Raadstafelgesprek Gemeente Arnhem – Studentenwelzijn

Mijn naam is **Iris Springvloet** en ik werk sinds 2019 bij **Arnhem Student Point (ASP)** als geestelijk verzorger. Ik werk samen met de hogescholen in Arnhem, maar vooral met studenten zelf.

Een geestelijk verzorger biedt studenten een veilige plek om te praten over vragen die raken aan identiteit, keuzes en veerkracht. Het is geen therapie of religieuze begeleiding, maar een manier om samen te onderzoeken wat iemand bezighoudt en hoe hij of zij houvast kan vinden in moeilijke situaties – bijvoorbeeld bij prestatiedruk, eenzaamheid, verlies of grote levensvragen.

Mensen zijn verhalende wezens. De verhalen die we vertellen, laten zien wie we zijn, wat we hebben meegemaakt en welke betekenis we aan ons leven geven. Ze geven richting en maken zichtbaar waar we voor staan. Niemand wil later vertellen: *ik stond op, ik ging naar mijn werk, ik at, ik sliep, en dat was het.* We verlangen naar een verhaal met betekenis, een verhaal dat richting geeft en waarin je voelt: dit is de moeite waard.

Dat is ook precies waar mijn werk als geestelijk verzorger voor staat: het luisteren naar de verhalen die studenten vertellen, hoe zij betekenis geven aan de gebeurtenissen in hun leven en hoe zij omgaan met zware momenten.

Hoe staat het ervoor met het mentaal welbevinden van studenten in Arnhem?

Studenten staan vandaag de dag onder grote druk. Onderzoek laat zien dat **bijna de helft van de studenten last heeft van angst- of depressieve klachten**. In de praktijk als geestelijk verzorger zien we veel stress, vermoeidheid en eenzaamheid.

Ik denk aan de student die nachtenlang wakker ligt voor een tentamenweek. De student die in een volle collegezaal zit, maar zich diep van binnen alleen voelt. Of de student die een plots verlies meemaakt en zich ineens nergens meer veilig voelt. Dit zijn geen kleine problemen, maar vragen die raken aan iemands hele bestaan: *Wie ben ik? Waar doe ik dit allemaal voor? Hoe houd ik het vol als het zwaar wordt?*

Oorzaken van deze problemen

De huidige maatschappij stelt studenten voor grote uitdagingen. Ze worden dagelijks overspoeld met zwaar nieuws uit de hele wereld, waardoor gevoelens van machteloosheid of onzekerheid kunnen ontstaan. Tegelijkertijd spelen sociale media een grote rol: daar zie je vooral perfecte beelden en succesverhalen, waardoor het lijkt alsof je zelf tekortschiet. Het echte, kwetsbare leven wordt minder zichtbaar, terwijl prestatiedruk juist toeneemt. Ook is de studentenpopulatie een doelgroep die door de politiek steeds in de steek gelaten wordt: zo zijn

huurprijzen al jaren exorbitant hoog en kunnen veel afgestudeerden geen woning krijgen, ook hebben rentes ervoor gezorgd dat studieschulden onbetaalbaar hoog geworden zijn.

Daar komt bij dat traditionele kaders, zoals geloof of vaste gemeenschappen, voor veel jongeren minder vanzelfsprekend zijn geworden. Dat geeft vrijheid, maar maakt het ook lastiger om houvast te vinden en richting te geven aan je leven. In een wereld vol keuzes kan die zoektocht naar betekenis en verbinding overweldigend zijn.

Dit alles maakt dat veel studenten zich verloren of vastgelopen voelen. Ze weten niet meer wat hen drijft of wat ze belangrijk vinden.

Oplossingen: naast zorg, aandacht voor zingeving

Het huidige zorgsysteem verwijst studenten met mentale problemen vaak direct naar psychologen. Dat is waardevol, maar niet iedereen heeft een diagnose of een stoornis. Veel studenten hebben **ruimte nodig om te reflecteren op betekenis en richting** – een plek waar ze vragen kunnen stellen en hun verhaal kunnen delen, waar ze anderen vinden die in een soortgelijke situatie zitten.

Daarom is geestelijke verzorging een belangrijke aanvulling op het bestaande zorgaanbod.
We kijken vanuit **zingeving**: wat geeft iemand hoop, motivatie en veerkracht?

Twee voorbeelden:

Een student met een burn-out voelt zich nutteloos. Maar als hij ontdekt dat hij zijn ervaring kan gebruiken om anderen te helpen of anders naar succes te kijken, verandert dat zijn perspectief. De burn-out verdwijnt niet, maar wordt draaglijker omdat er betekenis tegenover staat.

Een student met faalangst kan ontdekken dat studeren niet alleen draait om cijfers, maar ook om persoonlijke groei en bijdragen aan iets groters, zoals vrijwilligerswerk. De angst blijft, maar het krijgt een andere plek.

Wanneer zingeving ontbreekt, voelen studenten zich vaak leeg en vastgelopen. Wanneer het wél aanwezig is, vergroot dat hun veerkracht en mentale gezondheid.

Geestelijke verzorging bij Arnhem Student Point helpt studenten voorkomen dat stress, eenzaamheid of prestatiedruk hun leven overnemen, daarmee heeft het een preventieve werking en ondersteunt het mentaal welzijn. Het biedt een veilige plek om stil te staan bij wie ze zijn, waar ze naartoe willen en hoe ze veerkracht kunnen vinden in moeilijke momenten. Tegelijkertijd creëren we een gemeenschap: studenten ontmoeten elkaar, delen hun verhalen en ontdekken dat ze er niet alleen voor staan. Onze retraites en workshops bieden momenten van rust, reflectie en verdieping, waarin persoonlijke groei en verbinding samenkomen. Zo bouwen studenten niet alleen mentale veerkracht op, maar ook een netwerk van steun en begrip, waardoor ze sterker, bewuster en hoopvoller hun eigen betekenisvolle verhaal kunnen schrijven.

Rol van de gemeente

De gemeente kan hierin een belangrijke partner zijn door:

- **Erkenning** te geven aan zingeving als onderdeel van studentenwelzijn, naast medische en psychologische zorg.
- **Samenwerking te stimuleren** tussen hogescholen, welzijnsorganisaties en initiatieven zoals ASP.
- **Structurele ondersteuning** te bieden, zodat dit werk niet afhankelijk is van losse projecten, kerken of tijdelijke fondsen.

  Als gemeente kunt u helpen zorgen dat er blijvend plekken zijn waar studenten hun verhaal kunnen doen, reflecteren en veerkracht opbouwen. Zo voorkomen we dat kleine vragen uitgroeien tot grote problemen waarvoor later veel zwaardere zorg nodig is.

Slot

Studenten staan voor belangrijke keuzes en grote uitdagingen. Door hen te begeleiden in hun zoektocht naar betekenis, versterken we hun veerkracht en welzijn. Daarmee helpen we hen niet alleen hun studie door te komen, maar ook om hun leven bewust en hoopvol vorm te geven.

Uiteindelijk schrijft ieder mens een eigen verhaal. Laten we ervoor zorgen dat studenten in Arnhem een verhaal kunnen schrijven dat richting, betekenis en diepte heeft – een verhaal dat het waard is om verteld te worden en dat hen helpt om het leven in context te plaatsen. Zodat ze na hun studie, ook de weg naar hun eigen pad terug kunnen vinden.