

TOESPRAAK NAMENS DE STUDENTEN  
STUDENTE UNIVERSITEIT ANTWERPEN  
**ANGELA BRINKMAN** **LES(S) STRESS:**  
**PRESTATIEDRUK IN HET HOGER ONDERWIJS**

Geachte aanwezigen,

Kwalitatief onderwijs is een speerpunt van onze associatie. Toch moeten we oppassen voor wat de sociologen onder ons de perverse effecten zouden noemen van dat kwaliteitsstreven. Prestatiedruk is hier een voorbeeld van. Dat komt in allerlei situaties voor; in je professionele leven, in je sociale leven, bij het geven van een speech in deze imposante zaal. Ook in het hoger onderwijs komt prestatiedruk in allerlei soorten en maten voor, zowel bij het personeel, als bij de studenten.

Zonder te willen stellen dat dat een fenomeen is van de laatste jaren of dat het er altijd al is geweest, is het niettemin een actueel probleem dat onze aandacht verdient. Als je bijvoorbeeld tijdens de blokperiode op de welbekende confessions-pagina's op Facebook kijkt, kom je regelmatig berichten tegen van studenten die met hun handen in het haar zitten en een noodkreet slaken om hulp. Ook onderzoek van een Brabantse universiteit wees recent uit dat 1 op de 3 van hun eerstejaars kampt met psychische klachten. Bovendien komt het nog te vaak voor dat dat soort problemen wordt afgedaan als iets onbenulligs of iets wat vooral in het hoofd van de studenten bestaat, terwijl het juist een onderwerp is waar studenten over zouden moeten kunnen praten. Enkel zo kunnen we ze helpen bij hun klachten.

Waar komen deze psychische klachten dan eigenlijk vandaan? Prestatiedruk is ongetwijfeld één van de voornaamste oorzaken. Er wordt van je verwacht dat je goede resultaten haalt zodat je meer kans maakt op je droomjob, dat je druk aan de slag bent met extracurriculaire activiteiten zoals het bestuur van een studentenvereniging, dat je in je welverdiende vakantie al wat werkervaring opdoet met een studentenjob, dat je er een bruisend sociaal leven op na houdt én dat je een gezonde levensstijl hebt met genoeg nachtrust en lichaamsbeweging. Zijn dat geen irreële verwachtingen? Volwassen worden gaat al gepaard met heel veel onzekerheden en veranderingen waardoor jonge mensen sowieso kwetsbaarder zijn. Naast de 'fear of missing out', worden studenten door sociale media bovendien constant geconfronteerd met perfecte plaatjes en hoge standaarden. Ook de verwachtingen van familie, vrienden en de maatschappij, inclusief het hoger onderwijs, dragen hieraan bij.

Zonder de tien-is-genoege-cultuur te willen verheerlijken of afbreuk te doen aan het belang van academisch excelleren, zou ik willen benadrukken dat academische excellentie (waar bijvoorbeeld voor wordt gepleit in de Startnota voor de Vlaamse Formatie) niet het enige is dat telt. Persoonlijke ontwikkeling is minstens even waardevol en niet in cijfers uit te drukken, en juist door een té hoge druk kunnen de prestaties van de student uiteindelijk slechter uitvallen. Door een leeromgeving te creëren waarbij ook persoonlijke ontwikkeling centraal staat, zullen de prestaties en de wijze waarop ze behaald worden flink verbeteren.

De Universiteit Antwerpen zet daarbij al een stap in de goede richting. Ondanks dat de wegen naar professionele hulp meestal niet onbekend zijn, blijft er een drempel bestaan om daar ook werkelijk beroep op te doen. De Universiteit Antwerpen start daarom dit academiejaar met de uitrol van een project rond peer support. Een aantal studenten gaat een training volgen tot peer coach, waarbij ze de vaardigheden krijgen aangeleerd om vervolgens zelf medestudenten te kunnen ondersteunen.

Door de oprichting van Psy-net, het samenwerkingsverband tussen studentenbegeleiders, psychologen en externen, heeft ook de associatie al actie ondernomen. Al mogen we gerust nog wat proactiever zijn. Laat ons zelf een voortrekkersrol opnemen in Vlaanderen om de mentale gezondheid van onze studenten te verbeteren. Bestaande initiatieven verdienen bijvoorbeeld veel meer aandacht en een onderzoek naar de precieze schaal van het probleem zou in het belang van zowel de studenten als de associatie zijn.

De prestatiedruk waar veel studenten last van ondervinden is met andere woorden een uitdaging voor het hoger onderwijs, die juist een kans kan zijn om meer uit studenten te halen. Graag zou ik daarom willen afsluiten met de volgende oproep: laat ons niet vergeten dat goed het tegendeel is van slecht en niet van perfect.