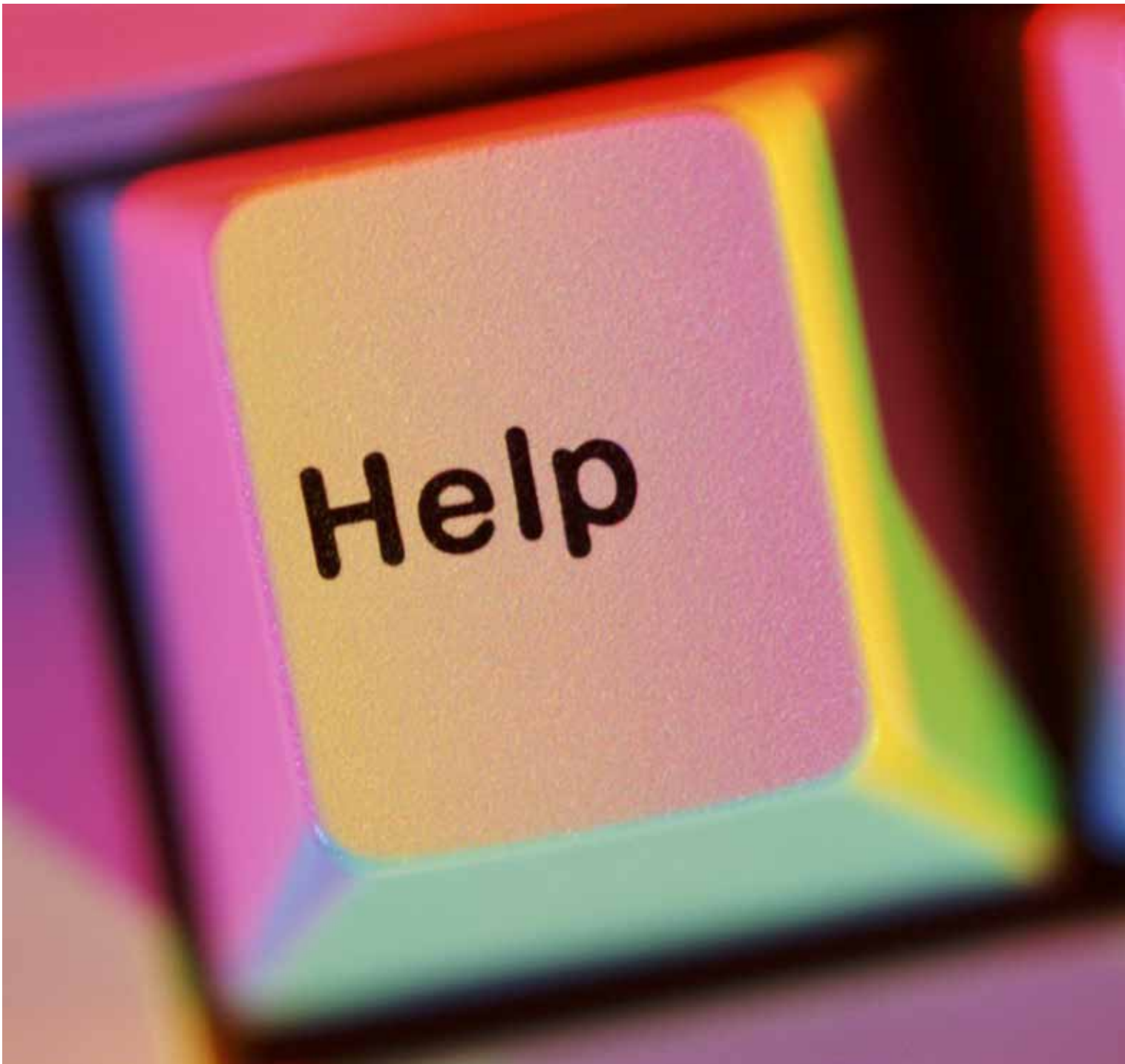


PSYCHOLOOG CLAUDIA VAN DER HEIJDE

'STUDENTEN WILLEN HET MEESTAL ZELF UITVOGELEN'



Hoe leuk het studentenleven ook is: toch kun je psychische problemen krijgen. Psycholoog **Claudia van der Heijde** onderzoekt hoe ze hulp voor studenten laagdrempeliger kan maken.



'Studenten zoeken niet zo snel hulp, zeker als het gaat om psychische problemen', zegt psycholoog Claudia van der Heijde. 'Ze bevinden zich natuurlijk ook in een fase van identiteitsontwikkeling waarbij zelf uitvogelen hoe je uit een rotsituatie komt belangrijk is. Maar soms wachten ze te lang voordat ze durven te erkennen dat ze een probleem hebben.' Van der Heijde kan het weten: ze werkt al tien jaar nauw samen met de huisartsen van Studentengezondheidszorg in Amsterdam, waar ze zich met allerlei projecten over de gezondheid van studenten buigt. Zo ontwikkelde zij samen met anderen de Studentengezondheidstest, een onlinezelfmonitor die studenten kunnen invullen. Van der Heijde: 'Ze vullen een vragenlijst in en krijgen persoonlijke feedback over allerlei onderwerpen die met psychisch en lichamelijk welzijn te maken hebben. Om een voorbeeld te noemen: je kunt bij "depressieve symptomen" een score van tussen de 0 en 6 halen. Je krijgt te zien wat het gemiddelde onder studenten is, en wat je zelf scoort. Bij die score krijg je een advies. En er staat een groen, oranje of rood stoplicht bij: oftewel goed of juist zorgelijk. Het voordeel van deze zelfmonitor is dat hij anoniem en laagdrempelig is, en dat hij echt op studenten is gericht. We vragen ook naar hoe het met je studie gaat bijvoorbeeld.' De zelfmonitor is een succes, zegt Van der Heijde: 'We zien dat echt veel studenten deze invullen, ook vanuit andere steden en zelfs vanuit het buitenland. Mooi, want het is een manier om dat "niet-hulpzoekgedrag" een beetje te omzeilen, en toch tips te geven over wat ze zouden kunnen doen.' Die tips gaan steeds vaker over e-health: hulp via internet. Van der Heijde: 'We hebben eerst geprobeerd om mensen met veel problemen uit te nodigen om eens langs te komen op het spreekuur. Niemand kwam. Vanachter de computer hulp zoeken is laagdrempeliger, dus we ontwikkelen nu allerlei e-health-programma's en onderzoeken of deze effectief zijn.'

Weinig bewegen

Van der Heijde analyseert met anderen samen ook wat er zoal aan problemen leeft onder de deelnemende studenten (zie *kader*): 'Maar studenten met wie het heel goed of juist heel slecht gaat, zullen zo'n zelfmonitor waarschijnlijk minder vaak doen. We kijken dus wel naar een selecte groep. En toch zegt het wel iets, we zien verbanden tussen

HOE GEZOND ZIJN (AMSTERDAMSE) STUDENTEN?

Onderzoekers hebben de resultaten van de Studentengezondheidstest een aantal keer op een rij gezet. Het laatste rapport ging over de studenten van de UvA én de Hogeschool van Amsterdam in de periode 2015-2016. Daaruit bleek dat bijna 60 procent van de deelnemers helemaal vrij was van klachten of aandoeningen. Bijna één op de vijf maakte melding van psychische klachten, en nog eens 28 procent van lichamelijke klachten. De mannelijke studenten leefden ongezonder wat betreft roken, alcohol en drugs, maar voelden zich gezonder dan vrouwen. Anderzijds waren de vrouwen vaker tevreden met hun studie. Opvallend: de helft van de studenten met problemen wilde daar geen hulp voor. Dat was voor mannen nog meer het geval dan voor vrouwen. En dat terwijl de vrouwen al vaker steun of hulp kregen van bekenden of een professionele hulpverlener. De geneeskundestudenten scoorden gunstiger dan andere UvA-studenten wat betreft hun gezondheid. Ze roken en drinken minder. Ze gebruiken wel net zoveel drugs. Ze zijn meer tevreden over hun studie én hun kwaliteit van leven is beter. Ze schatten de kans om te stoppen met hun studie ook lager in dan de rest. Opvallend: de geneeskundestudenten die wél problemen hebben willen vaker geen hulp dan andere studenten, en ook vaker geen hulp van een professional.

**'VANACHTER DE
COMPUTER HULP
ZOEKEN IS LAAG-
DREMPELIGER'**

bepaalde studieprogramma's en klachten, of trends in de tijd. Zo zien we bijvoorbeeld jaar na jaar dat studenten vinden dat ze te weinig bewegen. Jammer, want dat is voor lichaam en geest wel belangrijk. We kaarten zo iets aan bij de universiteit en daar is een kortingsactie voor het universitair sportcentrum uit voortgekomen. Daar bleken echter vooral studenten gebruik van te maken die toch al sporten, dus we zijn nog bezig met hoe we studenten hiermee kunnen helpen. Een ander terugkomend punt is dat bijna één op de drie studenten moeite heeft om zich te concentreren op de studie. Daarvoor is een website gemaakt, beterconcentreren.nl, waar de student de oorzaken kan achterhalen waar dit aan ligt.'

Geneeskundestudenten zijn wat gezonder dan de gemiddelde student (zie *kader*). Opvallend, zegt Van der Heijde: 'Het is echt een heel specifieke groep mensen: hun studie is best zwaar en veeleisend, maar ze zijn meestal heel gemotiveerd. Ze hebben veel eerder dan de meeste andere studenten het einddoel voor ogen. Dat helpt enorm, het is veel lastiger om te dobberen zonder doel in het leven. Daarom zitten geneeskundestudenten gemiddeld genomen wat beter in hun vel.' [AIS](#)

GENEESKUNDESTUDENTEN ZIJN WAT GEZONDER DAN DE GEMIDDELDE STUDENT

TIPS VAN DE EXPERT VOOR EEN GEZONDE STUDENTENTIJD

- 1 Prioriteer: doe niet te veel, in ieder geval niet tegelijk. Je hoeft niet én die stage én dat bijvak én dat drukke sociale leven tegelijk te doen.
- 2 Slaap voldoende, eet gezond en beweeg. Dat helpt tegen stress.
- 3 Ruim tijd in voor ontspanning.
- 4 Leef minder digitaal. Op social media lijkt het leven van anderen vaak rooskleuriger dan het in werkelijkheid is.
- 5 Schaam je niet als het niet goed gaat met je: deel het met vrienden of familie en zoek hulp als je er niet uitkomt. Kijk eens op ik-student.nl waar verhalen staan van studenten die zelf met bijvoorbeeld studiestress of eenzaamheid te kampen hebben gehad.



CLAUDIA VAN DER HEIJDE

Claudia van der Heijde studeerde psychologie aan de UvA en ook nog een jaartje geneeskunde 'maar dat was echt niets voor mij'. Na haar studie heeft ze zich op onderzoek gericht. Ze promoveerde op onderzoek naar employability: hoe werknemers zo goed en gezond mogelijk functioneren binnen de (sociale) context van hun baan – rekening houdend met hun expertise en ontwikkelingsmogelijkheden. Sinds tien jaar is ze verbonden aan de afdeling Research, Development and Prevention van de UvA. Ze werkt nauw samen met Bureau Studentenartsen, een huisartsenpraktijk waar voornamelijk studenten komen. Haar onderwerpen betreffen gezondheid, loopbaanontwikkeling en levensfaseproblematiek. Naast haar werk aan de Studentengezondheidstest werkt ze onder meer aan e-healthprojecten.



Beluister de podcast **Tien minuten met Claudia van der Heijde** op medischcontact.nl/podcast.

Doe de test!

In de loop van november kun je zelf de **Studentengezondheidstest** doen op studentengezondheidstest.nl of via de link onder dit artikel op artsinspe.nl.