

Notulen Discussiemiddag Stress 22 maart 2021

Aanwezigen: Marije Beekhuizen, Salim Benali, Daniël van Brussel, Koen Damhuis, Hetty Faber, Jasmijn van Harten, Max van Hooft, Julie Keunen, Marlot Kuiper, Tessa Maliepaard, Meike Maljers, Martijn van der Meulen, Samuel Mom, Mitch Opperhuizen, Wessel Petersen, Dani Robbe, Merel Schoenfeld, Sebastiaan Steenman, Maud Temmen, Sytze Wilming.

Introductie

Mitch Opperhuizen introduceert kort hoe de middag eruitziet. We zullen in de eerste ronde in groepjes van studenten of docenten in gesprek gaan over stress en vervolgens zullen we in de tweede ronde gemixt worden. Aan het einde van deze bijeenkomst zullen we de gezamenlijke leerpunten eruit halen. Mitch geeft aan dat Lotte Lancee, de coach die leiding zou geven aan deze avond, ziek is. Hij zal daarom zelf leidinggeven aan deze discussie.

Om het gesprek te beginnen starten we met een Kahoot. De Kahoot gaat over recente data van studentenwelzijn en studentenstress. Het doel van deze Kahoot is om een beter beeld te krijgen van hoe het huidige klimaat van studentenwelzijn er momenteel uitziet. Jasmijn van Harten vraagt zich af waar de gegevens uit de Kahoot vandaan komen. Mitch antwoordt dat hij twee bronnen heeft gebruikt. Een onderzoek van het ISO en de Studentbelang-enquête die is afgenomen binnen USBO. Na de Kahoot worden we in groepjes verdeeld waarmee we verschillende stellingen zullen bespreken. Mitch zal deze in de chat van de Microsoft Teams chat zetten.

Ronde 1: Bespreken stellingen over stress

De volgende stellingen zijn in de breakoutrooms besproken.

- Ik ben gestrest
- De oorzaak van stress ligt bij jezelf
- Stress ligt aan de cultuur binnen USBO
- Stress hoort bij succesvol zijn
- Vul aan: Stress is voor mij...

Na de gesprekken in de breakoutrooms komen we weer bij elkaar en bespreken we de uitkomsten. Hetty Faber vond het goed gaan. Het was leuk om andere collega's te spreken over dit thema. Hoe ervaar je stress als personeelslid, docent of studieadviseur? Daarnaast was het leuk om collega's die je in deze tijd minder ziet, toch even te spreken. Hetty vertelt dat ze het hebben gehad over de stresscultuur binnen de USBO-gemeenschap. De community van USBO is redelijk overeind gebleven in tijden van Corona. Wel is de drukte in het werk van de USBO-medewerkers erg groot. Sommigen trekken hier weinig grenzen in en doen alles wat van hen gevraagd wordt. Anderen geven juist duidelijk hun grenzen aan. Beide manieren van werken worden binnen de USBO-gemeenschap gedoogd.

Bij de groep van Wessel Petersen hebben ze ook een goed gesprek gehad. Er werd weinig stress ervaren in de groep. Nu met corona is de drempel om hulp te vragen wel hoger geworden. Daarnaast benoemt het groepje dat ze denken dat het stressniveau niet alleen bepaald wordt door de druk om hoge cijfers te halen, maar meer bij het te veel hooi op hun vork te nemen. Stress zit hem ook in alle activiteiten die je naast je studie nog doet. Het groepje vond het interessant om het over dit thema te hebben omdat je het hier niet snel over hebt. Ten slotte wordt er benoemt dat studenten vooral stress ervaren bij het maken van keuzes. Vragen als: 'Wat wil ik later worden', geven stress. Hierbij helpt het veel om verhalen te horen van ouderejaarsstudenten die zeggen dat het allemaal wel meevalt. Dat is nu door corona ook minder makkelijk.

Weet je waar je hulp kan zoeken vraagt Mitch. Wessel geeft aan dat hij naar zijn tutor zou gaan. Hetty vertelt dat je ook altijd bij haar terecht kan als studieadviseur. Je kan haar altijd even mailen om een gesprek te voeren. Dit kan over van alles zijn. Deze gesprekken

bieden ook de mogelijkheid om ergens over te sparren. Hetty wil ook kijken naar de mogelijkheid om één keer in de week of één keer in de twee weken een inlooppuurtje op 'USBOnline' creëren.

Koen Damhuis vraagt zich af wat de drempel verhoogt om hulp te zoeken. Wessel geeft aan dat wanneer je een vak moeilijk vindt, je nu minder snel vraagt of iemand je wilt helpen. Normaal kan je na de les even vragen of iemand wat langer blijft om je te helpen. Dan is het ook makkelijker om vanuit de andere kant je hulp aan te bieden. Nu zou je moeten appen of bellen voor hulp.

Julie Keunen vertelt dat ze het een grote stap vindt om echt een gesprek aan te vragen. 'Is dat wel nodig?' vraagt ze zich dan af. Na de les even kort wat vragen aan de docent is dan makkelijker. In die situatie hoef je dan ook minder na te denken over je vraag of over wat je precies nodig hebt omdat het een erg informeel moment is.

Mitch vraagt wat er uit de volgende stelling kwam: 'Stress is voor mij...'

Meike Maljers geeft aan dat stress vervelend is, maar ook motiverend. Het heeft daarmee twee kanten. Meike vertelt dat ze het in hun groepje langer over de USBO-cultuur hebben gehad en daardoor niet aan deze stelling toe zijn gekomen. Meike ervaart stress als andere studenten aangeven dat ze al iets hebben gedaan of al hebben geleerd voor een tentamen. Daarnaast ervaart ze de druk om te presteren. Merel Schoenfeld herkent dit gevoel. We leggen de lat onder studenten erg hoog. Dat is niet altijd redelijk. Het zou niet erg moeten zijn om een tentamen niet te halen.

Mitch vraagt zich af waardoor deze USBO-cultuur in stand gehouden wordt?

Sytze Wilming geeft aan dat je veel gemotiveerde mensen hebt en dat met elkaar deze cultuur in stand gehouden wordt. Op deze motivatie wordt bij USBO natuurlijk ook geselecteerd. De lat hoog leggen hoeft niet alleen gedaan worden op het gebied van cijfers, maar wordt ook gedaan op het gebied van nevenactiviteiten. Zo zijn er studenten die bijvoorbeeld al een positie hebben binnen de gemeenteraad. Daarmee lijkt het ook of deze studenten een stapje voor lopen.

Mitch vraagt of docenten ervaren dat studenten een druk voelen om te presteren?

Hetty hoort dit wel veel in gesprekken. Studenten hebben vaak het idee dat ze achterblijven op andere studenten. Dit is eerder gebaseerd op gevoel dan op feiten. Het is vaak een beeld dat studenten van zichzelf creëren. Meestal valt het reuze mee hoe ver een student achter ligt op medestudenten. Het zijn vaak beelden die anderen van elkaar hebben. 'Laat je niet gek maken' benadrukt Hetty. Jasmijn vindt dat heel herkenbaar. De beelden over elkaar worden niet ter discussie gesteld. We nemen dat voor waarheid aan. Ze denkt dat als we hier meer het gesprek over aan gaan, dat dit zou kunnen helpen op het gebied van ervaren druk onder studenten. Samuel Mom geeft aan dat het lang niet alleen aan USBO ligt. Er wordt steeds meer van studenten verwacht op de arbeidsmarkt. Een diploma met hoge cijfers is niet meer voldoende. Het is niet alleen een fenomeen op USBO, maar meer in de hele studenten community. Bij het maken van keuzes (bijvoorbeeld masters of keuzevakken) voelen studenten de druk om 'het beste' te kiezen. Hetty vindt het belangrijk dat dit niet te groot gemaakt wordt. Salim Benali benoemt dat je op Osiris ook het gemiddelde cijfer kan zien van iedereen die een tentamen of paper maakt en hoe jij ten opzichte daarvan presteert. Je kan hierdoor stress ervaren als je zelf minder goed presteert. Salim denkt daarnaast dat een stage een goed beeld kan geven van de arbeidsmarkt en dat je daardoor ook een beter beeld kan krijgen van de invloed van jouw keuzes op een later baan. Je ziet dan ook dat er veel mensen zijn met verschillende studieachtergronden.

Mitch kondigt een pauze van 5 minuten aan en na de pauze gaan we verder in andere groepjes. Deze groepjes zullen gevormd worden met zowel docenten als studenten.

Ronde 2: Bespreken stellingen over stress

De volgende stellingen zijn in de breakoutrooms besproken.

- Stress klachten zijn een trend
- Op USBO is geen ruimte om toe te geven dat je gestrest bent
- Studenten moeten leren met stress omgaan
- Stress kan ontstaan door fear of missing out
- Stress doet met mij

Mitch vraagt hoe het gesprek ging en of het anders was dan bij de vorige ronde. Dani Robbe geeft aan dat ze een goed gesprek hebben gehad. Docenten vroegen veel om verbeterpunten. Hierdoor werd het gesprek veel concreter. Het was daarmee ook een productief gesprek. Ze hebben het veel gehad over de laagdrempeligheid om hulp te kunnen vragen aan tutoren. Martijn van der Meulen had aangegeven dat hier ook veranderingen in zijn gemaakt in de afgelopen jaren en dat USBO dus goed op weg is. Daarnaast gaf het groepje van Dani mee dat het goed zou zijn om studenten wat vaker te herinneren aan waar je terecht zou kunnen wanneer je hulp zoekt of ergens over zou willen praten.

Marije Beekhuizen vertelt dat de stellingen bij hen wat door elkaar liepen. Ze hebben het gehad over de rol van sociale media in de mate en hoe je stress ervaart. Je ziet hierbij alleen de positieve dingen die mensen aan het doen zijn. Veel van deze dingen doe jij niet, waardoor het kan voelen alsof je minder presteert. Vervolgens wordt er benoemd dat corona het moeilijker maakt om keuzes te maken binnen de opleiding 'Wat kan wel, wat niet en wat is het resultaat van als je iets niet doet?'. Sebastiaan vult aan. Hij vond het interessant om te horen dat er een soort 'angst' heerst om te vertellen dat je stress ervaart. Terwijl wanneer je dat doet, mensen er erg begripvol mee omgaan en je juist proberen te helpen. Dit hebben ze vooral besproken bij de relatie tussen studenten. Salim herkent dit wel. Wanneer je langer meeloopt, dan ken je mensen beter en dan zie je de non-verbale kenmerken van andere studenten. Daardoor kan je aanvoelen hoe hij of zij zich voelt. Wanneer je iemand spreekt via Whatsapp of via Teams dan is het veel lastiger om aan te voelen hoe iemand erbij zit. Dan kan je veel minder goed aanvoelen of iemand met stress zit of niet. Daarbij noemt Salim dat dit vooral een rol speelt bij studenten die je minder vaak spreekt en minder goed kent. Je eigen vrienden zie je nu, in tijden van corona, alsnog wel. Als je vraagt aan mensen die je minder goed kent of het goed met ze gaat, antwoorden ze vaker met 'ik ben druk' of 'ik heb veel dingen te doen', dan met 'ik ervaar stress'. De drempel om dat toe te geven is waarschijnlijk te hoog.

Wessel geeft aan dat hij de mensen binnen zijn commissie goed kent en daarmee goed in gesprek kan gaan. Daarnaast heeft hij bij groepsopdrachten contact met medestudenten, waarmee je dan ook voor een periode hechter wordt. Met hen kan hij het ook bespreken, maar dat is vaak luchtiger van karakter, zoals Salim het ook aangaf. Mitch vraagt of hij dat diepere gesprek over stress liever aan zou gaan? Wessel geeft aan dat hij dat digitaal niet zou opzoeken.

Jasmijn van Harten geeft aan dat wat net genoemd is, heel herkenbaar is. Hoe komt het dat de drempel om stress te benoemen zo hoog is? Terwijl wanneer je het doet helpt het enorm. Jasmijn benoemt dat ze bij de welzijnsmodule hierover ook het gesprek aan willen gaan.

Ronde 3: Mogelijke verbeterpunten

Mitch vraagt of er uit de discussie verbeterpunten naar voren zijn gekomen voor USBO of Perikles?

Maud Temmen geeft aan dat ze het gevoel heeft dat je later in je bachelor je moet voorbereiden op tutorgesprekken of met de studieadviseur. Het gesprek moet een doel hebben. Je moet weten wat je wilt bespreken en je moet daarvoor de afspraak maken via de mail. In je eerste en tweede jaar waren de tutorgesprekken structureler en daardoor was het makkelijker om te praten over minder grote zaken. Er zou gekeken kunnen worden of tutorraat later in de bachelor structureler opgenomen kan worden. Julie sluit zich hier ook bij aan.

Merel geeft aan haar tutor weinig gesproken te hebben en bijvoorbeeld eerder een andere docent zal benaderen om persoonlijke zaken te bespreken.

Sebastiaan geeft aan dat ze gaan kijken om een extra tutorgesprek toe te voegen in het derde jaar en dat dat wat hem betreft net zo ingepland zou kunnen worden als in het eerste en tweede jaar. Daarnaast hoopt hij dat andere docenten ook ervoor open zouden staan om in gesprek te gaan met studenten die dat zouden willen.

Salim geeft aan dat hij op zijn middelbare school leerling mentoren had. Hij draagt daarom het volgende idee aan. Dat derdejaarsstudenten (vrijwillig) mee zouden kunnen denken met eerstejaarsstudenten. Wellicht zou je een lijstje op kunnen stellen van derdejaarsstudenten die daar bereid toe zijn.

Wessel vraagt zich af wat er gaat gebeuren met de verschillende leergroepen als de lokalen weer vol mogen. Sebastiaan geeft aan dat we altijd werken met leergroepen van dertig studenten. Deze zullen veranderen in het tweede jaar. Hij gaat er ook vanuit dat ze in september weer met negentig studenten een hoorcollege mogen volgen. Dan komen ze weer bij elkaar en dan gaan ze elkaar ook ontmoeten. Wessel geeft aan dat hij dat contact met studenten buiten zijn eigen leergroep ook erg mist. Immers, hij kent maar een derde van alle studenten. Daarnaast vindt hij het jammer dat hij de leraren van wie hij les krijgt nog nooit in het echt heeft gezien. Sebastiaan benoemt ook dat dat de drempel om deze leraren te benaderen kan verhogen.

Sebastiaan geeft aan dat in het eerste jaar het vaak zo is dat je mensen uit je leergroep het beste kent. Sytze noemt dat Perikles het contact legt tussen deze leergroepen en jaarlagen. Dit kan je bijvoorbeeld zien op activiteiten en op de Perikleskamer. Marije sluit zich hierbij aan en ondersteunt het idee van leerlingmentoren. Maud geeft aan dat veel eerstejaarsstudenten aangaven dat ze de rol van introdo's in de eerste twee maanden erg fijn vonden, maar dat ze het ook goed vonden dat hun rol daarna afnam. Daarnaast geeft Maud aan dat ze het fijn vonden dat ze konden 'terugvallen' op de introdo's. Wessel benoemt dat hij de introdo's erg goed vond en dat hij deze rol in stand zou willen houden. Hij zei dat het contact door corona ook afnam omdat ze niet fysiek met elkaar kunnen afspreken.

Martijn benoemt dat er cijfers gedeeld worden op Whatsapp. Hij kaart aan of hier geen afspraken over gemaakt kunnen worden. Of dat er in ieder geval meer bewustheid gecreëerd kan worden over het delen van cijfers of andere prestaties. Samuel twijfelt of je hier afspraken over kan maken. Mensen zijn enthousiast over hun prestaties en willen dat delen. Kan je dat wel reguleren? Martijn noemt dat er ook een groot verschil zit tussen de grote jaarlaag-Whatsappgroep en jouw vriendengroep. Dani noemt dat het niet vaak gedeeld wordt in de jaarlagenchat, maar vooral in de kleinere groepsapps met vrienden of kennissen. Zou je dit in de gaten kunnen houden? Sytze denkt dat je dit niet kan reguleren maar dat een tutor dit wel met de tutorgroep zou kunnen bespreken. Hij zegt dat hij er zelf weinig ervaring mee heeft en dat het dus kan verschillen tussen de studenten. In hoeverre is dat een probleem? Marije haakt erop aan met een vraag. Hoeveel los je op aan het gepraat op Whatsapp terwijl er nog een statistieknop op Osiris staat? Je gaat jezelf altijd vergelijken met anderen en de statistiek helpt daar niet in.

Dani komt met het idee dat een tutor misschien een keer in de maand voor twee uur in een lokaal kan zitten met een soort open deuren beleid. Studenten zouden dan langs kunnen lopen voor een kort gesprekje. Wel loop je dan aan tegen de glazen deuren op USBO en dat het niet écht privé is.

Sytze gelooft dat er veel mogelijkheden zijn op USBO om naar toe te gaan, maar dat de toegankelijkheid hiervan lang niet altijd bekend is bij iedereen. Hij wil meegeven aan USBO dat studenten hier vaker op gewezen kunnen worden. Hetty vraagt welke mogelijkheden Sytze hiervoor ziet? Sytze noemt drie opties. Allereerst tijdens het reguliere onderwijs, bijvoorbeeld door tien minuten van een college een keer te gebruiken om de verschillende opties toe te lichten. Daarnaast kan je het noemen in de USBO-nieuwsbrieven. Tot slot (wanneer we weer fysiek onderwijs hebben) kan je posters gebruiken om de verschillende mogelijkheden te promoten. De welbekende 'ken je Hetty Faber al?' posters.

Mitch bedankt iedereen voor hun input en aanwezigheid. Hij wil meegeven dat er een aantal mogelijkheden zijn om verder in te gaan op welzijn. Onder andere organiseert USBO binnenkort een module over welzijn met vijf workshops die uitgedacht zijn door Jasmijn. Meer informatie hierover volgt nog op de Instagram en Facebook. Daarnaast komen er deze week welzijns podcasts en promotie van Flowley op de sociale media van Perikles. Daarnaast is er morgen een coachingsmiddag met Lotte Lancée, waar je (anoniem) een gesprekje met haar kan inplannen.