

KAN HOLISTISCH HOGER ONDERWIJS HET WELZIJN VAN STUDENTEN VERBETEREN?

Kan holistisch hoger onderwijs het welzijn van studenten verbeteren?

**Cedric Stalpers
Mia Stokmans**

**met medewerking van
Karolina Prieložná en Noa Sneek**



Open Press Tilburg University
Tilburg, The Netherlands

© 2025 Cedric Stalpers, Mia Stokmans

Design, typesetting, copyediting: LINE UP boek en media bv
Omslagbeeld: YASSER AL.JABALI, Pixabay

ISBN: 9789403844169

DOI: <https://doi.org/10.56675/khhow>



Dit werk is verschenen onder de Creative Commons-licentie Naamsvermelding-NietCommercieel-Geen-AfgeleideWerken 4.0 Internationaal (CCBY-NC-ND 4.0). De volledige licentievoorwaarden zijn beschikbaar op creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.

Voorwoord

In de jaren dat ik als raadsman met studenten werk, is me opgevallen dat studenten worstelen met twee soorten vraagstukken. Allereerst met problemen die volgens recente studies in omvang lijken toegenomen, zoals burn-out, depressie, zinloosheid en middelengebruik. Ten tweede, en niet minder belangrijk, zijn er vragen die passen bij de persoonsontwikkeling in de levensfase van de studenten. Bijvoorbeeld familie- en liefdesrelaties, authenticiteit of zelfbeeld, emotieregulering of faalangst.

Loopt de levensstrategie 'weg van de pijn' van studenten vast? Dan leidt dat vaak tot verschillende vraagstukken waar studenten mee worstelen. Je herkent die levensstrategie in de neiging om bezig te zijn met het voorkomen van (mogelijke) toekomstige pijn, door veel na te denken over de dingen die gaan komen. Maar ook als je je realiseert wat er vaak aan een (pieker)gedachte vooraf gaat: een gevoel dat je liever niet wil voelen. Vraag je jezelf maar eens af wat er 's ochtends vroeg aan je eerste gedachte vooraf ging. Vaak een gevoel dat je niet wil. En we richten onze aandacht graag op die gedachte en niet op dat gevoel dat er kort even was. De vraagstukken waar de studenten mee komen, geven aan dat er een overgang of een verandering nodig is van deze levensstrategie. Een overgang die samenvalt met die naar de volwassenheid. Precies de levensfase van studenten in het hoger onderwijs. Het holistisch hoger onderwijs (het centrale thema van dit boek) zou daarom een waardevolle bijdrage kunnen leveren in het initiëren en begeleiden van deze overgang, waarover zo dadelijk meer.

De kind- en adolescentiefase is een fase waarin deze persoon nog niet volgroeid is en er dus sprake is van grote kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Overleven is dan belangrijk, zorgen dat je de volwassenheid haalt. En een goede levensstrategie is dan: weg van de pijn en zorg dat je je goed voelt. Het denken is nu een bruikbaar instrument. Het helpt om problemen te omzeilen of op te lossen. Het geeft je de macht om de situatie naar je hand te zetten. Scholing die ook in deze fase plaatsvindt, ondersteunt dan ook primair de ontwikkeling van deze cognitieve vermogens. Leer in te grijpen (begrijpen) en de dingen naar je hand te zetten. Daardoor kan het idee postvatten dat alles (inclusief jezelf) maakbaar is.

Als de studenten in de (jong-)volwassenheid aankomen, is er vaak de ervaring van begrenzing aangezien niet alle pijn te vermijden is. Vrienden die het leven niet aankonden, familie die overlijdt, oorlogen die niet tegen te houden zijn, de vervuiling en uitputting van de aarde die maar doorgaat, het vak dat je maar niet haalt, het dichtklappen tijdens een presentatie. Dit vraagt om een andere levensstrategie. Als er pijn is die niet te vermijden is, als die fundamenteel is en dus blijft, kun je beter deze pijn leren verdragen. Er is daarmee een overgang van het vermijden van pijn naar het leren verdragen van pijn. En wat het lastig maakt: om te leren pijn te verdragen heb je pijn nodig! Dus je moet echt kunnen schakelen tussen de verschillende strategieën.

Deze veranderde levensstrategie vraagt ook om het gebruik van een ander instrument. Dat is het vermogen om te voelen wat misschien moeilijk is om te voelen (omdat het pijnlijk is). Dit vraagt om de kunst van onder ogen zien, niet wegstijgen of in gedachten gaan. Kunnen verdragen draagt zo bij aan weerbaarheid.

Het lijkt erop dat de problemen waar we in onze samenleving mee worstelen vooral een gevolg zijn van het te ver doorvoeren van de eerste levensstrategie. Burn-out waarbij de signalen (gevoelens) van het lijf genegeerd worden, depressie die vaak gepaard gaat met niets voelen, zinloosheid omdat je de zin niet meer kan voelen en het verdoven van je gevoel door middelen te gebruiken. Ook de game-verslaving kan je zien als een vlucht uit de (te pijnlijke?) realiteit.

De hiervoor genoemde twee soorten vraagstukken waarmee de studenten hoger onderwijs worstelen, lijken beide terug te voeren op het vast lopen in de eerste levensstrategie. De vraagstukken geven daarmee urgentie aan het maken van een overgang naar een alternatieve levensstrategie. Het is dan ook zaak om studenten te ondersteunen bij het ontwikkelen van een nieuwe levensstrategie die zich richt op uithouden en verdragen van moeilijke gevoelens. Hierdoor krijgen thema's als het ontdekken van je eigenheid (en die van een ander) de ruimte, omdat er met eventuele (pijnlijke) afwijzingen om gegaan kan worden. Hierdoor kunnen persoonlijke relaties diepgang krijgen omdat er over kleine teleurstellingen heen gestapt kan worden. Door deze levensstrategie te ondersteunen worden verdraagzaamheid en tolerantie weer mogelijk.

Het zal duidelijk zijn dat ik een groot voorstander ben van het idee om *Bildung* te integreren in het hoger onderwijs. *Bildung* staat een brede persoonlijke en maatschappelijke vorming voor, waarin plaats is voor het ontwikkelen van een innerlijk leven waardoor studenten groeien in persoonlijkheid en karakter. Daarmee worden studenten weerbaarder en veerkrachtiger. Studenten bevinden zich in een kritieke levensfase. Juist dan is het

belangrijk om cognitieve vermogens te ontwikkelen en de sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren.

Ik ben dan ook blij met de onderzoeken die in dit boek beschreven zijn. In die onderzoeken worden mogelijkheden van integratie van de *Bildung*-idee in het hoger onderwijs verkend. Ik hoop dat het onderzoek gaat inspireren tot verandering in het hoger onderwijs, zowel op hbo als universiteit. Daar staat maar al te vaak de overdracht van kennis voorop en is weinig oog voor de persoonlijke ontwikkeling van de student. De problematische ontwikkelingen in de maatschappij en het welzijn van de studenten dat onder druk staat, vragen om maatschappelijk betrokken en weerbare mensen. Mensen die niet hoeven weg te kijken omdat het zeer aan de ogen doet. Het zou goed zijn als het hoger onderwijs hier een voortrekkersrol in zou kunnen spelen.

Hielke Bosma

Amsterdam, najaar 2025

Dankwoord

Dit boek is het resultaat van een studie door Cedric Stalpers, Mia Stokmans, Noa Sneek en Karolina Prieložná naar de relatie tussen onderwijsklimaat op hbo/wo en studentenwelzijn anderzijds. Ik bedank de personen en instanties die het onderzoek en het boek mogelijk gemaakt hebben.

Het exploreren van de complexe relatie tussen holistisch onderwijs en studentenwelzijn werd mogelijk gemaakt door het Seed money project Health and Well-being (van Tilburg School of Humanities and Digital sciences) Department of Culture Studies; Tilburg University, 2023). Samen met Irene Groenevelt en Rian Aarts, is een onderzoeksvoorstel ingediend, dat vervolgens gehonoreerd werd. Dankzij het verkregen budget werd het mogelijk om met behulp van twee student-assistenten het hier gerapporteerde onderzoek uit te voeren.

Als eerste gaat mijn dank uit naar Cedric (Stalpers). Als aanjager en initiator van de onderzoekslijn ben je niet alleen de geestelijk vader van dit project, maar ook een academische partner om gedegen wetenschappelijk, maar niet te abstract onderzoek naar dit onderwerp te inspireren en realiseren.

Zoals al aangegeven, is het hier gerapporteerde onderzoek uitgevoerd door twee student-assistenten: Noa (Sneek) en Karolína (Prieložná). Beide masterstudenten hebben een jaar, onder begeleiding van Cedric en mij gewerkt aan het onderzoek. Zij hebben in een korte tijd veel en moeilijk werk verzet. Iedere twee weken bespraken wij de voortgang van het onderzoek. Ik heb die tijd als intens en erg inspirerend ervaren. Mijn oprechte dank voor jullie uitzonderlijke motivatie, creativiteit en academische inzet!

Bij elk project zijn er altijd personen op de achtergrond die, bijna ongezien, een onderzoek en de bijbehorende rapportage mogelijk maken. Hier wil ik met name Rian Aarts en Irene Groenevelt bedanken voor hun feedback op het onderzoeksvoorstel en hun adviezen tijdens de uitvoering van het project.

Dit onderzoek was niet mogelijk geweest zonder de financiële ondersteuning die we ontvingen vanuit TSHD Department of Cultural Studies. We zijn het departement dan ook zeer erkentelijk voor het geven van deze kans. Als laatste, Owen (van Oers). Owen, jij hebt de taak op je genomen om de academische rapportage te corrigeren en leerbaar te maken,

Dankwoord

ook voor niet-academici. Dankzij jouw inspanningen is het onderzoek, waarin zoveel tijd en moeite gestoken is, ook toegankelijk voor anderen. Mijn hartelijke dank hiervoor.

Dr. Mia Stokmans,
Bergeijk, najaar 2025

Inhoudsopgave

Voorwoord	V
Dankwoord	IX
1 Inleiding	1
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	1
1.2 Een ander perspectief op studentenwelzijn	1
1.3 Holistisch onderwijs en preventieve aandacht voor mentaal welzijn	3
1.4 Opzet van de studies en leeswijzer	5
2 Theoretische verkenning	8
2.1 Opzet van de literatuurstudie	9
2.2 Educatieve visie: focus op holistisch onderwijs	9
2.3 De rol van holistisch onderwijs in het algemene curriculum	26
2.4 Sociaal-emotionele vaardigheden	27
2.5 Mentale gezondheid en welzijn	30
2.6 Samenvatting en reflectie op het gepresenteerde raamwerk	32
3 Het empirische onderzoek	37
3.1 Methode van onderzoek	37
3.2 Resultaten	39
3.3 Discussie	67
4 “We hebben helemaal geen tijd om 30 jaar te wachten” Interview met een docentcoach voor het hoger onderwijs	73

5	Synthese van theorie en praktijk	85
5.1	Is er behoefte aan een meer holistische aanpak?	86
5.2	Wordt de holistische aanpak, zoals geschetst in het theoretische hoofdstuk, geaccepteerd?	88
5.3	Hoe nu verder? Uitvoerbaarheid	94
6	Aanbevelingen en vragen voor de praktijk	97
6.1	Mensbeeld van holistisch onderwijs	97
6.2	De transitie naar een holistischer onderwijs	98
6.3	Een holistischer studieklimaat	99
6.4	Toetsing en monitoring	100
6.5	Rol van docenten en studenten	101
6.6	Klantreis en monitoring	102
6.7	Openstaande vragen	103
	Literatuurlijst	105
	Bijlage 1	115

Inleiding

1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Landelijk onderzoek toont aan dat de mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs reden tot zorg baart. Volgens een studie van Dopmeijer et al. (2022) had 68% van hen klachten op het gebied van mentale uitputting. In een andere studie werd een kern van 15% van alle studenten als kwetsbaar aangemerkt. De reden: zij ervoeren frequent negatieve stemmingen en gaven een laag rapportcijfer voor hun eigen leven (Stalpers, 2023). Daarom heeft het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen in samenwerking met studentenorganisaties, hogescholen en universiteiten een Landelijk Kader Studentenwelzijn (2023-2030) opgesteld. In dat Landelijk Kader Studentenwelzijn wordt aandacht gevraagd voor de psychische klachten van studenten en maatregelen om die klachten te verminderen.

De wensen en oordelen van studenten in het hoger onderwijs ondersteunen de noodzaak van deze maatregelen. Zo oordeelde een meerderheid van alle hogeronderwijsstudenten in een enquête uit 2024 dat het eigen onderwijsinstituut 'geen interesse toont in mijn mentale gezondheid'. Een meerderheid vindt verder dat de eigen opleiding hun niet leert om te gaan met tegenslagen en negatieve emoties. Evenmin leert de opleiding hun om grip te krijgen op gebeurtenissen in het eigen leven. Vandaar dat studenten zich te vaak als speelbal van negatieve omstandigheden, eerder dan speler, opstellen (Stalpers & Stokmans, 2024). Het Fontys Lectoraat Leren en Floreren noteerde dan ook dat maar liefst 90% van de studenten meer aandacht voor mentaal welzijn zeer wenselijk vindt (Meens, 2024).

1.2 Een ander perspectief op studentenwelzijn

De hiervoor beschreven onderzoeksbevindingen suggereren sterk dat de mentale gezondheid van veel studenten precair is. Zeker gezien vanuit een negatief gezondheidsperspectief