



Stress bij studenten: wat kan je doen als docent?

Oktober 2022

ExpertiseCentrum Hoger Onderwijs (Universiteit Antwerpen)

i.s.m. Sara Backx, Anse Odette Van Remoortere & Isabelle Vloeberghs (UAntwerpen, Dienst voor Studieadvies & Studentenbegeleiding)

Stress bij studenten: het is jou als docent of onderwijsbegeleider wellicht niet onbekend. **Wat doe jij** wanneer je in aanraking komt met een student die duidelijk last heeft van (chronische) stressklachten? **Wat is stress** eigenlijk? Welke stressklachten zijn normaal? En **wanneer** is de situatie ernstiger en **verwijs je best door**? In deze ECHO-tip geven we je enkele **handvatten**.

Wanneer is ‘trop’ te veel?

Op zich is stress **heel normaal en zinvol**. Stress is een fysiologische reactie die uitgelokt wordt wanneer je spanning of druk ervaart. Adrenaline en noradrenaline zorgen ervoor dat je hartslag stijgt, je ademhaling versnelt en dat je zintuigen op scherp staan. Alle energie wordt naar je ledematen gestuurd zodat je klaar bent om te vechten of te vluchten. Zelf voel je dat meestal aan als onrust of spanning. Je wordt gemobiliseerd voor actie. De stress zorgt er dus voor dat je uitdagingen kan aangaan. Wanneer een student stress ervaart voor een examen of voor een presentatie, moet dit dus **niet noodzakelijk gezien worden als een probleem**, integendeel.

Stress kan echter **wel problematisch** worden als deze te lang duurt en er te weinig tijd is voor recuperatie. Stress vraagt immers ontzettend veel van het lichaam. Omdat alle energie naar de ledematen gaat, wordt er energie onttrokken van het maag- en darmstelsel en het immuunsysteem. Een fase van acute stress kan zich dan ook uiten in de vorm van een snellere ademhaling en hartslag, spierspanningen, maaglast of misselijkheid en prikkelbaarheid. Het zijn klachten die ook weer verdwijnen na een weekje rust. Na een moment of periode van stress, moet het lichaam dus de **tijd krijgen om te herstellen**. Zo niet kunnen er negatieve gevolgen ontstaan op langere termijn in de vorm van **overspanning of burn-out**. Als docent of onderwijsbegeleider is het

daarom belangrijk om **alert te zijn voor signalen van overspanning of burn-out**. We geven enkele voorbeelden (gebaseerd op Franck, 2021).

- Signalen in de studie

Sommige studenten gaan **heel veel of steeds meer studeren**, nemen geen ontspanning meer en/of schrappen alle plezierige activiteiten uit hun agenda. Daarnaast zijn er ook studenten die de **motivatie verliezen**. Vervelende taken stellen ze uit of vermijden ze. Het gebeurt al wel eens dat ze deadlines missen of uitzonderingen vragen. Ook zijn er studenten die **onzeker** worden over hun studies: “Kan ik het (nog) wel?” Door stress kunnen ook **concentratie- en geheugenproblemen** opduiken.

- Signalen in emoties

Studenten die aangeven het **gevoel** te hebben dat ze de **controle verloren** zijn, kunnen mogelijk last hebben van stress. Daarbij kunnen angst en/of paniek, depressieve gevoelens, frustratie, cynisme en prikkelbaarheid optreden.

- Lichamelijke signalen

Studenten die te kampen hebben met stress, kunnen **oververmoeidheid** en een gevoel van uitputting ervaren. Bijkomend kunnen slaapproblemen, aanhoudende

spierpijnen, chronische maagdarmklachten, hartkloppingen en eventueel ook chronische hyperventilatie (gevoel van benauwdheid en ademtekort) optreden.

Draagkracht versus draaglast

Wat maakt dat stress chronisch wordt? Welke oorzaken kunnen bijdragen aan het in stand houden van stress? Een handig model dat als kapstok kan dienen, is het draaglast – draagkracht model, vaak weergegeven door middel van een weegschaal.



De **draaglast (belasting)** bestaat uit dingen die energie vergen van de student. Dat kunnen externe elementen zijn, denk aan de pandemie, gebrek aan sociaal contact, de combinatie van een voltijdse studie met werk, financiële zorgen, gezinsproblemen, ... Maar er kunnen ook interne oorzaken van (over)belasting zijn. Patronen uit het verleden kunnen bijvoorbeeld een belangrijke bijdrage leveren aan het ontstaan en in stand houden van stressreacties. Denk aan faalangst, perfectionisme, moeilijk nee zeggen, heel idealistisch zijn, altijd maar voor anderen willen zorgen, ... Het spreekt voor zich dat deze oorzaken heel individueel zijn.

De draagkracht (belastbaarheid) wordt bepaald door de dingen die energie geven aan de student. Dat zijn alle zaken waarvan de student recupereert. Denk aan voldoende slaap en rustmomentjes doorheen de dag, gezonde voeding, wandelen of andere vormen van sport of lichaamsbeweging met matige intensiteit, een leuke hobby, een toffe babbel met een vriend of vriendin, een activiteit die de student tot rust brengt, ... Ook hier is het belangrijk om te onthouden dat er geen 'one-size-fits-all' bestaat. Wat iemand energie geeft, is heel persoonlijk.

Wanneer de **balans scheef trekt**, d.w.z. wanneer de draaglast systematisch groter is dan de draagkracht, kunnen er problemen ontstaan. Als een student gedurende een langere tijd dus het gevoel heeft dat er meer in zijn

'rugzak' zit dan wat hij aankan, kunnen er chronische stressklachten ontstaan.

Hoe kan je helpen?

We zetten enkele **tips** op een rijtje.

- Probeer een **inschatting** te maken van de ernst van de stressklachten. Bevraag de klachten van de student. Geef erkenning. Gaat het om een tijdelijke stresssituatie? Of zijn de klachten al langer aanwezig en neigt de student naar overspanning? Of zelfs burn-out? Als de **stresssignalen ernstig** zijn (bv. paniekaanvallen) en/of al langere tijd aanwezig zijn, **verwijs de student dan door** naar een arts en/of studentepsycholoog.
- **Geef de student informatie over draaglast en draagkracht.** Verken samen met de student welke oorzaken aan de basis kunnen liggen van de stress. Welke factoren spelen een rol in de draaglast? Wat zit er allemaal in de 'rugzak' van de student? Onderzoek **externe oorzaken**: Hoe verloopt de studie? Studeert de student voltijds of deeltijds? Zijn er ook nog andere verplichtingen (bv. werk, extra-curriculaire activiteiten, een gezin, etc.)? Kunnen er bepaalde factoren uit de 'rugzak' van de student worden gehaald? Denk aan uitschrijven voor bepaalde opleidingsonderdelen, de studie spreiden over een langere tijd, etc. Als er sprake is van relationele of familiale problemen die een ernstige beperking vormen voor het functioneren van de student, moedig hem of haar dan aan om een afspraak te maken bij een studentepsycholoog. Onderzoek daarnaast ook **interne oorzaken**: Verzorgt de student zich goed? Moedig een gezond eetpatroon aan met voldoende slaap. Is er sprake van beperkende patronen zoals faalangst of perfectionisme? Stimuleer de student dan aan om daar mee aan de slag te gaan. Je kan de student verwijzen naar (al dan niet online) zelfhulptools of naar groepsessies begeleid door een studentepsycholoog. Als je vermoedt dat er meer aan de hand is (bv. de student heeft depressieve klachten, geeft signalen van 'het niet meer aan te kunnen'), zet de student dan aan om een persoonlijke afspraak te maken met een studentepsycholoog.

- Onderzoek samen met de student hoe deze meer kan **recupereren**. Wat geeft de student energie? Waar en wanneer komt de student tot rust? Bij wie?

Doorverwijzen?

Je kan studenten doorverwijzen naar zelfhulptools of groepssessies aangeboden door een studentenpsycholoog van je instelling. Bij ernstige stressklachten is het raadzaam om de student door te verwijzen voor een individuele afspraak.

Voorbeelden van enkele **zelfhulptools**:

- **'[Studeren zonder blokkeren](#)'** is een gratis online programma voor studenten die last hebben van **faalangst, uitstelgedrag en onzekerheid**. Studenten kunnen er ook een test doen. Het programma is beschikbaar in het Nederlands en

het Engels voor studenten van zes Vlaamse instellingen hoger onderwijs (i.c. Arteveldehogeschool, HOGent, Karel de Grote Hogeschool, KULeuven, Thomas More en Universiteit Antwerpen).

- **'[Moodspace](#)'** is een online platform voor studenten met betrouwbare info, tips en zelfhulp om **emotionele problemen** het hoofd te bieden en **(veer)krachtig te studeren**. Het platform is zowel in het Nederlands als het Engels beschikbaar.
- De Dienst voor Studietoelagen & Studententoelagen van UAntwerpen stelde enkele **[werkboeken](#)** samen voor studenten (en hun ouders) rond de thema's studie- en beroepskeuze, faalangst, studieaanpak, studeren met autisme, perfectionisme en uitstelgedrag.

Referenties & meer weten?

Franck, E. (2021). Spectrumlezing *Stress is stresserend. Preventie van chronische stress om burn-out te voorkomen*, 16 december 2021.

Van de Voorde, S. (2021). *Van stress naar veerkracht*. Borgerhoff & Lambergts.

[Screencasts en bijbehorende hand-outs](#) van de module 'Coaching rond emotioneel welbevinden'. Deze module maakt deel uit van een [ruimere opleiding 'Coaching skills'](#) (enkel toegankelijk voor personeel UAntwerpen, na login) voor lesgevers en onderwijsbegeleiders UAntwerpen.

ECHO-onderwijstips

[Het beste uit studenten halen? Let's coach!](#) (2021)

[Een student in paniek – Wat te doen als docent?](#) (2021)

[Iedereen coach? Een focus op studentenwelzijn](#) (2021)

ExpertiseCentrum Hoger Onderwijs (ECHO)

Venusstraat 35

B - 2000 Antwerpen

echo@uantwerpen.be

www.uantwerpen.be/echo

