

ADAGIO

Kees Boele



Een remedie
tegen stress
onder studenten

ADAGIO

Kees Boele

ADAGIO

Een remedie tegen stress onder studenten

KOKBOEKENCENTRUM UITGEVERS · UTRECHT

Ontwerp omslag: Shortlife
Foto auteur op omslag: Wouter Muskee
Vormgeving binnenwerk: Elgraphic
ISBN 978 90 435 4176 3
ISBN e-book 978 90 435 4177 0
NUR 730

www.kokboekencentrum.nl

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zekker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

Woord vooraf	9
1 Inleiding. Toenemende stress	11
1.1 Toenemende stress onder studenten	11
1.2 Oorzaken en remedies in het onderwijs zelf	19
1.3 Vergelijking met de muziek	20
2 Eerste oorzaak. Holle filosofie en sciëntisme	23
2.1 Inleiding	23
2.2 Holle naoorlogse filosofie	23
2.3 Sciëntisme	27
2.4 Effecten op het onderwijs	31
2.4.1 <i>Geen normatief inhoudelijk perspectief</i>	31
2.4.2 <i>Een stroom aan beleidsaanbevelingen</i>	36
2.5 Stress is het gevolg	38
2.5.1 <i>De student moet zijn eigen waarheid vinden</i>	38
2.5.2 <i>De student moet alle onderwijsmodes en beleidsaanbevelingen absorberen</i>	40
2.5.3 <i>Te grote onderwijswetenschappelijke pretenties</i>	42

3	Eerste remedie. De partituur in het onderwijs	54
3.1	Inleiding	54
3.2	De partituur	55
3.2.1	<i>De partituur is het vertrekpunt</i>	55
3.2.2	<i>Muzikale meesterwerken</i>	62
3.3	De partituur in het onderwijs	68
3.3.1	<i>Een vast curriculum</i>	68
3.3.2	<i>Meesterwerken in het curriculum</i>	71
3.4	De partituur ontstrest	79
4	Tweede oorzaak. Een te optimistisch mensbeeld	82
4.1	Inleiding	82
4.2	Historische achtergrond van dit mensbeeld	83
4.2.1	<i>De Verlichting</i>	83
4.2.2	<i>De Romantiek</i>	88
4.2.3	<i>1968</i>	91
4.3	Effecten op het onderwijs	100
4.4	Stress is het gevolg	103
4.4.1	<i>De student wordt op zichzelf teruggeworpen</i>	103
4.4.2	<i>De student blijft zitten met zijn onoplosbare gebreken en zonden</i>	110
5	Tweede remedie. De dirigent in het onderwijs	115
5.1	Inleiding	115
5.2	De dirigent	116
5.2.1	<i>De dirigent vormt</i>	116
5.2.2	<i>De dirigent instrueert</i>	119
5.2.3	<i>De dirigent disciplineert</i>	120
5.2.4	<i>De dirigent is kunstenaar</i>	121
5.3	De dirigent in het onderwijs	123
5.3.1	<i>De docent vormt</i>	123
5.3.2	<i>De docent instrueert</i>	129
5.3.3	<i>De docent disciplineert</i>	135
5.3.4	<i>De docent is kunstenaar</i>	140
5.4	De dirigent ontstrest	145

6	Derde oorzaak. Economisering	148
6.1	Inleiding	148
6.2	Historische achtergrond	149
6.3	Effecten op het onderwijs	154
6.3.1	<i>Versmalling van het doel van onderwijs</i>	154
6.3.2	<i>Versmalling van de inhoud van het onderwijs</i>	159
6.3.3	<i>Nadruk op het onderwijsproces en de protocollering daarvan</i>	161
6.3.4	<i>Overvloedig meten</i>	166
6.3.5	<i>Privatisering van onderwijs</i>	167
6.3.6	<i>Van school (institutie) naar bedrijf (organisatie)</i>	169
6.4	Stress is het gevolg	176
6.4.1	<i>Talenten en interesses van studenten worden miskend</i>	176
6.4.2	<i>De student (en zijn school) is nooit goed genoeg</i>	181
7	Derde remedie. Samen musiceren in het onderwijs	186
7.1	Inleiding	186
7.2	Samen musiceren	187
7.2.1	<i>Spelen</i>	187
7.2.2	<i>Muzikaal samenspel</i>	188
7.3	Samenspel in het onderwijs	192
7.3.1	<i>Onderwijs als spel</i>	192
7.3.2	<i>Vrij van de markt</i>	195
7.3.3	<i>Vrij van de overheid</i>	201
7.3.4	<i>Telkens en overal anders</i>	204
7.3.5	<i>Fouten mogen</i>	205
7.4	Samenspel ontstrest	206
7.5	Extra remedie. Letterlijk samen musiceren	208
7.5.1	<i>Musiceren ontstrest</i>	208
7.5.2	<i>Muziek is goed voor ons lichaam</i>	211
7.5.3	<i>Muziek is goed voor onze geest</i>	213
7.5.4	<i>Muziek beteugelt het kwaad en versterkt de empathie</i>	217
8	Epiloog: de liefde	221
8.1	Onderwijs is liefde	221
8.2	Liefde als alternatieve moderniteit	226
	Literatuur	233

WOORD VOORAF

Dit boek gaat over de toenemende stress onder studenten en wat we in het onderwijs daartegen kunnen doen. De cijfers hebben in de afgelopen jaren alarmerende toestanden laten zien. Er wordt dan ook veel over geschreven. Daarbij wordt naar mijn mening te weinig ingezien dat het onderwijs zelf ook een van de stressoren is. Ik behandel in dit boek drie dieperliggende oorzaken daarvan. Vervolgens reik ik drie remedies aan tegen die oorzaken, waarmee het onderwijs kan helpen om de stress onder studenten te verminderen. Daarbij maak ik een vergelijking met de muziek. Als we onderwijs als een vorm van muziek beschouwen, komen we enkele wezenlijke kenmerken van goed onderwijs nog beter op het spoor. Goed onderwijs heeft iets van het muzikale *adagio*, omdat het rust brengt, in een tijd die gekenmerkt wordt door *presto*, snelheid en onrust. Daarom heet het boek *Adagio. Een remedie tegen stress onder studenten*.

In mijn betoog put ik uit twee bronnen: a) mijn eigen, persoonlijke praktische ervaring als docent en bestuurder in het (hogere) onderwijs, b) de schrijvers van zeer uiteenlopende signatuur die ik in de loop der jaren tot mij heb genomen en die me dierbaar zijn geworden. Ik heb geen wetenschappelijke pretenties en gebruik de combinatie van deze persoonlijke ervaringen en bronnen om mijn pleidooi kracht bij te zetten. Een pleidooi voor wat? Aan het einde

van het schrijfproces gekomen bedacht ik wat de kern is van het antwoord op die vraag: de liefde, voor de student en voor goed onderwijs. Vandaar dat de epiloog daarover gaat.

Ik heb sinds 2003, toen ik bestuurder werd, veel spreekbeurten en gesprekken gewijd aan het thema van dit boek. Meestal resoneerde dat sterk bij het publiek. Maar ook kwam er kritiek en stelde ik mijn kijk op de zaak bij. De betooglijn heeft zich in de loop der jaren uitgekristalliseerd en heeft thans, dunkt mij, een zekere rijpheid bereikt, reden waarom ik tot publicatie overga. Hopelijk kan ik zo een kleine bijdrage leveren aan het welzijn van onze studenten.

Veel dank gaat uit naar degenen die ik heb gevraagd om een concept van dit boek kritisch te lezen en van commentaar te voorzien. Dat waren drs. Jan Willem Bruins, mr. Herman Oevermans, prof. dr. Petruschka Schaafsma en dr. Elsbeth Vogel. Ik heb hun kritiek ter harte genomen en verwerkt in het definitieve manuscript. Het boek zoals het er nu ligt blijft uiteraard geheel voor mijn rekening.

Ook bedank ik de medewerkers van uitgeverij KokBoekencentrum. Ten eerste uitgever Peter Gorter, die het concept tweemaal grondig heeft doorgenomen en goede adviezen voor verbetering heeft gegeven. Ook heeft hij de titel bedacht, nadat er vele ideeën waren gepasseerd. Arende Boogert-de Wit bedank ik voor haar professionele, secure correctie van het manuscript. Ten slotte dank ik de ontwerper die de mooie omslag van dit boek heeft gemaakt.

1 INLEIDING.

TOENEMENDE STRESS

1.1 TOENEMENDE STRESS ONDER STUDENTEN

Op een regenachtige dag in december 2023 stond ik op het station. Er kwam een jongeman aangelopen: lang haar, staartje, slordig gekleed, van top tot teen in het zwart, een beetje sjokkend, oordopjes in, ogenschijnlijk in zichzelf gekeerd. Hij kwam op mij af en zei: ‘Meneer, ik wilde nog even excuses maken voor gisteren. Ik sneed u af toen ik met mijn fiets voorbijging.’ Ik was even verrast en beschaamd vanwege mijn eerste indrukken van die jongen en het daarop gebaseerde vooroordeel. Het bleek een beschaafde, leuke jongen, die na het vwo een hbo-opleiding techniek was gaan volgen en nu al, zo vertelde hij, door diverse bedrijven verleid werd om toch vooral daar te komen werken na zijn studie.

De meeste jongeren en studenten die ik ontmoet, zijn zoals deze jongen: mooie, vriendelijke, enthousiaste mensen. We hebben het hier over studenten uit de ‘generatie Z’, ruwweg tussen de 15 en 25 jaar oud, geboren tussen 1997 en 2012. Het zijn de opvolgers van de ‘millennials’, geboren tussen 1981 en 1996. Generatie Z is volgens de Europese statistieken in het algemeen gelukkig en welvarend. Deze jongeren zijn zelfbewust, eerlijk en constructief, nemen initiatief, steken hun nek uit, experimenteren graag en presenteren zich gemakkelijk. Het zijn snelle, flexibele beslissers en netwerkers. Ze heb-

ben minder vanzelfsprekend ontzag voor macht, maar zijn des te gevoeliger voor gezag. Ze dwingen ons als ouderen om echt in te gaan op hun vragen. Met stichtelijkheden komen we niet meer weg. Ze kijken gemakkelijk over allerlei geografische, sociale, kerkelijke en andere nog verzuilde grenzen heen. Ze zijn opgegroeid met internet en gebruiken dat medium veel intensiever dan vorige generaties, vooral voor hun sociale contacten. Het zijn ‘multitaskers’, die veel dingen tegelijk kunnen. Laten we ons dus verheugen in deze jonge generatie.

Ze zijn ook wel wat verwend, althans, vooral degenen die afkomstig zijn uit de categorie hogere inkomensgroepen, waarin zich veel ‘curlingouders’ bevinden. *NRC*-redacteur Frederiek Weeda gaf een mooie typering van deze ouders en hun kinderen.¹ Deze ‘curlingouders’ omschrijft zij als ouders die zoveel mogelijk obstakels voor hun kinderen proberen weg te halen. Lesstof moeilijk? Dan zorgen we voor huiswerkbegeleiding of bijles. Te ver fietsen naar school of de sport? Dan komt er een elektrische fiets. Telefoon gestolen? Dan geven we een nieuwe. Nadert de vakantie? Dan beslissen de kinderen mee over de bestemming. Is een leraar of de sportcoach te streng? Dan vragen we om een gesprek met de directie. Is zoon of dochter gespannen of dromerig? Dan maken we een afspraak met een psycholoog. Daarom hebben deze jongeren wel vaak idealen, maar zijn ze niet altijd erg ambitieus. Ze hebben een mening over hoe het zou moeten, maar zetten zelf soms geen stap naar voren. Ze zijn opgegroeid met mobieltjes en snel internet en zijn daarom gewend dat ze *nu* antwoord krijgen op wat ze *nu* willen weten. Daardoor hebben ze nogal eens weinig focus en veel moeite met het zien van grote lijnen.

Jongeren uit generatie Z hebben vaak iets dubbels. Ze zijn tegelijkertijd mondiger en kwetsbaarder, bevlogener en beperkter, zelfbewuster en zwaarmoediger. Ze hebben een welhaast onbeperkte vrijheid en staan onder druk om hun eigen, unieke weg te vinden, ofwel enerzijds grenzeloze mogelijkheden om jezelf individueel te ont-

1 *NRC*, 6 mei 2023.

plooien en profileren, anderzijds een heel sterke groepsdruk ervaren, vaak ook online en daarmee ongrijpbaarder en overal aanwezig, tot in je slaapkamer. Het is een moeilijke tijd voor generatie Z. De Amerikaanse sociaal psycholoog Jonathan Haidt noemt deze generatie een *anxious generation*.²

Nu werd ik vanaf het moment dat ik in het onderwijs werkte, elke keer weer getroffen door leerlingen en studenten met wie het niet goed ging. Het begon in 1988, toen ik, als eerste baan nadat ik was afgezwaaid als dienstplichtig officier, enkele maanden les gaf op een middelbare school in Rotterdam. Toen al waren er diverse leerlingen met problemen, niet zelden in verband met hun weinig stabiele thuissituatie, zo ze al een thuis hadden. Mijn hart bloedde bij sommige van hun levensverhalen. Later dat jaar stapte ik over naar het hoger beroepsonderwijs. Een van de aan mij toebedeelde docenttaken was die van mentor voor eerstejaars studenten. Opnieuw werd ik geconfronteerd met studentproblemen. Toch was in die tijd het aantal probleemgevallen nog niet schrikbarend. Ook stress was nog geen wijdverbreid probleem. In de eenentwintigste eeuw werd dat anders.

Als hogeschoolbestuurder bleek mij uit gesprekken met studentpsychologen en pastores dat de problemen toenamen. Langzamerhand kreeg ik een beeld van de aard en omvang van de problematiek, compleet met aantallen en percentages. De oorzaken ervan waren diffuus. Het beeld werd scherper naarmate de jaren voortschreden. De stress en prestatiedruk onder studenten namen merkbaar toe. Elk jaar bezocht ik de uitvaart van een of meer studenten die suïcide hadden gepleegd. Ondertussen verkeerde ik in bestuurdersland onder een gezelschap waarbinnen menigeen vooral druk leek te zijn met indicatoren, fusies en rankings in *Elsevier*. Het werden in toenemende mate twee werelden die ik maar moeilijk bijeen kon houden.

En toen werd het 2017. Ik was inmiddels voorzitter van het college van bestuur van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, een

2 Haidt 2024.

instelling met zo'n 37.000 studenten, met een flink aandeel uit de zojuist getypeerde generatie Z. Van mijn toenmalige overbuurman in Nijmegen, de collegevoorzitter van de Radboud Universiteit, kreeg ik halverwege dat jaar de uitkomsten van een onderzoek naar het welzijn van studenten aan zijn universiteit.³ Ik schrok ervan. Wat bleek? Maar liefst 57% van de Radboudstudenten gaf aan 'veel' of 'zeer veel' stressklachten te ervaren. Meer dan een kwart van de studenten (26%) ervoer leegte. Ruim een vijfde (22%) miste mensen om zich heen. Zo massief had ik het nog niet op papier zien staan. En zo massief had ik ook nog niet eerder onder woorden gebracht zien worden wat ik in de loop der jaren in toenemende mate onder ogen had gekregen. Dingen begonnen op hun plaats te vallen. Ik dacht: dit is verschrikkelijk. Ik dacht ook: als we de Radboudpercentages een beetje mogen extrapoleren naar de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, dan moeten er op 'mijn' hogeschool, de hogeschool waarvoor ik de bestuurlijke eindverantwoordelijkheid draag, duizenden gestreste, eenzame, zoekende jonge mensen rondlopen. Dat vond ik aangrijpend. Ik zat voor mijn gevoel met de bestuurlijke handen in het haar. Stoere bestuurlijke praatjes en rankings in *Elsevier* gingen me in toenemende mate irriteren, vooral als ze gebruikt werden (ik geef toe: ook door mij) om elkaar de loef af te steken op tienden van cijferscores: mijn hogeschool is beter omdat de studenttevredenheid 7,33 scoort en bij de buurman blijft steken op een schamele 7,24. Uiteraard ben je als hogeschoolbestuurder niet verantwoordelijk voor problemen in de privésfeer van studenten, en ook niet voor dat wat er zich allemaal afspeelt in de maatschappij, met alle stresserende gevolgen van dien voor studenten. Wel vroeg ik me in toenemende mate af: kunnen en moeten wij als hogeschool misschien iets van een oase zijn voor die studenten? En: zijn wij als hogeschool, in de manier waarop we ons onderwijs inrichten, misschien zelf voor een deel *ook* debet aan die stress?

Later in het jaar 2017 las ik dat huisarts-directeur van het Amster-

3 Radboud Universiteit 2017, i.

damse Bureau Studentenartsen Peter Vonk de noodklok had geluid.⁴ Hij meldde dat ongeveer 6% van de honderdduizend Amsterdamse studenten weleens aan suïcide denkt. 1% slikt daarvoor pillen en heeft weleens overwogen voor de trein te springen. Volgens Vonk had dat onder meer te maken met het gebrek aan structuur en ritme, de prestatiedruk en het drank- en drugsgebruik. Het waren dit soort signalen die ik in toenemende mate ging inbrengen in de bestuurderswereld, in contacten met de minister en uiteraard vooral in mijn eigen hogeschool. Ik vond dat het (gebrek aan) studentenwelzijn onze serieuze aandacht moest hebben, te midden van een discours waarin ‘ondernemerschap’ en eigen verantwoordelijkheid de dominante ‘waarden’ waren geworden. En ondertussen werd het probleem alleen maar groter. Ik noem een aantal publicaties dat mij sindsdien onder ogen kwam.

Medio 2018 verscheen een rapport van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving, getiteld *Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk bij jongvolwassenen*.⁵ De ‘mentale druk’, als verzamelterm voor ervaren druk, somberheid, psychische klachten en slaapproblemen, bleek fors hoger dan dertig jaar tevoren. Belangrijke oorzaken hiervan waren volgens de Raad de toegenomen prestatiedruk en de zorg om studieschulden op te bouwen. De Raad sprak van starre en knellende maatschappelijke verwachtingen van jongvolwassenen: je moet succesvol, gezellig, sportief en gezond zijn en dat kan ook, als je maar *wilt*, zodat falen je eigen schuld is. Bovendien, aldus de Raad, hanteren we nogal beperkte prestatie maatstaven, wat al begint bij de Cito-toets in het basison-

4 Bron: *Het Parool*, 5 januari 2017.

5 Zie voor vergelijkbare studies bijvoorbeeld Schmidt, E., & Simons, M. 2013. *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: LSVB; Conijn, M., Boefsma, H.J.M.V., & Van Rhenen, W. 2015. *Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten. Prevalentie en Oorzaken*. Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde; Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. 2002. ‘Burnout and engagement in university students a cross-national study’. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481; Gubbels, N. & Kappe, F.R. 2017. *Stress en bevolegenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevolegenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

derwijs. Tot zover de Raad. Een SER-rapport in 2019 trok soortgelijke conclusies.⁶

Onderzoek van de Universiteit Twente in 2019 bevestigde dat 80% van de studenten kampt met stress-, depressie-, of angstklachten.⁷ Een op de zeven heeft ernstige angst- of depressieklachten, van wie de helft professionele hulp nodig heeft, terwijl slechts een kwart die hulp daadwerkelijk kreeg. Eenzaamheid bleek ook een belangrijke onderliggende factor te zijn.

Jolien Dopmeijer concludeerde in haar promotieonderzoek⁸ dat ruim 50% van de studenten in het hoger onderwijs regelmatig last bleek te hebben van angst- en somberheidsklachten, 40% van eenzaamheid en ruim 70% van een hoge prestatiedruk, van wie 15% in ernstige mate. Zij concludeerde dat prestatiedruk en eenzaamheid significant gerelateerd zijn aan de drie dimensies van burn-out: emotionele uitputting, distantie en (verminderde) competentie. Een RIVM/Trimbos-onderzoek naar het welzijn van studenten uit 2021 bevestigde dit beeld.⁹ De helft van de bijna 30.000 deelnemende studenten rapporteert psychische klachten, waarvan 39% lichte tot matige en 12% ernstige klachten. Er is sprake van een hoge mate van emotionele uitputting (68%). Een kwart van de studenten geeft aan weleens de wens te hebben gehad dood te willen, of te willen gaan slapen zonder wakker te worden (levensmoeheid). Naast de stresserende invloed van de (toekomstige) studieschuld blijkt de belangrijkste stressbron de studie zelf te zijn. 72% heeft hierdoor veel stress. Driekwart van de studenten (76%) ervaart prestatiedruk, 41% heeft veel slaapproblemen, bijna 80% van de studenten voelt zich eenzaam (waarvan 29% in sterke mate).

Uiteraard heeft ook de coronacrisis stresserende effecten gehad: 53% heeft hierdoor veel stress. CBS-onderzoek van begin september 2021 onder 28.000 studenten leverde op dat ze vaker dan andere

6 SER 2019, 70 e.v.

7 Bron: *U Today*, 10 oktober 2019.

8 Dopmeijer 2021.

9 Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M. & Tak, N.I. 2021.

jongeren drugs gebruiken en drinken. Een kwart van hen blowt regelmatig, bijna een kwart heeft weleens xtc gebruikt. 51% van de studenten voelt zich regelmatig somber of angstig, zo bleek ook uit de Trimbos-Monitor. Tijdens de lockdowns voelde 80% zich eenzaam. In 2021 stapten opvallend veel meer jongemannen (20 tot 30 jaar) uit het leven dan in andere jaren (167, tegen 124 in 2020).

In september 2022 verscheen het vierjaarlijkse *Health Behaviour in School-aged Children*-onderzoek (HBSC), dat sinds 2001 het welzijn en de gezondheid van Nederlandse jongeren tussen de 11 en 16 jaar meet. Het percentage jongeren dat last heeft van druk door schoolwerk bleek tussen 2001 en 2021 bijna te zijn verdrievoudigd, van 16% naar 45%. Vooral na 2009 liep de druk gestaag op. De groei van het aantal scholieren met stress komt volgens de onderzoekers door het toegenomen belang dat door jongeren, hun ouders en de maatschappij in het algemeen gehecht wordt aan het behalen van een zo hoog mogelijk opleidingsniveau.

Verder noem ik twee rapporten uit 2023. Het Trimbos-rapport *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo* uit 2023 bracht met actuele cijfers het probleem opnieuw voor het voetlicht. De belangrijkste overkoepelende bevinding van dit onderzoek was dat de ervaren hoge mate van prestatiedruk en stress vooral verklaard lijkt te kunnen worden vanuit een opstapeling van onzekerheden.¹⁰ Daarbij gaat om een drievoudige onzekerheid: prestatieonzekerheid (ben ik wel goed genoeg?), pad-onzekerheid (is de weg die ik ga wel goed?) en sociale onzekerheid (ben ik aantrekkelijk genoeg op LinkedIn of Instagram?). Een ander rapport uit dat jaar, de *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023* van het RIVM en het Trimbos-instituut, signaleerde dat 44% van de deelnemende studenten depressie- of angstklachten heeft.¹¹ Ongeveer dezelfde percentages gelden voor emotionele uitputtingsklachten, vaak prestatiedruk of (heel) veel

10 Trimbos-instituut 2023, 41.

11 RIVM & Trimbos-instituut 2023.

stress ervaren en eenzaamheid. 26% van de studenten gaf aan af en toe levensmoeheid te hebben ervaren. Dit was grofweg hetzelfde beeld als in 2021. Op sommige vlakken leek de mentale gezondheid iets te zijn verbeterd ten opzichte van de eerste monitor, die tijdens de coronapandemie werd gehouden. Maar toch ervoer meer dan de helft van de deelnemende studenten veel stress. De studie bleek de belangrijkste stressbron: 62% ervoer hiervan (heel) veel stress. 44% van de studenten heeft vaak het gevoel onder druk te staan om aan de eigen verwachtingen te voldoen en/of aan die van anderen. En: 62% van de studenten voelt zich eenzaam, waarvan 38% enigszins en 24% sterk.

Ten slotte herinner ik aan een bericht van *Nieuwsuur* en de NOS uit 2024. Daarin wordt melding gemaakt van een toenemend aantal jongeren dat zich terugtrekt uit de maatschappij en maanden- of jarenlang nauwelijks nog contact met anderen heeft. Sommigen zitten weken-, maanden-, zelfs jarenlang op hun kamer. *Nieuwsuur* benaderde vijftien behandelaars van ggz-instellingen door het hele land. Twaalf van hen zagen een groei in het aantal jongeren in een ernstig sociaal isolement. Als een van de oorzaken wordt de prestatiedruk genoemd.¹²

Concluderend kunnen we stellen dat generatie Z, de studenten die tegenwoordig studeren aan onze hogescholen en universiteiten, twee kanten heeft: enerzijds vele positieve, prachtige, aansprekende eigenschappen, anderzijds alarmerende percentages stress en eenzaamheid.¹³

12 Bron: www.nos.nl, 8 augustus 2024.

13 Ook onder middelbare scholieren en basisschoolleerlingen neemt de stress toe, evenals onder (jonge) werknemers. Tal van onderzoeken bevestigen dat. Die laat ik voor wat ze zijn. Ik concentreer mij in dit boek op studenten in het hoger onderwijs omdat ik nu eenmaal hoofdzakelijk in die sector heb gewerkt. Wel maak ik af en toe een uitstapje naar leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs. Verder denk ik dat menig onderdeel van mijn betoog ook van toepassing is in het middelbaar beroepsonderwijs.

1.2 OORZAKEN EN REMEDIES IN HET ONDERWIJS ZELF

Hogescholen en universiteiten doen van alles om het studentenwelzijn te bevorderen, in het besef dat zij de uiteenlopende maatschappelijke oorzaken van toenemende stress niet kunnen wegnemen. Ik heb in de loop der jaren veel docenten, studentpsychologen, studieloopbaangeleiders en ook leidinggevendenden ontmoet die vanuit een groot hart voor de studenten deden wat ze konden. Dat is ronduit indrukwekkend en soms voor mij ontroerend om te zien. Daarnaast is veel gedaan aan het bevorderen van ‘awareness’ voor studentenwelzijn, het bevorderen van een veilig studieklimaat en het uitnodigend zijn naar studenten die hulp kunnen gebruiken, en ook aan preventie en vroege signalering, professionalisering van docenten en studentbegeleiders, en ten slotte hulpaanbod voor studenten.¹⁴ Curatief gebeurt er dus veel. Dat is goed en dat moeten we ook blijven doen.

In de afgelopen jaren ben ik evenwel tot de opvatting gekomen dat er drie oorzaken van stress onder studenten in het onderwijs zelf gezocht moeten worden. De paradoxale situatie is dan ook dat we enerzijds medewerkers hebben die studenten curatief helpen om hun problemen te boven te komen en anderzijds docenten en leidinggevendenden die hen juist in de problemen brengen of houden, uiteraard onbewust en onbedoeld. Mijns inziens is dat nog steeds een wat onderbelicht aspect.

Deze drie oorzaken komen in de hoofdstukken 2, 4 en 6 aan de orde. Het zijn geen gemakkelijke oorzaken. Dat komt enerzijds omdat ze diep verworteld zijn in onze cultuur en daarmee een vanzelfsprekend onderdeel van onze manier van denken en doen, zodat we ons er misschien helemaal niet bewust van zijn. Het komt anderzijds omdat, als ik de oorzaken ga expliciteren, ze voor menigeen iets zullen hebben van een onwelgevallige boodschap, vermoedelijk vooral de tweede oorzaak, zoals ook bleek tijdens lezingen over dit onderwerp.

¹⁴ Zie bijvoorbeeld voor een overzicht Trimbos-instituut 2023a.

Na een oorzaak behandeld te hebben, stel ik aansluitend een bijpassende remedie voor. Die drie remedies staan daarom in de hoofdstukken 3, 5 en 7. Ik sluit af met een epiloog.

1.3 VERGELIJKING MET DE MUZIEK

Bij elk van de remedies maak ik een vergelijking met de muziek, de klassieke muziek in het bijzonder. Ik kies juist deze vergelijking, omdat ik met de filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860) van mening ben dat muziek de hoogste kunstvorm is, veel indringender dan de andere kunstvormen.¹⁵ Dat vonden de Grieken ook al. Cicero vertelde dat zij de kunst van het snarenspeel en zang als het top-punt van cultuur beschouwden en dat iemand zonder verstand van muziek werd aangezien voor iemand met een gebrekkige opleiding.¹⁶ Muziek wordt in het diepste innerlijk van de mens begrepen als een universele taal die veel duidelijker is dan de wereld om ons heen. Zij spreekt het diepste wezen van al het leven en bestaan uit. Zij drukt, aldus Schopenhauer, niet deze of gene concrete vreugde, droefenis, pijn, ontzetting, vrolijkheid of gemoedsrust uit, maar *de* vreugde als zodanig, *de* droefenis, *de* pijn, ontzetting, vrolijkheid en gemoedsrust. De grote Russische schrijver Lev Tolstoj (1828-1910) laat in een van zijn romans vorst Nechljodow zeggen, wanneer deze vanuit zijn hotelkamer een straatmuzikant hoort spelen: 'Alle verwarde, onbewuste impressies van het leven kregen voor mij op eens betekenis en bekoring. Het was alsof een frisse, welriekende bloem in mijn ziel was ontbloeid. In plaats van de vermoedheid, de doelloosheid en de onverschilligheid voor de hele wereld, die ik een ogenblik geleden nog had ervaren, voelde ik plotseling een behoefte aan liefde en raakte ik vervuld van hoop en ongemotiveerde levensvreugde.'¹⁷ Het is deze universaliteit, die uitsluitend eigen is

15 Bron: Gescinska 2018, 20.

16 Cicero 1980, 12.

17 Tolstoj 1965-1972, deel 2, 12.

De stress en eenzaamheid onder studenten neemt steeds meer toe. Er wordt veel over geschreven en er wordt van alles aan gedaan. Maar er is één blinde vlek: het onderwijs zélf is medeverantwoordelijk voor deze toenemende stress. De auteur beschrijft drie oorzaken daarvan en biedt ook drie remedies, waarbij hij een vergelijking maakt met de muziek. Door het onderwijs als een vorm van muziek te zien, komt men enkele wezenlijke kenmerken van goed onderwijs beter op het spoor. Het boek wil zowel docenten als leidinggevend en bestuurders prikkelen, uitdagen en bemoedigen, door hen te bepalen bij dat wat het hart moet zijn van hun instelling en... bij hun eigen hart.

‘Een rijke, constructieve doordenking van een van de zwaarste dossiers van onze tijd: depressie en stress onder jongeren. Hier spreekt een ervaren onderwijsbestuurder die de hand in eigen boezem durft te steken, de tijdgeest peilt en van kritisch contrapunt voorziet vanuit de schatkamers van het denken van grote geesten.’

Prof. dr. Petruschka Schaafsma

Hoogleraar theologische ethiek

Protestantse Theologische Universiteit



ISBN 978 90 435 4176 3 • NUR 730



9 789043 541763