

NUMMER 15 · JAARGANG 68 · 18 JANUARI 2017 · FOLIA.NL · HVA & UVA

FOLIA



ALS BLUE MONDAY NIET OVERGAAT

*Steeds meer studenten
depressief*



Help, de student bezwijkt

Suicide is onder studenten doodsoorzaak nummer twee. Het Bureau Studentenartsen in Amsterdam wil daar iets aan doen en zette deze maand een protocol voor het signaleren van zelfmoordrisico onder studenten online. Veel psychische klachten komen voort uit prestatiedruk, keuzestress en de grote veranderingen in een studentenleven.

‘Ik wilde per se de beste zijn.’



tekst **Nina Schuyffel**
illustraties **Daniël Roozendaal**

Met Diederik (25) gaat eigenlijk altijd alles goed. De middelbare school haalt hij met gemak, en ook voor zijn bachelor slaagt hij met hoge cijfers. Maar tijdens zijn master Artificial Intelligence komt hij opeens terecht in een dip. Een jaar na het overlijden van zijn vader ontwikkelt Diederik depressieve klachten – hij is moe, haalt deadlines niet en kan

geen motivatie meer opbrengen voor zijn studie.

Ook op zijn stage bij een groot consultancybedrijf in Amsterdam merken ze dat Diederik niet meer zo goed presteert als voorheen. Als hij een keer huilend om elf uur 's avonds naar zijn computer zit te staren, begint zijn omgeving zich zorgen te maken. Op advies van familie en vrienden neemt hij een maand rust.

Er komt niets uit zijn handen, Diederik kan alleen maar op de bank zitten. Hij raakt gefrustreerd. Wat is er met hem aan de hand? Waarom lukt het allemaal niet meer?

Zorgwekkend probleem

Diederik is niet de enige die het moeilijk heeft. Uit onderzoek van studentenvakbond LSVb blijkt dat de helft van

de studenten in Nederland tijdens zijn studie last heeft van psychische klachten. Stress, vermoeidheid en depressie komen het meeste voor. Recent onderzoek van de Vrije Universiteit laat zien dat emotionele problemen bij één op de vijf studenten zich zelfs al in het eerste jaar ontpoppen. ‘Een zorgwekkend probleem,’ zegt Peter Vonk, die bij Bureau Studentenartsen in Amsterdam een groeiend aantal studenten met angst- en panieklachten en depressies ontvangt.

Het aantal recepten oxazepam – een medicijn tegen angststoornissen – is in zijn praktijk in tien jaar bijna verdubbeld. Ook worden veel vaker middelen tegen ADHD voorgeschreven, terwijl het aantal patiënten gelijk is gebleven. ‘Tijdens de studententijd vinden veel veranderingen tegelijkertijd plaats,’ legt Vonk uit. ‘Studenten gaan voor het eerst op zichzelf wonen en moeten loskomen van hun ouders. Ze gaan werken naast hun studie, krijgen misschien hun eerste serieuze relatie. Dat in combinatie met een gebrek aan regelmaat en structuur maakt dat sommigen helemaal vastlopen.’

Ook een toenemende prestatie- en studiedruk spelen volgens Vonk een rol. ‘Als ik patiënten hoor vertellen wat ze op een dag allemaal moeten doen, denk ik soms: het is knap dat je het volhoudt.’

Suïcidale gedachten

Al langer is bekend dat studenten vaker te maken hebben met psychische klachten dan hun leeftijdsgenoten die aan het werk zijn. Zij ervaren sneller concentratieproblemen en stress, hebben weinig zelfvertrouwen of lopen door faalangst en een gebrek aan motivatie vast met hun studie.

Huisarts Vonk verklaart dit verschil doordat bij

werkende jongeren meer sociale controle plaatsvindt. ‘Als jij een dag niet op je werk verschijnt, belt je baas meteen op. Studenten kunnen een half jaar in bed liggen zonder dat iemand het merkt.’

Soms zijn de klachten zo erg dat ze uitmonden in suicidale gedachten. Dat gebeurde bijvoorbeeld bij Elwin (25). Hij omschrijft het eerste jaar van zijn hbo-opleiding als een ‘ware hel’. ‘Ik was al een aantal jaar depressief, maar dat werd erger vanaf het moment dat ik me inschreef voor de studie. Ik wilde per se de beste zijn. Ik kwam niet – zoals veel anderen – van de havo, maar van het mbo en had daardoor het gevoel dat ik me extra moest bewijzen.’

Elwins perfectionisme sloeg door – zelfs een simpel appje naar vrienden moest precies de goede taal bevatten. Hij ontwikkelde een angststoornis. In de veertig minuten die hij in het openbaar vervoer naar de hogeschool moest afleggen, raakte hij vaak in paniek. ‘Als mensen me aankeken, voelde dat meteen als oordeel: hij is niet goed genoeg, hij is een *faler*. Eenmaal op school was ik zo moe van mijn gedachten dat ik me slecht kon concentreren. En als ik ’s avonds thuiskwam, was ik helemaal kapot. Op een gegeven moment wilde ik er gewoon liever niet meer zijn.’

Welvarende tijd

Hoewel het aantal jongeren dat zelfmoord pleegt al jaren stabiel is, lijkt denken aan zelfmoord bij deze groep vaker voor te komen. Hulplijnen voor mensen met suicidale gedachten, zoals 113online, krijgen steeds meer jongeren aan de telefoon.

Sensor zag in 2016 zelfs een stijging van 8 procent per maand in de leeftijdscategorie tussen de 18 en 30 jaar. Bij deze

groep gaan de gesprekken twee keer zo vaak over zelfmoord als bij bellers boven de 30 jaar.

Onder studenten is dat beeld niet anders. Harde wetenschappelijke cijfers

ontbreken, maar voor Bureau Studentenartsen deed een bachelorstudent in 2014 onderzoek onder ruim 2.000 studerende jongeren in Amsterdam. Daaruit bleek dat 27,5 procent van de studenten aan de UvA, HvA en VU wel eens aan zelfdoding zou denken. Zelfs 11,6 procent dacht ‘regelmatig tot zeer regelmatig’ aan het plegen van zelfmoord, aldus dit onderzoek.

Ook psycholoog Hermanja Hage-Kok ziet in haar praktijk veel studenten die het niet meer zien zitten. De druk om de juiste keuzes te maken is hoog, merkt ze. ‘Deze generatie jongeren groeide op in een individualistische en welvarende tijd. Ze leerden dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat je doet: jij moet het waarmaken, jij zit aan de knoppen. Dat geeft veel vrijheid en mogelijkheden, maar ook verantwoordelijkheid en druk. Want als het niet gaat zoals jij wilt, dan heb je gefaald – dat is de conclusie die veel studenten trekken.’

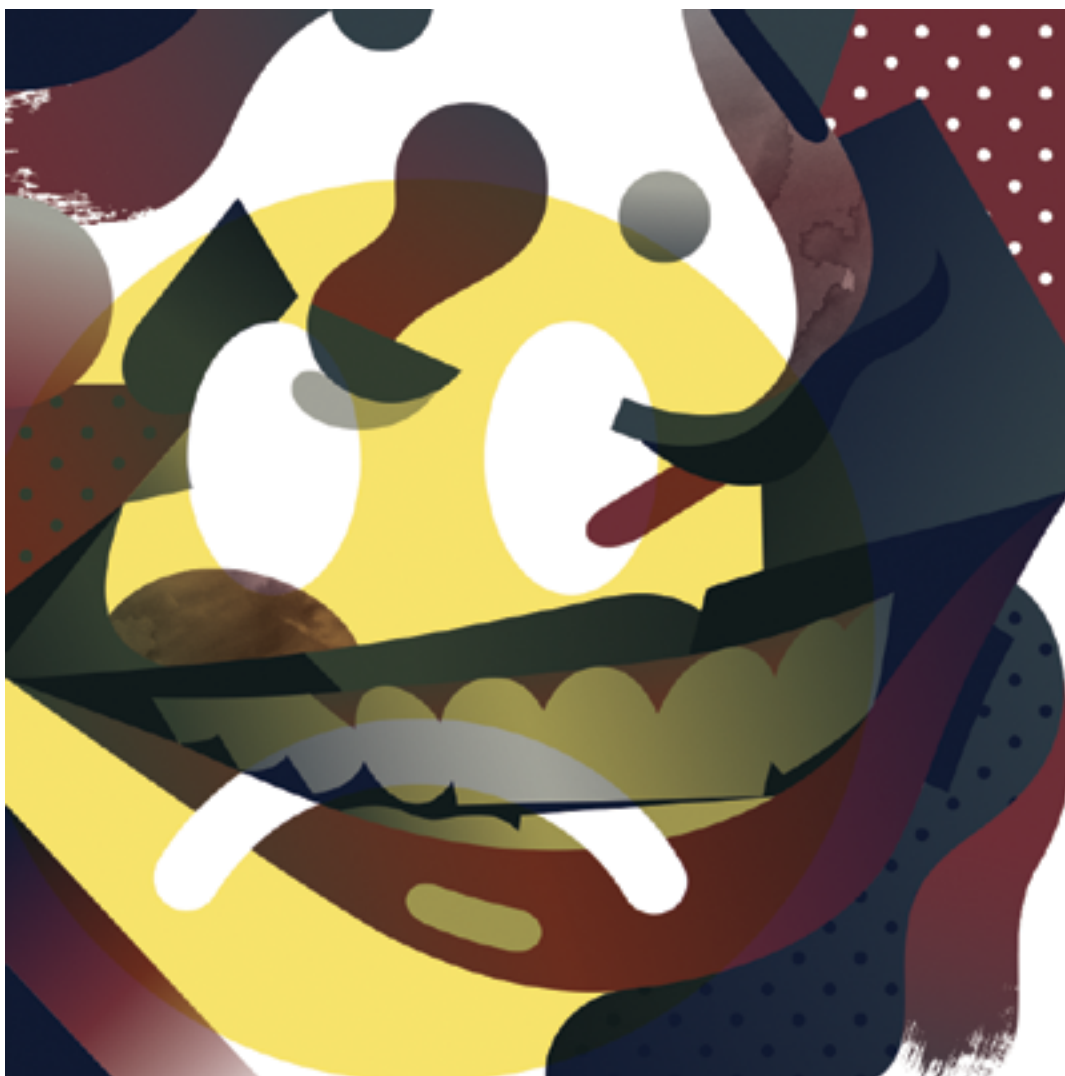
Elwin kan dat beamen. ‘Het enige wat je van jongs af aan meekrijgt vanuit je omgeving, is dat je hoogopgeleid moet zijn, want anders red je het niet in je leven,’ zegt hij. ‘Als vmbo-leerling voelde ik me een nul. Maar toen ik naar de havo mocht, zeiden mensen: hij wordt doctordus. Naar dat beeld ga je je gedragen.’

Hoge eisen

Gevraagd naar andere oorzaken voor hun psychische klachten noemen studenten ook de hoge eisen die de academische wereld aan hen stelt. Kim (22) moest stoppen met haar studie Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) toen ze na drie jaar burnout-verschijnselen kreeg. ‘De werkdruk voor studenten ligt hoog, tijdens stages nog hoger omdat je daarnaast ook opdrachten voor school moet doen. Opleidingen houden

weinig rekening met nevenwerkzaamheden. Vooral als je in het weekend ook nog moet werken om rond te komen en de huur te betalen, kun je er makkelijk aan onderdoor gaan.’

*Wat is er met hem aan de hand,
waarom lukt het niet meer?*



Hoewel er genoeg hulpinstanties zijn – studentepsychologen, decanen, studentenartsen – voelen maar weinig studenten de noodzaak om daarnaar op zoek te gaan. Ze vinden dat ze het zelf op moeten lossen, merken de experts. Of ze erkennen hun problemen niet als psychische problemen. Stress wordt bijvoorbeeld gezien als iets wat bij studeren hoort: daar heeft iedereen toch last van?

Ook bij Diederik duurde het even voordat hij een psycholoog opzocht. 'Ik vond dat ik gewoon moest doorgaan, even door-

bijten. Dan zou het vanzelf wel overgaan.'

Psycholoog Hage-Kok ziet daarnaast veel schaamte bij studenten. Er wordt

'Ik had het gevoel dat ik me extra moest bewijzen'

nauwelijks over psychische problemen gepraat – de grote paradox van deze tijd. 'De "netwerkgeneratie" is meer met elkaar verbonden dan ooit, maar moeilijke onderwerpen komen nauwelijks aan bod.' Gek,

vindt ze, want in de media is steeds meer aandacht voor depressies en psychische problemen. 'Maar blijkbaar maakt dat het praten erover niet per se makkelijker.'

Donker en ongelukkig

Jongeren voldoen liever aan het plaatje van de ideale student dan dat ze openheid geven over wat er vanbinnen speelt, blijkt ook uit een onderzoek van de UvA en de VU naar het hulpzoekgedrag van studenten. Daarin vertelt de 27-jarige John: 'Op feestjes of bij familie probeerde ik er altijd goed uit te zien

en had ik telkens een mooi verhaal over mijn studentenleven paraat. De meeste mensen zagen mij als een succesverhaal, een prettig persoon om bij te zijn, geestig. Vooral meisjes leken dit beeld leuk te vinden. Ik had altijd vriendinnetjes, tot ze erachter kwamen wat een donker en ongelukkig persoon ik eigenlijk was.'

De druk om eruit te springen zorgt bovendien voor een sterke onderlinge concurrentie. 'Iedereen wil beter zijn dan de ander,' zegt Hage-Kok. Sociale media versterken dat. 'Als jij op Facebook ziet dat een medestudent een mooie reis heeft gemaakt of cum laude is afgestudeerd, wordt dat de norm.'

Maar zelfs als studenten wél de moed hebben gevonden om hulp te zoeken, gaat het niet altijd goed. Toen Elwin aan een docente vertelde dat hij het nut niet zag om te leven, reageerde zij niet zoals Elwin had gehoopt. 'Ze zei dat ik niet zo moest denken, dat het leven juist heel mooi was, maar dat ik dat alleen even moest zien.'

Ook andere mensen gaven goedbedoelde, maar pijnlijke adviezen. 'Ze zeiden bijvoorbeeld dat ik er "gewoon" even op uit moest gaan en een vriendinnetje moest zoeken. Maar daar had ik helemaal geen behoefte aan. Door dit soort reacties kroop ik nog verder in mijn schulp.'

Opgesloten

Een herkenbaar probleem voor Ad Kerkhof, hoogleraar suïcidepreventie aan de VU. 'Hulpverleners schieten vaak in de kramp als het over suïcide gaat,' vertelt hij. 'Ze worden bang en willen meteen gaan redden, in plaats van eerst even naar de patiënt te luisteren. Voor mensen met suïcidale gedachten wordt het zo nog moeilijker om over hun problemen te praten. Als zij het idee krijgen dat ze meteen worden opgesloten in een psychiatrische kliniek, vertellen ze liever niets.'

Sinds dit jaar bestaat aan de UvA en HvA een zelfmoordprotocol voor docenten

en medewerkers waarin staat hoe ze waarschuwingssignalen bij studenten kunnen herkennen. Bureau Studentenartsen probeert dit stappenplan nu ook onder andere universiteiten en hogescholen in Nederland te verspreiden. Peter Vonk: 'Toen we merkten dat suïcide een groeiend probleem werd onder studenten, zijn we gaan kijken wat er aan voorlichting bestond. Er bleek nauwelijks iets beschikbaar te zijn voor docenten. Als een student een zelfmoordpoging doet, weet eigenlijk niemand hoe daarmee om te gaan. Een gezamenlijk protocol is een eerste stap in de goede richting.' Zijn praktijk organiseert daarnaast maandelijks trainingen.

Ook Kerkhof is bezig hulpverleners bij te scholen. Hij publiceerde onlangs een handboek voor afgestudeerde psychologen, al vindt hij eigenlijk dat dergelijke informatie al tijdens de studie voorhanden zou moeten zijn. 'De opleidingen tot psycholoog en psychiater lopen hopeloos achter,'

'Ik ontdekte dat ik anders met m'n gedachten om kon gaan'

zegt hij. 'Suïcide wordt nog steeds als een taboe gezien. In het beste geval bevat een studie één college over dit onderwerp, maar vaak is er helemaal geen aandacht voor, al helemaal niet in termen van diagnostiek of gespreksvoering. Hulpverleners moeten het in de praktijk leren, zij worden door schade en schande wijs.'

Misverstand

Rest nog de vraag of preventie altijd het doel moet zijn. Hebben studenten niet het recht om zelf te bepalen of ze uit het leven willen stappen? Moeten zij altijd tegen worden gehouden? Kerkhof wijst op het gevaar van deze gedachte, en legt meteen wat hij noemt 'het grootste misverstand rondom suïcide' bloot. 'Uit talloze onderzoeken blijkt dat mensen die een zelfmoordpoging doen, helemaal niet dood willen. Ze willen niet meer

léven. Dat is echt wat anders,' benadrukt hij.

Peter Vonk beaamt dat. Het komt wel eens voor dat ze bij Bureau Studentenartsen een suïcide kunnen voorkomen. Als ze de betreffende student een paar weken later weer spreken, zegt die vaak: 'Ik was zo ver heen dat ik niet meer wist wat ik deed. Maar ik ben blij dat ik er nog ben.'

Ook Elwin was uiteindelijk dankbaar voor de hulp die hij kreeg. 'Ik heb vaak op het punt gestaan om schoonmaakmiddelen naar binnen te werken of een overdosis antidepressiva te nemen, alleen maar om te ontsnappen aan de gedachten in mijn hoofd. Totdat ik cognitieve therapie kreeg en ontdekte dat ik ook op een andere manier met die gedachten om kon gaan.'

Aan studenten die worstelen met suïcidale gedachten adviseert Kerkhof toch vooral hulp te blijven zoeken. 'Hoe moeilijk het ook is en hoe teleurstellend er soms ook wordt gereageerd, zoek iemand met

wie je een klik hebt. Wij zeggen altijd: praat voordat je gaat. Het helpt echt.' Ook de omgeving kan wat doen. 'Vraag eens dóór als je merkt dat een huisgenoot of medestudent zich terugtrekt.' Maar ook als het met iemand juist altijd allemaal goed gaat en diegene

overall een grapje van maakt, moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Een "smiling depression" heet dat. Kerkhof: 'Vertrouw er nooit op dat iemand zo positief is als hij eruit ziet.' √

Praten over zelfmoord, per chat of telefoon

113online.nl, 0900-0113
Sensor.nl, 0900-0767

Hulpverlening voor studenten

Bureau Studentenartsen UvA/HvA,
Oude Turfmarkt 151, 020-525 2878
Studentrum: coaching, training en therapie, Spuistraat 172,
info@studentrum.nl
Studentenpsychologen UvA,
Roeterseilandcampus, telefonisch
spreekuur van di t/m vr 09.00 – 10.00 uur,
020-525 8080