



Punt

SPECIAL
— jaargang 34 —
**GEEN
ONTSNAPPEN
AAN**

Obsessie

**OBSSESSED
MET
JEZELF**

3

**STUDENTEN
VERTELLEN
WAAR ZIJ
BEZETEN
VAN ZIJN**

**VAN DWANG NAAR
BALANS**
JONA'S WEG NAAR HERSTEL

INHOUD

4.
WAT IS EEN OBSESSIE?

Psycholoog legt uit

7.
IN DE BAN VAN BEROEMDHEDEN

Voelt als echte vriendschap

8.
GEZONDE OBSESSIES

Bezeten van sporten en verzamelen

12.
HET 'PERFECTE' UITERLIJK

En hoe studenten daarmee worstelen

14.
OP REPEAT

Liedjes over obsessie

15.
OVER BELEGGEN EN FINFLUENCERS

Snel rijk worden is een illusie

18.
GEZOND LEVEN

Wanneer slaat het door?

22.
STOPPEN MET SCROLLEN

Dat is niet makkelijk

25.
QUIZ

Hoe obsessief ben jij?

26.
LEVEN MET EEN DWANGSTOORNIS

Strijd in je hoofd

29.
COLUMN

Strakke lijven

30.
PORNO KIJKEN

Beïnvloedt het je kijk op seks?

32.
LIEFDE

Van red flag tot liefdesverdriet

34.
ALCOHOL EN DRUGS

Horen bij het studentenleven, toch?

36.
PRESTATIEDRUK EN PERFECTIONISME

Zo ga je ermee om

38.
WOORDZOEKER





OBSESSIE



‘Het is tijd om de olifant in de kamer een podium te geven’

Of je nu een kleine matchaverslaving hebt, je crush gratis en voor niets in je hoofd leeft of je elke dag te vinden bent in de sportschool: iedereen heeft tegenwoordig in bepaalde mate te maken met obsessief gedrag. Het zit zelfs in ons dagelijks taalgebruik: “Ze is helemaal obsessed met die ene influencer.” En we zien het terug in series, zoals de netflixserie *You*, waarin de hoofdpersoon telkens geobsedeerd raakt door een persoon.

Obsessief gedrag heeft allerlei vormen. Soms is het grappig en onschuldig, soms heftig en ingewikkeld. Wij van Punt proberen dan ook alle kanten van obsessie te belichten. We spreken iemand met een dwangstoornis over hoe ze daarmee omgaat. We checken hoe betrouwbaar ‘finfluencers’ zijn. En we bezoeken studenten met verzamelingen waar je mond van openvalt. Het thema obsessie wordt in de breedste zin van het woord belicht. Misschien herken je jezelf in sommige verhalen of krijg je nieuwe inzichten. Het is tijd om de olifant in de kamer een podium te geven en te laten zien hoe obsessie met ons leven verweven is.

Veel leesplezier!

Larissa Gomes Meyer
Hoofdredacteur Punt

DOE!

DOE HET!

DOE HET!

of ANDERS...



Kan een obsessie gezond zijn?

‘HET IS PAS EEN RISICO ALS HET JE LEVEN NEGATIEF BEÏNVLOEDT’

Je bent misschien wel ergens obsessed door. Maar wat als je obsessieve gedachtes krijgt die niet verdwijnen en je er klachten door krijgt? Daphne Oerlemans, psycholoog bij GGZ WNB in Bergen op Zoom, is gespecialiseerd in het onderwerp en helpt jongvolwassenen met hun klachten.

Tekst Levie Vriend | Illustratie Carolien Tibboel

Heb je weleens de neiging om iemand op het spoor te duwen als je op de trein staat te wachten of om plots een ruk aan het stuur te geven als je in de auto zit? Dat zijn intrusieve gedachten, die iedereen weleens heeft. De meeste mensen doen daar niets mee en bij hen verdwijnen die gedachten vanzelf weer.

Wanneer zulke gedachten steeds terugkomen, ze veel tijd en energie kosten en angst en schaamte oproepen, kun je een obsessie ontwikkelen. Zoals de obsessie om ziek te worden of dat er bij je wordt ingebroken. En dat kan minder onschuldig zijn.

“Zeker wanneer je er handelingen aan koppelt, zoals tien keer controleren of je deur op slot zit om de kans op inbraak te verkleinen of de hele tijd je handen wassen om ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt. Dan kun je spre-

ken van een obsessieve compulsieve stoornis”, zegt Oerlemans, die mensen met een dwangmatige obsessie behandelt. “Je verliest zo het zicht op hoe reëel de kans is dat iets gebeurt. Tien keer controleren of de deur op slot zit, zorgt er namelijk niet voor dat er niet wordt ingebroken.”

WAT GEBEURT ER IN HET BREIN?

Je kunt volgens Oerlemans niet met honderd procent zekerheid zeggen dat één hersengebied verantwoordelijk is voor obsessies. Maar uit studies blijkt wél dat bepaalde gebieden in de hersenen er anders uitzien bij mensen met dwanghandelingen, zoals de basale ganglia. De basale ganglia spelen een rol bij het onderdrukken van ongewenst gedrag, wat minder goed lukt bij dwanghandelingen.

Hoe ontwikkel je een obsessie of compulsieve stoornis?

“Meerdere factoren spelen daarbij mee. Als een van je ouders de neiging heeft, kan het in de genen meegegeven zijn. Maar ook je opvoeding en eigen ervaringen spelen mee. Soms is het een samenloop van omstandigheden die ervoor zorgt dat je een dwangmatige obsessie ontwikkelt en soms weten we het ook gewoon niet.”

Welke vormen zijn er?

“Er is een hoop onderscheid, maar wij zien ze vaak met een link naar controle, inbraak, geweld en hygiëne. Sinds corona zien we dat die laatste obsessie onder jongvolwassenen meer





voorkomt, de smetvrees is toegenomen. Corona gaf ze een zetje een obsessie te ontwikkelen.”

Bestaan er ook gezonde obsessies?

“Ja, je kunt geobsedeerd zijn door Taylor Swift of sporten. Dat kan je iets brengen zoals plezier en hoeft niet verkeerd te zijn. Het gaat om de balans. Als het je niet belemmert in je dagelijkse leven en je hebt er grip op, kunnen obsessies geen kwaad.”

Wat zijn de symptomen van dwangmatige obsessies?

“Dat zijn schaamte en angst om die terugkerende gedachten en handelingen. Als je er veel tijd aan kwijt bent, bijvoorbeeld meer dan een uur per dag en het zelf ziet als iets storends, wordt het tijd om aan de bel te trekken.”

Wat zijn mogelijke risico's van obsessies?

“Dat het je leven op een negatieve manier beïnvloedt. Als je constant te laat komt doordat je de deur blijft controleren, kun je daardoor vrienden kwijtraken of je werk verliezen. Het kan zoveel tijd en aandacht vergen, dat je moeite krijgt met het focussen op andere dingen. Ook kan het voor vermoeidheidsklachten zorgen en spanning in je schouders en nek. Een obsessie kan ook ten koste gaan van je concentratievermogen, het kan zijn dat het maken van boodschappenlijstjes zelfs niet meer lukt. Als je een obsessie hebt met ziek worden, kun je een droge huid krijgen door het vele handenwassen.”

Behandelmethodes

Obsessies komen volgens de psycho-

loog bij iedereen voor, maar bij kinderen en jongvolwassenen wat vaker. “Obsessies bij kinderen horen ook bij de ontwikkeling en gaan vanzelf voorbij. Die hoeven niet problematisch te zijn”, aldus Oerlemans.

De eerste stap van behandeling is een wekelijkse sessie cognitieve gedragstherapie. “Daar leer je hoe je met de angst kan omgaan, zonder de obsessieve gedragingen. Zo kijken we wat er gebeurt met de angstgedachtes als je in plaats van tien keer, vijf keer de deur controleert. Zo leer je te zien hoe reëel het verband tussen de deur controleren en inbraak echt is”, aldus Oerlemans. Als die behandeling niet helpt, kun je terecht bij klinieken voor een intensievere behandeling van vijf dagen per week. Medicatie voor angstklachten is dan ook een optie.

Kun je genezen van het hebben van intrusieve gedachten, obsessies en compulsieve stoornissen?

“We kunnen ze verminderen, maar intrusieve gedachten zijn onderdeel van ons als mens. Het hebben van een obsessie hoeft ook niet verkeerd te zijn. Het doel van de behandelingen is om er beter mee te leren omgaan. En dat lukt ook.”

Welke tips heb je voor studenten die ook met obsessieve gedachtes kampen?

“Normaliseer de gedachten, je bent niet de enige. Het zijn hersenspinsels waarmee je niets hoeft te doen. Praat erover, zoek herkenning bij anderen. Als het dan nog blijft bestaan, kun je hulp zoeken bij een studentenpsycholoog of vertrouwenspersoon. Blijf er in ieder geval niet mee rondlopen.”

KIJKTIP:

Whiplash: een muziekstudent droomt van één ding: de allerbeste jazzdrummer worden. En daar gaat hij erg ver voor.

**‘EEN OBSESSIE
KAN ZOVEEL TIJD
EN AANDACHT
VERGEN, DAT JE
MOEITE KRIJGT MET
HET FOCUSSEN OP
ANDERE DINGEN’**



DE ILLUSIE

VAN VRIENDSCHAP MET EEN BEROEMDHEID

Via je telefoon en je tv komen celebrities zo dichtbij dat het lijkt of je vrienden met ze bent. Een eenzijdige vriendschap, dat wel. Waarom zijn we zo geobsedeerd door beroemdheden?

Tekst Suzanne Wolters
Illustratie Ezra van de Coevering

Hét celebrity-nieuws van 2025 was natuurlijk de verloving van Taylor Swift en American footballspeler Travis Kelce. Ze kondigden het zelf aan op Instagram en de post kreeg in no time tientallen miljoenen likes. Als je googelt op ‘Taylor Swift verloofd’ kom je tientallen video’s tegen van fans die uitgelaten of zelfs emotioneel reageren. Alsof hun beste vriendin of oudste zus gaat trouwen. Waarom zijn we zo geobsedeerd door beroemdheden? Waarom willen we elke stap die ze zetten volgen en vastleggen? Mediawetenschappers noemen het een parasociale relatie. We denken beroemdheden goed te kennen doordat ze dingen over zichzelf delen op sociale media of in interviews. Hoe vaker je iemand ziet, online of op televisie, hoe groter de kans is dat je een parasociale relatie ontwikkelt. Op social media geven bekende mensen als het ware een kijkje achter de schermen. We vangen regelmatig een glimp op van hun privéleven. Dat heeft onze obsessie met beroemdheden de afgelopen jaren alleen maar versterkt. En doordat iedereen met een telefoon celebrities altijd en overal kan fotograferen of filmen, geloven we dat we alle details van hun leven kennen. Alsof het om een beste vriend



of vriendin gaat, alleen is dit wel een heel eenzijdige vriendschap. Die eenzijdigheid is het kenmerk van een parasociale relatie.

Interactie

Toch kunnen iemands gevoelens hetzelfde zijn als in een echte vriendschap. Dat zegt hoogleraar mediapsychologie Elly Konijn in een artikel op LINDA.nl. Sociale media kunnen je het gevoel geven dat er zelfs sprake is van interactie met een beroemdheid. “Je kunt op iemand reageren en mogelijk een ‘like’ terugkrijgen. Dat kan de illusie van vriendschap versterken”, zegt Konijn tegen LINDA. Bovendien zie je beroemdheden die je volgt op social media soms vaker dan je eigen vrienden. Is er dan sprake van een break-up of kondigt iemand aan te gaan trouwen, zoals het geval was bij Taylor Swift, dan kun je als fan of volger dezelfde negatieve of juist blijde gevoelens ervaren.

Troostend

Het kan ook heel troostend zijn wan-

neer je ziet dat beroemde mensen hetzelfde meemaken als jij. We hebben allemaal weleens liefdesverdriet gehad en ook Taylor Swift is dat meerdere keren overkomen. Of we verliezen iemand van wie we veel houden, zoals de cast van Friends hun collega en vriend Matthew Perry (‘Chandler’) verloor. Ze spraken en spreken zich daar nog steeds openlijk over uit. Over hoe erg ze hem missen.

Door zulke ‘life events’ zijn sterren net mensen en hun fans of volgers geeft het een goed gevoel dat ze dezelfde hoogte- en dieptepunten meemaken. Hun blijdschap of verdriet voelt als een gedeelde emotie. Bovendien voelen die emoties in parasociale relaties hetzelfde als ‘echte’ emoties, zegt Monique Timmers, psycholoog en onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam, gespecialiseerd in media en emotie, in een artikel van Brainwash, platform van omroep HUMAN. Ongezonder is een parasociale relatie niet. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat mensen in zo’n relatie socialer en extravanter zijn in het echte leven.



Obsessed

Lang niet alle
obsessies zijn
ongezond. Er is
niks mis met
fanatiek sporten
of verzamelen.
Drie Avansstudenten
vertellen waar
zij bezeten van zijn.

Tekst Levie Vriend | Foto's Loet Koreman



Robin Trapman

Derdejaars Bedrijfskunde in Den Bosch

“Vorig jaar fietste ik meer dan 6.500 kilometer. Ik fiets minstens twee keer per week tachtig kilometer, bij mooi weer soms meer dan driehonderd kilometer per week. Met wielrennen de omgeving en natuur ontdekken, vind ik leuk. Maar ik sport ook om beter te worden, ik wil steeds sneller en langer gaan.

Als bedrijfskundige ben ik geïnteresseerd in data, ik ben geobsedeerd door details. Mijn fiets onderhoud ik dan ook helemaal zelf: ik weet hoe alles in elkaar zit en wanneer ik iets moet vervangen. Ik heb een hartslag-, kracht- en snelheidsmeter. Na iedere rit ben ik dertig minuten bezig om te kijken hoe ik het deed in vergelijking met de keer ervoor. Ik kan niet meer zonder wielrennen. Het is een obsessie, maar wel een leuke.”



Kim Verstappen

Vierdejaars Communication & Multimedia Design
in Den Bosch

“Per toeval stuitte ik op mijn eerste set dobbelstenen in een boekwinkel. Daarna kreeg ik een set op een beurs. Zo begon het verzamelen van Dungeons & Dragons (D&D)-spullen. Nu heb ik onder andere boeken, kaarten, artwork en een tas.

Vijf jaar geleden begon ik met D&D als speler, nu ben ik ook Dungeon Master. Dan verzorg je de spelwereld voor andere spelers. Spelen doe ik minstens twee keer per week, maar regelmatig vaker. Het leukste aan het spel vind ik, behalve het sociale aspect, dat je verhalen kunt creëren met je fantasie.”

Max van Raamsdonk

Vierdejaars Film,
Photography & the
Digital in Breda

"Ik verzamel analoge camera's niet om het verzamelen, maar omdat ik ze gebruik. Ik heb er zo'n zestig. Ik ben verliefd op het ambacht analoge fotograferen. Je moet tijdens het fotograferen rekening houden met compositie en licht, want achteraf aanpassen kan niet. Dat dwingt me om rustiger te werken. Per week ben ik tachtig uur bezig met fotografie. Als er zoiets als een gezonde obsessie bestaat, heb ik 'm.

De passie combineer ik met mijn liefde voor mijn Mercedes Benz 220 E-klasse uit 1995. Ik zocht er twee jaar naar en importeerde 'm zelf uit Duitsland. Het is net een tank en erg luxe voor een auto uit die tijd. Met stoelverwarming, airco en leren stoelen. Sommige van mijn camera's komen uit de jaren twintig van de vorige eeuw en mijn auto is dertig jaar oud: nieuw is niet altijd beter."



Ben ik ooit mooi genoeg?

Wie op Avans even om zich heen kijkt, ziet het al snel: studenten zien er tiptop uit. Veel studenten investeren tijd, geld en energie in hun uiterlijk. Van wimpers en nagels tot bulken, botox en high-end skincare. Avansstudenten vertellen over de druk om er 'goed' uit te zien. Waar ligt de grens?

Tekst Isabel Pijnappels | Illustratie Thirza van Krimpen

In het kinderboek *De mooiste vis van de zee* schittert de hoofdpersoon dankzij zijn glanzende schubben. En met elke schub extra zien de vissen er mooier uit. Mooier worden lijkt simpel: je voegt gewoon iets toe. Denken studenten ook zo? Eén botoxbehandeling kan geen kwaad, toch? Een abonnement bij de sportschool hoort erbij. Een duurdere crème. Een behandeling hier, een touch-up daar. Een beetje meer, en nog een beetje meer. Hoe ver moet je gaan voordat je jezelf mooi genoeg vindt?

Gezondheidspsycholoog Maaïke van der Eijk geeft via Voorlichting op scholen.nl lessen over mentale gezondheid, zelfbeeld en onzekerheid aan klassen door het hele land. In bijna elke les ziet ze dezelfde patronen terugkomen. "Wanneer ik jongeren vraag waar leeftijdsgenoten onzeker over zijn, hoor ik telkens dezelfde dingen. Gewicht, lengte, uiterlijk en hoe gespierd je bent of juist niet," vertelt Van der Eijk. Ze ziet vooral bij mbo-klassen dat studenten heel veel bezig zijn met uiterlijk. "Daar kom ik meiden tegen

die wimpers laten zetten of hun lippen laten doen en jongens die obsessief bezig zijn met bulken, creatine en zo gespierd mogelijk worden."

Lars, vierdejaarsstudent Commerciële Economie Breda, sport veel en krijgt geregeld complimenten over zijn uiterlijk, maar dat houdt onzekerheid niet altijd tegen.

"Vroeger was ik heel dun. Dat beeld krijg ik niet altijd weg, ook al ben ik nu gespierder."

Ook zijn kaak blijft een aandachtspunt: "Hij staat scheef. Niemand ziet het echt, maar voor mij springt het eruit."

Een ingreep? Misschien ooit

"Ik zal geen grote operatie doen, denk ik. Maar ik snap heel goed dat mensen het wél doen. Een vriend van me liet een haartransplantatie doen en is nu zekerder dan ooit. Zolang je het uit jezelf doet en niet omdat anderen het van je verwachten, is het prima", vindt Lars.

Charlotte, net afgestudeerd bij Social Work Breda, zat jarenlang elke zes weken in de stoel voor nieuwe wimperextensions. "Het begon als iets

56%

van de jonge mannen en 74 procent van de jonge vrouwen heeft wekelijks negatieve gedachten over hun uiterlijk

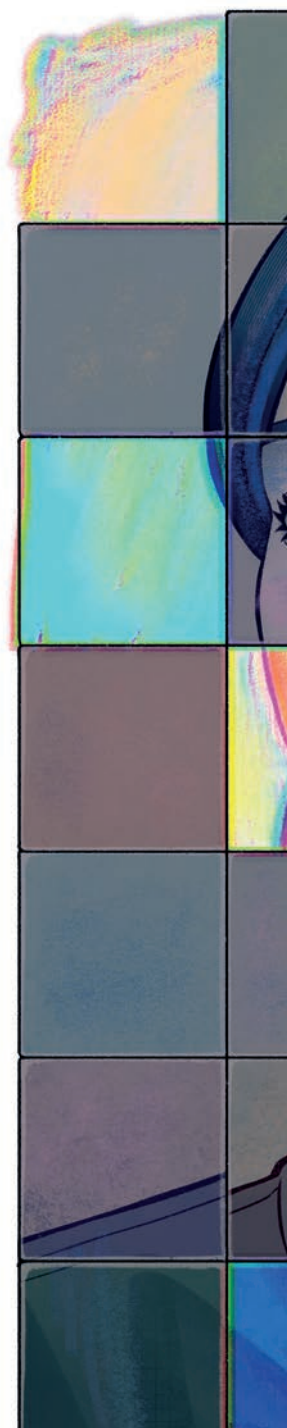
59%

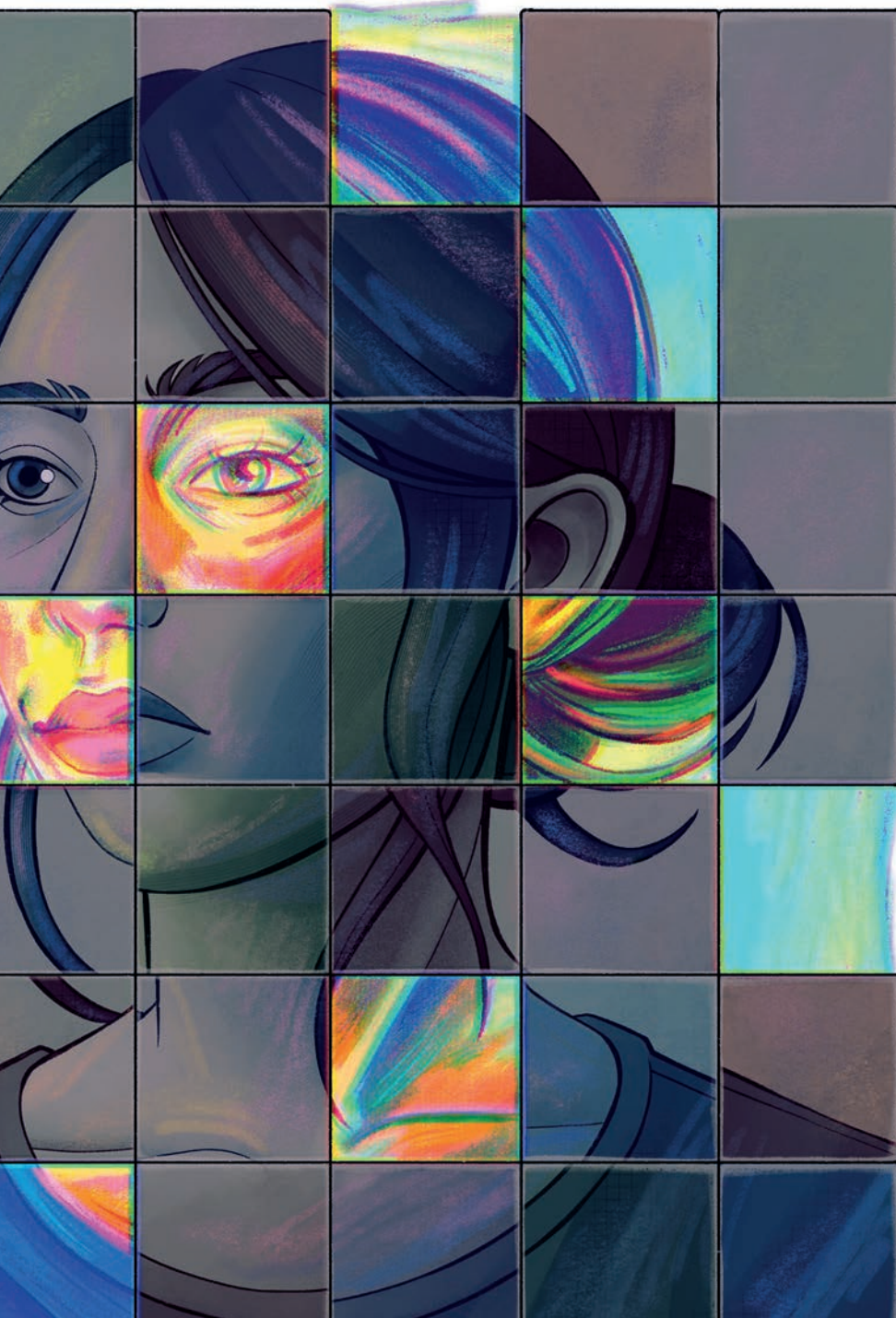
zegt dat social media hun zelfbeeld negatief beïnvloedt

30%

overwoog serieus een cosmetische ingreep of deed er al één

Bron: NPO3 3Vraag, onderzoek onder jongeren van 16-34 jaar





makkelijks: ik stond 's ochtends op en zag er meteen verzorgd uit,” vertelt ze. “Maar op een gegeven moment was ik meer dan honderd euro per maand kwijt aan wimpers en nagels. En dan heb je kleding, shampoo en make-up nog niet eens meegeteld.” Sinds kort is ze gestopt met wimperextensions. Het werd te duur en kostte te veel tijd. “Maar ik moet eerlijk zijn dat ik het soms best mis, zonder voel ik me zo kaal. Tegelijkertijd denk ik achteraf: het zag er soms ook wel heftig uit. Veel nepper dan ik doorhad.”

Volgens Lars komt de meeste druk niet van school, maar door social media. “Daar zie je constant perfectie. De top 0,1 procent van iedereen's beste kant wordt elke dag op je afgevuurd. Je moet daartegen kunnen. Het motiveert soms, maar het kan je ook slopen.” Dat beeld herkent psycholoog Van der Eijk. “Social media confronteren studenten 24/7 met de beste versie van anderen. Dat is geen realistisch referentiekader, maar je brein gaat toch vergelijken.” Uit onderzoek van 3Vraag van NPO3

blijkt dat veel jongeren het vooral ook zichzelf aanpraten. 81 procent zegt dat hun eigen gedachten de oorzaak zijn van hun onzekerheid.

Ongezonde patronen

Volgens Van der Eijk kan door die constante vergelijking ‘gewoon goed voor jezelf zorgen’ omslaan in ongezonde patronen. Dat vindt Evy, eerstejaars Accountancy Den Bosch, ook: “Je slaat erin door als je geluk of gemak eronder lijdt”, zegt ze. “Je uiterlijk zou niet de hoofdzaak moeten zijn.” Evy draagt nauwelijks make-up, maar één ding moet: mascara. “Anders zijn m'n ogen zo kaal,” zegt ze. Haar grootste onzekerheid is haar kijklijn. Of zoals ze het zelf noemt: “Mijn onderkin.” Een ingreep ziet ze niet zitten. “Als je eenmaal begint, blijf je bezig. Ik denk dat niemand ooit helemaal tevreden is.”

Onzekerheid hoort erbij

De meeste studenten geven niet graag toe dat ze onzeker zijn. “Ze schamen zich,” vertelt Van der Eijk. “Terwijl het juist helpt om erover te praten want bijna iedereen voelt dezelfde druk. Als je weet dat je niet de enige bent, wordt die druk vaak een stukje lichter.” En dat brengt alles terug bij die ene vraag die boven het verhaal blijft hangen: wanneer is het genoeg? Daarmee krijgt de metafoor uit *De mooiste vis van de zee* onverwacht een andere lading. De vis uit het boek werd uiteindelijk niet mooier van méér schubben, maar door te delen en te accepteren. Hij werd uiteindelijk pas echt gezien toen hij het durfde los te laten.

Wat jongeren aan zichzelf willen laten doen

Mannen

- 39% een haar-transplantatie
- 13% een liposuctie
- 12% een penis-vergroting

Vrouwen

- 52% borstvergroting of -verkleining
- 26% fillers
- 25% botox

Bron: NPO3 3Vraag, onderzoek onder jongeren van 16-34 jaar

Obsessie op repeat



Iedereen luistert weleens non-stop naar een bepaald liedje. Wie weet gebeurt dat ook met deze negen liedjes. Ga op muzikale trip langs onschuldige en minder onschuldige obsessies.

Tekst Sydney Douwes en Suzanne Wolters

SMOORVERLIEFD

Doe Maar

Ik lijk wel zot en ik voel me rot, liefde is een vreemde ziekte... Herkenbaar? Wel voor Henny Vrienten, zanger van de Nederlandse band Doe Maar. Hij zong in 1981 (ver voor jouw tijd) over smoorverliefd zijn op iemand.

ENOUGH IS ENOUGH

Post Malone

Een persoonlijk nummer van Post Malone waarin hij zingt over zijn problemen met alcohol. Hij verlangt naar verandering omdat hij beseft dat het zo niet langer gaat. Chemical, een nummer dat hij daarna uitbracht, gaat over een verslavende liefde.

RUMINATING

Lily Allen

Lily Allen schreef in tien dagen het album *West End Girl*, waarin alle dirt over haar scheiding verwerkt is. In *Ruminating* beschrijft ze dat ze niet kan slapen omdat ze ligt te malen over haar man die seks heeft met andere vrouwen.

PRETTY HURTS

Beyoncé

Dit nummer gaat over de druk om er perfect uit te zien en te streven naar perfectie. Beyoncé zingt over hoe dat je kan uitputten en ongelukkig kan maken. Perfection is the disease of the nation, luidt het refrein. Heeft ze daar niet een beetje gelijk in?

STAN

Eminem ft. Dido

Rapper Eminem zingt samen met zangeres Dido over een geobsedeerde fan die geen contact krijgt met de rapper. Daar is de fan zo teleurgesteld over dat hij uiteindelijk zichzelf en zijn zwangere vriendin van een brug rijdt.

EVERY BREATH YOU TAKE

The Police

Een klassieker uit de jaren 80 van de vorige eeuw. Geen liefdesliedje, maar een song over jaloezie, iemand in de gaten houden en als eigen-doms beschouwen, aldus Sting, zanger van de band, zelf. Hij schreef het toen hij in scheiding lag.

S&M

Rihanna

SM, een vorm van seksueel genot waarbij pijn een grote rol speelt, is waar Rihanna over zingt in het gelijknamige nummer. Ook liefde voor zweepjes, kettingen en latexkleding komt aan bod. SM kwam uit in 2011 maar de bijbehorende videoclip werd in elf landen verboden omdat die te pikant zou zijn.

MY STRANGE ADDICTION

Billie Eilish

Dit nummer is afkomstig van Billie Eilish' album *When We All Fall Asleep, Where Do We Go?* Het gaat over een obsessieve, ongezonde relatie die tegelijkertijd verslavend is.

BILLIONAIRE

Travie McCoy ft. Bruno Mars

Deze twee artiesten willen miljardair worden, so fucking bad! Ze dagdromen over superrijk zijn en een leven zonder zorgen.

SNEL RIJK WORDEN ...DAT BESTAAT NIET



Veel geld verdienen, daar dromen steeds meer jonge mensen van. Op YouTube en TikTok wordt daar handig op ingespeeld door zogenoemde finfluencers die hun volgers gouden bergen beloven met beleggen of handel in crypto. “Dat is een illusie. Je hebt niet in drie weken een Lamborghini verdiend.”

Tekst Suzanne Wolters | Illustratie Ndeh Monteiro

Philippe Gommers, eerstejaarsstudent Bedrijfskunde in Breda, snapt dat veel jongeren verleid worden door de lifestyle van traders op YouTube en TikTok, met hun snelle auto's, dure spullen en mooie appartementen. Het was voor hem ook een reden om te beginnen met traden. “Er zijn zoveel ‘goeroes’ te vinden op YouTube, je

weet in het begin niet of ze wel of niet legitiem zijn”, zegt Philippe. De traders die op social media financieel advies geven worden ook wel finfluencers genoemd. “Inmiddels weet ik dat wanneer ze cursussen verkopen, het oplichters zijn.”

Een “naar businessmodel” noemt de Bedrijfskundestudent het. Traders die online hun kennis willen verspreiden door het verkopen van dure cursussen. “Die kosten duizenden euro's en als het je dan nog niet lukt om winst te maken met traden, is het volgens hen je eigen schuld.”

Charismatisch

Ook Philippe had ooit bijna zo'n cursus gekocht. “Ik had me ergens aangemeld voor een gratis cursus. Ik hoefde alleen mijn telefoonnummer en e-mailadres achter te laten.” 

De student werd vervolgens gebeld dat hij geselecteerd was om een dure cursus te mogen volgen. “Die traders zijn charismatische gasten, tegen wie je opkijkt. Ze doen alsof het iets exclusiefs is, alsof ze jou uitkiezen. Ook zijn ze heel pusherig, want als je aangeeft dat je zo’n cursus niet kunt betalen, halen ze je over om in termijnen te betalen.”

Iggy Franken, docent bij de opleiding Bedrijfskunde in Breda, herkent de manier van “harde acquisitie” die sommige online cursusverkopers hanteren. “Ze brengen het als de kans van je leven. Als je niet sterk in je schoenen staat, is dat wel een risico. Daar probeer ik studenten op te wijzen.” Zelf kijkt hij ook video’s over beleggen op YouTube. “Ik zie het niet als waarheid, maar kijk ze om inspiratie op te doen en meer kennis.”

Franken begon een aantal jaar geleden met beleggen en is door schade en schande wijs geworden. “Een vriend kocht aandelen in een biotechbedrijf, daar ben ik in meegegaan. In een jaar tijd waren die tachtig procent minder waard”, vertelt de docent.

“Je krijgt ervaring door fouten te maken. In het begin heb ik genoeg geld verloren. Ik heb me later afgevraagd waarom ik bepaalde aandelen heb gekocht. Dat had met sentiment

te maken, met een hype rondom een aandeel. Ik heb het bedrijf niet goed genoeg geanalyseerd. Nu kijk ik of een bedrijf financieel gezond is, of er sprake is van continuïteit.”

Wereld verandert snel

Inmiddels heeft de Bedrijfskunde-docent een aandelenportefeuille van bedrijven van over de hele wereld en is hij dagelijks een paar uur met zijn beleggingen bezig. De laatste tijd heeft AI zijn speciale belangstelling. “Ik zie de wereld snel veranderen”, zegt Franken. “We hebben veel data tot onze beschikking, er komen steeds meer datacenters bij. Er verdwijnen beroepen en

‘TRADEN IS BEST SAAI, JE MOET HET LEUK VINDEN OM HET VOL TE HOUDEN’

ontstaan nieuwe. Ik probeer daarbij ook te bedenken wat ontwikkelingen betekenen voor de samenleving. Door me bezig te houden met aandelen zorg ik dat ik blijblijf bij wat er speelt in de wereld. Ik vind het hierdoor leuker om het nieuws te volgen.”

Als student was Franken nog niet bezig met beleggen. “Maar het is goed om vroeg te beginnen met leren hoe je verantwoord met geld moet omgaan. Daar hoort beleggen ook bij.”

Timing

“Beleg alleen met geld dat je op de lange termijn kunt missen”, is het advies aan studenten van Mart Jongmans, docent bij de opleiding Accountancy in Breda. Doe dat dus niet met het geld dat je nodig hebt om volgend jaar je collegegeld mee te betalen. Jongmans werkte ruim twintig jaar bij de Rabobank, onder andere als adviseur private banking en vermogensmanager.

“Voor beleggen hoef je niet per se veel geld te hebben, je kunt al beginnen met vijftig tot honderd euro per

maand”, zegt Jongmans. Als je inkomen stijgt, kun je een groter bedrag beleggen. “De timing van instappen is het moeilijkste. Natuurlijk is iedereen positief als de koersen hoog staan, maar niemand heeft de wijsheid in pacht.”

Beleggen is niet voor iedereen, merkte de docent in zijn werk voor de bank. “Niet iedereen wil risico’s nemen met z’n geld. Het is ook niet de bedoeling dat je beleggingen je leven beheersen.” Jongmans maakte dat in het verleden mee met klanten. “Maar daar kom je pas achter als je ermee begint”, zegt de docent. “Als je een gespreide portefeuille hebt, met aandelen in bedrijven over de hele wereld en in verschillende sectoren, dan kun je niet in één keer al je geld verliezen. Dat is een misvatting.” Je spreidt namelijk ook het risico van je beleggingen. Als een bepaalde sector op verlies staat, kun je dat met het rendement van je andere aandelen vaak opvangen.

Legaal gokken

Nog zo’n misvatting: “Beleggen is niet snel rijk worden. Het is eigenlijk legaal gokken. Je mag al je geld op één aandeel zetten”, zegt Jongmans. Maar dan neem je dus een behoorlijk groot risico. “Als je een beleggingshorizon hebt van vijftien tot dertig jaar, dan kun je wel wat risicovoller beleggen. Na een slecht jaar kun je het dan weer goedmaken door gewoon te blijven zitten. Je moet niet gaan verkopen op een laag punt. Want als je uitstapt, wanneer stap je dan weer in?” Franken: “Het beste moment om te verkopen kun je niet plannen. Het is eigenlijk risicomanagement waar je je mee bezig houdt. Als je met jezelf afsprekt om bij een bepaald bedrag aandelen te verkopen, dan moet je dat ook doen. Je moet bij je plan blijven. Als er sprake is van



TRADEN EN BELEGGEN

- **Traden:** proberen winst te maken op de korte termijn door het vaak kopen en verkopen van financiële activa (bijvoorbeeld aandelen, crypto of goud), soms meerdere keren per dag of per week.
- **Beleggen:** het voor langere tijd (maanden of jaren) investeren van geld in bijvoorbeeld aandelen, obligaties of beleggingsfondsen. Gericht op de lange termijn en op het behalen van rendement.





een bepaald sentiment, zoals bijvoorbeeld tijdens de coronapandemie, kunnen door paniek aandelen ineens hard dalen.”

Student Philippe is sinds een paar jaar trader. Hij zocht zelf uit hoe hij dat moest aanpakken. “Als je eenmaal snapt hoe het werkt, kun je er goed mee verdienen.” Met Cfd’s (Contracts for Difference) speculeert hij op prijsstijgingen of -dalingen van zilver en goud. Hij handelt dus niet daadwerkelijk in de grondstoffen, maar verdient geld door op het juiste moment contracten te openen en te sluiten met een broker (tussenpersoon). Het verschil in waarde is wat winst of verlies oplevert.

Goede strategie

“Het duurt wel een paar jaar voordat je de markt snapt en een goede strategie hebt die winstgevend is. The hardest easy money wordt het ook wel genoemd. Het is een illusie dat je er snel rijk van wordt”, zegt Philippe net als Jongmans. “Je hebt niet in drie weken een Lamborghini verdiend.” De student erkent dat traden risicovol is. “Veel traders falen. In het begin zijn ze vooral bezig met hoeveel ze willen verdienen en wat ze willen kopen. Maar als je het alleen voor het geld doet, dan kun je niet succesvol zijn. Traden is best saai, je moet het leuk vinden om het vol te houden.”

TIPS

- **Luisteren:**
De Universiteit van Nederland Podcast, afl. 298.
Hoe word ik rijk van aandelen?

Podcast Achter Gesloten Deuren - De grote beloftes van influencers (het Financieele Dagblad)
- **Kijken:**
Trap Er Niet Influencer?! Aflevering 2 FinFluencers (PowNed)
- **Lezen:**
Geld verdienen, Hanna Bervoets







Van dwang naar balans

**JONA'S WEG
NAAR HERSTEL**

Hoe een onschuldige app veranderde in een verslaving aan controle

Negentien jaar oud was Jona Zeelen* (21) toen ze een app downloadde om haar voeding bij te houden. “Ik merkte dat ik weinig controle had over wat ik at. Zo at ik soms een hele zak kruidnoten in één keer leeg. Ik dacht dat ik bewuster zou worden van wat ik allemaal naar binnen gooi, als ik het zou bijhouden.” Maar wat onschuldig begon, ontwikkelde zich tot het obsessief tellen van calorieën.



Van dwang naar balans

Alles wat ik at, zette ik in de app”, biecht Avansstudent Jona op. “Het werd een groot deel van mijn dagelijks leven. Zelfs in een restaurant maakte ik een foto van mijn eten zodat ik het daarna kon invoeren in de app, in plaats van te genieten en gezellig met vrienden te zijn. Op dat punt wist ik wel dat het niet meer gezond was, maar ik kon het niet loslaten. Het had namelijk ook goede kanten: ik was afgevallen en ik at minder slecht.”

Toen Jona de app downloadde, was het in eerste instantie niet haar doel om af te vallen. Ze had geen overgewicht en was tevreden met haar lichaam. Maar in de app moest ze een streefgewicht instellen zodat haar caloriebehoefte berekend kon worden. Ze woog op dat moment 68 kilo en dacht dat een mooi rond getal wel leuk zou zijn. Ze voerde als streefgewicht 60 kilo in. De app berekende dat ze nog maar 1500 calorieën per dag mocht eten. De caloriebehoefte van een vrouw die niet sport en op gewicht wil blijven ligt gemiddeld rond de 2000 kcal.

Wegen, invoeren en bijhouden

Om alles zo exact mogelijk in te kunnen voeren in de app, woog ze alles wat ze at af. Denk aan het afwegen van één kruidnoot of hoeveel

gram beleg ze op haar boterham smeerde. Alles om zeker te weten dat ze niet over de grens van 1500 kcal zou gaan. “Er was speelruimte, want als je bewoog kon je meer calorieën op die dag eten. Ik sportte in die tijd niet zoveel, maar dan ging ik veel wandelen.” Dat heeft ze een jaar volgehouden.

Jona woonde toen nog thuis. Het enige moment waarop ze geen controle had over wat ze precies at, was bij het avondeten dat door haar ouders werd bereid. “Als ik er nu aan terugdenk, realiseer ik me wat voor rare dingen ik deed. Als ik bijvoorbeeld vanuit school naar huis reed en zag dat ik nog maar vierhonderd calorieën voor de rest van de dag over had, ging ik met mijn fiets en schooltas in de hand een extra groot rondje lopen voordat ik naar huis ging. Ik probeerde dan nog snel die innamegrens omhoog te gooien zodat ik aan tafel niet moeilijk hoefde te doen”, aldus de student.

Zo veranderde de 1500 calorieën per dag eten van een streven naar een keiharde grens. En als de student er ver onder zat, betekende dat niet dat ze meer ging eten. “Ik had het dan voor mijn gevoel extra goed gedaan. Als een soort prestatie: de app zegt dat ik het zo moet doen en ik heb het nóg beter gedaan.”

Over die harde grens

Nooit meer over die grens gaan

was haast onmogelijk. Etentjes en verjaardagen waren momenten waarover Jona geen controle had en dus gebeurde het weleens dat ze meer at dan van de app mocht. “Ik voelde me dan heel gestrest. Ik hield op zulke momenten in mijn notities op mijn telefoon bij wat ik at en wat de hoeveelheden ongeveer waren. Ik maakte ook foto’s om een zo goed mogelijke inschatting te kunnen maken en het later in de app in te voeren. Alles om te proberen die controle te behouden. Ook ging ik de dag daarna veel minder eten om het in balans te houden.”

Het tellen van calorieën kostte Jona veel tijd. “Ik wist dat mijn ontbijt eigenlijk net te weinig was, dus nam ik het mee in de trein. Dat deed ik om zo laat mogelijk te ontbijten, want ik wist dat ik het nog moest zien vol te houden tot de lunch. Ik vroeg altijd wat we die avond gingen eten, zodat ik kon kijken of ik binnen de caloriegrens zou blijven. Eigenlijk was ik er van ’s morgensvroeg tot ’s avonds laat mee bezig”, vertelt de student.

Obsessie is een soort verslaving

Avanslector John Dierx van het lectoraat Gelijke Kansen op Gezonde Keuzes, heeft een brede expertise op het gebied van onder andere sport, publieke gezondheid en actieve leefstijl. Hij vertelt dat er niets mis

‘WAT MIJ STRESS GAF, WAS DAT IEMAND ERACHTER ZOU KOMEN’

is met jezelf regels opleggen als je er goed mee kunt omgaan, maar het is een vage grens en dat maakt het lastig. “Het wordt problematisch als je er elke dag, de hele dag mee bezig bent. Dan ben je obsessief continu je eigen gedrag aan het monitoren”, verduidelijkt Dierx. “Eigenlijk is een obsessie niet anders dan een vorm van verslaving. Iets wat je obsessief bezighoudt, is een verslaving.”

Controle geeft rust

Het tellen van calorieën kan je rust geven, legt Dierx uit. “Wat je feitelijk doet is een situatie creëren om controle over te hebben en dat gedrag zit in je primitieve brein. Alle organismen, maar vooral gewervelden, zoeken naar een soort rustmoment door controle te houden. Want loss of control is de grootste bron van stress. Door dingen onder controle te houden, kun je je wereld beter inschatten en weet je of je moet vluchten of vechten.” Dat Jona het fijn vindt om controle over haar voeding te hebben is dus niet gek. De student ervoer stress, maar niet per se door het calorieën tellen. “Wat mij stress gaf, was dat iemand erachter zou komen en me daarop zou aanspreken, want diep van binnen wist ik dat het niet oké was wat ik deed. Ik was bijvoorbeeld bang dat iemand de keuken binnen zou komen en zou zien dat ik mijn

boterham afwoog”, zegt de student. Ondanks dat het tellen van calorieën je tot op zekere hoogte rust kan geven, heeft het op fysiek vlak een hele andere uitwerking. “Je krijgt te maken met uitputting. Je bent al bijna moe als je opstaat. Het is weer een hele dunne lijn, maar je merkt op een gegeven moment aan je lijf dat het te veel is. Dus luister goed naar je lichaam”, vertelt lector Dierx.

“Ik ben lange tijd niet ongesteld geworden”, biecht Jona op. “Ik werd het al erg onregelmatig, maar toen zestig tot negentig dagen niet, dus dat was wel een teken dat het niet goed was. Nu is dat nog steeds niet helemaal teruggekomen.” Toch was het voor de student niet genoeg reden om te stoppen met het tellen.

Zo kan het niet langer

Op een gegeven moment besloot Jona te gaan hardlopen. Ze wilde meer calorieën verbranden en meer spiermassa kweken. “Maar ik merkte dat dat helemaal niet ging. Ik besepte dat ik geen energie had om te sporten. Dat was het punt waarop ik dacht: zo kan het niet langer.” De student besloot haar obsessie onder ogen te zien.

In één keer het roer omgooien, lukte haar niet, maar stapsgewijs pakte ze het probleem aan. Jona ging meer eten, maar woog het nog wel af en hield het bij in de app. Ze lette meer

op haar eiwitinname en ging telkens net over die grens van 1500 calorieën. “Het ging toen wel beter. Op een gegeven moment gingen we met de familie op vakantie en kon ik geen weegschaal meenemen, dus moest ik het loslaten. Bij thuiskomst probeerde ik de app en de weegschaal niet meer te gebruiken. Dat deed ik nog wel af en toe, maar langzaam bouwde ik het af tot ik ze allebei niet meer gebruikte.”

Het is een proces

Het gaat beter met haar, maar de student weet ook dat ze er nog niet is. “Ik durf de app nog niet van mijn telefoon te verwijderen en ik lees nog alle etiketten. Ik schiet in de stress als mijn ouders bijvoorbeeld te veel rijst voor me opscheppen. Omdat ik het niet meer bijhoud, zit ik liever aan de kleine kant van de porties.” Ze heeft nu genoeg energie om drie keer in de week te sporten, maar dat kan ook een valkuil zijn. “Sporten is heel lekker, ik word daar heel blij van, maar tegelijkertijd denk ik ook elke keer: je hebt meer bewogen, dus je hoeft minder te letten op wat je eet. Die gedachte blijft.” Ze is daarom bang voor een terugval. “Het zit er nog steeds. Ik hoop dat ik het gewoon op afstand kan houden.”

*De geïnterviewde wil anoniem blijven. Haar echte naam is bij de redactie bekend.

Waarom stoppen met scrollen zo lastig is

GEVANGEN *in je feed*

Even vijf minuten scrollen terwijl je wacht. Nog één TikTok voor het slapengaan. Voor veel studenten groeit dat 'even scrollen' ongemerkt uit tot uren per dag. Vitaliteitscoach Daan van der Heijden en digicoach Serhat Ögretmen leggen uit waarom jongeren zo makkelijk worden meegezogen en waarom stoppen voelt als zwemmen tegen de stroom in.

Tekst Isabel Pijnappels Illustratie Sophie Baylé

‘Wat zou je ervan vinden als er 's ochtends, zodra je wakker wordt, honderd mensen in je slaapkamer staan?” Vitaliteitscoach Daan van der Heijden glimlacht terwijl hij het zegt, maar de boodschap erachter is allesbehalve licht. “Als jij meteen je telefoon pakt, komt er een waterval aan

prikkels en mensen je hoofd binnen. Terwijl je brein nog half slaapt. Dat kan invloed hebben op de rest van je dag.”

Tijdens zijn workshop Stoppen met scrollen op Avans ziet Daan steeds dezelfde patronen terugkomen: studenten die willen focussen, maar afglijden in eindeloze feeds. Die 's avonds rust zoeken in TikTok, maar er

nog vermoeider uit komen. Ook Serhat Ögretmen, digicoach bij Digiwijzer Nederland, ziet op zijn beurt hoe jongeren daarmee worstelen. “Als ik voor een klas sta en aan de leerlingen vraag: ‘Wie is er verslaafd aan zijn/haar telefoon?’, dan steken ze allemaal hun vinger op.” Van der Heijden vult aan: “Wat ik vaak zie, is dwangmatig gebruik. Het moment dat je je telefoon pakt zonder dat je het doorhebt. Dat is gewoonte, geen keuze.”

Leegte opvullen

Voor Evi*, tweedejaarsstudent Verpleegkunde, is het geen moeilijke vraag of ze veel op social media zit. “Vaak,” lacht ze ongemakkelijk. Haar schermtijd? Gemiddeld vijf uur en achttien minuten per dag. Als ze dat aan haar vriendinnen vertelt, reageren die niet geschokt maar geruststellend: “Oh, dat valt nog wel mee toch?” Eva*, ook tweedejaarsstudent Ver-



Evi*

Opleiding: tweedejaars Verpleegkunde

Schermtijd: 5 uur en 18 minuten per dag

Meest gebruikte app: Snapchat (1 uur 34 min)

Voelt zich: “Niet verslaafd. Ik laat me niet tegenhouden door m'n telefoon om dingen te ondernemen.”



Teun*

Opleiding: tweedejaars Informatica

Schermtijd: 3 uur en 9 minuten per dag

Meest gebruikte app: TikTok (1 uur 12 min)

Voelt zich: “Best wel verslaafd. Mijn telefoon is kapot, dus ik gebruik 'm minder. Maar ik merk hoe vaak ik 'm automatisch wil pakken.”



pleegkunde, heeft het anders aangepakt. “Ik werd nooit blij van het aantal uren dat ik zag, dus ik heb mijn schermtijd uitgezet.” Ze haalt haar schouders op. “Ik weet dus niet hoeveel het is. Je hebt tussen dingen door gewoon wat te doen. Als je in de trein zit ofzo.”

Voor beide studenten is scrollen vooral: de leegte opvullen. Wachten. De tijd doden tussen colleges en de trein. Een stil moment wegnemen voordat het ongemakkelijk wordt. De telefoon als mini-pauze, die soms groter wordt dan bedoeld.

Terug naar Van der Heijden. In zijn workshops laat hij studenten ervaren hoe snel je hoofd in reactiestand schiet. “Elke video, elke nieuwe prikkel zet je hersenen ‘aan’. Je denkt dat je pauze neemt, maar je brein draait overuren.”

Het begint al ‘s ochtends, benadrukt

hij. “Je denkt dat je ontspant door te scrollen, maar je hoofd staat ondertussen op scherp. Elk filmpje, elke pushmelding, elk nieuw geluidje zegt: ‘Hé, opletten’. Je brein wil rustig opstarten. Maar als je begint met TikTok, Reels of een bom aan meldingen, is je focus

al versnipperd voordat je jouw ontbijt ziet.”

En dat is niet gek, vindt digicoach Ögretmen. “Die feed is ontworpen om je aandacht vast te houden”, zegt hij. “Je bent niet zwak, maar algoritmes weten extreem goed wat jij leuk



Jarne*

Opleiding: tweedejaars Bestuurskunde

Schermtijd: 7 uur en 2 minuten per dag

Meest gebruikte app: TikTok (2 uur 13 min)

Voelt zich: “Verslaafd. Ik merk dat ik automatisch naar m’n telefoon grijp zonder dat ik er bewust mee bezig ben.”



Teun*

Opleiding: tweedejaars Bestuurskunde

Schermtijd: 8 uur 43 minuten per dag

Meest gebruikte app: Whatsapp (3 uur 30 min)

Voelt zich: “Verslaafd. Ik stel verkeerde prioriteiten. Zo merk ik bijvoorbeeld dat ik een deadline voor school heel erg uitstel.”

vindt en hoe je blijft hangen.”

Een van de schrijnendste verschijnselen van een (beginnende) verslaving die Van der Heijden noemt, zijn de zogenaamde “fantomtrillingen”: het gevoel dat je telefoon trilt terwijl dat helemaal niet zo is. Herkenbaar? Volgens hem is dat een teken dat je brein dopamine verlangt - het gelukshormoon dat vrijkomt bij onvoorspelbare beloningen, zoals elke keer weer een nieuwe video zien.

Moeite met concentreren

Wat studenten vaak pas later merken, is dat die kleine scrollmomentjes de rest van de dag beïnvloeden. In lessen is Ögretmen gewend aan zuchten, moeilijk kunnen stilzitten en hoofden die snel naar beneden schieten zodra een telefoon trilt. Maar achter die momenten zit volgens hem vaak iets simpels: vermoeidheid. “Slecht slapen door ’s avonds scrollen is een van de grootste triggers. Korte video’s blijven je prikkelen, je brein krijgt geen rust. Dat breekt je op, zeker als je

moet studeren”, vertelt de digicoach. Van der Heijden vult aan: “Je denkt dat je ontspant, maar eigenlijk blijf je je brein voeden met mini-prikkels. Daardoor verlies je concentratie, motivatie én soms zelfs je gevoel van tijd.”

Hoe kom je eruit?

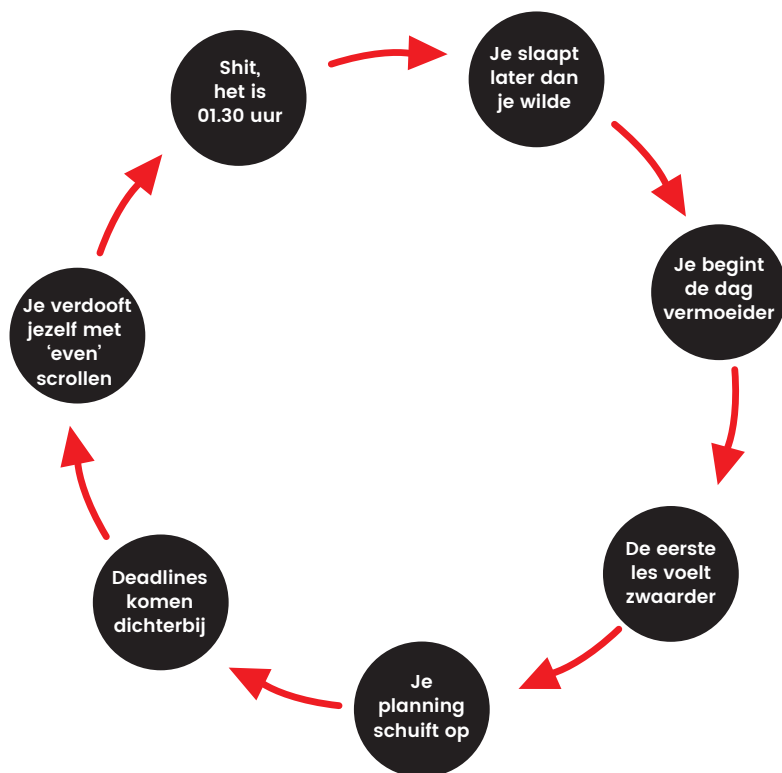
Het goede nieuws: niemand hoeft cold turkey offline. Volgens Ögretmen en Van der Heijden draait het om één ding: zelf bepalen wanneer je kijkt. De reflex doorbreken.

- **Tip 1:** Begin bewust aan je dag: niet je telefoon pakken zodra je ogen open zijn. Geef je brein tien minuten. Adem, douche, ontbijt. Dan pas prikkels.
- **Tip 2:** Leg je telefoon écht uit het

zicht: niet naast je laptop, niet in je jaszak, maar in een andere kamer. “Dat scheelt zóveel,” zegt Van der Heijden.

- **Tip 3:** Maak scrollen een keuze, geen instinct: haal sociale apps van je startscherm. Log uit. Gebruik timers. Eén extra handeling maakt je brein meer bewust.
- **Tip 4:** Vervang je pauze, niet je rust: niet minder pauzes, maar andere pauzes. Loop even buiten, pak water, luister muziek, praat met een huisgenoot.

De experts sluiten af: “Social media zijn leuk, sociaal, informatief en soms zelfs onmisbaar. Maar het vraagt veel van je en daar moet je je bewust van zijn.”



HOEVEEL ZITTEN WE ÉCHT OP SOCIAL MEDIA?

- Jongeren van 12–24 jaar besteden 2,5 tot 3 uur per dag aan social media.
- We pakken gemiddeld 125 keer per dag onze telefoon.
- 40% van de jongeren zegt dat social media hun slaap beïnvloedt.
- Studenten komen qua totale schermtijd (studie + privé) vaak uit op 7 tot 9 uur per dag.



Marit*

Opleiding: tweedejaars Pabo

Schermtijd: 4 uur 37 minuten per dag

Meest gebruikte app: Snapchat (1 uur 50 min)

Voelt zich: “Verslaafd. Er zijn weken waar de schermtijd meer is. Ik probeer minder op mijn telefoon te zitten, maar dat wilt nog niet echt lukken.”

*De achternamen van de studenten zijn bekend bij de redactie.

Quiz

HOE OBSESSIEF BEN JIJ EIGENLIJK?

Of het nu gaat om koffie, je crush of je studie, iedereen heeft wel iets waar je n t iets te veel mee bezig bent. Tijd om jezelf te testen!

Tekst Larissa Gomes Meyer

1. Je favoriete serie heeft een nieuwe aflevering. Wat doe je?
 - A. Die heb ik vannacht om 3:00 uur al gezien. Prioriteiten, toch?
 - B. Ik plan een kijkavond met snacks en tissues.
 - C. Serie? Ik kijk alleen de samenvatting op TikTok.
2. Je crush heeft je net een bericht gestuurd. Wat nu?
 - A. Ik heb al drie concept-antwoorden klaarstaan en check de "last seen"-tijdlijn van mijn crush religieus.
 - B. Even wachten, ik wil niet te eager lijken (drie minuten is wel genoeg toch?).
 - C. Ik reageer morgen. Of nooit. Licht aan mijn energieniveau.
3. Hoe ziet jouw relatie met koffie of energydrinks eruit?
 - A. We wonen praktisch samen.
 - B. Alleen tijdens de tentamens (of op maandagen).
 - C. Nee hoor, ik functioneer prima zonder zolang ik maar kan uitslapen (tot 12:00 uur).
4. Je hoort een nieuw nummer dat je geweldig vindt. Wat doe je?
 - A. Ik draai het zó vaak dat zelfs Spotify vraagt of alles goed met me is.
 - B. Ik zet het in m'n playlist en luister af en toe.
 - C. Leuk, maar ik luister liever naar een podcast over true crime.
5. Je studie vraagt aandacht, maar je brein zegt...
 - A. "Wat als ik n  mijn kamer ga reorganiseren?"
 - B. "Ik verdien even TikTok-pauze." (Drie uur later: oeps.)
 - C. "Ik leer morgen. Of volgende week. Of in m'n volgend leven."

UITSLAG

Meestal A - De Fulltime Fanaticus

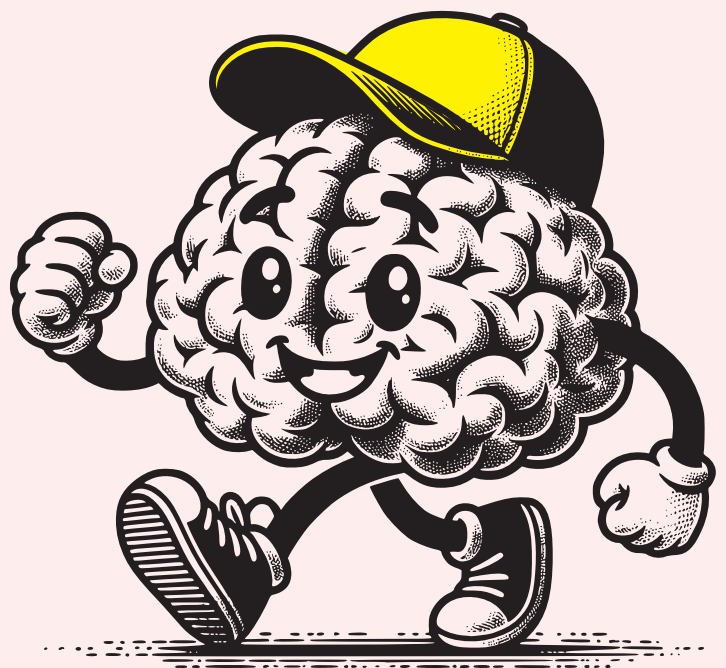
Je gaat all in bij alles wat je doet. Of het nu liefde, koffie of een serie is, jij bent erbij. Let wel op: slaap is óók een hobby.

Meestal B - De Half-Obsessee

Je bent enthousiast, maar niet obsessief. De perfecte mix van passie met een vleugje uitstelgedrag.

Meestal C - De Chill Koning(in)

Niks of niemand krijgt jou gek. Jij bent zen, nuchter en... waarschijnlijk ook een beetje lui. Maar h , rust is   k belangrijk.





Control

intern

grip

strijd

help

help

halen

obsessie

dwang

schuilt

CONSTANTE STRIJD IN JE HOOFD

Het stereotype beeld van een dwangstoornis is het recht leggen van spullen of eindeloos je handen wassen. Maar dwang kan zich ook vooral afspelen in je hoofd en je dagelijks leven op die manier beheersen. Student Sietske* voert een onzichtbare strijd met zulke compulsieve gedachten.

Tekst Sydney Douwes | Foto Loet Koreman

WAT IS EEN DWANGSTOORNIS?

Iemand met een dwangstoornis heeft last van dwanggedachten en/of -handelingen. Je denkt dat je bepaalde dingen moet doen om jezelf gerust te stellen of om iets ergs te voorkomen. Soms blijft het bij het hebben van die gedachten, maar je kunt ook last hebben van het uitvoeren van terugkerende handelingen. Je gedachten moet je dan ook uitvoeren. De bekendste dwangstoornis, en degene waar Sietske de symptomen van ondervindt, is een obsessieve compulsieve stoornis (OCS), beter bekend als OCD, *Obsessive Compulsive Disorder*.

Bron: De Hersenstichting

Elke ochtend als ze wakker wordt, is er maar één ding dat haar bezighoudt: wat ga ik vandaag eten? Maar eigenlijk begint de onrust al de avond ervoor als ze naar bed gaat. In slaap vallen gaat niet makkelijk en daardoor is ze bang dat ze niet genoeg nachtrust krijgt. De dag van Social Workstudent Sietske begint en eindigt daardoor met dwang, dat zich uit in allerlei verschillende vormen. “Een half jaar geleden was mijn moeder aan het opruimen”, vertelt Sietske. “Ze kwam een briefje tegen waarop ze over mij had geschreven dat ik veel dingen recht leg.” Sietske was toen zeven jaar oud. “Dat recht leggen merkte mijn moeder destijds al op. Toen was het blijkbaar al een ding, maar dat herinner ik me niet zo bewust.”

Sietske zelf merkte zo’n anderhalf tot twee jaar geleden dat ze last had van dwanggedachten en -handelingen. “Eerder was ik er niet zo mee bezig omdat ik toen vooral last had van een depressie en angstgerelateerde klachten. De therapie die ik daarvoor volgde, ging voor.” Tot Sietske opeens beseftte dat ze daarnaast ook veel bezig is met dwang. “De hele dag, eigenlijk. Dat kost zoveel energie, geen wonder dat ik altijd moe ben”, zegt ze.

Afkloppen

Het beeld van iemand met een dwangstoornis is dat diegene obsessief het licht een aantal keer aan- en uitdoet of een deur drie keer achter elkaar open en dicht moet doen. Dat zijn herkenbare symptomen voor Sietske, maar bij haar spelen dwanggedachten een grotere rol. 

‘EIGENLIJK PRAAT IK ER NIET OVER, OOK NIET MET MIJN ZES HUISGENOTEN. ZIJ WETEN ER NIKS VANAF. IK WIL HET NIET MET HEN DELEN’

“Ik heb vaak de gedachte dat mijn vriend of moeder doodgaat, of ikzelf als ik niet binnen tien seconden een specifiek object aanraak”, vertelt Sietske als ze een inkijkje geeft in haar gedachten. “Eigenlijk praat ik er niet over, ook niet met mijn zes huisgenoten. Zij weten er niks vanaf. Ik wil het niet met hen delen omdat ik me ervoor schaam.”

Een kleine kring om Sietske heen is wel op de hoogte van haar dwanggedachten. Zo weten onder andere haar moeder en vriend van haar interne strijd af. “Het vertellen aan iemand durf ik alleen als ik weet dat diegene daar goed op reageert.” Daarom vond de Social Workstudent het ook niet eng om het aan haar vriend te vertellen toen ze anderhalf jaar geleden een relatie kregen. “Hij is lief, heeft veel geduld en toont begrip. Soms roept hij het wel een halt toe als ik bijvoorbeeld blijf spelen met de gedachte dat hij vreemdgaat.” Af en toe kan ze ook nuchter zijn en op die manier naar haar dwangstoornis kijken. “Dan weet ik dat het nergens op slaat en kan ik erom lachen. Waar ben ik mee bezig?, denk ik dan.”

Strijd

Door de dwang is Sietske de hele dag bezig met het omdenken en relatiëren van haar gedachten. “Ik ga er tegenin door het tegenovergestelde te doen, of het objectief te bekijken.” Dat is vermoeiend, volgens haar. Als Sietske wel zou toegeven aan haar gedachten zou ze naar eigen zeggen bijvoorbeeld niet eten, want dat is ook iets waar zij last van heeft door haar dwanggedachten. “Het liefst eet ik niet omdat ik bang ben voor de calorieën die ik binnenkrijg en ik van mezelf gezond móet eten. Maar ik probeer die dwanggedachten altijd te weerstaan. Dat levert op dat ik wel voedingsstoffen binnenkrijg, maar zorgt er tegelijkertijd voor dat ik in strijd ben met mezelf omdat ik tóch heb gegeten. Dat kan de hele dag duren.”

Sietske denkt dat social media haar dwanggedachten sterk beïnvloeden. Het perfecte plaatje dat daar wordt gecreëerd speelt een grote rol. “Ik vind al snel dat ik niet aan dat plaatje vol doe. Je ziet daar altijd wel iemand die gespierder, dunner of beter is. Daar vergelijk ik mezelf mee” Ook in de offline wereld doet Sietske dat. “Dan zie ik weer iemand op mijn stage die

er beter uitziet dan ik. Het houdt dus nooit op.”

“Ook allerlei TikTok-trends kunnen ervoor zorgen dat ik getriggerd word. Laatst zag ik dat je een stoel altijd moet aanschuiven omdat je anders geesten uitnodigt om te gaan zitten. Sindsdien schuif ik elke stoel in mijn studentenkamer aan voor ik ga slapen.”

Vermoeiend

Ondanks dat dwanggedachten het leven van Sietske beheersen, vindt ze het vooral heel vermoeiend. “Maar het is niet moeilijk om ermee te leven, omdat de dwang zich bij mij dus meer richt op de gedachten dan op de handelingen. Die zitten zo in mijn systeem, ik ben eraan gewend. Maar ik weet ook dat dit niet de manier is waarop ik verder wil.” Sietske start daarom binnenkort met therapie. “Ik ben avontuurlijk en spontaan, maar word daarin geremd. Dat is jammer en zonde. Ik gun mezelf een leven zonder dwang.”

Studenten die zich in Sietskes verhaal herkennen wil ze graag meegeven dat ze meer zijn dan hun dwang. “Ik zie de dwang namelijk losstaan van mezelf en mijn identiteit. Probeer je te realiseren dat het ook anders kan.”

* De echte voor- en achternaam van de geïnterviewde zijn bij de redactie bekend.

COLUMN

Strak



INGE DUINE

is Avansmedewerker. Ze is docent bij de opleiding Communicatie en bij Nablijven/Avans Extra. In maart verschijnt haar derde boek 'Alles wat er is'.

Foto Dyami Serna

‘Pompen in de sportschool is voor mijn studenten nog maar de helft van het werk’

***I**k zie ze in de sportschool, de fitgirls en fitboys met hun strakke lijven, die in hun perfecte outfits obsessief staan te pompen op de apparaten.*

Tussendoor scrollen ze door hun feed, drinken ze wat uit een drinkfles van het formaat emmer en aan de koptelefoons te zien luisteren ze naar hun eigen muziek, waarschijnlijk iets opzweepends wat helpt bij het tillen van gewichten. Na een paar apparaten of gewichten zijn ze klaar, zonder een druppeltje zweet te verliezen. Ik heb ze nog nooit iets aan hun conditie zien doen, iets cardio-achtigs als hardlopen, roeien of fietsen.

Veel van mijn studenten doen hetzelfde; zes keer in de week staan ze in de sportschool, of de gym. Dat doen ze naast alles wat ze verder in het leven nog moeten: stagelopen, werken bij de bijbaan, uitgaan, afspreken met familie en vrienden en alle andere hobby's waar ze nog een gaatje voor hebben. Zes keer per week naar de sportschool. Ik moet er niet aan denken... Ik ben al blij als het mij één keer lukt, naast mijn wekelijkse yoga-uurtje en schaats- of fietstraining in het weekend. Met die drie keer in de week sport ik al meer dan de gemiddelde Nederlander – dat zet het een beetje in perspectief.

Pompen in de sportschool is voor mijn studenten trouwens nog maar de helft van het werk. Verder moeten ze nog proteïneshakes drinken, eiwitten binnenkrijgen, koolhydraten stapelen. En weet ik wat ze nog meer doen om hun

spieren te laten exploderen, om strakker te worden, droog te zijn.

Zo had ik laatst een student die meer moest eten om zwaarder te worden. Een paar keer per week ging hij naar de McDonalds voor een calorierijke hamburger. Het was een jongen met een wat ielige bouw - dat zag ik aan zijn dunne beentjes - maar die door al zijn effort inmiddels een indrukwekkend breed bovenlichaam had.

“Dus straks heb je dichtgeslibde aderen, maar wel een strak lichaam?” zei ik lachend toen hij weer binnenkwam met een Big Mac.

Hij keek me aan of ik gek was.

Of die student die van tevoren heel erg opzag tegen haar stage; zou het wel lukken om haar trainingsschema van zes dagen in de week vol te houden? Het lukte haar wonderwel - dat moordende stageschema had ze immers maar een paar maanden. Daarna mocht ze gewoon weer naar school. En dat is dus wat ik altijd denk als ik die strakke lijven zie: wacht maar tot je je eerste echte baan hebt. Dan hou je dit regime nooit vol. Helemaal niet als je kind je 's nachts wakker huult. Tegen die tijd wil je alleen maar 's avonds op de bank zitten, met een zak chips en even niets hoeven. En zo groei je langzaam dicht.

Ach, eigenlijk ben ik gewoon jaloers. Ik wil ook zes keer in de week naar de sportschool - dan krijg ik mijn uitgezakte lijf eindelijk weer eens in zo'n perfecte sportoutfit.

Porno

Scrollen, klikken, fantaseren... beïnvloeden?



Waar de een er niets om geeft, is de ander er weg van: porno kijken tijdens je momentje me-time. Maar wanneer kijk je te veel of te vaak naar adult content en beïnvloedt het onze kijk op wat we zelf tussen de lakens uitspoken en verwachten?

Tekst Sydney Douwes | Illustratie Nico Verberne

PORNOMYTHE

*Een driedubbel orgasme:
bijna onmogelijk!*

Je bent in de mood en kunt wel wat visuele prikkels gebruiken tijdens solo-seks. Een paar klikken op je telefoon of laptop en je vindt wat je nodig hebt: porno. En je bent niet de enige. Volgens het meest recente onderzoek uit 2023 van kenniscentrum voor seksualiteit Rutgers (in samenwerking met het RIVM en CBS) keek 74 procent van de mannen en 29 procent van de vrouwen er in de zes maanden voorafgaand aan het onderzoek naar.

Relatie met porno

In het onderzoek van Rutgers is te lezen dat 37 procent van de mannen en 5 procent van de vrouwen dit 'digitale hulpmiddel' er wekelijks bij pakt. Schrik je van deze cijfers omdat je het vaker per week doet en ben je nu bang dat je te vaak porno kijkt? Don't panic. Op basis van cijfers kun je over een

eventuele pornoverslaving namelijk niet zoveel zeggen, zegt seksuoloog Belle Barbé in het programma *Happy Trending* van BNNVARA. "Het gaat vooral over de vraag of je relatie met porno kijken nog gezond is. Pas als het de controle over je leven overneemt en je andere dingen verwaarloost omdat je zoveel kijkt, wordt het een probleem." Dus masturbeer jij dwangmatig in het toilet tussen je colleges door en kom je daardoor te laat in je les? Dan kan het zijn dat een verslaving op de loer ligt.

Maar er zijn ook andere signalen die kunnen wijzen op een (opkomende) verslaving. "Bijvoorbeeld als je porno nodig hebt om opgewonden te raken of zonder geen seks meer kunt hebben met je partner", vertelt Luisa Decker, consulent seksuele gezondheid bij Avans. "Of als je moeilijk(er) kunt masturberen zonder dat je porno kijkt.

Dat hoeft niet erg te zijn, maar het is goed om in de gaten te houden of je er afhankelijk van wordt." Het is volgens haar een goede test om eens een week geen porno te kijken als je jezelf bevredigt. "Als je dat kunt zonder, is er niet veel aan de hand."

Hoort dat zo?

Volgens Decker is het belangrijk dat jongeren doorhebben dat pornografie meestal niet een realistische weergave is van hoe je seks hebt. Een grote penis, perfecte borsten, vulva's met kleine lippen en beginnen aan penetratie-seks binnen drie minuten zie je vast allemaal voorbijkomen, maar dat is niet hoe het er in je eigen slaapkamer aan toe hoeft te gaan. "De verwachting dat je eigen seksleven er zo uit moet zien, is een misconceptie", benadrukt ze. "Porno kan zorgen voor onrealistische verwachtingen, want veel van wat



PORNOMYTHE

Enorme cumshots zijn niet realistisch maar nep. De hoeveelheid sperma die vrijkomt is in werkelijkheid meestal zo'n één tot vier theelepels.

PORNOMYTHE

Opgewonden raken binnen een minuut? Nee hoor, gewoon lekker de tijd voor nemen.

je daar ziet, is niet de realiteit.”

Driedubbele orgasmes of heel lang kunnen neuken voordat je klaarkomt is eerder een uitzondering op de regel dan dat het normaal is. En dáár komt onzekerheid om de hoek kijken. “Meiden kunnen onzeker worden door het lichaamsbeeld dat ontstaat. Ze denken dat ze er uit moeten zien en geluiden moeten maken zoals in pornofilms. Jongens kunnen prestatiedruk voelen om ook zolang door te kunnen gaan. Of ze denken dat hun penis heel groot moet zijn”, legt Decker uit.

Inspiratie

Het kijken van porno heeft invloed op jongeren, denkt de consultant seksuele gezondheid. “Maar zolang jongeren door hebben wat realistisch is en ze er voorzichtig en verantwoord mee omgaan, kan het geen kwaad.” Het kan volgens haar namelijk ook een

leuke manier zijn om ideeën op te doen. “Inspiratie voor standjes of om te ontdekken waar je opgewonden van raakt.” Ga op zoek naar ethische porno, tipt Decker. Dat is pornografie gemaakt op een eerlijke manier waarbij geen sprake is van dwang, maar wel altijd van bijvoorbeeld consent en meerderjarigheid van de acteurs. “Echter is dat vaak betaalde porno,

ETHISCHE PORNO

Ethische porno is op een eerlijke, respectvolle manier gemaakt, representatief en vrouwvriendelijk. Dit wordt meestal aangeduid met het woord 'porna'. Wil je honderd procent zeker weten dat je materiaal gebruikt dat ethisch verantwoord is? Dan kun je ook erotische verhalen lezen of luisteren. Zet je ook nog eens je eigen fantasie aan het werk!

dus ik snap dat dat niet laagdrempelig is voor jongeren om te kijken.”

Toch maar terug naar wat je kunt vinden als je ernaar googelt? Let dan op: wat je gratis kunt vinden op internet, kan onethisch zijn. “Met name bij video's uit de amateurhoek. Je weet dan niet zeker of het met toestemming gepubliceerd is.” Wel kun je volgens haar onderaan het filmpje de gegevens checken. “Je weet het nooit honderd procent zeker maar als elke acteur uit de video getagd is, kun je ervan uitgaan dat het met de toestemming goed zit.”

Heb je vragen of hulp nodig? Dan kun je bij Avans terecht op het online spreekuur seksuele gezondheid. Je kunt daar o.a. praten over je seksuele ontwikkeling, gezond seksueel gedrag, je seksuele oriëntatie of genderidentiteit en grensoverschrijdend gedrag.

Liefde kan geweldig zijn, maar soms neemt verliefdheid je over en vervagen je grenzen. Van limerence tot stalking – deze termen zijn handig om te kennen als je het verschil niet meer ziet tussen gezonde liefde en ongezonde obsessie.

Tekst Sydney Douwes

Niet Als liefde doorslaat

LIMERENCE

Een overweldigend verlangen om dicht bij een persoon te zijn en daar aandacht van te krijgen. Het is vaak een onbeantwoorde liefde waarbij je hunkert naar beantwoording daarvan. Vergelijk het met een aanhoudende, extreme crush hebben op iemand. Alles wat diegene doet, voelt als verborgen boodschap. Bijvoorbeeld een like op Insta of een spontane ontmoeting in dat ene koffiezaakje. Limerence wordt vaak gevoed door het perfecte plaatje dat je in je hoofd schetst.

(Bron: NSMBL)

EROTOMANIE

Bij deze waanstoornis denk je dat een ander verliefd op je is. Het heeft dezelfde kenmerken en symptomen van stalking en ander obsessief gedrag richting een persoon. Je ziet overal een geheime boodschap in en ziet dingen die er niet zijn, zoals berichten of liefdesverklaringen en je bent er ook van overtuigd dat de liefde wederzijds is. Je kunt dit denken over iemand uit je omgeving, maar ook over een overledene, bekend persoon of zelfs iemand die je nog nooit hebt ontmoet.

(Bron: Epexmind)

LOVE BOMBING

Ben je pas net aan het daten, maar regent het continu complimenten, cadeautjes en appjes waar je eigenlijk ongemakkelijk van wordt? Dan heb je misschien wel te maken met een love bomber. In het begin is het misschien leuk en voel je je speciaal, maar loopt diegene niet een beetje hard te van stapel? Love bombing is een vorm van emotionele manipulatie waarbij overdadige liefde wordt gebruikt om je te controleren en afhankelijk te maken. Het is dus zeker een red flag!

(Bron: NPO)

STALKING

Ongewenste telefoontjes of appjes ontvangen, achtervolgd worden of bedreigd worden met geweld. Het zijn allemaal voorbeelden van stalking. Iemand is obsessief met jou bezig, je wordt de hele tijd lastiggevallen en voelt je daardoor niet meer veilig. Volgens cijfers van het CBS uit 2024 geeft 7 procent van de mensen van 16 jaar of ouder met een ex-partner aan in de afgelopen 5 jaar door hem of haar te zijn gestalkt. Oorzaken voor stalking kunnen psychische problemen, narcistische persoonlijkheden en/of het missen van sociale vaardigheden zijn. Het kan ook een vorm van verslaving of obsessie aannemen.

(Bron: Slachtofferwijzer)

RED FLAGS

'Alarmbellen' in een relatie die wijzen op ongezond of toxisch gedrag. Niet altijd eenvoudig te herkennen als je door een roze bril kijkt, bepaald gedrag genormaliseerd hebt door eerdere ervaringen of niet weet hoe een gezonde relatie eruitziet. Bekende voorbeelden van red flags zijn geweld, overmatige jaloezie, controlegedrag, manipulatie of emotioneel misbruik in een relatie. Soms is het een grijs gebied: waar voor het ene koppel geldt dat zoemen of naar bed gaan met een ander oké is omdat je er afspraken over hebt gemaakt, kan dat voor een ander koppel weer not done zijn.

(Bron: Open Up)

DE ROZE BRIL

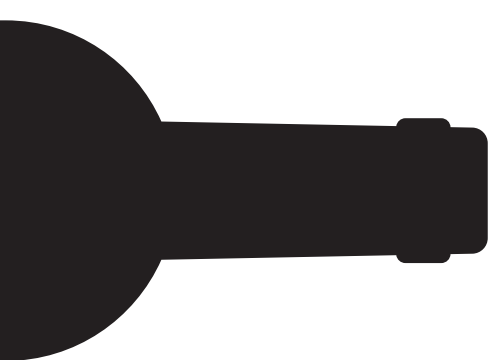
Je kunt geen slechte eigenschap bij je nieuwe lover ontdekken en diegene is de leukste persoon op aarde. Wie verliefd is, ziet de wereld door een roze bril, zegt het cliché. Leuk en fijn in de beginfase, maar let op dat je er niet in doorslaat. Het kan leiden tot een onrealistische kijk op je geliefde. En dat zorgt er weer voor dat je bijvoorbeeld de red flags niet ziet die een ongezonde relatie veroorzaken. Vergeet die roze bril dus niet op tijd af te zetten!

JALOEZIE

Help! Mijn partner is jaloers. In mindere mate hoeft dat niet erg te zijn en kan het een teken van liefde zijn. Maar neemt het vervelende vormen aan en mag je niet meer op stap zonder je lover, checkt diegene regelmatig je telefoon om jou te controleren of is er sprake van bezitterig gedrag? Dan is het goed om je jaloerse liefde een halt toe te roepen.

LIEFDESVERDIET

Een (eerste) gebroken hart voelt alsof de wereld vergaat, maar niets duurt een eeuwigheid, dus dit ook niet. Hoelang het duurt om liefdesverdriet te verwerken, daar zijn de meningen over verdeeld. Maar het heeft tijd nodig om eroverheen te komen. Het is niet gezond als je je verliest in het hebben van liefdesverdriet. Zoek hulp als het je dagelijks functioneren belemmert, je constant je ex blijft benaderen of stress, slaap- of eetproblemen krijgt. Wist je trouwens dat er zoiets bestaat als een gebroken-hart-syndroom? Je hebt dan dezelfde symptomen als bij een hartinfarct. Dat heb je niet echt, maar je hart verkeert op dat moment wel in een bijzondere, niet geheel ongevaarlijke staat. Cardioloog Robert Riezebos op de website van het OLVG: "Het hart knijpt in de punt niet meer samen, maar vertoont juist overdreven samentrekkingen." Het herstelt binnen enkele weken met rust.



ALCOHOL HOORT BIJ HET STUDENTENLEVEN...

Voor veel jongeren is hun studententijd het moment om te experimenteren, grenzen op te zoeken en te verleggen. Ook op het gebied van alcohol en drugs. In een nieuwe omgeving of tussen medestudenten is 'nee' zeggen niet makkelijk. Maar veel drinken kan leiden tot problemen, van studievertraging tot grensoverschrijdend gedrag.

Tekst Suzanne Wolters

83%

van de studenten drinkt alcohol.

13%

is een zware drinker: minstens één keer per week meer dan 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen alcohol op een dag.

3%

van de studenten die aan het onderzoek meededen heeft 3 procent een ernstig verhoogd risico op een alcoholstoornis.

Bron: Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025 van Trimbos, ingevuld door ruim 27.000 studenten.

‘De Gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken of maximaal één glas per dag, maar als ik dat met studenten bespreek reageren ze vaak lacherig”, zegt Michelle van der Horst, projectleider studenten en middelengebruik bij Trimbos-instituut.

Voor veel jongeren is het heel normaal om tijdens hun studietijd veel te drinken. Volgens cijfers van Trimbos drinkt 83 procent van de studenten alcohol. Bijna 24 procent van hen valt volgens die cijfers in de categorie zware drinker: minstens één keer per week meer dan 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen alcohol op een dag.

Sinds 2021 kijkt Trimbos specifiek naar de doelgroep studenten. “Er zijn veel studenten en ze drinken ook veel”, aldus Van der Horst. Trimbos ziet in de maatschappij wel veranderingen in het alcoholgebruik. “Over het algemeen daalt dat, ook bij de jongere doelgroep. Alleen niet bij studenten.”

Sociaal

Studenten hebben vooral een sociaal motief om te drinken. Op een feestje of borrel, of bijvoorbeeld om te vieren dat ze hun tentamens gehaald hebben. Of en hoeveel ze drinken wordt beïnvloed door mensen in hun omgeving, aldus Trimbos in de factsheet Alcohol en studenten. Als studenten denken dat hun medestudenten veel alcohol drinken, zijn ze eerder geneigd om ook meer te drinken. Ook kunnen ze het gevoel hebben dat het gewenst is dat ze drinken, als



...TOCH?

ze bijvoorbeeld denken dat anderen dat gezellig vinden. Of wanneer ze bang zijn buiten de groep te vallen als ze het niet doen.

Dat alcohol zo'n grote rol speelt in het studentenleven, komt door de beschikbaarheid en de prijs. Studenten komen vaak op plekken waar (veel) gedronken wordt. Denk aan studentenverenigingen met een eigen soos of bar en een deal met een bierbrouwer waardoor bier goedkoop is.

Maatschappelijk probleem

“Hoe studenten met alcohol omgaan, ligt niet alleen bij hen. Het is een maatschappelijk probleem”, zegt de Trimbos-medewerker. “In de samenleving lijkt alcohol erbij te horen. We proosten zelfs met een drankje op onze gezondheid. Terwijl alcohol je ziek kan maken.”

“Studenten die niet drinken zeggen dat ze altijd een reden moeten geven waarom ze dat niet doen, zoals medicijngebruik. ‘Ik wil niet drinken’ is niet goed genoeg, ervaren ze”, vertelt Van der Horst. “Als ze minder willen drinken, lukt dat vaak alleen als ze dat als groep doen.”

Op korte termijn kan vaak en veel alcohol drinken bij studenten leiden tot studieproblemen zoals vertraging en uitval. Maar ook tot grensoverschrijdend gedrag, problemen met slapen en met mentale gezondheid. Alcohol heeft ook een negatief effect op spierherstel of -opbouw.

Uit onderzoek blijkt zelfs dat jongeren die overmatig drinken anderhalf tot twee keer zoveel kans hebben om op hun achttiende zwanger te zijn (geweest) of vader of moeder te zijn van één of meer kinderen, is te lezen op de website van Trimbos. Meer drinken leidt namelijk vaker tot onbeschermd seks of tot het afdwingen van seks. Op de lange termijn kan alcohol de veroorzaker zijn van allerlei vormen van kanker, leverziektes, vroegtijdige dementie en andere hersenschade. Maar daar zijn studenten nog niet mee bezig. “Ze denken: dat is later pas”, zegt Van der Horst.

Indicatie voor verslaving

“Zelf geven studenten aan dat ze niet veel hinder ondervinden van hun alcoholgebruik, in bijvoorbeeld hun studie of bij sociale contacten. Maar als je kijkt naar de indicatie voor verslaving of andere problematiek (zie kader, red.), dan scoren studenten hoger dan ze zelf denken.”

In de studentenfase speelt alcohol een grote rol. “Vaak zien we dat dat minder wordt als mensen gaan werken”, zegt de Trimbos-medewerker. “Maar het kan ook zo zijn dat mensen vasthouden aan patronen die ze als student aangeleerd hebben.”

CIJFERS OVER DRUGSGEBRUIK

Frequent cannabisgebruik (tenminste één keer per week in de afgelopen twaalf maanden) door studenten is tussen 2021 en 2025 afgenomen van 8 naar 5 procent. Dat blijkt uit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025 van Trimbos. Minder studenten geven aan de afgelopen maand xtc gebruikt te hebben: 2 procent tegenover 4 procent in 2023. Cocaïnegebruik is eveneens afgenomen naar 1 procent van de studenten in de afgelopen maand. Het percentage studenten dat het afgelopen jaar (voorafgaand aan het invullen van de enquête) veel of heel veel hinder heeft gehad van drugsgebruik, is 1 procent. Dat gaat om hinder bij studie, werk, in sociale contacten of persoonlijke relaties.

Het percentage studenten dat drugs gebruikt, is een stuk lager dan het percentage dat alcohol drinkt. “We zien dat er – mede door de coronaperiode - in sommige bubbels veel drugs worden gebruikt”, vertelt Van der Horst. “Als dat de norm is in een vriendengroep, zien we dat studenten zich conformeren aan de groep.” Met name eerstejaarsstudenten zijn gevoelig voor groepsinvloeden. “Ze komen in een nieuwe omgeving, zitten in een fase waarin ze experimenteren, grenzen opzoeken en verleggen”, zegt de Trimbos-medewerker. “We zien in die fase een toename van middelengebruik. En zitten ze minder goed in hun

vel, dan worden ze sneller overgehaald om iets te gebruiken.” Zo wordt xtc vooral gebruikt door jongeren die veel uitgaan. Van de ‘uitgaanders’ gebruikt bijna 54 procent xtc, volgens Het Grote Uitgaansonderzoek 2023 van Trimbos. Opvallend hoog noemt Trimbos het gebruik van 3-MMC. Van de jongeren die uitgaan, gebruikt een derde dat middel, zowel op feesten en festivals, als in de kroeg. Dat doen ze om langer door te kunnen gaan, of uit nieuwsgierigheid, staat in het onderzoek.

De groep studenten die cannabis gebruikt, doet dat het meest wanneer ze alleen zijn. “Dat kan duiden op coping”, zegt Van der Horst, ofwel de manier waarop iemand omgaat met stress en problemen. Van de studenten die de enquête invulden voor de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025, gebruikt 5 procent het tenminste een keer per week. Bijna een kwart van de studenten gebruikte cannabis in de twaalf maanden voorafgaand aan het onderzoek.

Daar hebben ze naar eigen zeggen weinig hinder van ondervonden, maar één op de tien studenten gaf aan dat het cannabisgebruik hun functioneren beïnvloedde. ‘Het onderschatten of niet (h)erkennen door studenten van de risico’s van gebruik van cannabis of andere drugs lijkt hierbij een rol te spelen’, is te lezen in de Monitor. Toch zijn die risico’s best groot: van verminderde concentratie en geheugenproblemen tot afgenomen vruchtbaarheid en grotere kans op psychoses.

Omgeving

Van der Horst: “Het is beter om preventie van middelengebruik niet alleen op studenten te richten, maar ook op hun omgeving: ouders, onderwijsinstellingen, de hele maatschappij. We zien dat ouders nog een grote invloed hebben op studenten in het eerste jaar van hun opleiding. Dan kunnen ze het gedrag nog sturen. Als de band tussen ouder en kind goed is, dan kunnen ouders makkelijker het gesprek aangaan over alcohol en drugs.”

De druk om perfect te zijn

De lat hoger, je cijfers beter en fouten maken voelt als falen. Dat merken ook studenten Jasmijn en Maythe, die worstelen met perfectionisme. Avans-trainer Carla van Nielen geeft workshops om daarmee te leren omgaan. “Perfectionisme staat heel veel geluk in de weg.”

Tekst Bryanne Kers

PERFECTIONISME EN PRESTATIEDRUK

Uit onderzoek van het Trimbos-instituut uit 2025 blijkt dat 41 procent van de studenten vaak prestatiedruk ervaart. Ze willen voldoen aan hun eigen verwachtingen en/of die van anderen. De grootste oorzaak van stress is voor studenten hun studie. 58 procent van de studenten uit het Trimbos-onderzoek geeft aan daar veel of heel veel stress van te ervaren. Perfectionisme speelt ook bij studenten. Zo hebben vorig collegejaar tweehonderd Avansstudenten zich opgeven voor de workshop Perfectionisme van Avans Extra.

‘JE HEBT MAAR ÉÉN LEVEN, HET IS ZONDE OM TIJD WEG TE GOOIEN’

“Ik ben geen extreme perfectionist, maar ik wil het wel beter doen dan anderen”, vertelt tweedejaarsstudent Bestuurskunde/Overheidsmanagement Jasmijn van der Vegte. Ze heeft last van perfectionisme. “Een onvoldoende hakt er hard in omdat ik het liefst wil dat alles in één keer goed is.” Die druk ervaart ze vooral uit zichzelf. Dat zorgt voor onzekerheid. “Als ik niet goed presteer op school, waar ben ik dan wel goed in?” Ze ervaart de druk niet altijd als negatief. “Soms is het juist goed, want anders begin ik niet aan mijn schoolwerk.”

Maythe de Jong, ook tweedejaarsstudent Bestuurskunde/Overheidsmanagement, had last van perfectionisme. “Ik was er dagelijks mee bezig. Bij elke les vroeg ik me af of ik wel goed voorbereid was.” Ze vertelt dat ze altijd al prestatiedruk vanuit zichzelf heeft ervaren. “Ik heb een alles-of-niets-mentaliteit. Als het niet

perfect is, dan ga ik er ook geen werk in steken. Het was soms zo erg dat ik me niet op toetsen voorbereide omdat ik dacht dat ik ze toch niet zou halen.” Toen ze op het hbo een tentamen oversloeg was voor haar de maat vol. “Ik besepte dat ik mijn studie niet ging halen als ik zo door bleef gaan. Dat wilde ik niet, dus moest ik ermee aan de slag.”

Toevallig moest Maythe voor het onderdeel persoonlijke en professionele ontwikkeling van haar opleiding een aantal workshops volgen. Ze koos vorig collegejaar onder andere de workshop Perfectionisme van Avans Extra, gegeven door Carla van Nielen.

Energievreter

Perfectionisme staat volgens Van Nielen in de top drie energievreter onder studenten. “Je verwacht bijvoorbeeld van jezelf dat je alle toetsen in één keer behaalt, daar werk je heel hard voor. Als er dan iets niet goed genoeg lukt, ben je teleurgesteld en kritisch

naar jezelf. Dat geeft veel druk en kost veel energie.”

Volgens Van Nielen kan perfectionisme door verschillende redenen ontstaan. “Als iemand eens tegen je heeft gezegd dat je een bepaald onderwijsniveau nooit zal halen, dan kan het zomaar zijn dat je je hele leven in een ‘bewijsstand’ staat om het tegendeel te bewijzen.”

Perfectionisme hoeft volgens haar niet alleen studiegerelateerd te zijn. “Het kan ook te maken hebben met je uiterlijk of de drang om een perfect persoon te zijn.”

Perfectionisme kan zich volgens de Avansmedewerker uiten op verschillende manieren. “Je durft bijvoorbeeld niet te stoppen met leren omdat je altijd het idee hebt dat je nog meer moet doen. Je bent bang om verkeerde keuzes of fouten te maken. Misschien nodig je geen vrienden uit om te komen eten omdat je denkt dat je niet perfect kunt koken.”

Balans

Maythe had daar ook last van. Ze kon de balans tussen studie en sociaal leven moeilijk vinden. “Op de middelbare school was ik zo gefocust op mijn huiswerk dat mijn sociale leven echt minder was. Daarna ging ik aan de universiteit studeren. Ik ervaarde daar zoveel druk dat ik me realiseerde dat het op de universiteit onmogelijk was om voor tieners te gaan.” Ook op sociaal vlak ging het bij haar mis. “Ik voelde de druk om bij alle introductie- en sociale evenementen aanwezig te zijn en nieuwe mensen te leren kennen. Ik was bang dat ik anders niet gezellig gevonden zou worden.”

Ook student Jasmijn herkent dit. “Ik liet leuke dingen met vriendinnen schieten omdat ik aan school moest werken. Uiteindelijk deed ik niks voor school, maar voelde ik me wel minder schuldig dan wanneer ik was uitgegaan met vrienden.”

Handvaten

Aan de slag gaan met perfectionisme kan op verschillende manieren. Naast de workshop zocht Maythe vooral hulp bij haar psycholoog en coach. “Mijn psycholoog heeft mij geleerd om te relativiseren. Ik moet dingen als een leermoment zien in plaats van als falen.” Ook haar coach heeft haar geholpen door kleine doelen te stellen. “De lat die ik voor mezelf hoog gelegd had, gaf mij veel druk. Daarom moet ik in plaats van grote, kleine en haalbare doelen stellen.”

De workshop Perfectionisme, die Maythe heeft gevolgd bij Avans, wordt gegeven in samen-

perfectionisme

WAT IS HET?

Het is de drang om dingen volmaakt te doen. Dat kan in je studie of je sociale leven zijn. Het is een persoonskenmerk, geen aandoening, zegt instantie Organisatie en Personeel Rijk op hun website. Je wil geen fouten maken, zo goed mogelijk presteren en daarvoor leg je de lat hoog voor jezelf. De druk die daarbij komt kijken, kan vanuit jezelf of uit je omgeving komen. Prestatiedruk is de druk die mensen voelen om een bepaalde standaard te halen en kan een gevolg zijn van perfectionisme.

werking met Student Support. De workshop wordt online aan een groep van dertig studenten gegeven. Fysiek wordt hij aan een kleiner groepje gegeven. Van Nielen legt daarin uit over perfectionisme, hoe je het bij jezelf leert herkennen en hoe je ermee om kunt gaan. “Het was interessant meer te leren over perfectionisme”, zegt de student. “Ik heb persoonlijk meer gehad aan mijn sessies bij de psycholoog en contact met mijn coach. Zij waren al langer op de hoogte van mijn perfectionisme.”

Dat had voor Maythe deels te maken met de grootte van de groep. Ze vond het zelf fijner om één op één aan de slag te gaan met haar perfectionisme. Van Nielen legt uit dat de stap om een workshop te volgen kleiner is als die online is. “Op locatie is er meer ruimte voor persoonlijke aandacht omdat daar de groepen een stuk kleiner zijn. Ook kunnen studenten in een groep herkenning vinden bij anderen en merken dat ze niet de enigen zijn.” Studenten kunnen voor hulp ook terecht bij Student Support, een decaan of studieadviseur.

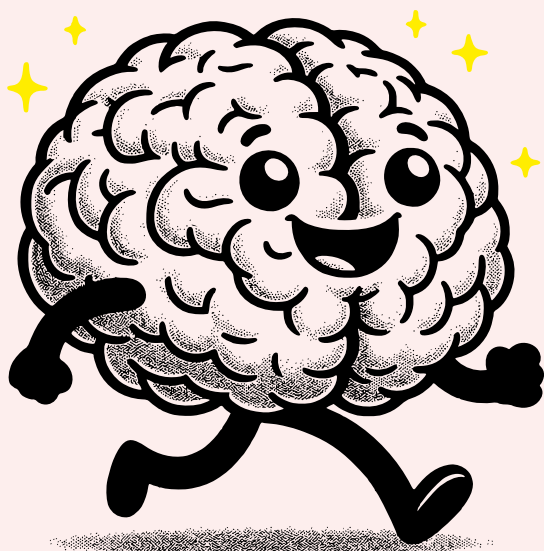
Een belangrijke tip van Van Nielen is dat je de omslag moet proberen te maken van perfectionist naar iemand die gewoon z’n best doet. “Je beseft dat het maken van fouten erbij hoort en dat je daarvan kunt leren. Je wordt vriendelijker voor jezelf en kijkt ook naar wat er goed gaat.”

TIPS VOOR HET TEGENGAAN VAN PERFECTIONISME:

- Herken perfectionisme. Kun je iets niet loslaten terwijl je weet dat je er alles aan hebt gedaan? Dan ben je perfectionistisch bezig en kun je het loslaten.
- Pas je standaard aan: goed is vaak goed genoeg.
- Verlies je niet in details en gebruik de tachtig-twintig-regel. Met twintig procent inzet bereik je tachtig procent resultaat. Richt je eerst op de grote lijnen; spelling en formulering kun je later aanpassen.
- Stop met alles-of-niets-denken. Vervang “ik ben een succes of een mislukking” door “ik kan het of ik kan het nog niet”. Kijk niet alleen naar wat beter kon, maar ook naar wat slechter had kunnen gaan.
- Meer tips over perfectionisme of interesse in andere workshops? Kijk op extra.avans.nl of bij Student Support.

Zoek **OBSESSIE** **WOORDZOEKER**

T	R	G	I	T	V	L	E	E	L	O	R	T	N	O	C
A	U	P	R	E	O	C	C	U	P	A	T	I	E	I	I
B	B	M	C	P	W	B	U	Q	B	V	T	T	L	N	J
N	F	E	R	X	R	E	J	I	V	R	H	S	R	T	N
S	D	I	T	P	L	V	Z	H	I	C	C	U	R	E	F
I	H	J	S	O	C	L	S	H	A	V	O	R	G	R	V
A	L	V	V	L	V	I	S	D	Z	E	T	N	K	E	S
M	J	V	E	P	P	E	E	X	K	R	S	E	R	S	T
K	C	S	R	A	R	G	R	P	H	L	T	I	L	S	M
K	V	H	S	R	G	I	T	I	E	A	R	T	G	E	C
E	C	S	L	N	Z	N	S	I	N	N	A	A	U	B	A
R	I	N	A	V	Y	G	N	F	R	G	H	X	N	A	T
E	L	W	V	H	E	A	K	P	E	E	L	I	D	J	V
N	D	A	I	E	M	S	I	T	A	N	A	F	Y	F	I
C	A	A	N	D	R	A	N	G	T	D	N	W	G	T	R
D	Y	M	G	N	I	D	J	I	W	E	O	T	J	D	Y



AANDRANG
BETOVERING
BEVLIEGING
CONTROLE
DWANGGEDACHTE
FANATISME
FIXATIE
GEDACHTE
HARTSTOCHT

INTERESSE
MANIE
PASSIE
PREOCCUPATIE
RUST
STRESS
TOEWIJDING
VERLANGEN
VERSLAVING



COLOFON

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgesteld in het redactiestatuut.

De redactie wordt terzijde gestaan door een redactieraad die toeziet op de naleving van het redactiestatuut en fungeert als klachteninstantie.

HOOFDREDACTEUR

Larissa Gomes Meyer, 088-5258247, l.gomesmeyer@avans.nl

EINDREDACTEUR

Suzanne Wolters, 088-5258882, sm.wolters@avans.nl

REDACTIE

Sydney Douwes, 088-5255815, se.douwes@avans.nl
Isabel Pijnappels, 088-5253395, iw.pijnappels@avans.nl
Levie Vriend, 088-5253227, l.vriend@avans.nl
Bryanne Kers (stagiaire), ba.kersl@avans.nl

RAAD VAN ADVIES

Hans de Brouwer (voorzitter), Luisa Decker, Petra Klap, Katja van der Linden en Jos Straathof

REDACTIE BREDA

Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

REDACTIE DEN BOSCH

Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OX120

POSTADRES

Postbus 90116, 4800 RA Breda

E-MAIL

punt@avans.nl

ONTWERP EN VORMGEVING

Studio Knal, Anouk Corstiaensen, info@studioknal

FOTOGRAFIE

Loet Koreman, Dyami Serna

COVERBEELD

Loet Koreman

AAN DIT NUMMER WERKTEN VERDER MEE

Sophia Baylé, Ezra van de Coevering, Inge Duine, Thirza van Krimpen, Ndeh Monteiro, Carolien Tibboel, Nico Verberne, Geert Braam (tekstcorrectie)

DRUK

De Bondt Grafimedia Communicatie



REPEAT **DRUGS** **DWANG**
LIEFDE **PORNO** **STRIJD**

avans
hogeschool

**DE DRUK
OM PERFECT
TE ZIJN**

**ALS
LIEFDE
DOORSLAAT**