



expertisecentrum  
mantelzorg

Inspiratie voor  
hbo zorg en welzijn

Informele zorg & hogeschool Windesheim in Zwolle

**‘We moeten iets doen voor de grote  
groep mantelzorgende studenten’**



# ‘We moeten iets doen voor de **grote groep mantelzorgende studenten**’

**Veel studenten in het hoger onderwijs verlenen mantelzorg. Dat zorgt vaak voor psychisch leed en studievertraging.**

**Docent en onderzoekster Jolien Dopmeijer van de hogeschool Windesheim in Zwolle pleit voor aandacht en hulp:**

**‘Het is een grote groep waar ik me zorgen om maak. We kunnen problemen voorkomen.’**

Het was maar één vraag in een onderzoek naar het psychisch welbevinden van studenten: verleen je onbetaalde zorg aan een langdurig zieke naaste? Het aantal dat er positief op antwoordde, trok in het afgelopen najaar landelijke media-aandacht (zie kader op pagina 3). Want wat bleek: maar liefst een op de zes studenten verleent mantelzorg. En dat maakt hen kwetsbaar. Uit gesprekken met mantelzorgende studenten blijkt dat velen van hen studievertraging oplopen of dreigen uit te vallen.

## **Het onderzoek**

Jolien Dopmeijer is docent Verpleegkunde en onderzoeker aan het Lectoraat Verslaving van de hogeschool Windesheim in Zwolle. De conclusies over mantelzorg onder studenten komen uit haar promotieonderzoek en uit onderzoek van Claudia van der Heijde van de Hogeschool van Amsterdam/Universiteit van Amsterdam. De twee werken samen en hebben hun uitkomsten gebundeld. Niet alleen psychische problemen en middelengebruik (ook alcohol) van studenten staan in het onderzoek centraal, ook hun ervaringen met het studieklimaat en de sociale cohesie binnen de opleiding en onderwijsinstelling. Er zijn metingen in 2012, 2015 en 2016 verricht. En vanaf nu gaan Jolien en Claudia jaarlijks zo'n 6500 studenten bevragen.

Jolien ziet dat de psychische problemen van studenten allerlei oorzaken hebben en dat mantelzorg er een van is. Door de jaren heen schommelen de cijfers daarover en ook zijn er verschillen tussen de regio's Zwolle en Amsterdam. Maar Jolien ziet dat het hoe dan ook véél studenten zijn die door mantelzorg problemen krijgen: ‘Het is een grote groep waar ik me zorgen om maak.’



**Als docenten de onderzoekscijfers horen, is er altijd een schokeffect**

Voor veel docenten is mantelzorg onder studenten nog onzichtbaar. Jolien: ‘Docenten zeggen: dat komt toch niet veel voor? Maar door het onderzoek weten we nu echt zeker: dit is een probleem. Als docenten de cijfers horen, is er altijd een schokeffect.’

## Betrokkenheid

Jolien praat bevolgen over dit onderwerp wat haar na aan het hart ligt. Haar betrokkenheid is ontstaan toen ze zelf als docent een studente leerde kennen van wie de moeder ernstig ziek was. ‘Ze was somber, kon de druk niet aan. Haar studieloopbaanbegeleider zei: “Het is jouw probleem dat je studievertraging oploopt.” Toen ze me erover vertelde, ben ik haar gaan begeleiden, tot aan de eindstreep. Haar moeder is in die periode helaas overleden. Maar ik herinner me de diploma-uitreiking nog goed: ze is heel succesvol geslaagd.’

Jolien vindt dat zowel de overheid als hogescholen en universiteiten in beweging moeten komen om iets te doen voor mantelzorgende studenten, zodat het onderwijsrendement omhoog gaat. ‘Trek eens aan de touwtjes! En dan met name het touwtje van het psychisch welbevinden. Kijk naar de mens achter de student. Mijn hart gaat uit naar deze studenten, maar los daarvan: de uitval en studievertraging kosten ons bakken met geld. Dat kunnen we voorkomen. Soms is het prima dat studenten stoppen met hun studie, dan zijn ze er niet geschikt voor. Maar het gaat in deze gevallen vaak om studenten die gemotiveerd zijn, die de capaciteiten hebben en die al ver zijn gekomen. Voor medewerkers in het onderwijs zijn er allerlei zorgregelingen, maar voor studenten is er onvoldoende.’



**De uitval en studievertraging kosten ons bakken met geld. Dat kunnen we voorkomen**

## Binding

Jolien is bezig zicht te krijgen op wat er momenteel binnen Windesheim al gedaan wordt voor mantelzorgende studenten. Vaak zijn er geen grootschalige activiteiten, maar versnipperde initiatieven, ziet ze. ‘Die versnippering is er ook onder de studiebegeleiders. De een vindt het wel zijn taak om te zorgen voor studenten die door mantelzorg in de problemen komen. De ander vindt dat niet en zegt: ga maar extern hulp zoeken.’

Dat je je verbonden voelt met de hogeschool is echter essentieel voor studenten die mantelzorgen, weet Jolien. ‘Onderzoek, onder andere van Vincent Tinto, geeft aan dat er een relatie is tussen binding en studiesucces. Als je je meer verbonden voelt met docenten,

## Landelijke media-aandacht

‘Opvallend veel studenten zorgen voor een familielid en komen daardoor in de problemen’ meldde RTL Nieuws op 1 oktober 2016 in haar uitzending. Bekijk de [reportage](#) en lees de artikelen [Zorg én studie is uitputtend](#) en [Studenten in de knel door mantelzorg](#).

## Onderzoek onder Windesheim-studenten: de cijfers van 2016

- 8,6 procent van de studenten verlenen mantelzorg.
- Studenten in het domein Gezondheid & Welzijn verlenen het vaakst mantelzorg.
- 49,1 procent van de mantelzorgende studenten kampt met angst en depressie. Bij niet-mantelzorgende studenten gaat het om 41,7 procent.
- 20,2 procent van de mantelzorgende studenten loopt studievertraging op, tegenover 14,2 procent van de niet-mantelzorgende studenten.
- 21,1 procent van de mantelzorgende studenten overweegt met de studie te stoppen. Van de niet-mantelzorgende studenten is dat 15,6 procent.

Uit: Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces (Dopmeijer, 2016). Lees meer over dit [onderzoeks-, voorlichtings- en hulpprogramma](#).



medestudenten en het onderwijs, ga je beter presteren. Binding zorgt voor veiligheid en dat heb je nodig om te durven vertellen dat je mantelzorger bent en om met je hulpvraag bij iemand aan te kloppen. Wij zien dan ook dat studenten die weinig binding hebben, veel klachten ontwikkelen.'

Jolien is geïnspireerd door het werk van de onderwijspedagoog Gert Biesta die zegt dat het onderwijs gestoeld moet zijn op drie pijlers. Naast kwalificatie en socialisatie moet het ook gaan om de vorming van de student. Ofwel: de pedagogische oriëntatie in het onderwijs is onontbeerlijk. 'Dat gedachtegoed hang ik aan. Persoonsvorming is ook onderdeel van je professionele identiteit.'



Het is belangrijk dat studenten die mantelzorgen, zich verbonden voelen met de hogeschool

### Studiebegeleiders

Studiebegeleiders spelen een belangrijke rol, vindt Jolien. 'Studieloopbaanbegeleiding heet bij ons tegenwoordig studiebegeleiding. Het was altijd een vak, waarop studenten beoordeeld werden. Daardoor hadden sommige studenten niet het gevoel dat ze bij studieloopbaanbegeleiders terecht konden met hun problemen. Daarom gaan we het nu veel meer integreren in het curriculum. Er moet in de studiebegeleiding ruimte zijn voor vragen als: wie ben je, wat speelt er in je leven en welke invloed heeft dit op je studie en op je vak?'

Binnen haar eigen opleiding, Verpleegkunde, zal het thema mantelzorg ook een duidelijker plek krijgen in het curriculum, vertelt Jolien. 'In de toekomstige beroepspraktijk van studenten wordt het immers steeds belangrijker.' Hierdoor worden studenten ook gestimuleerd over hun eigen ervaringen te vertellen. Jolien ziet daarvan goede voorbeelden in andere opleidingen: 'Social Work heeft een mooie ervaringsleerlijn. Studenten praten met elkaar over vragen als: wat heb jij meegemaakt, wat maakt dat je bent wie je nu bent, wie spelen een rol in jouw omgeving?'

## Inspiratie: waardevolle literatuur

- Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Culemborg: Uitgeverij Phronese.
- Dopmeijer, J. (2016). Publicaties in het onderzoeksproject FIVE van Windesheim (onder andere de rapportage over 2012 en de *Factsheet mantelzorgende studenten 2016*). Zwolle: Windesheim.
- Heijde, C.M. van der, Vonk, P. en Meijman, F.J. (2015). Self-regulation for the promotion of student health. Traffic lights: the development of a tailored web-based instrument providing immediate personalized feedback. In: *Health Psychology and Behavioral Medicine*, Vol. 3, No. 1, 169-189.
- Meijman, F.J., Verouden, N. en Vonk, P. (2010). *Studenten en stille pijn. Wel problemen, maar geen hulp zoeken*. Houten: Elsevier Gezondheidszorg.
- Rest, E. van, Schepers, B. (2016). *Informeel zorg in het hbo. Bouwstenen voor onderwijs*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.
- *Samenspel met mantelzorgers. Kennisbundel voor mbo-docenten Zorg & Welzijn* (2016). Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.
- Tinto, V. (2012). *Completing college. Rethinking institutional action*. Chicago: The University Of Chicago Press.
- Tosevski, D.L., Milovancevic, M.P. en Gajic, S.D. (2010). Personality and psychopathology of university students. In: *Current Opinion in Psychiatry* 23:48-52.



## Wie ben je, wat speelt er in jouw leven en welke invloed heeft dit op je studie en op je vak?

### Psychologen

Studenten van Windesheim kunnen ook terecht bij psychologen, die werken vanuit het Studiesuccescentrum. ‘Soms gaan studenten daarheen via de studiebegeleider, soms rechtstreeks. Niet iedereen weet dat ze er zijn, maar als studenten de weg hebben gevonden, loopt het goed. De psychologen hebben het druk.’ De bedoeling is dat psychologen binnen Windesheim meer zichtbaar worden. Er wordt gewerkt aan een digitale portal, waar studenten informatie kunnen vinden over psychische gezondheid, maar ook online met psychologen in contact kunnen komen. ‘Studenten durven niet altijd op iemand af te stappen als ze hulp nodig hebben. Online gaat dat veel gemakkelijker. Zo’n portal is laagdrempelig’, zegt Jolien. ‘En doordat we informatie geven over mantelzorg en onze onderzoeksgegevens publiceren, weten studenten ook: ik ben niet alleen.’

### Wettelijke regelingen

Het is duidelijk: de komende tijd zal de aandacht voor mantelzorg bij Windesheim niet verslappen. Naar aanleiding van de recente onderzoekscijfers is Jolien – samen met de onderzoekster uit Amsterdam – ook nog eens in gesprek geraakt met Tweede Kamerleden. Ook daar wordt steeds meer de urgentie gevoeld van dit probleem. En binnen de opleiding Social Work van Windesheim is een pilot gestart waarin bekeken wordt welke bestaande wettelijke regelingen – zoals die voor studenten die topsport bedrijven – geschikt zijn voor studenten die mantelzorg geven. Jolien: ‘In de groep die dit onderzoekt, zit bijvoorbeeld een decaan, maar ook een jurist, omdat het om wettelijke regelingen gaat. De komende maanden hopen zij stappen te zetten.’

### Tips

- Screen jaarlijks hoe het gaat met studenten door ze een vragenlijst voor te leggen. Geef daarbij studenten direct feedback op de uitkomsten en verwijz ze indien nodig naar meer informatie of hulp.
- Zorg ervoor dat studenten zich verbonden voelen met de hogeschool. Dat kan bijvoorbeeld door in kleine groepen te werken of door extra activiteiten: nodig inspirerende sprekers uit, zet een studievereniging op, houd interessante bijeenkomsten. Door deze binding creëer je veiligheid en durven studenten over problemen te praten.
- Geef mantelzorg een duidelijke plek in het curriculum. Het thema is immers actueel in de beroepspraktijk. Het zorgt er ook voor dat studenten gestimuleerd worden over hun eigen ervaringen met mantelzorg te vertellen.
- Geef psychologen en studiebegeleiders een belangrijke rol in het ondersteunen van mantelzorgende studenten. Maak duidelijk waar studenten hulp kunnen vinden, bijvoorbeeld door te verwijzen naar hulpverlening op hogeschoolsites.
- Lees ervaringsverhalen op [www.ik-student.nl](http://www.ik-student.nl) en tip studenten deze site.
- Besteed jaarlijks aandacht aan de Dag van de Mantelzorg. Dat kan op allerlei manieren. Plaats bijvoorbeeld een bemoedigend bericht op centrale informatieschermen. Studenten weten: er wordt aan mij gedacht!



### Meer weten?

Neem contact op met Jolien Dopmeijer via e-mail [jm.dopmeijer@windesheim.nl](mailto:jm.dopmeijer@windesheim.nl) of telefoon (088) 469 62 42.