

# ‘We moeten studenten beter behoeden voor stress’

Veel studenten verpleegkunde vallen tijdens de opleiding uit. Ze zijn niet altijd opgewassen tegen de stress door de hoge werkdruk, fysiek en verbaal geweld én de lichamelijke belasting waarmee ze te maken krijgen tijdens hun stage. Ellen Bakker, vroeger wijkverpleegkundige en nu docent aan de Hogeschool Rotterdam, doet promotieonderzoek naar wat de oorzaken zijn en hoe we deze uitval kunnen verminderen.

## Waar gaat het onderzoek over?

“Er is veel vertraging en uitval onder studenten verpleegkunde en beginnende verpleegkundigen. In het onderzoek SPRING van het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam kijken we wat de oorzaken daarvan zijn. We willen, samen met studenten, tools ontwikkelen om overbelasting te voorkomen. Ook kijken we wat kan helpen om studenten beter te leren omgaan met werkdruk. Mijn collega Jos Kox onderzoekt de fysieke werkbelasting, ik de mentale weerbaarheid.

Van 2016 tot 2021 volgen we 750 derdejaarsstudenten tot anderhalf jaar na hun afstuderen. Ze vullen drie keer vragenlijsten in over de mate van stress, de klachten aan hun bewegingsapparaat, hoe ze hun stage beleven en hun werkbevoegenheid. Zo blijkt uit de voorlopige resultaten bijvoorbeeld dat 40 procent van de studenten kampt met matig tot hoge stress: een lusteloos gevoel, piekeren en gespannen zijn. 72 procent van hen heeft tijdens de stage last van verbale en fysieke agressie (uitschelden, aanvallen, bedreigen, dingen gooien of chanteren, van enkele keren tot dagelijks) en vindt het moeilijk omgaan met zorg aan patiënten in de laatste levensfase. Driekwart van de studenten heeft bovendien lichamelijke klachten aan spieren en gewrichten.”

## Waarom is het onderzoek belangrijk voor verpleegkundigen en verzorgenden?

“Met de tools die we gaan ontwikkelen kunnen studenten en beginnende verpleegkundigen leren om zelf hun gezondheid in de gaten te houden. Als we ze weerbaarder opleiden en beter voorbereiden op de toekomst, zal uitval hopelijk verminderen. Dat is nodig, want door de vergrijzing groeit de vraag naar verpleegkundig personeel. We willen mensen die al in de opleiding

zitten dus zo veel mogelijk behouden voor het beroep.”

## Welke adviezen komen er?

“We hebben veertien adviezen opgesteld voor het onderwijs en praktijkinstellingen. Om studenten beter te behoeden voor stress, moeten ze in het begin van de opleiding al leren hoe ze hun eigen stresssignalen herkennen en hoe ze daarmee omgaan. Een groepje studenten met stressklachten gaat binnenkort de *Nice-Day-app* uitproberen, een app met e-coaching en oefeningen. Daarnaast denken we dat een training in de gesprekstechniek ‘verbindend communiceren’ agressie kan helpen verminderen of voorkomen. Verder werken we met het VUmc aan het ontwikkelen van een tool die studenten en verpleegkundigen in vijf stappen leert omgaan met dilemma’s bij zorg in de laatste levensfase. Dit helpt studenten hun gedachten rustig op een rij te zetten. Door deze interventies leren studenten zichzelf beter kennen waardoor ze beter hun grenzen kunnen aangeven.”



Lees meer op  
[hogeschoolrotterdam.nl/spring](https://hogeschoolrotterdam.nl/spring)

