

# STUDEREN EN KWALITEIT VAN LEVEN DE STUDENT AAN HET WOORD

Joke Verberg, Deirdre Beneken genaamd Kolmer  
Met medewerking van Netty Sierink en Gert Evers

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Deel 1. Inleiding</b>	9
Aanleiding	11
Theoretisch Kader	12
Conclusie	22
<b>Deel 2. Studenten aan het woord</b>	23
Karel	26
Kerem	36
Sophie	41
Diya	52
Renske	58
Chantal	68
Peter	74
Johan	79
Stefana	89
Fleur	96
Paul	102
Aisha	110
Nadzine	117
Karin	123
Ricardo	133
Siham	139
Kimberley	149
Indra	154
Rabia	159
Cathy	168
Ruth	173
<b>Deel 3. Betekenis van de verhalen</b>	179
Wat is de relatie met het theoretisch kader van deze verhalen van studenten?	181
Betekenis	184
Beschrijving van de levensthema's en voorbeelden hiervan uit de verhalen	185

<b>Deel 4. Aandachtspunten voor het pedagogisch klimaat</b>	191
Wat naar voren komt uit de verhalen	193
Wat biedt De Haagse Hogeschool op het gebied van pedagogisch klimaat?	196
<b>Epiloog</b>	200
<b>Bibliografie</b>	201
<b>Bijlage 1: Informatie voor studenten over het onderzoek</b>	204
<b>Bijlage 2: Uitwerking topics</b>	206
<b>Bijlage 3: Handleiding voor een succesvol interview</b>	208

# Voorwoord

Een school, ook een Hogeschool als De Haagse, heeft ten minste twee belangrijke opdrachten. Naast het opleiden van goede professionals die hun werk kunnen doen in de ondernemingen en instellingen van Nederland en daarbuiten is het de opdracht van het onderwijs om jonge mensen zich te laten ontwikkelen tot personen die sterk in hun schoenen staan, die verantwoordelijkheid kunnen nemen voor zichzelf en voor hun omgeving en die opgewassen zijn tegen de vragen van de moderne samenleving. Deze opdracht tot 'persoonsvorming' wordt steeds belangrijker en eist van de school dat de organisatie daaraan wordt aangepast. Menselijke aandacht is daarvoor cruciaal en als dit boek ergens toe oproept dan is het wel dat. Ik vind de verhalen van de studenten die in dit boek tot leven komen indrukwekkend. De wereld van veel jongeren is echt heel complex, dat maakt dit boek wel duidelijk. En wat ook duidelijk wordt is de veranderingen die een school moet doormaken: niet alleen goede didactiek maar ook een goed pedagogisch klimaat waarin contact van mens tot mens de norm is, waarin echt wordt geluisterd, echt wordt begrepen, waarin recht wordt gedaan aan de vaak moeilijke context waarin studenten hun studie moeten doen. De Haagse Hogeschool heeft als ambitie intensief met studenten te praten over de kwaliteit van het onderwijs en over de voorzieningen voor studenten. Het boek 'studeren en de kwaliteit van leven. Studenten aan het woord' levert een prima voorbeeld hoe intensieve gesprekken met studenten een impuls kunnen zijn voor verandering van beleid. Meer aandacht voor persoonlijke coaching en begeleiding van studenten komt als duidelijke oproep uit dit boek naar voren. En ook het verder uitbouwen van de school als ontmoetingsplek, als community van studenten en docenten die elkaar verder helpen en van elkaar leren. Dit boek is een absolute aanrader: voor iedereen die actief en betrokken is met het hedendaagse onderwijs en hart heeft voor de 'jeugd van tegenwoordig'. Het is ook een kwetsbaar boek, met inkijsjes in De Haagse Hogeschool die me niet vrolijk stemmen. Maar die tegelijk ook oproepen onze eigen onderwijsvisie te realiseren: elke student wordt gecoacht in zijn persoonlijke ontwikkeling. Het boek van Joke Verberg onderstreept dat dit cruciaal is.

mr. L.K. (Leonard) Geluk  
Voorzitter

De Haagse Hogeschool  
College van Bestuur



# Deel 1. Inleiding

## Aanleiding

Het leven van een student lijkt geweldig en vrij: zelf bepalen wat je wel en niet doet, niet al te veel verantwoordelijkheden of mensen met wie je rekening moet houden. In de praktijk pakt dat vaak anders uit. Studenten moeten zorgen voor voldoende inkomen om hun leven en studie te betalen. Het blijkt niet altijd even eenvoudig te zijn om het sociale leven en het baantje met de studie te combineren. Een vriend of familielid heeft aandacht of zorg nodig of een student zit zelf niet lekker in zijn vel.

Tot op heden is binnen De Haagse Hogeschool geen onderzoek gedaan naar de ervaring van jongeren zelf over hun leven en de invloed op het studeren. Wat is hun verhaal, wat is voor hen aantrekkelijk, wat willen ze, wat denken ze aan te kunnen en wat wordt te zwaar? Welke beleving en verklaringen hebben ze hierbij? Wat zien zij als linken tussen hun leven en het studeren aan De Haagse Hogeschool en de studieomgeving, wat vinden zij ondersteunend en stimulerend, wat zijn tegenwerkingen? Hoe beïnvloeden het privéleven van de student en het studentenleven elkaar? En wat betekent dit voor het pedagogisch klimaat van de hogeschool?

In dit eerste deel wordt het theoretisch kader beschreven. In het deel erna volgen 21 verhalen van studenten van De Haagse Hogeschool over hun leven. In die verhalen komt het theoretisch kader praktisch vertaald terug. Wat de studenten hebben verteld wordt nader bekeken in deel drie. In het laatste deel volgen aandachtspunten voor het pedagogisch klimaat van De Haagse Hogeschool.

## Theoretisch kader

### Studeren aan De Haagse Hogeschool

De meeste hbo-opleidingen, bacheloropleidingen, van De Haagse Hogeschool (HHs) zijn vierjarig. Sommige zijn verkort tot drie jaar. Een aanzienlijk deel van de opleidingen is Engelstalig. Er zijn studenten die voor meer dan één opleiding staan ingeschreven op De HHs. Ook kunnen studenten van andere hogeronderwijsinstellingen tijdelijk staan ingeschreven voor het volgen van minor onderwijs. Niet alle studenten die een opleiding volgen, voltooien de opleiding: zij stoppen of switchen naar een andere opleiding. Ook voltooien niet alle studenten de opleiding binnen de studietijd die daarvoor staat.

### Pedagogisch klimaat (Social Work, 2016)

Het pedagogisch klimaat betreft de omgang tussen docenten/medewerkers en studenten en de inrichting van de omgeving waarin ze samen verkeren. De motivatie van studenten wordt sterker en meer van binnenuit gedreven in een klimaat dat tegemoetkomt aan de psychologische basisbehoeften:

- relatie (ik hoor erbij);
- competentie (ik kan dit, of ik kan dit leren);
- autonomie (ik stuur zelf).

### Mentale gezondheid van jongeren

Bij het verzamelen van informatie over mentale gezondheid worden er veel verschillende termen gebruikt. Voorbeelden hiervan zijn psychische ongezondheid, stress, depressie en burn-out. In onderstaand kader staan de definities van begrippen die gebruikt worden om mentale gezondheid te beschrijven (RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC, 2019, p. 5).

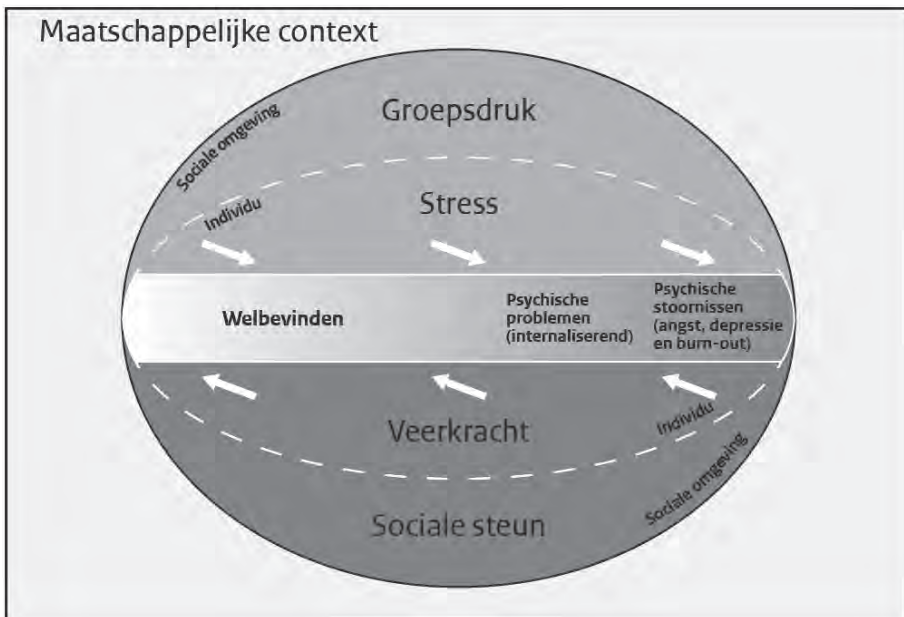
**Mentaal welbevinden:** een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.

**Psychische problemen:** emotionele (internaliserende) problemen: depressieve klachten en angst- of spanningsklachten die niet zo ernstig zijn dat de persoon voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis volgens de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Op basis van vragenlijsten voor psychische problemen kan geen onderscheid worden gemaakt tussen psychische problemen en stoornissen. Een verhoogde score op een vragenlijst kan dus ook wijzen op een stoornis.

**Psychische stoornissen:** internaliserende geestelijke problemen die voldoen aan de criteria van de DSM, waaronder angststoornis, depressie en aanpassingsstoornis. Hoewel burn-out geen officiële diagnose in de DSM is, rekenen we deze hier ook toe. Voor het vaststellen van een stoornis is een diagnostisch interview noodzakelijk; vragenlijsten zijn daarvoor niet geschikt. Niet door het RIVM omschreven, maar inmiddels ook gedefinieerd, is het begrip burn-out.

**Burn-out:** het gevoel van burn-out komt voort uit chronische stress op de werkplek, die tot onder meer een negatieve houding ten opzichte van het werk en mindere prestaties kan leiden. Dit is de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en is inmiddels door de WHO officieel erkend als een zelfstandige beroepsziekte. Burn-out behoort daarmee tot een van de 55.000 ziekten, symptomen en oorzaken van verwondingen die worden genoemd in de International Classification of Diseases (ICD-11). De ICD-11 treedt op 1 januari 2022 in werking (Nu.nl, 2019).

*Figuur 1 De belangrijkste begrippen in beeld (RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC, 2019, p. 4)*





De hierboven beschreven internaliserende psychische problemen gaan vaak samen met slaapproblemen en psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn. (Chronische) stress kan ook leiden tot gedragsproblemen of gedragsstoornissen, ook wel externaliserende problemen genoemd.

Er zijn krachten die ervoor zorgen dat een persoon verschuift op het continuüm in de figuur. We zien boven in de figuur stress en vooral chronische stress, als een mogelijke oorzaak van psychische problemen en stoornissen. Of deze problemen ook daadwerkelijk optreden hangt niet alleen af van de ernst en de duur van de stresssituatie, maar ook van de veerkracht van de jongere en de ervaren sociale steun. Dit wordt ook wel omschreven als draaglast (boven in figuur 1, de groepsdruk en stress) en draagkracht (onderin, de veerkracht en sociale steun).

**Groepsdruk:** de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk, opgelegd door de omgeving.

**Stress:** ervaren spanning of druk geeft stress. Stress brengt het lichaam in een staat van paraatheid. Stress hoeft niet ongezond te zijn. Stress kan problematisch worden als de draaglast groter is dan de draagkracht. Keuzestress is een vorm van stress die veroorzaakt wordt doordat iemand veel informatie moet verwerken om tot een 'goede' keuze te kunnen komen.

**Veerkracht:** de mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, met andere woorden het goed kunnen omgaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. Omdat veerkracht een begrip is dat weinig is uitgewerkt en lastig te meten is, gebruikt het RIVM daarvoor in de plaats weerbaarheid.

**Weerbaarheid:** een combinatie van cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stelt een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in de levensloop. In de Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD'en zijn vragen gesteld over de weerbaarheid van jongeren. Hieruit komt naar voren dat veruit de meeste jongeren zich voldoende weerbaar voelen.

**Sociale steun:** bestaat uit interacties (wisselwerkingen) tussen mensen die tegemoetkomen aan sociale basisbehoeften (zoals affectie, goedkeuring, erbij horen en veiligheid) van de ontvanger. Sociale steun volgt uit sociale relaties: de relaties met andere mensen in de omgeving. Sociale steun heeft daarin de vorm van interacties (bijvoorbeeld een compliment, advies of hulp). Onder sociale steun vallen de sociale interacties en de tevredenheid daarmee. Tevredenheid is de mate waarin de sociale

**Tabel 1** Risicofactoren en beschermende factoren voor psychische problemen (RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC, 2019, p. 4)

Beschermende factoren	Risicofactoren
<p><b>Individu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge eigenwaarde</li> <li>• Intelligentie</li> <li>• Optimistische denkstijl</li> <li>• Het kunnen genereren van positieve emoties</li> <li>• Sociaal-emotionele vaardigheden</li> </ul>	<p><b>Individu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geslacht (vrouw zijn)</li> <li>• Erfelijkheid</li> <li>• Persoonlijkheidsfactoren</li> </ul>
<p><b>Omgeving</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm, veilig gezinsklimaat</li> <li>• Positief schoolklimaat</li> <li>• Goede kwaliteit van sociale relaties</li> </ul>	<p><b>Omgeving</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderen uit niet volledige gezinnen</li> <li>• Kinderen uit gezinnen met een laag welvaartsniveau</li> <li>• Kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen (KOPP/KVO-kinderen)</li> <li>• Levensgebeurtenissen (stressvolle levensgebeurtenissen,</li> <li>• trauma, migratie)</li> </ul>

interacties overeenkomen met de behoeften. Dat wil zeggen dat de hoeveelheid interacties precies goed en dus niet te veel en niet te weinig is (RIVM, 2019).

Het RIVM is op basis van wetenschappelijke literatuur gekomen tot een tabel met beschermende en risicofactoren voor het ontstaan van psychische problemen bij jongeren. Deze tabel (tabel 1) is niet volledig maar geeft wel een beeld van de complexiteit van de beschermende en risicofactoren vanuit individu en omgeving.

### **Prestatiedruk**

In de periode december 2016 - januari 2017 is onderzoek gedaan naar prestatiedruk onder ruim 1800 studenten van de Zwolse Hogeschool Windesheim. Meer dan de helft van de studenten voelt vaak tot erg vaak prestatiedruk in het dagelijks leven. Dat betreft niet alleen studie of werk, maar ook het sociale leven (Dopmeijer, 2017). Naar aanleiding van dit onderzoek zijn Kamervragen gesteld: moet er landelijk onderzoek komen naar werkdruk en prestatiedruk onder studenten en is er een relatie met het afschaffen van de basisbeurs en stijging van het collegegeld? In maart 2019 steunde de meerderheid van de Tweede Kamer de vraag naar een grootschalig onderzoek naar studiedruk en werklast onder studenten.

## **Psychische stoornissen**

In december 2017 verscheen in de Volkskrant een publicatie over psychische stoornissen (Vermeulen, 2017). Deze stoornissen zijn de zwaarste ziektelast in Nederland geworden. Landelijk is het aantal studenten met een functiebeperking 14%. Het gaat hierbij om dyslexie, ADHD, autisme of een aanverwante stoornis, officiële diagnoses uit het handboek van de psychiatrie, DSM. Niet alleen studenten, maar alle jongeren tussen de 18 en 24 jaar hebben een verhoogde kans op deze stoornissen. Aan de oplossingen wordt vooral individueel gewerkt. Maatschappelijke, relationele, sociale en familiale factoren worden nauwelijks meegenomen in het probleem en de oplossing. De Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) heeft hier een rapport over geschreven: 'Recept voor een maatschappelijk probleem'. Uit dit rapport komt naar voren dat veel mensen met psychische stoornissen worstelen met de verwachtingen van de maatschappij. Als grote groepen mensen niet kunnen voldoen aan die verwachtingen, dan schuilt het probleem niet in de mensen, maar in die opgelegde normen en verwachtingen van de maatschappij (RVS, 2017). Dat betekent dus niet individueel maar relationeel en maatschappelijk naar oplossingen zoeken.

Eén van de vijf themaverkenningen van de Volksgezondheid Toekomstverkenningen 2018 (VTV 2018) is: 'De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen' (RIVM, 2018). In deze themaverkenning staat dat studentpsychologen meer studenten zien met ernstiger en complexere klachten, die ze moeten doorverwijzen. Een van de samenhangende factoren die studentpsychologen aangeven is de versobering van de studiefinanciering, waardoor meer jongeren een bijbaan nodig hebben om in hun levensonderhoud te voorzien. De bijbaan mag niet ten koste gaan van de studieprestaties, want studievertraging heeft consequenties. Ook goede resultaten, een goed cv en een levendig sociaal leven zijn noodzakelijk en dit levert druk op. Dit heeft gevolgen voor de psychische gezondheid van jongeren. Extra aandacht is nodig voor jongeren met een migratieachtergrond. Verder komt in de VTV 2018 naar voren dat gebruik van sociale media, gaming en virtual reality door jongeren kan leiden tot meer en nieuwe psychische problemen.

## **Financiële situatie van studenten**

Onderzoek van het Nibud laat zien dat hbo-studenten in 2017 gemiddeld 19 uur per week werken. 10% van alle studenten (hbo en wo) ervaart een financieel probleem. In 2015 was dat 17%. Hierbij moet worden opgemerkt dat het hebben van een lening noodzakelijker en normaler is geworden en studenten dat ook minder als een financieel probleem zijn gaan ervaren. 73% van alle studenten heeft een studieschuld (Van der Werf, Schonewille en Stoof, 2017).

Uit onderzoek van het lectoraat Schulden en Incasso van de Hogeschool Utrecht onder 4900 studenten van vijf hogescholen kwam naar voren dat 1 op de 5 studenten moeite heeft om rond te komen. Gevolgen daarvan die studenten noemen, zijn: niet kunnen meedoen en het ervaren van stress, het soms niet of moeilijk kunnen betalen van de noodzakelijke kosten. Ook mentale klachten worden genoemd, zoals hoofdpijn of slechter slapen (Van der Veer, Madern, Maussen, 2019). Financiële problemen kunnen leiden tot studieachterstand. Studenten krijgen nog weinig begeleiding op hogescholen bij het aanpakken van financiële problemen. Dat komt omdat het onvoldoende wordt gesignaleerd en ook omdat studenten het zelf niet aangeven (Van der Veer, Madern, Van der Meulen, Oomen, 2019).

Het terugbetalen van de studieschuld start in ieder geval twee jaar na het stoppen van de studiefinanciering. Vanaf 2018 geldt dat studenten binnen 35 jaar hun studieschuld moeten afbetalen. De studieschuld telt mee in de berekening van de hypotheek (Dienst Uitvoering Onderwijs, 2019).

Overigens is er een uitspraak van minister Ingrid van Engelshoven van OCW op 20 mei 2019 dat studenten die vragen om schuldhulpverlening bij gemeenten, niet gedwongen mogen worden om met hun studie te stoppen (Ministerie OCW, 2019).

### **Mantelzorg**

Onder de studenten bevinden zich ook jonge mantelzorgers. Mantelzorgers verlenen zorg aan iemand die langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. In 2015 gaf 6,4% van de 16-20-jarigen en 7,7% van de 20-30-jarigen mantelzorg aan een familielid of bekende uit de omgeving. Gemiddeld besteden zij 11 uur per week aan zorg (CBS, 2016). Jonge mantelzorgers ervaren meer psychische en emotionele problemen dan andere jongeren. De problemen van jonge mantelzorgers zijn vaak niet zichtbaar.

Begin 2019 vroeg het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn aandacht voor studenten die een zieke naaste helpen. Het netwerk deed de aanbeveling om mantelzorgende studenten extra ondersteuning te bieden. Het is aan de onderwijsinstellingen zelf om in te zetten op bewustwording onder studenten en docenten. Goede signalering en monitoring, duidelijk gecommuniceerde ondersteuningsmogelijkheden en meer flexibiliteit in het onderwijs zijn hiervoor noodzakelijk (Van Tienen, De Roos, De Boer, 2019). Dan vormen zij een mantelzorgvriendelijke opleiding waarin studenten goed kunnen functioneren.

Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP, 2019) concludeert over studie en mantelzorg het volgende:

'De combinatie studie en mantelzorg vraagt veel van studenten. Het vereist dat je als student om kan gaan met de dynamiek en druk die de zorgsituatie vraagt, maar ook dat je "bij" blijft in je studie. Vaardigheden die hierbij nodig zijn, zijn onder meer het bepalen van grenzen, hulp organiseren en creatieve oplossingen zoeken voor problemen die optreden. De ervaren druk om zo efficiënt mogelijk te studeren onderstreept het belang van een goede combinatie van studie en mantelzorg. Want als studenten slechte cijfers halen, studievertraging oplopen, een burn-out krijgen of zelfs stoppen met studeren, dan betalen niet alleen de studenten zelf, maar ook de onderwijsinstelling en de samenleving de prijs.'

### **Levensfasen van studenten**

De studenten van de voltijdopleidingen zijn gemiddeld 17-25 jaar. Er bestaan grote individuele verschillen in de ontwikkeling en rijping van de hersenen in deze leeftijdsperiode. In het algemeen zijn veel beginnende studenten jong. Tijdens de adolescentie is het brein volop in ontwikkeling. Het emotionele gebied, diep in het brein, ontwikkelt zich snel en is erg actief in deze levensfase. De prefrontale cortex ontwikkelt zich relatief laat. Dit hersengebied is van belang voor metacognitieve vaardigheden zoals plannen, organiseren, overzien van consequenties. Hierdoor zijn jonge studenten niet altijd in staat om voldoende sturing aan het eigen leren te geven (Lazaron, 2010).

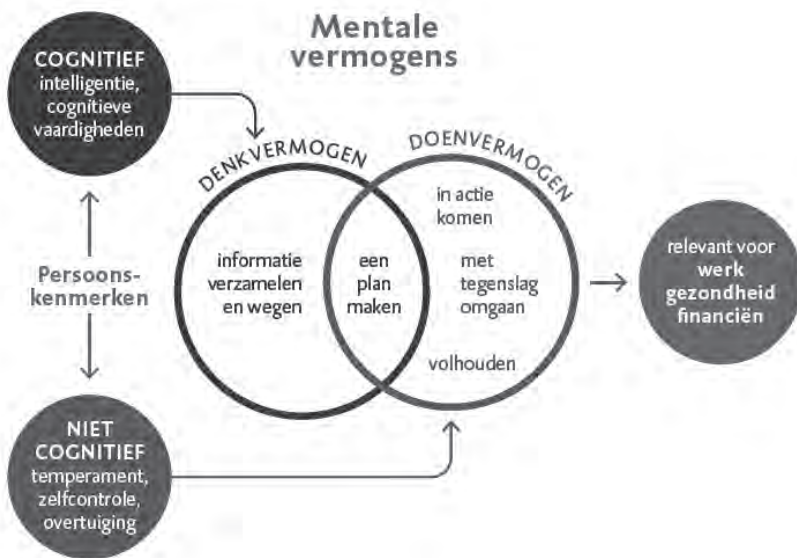
### **Behoeftes van levensgebieden van studenten**

Gebruikelijke behoeftes of levensgebieden volgens Moxley (Van Riet, 2016) die van belang zijn:

- **Inkomen:** zijn de inkomsten voldoende om in de noodzakelijke levensbehoeften te voorzien?
- **Huisvesting:** is er juiste, veilige en betaalbare huisvesting?
- **Werk:** zijn er productieve bezigheden, die in de maatschappij als belangrijk worden gezien?
- **Lichamelijke gezondheid:** is er een gezonde levenswijze, hoe zit het met ziektegeschiedenis?
- **Geestelijke gezondheid:** de uitdagingen van dagelijks leven goed aan kunnen.
- **Sociale en interpersoonlijke relaties:** is er sprake van voldoende intimiteit, sociale integratie, mogelijkheid tot groei, (zelf)bevestiging, ondersteuning en een sociaal netwerk?
- **Ontspanning en vrije tijd:** zijn er recreatie en mogelijkheden tot vrijetijdsbesteding?
- **Activiteiten dagelijks leven:** zijn er activiteiten om op een goede manier het dagelijks leven te organiseren; wassen, kleden, huishouding voeren?
- **Vervoer:** is er toegankelijkheid tot vervoersmogelijkheden?
- **Wettelijke voorzieningen:** zijn deze nodig en wordt hier gebruik van gemaakt?
- **Opleiding:** is de opleiding passend?

## Denk- en doenvermogen van studenten

Om een beeld te krijgen van wat van invloed is op hoe studenten zaken aanpakken, kan gebruikgemaakt worden van het model dat staat beschreven in het rapport 'Weten is nog geen doen' van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR, 2017). Achtergrond van het rapport is dat de samenleving hoge eisen stelt aan de redzaamheid van burgers. Lang niet iedereen is zelfredzaam onder alle omstandigheden. Er is een verschil tussen wat van burgers verwacht wordt en wat zij daadwerkelijk aankunnen. Dit heeft niet alleen met kennis en intelligentie te maken, maar ook met het beroep dat gedaan wordt op mentale vermogens, zoals in actie komen, het hoofd koel houden, vasthouden aan goede voornemens. Het gaat om het vermogen van mensen om informatie te wegen en rationale keuzes te maken. Dit wordt het denk- en doenvermogen genoemd in het rapport. Het doenvermogen wordt bepaald door de persoonskenmerken temperament, zelfcontrole en overtuiging. Het denkvermogen is cognitief en hangt samen met de persoonskenmerken intelligentie en cognitieve vaardigheden. Dit denk- en doenvermogen heeft niet alleen te maken met individuele kenmerken en keuzes, ook maatschappelijke omstandigheden spelen een grote rol.



*Afbeelding 1: Persoonskenmerken, mentale vermogens en maatschappelijke domeinen (WRR, 2017, p. 73)*

## Persoonskenmerken

**Intelligentie:** intelligentie is geassocieerd met opleiding, hoeveel kennis een persoon heeft verschaft in vergelijking met anderen in zijn of haar leeftijdscategorie.

**Cognitieve vaardigheden:** vaardigheden die te maken hebben met de verstandelijke vermogens: het opnemen en verwerken van kennis, waarnemen, denken, taal, bewustzijn, geheugen, aandacht, concentratie en praktische vaardigheden.

**Temperament:** gemiddelde gemoedstoestand van een persoon, die de mate van levendigheid van het karakter, het gedrag en het levenspatroon bepaalt. Approach temperament is een gevoeligheid voor en gerichtheid op positieve stimuli (zoals beloning) en vormt de basis voor extraversie, positieve emotionaliteit en 'urgency'. Avoidance temperament is een gevoeligheid voor en gerichtheid op negatieve stimuli (zoals bestraffing) en vormt de basis voor neuroticisme, negatieve emotionaliteit en negatieve affectiviteit.

**Controle:** de perceptie dat je de mogelijkheid, bronnen en kans hebt om positieve uitkomsten te bereiken of negatieve effecten te vermijden door je eigen inzet. Controle bestaat uit locus of control en self-efficacy. Locus of control is het geloof dat je door eigen handelen doelen kunt bereiken en slechte uitkomsten kunt vermijden (interne locus of control) of dat dit wordt bepaald door externe factoren (externe locus of control). Self-efficacy wil zeggen dat iemand denkt zelf te beschikken over de kwaliteiten en vaardigheden die nodig zijn om doelen te bereiken.

**Overtuigingen:** een overtuiging over jezelf bepaalt hoe je naar jezelf en de wereld om je heen kijkt. 'It runs the show.' Een overtuiging is altijd gekoppeld aan één of meer gevoelens. Zolang je in de overtuiging blijft geloven, worden gevoelens opgeroepen. We onderscheiden explanatory en dispositional optimism, simpel gezegd gaat het respectievelijk om optimisme en pessimisme. Bij explanatory gaat het erom hoe mensen gebeurtenissen in hun leven verklaren. Iemand met een pessimistische verklaringstijl verklaart dingen die hem overkomen vanuit algemene en onveranderlijke kenmerken van de wereld, waarover hij geen macht heeft. Iemand heeft een optimistische verklaringstijl als hij gebeurtenissen verklaart vanuit specifieke omstandigheden die hij in principe zou kunnen veranderen. Bij dispositional gaat het om algemene verwachtingen van het leven, die te maken hebben met vertrouwen of met twijfel.

De persoonskenmerken zijn deels aangeboren (40-50% wordt geschat) en wordt in opvoeding, door onderwijs en ervaring verder opgebouwd en ontwikkeld. Het zijn kenmerken die niet eenvoudig te trainen zijn. De mate waarin iemand redzaam is hangt

mede af van zijn situatie. Drie belangrijke situationele invloeden, die in het rapport beschreven zijn, zijn de invloed van acute stress, de invloed van mentale vermoeidheid en de psychologische effecten van armoede.

### **Het gesprek met de student**

Met behulp van het theoretisch kader is een uitwerking gemaakt voor de onderwerpen van het gesprek. Zie hiervoor bijlage 2. Het gesprek is gevoerd volgens de methode narratief werken. Voorop staat het respect voor het verhaal: het gaat namelijk om de belevenis van de eigen werkelijkheid. De kern van de methode van narratief werken is dat een 'lastige situatie' die de persoon in zijn leven ervaart, wordt geplaatst binnen het perspectief van zijn levensloop. Dit kan helpen om anders naar problemen te kijken en anders te benoemen. Het kan ertoe leiden dat mensen nieuwe oplossingen ontdekken en het kan zijn dat mensen bepaalde gebeurtenissen verwerken en kunnen loslaten (Engelbertink, 2019).



## **Conclusie**

Studenten hebben een eigen leven naast het studeren. In dat leven kan veel gebeuren op mentaal, sociaal en financieel gebied. Studenten ontwikkelen zich vaak ook nog fysiek vanwege hun leeftijd. Meerdere organisaties houden zich bezig met het leven en welbevinden van jongeren in de leeftijdscategorie van studenten van De HHs. Er is interesse in deze groep, ze worden gezien, ze zijn van waarde. Het is belangrijk dat deze jongeren zich goed voelen, zich kunnen ontwikkelen, een studie kunnen afronden. Dit is van belang voor de toekomst van de jongeren en voor de samenleving. Wat betekent dit verder voor het studeren aan en het pedagogisch klimaat van De HHs?



## Deel 2. Studenten aan het woord

In dit deel vertellen 21 studenten over wat zich afspeelt in hun persoonlijk leven naast de studie. De studenten zijn afkomstig van de opleidingen Industrial Design Engineering, Commerciële Economie, Communication & Multimedia Design, Voeding en Diëtetiek, Social Work, Bewegingstechnologie, HBO-ICT, Huidtherapie en Pedagogiek. Het zijn 14 vrouwen en 7 mannen. Hun leeftijden lopen uiteen van 20 tot 32 jaar en het zijn voltijdstudenten. Niet altijd is in het verhaal naar voren gekomen waar ze zelf of hun ouders geboren zijn. Bij een aantal wel. De studenten zijn onder andere van Nederlandse, Turkse, Marokkaanse, Poolse, Spaanse, Surinaamse of Kaukasische afkomst. De namen van de studenten in de verhalen zijn gefingeerd, zodat het verhaal niet tot de persoon te herleiden is.

Het zijn hun eigen verhalen en door het gedetailleerd vertellen worden zaken soms duidelijker voor henzelf of komen ze tot verbanden en inzichten. Het leidt er ook toe dat de lezer zich meer kan inleven in hun situatie. Daarom zijn de verhalen in zijn geheel, dus uitgebreid en gedetailleerd, weergegeven. Hierin zit ook de kracht van de student in het verhaal.

Ieder verhaal is opgebouwd uit de onderdelen: over het leven, over zichzelf, over beleving van het onderwijs en over wensen.

## **Karel**

Karel is 20 jaar, tweedejaars student van de faculteit TIS (Technologie, Innovatie en Samenleving) opleiding Industrial Design Engineering (IDE). Hiervoor heeft hij vwo gedaan.

Hij vertelt dat hij in het tweede jaar van de opleiding IDE zit en dat het helemaal volgens planning gaat. Hij loopt zelfs een heel klein beetje voor, dat kan namelijk. Het gaat helemaal goed, hij heeft zijn propedeuse (P) gehaald. Het is een hele kleine opleiding. Zijn jaar bestond uit 35 studenten. Het eerste jaar dat nu is gestart heeft 60 mensen. Het is nog een vrij jonge opleiding.

### **Karel over zijn leven**

Ik woon thuis bij mijn ouders in Delft.

Hoe mijn dag eruitziet? Ik maak hier op De HHs wel lange dagen. Het verschilt een beetje hoe laat we beginnen, zeg negen uur of halftien. En het verschilt een beetje hoelang ik blijf. Vaak vind ik het fijn, en dat zie je vaker bij dit soort studies, om veel werk op school af te maken. Ook omdat je vaak in groepjes werkt, is het heel handig om veel op school te doen. Daardoor heb je als je thuiskomt niet heel veel te doen. Nu in de eerste week is het tot vier of vijf uur. Maar ik heb vorig jaar vaak tot zes of zeven uur op school gezeten. Ik eet dan wel 's avonds thuis.

Ik deed altijd aan atletiek, twee keer per week. Daar ben ik vorig jaar mee gestopt. Niet omdat ik er geen tijd voor had, maar atletiek vond ik niet top meer. Hoe ik het ooit deed, wilde ik niet meer en ik vroeg me af: vind ik het wel zo leuk? Sinds vorig jaar ben ik gaan hardlopen tussendoor, dat deed ik altijd wel, om mijn conditie op peil te houden. Dat soort dingen plan ik een beetje tussendoor, soms 's avonds, soms 's ochtends. Niet heel vaak 's ochtends, want ik ben geen ochtendmens. Ik zou wel weer duidelijk vaste momenten van twee keer in de week sporten willen hebben, zodat ik me daar strikt aan kan houden.

Sport is wel een uitlaatklep. Hardlopen vind ik fijn als fysieke activiteit. Er wordt wel gezegd: meedoen is belangrijker dan winnen, maar dat is in mijn hoofd totaal niet zo. Bij atletiek vroeg ik me af: waarom zou ik aan deze wedstrijd meedoen? Als de kans klein was om in de prijzen te vallen, dan heeft het geen zin voor mij. Ik ben wel competitief. Ik won ook wel, zat vaak in de top drie. Bij elke wedstrijd kwam je vaak dezelfde mensen tegen, omdat je in die top zit en dan is het leuk als je een kans hebt om te winnen. Dat heb ik nu ook met hardlopen. Ik gebruik een app om bij te houden hoe hard

ik loop en om te kijken of er progressie in zit. Ik loop mezelf liever helemaal kapot dan dat ik denk: even lekker rustig joggen. Ik ga er echt voor.

Ik heb eigenlijk altijd gewerkt. Toevallig afgelopen zaterdag had ik de laatste dag van mijn baan bij een kledingwinkel in Delft. Dat deed ik altijd op vrijdag en in het weekend. Vrijdag is de dag voor zelfstudie voor de opleiding. En zaterdag heel de dag en zondagmiddag van een tot vijf. Ik kon er afgelopen jaar heel goed omheen plannen. Die drie dagen werk kon ik goed combineren met school. Dit is wel de grootste activiteit buiten school. Doordeweeks gebruik ik mijn tijd voor school, eventueel thuis nog sporten tussendoor. Echte hobby's heb ik niet.

Ik ben wel weer aan het zoeken naar een baantje. Ja, ik heb vanaf mijn dertiende of veertiende altijd gewerkt. Eerst kranten en folders lopen, daarna werken bij AH. Dus ik ben gewend aan een inkomen iedere maand. Ik wil meteen weer door met een baan zoeken, want ik ben het zo gewend.

Ik heb geen studiebeurs of lening. Ik woon nog thuis. Dit jaar is de kans wel groot dat ik het huis uit ga. Dat wilde ik vorig jaar ook al, maar ik wist vorig jaar niet goed waar ik naartoe zou willen. En nu heb ik wel een concreet idee en ik verwacht dat het er dit jaar waarschijnlijk wel van komt. Dat zal ik waarschijnlijk wel gaan financieren met een lening. En ik wil er ook wel inkomsten van mijn werk in stoppen. Ik weet van mijn zus, die is net begonnen aan haar master, die heeft haar hele bachelor geen tijd gehad om te werken. Toen zij in Utrecht woonde heeft ze ook haar kamer betaald van de lening. Mijn ouders staan ook open voor een lening.

Ik krijg zorgtoeslag en alles wat ik daarvoor binnenkrijg maak ik over naar mijn vader, want die betaalt de zorgkosten verder. Ik maak ook gebruik van het studentenreisproduct.

Ik ben iemand die niet bang is om geld uit te geven, omdat ik altijd veel heb gehad en ik spaar ook niet echt. Ik heb wel een spaarrekening. Ik zorg er gewoon voor dat ik niet hoeft te denken: ik wil dit hebben, maar ik kan dat niet betalen. Ik zorg dat ik niet in die situatie kom. Ik vind het leuk om geld uit te geven.

Ik ben niet bang om schulden te maken. Je hoort natuurlijk wel dat mensen met een grote studieschuld later met een hypotheek daar rekening mee moeten houden. Dat zit wel een beetje in mijn hoofd. Als ik straks op mezelf ga wonen, dan denk ik dat ik met het geld dat ik ga verdienen met werken, dat kan financieren. Het huis dan, de opleiding wordt betaald door mijn ouders. Dat heb ik nog niet berekend en ik weet niet waar ik ga werken en waar ik ga wonen. Ik ga waarschijnlijk niet maximaal lenen. Dat

doen mensen omdat de rente zo laag is. Maar wat ik nu hoor over de hypotheek en zo, en ik heb het ook niet nodig, dus dan ga ik niet maximaal lenen. Dat zijn dingen waar ik over nadenk. Dat vind ik belangrijk.

Als ik thuis iets heb, wat ik bijvoorbeeld af wil hebben of waar ik mee zit, weet ik dat ik bij mijn ouders terecht kan en dat doe ik ook wel. Dat heb ik in het verleden ook altijd gedaan en dat wil ik blijven doen, mijn ouders in vertrouwen nemen. Dat heb ik vroeger ook veel met mijn zus gedaan. Ik vond het ook moeilijk toen zij uit huis ging en ging studeren in Utrecht, dan kon ik haar alleen in het weekend of om de twee weken zien. Ik merkte dat op de momenten dat ik uit school kwam, de middelbare school, de vijfde, zesde klas. Dat is de periode waarin er veel gebeurt, dan wilde ik dingen delen. Dat deed ik dus vroeger met mijn zus. Nu kwam ik thuis, ouders aan het werk, in een leeg huis, en dan wil je een uitlaadklep, maar ik was vaker alleen. Dat vond ik in het begin wel stom. Ik zei tegen mijn ouders: zullen we een kat nemen, dan kan ik als ik thuiskom, daar tegenaan lullen. Het was een grap, maar ook weer niet. Ik zou het ook wel echt willen. Uiteindelijk heb ik ook mijn plek daarin gevonden. En toen mijn zus klaar was met haar bachelor en een tussenjaar nam en weer thuiskwam om te werken en later weer op reis te gaan, kwam ze weer fulltime thuis wonen en toen dacht ik: was dit nou wat ik miste? Dingen veranderen. En hoe ik daar uit ben gekomen, is gewoon goed.

Waarden die ik van thuis uit heb meegekregen? Jeetje, wel een vraag waar ik over na moet denken. Ik heb onbewust geleerd om goed voor elkaar te zorgen. Ik zal niet snel iemand kwetsen, ik doe er alles aan om dat zo te houden. Dat heb ik wel van thuis uit meegekregen. Positief in het leven staan, ik denk dat ik dat ook wel heb geleerd. Ik kan verder niet heel duidelijke dingen bedenken. Ja, ik denk dat ik dat onbewust heb overgenomen. Ik lijk wel veel op mijn ouders in hoe zij dingen aanpakken. Natuurlijk ook omdat ik heb gezien hoe zij dat doen, van jongs af aan, en dan neem je dingen over. Maar daarom denk ik dat het lastig is om heel concrete voorbeelden te bedenken.

Ik heb me voor mijn gevoel niet heel erg hoeven aanpassen. Of ik de dingen nu anders doe dan dat ik eerst deed? Nee, dat is ook de reden waarom ik nog steeds thuis woon. Mijn thuissituatie is gewoon heel leuk en ik heb het naar mijn zin bij mijn ouders. Vroeger als mijn ouders een opmerking maakten van dit is niet goed, dan dacht ik: zij zeggen het, dus het is niet goed. Nu kan ik meer vanuit mezelf denken: ja, ze zeggen dat het niet goed is, maar ik ben slim genoeg om te denken dat dat niet zo is en ik kan denken: wat jullie zeggen slaat helemaal nergens op. Ik heb wat sterker een mening over dingen. Ik kan niet zo snel zeggen: dit doe ik nu heel anders dan hoe ik het eerst altijd deed. En dat zie ik als iets positiefs. Dat wat ik altijd deed, is nog steeds Karel.