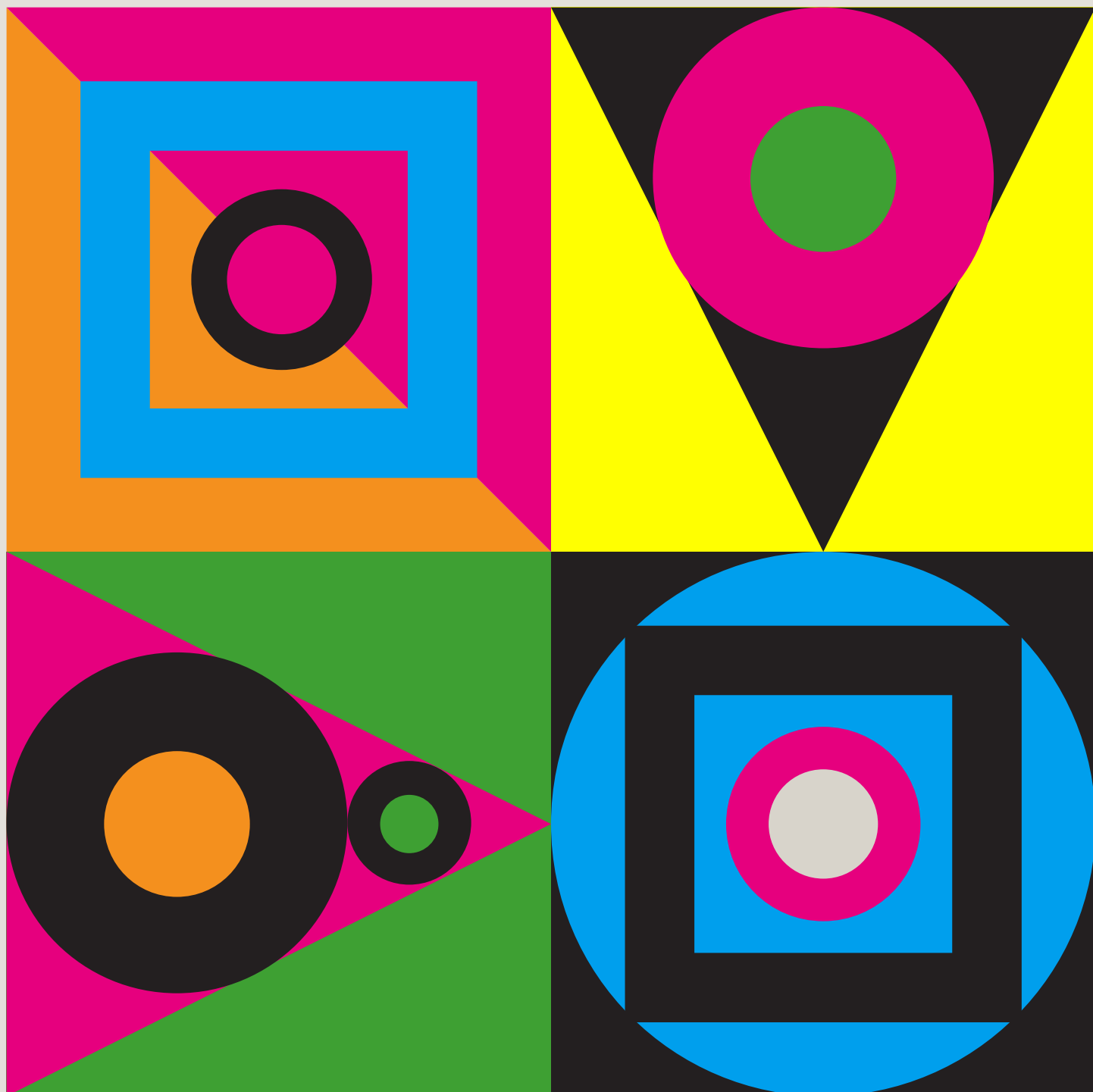


# TAKE ACTIONS VOOR HET VERMINDEREN VAN STRESS EN PRESTATIEDRUK OP HET MBO



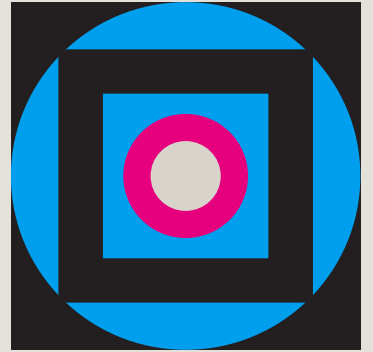
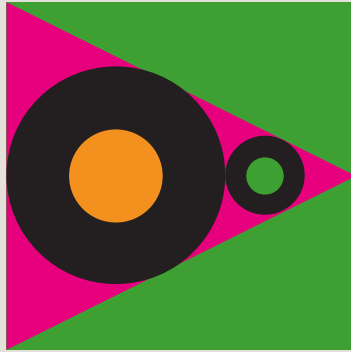
# TAKE ACTIONS

## ACHTERGROND INFORMATIE

**Wie?** YoungXperts platform = platform voor jongerenparticipatie met als doel om wetenschappelijke kennis en de creatieve ideeën

van jongeren (de Xperts) met elkaar te verbinden.  
**Hoe?** Door een nieuwe participatietool te ontwikkelen in co-creatie met jongeren(werkers) om creatieve oplossingen (take actions) op te halen tegen stress en prestatiedruk onder mbo-studenten.

Deze factsheet is onderdeel van van het "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen van prestatiedruk en stress van mbo-studenten." in samenwerking met het Trimbos-instituut, ECBO/ECIO, Pharos en Universiteit Utrecht.



### \*SPOOR 1

**Het verminderen van opstapelende verantwoordelijkheden en daaruit voortvloeiende overbelasting**

Studenten hebben behoefte aan meer flexibiliteit rondom toetsing.

Studenten zouden minder druk willen ervaren om snel af te moeten studeren.

Scholen en beleidsmakers kunnen hierover het gesprek aangaan met studenten om te zorgen dat ze minder druk ervaren.

### SPOOR 2

**Het versterken van de vaardigheden van de student zelf**

Studenten zouden speciale lessen willen over welzijn en stress.

Het zou studenten helpen als er meer rust in hun dagelijks leven zou zijn, bijvoorbeeld door een goed tijdsmanagement te hebben en een eigen tempo aan te houden.

### \*SPOOR 3

**Het versterken van de sleutelrol van de docent/begeleider**

Studenten benadrukken het belang van de ondersteunende rol van docenten.

Studenten zouden gebaat zijn bij herkenbare rolmodellen, zoals docenten.

### SPOOR 4

**Het bevorderen van de erkenning en waardering van de mbo-studenten**

Studenten zouden minder druk willen ervaren om door te moeten stromen naar meer theoretische opleidingen (bijvoorbeeld hbo en wo).

### \*SPOOR 1

- Meer flexibiliteit in de (deadlines van) toetsing, zeker aan het einde van het schooljaar. Studenten ervaren veel andere verplichtingen op stage en werk maar ook in de thuissituatie, waar zo meer rekening mee gehouden kan worden.
- Meer nadruk op de voortgang in plaats van het eindresultaat in de beoordeling. Hiermee zal de druk verminderen die studenten ervaren bij de eindtoets die enkel een momentopname is van de studieprestaties.
- Gratis en/of betaalbaar maken van onderwijs-materiaal.
- Gelijke(re) en eerlijke(re) stagevergoedingen.

### \*SPOOR 3

- School (bijv. docenten en begeleiders) kan studenten helpen met het maken van een individueel plan van aanpak.
- Met studenten in gesprek gaan over stress en prestatiedruk

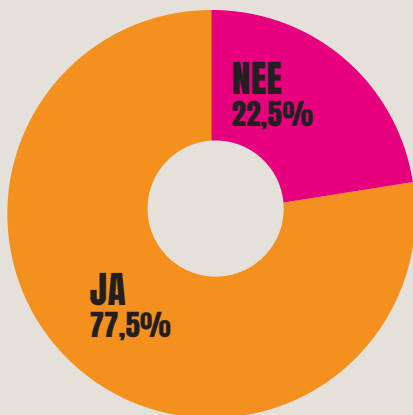
**Deze take actions zijn concrete oplossingen tegen stress en prestatiedruk onder mbo-studenten. Hoewel sommige take actions belangrijk zijn voor scholen, kan er aan andere take actions gewerkt worden op het niveau van lokaal en landelijk bestuur.**



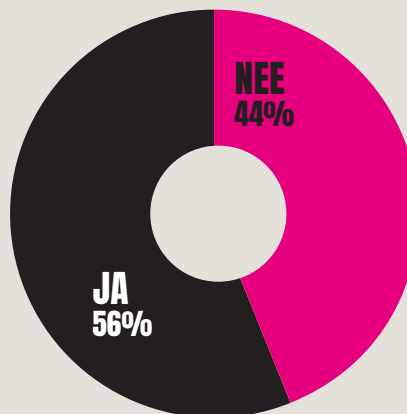
**YOUNGXPERS.NL**

# WAAR HEBBEN STUDENTEN BEHOEFTE AAN?

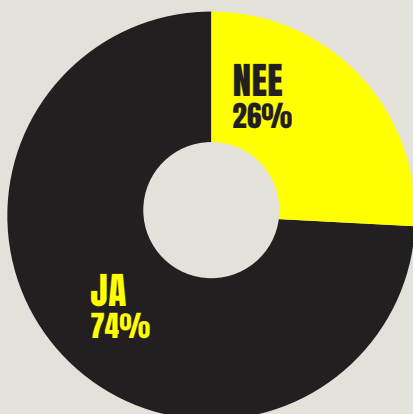
Docenten die studenten  
extra helpen



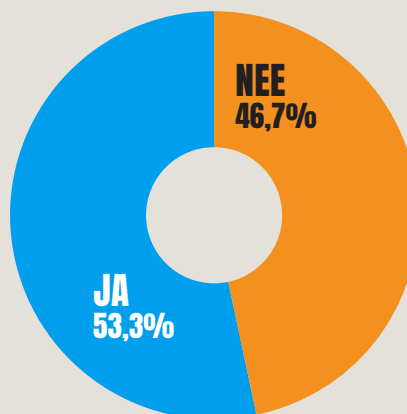
Herkenbare rolmodellen  
(bijv. docenten)



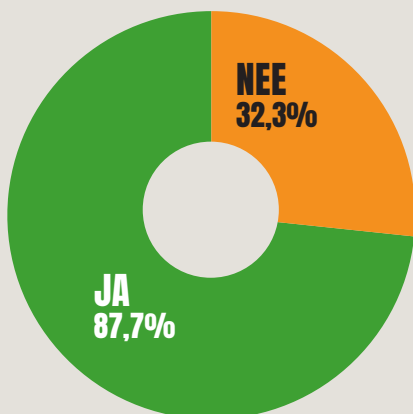
Minder druk bij toetsen en rekening  
houden met timing



Minder druk om door te stromen naar  
theoretischere opleidingen (bijv. hbo/wo)



Minder druk om snel  
af te studeren



Speciale lessen over welzijn  
en stress

