

Toske Andreoli - De mooiste tijd van je leven?



Dit is een heel relevant en actueel boek over studiestress. Wat volgens sommigen 'de mooiste tijd van je leven' zou moeten zijn, is voor anderen een tijd van studie achterstand, omdat het (tijdelijk) niet meer lukt de opdrachten op tijd af te krijgen en de motivatie langzaam verdwijnt, en een tijd waar je vooral opziet tegen de studie en alles wat je daarvoor nog moet doen. Steeds meer studenten merken op een bepaald moment dat het niet meer lukt om goed te slapen of krijgen te kampen met psychische klachten of een burn-out - soms zelfs dusdanig dat medicatie nodig is om de studie vol te houden. Het speelt nu veel bij studenten, in het hoger onderwijs maar ook daarbuiten, en de pandemie zal het alleen maar versterken. [Toske Andreoli](#) voelt zich betrokken bij het onderwerp en het is duidelijk dat ze de actualiteit om haar heen ervaart. Ze schreef hierover tijdens haar eigen studie, het is haar scriptie (waarmee ze [de LSVb scriptieprijs](#) won) wat nu tot [boek is bewerkt](#). Het is geen boos of vlammend betoog maar bedachtzaam en overwogen. Ze wil (heel terecht) aandacht vragen voor de redenen achter dit wijdverbreide probleem van studiestress.

De belangrijkste boodschap van het hele boek: studiestress is een structureel probleem. Andreoli gaat in op de onderliggende oorzaken en redenen waarom zoveel studenten met studiestress te maken krijgen. Ze beschrijft de hulp die studenten kunnen krijgen en de aandacht voor de diverse persoonlijke (en voor iedereen net weer wat verschillende) uitingen van studiestress. Ook beschrijft ze de huidige hype rondom gezond leven en de nadruk op presteren. Allemaal is het heel herkenbaar. Het is gericht op het individu, het suggereert dat je vooral goed voor jezelf moet

zorgen ondanks de druk die door de maatschappij of bijvoorbeeld je werk kan ontstaan. En hoewel velen daar dan ook de oplossing of uitweg zoeken, denk aan alle 'mindfulness' cursussen of yoga, is het voor Andreoli geen werkelijke oplossing. Eerder zelfs onderdeel van het probleem. Met een dergelijke insteek verdwijnt namelijk de aandacht voor de meer structurele oorzaken van zoiets als studiestress uit beeld. Terwijl het daar volgens haar eigenlijk over zou moeten gaan. Een blik op het individu legt, net als bij bijvoorbeeld functiebeperkingen, de nadruk op dat wat niet lukt en helpt je daar mee om te gaan, terwijl je ook zou kunnen afvragen of het onderwijs niet zou moeten zorgen dat er geen of nauwelijks beperkingen en stress hoeven te worden ervaren. Studiestress heeft direct te maken met wat we 'normaal' vinden als studiedruk, en ook met een bepaald soort uitsluitingsmechanismen die ervoor zorgen wie wel of niet het onderwijs succesvol doorloopt, en ook welke (impliciete) standaard we wensen te hanteren bij het maken en geven van onderwijs. Dat maakt een filosofische blik op zoiets als studiestress zo relevant, omdat de filosofie juist goed in staat is dat soort dingen te bevragen.

Andreoli ziet dat, ondanks alle hulp voor iedereen die studiestress ervaart, de studieprogramma's en de directe leeromgeving op dit moment onverminderd die stress blijven opleggen. Het zijn volgens haar dusdanig veel klachten en die hangen zo duidelijk samen met hun specifieke studieomstandigheden dat het echt te maken moet hebben met het onderwijs en hoe dat is vormgegeven. De universiteit (waar dit boek zich op richt, maar ook bij hogescholen of middelbare scholen kan het spelen) moet dus niet alleen inzetten op begeleiding en bijvoorbeeld workshops 'studentenwelzijn'. Het onderwijsinstituut is juist ook verantwoordelijk voor alle programma's en de onderwijsomgeving, dus die kan de meer structurele oorzaken van studiestress aanpakken. Onderwijsinstellingen moeten dan wel tegen de tijdsgeest in gaan. Het onderwijs kan en moet ook bescherming bieden en verbetering van de wereld nastreven ([Biesta](#) helpt haar om dit punt te onderbouwen). De universiteit is volgens Andreoli uiteindelijk verantwoordelijk.

"Als universiteiten echt iets willen doen tegen de psychische klachten van hun studenten, zullen ze dus tegen de tijdgeest in moeten handelen en streven naar een studieomgeving waarin zoveel mogelijk soorten studenten probleemloos kunnen functioneren."

Het is eigenlijk een heel nuchtere claim. Dat zou je van een universiteit of andere

onderwijsinstelling inderdaad mogen verwachten. Tegelijk ziet Andreoli dat dit, met oog op de bureaucratie en de grote financiële belangen, en de [meritocratische](#) principes die in het onderwijs heersen, helemaal niet makkelijk zal zijn voor de onderwijsinstellingen om meer structureel studiestress aan te pakken. Andreoli toont ook hier begrip. Geen boos verzet tegen alles wat er mis is in de universiteiten: ze schrijft simpelweg dat de universiteit meer kan en moet doen om studiestress te verminderen.

Wat moet de universiteit dan doen? In ieder geval verder kijken dan simpele ingrepen als het aanpassen van bepaalde studiedrempels, het beschikbaar maken van meer werkplekken, of een pleidooi voor enkel meer contacturen. Andreoli zoekt bij diverse filosofen aanknopingspunten die zouden kunnen helpen om meer structurele verbetering in de vormgeving van onderwijs en de leeromgeving te realiseren. Ze gaat daarbij onder andere in op 'ritme' (afwisseling tussen rust en activiteit) en 'discipline' (wat erop gericht moet zijn om vrijheid mogelijk te maken). Het zijn termen die [Huijer](#) gebruikt om te beschrijven hoe juist in de directe onderwijsomgeving en onderwijsopzet kan worden gezocht naar een goede structuur. Iets wat de dagelijkse studie-ervaring mogelijk maakt en ondersteunt. Maar waar ook ongemerkt veel druk in kan ontstaan of wat ervoor kan zorgen dat je over je eigen grenzen heen gaat. Het is niet los te zien van de kwaliteit van de docenten en ook niet van de sociale cohesie binnen de studie. Dit zijn allemaal dingen die het probleem niet bij een individuele student leggen maar waar wordt gezocht naar een meer algemene oplossing om studiestress in het onderwijs tegen te gaan. Het is al met al een aardige aanzet voor waar we het moeten zoeken.

Filosofen als [Sloterdijk](#), [Dohmen](#) (waar Andreoli kritisch op is) en [Foucault](#) (bekeken door de lens van [Dehue](#), haar scriptiebegeleider) helpen om dat allemaal nog wat verder filosofisch uit te werken, en die worden heel toegankelijk en introducerend in het verhaal verweven. Misschien had er met deze filosofen (of net nog wat andere filosofische kritiek) een nog urgenter of meer stringenter plaatje geschetst kunnen worden, of had nog wat scherper beschreven kunnen worden waar de structurele problemen door in stand worden gehouden en hoe het protest daartegen toch ook al jarenlang op verschillende manieren is gevoerd. Misschien had dat kunnen helpen om de onderwijsinstellingen te overtuigen actie te ondernemen en meer fundamenteel vragen te stellen over hun aanpak en verantwoordelijkheid. Desalniettemin kan misschien juist het feit dat Andreoli tijdens haar studie, als onderdeel van haar studie, heel gericht weet te benoemen waar de structurele problematiek rondom studiestress zit en ook waar een begin van een daarbij passende (ook meer structurele) oplossing moet worden gezocht, iedereen in het onderwijs extra aan het denken zetten. Dan mogen alle onderwijscoördinatoren, school managers, docenten, onderwijsprofessionals, curriculumontwerpers (en wie allemaal nog meer dagelijks werkt aan deze meer structurele onderwijsinrichting) zich wel eens achter hun oren krabben. Waarom wordt er nog altijd zo weinig structureel ingegrepen of dit bredere perspectief op studiestress gehanteerd? Het

beseft dat onderwijs, en hoe dit georganiseerd wordt, allesbehalve neutraal is, en dat de inrichting ervan verbonden is met structurele problemen en altijd 'politiek' in zich heeft mag toch algemeen bekend zijn. Toch is studiestress al jaren een groeiend probleem en gaat de (ook politieke) discussie rondom onderwijs daar veel te weinig over. Misschien is juist iemand als Andreoli nodig die binnen, voor, en ook áán het onderwijs nog eens rustig beschrijft wat ze ziet gebeuren, en dat direct koppelt aan de denkkraft van een aantal gerespecteerde filosofen. Laat elke student dit lezen die juist ook in deze stressvolle tijden aan het worstelen is met een studie, en laat iedereen dit lezen die werkzaam is bij universiteiten en andere onderwijsinstellingen, zodat het besef nog verder doordringt dat het ons allemaal aangaat, dat het een gedeelde zorg betreft.

"Als je als sector moet constateren dat voor veel van je studenten er geen sprake kan zijn van persoonlijke ontwikkeling omdat zij dagelijks aan het overleven zijn, dat je mensen 'teruggeeft' aan de samenleving die hun eerste inzinking al hebben gehad, die zonder diploma je instelling verlaten in de veronderstelling dat er iets aan hen mankeert - dan had je al veel eerder je verantwoordelijkheid moeten nemen voor je taak en 'nee' moeten verkopen aan iedereen die nog meer van je studenten verlangt. Ook als 'ja' makkelijker is of geld oplevert."