

Mentale gezondheid

ONDERWERP

Achtergrondinformatie infographic mentale gezondheid

OPSTELLER

Lisa van Velsen (Algemeen Bestuurslid De Geneeskundestudent).

17-07-2023

Inleiding

De Geneeskundestudent is de landelijke belangenbehartiger voor ruim 15.000 Nederlandse geneeskundestudenten. Een van onze speerpunten is het bevorderen van de mentale gezondheid van geneeskundestudenten. Dit document geeft de resultaten van de enquête van 2022 weer.

Methode

Studie design en deelnemers

De Geneeskundestudent (DG) voerde een digitale enquête uit onder haar leden. DG is de landelijke, onafhankelijke belangenbehartiger van ongeveer 15.000 geneeskundestudenten in Nederland. Zij streeft naar de best mogelijke zorgprofessionals in de toekomst door optimale vertegenwoordiging en ondersteuning van studenten. De enquête was beschikbaar van 17 oktober 2022 tot 12 december 2022. Alle leden geregistreerd als geneeskundestudent aan één van de acht medische faculteiten, in bachelor- of masterfase of maximaal 6 maanden afgestudeerd, werden uitgenodigd voor deelname.

Nieuwe onderwerpen in de enquête waren loopbaanondersteuning, extramurale specialismen, diversiteit, opleidingscapaciteit en duurzaamheid. De vragen van de andere onderwerpen (beroepskeuze, ongewenst gedrag, mentale uitputting, uurbesteding, onderwijs en persoonlijke situatie) zijn zoveel mogelijk gelijk gehouden met de vragen uit voorgaande enquêtes en waar nodig vereenvoudigd. De vragen zijn opgesteld door de projectgroepen en voor feedback op inhoud en begrip voorgelegd aan het Algemeen Bestuur van DG en betrokkenen met onderzoekservaring. Na een testfase zijn de vragen definitief vastgesteld.

Procedure en dataverzameling

DG heeft de enquête online uitgezet middels SurveyMonkey, een betaalde cloud-based applicatie voor het ontwerpen, verspreiden en analyseren van enquêtes. Uitnodiging vond meermaals plaats via email, de website en social media van DG. Na het verstrijken van de uiterste invuldatum werd de vragenlijst gesloten.

De enquête bestond uit een maximum totaal van 71 vragen, inclusief vervolgvragen en vragen ter onderscheid van subgroepen. Van elke deelnemer werden eerst een aantal demografische gegevens verzameld (studiejaar, universiteit, genderidentiteit), waarna in vooraf bepaalde volgorde de verschillende thema's van de vragenlijst werden doorlopen. Sommige vragen werden afhankelijk van eerdere antwoorden wel of niet aan de respondenten voorgelegd, waardoor niet iedereen alle vragen heeft hoeven beantwoorden.

Er zijn zes vragen over het thema mentale uitputting gesteld. Er zijn twee vragen gesteld over de mate van mentale uitputting. Hierbij is gebruik gemaakt van de vragen over 'uitputting' zoals opgenomen in de Burnout Assessment Tool (BAT) van de KU Leuven¹. Verder zijn vragen gesteld over de behoefte aan ondersteuning bij zowel bachelor- als masterstudenten.

Er zijn vier vragen over het thema persoonlijke situatie gesteld. Er zijn vragen gesteld over de werk-privé-balans en studie-gerelateerde zorgen.

Data-analyse en algemene karakteristieken

De analyse werd uitgevoerd via de tool SurveyMonkey en Excel. Analyse van data vond anoniem plaats. Categorische data zijn als absolute aantallen (n) en percentages (%) gepresenteerd. Als dit van toepassing is, is voor numerieke data het gemiddelde gepresenteerd.

De enquête is ingevuld door 2.647 respondenten. Er is een check gedaan op de datakwaliteit, waarna één respondent is verwijderd. Niet volledige reacties zijn meegenomen. De gemiddelde leeftijd van de invullers is 22 jaar. Het merendeel van de respondenten (87,2%) is tussen de 18 en 25 jaar oud, gevolgd door 10,2% die tussen de 26 en 29 jaar oud is. Verder is 46,8% van de invullers bachelorstudent, 50,7% masterstudent en 2,5% <6 maanden afgestudeerd. 76,6% van de respondenten is vrouw. De enquête is het meest ingevuld door studenten van de Erasmus Universiteit en de Radboud Universiteit en het minst door studenten van de Universiteit van Amsterdam en de Vrije Universiteit.

Privacy

DG heeft alle respondenten voor aanvang over het doel van de enquête geïnformeerd. Er is toestemming gevraagd om de data conform de AVG te verzamelen, te bewaren en anoniem te analyseren. Deelname was vrijwillig en kon te allen tijde worden beëindigd.



Resultaten

Risico op burn-out

Bachelorstudenten

Het risico op burnout is voor 73% van de bachelorstudenten laag tot gemiddeld. 24,1% van de bachelorstudenten heeft een hoog risico op burnout. 2,9% van de bachelorstudenten heeft een zeer hoog risico op burnout.

Coassistenten

Het risico op burnout is voor 65,8% van de coassistenten laag tot gemiddeld. 30,3% van de coassistenten heeft een hoog risico op burnout. 3,9% van de coassistenten heeft een zeer hoog risico op burnout.

Ondersteuningswens

Bachelorstudenten

De behoefte voor ondersteuning stijgt naarmate het risico op burnout toeneemt. Bachelorstudenten met een laag risico op burnout geven vooral aan dat zij geen ondersteuning nodig hebben (62,4%). Bachelorstudenten met een gemiddeld risico op burnout geven vooral aan dat een beetje ondersteuning nuttig kan zijn (52,9%). Bachelorstudenten met een hoog risico op burnout geven vooral aan dat een beetje ondersteuning nuttig kan zijn (50,0%). Bachelorstudenten met een zeer hoog risico op burnout geven vooral aan graag ondersteuning (34,5%).

Bachelorstudenten vinden tips om gezonder te werken of te studeren het meest belangrijk (35,8%). Daarna volgen ondersteuning in de vorm van (coachings)gesprekken of een training (21,6%) en voorlichting of colleges over werkdruk en stress en de omgang hiermee (21%). Ook hulp bij het opstellen van een planning met een goede werk-privébalans is belangrijk (19,3%).

Coassistenten

De behoefte voor ondersteuning stijgt naarmate het risico op burn-out toeneemt. Coassistenten met een laag risico op burnout geven vooral aan dat zij geen ondersteuning nodig hebben (72,0%). Coassistenten met een gemiddeld risico op burnout geven vooral aan dat een beetje ondersteuning nuttig kan zijn (54,4%). Coassistenten met een hoog risico op burnout geven vooral aan dat een beetje ondersteuning nuttig kan zijn (49,2%). Coassistenten met een zeer hoog risico op burnout geven vooral aan graag ondersteuning (35,3%).

Coassistenten vinden ondersteuning in de vorm van (coachings)gesprekken of een training (29,7%) en tips om gezonder te werken of te studeren (29,3%) het meest belangrijk. Daarna volgen voorlichting of colleges over werkdruk en stress en de omgang hiermee (19,7%) en hulp bij het opstellen van een planning met een goede werk-privébalans is belangrijk (16,3%).

Werk-privé balans

Het merendeel van de studenten ervaart een neutrale of goede balans tussen werk en privéleven (76,6% bachelor; 63,2% master). Coassistenten zijn vaker negatief over de werk-privébalans dan bachelorstudenten.

Bij analyse tussen de verschillende faculteiten valt op dat studenten van de Rijksuniversiteit Groningen en de Universiteit van Amsterdam de slechtste werk-privébalans ervaren, met respectievelijk 33% en 31% van de studenten die aangeeft en slechte of zeer slechte balans te ervaren. Daarentegen geeft 52% van de geneeskundestudenten van de Radboud Universiteit Nijmegen aan een goede tot uitstekende werk- privébalans te ervaren.

Studiegerelateerde zorgen

Het merendeel van de studenten geeft aan soms zorgen te hebben; er zijn daarbij nauwelijks verschillen tussen bachelor- en masterstudenten. 4% van de geneeskundestudenten heeft zelfs nooit studiegerelateerde zorgen. Vrouwen geven iets vaker dan mannen aan dat zij studiegerelateerde zorgen hebben.

Het merendeel van de studenten die zorgen heeft, heeft zorgen over de werkdruk/gezonde werk-privébalans (21,7%). Daarna volgen zorgen over het komen in een vervolgopleiding (16,0%), financiële zorgen (14,1%), onduidelijkheid over de toekomstige beroepskeuze (13,9%) en zorgen over mentale gezondheid (12,4%). Als studenten in de masterfase zitten, maken ze zich meer zorgen over hun toekomstige beroepskeuze en het komen in een vervolgopleiding. Ook hebben masterstudenten meer financiële zorgen. Ook zijn de zorgen over baankansen en de werkdruk/werk-privébalans iets groter bij masterstudenten. Mannelijke studenten maken zich meer zorgen over de baankans na afstuderen dan vrouwelijke studenten, terwijl vrouwelijke studenten zich meer zorgen maken over de werkdruk/gezonde werk-privébalans.

Aanbevelingen

Meer bewustwording rondom mentale gezondheid en burn-out. Het is belangrijk om studenten bewust te maken van het belang van mentale gezondheid en hen te informeren over de symptomen en gevolgen van burn-out.

Wees op de hoogte van de status van mentale gezondheid bij (mede)studenten. Het is essentieel om te weten hoe het gesteld is met de mentale gezondheid van medestudenten.

Maak mentale gezondheid bespreekbaar: het doorbreken van het taboe rondom mentale gezondheid is cruciaal. Door openlijk te praten over mentale gezondheid kunnen studenten zich meer gesteund voelen en eerder hulp zoeken wanneer dat nodig is. Het creëren van een veilige omgeving waarin studenten zich comfortabel voelen om hun zorgen te delen, kan bijdragen aan het verminderen van stigmatisering en het bevorderen van begrip en steun.



Preventie van burn-out onder geneeskundestudenten, door het implementeren van preventieve maatregelen. Bijvoorbeeld door het aanbieden van voorlichting of colleges over thema's werkdruk, stress en de omgang hiermee.

