

Studentenwelzijn

en de betekenis voor mijn rol als begeleider/ coach van studenten



Kariene
Mittendorff

Lector Studentsucces

*Academie Pedagogiek en
Onderwijs, Saxion*



NOS Nieuws • Dinsdag, 06:35



Helft van jongvolwassenen noemt mentale gezondheid niet goed

Ongeveer de helft van de Nederlanders tussen de 16 en 25 jaar oud vindt de eigen mentale gezondheid niet goed. Dat staat in de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. Zij noemen hun mentale gezondheid matig tot zeer slecht.

Welzijn van studenten onder druk

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat de mentale gezondheid van studenten onder druk staat. Studenten geven aan last te hebben van (o.a.) prestatiedruk, stress, eenzaamheid, en psychische klachten zoals angst en somberheid (Dopmeijer et al., 2024; Nuijen et al., 2023).





Van studiesucces naar studentsucces

Tot een aantal jaar geleden focus op studiesucces:
minder uitval (of switch), afstudeerrendement,
bachelorrendement

De laatste jaren een shift naar studentsucces



Meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling,
ruimte voor eigen regie, studentenwelzijn

A young man with dark hair and a beard, wearing a dark blue long-sleeved shirt, is sitting at a white desk in a modern office. He is looking down at a smartphone he is holding with both hands. The office has large windows in the background, showing a view of green trees. There is a computer monitor on the desk to the right and a hanging light fixture above. The overall atmosphere is bright and professional.

Wat geven studenten aan?

GELUK ONDER DRUK

Eerste landelijke representatieve cijfers over stress en prestatiedruk van jongeren


IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS ERVAART:



1 op de 4 stress door school en huiswerk

1 op de 5 stress van drukte van alles bij elkaar 

 1 op de 10 stress door mening van anderen

1 op de 12 stress door de situatie thuis 

Leerlingen uit groep 7 en 8 ervaren het vaakst stress van de mening van anderen

DRUK VAN SCHOOL TOT 18 JAAR

MBO: 1 OP DE 5 

HBO: 1 OP DE 3 

1 OP DE 3 
JONGEREN VAN 12 TOT EN MET 16 JAAR
VINDT HET MAKKELIJK OM **STRESSVOLLE**
GEBEURTENISSEN TE DOORSTAAN

1 OP DE 3 
JONGEREN VAN 12 TOT EN MET 16
JAAR ERVAART **PRESTATIEDRUK**

Stress lijkt een sterke
risicofactor voor minder
mentaal welbevinden

1 OP DE 10 
MIDDELBARE SCHOLIEREN ERVAART
ONVOLDENDE VRIJE TIJD

Jongeren geven aan: **sociale steun, persoonlijke ontwikkeling, leuke dingen doen en vrije tijd zijn belangrijk om goed in je vel te zitten**

Meer dan drie kwart van de jongeren staan meestal positief in het leven en vinden hun leven zinvol

Meer dan drie kwart van de jongeren ervaart steun uit zijn of haar omgeving



20% VAN DE JONGEREN OP DE MIDDELBARE SCHOOL
MAAKT ZICH **ZORGEN OVER DE TOEKOMST**

2% ERVAART STRESS DOOR **SOCIAL MEDIA** 



14% GEEFT AAN DAT HUN **EIGENWAARDE** AFHANGT VAN
DE GOEDKEURING VAN ANDEREN OF HOE ZIJ HET DOEN IN
VERGELIJKING MET ANDEREN (12 TOT EN MET 16 JAAR)

Kwetsbare groepen

- Jongeren met een migratieachtergrond ervaren minder sociale steun
- Meisjes scoren lager op ervaren veerkracht en floreren.
- Jongeren uit een onvolledig gezin ervaren in veel gevallen minder levensvredeheid, meer emotionele problemen en meer druk door schoolwerk.

Veerkracht en sociale steun helpen bij een beter mentaal welbevinden


Verlagen ervaren schooldruk zou kunnen door:

- meer steun van vaders en leerkrachten,
- minder stress,
- leren om met stressvolle situaties om te gaan,
- vrije tijd en
- minder prestatiedruk.

Zie: www.unicef.nl/gelukonderdruk

Wat ervaren docenten?





Als 'digital natives' vertrouwen Gen Z studenten voornamelijk op technologie in het dagelijks leven, wat kan resulteren in onderontwikkelde sociale vaardigheden en meer risico op mentale gezondheidsproblemen (zoals depressie, angst en onzekerheid) (Chicca & Shellenbarger, 2018; Eckleberry-Hunt et al., 2018).

Daarnaast worden ze blootgesteld aan constante technologische stimulatie, vertonen ze een korte aandachtsspanne, zoeken ze onmiddellijke bevrediging (Chicca & Shellenbarger, 2018).

Ze tonen een hoge mate van sociaal bewustzijn gezien de snelheid en beschikbaarheid van nieuws, het klimaat van meningen (en polarisatie) en komen op voor maatschappelijke onrechtvaardigheden.

Ze hechten ook veel waarde aan hechte mentorrelaties (Eckleberry-Hunt et al., 2014), hebben behoefte aan autonomie, en laten een focus op welzijn en balans tussen studie en persoonlijk leven zien (Dodson & Thompson-Hairston, 2024).

Kenmerken huidige generatie



**Veel meer studenten met
een ondersteuningsbehoefte**



Vraagt om veel meer aandacht
voor **pedagogiek**

Wat zijn jullie eigen ervaringen?

Overleg eens met je buurvrouw – buurman:



- › Ervaren jullie ook zorgen rondom de motivatie, aanwezigheid of het welbevinden van studenten? Zoja wat merk je?
- › Wat is jullie idee over wat studenten nodig hebben?
- › Hoe zouden we hier op school en op de opleiding (meer) aandacht voor kunnen hebben?

Dank!