Studeren binnen ongebaande paden

Caro Suringar

Publicatiedatum: 13 november 2024

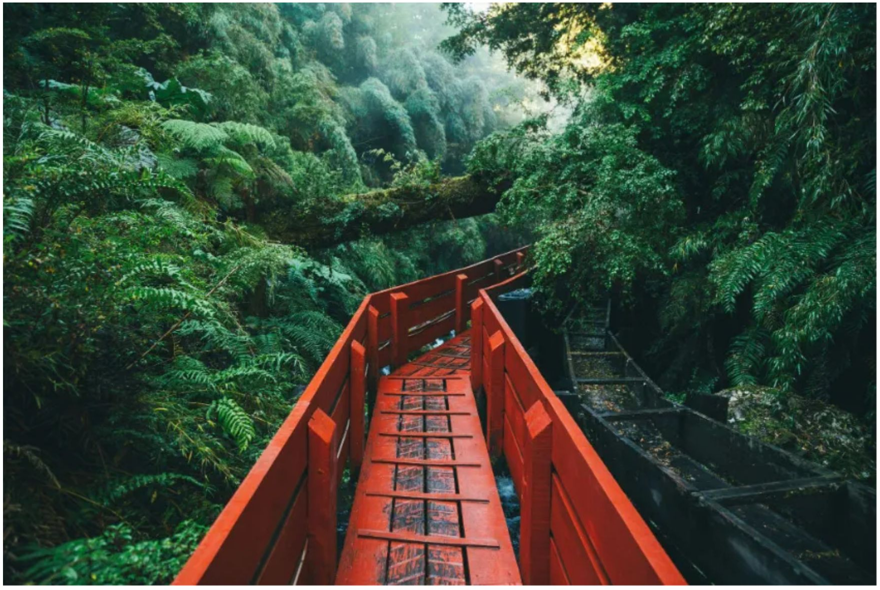
Ongeveer een op de drie Nederlandse studenten is ‘eerstegeneratiestudent’. Dit zijn studenten die als eerste van het gezin aan de universiteit gaan studeren en die tijdens hun studietijd meer obstakels ervaren dan hun medestudenten. In het kader van mijn promotieonderzoek over eerstegeneratiestudenten en burn-out aan de faculteit Cultuurwetenschappen van de Open Universiteit, ging ik in gesprek met drie eerstegeneratiestudenten. Ik sprak hen over hun ervaringen op de universiteit rondom mentaal en emotioneel welzijn. Tegen welke obstakels lopen eerstegeneratiestudenten aan? En wat kunnen universiteiten doen om hen te ondersteunen?

Ik heb zelf het geluk gehad om aan een kleine universiteit (de Universiteit voor Humanistiek) te studeren, waardoor ik snel mijn medestudenten, docenten en zelfs de rector leerde kennen. Ik weet niet of ik aan een grotere universiteit ook zo makkelijk mijn weg had gevonden. Ik had namelijk last van ‘podiumvrees’ tijdens mijn studie: ik durfde tijdens de hele bachelor bijna niet te spreken in werkgroepen, uit angst iets te vragen wat voor anderen vanzelfsprekend zou zijn.

Een jaar geleden besefte ik dat ik eerstegeneratiestudent ben: de eerste van het gezin die aan de universiteit gaat studeren. Ook kwam ik erachter dat er heel veel eerstegeneratiestudenten zijn in Nederland. Er wordt geschat dat 30 tot 40% van de universitaire studenten ouders heeft zonder universitaire opleiding. [1]

Er komt in Nederland steeds meer aandacht voor de eerstegeneratiestudent: vanaf 2010 bieden universiteiten introductieprogramma’s, mentorprogramma’s en financiële steun, zoals **University Pioneers** (Universiteit Utrecht), **Baanbrekers** (Universiteit van Amsterdam) en **Better Prepared** (Vrije Universiteit Amsterdam). Deze initiatieven zijn er om eerstegeneratiestudenten te helpen hun weg te vinden op de universiteit. Eerstegeneratiestudenten hebben namelijk vaak last van faalangst, en ze beschikken over minder financiële middelen. [2] Daarnaast voelen ze zich vaak niet helemaal op hun plek op de universiteit, maar kunnen ze thuis bij hun familie ook niet altijd met hun verhalen over de studie terecht. [3]

In Nederland werd de discussie over eerstegeneratiestudenten onder andere aangezwengeld door socioloog en universitair docent Milio van de Kamp. Hij schreef het boek *Misschien moet je iets lager mikken*, dat in 2023 uitkwam. Van de Kamp groeide op in een huis zonder gas, water en licht, in een buurt met veel criminaliteit. Zelf zegt hij dat hij tot een lage sociale klasse behoorde. Hoewel zijn docent hem adviseerde iets lager te mikken, slaagde hij er toch in om zich vanuit het vmbo een weg te banen naar de universiteit. In zijn boek schrijft hij over de impact van armoede en kansenongelijkheid: over vervreemding van familie en vrienden, depressie en het feit dat hij zich nergens volledig thuis voelt.



Wie is de eerstegeneratiestudent?

Dé eerstegeneratiestudent bestaat eigenlijk niet. De groep is zeer divers. Zo zijn er bijvoorbeeld studenten met een migratieachtergrond, 'stapelaars' (studenten die van het mbo, via het hbo naar het wo zijn gegaan) en studenten die van het platteland komen. Het verschilt per student in hoeverre de achtergrond invloed heeft op de weg door de universiteit. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat studenten van wie de ouders niet hebben gestudeerd gemiddeld langer over hun studie doen en vaker uitvallen. Ze missen kennis en vaardigheden die andere studenten wel van huis uit mee hebben gekregen. Ook ervaren ze veel stress door het ontbreken van steun en moeten ze alles zelf uitzoeken en beslissen. [4] Daarnaast lijkt het erop dat eerstegeneratiestudenten vaker last hebben van psychische en emotionele klachten zoals angst, stress en depressie, [5] [6] en dat ze vatbaarder zijn voor burn-outklachten. [7] [8] Dit zou kunnen komen doordat eerstegeneratiestudenten over het algemeen meer financiële druk ervaren, thuis op minder steun kunnen rekenen en vaak last hebben van *imposter syndrome*: ze twijfelen aan hun talenten en kunde en hebben het gevoel dat ze 'ontmaskerd' kunnen worden. [8]

De obstakels die eerstegeneratiestudenten ervaren staan niet op zichzelf, maar zijn gelinkt aan bredere sociaal-maatschappelijke factoren (denk aan prestatiedruk, individualisering en een flexibele arbeidsmarkt) die hen beinvloeden. Hierbij spelen klasse, gender en etnische achtergrond ook een rol. [9] De term 'eerstegeneratiestudent' omvat een zeer gevarieerde groep mensen, hoewel het wetenschappelijke en publieke debat vaak over migratieachtergrond en sociaal-economische positie gaat. [4]

De drie eerstegeneratiestudenten die ik sprak, zijn ook divers. Anna (28) is masterstudent geesteswetenschappen, stapelaar (mbo naar universiteit) en afkomstig uit een niet-stedelijke omgeving in het zuiden van Nederland. Jord (32) is masterstudent geesteswetenschappen, afkomstig uit een orthodox-christelijke geloofsgemeenschap in een niet-stedelijke omgeving in het oosten van Nederland. Carlos (25) is masterstudent geesteswetenschappen en afkomstig van Curaçao. Alle drie jonge mensen, aan het einde van hun studie in de geesteswetenschappen, momenteel wonend in de Randstad. In het kader van mijn deels sociaal-wetenschappelijke promotieonderzoek vroeg ik hun in semi-gestructureerde interviews naar hun ervaringen aan de universiteit, wat eerstegeneratiestudent-zijn voor hen betekent, en hoe ze hun mentaal en emotioneel welzijn ervaren.

Bewustwording eerstegeneratiestudent-zijn

Een paar maanden geleden las Anna het hierboven genoemde boek *Misschien moet je iets lager mikken*, van Milio van de Kamp. Toen besefte ze dat ze zelf eerstegeneratiestudent was. Dat verklaart veel voor haar.

> Het ging objectief heel goed met m'n studie. Ik haalde goede resultaten en had nog nooit een herkansing hoeven doen. Maar nog steeds voelde ik me heel angstig hier – niet op m'n plek. Ik wou hier gewoon niet zijn. Omdat ik dat gevoel niet kon duiden, ben ik toen gaan onderzoeken wat het nou kon zijn. En zo stuitte ik op de term 'eerstegeneratiestudent'.

Voor Anna gaf de ontdekking dat ze eerstegeneratiestudent was herkenning. Ze ging lezen over klassenmigratie: het bewegen van de ene sociaal-economische klasse naar de andere. [10] Ze ontdekte dat ze zelf klassenmigrant was en dat er veel eerstegeneratiestudenten zijn die gevoelens van angst en onrust ervaren tijdens hun studie. In Nederland schrijft onder andere Lennette Schuijt over klassenmigratie, in het boek *Transklasse: leven in twee werelden* (2023). Volgens haar eist de overgang van de ene sociale klasse naar de andere een psychologische tol. Vanbuiten kunnen sociale stijgers het toonbeeld van succes zijn, terwijl ze vanbinnen verscheurd worden door schaamte over hun afkomst, onzekerheid over hun plek in hun nieuwe milieu, en angst om van de maatschappelijke ladder te vallen. Om het verleden en heden met elkaar te verzoenen, is soms een lang proces van zelfacceptatie nodig.

Gebrek aan voorbeeldfiguren

Voor Anna vormt vooral het gebrek aan voorbeeldfiguren een belemmering tijdens haar studie.

> Ik heb het gevoel dat ik er alleen voor sta. Als ik om me heen kijk naar m'n klasgenoten, dan hebben zij wel een buurvrouw, moeder of tante die aan de universiteit heeft gestudeerd. Zij hebben wél een voorbeeldfiguur. Ik heb dat niet. Ik ben de allereerste. Ik kan op niemand terugvallen. En ik zie mijn studiegenoten dat wel doen.

Het vinden van een stage was hierdoor moeilijk voor Anna. Hoewel ze al meerdere stages had gelopen tijdens haar mbo- en hbo-opleidingen, vond ze het lastig om er een te vinden op de universiteit.

> Op een gegeven moment ging ik naar de stagecoach van de universiteit. Ik legde haar uit dat ik een heel grote muur zag tussen mij en de stageplek, en dat ik niet wist hoe ik daar overheen kon komen of hoe ik die af kon breken. En toen zei ze heel hard: 'Een muur? Die staat er toch niet? Ga gewoon op zoek naar een stage'. En waarschijnlijk bedoelde ze dat relativerend en geruststellend, maar het maakte me gelijk emotioneel en ik wist niet precies waarom. Toen ging ik nadenken: waarom staat die muur daar eigenlijk? Waarom vind ik het zo erg dat de stagecoach daar overheen walst? En toen voelde ik dat verschil: ik heb geen netwerk.

Ook Jord noemt het gebrek aan voorbeeldfiguren.

> Als je geen tante hebt die psycholoog is bijvoorbeeld, dan kun je niet kijken van: o, zo is het ongeveer om psycholoog te zijn. Als eerstegeneratiestudent is het daardoor moeilijker om je een toekomst voor te stellen waarin je aan de universiteit studeert. Dan zie je een bachelorbrochure en denk je: dat ziet er leuk uit, daar kan ik dit en dit mee gaan doen. Maar na een tijdje, na een periode van enthousiasme, kan er ook een periode van twijfel komen. Hoe geloofwaardig is dan die toekomst die je is voorgespiegeld? En omdat je in je eigen omgeving geen voorbeelden kent van mensen met niet-praktische beroepen, is die geloofwaardigheid heel dun. Dat positieve beeld van die brochure valt dan ineens weg. En dan denk je: *what the fuck* moet ik hiermee?

De kans op studieuitval is groter wanneer studenten minder terug kunnen vallen op hun sociale netwerk tijdens hun studie. [11] Dit is een van de redenen waarom meerdere universiteiten initiatieven zijn gestart om eerstegeneratiestudenten in contact te brengen met rolmodellen, die vaak zelf ook eerstegeneratiestudent zijn geweest.

Wanneer studeren niet vanzelfsprekend is

Voor de eerstegeneratiestudenten die ik sprak, was het geen vanzelfsprekendheid om te gaan studeren. Anna ziet een duidelijk verschil tussen haar belevingswereld en gedrag en dat van haar medestudenten aan de universiteit.

> Zij vragen zich niet af of ze er mogen zijn. Zij horen daar gewoon. En ik heb dat gevoel niet. Ik heb het gevoel dat ik me moet bewijzen, dat ik moet bewijzen dat ik er mag zijn. En daar moet ik hard voor werken, de hele tijd, wat me veel stress geeft. Omdat ik van huis uit niet weet hoe je met elkaar omgaat in die wereld en ik de taal niet spreek. Die hele impliciete sociale dingen. Ik doe m'n best om erbij te horen. Terwijl ik eigenlijk bij een klasse hoor waar zij dan toch op neerkijken. Want ik bedoel, mbo'ers worden in Nederland gewoon echt met de nek aangekeken door universitair opgeleide mensen.

Eerstegeneratiestudenten voelen zich vaker niet thuis op de universiteit dan 'traditionele' studenten. Uit een studie van Jolien Dopmeijer, onderzoeker aan het Trimbos-instituut, blijkt dat een *sense of belonging* op de universiteit de kans op slagen verhoogt en beschermt tegen burn-out, angst en depressie. [12] Wanneer studenten zich veilig voelen en een gevoel van verbondenheid met hun medestudenten ervaren, zijn ze gemotiveerder en is hun mentale welzijn beter. [13] Eerstegeneratiestudenten die zich niet thuis voelen op de universiteit kunnen dan ook kwetsbaarder zijn voor mentale en emotionele klachten.

Angst, stress en vermoeidheid

Het wisselen van studies komt vaker voor onder eerstegeneratiestudenten. [14] Carlos begon met een studie scheikunde, maar stopte na het eerste jaar. Hij had veel last van angst. ‘Ik ging toen naar een psycholoog, die me vertelde dat het klonk alsof ik burn-outklachten ervaarde. Maar ik ben daar nooit mee gediagnosticeerd. Ik wist ook niet zo goed wat een burn-out was.’

Nadat hij stopte met scheikunde en begon aan een studie sociologie, ging het beter. Zijn studieresultaten zijn goed en hij helpt veel medestudenten met het schrijven van hun essays en scripties. Toch vindt hij het schrijven van zijn eigen scriptie moeilijk. ‘Ik heb veel angst over het schrijven van m’n scriptie, waardoor ik soms niet kan werken. En ik ben heel moe. Ik heb het idee dat iedereen denkt dat ik het wel red, ook omdat mijn studieresultaten zo goed zijn. Maar het bezorgt me wel veel stress.’

Carlos noemt wat hij ervaart zelf *skin-deep resilience*. Dit houdt in dat een individu er op het eerste gezicht succesvol uit kan zien wat betreft gedrag en resultaten, maar innerlijk de effecten merkt van de drang om te presteren. Dit kan zich uiten in zware stress en zelfs een hoge mate van celveroudering. [15] Carlos geeft aan dat hij niet terecht kan bij zijn ouders voor ondersteuning en dat hij weinig handvatten heeft meegekregen om te praten over zijn mentale gezondheid, wat het wellicht moeilijker maakt om met stress om te gaan.

Obstakels

De eerstegeneratiestudenten die ik sprak, lopen tegen verschillende obstakels aan. Ze ervaren angst, stress, vermoeidheid, zelftwijfel en een gevoel van niet-thuishoren. Daarnaast missen ze vaak voorbeeldfiguren die zelf aan de universiteit hebben gestudeerd. Dit sluit aan bij bestaande onderzoeken, maar er zijn ook enkele nieuwe inzichten. Zo werd het bijvoorbeeld duidelijk dat eerstegeneratiestudenten zich soms niet bewust zijn van hun positie, totdat ze zich herkennen in de verhalen van anderen, zoals bij Anna het geval was na het lezen van het boek van Milio van de Kamp. Op het gebied van psychisch en emotioneel welzijn introduceert Carlos het concept *skin-deep resilience*, wat een nieuw kader kan bieden met betrekking tot het welzijn van eerstegeneratiestudenten.

Deze inzichten roepen ook vragen op over de structuur van universiteiten. Is er bijvoorbeeld voldoende klassebewustzijn? Hoe kan er beter worden aangesloten bij eerstegeneratiestudenten? En hoe kunnen ze beter worden ondersteund? Op deze laatste vraag probeer ik een eerste antwoord te formuleren.

Ondersteuning

Wat kunnen universiteiten doen om eerstegeneratiestudenten te ondersteunen zodat ze zich goed voelen? Ten eerste helpt bewustwording: niet elke student neemt dezelfde bagage mee naar de universiteit. Tijdens colleges en werkgroepen kun je er dan ook niet van uitgaan dat iedereen dezelfde voorkennis heeft. Ten tweede kan het helpen om werkgroepen op te delen in kleinere groepen, zodat ook de mensen die zich niet durven uit te spreken daar de mogelijkheid toe krijgen. Ten derde is het belangrijk om een gevoel van thuis-zijn te faciliteren. De introductie- en mentorprogramma’s dragen hieraan bij door erkenning en herkenning dat eerstegeneratiestudenten niet de enige zijn die als eerste van het gezin gaan studeren. Deze steun zou niet alleen aan het begin van de studie beschikbaar moeten zijn, maar ook na het eerste jaar.

Ten vierde is het belangrijk om studenten de ruimte te bieden om een pauze te nemen als het mentaal of emotioneel slecht gaat en daar behoefte aan is. Vanuit de universiteit moet duidelijk gecommuniceerd worden dat er een profileringsfonds is, en in sommige gevallen zelfs fondsen gericht op eerstegeneratiestudenten. Daarnaast zou er hulp moeten zijn bij het aanvragen van deze fondsen, aangezien dat lastig kan zijn als een student bijvoorbeeld al in een burn-out zit. Ten slotte zou geestelijke verzorging op universiteiten naar mijn idee een aanwinst zijn. Dit wordt op vele universiteiten al aangeboden, maar nog niet op alle. Geestelijk verzorgers bieden begeleiding bij levensvragen. De gesprekken die ze met studenten voeren zijn gericht op betekenisgeving: hoe kun je omgaan met jouw specifieke belemmeringen en wat biedt jou houvast en inspiratie? Lenette Schuijt, auteur van *Transklasse: leven in twee werelden* (2023), beschrijft dat eerstegeneratie-zijn ook een persoonlijk proces is. Een proces van jezelf en je behoeftes leren kennen. Dit gaat niet altijd vanzelf en daarom kan extra ondersteuning van belang zijn. De geestelijk verzorger kan met eerstegeneratiestudenten het gesprek aangaan over wat het betekent eerstegeneratiestudent te zijn, en over hoe je bijvoorbeeld omgaat met eenzaamheid en vervreemding. Deze aanbevelingen zouden kunnen bijdragen aan een meer inclusieve en ondersteunende universiteitsomgeving voor eerstegeneratiestudenten, waardoor hun kans op succes en welzijn vergroot wordt.

De namen van de eerstegeneratiestudenten zijn geanonimiseerd.

Genoemde boeken

- Van de Kamp, M. (2023). *Misschien moet je iets lager mikken*. Uitgeverij Atlas/Contact.
- Schuijt, L. (2023). *Transklasse: leven in twee werelden*. Mediawerf Uitgevers.

Noten

[1] Broek, A. van den, Wiel, E. van de, Pronk, T. & Sijbers, R. (2006a). Studentenmonitor 2005. Studeren in Nederland. Kernindicatoren, studievoortgang, studieuitval en internationale mobiliteit. Nijmegen: ITS/ResearchNed.
[2] Alvarado, A., Spatariu, A., & Woodbury, C. (2017). Resilience & emotional intelligence between first generation college students and non-first generation college students. *FOCUS on Colleges, Universities & Schools, 11*(1).
[3] Stuber, J. M. (2011). Integrated, marginal, and resilient: race, class, and the diverse experiences of white first-generation college students. *International journal of qualitative studies in education*, 24 (1), 117-136.
[4] van de Korput, J. (2022). Eerstegeneratiestudenten: een groep apart? *Innovations in social practice and education*. 31 (3), 64-71.
[5] Jenkins, S. R., Belanger, A., Connally, M. L., Boals, A., & Durón, K. M. (2013). First-generation undergraduate students' social support, depression, and life satisfaction. *Journal of College Counseling, 16*(2), 129-142.
[6] Noel, J. K., Lakhan, H. A., Sammartino, C. J., & Rosenthal, S. R. (2023). Depressive and anxiety symptoms in first generation college students. *Journal of American college health, 71*(6), 1906-1915.
[7] Kundu, A. (2019). Understanding college “burnout” from a social perspective: Reigniting the agency of low-income racial minority strivers towards achievement. *The Urban Review*, 51(5), 677-698.
[8] Cawcutt, K. A., Clance, P., & Jain, S. (2021). Bias, burnout, and imposter phenomenon: the negative impact of under-recognized Intersectionality. Women's Health Reports, 2(1), 643-647.
[9] Stephens, N. M., Hamedani, M. G., & Destin, M. (2014). Closing the social-class achievement gap: A difference-education intervention improves first-generation students’ academic performance and all students’ college transition. *Psychological Science*, 25, 943–953.
[10] Schuijt, L. (2023). *Transklasse: leven in twee werelden*. Mediawerf uitgevers.
[11] Lin, N. (2000). Inequality in social capital. *Contemporary sociology*, 29(6), 785-795.
[12] Dopmeijer, J. M., Schutgens, C. A., Kappe, F. R., Gubbels, N., Visscher, T. L., Jongen, E. M., & Wiers, R. W. (2022). The role of performance pressure, loneliness and sense of belonging in predicting burnout symptoms in students in higher education. *Plos one*, 17(12).
[13] Meeuwisse, M., Severiens S.E., Born M.P. (2010). Learning environment, interaction, sense of belonging and study success in ethnically diverse student groups. *Research in Higher Education*. 51(6):528–45.
[14] www.dub.uu.nl/nieuws/eerstegeneratiestudent-vraagt-te-laat-om-hulp geraadpleegd op 17 juli 2024.
[15] Dover, T. L., Major, B., & Glace, A. M. (2020). Discrimination, health, and the costs and benefits of believing in system fairness. *Health Psychology*, *39*(3), 230.

Over de auteur

Caro Suringar is zelf eerstegeneratiestudent met een achtergrond in de humanistiek. Momenteel doet ze promotieonderzoek naar burn-out onder eerstegeneratiestudenten aan de faculteit Cultuurwetenschappen van de Open Universiteit. Haar focus ligt op zingeving en veerkracht.

Caro Suringar, ‘Studeren binnen ongebaande paden’, *Locus-Tijdschrift voor Cultuurwetenschappen* 27 (2024). https://edu.nl/p6gfx

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

© 2024 Open Universiteit | Lees de disclaimer en de privacyverklaring van de OU | Voor het colofon zie Over LOCUS |
Voor contact met de redactie kunt u mailen naar locus@ou.nl