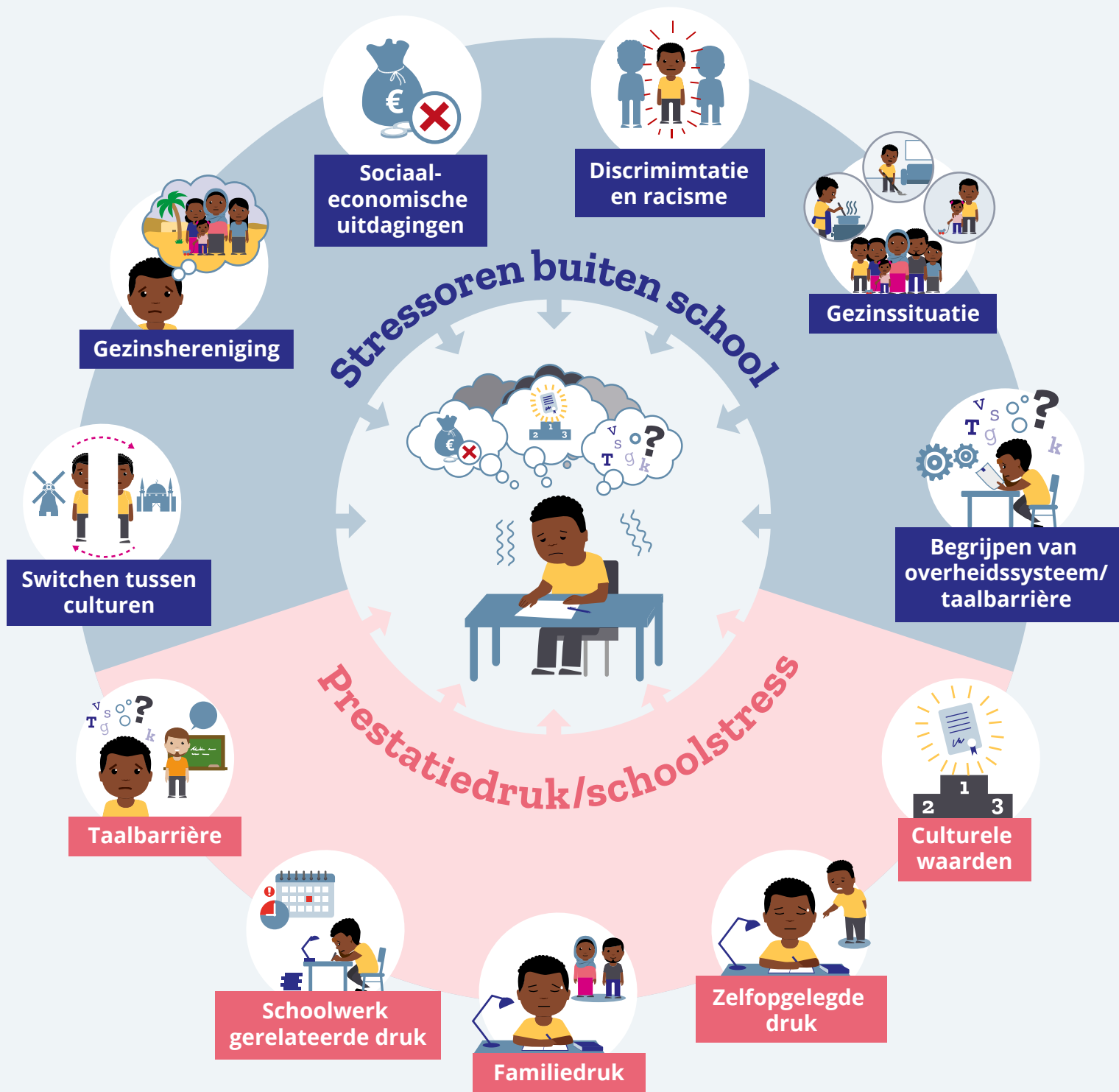


Stressoren bij mbo studenten met een migratieachtergrond



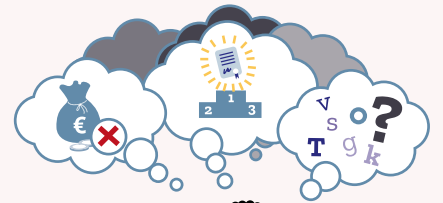
Vergrote kans op stress

Mbo-studenten met een migratieachtergrond kunnen, door een combinatie van factoren, een vergrote kans hebben op een leven met veel stress. Dit kan hun schoolprestaties en mentale welbevinden beïnvloeden.

Deze infographic laat zien welke bronnen van stress deze studenten kunnen ervaren. Als de stress langdurig aanhoudt (chronische stress) is dit een belangrijke factor voor het ontstaan en in stand houden van sociaaleconomische gezondheidsverschillen.

Opgroeien in ongunstige omstandigheden

Je hoort veel over stress, prestatiedruk en de mentale gezondheid van studenten. Met name over de druk om goede cijfers te halen, de veelheid aan toetsen en de stress over diverse crises zoals klimaat, oorlog, inflatie en de huizenmarkt. Waar het minder vaak over gaat, is dat er ook studenten zijn die om andere redenen stress ervaren. Zij groeien op in ongunstige omstandigheden of maken ingrijpende/traumatische gebeurtenissen mee. Zij hebben bijvoorbeeld een vluchtachtergrond, groeien op in armoede en/of ervaren discriminatie.



Switchen tussen culturen

Switchen tussen de normen en waarden thuis en op school is lastig. Andere culturele waarden thuis kan een student op school het gevoel geven er niet bij te horen. Eveneens ervaren sommige studenten een gebrek aan communicatie en interesse vanuit ouders over school gerelateerde zaken.



Gezinshereniging

In het geval van alleenstaande minderjarige vluchtelingen (AMV's) zijn ouders nog in het land van herkomst. In dat geval kan een student veel stress ervaren over gezinshereniging en het missen van ouders.



Sociaal-economische uitdagingen

Veel studenten werken na schooltijd om zichzelf en hun families financieel te ondersteunen. Ze zijn bereid hun families te helpen, maar vinden de verantwoordelijkheden soms uitdagend. Dit kan leiden tot gevoelens van uitputting en vermoeidheid.



Discriminatie en racisme

Ervaren discriminatie is een belangrijke stressor en heeft invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Discriminatie leidt tot gevoelens van sociale uitsluiting en afwijzing van de sociale groep waartoe je behoort en tot een gevoel van gebrek aan controle en machteloosheid. Dit leidt vervolgens tot een verhoogd stressniveau.



Gezinssituatie

Studenten kunnen geconfronteerd worden met tijdrovende en complexe taken, zoals het begrijpen en uitleggen van overheidsbrieven, het plannen van afspraken en het invullen van belastingaangiften. Ook vraagt het uitvoeren van veel huishoudelijke taken waaronder koken, schoonmaken en oppassen tijd. Deze activiteiten kunnen de vrije tijd en ontspanning van studenten beperken, wat mogelijk hun gevoel van verbondenheid met school beïnvloedt.



Begrijpen van overheidssysteem en taalbarrière

Voor veel studenten zijn contacten met instanties vanwege de taalbarrière een extra stressor bovenop de uitgaven die zij al hebben.



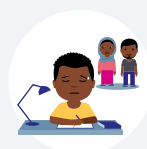
Culturele waarden

Studenten kunnen schoolstress/prestatiedruk ervaren door culturele waarden waarin succes op het gebied van opleidingen status verhogend werkt.



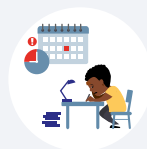
Zelfopgelegde druk

Sommige studenten ervaren zelfopgelegde druk vanwege de angst om te falen. Dit zorgt voor gevoelens van onzekerheid en constante druk om aan verwachtingen te voldoen. Studenten erkennen dat hun culturele waarden, die veel waarde hechten aan onderwijsprestaties als symbool van sociale status, hier invloed op hebben. Zelfopgelegde druk bestaat ook uit het zichzelf vergelijken met klasgenoten, waarbij het gevoel kan ontstaan de prestatieniveaus van klasgenoten te moeten overtreffen.



Familiedruk

Bij familiedruk gaat het om het gevoel dat ouders hun ambities en kansen op een hogere sociaal economische positie projecteren op hun kinderen. Deze druk komt bij studenten voort uit drang om hun familie trots te willen maken.



Schoolwerk gerelateerde druk

Steeds meer studenten ervaren druk om uit te blinken in hun studie. Goede prestaties en cijfers worden vaak gezien als cruciaal voor het krijgen van een goede baan, wat de druk op studenten om goed te presteren vergroot.



Taalbarrière

Taalbarrière wordt door de studenten met een eerste generatie migratieachtergrond als extra stressor gezien om schoolwerk goed te kunnen doen. Ook om belangrijke gesprekken te kunnen volgen. Taalbarrière zorgt ook voor het vermijden van interactie met studiegenoten/jongeren met een Nederlandse achtergrond.