Profielen.hr.nl ONAFHANKELIJK BLAD VAN DE HOGESCHOOL ROTTERDAM

PROFIELEN

ISSUE #131 SEPTEMBER 2016

Rendement eerste jaar schiet omhoog
Onderwijsvernieuwingen COM en IPO slaan aan

HET GROTE HR (ON)GELUKSONDERZOEK

‘We kunnen leren van gelukkige mensen’

Interview met biologisch psycholoog en ‘geluksprofessor’ Meike Bartels

somewhere else in the world

FOTO: REUTERS / PAULO WHITAKER

1 september, 2016
Een schoolmeisje dat is gevlucht, kijkt blij in de camera op het moment dat ze haar nieuwe schoolboeken krijgt op de eerste schooldag van een van de UNRWA-scholen in het Palestijnse vluchtelingenkamp Al-Wehdat in Amman, Jordanië.
- REUTERS/Paulo Whitaker

IN MEMORIAM

Ron Plazier

Na een langdurig ziekbed is op 20 augustus hogeschooldocent Ron Plazier overleden. Hij werd slechts 62 jaar.

Ron was sinds 23 augustus 1993 hogeschooldocent, voornamelijk in de IT-vakken bij de opleiding Business IT & Management, en was de grondlegger van het curriculum. Tevens was hij coördinator van de minor Business Process Management. Ron stond altijd klaar voor zijn studenten en collega's. Hij werd gedreven door passie voor het vak. Wij zullen hem missen.

Directie en medewerkers
Instituut voor Bedrijfskunde

7,1%
van de studenten van de Hogeschool Rotterdam vindt zichzelf
DEPRESSIEF

Lees de uitkomsten van ons **(on)geluksonderzoek** op p.10

COLOFON **Verschijningsdatum Profielen 131** 20 september 2016 **Hoofdredacteur** Dorine van Namen **Eindredacteur** Esmé van der Molen **Redactie** Darice de Cuba, Olmo Linthorst, Jos van Nierop, Tosca Sel **Corrector** Marco Prins **Medewerkers aan dit nummer** Jonathan van Noord, Hoger Onderwijs Persbureau [HOP] **Redactieraad** Japke-d. Bouma (voorzitter) **Foto's** Frank Hanswijk, Anne Hospers, Willem de Roon, Saskia Stavenuiter, Sugarcoated, Astrid Zuidema **Illustraties** Rosa Vrijhof **Vormgeving** Magazinestudio.nl Evelien van Vugt, i.s.m. Jiske van Gaalen **Cover** Rosa Vrijhof **Redactieadres** Museumpark 40, hoogbouw bg, kamer MP.H.00.035. Postbus 25035, 3001 HA Rotterdam. Telefoon (010) 794 45 75. profielen@hr.nl. Open: ma. t/m vr. 10.00-17.00 uur **Advertenties** Via profielen.hr.nl **Druk** Efficiënta, Krimpen a/d IJssel **Jaargang** 28 **ISSN** 1385-6677 **Profielen 132 verschijnt op 27 oktober 2016** HET IS VERBODEN ZONDER TOESTEMMING VAN DE HOOFDREDACTEUR ARTIKELEN OF ILLUSTRATIES GEHEEL OF GEDEELTELIJK OVER TE NEMEN.

IS HET GLAS HALFVOL?
Het grote HR (on)geluksonderzoek
10

GELUKKIGE GENEN
Geluksverschillen verklaard
18

DONKER BLAUW
Zo ziet een **depressie** eruit
22

Nieuws:
04 **Kort**
07 **Cannabisdeodorant**
08 **Meer propedeuses bij COM**
09 **52 punten-bsa IPO**

Column:
05 **Lieve Tosca:**
Moet ik die stonede student aanspreken?
26 **Bart Bijl:**
Schouderophalend een depressie in

Verder:
17 **Afgestudeerd:**
Klaartje Laane (IPO)
27 **Jonathan drinkt...**
Bij de Heilige Boontjes
28 **Wie ben jij dan:**
Samia Sheikh, Miss Somalië

Aan dit nummer werkten mee:

TOSCA SEL>
Redacteur
Tosca is de Grote Roerganger achter ons (on)geluksonderzoek. 6.000 studenten vulden de vragenlijst in en dat leverde onthullende data op.

<ERIK VAN SCHOOTEN
Lector
Tosca kon het natuurlijk niet alleen. Lector Erik van Schooten nam de statistische analyse voor zijn rekening.

<EVELIEN VAN VUGT
Artdirector
Al die mooie graphics bij het onderzoek zijn van de hand van Evelien, met hulp van vormgever Jiske van Gaalen.

Al deze colofonfoto's zijn bewerkt met de Prisma app

FOLLOW US:
TWITTER.COM/PROFIELEN FACEBOOK.COM/PROFIELEN INSTAGRAM.COM/PROFIELENPLAATJES PROFIELEN.HR.NL

Kort

Olympisch brons voor HR-studenten

Beachvolleyballers Robert Meeuwsen en Alex Brouwer, studenten sportmarketing & management, hebben een bronzen medaille gewonnen op de Olympische Spelen in Rio. Zij zijn de eerste Nederlanders ooit met een olympische medaille bij het beachvolleybal dat sinds 1996 onderdeel is van de zomerspelen.

HOE (ON)GELUKKIG IS DE HR-STUDENT?

92,6%	75%	25%	7,1%	4,3%	3,1%
wordt gelukkig van op vakantie gaan.	Voor 75% van de studenten is het glas halfvol.	van de studenten is zelfs 'heel gelukkig'.	van de studenten vindt zichzelf depressief.	vindt zichzelf ongelukkig.	heeft de afgelopen maand zelfmoord overwogen.

Veel meer over (on)gelukkige studenten op pagina 10.

Rotterdams bier

In Rotterdam schieten de bierbrouwers als paddenstoelen uit de grond. Een greep uit het aanbod:

TROTS ROTTERDAM
is gestart door vier studenten van de HR die het maar raar vonden dat er in De Kuip Amsterdams bier werd geschonken.

KAAPSE BROUWERS
Gevestigd in de Fenix Food Factory in Katendrecht. Hapjes en drank worden lokaal geproduceerd.

DE PELGRIM
Rotterdams bier gebrouwen in de oudste brouwerij van Rotterdam (1996), de stad waar sinds de jaren '70 geen brouwerij meer zat.

BROUWERIJ NOORDT
is de jongste brouwerij, gevestigd in de voormalige brandweerkazerne in Rotterdam-Noord, aan de Zaagmolenkade.

EUROTRASH BREWERY
is bezig met het opzetten van een bierparadijs in de Hofbogen. Er komt een café, proeflokaal en een minibrouwerij.

'Kennis van programmeren is essentieel'

HANS DE BOER, voorzitter van ondernemerskoepel VNO-NCW, vindt dat leerlingen in het basisonderwijs al moeten leren programmeren. Dat zei hij op een bijeenkomst met brancheorganisatie Nederland ICT.

Gelukkigste instituut:

IvG

Ongelukkigste instituut:

WDKA

6.000 HR-studenten deden mee aan het grote (on)geluks-onderzoek. *Meer lezen? Ga snel naar pagina 10.*

'Zo hé, er zijn hier echt zware sancties bij fraude…'

'Op de middelbare school kreeg je gewoon een 1 of zagen ze het zelfs door de vingers.'
EERSTEJAARS BEDRIJFSECONOMIE tijdens de introductieweek.

Profielen zoekt bloggers en vloggers

STUDENTEN DIE OPSCHRIJVEN OF FILMEN WAT HEN BEZIGHOUDT, wij zoeken ze! Kun én wil jij bloggen, en heb je iets te vertellen, dan kun je je bij ons melden. En: we hebben er ook nog een vergoeding van 25 euro per blog voor over.
Meer weten? Kijk op profielen.hr.nl en zoek op 'Profielen zoekt bloggers'

COLUMN LIEVE TOSCA

FOTO: SUGARCOATED

Lieve Tosca,

In een van mijn klassen zit een jongen die altijd stoned is. Ik herken het, want ik rook zelf ook het een en ander. Nou vind ik het nog niet eens zo erg dat hij stoned naar de les komt, maar wel dat ik hem zie afglijden. Hij begon veelbelovend aan z'n opleiding, maar dit jaar begint ie met een achterstand en de kans op een diploma wordt steeds kleiner. Kan ik hem hierop aanspreken of moet ik dat overlaten aan anderen die dichter bij hem staan?

Groet,
David Blowie

Lieve David,

Volgens mij ben jij juist de aangewezen persoon om deze student aan te spreken. Jij herkent zijn gedrag en ziet wat voor invloed het op z'n studieresultaten heeft. Dat is toch een heel ander perspectief dan bijvoorbeeld z'n moeder of een vriend die zich zorgen maakt. Een goede basis voor een volwassen gesprek.
Je kunt eigenlijk vrij simpel vertellen wat je ziet en daarna vragen of ie een beetje lekker gaat. Uit ons grote (on)geluksonderzoek blijkt (zie p.10) dat studenten die een halfjaar of meer studievertraging hebben, vaker depressieve klachten rapporteren. Het is dus goed om hier alert op te zijn. Misschien zit je student ergens mee en zoekt hij een middel om de werkelijkheid wat minder hard te maken of is het zelfmedicatie voor gediagnosticeerde ADHD.
Het is sowieso goed om de 'gevaren' van blowen even te bespreken. Nou ga je er niet direct dood aan maar dagelijks gebruik zorgt wel voor veranderingen in de hersenen. Zo hebben gebruikers een slechter geheugen en kunnen ze minder goed plannen. Ook kan het leven ze vaak wat minder schelen. Wanneer ze stoppen, functioneren hun hersenen na vier weken meestal weer normaal.
Spreek je zorgen uit en vraag of je hem misschien ergens mee kunt helpen. Soms is een kop koffie genoeg om iemand een nieuw perspectief te geven, soms is er meer hulp nodig. Schakel dan een studieloopbaancoach of decaan in. Zij weten wel hoe het verder moet.

Lfs Tosca

Volg ook Tosca's wekelijkse rubriek op www.profielen.hr.nl.

Kort

Bachelor Award 2016 voor couveusestoplicht

Tijdens de jaaropening van de hogeschool werd traditiegetrouw de Bachelor Award uitgereikt. Uit 21 ingezonden aansprekende projecten van studenten werden drie winnaars gekozen.
De hoofdprijs ging naar het couveusestoplicht dat te vroeg geboren kinderen gezond moet houden, een ontwerp van een groep van twaalf studenten (negen van elektrotechniek, drie van industrieel product ontwerpen). Zij ontwierpen een handdesinfectie-feedbacksysteem dat verpleegkundigen kunnen gebruiken voordat ze met hun handen in een couveuse gaan. Als het stoplicht op groen staat, zijn de handen schoon genoeg om mee te werken. Dit kan het leven van vroeggeboren kinderen redden.
Verpleegkundestudent Alexa Boonstra won de tweede prijs. Ze ontdekte dat palliatieve zorg (zorg in de laatste levensfase) een grote impact heeft op studenten en jong-gediplomeerden. Ze worden hier niet (goed genoeg) op voorbereid. Alexa wil studenten handvatten geven om beter met stervende patiënten om te kunnen gaan en zo het afbreukrisico te verminderen.
Justin Rietveld, student maritieme techniek, bedacht samen met zijn opdrachtgever Damen Shipyards een schip dat duurzaam en kostenefficiënt afgedankte offshoreplatformen verwijdert, iets waar veel behoefte aan is in de offshorebranche. Rietveld, die de derde prijs won, hoopt ooit een van zijn schepen de haven in te zien varen.
De studenten wonnen respectievelijk 3.000, 1.500 en 1.000 euro.

FOTO: LEVIEN WILLEMSE

Tijdens de jaaropening werden ook de nieuwe strategische agenda van de hogeschool en het essay ***Samen leven in de moderne samenleving,*** dat collegevoorzitter Ron Bormans samen met beleidsadviseur Izaak Dekker schreef, gepresenteerd. In beide documenten gaat het over thema's als botsende culturen, schaalvergroting, radicalisering en bureaucratie in het hoger onderwijs. Radicale decentralisatie, een minder hijgerig bestuur, het afschaffen van targets en de macht terug naar de docenten(teams) moeten verbeteringen gaan brengen.

Veel meer hierover op onze site. Zoek op 'jaaropening'.

nuffic

'Er is momenteel geen aanleiding om aan te nemen dat het programma Erasmus+ met Turkije wordt opgeschort of dat uitwisseling niet mogelijk is.'

DE NUFFIC over het effect van de noodtoestand in Turkije op de uitwisseling van Turkse onderzoekers en studenten via het Europese subsidieprogramma Erasmus+.

STRIP

Jarek van Dalsen, vierdejaars WdKA

NEE, HIGH WORD JE ER NIET VAN, MAAR HET VERLICHT WEL JE STRESS. **Deze zomer studeerde advertisingstudent Mitchell Diercks af aan de Willem de Kooning Academie met een deodorant die gemaakt is van legale delen van de cannabisplant, cannabinoids genaamd. Nederland is beroemd en berucht vanwege de cannabis, maar altijd in relatie tot drugsgebruik. Mitchell wil met zijn deodorant aandacht vragen voor de positieve en medicinale werking van het bijzondere plantje. Het lichaam neemt de cannabinoids op via de oksels en volgens Mitchell gaan de stoffen dan hun stressreducerende werk doen. De deo ruikt lekker naar kokos, zodat er na gebruik geen wietgeur om je heen hangt.** *Op dit moment wordt het prototype van de deo getest. Meer info op www.stressreleaf.nl.*

MEER PROPEDEUSES DAN OOIT, BIJ COM

Veel meer eerstejaars commerciële economie hebben afgelopen jaar hun propedeuse gehaald. ‘We hebben meer studenten vastgehouden.’

AFGELOPEN SCHOOLJAAR HEBBEN MEER COM-STUDENTEN IN ÉÉN JAAR HUN PROPEDEUSE GEHAALD DAN VOORHEEN in twee jaar gebruikelijk was. In plaats van een propedeuserendement van vijftig tot zestig procent in twee jaar, haalde nu zestig tot zeventig procent van de eerstejaars zijn P in één jaar.

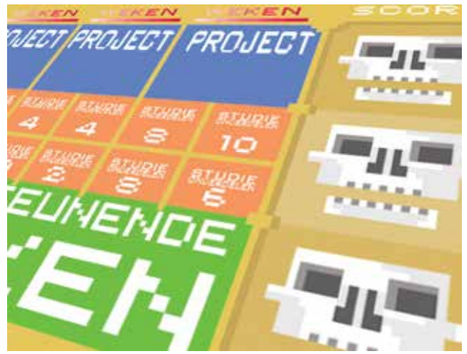
Dat maakte directeur van het Instituut voor Commercieel Management (COM) Fred Feuerstake onlangs bekend. Het zijn voorlopige cijfers die nog verder onderzocht en uitgesplitst zullen worden, maar Feuerstake verwacht dat ze uiteindelijk zelfs nog iets hoger zullen uitvallen, bijvoorbeeld omdat de groep vwo’ers nog niet in de analyse is meegenomen.

‘DE GEKOZEN COCKTAIL VAN MAATREGELEN WERKT.’

NOMINAAL

COM BEGON VORIG SCHOOLJAAR MET EEN VOOR DEZE HOGESCHOOL BAANBREKENDE NIEUWE ONDERWIJSVORM. Activerend onderwijs, met veel projecten, een kortere lescyclus en een beperkt aantal vakken tegelijk, gekoppeld aan strengere regels. Zo moet iedere student in één jaar de propedeuse van zestig studiepunten halen om door te mogen naar jaar twee. Tevens zijn er minder herkansingen. Wel kunnen studenten onvoldoendes (hoger dan een vier) voor sommige vakken compenseren.

COM is het enige instituut binnen de HR met een nominaal bsa, zoals de zestigpunteneis wel heet (als je minder dan zestig punten haalt, krijg je een negatief bindend studieadvies). Over de invoering ervan was ruim een jaar geleden veel discussie.



ILLUSTRATIE: DEMIAN JANSSEN

BOVEN VERWACHTING

Wat Feuerstake betreft is het een van de maatregelen die ervoor hebben gezorgd dat COM ‘veel meer studenten heeft vastgehouden’ dan vroeger. ‘We hebben een nieuwe pedagogiek en didactiek, we hebben een flink aantal onderwijskundige veranderingen doorgevoerd, we zijn studenten meer gaan coachen – we jagen nu echt op ze. En we doen dat ook nog eens op een nieuwe locatie (COM zit tijdelijk in het WTC door de verbouwing van de Kralingse Zoom, red.). Ik ben dan ook hartstikke trots op de resultaten.’

Van tevoren hoopte Feuerstake op een kleine plus boven het tweejarige propedeuserendement. Dat het P-rendement afgelopen collegejaar significant hoger is geëindigd, is voor hem ‘het bewijs dat de gekozen cocktail van maatregelen echt werkt’.

Ook Kim Niersman, voorzitter van de instituutsmedezeggenschapsraad van COM, is positief verrast. ‘We hadden natuurlijk wel gezien dat het de goede kant op ging, maar deze cijfers zijn voor mij en voor veel collega’s boven verwachting.’

SPECIFIEKE RESULTATEN

Voorheen haalden de twee opleidingen van COM, commerciële economie (CE) en small business en retail management (SBRM) respectievelijk een P-rendement van 62 en 53 procent.

SBRM is veranderd in de ‘community’ Entrepeneurship, waar afgelopen jaar 71 procent van de eerstejaars zijn propedeuse haalde.

Het oude CE is verdeeld in vier communities, zoals COM deze vierjarige specialisatieprogramma’s noemt. De oudste, sportmarketing & management, haalde dit jaar een rendement van 64 procent. Global marketing & sales haalde 69 procent; creative marketing & sales 72 procent en bij marketing of social business haalde 69 procent in één jaar de propedeuse.

TE MAKKELIJK?

Fred Feuerstake gaf voor de presentatie van de cijfers al antwoord op de onvermijdelijke vraag van critici dat wellicht het curriculum dit jaar gewoon te makkelijk was. ‘We hebben aan het eind van het schooljaar de toetscommissie van COM opdracht gegeven alle toetsen nog eens te analyseren. Ze hebben geen vreemde dingen gevonden. **Deze onderwijsvernieuwing is juist gebruikt om het niveau te verhogen.’** ◘ *Olmo Linthorst*

52 PUNTEN-BSA IPO: 80% DOOR NAAR TWEEDE JAAR

Bij de opleiding industrieel product ontwerpen (IPO) zijn ze al acht jaar bezig met onderwijsvernieuwing. De ophoging van de bsa-norm naar 52 punten was een laatste wens, **met grote positieve gevolgen voor het rendement van het eerste jaar.**

‘TOEN IK OP DE HOGESCHOOL BEGON, WAS IK EEN ONTWERPER, GEEN DOCENT’, vertelt IPO-onderwijsmanager Stephan Blom. ‘Dat gold ook voor de rest van het team. We geloofden dat je studenten in het diepe moest gooien en dat dat de manier was waarop ze leerden. Het rendement van de opleiding was laag. We hadden een hoge uitval, maar dat was bij de andere IPO-opleidingen in het land ook zo. Dus dachten we: Dat is specifiek voor IPO. Nu weten we dat dit niet zo is.’

Vorig collegejaar mocht IPO als enige HR-opleiding een tweejarig experiment doen met een bindend studieadvies (bsa) van 52 in plaats van 48 studiepunten. Dat heeft direct zijn vruchten afgeworpen. Waar in het collegejaar 2014/15 maar 45 procent van de studenten zijn propedeuse in één jaar haalde, was dat afgelopen jaar 70 procent.

DRAAIEN AAN DE BSA-KNOP IS GEEN WONDERMIDDEL.

Misschien nog belangrijker is de optelsom van studenten die hun P haalden en studenten die aan de bsa-norm voldeden. Dat is de groep die doorstroomt naar het tweede jaar. Afgelopen collegejaar was dat maar liefst 80 procent, in de twee collegejaren ervoor was het 66 en 58 procent.

SOFTE MAATREGELEN

Toch wil Stephan Blom niet dat het beeld ontstaat dat draaien aan de bsa-knop het wondermiddel is. Als je zonder andere inzet ineens je bsa-norm ophoogt, ga je niet bereiken wat bij IPO is gelukt. ‘De hogere bsa-norm was het laatste zetje dat wij nodig hadden. Je moet aan heel veel knoppen draaien: softe maatregelen, harde maatregelen en aandacht voor de fysieke leercontext.’

Onder ‘soft’ verstaat Blom: pedagogiek, binding, matching, een veilig leerklimaat waarin fouten gemaakt mogen worden en een goede samenwerking binnen het team. Blom: ‘De docenten hebben zich de afgelopen jaren opgeschoold tot pedagoog. Verder investeren we veel tijd en aandacht in onze studenten, in de jonge mensen die ze zijn. Maar het een kan nooit zonder het ander. Voor binding heb je ook een goede fysieke leercontext nodig. Wij hebben twee gangen waarin al ons onderwijs plaatsvindt en waar de docentenkamer is. Als onze studenten aan de andere kant van het gebouw les zouden hebben, ben ik ze ’s middags kwijt. Nu zitten ze hier de hele week te werken en krijgen ze veel feedback.’

STRAKKE ONDERWIJSORGANISATIE

Verder heeft het team volgens Blom de onderwijsorganisatie steeds beter gefinetuned – dat zijn de harde maatregelen. ‘Als studenten hun project van tien punten niet halen, hebben ze een bsa. Dus moet je ervoor zorgen dat de organisatie studenten in staat stelt het project te volbrengen. Om die reden is er geen concurrentie met andere vakken. **Ze hebben tijdens het project 40 uur per week de tijd. En dan blijkt dus dat de meesten het halen.** Zelfs ‘constructie’, voorheen het struikelvak van IPO, is geen struikelvak meer. Door deze maatregelen zien we ook het rendement in de hogere jaren verbeteren: nu heeft 90 procent na het tweede jaar voldoende punten om op stage te mogen. Vroeger was dat maar 50 procent.’

Omdat het verschil tussen 52 en 60 punten zo klein is, zagen Blom en zijn collega’s afgelopen jaar dat studenten geprikkeld werden om dan ook maar de P in een jaar te halen. ‘Doordat ze het hele jaar consequent aan het werk waren, kwamen ze in een flow. Voor het team was het heel motiverend om studenten naar hun P te coachen in plaats van ze te helpen een negatief bsa af te wenden.’

Voor Blom is een bsa-norm van 60 punten niet de volgende stap. ‘Studenten zijn jonge mensen. Ze moeten nog wel fouten mogen maken. Met dit rendement zijn wij tevreden. Zestien procent heeft een bsa gekregen, vier procent is voor februari vertrokken. Dat vinden wij reëel. De meeste studenten die wel de bsa-norm, maar nog niet hun P hebben gehaald, hebben nog maar één eerstejaarsvak staan. Zij kunnen zich met die achterstand toch goed richten op het tweedejaarsprogramma. De bsa-norm nog verder verhogen hoeft niet, wij zijn hier heel tevreden mee.’ ◘ *Esmé van der Molen*

52 PUNTEN-BSA IPO IN CIJFERS

	2015-16	2014-15	2013-14
• Propedeuse gehaald in één jaar	70%	45%	21%
• Propedeuse na twee jaar	n.v.t.	62%	57%
• Bsa-norm gehaald, geen p	10%	21%	37%
• Bsa	16%	28%	31%
• Uitgeschreven voor 1 februari	4%	6%	11%

Het eerste jaar van IPO is vormgegeven in twee semesters. In beide semesters mogen het project en het slc-programma niet worden herkanst. Een project staat voor tien punten. Zakken voor het project betekent dus een bsa. De vier andere vakken mogen in het eerste semester één keer worden herkanst. In het tweede semester mag van deze vier vakken maar één vak worden herkanst. Om de propedeuse in één jaar te halen, mag de student voor één vak (het project en slc uitgezonderd) een vijf halen. Dit is niet toegestaan om de bsa-norm van 52 punten te halen.

Hoe (on)gelukkig zijn HR-studenten?

Als je het promotiemateriaal van de Hogeschool Rotterdam bekijkt, zie je foto's van frisse, lachende studenten.
Uit onderzoek van *Profielen* blijkt dat deze plaatjes de waarheid vertellen: de gemiddelde HR-student is gelukkig en gezond. Toch is het studentenleven niet altijd even leuk:
7,1 procent van de studenten vindt zichzelf depressief, **55 studenten deden afgelopen jaar een zelfmoordpoging.**

7,1%
depressief

Voor 75 procent van de HR-studenten is het glas *halfvol:*

halfvol
75%

25%
halfleeg

Tekst: **Tosca Sel** Statistische analyse: **Erik van Schooten**
Dit onderzoek is tot stand gekomen i.s.m. het kenniscentrum Talentontwikkeling.

ONDERZOEK

DE GEMIDDELDE STUDENT

Is 22 jaar oud
Heeft de Nederlandse nationaliteit (94,1%)
Heeft ouders die in Nederland zijn geboren (75,2%)
Is door beide ouders opgevoed (82,7%)
Woont bij zijn ouders (58,9%)
Komt van de havo (53%)
Heeft geen studievertraging (70%)
Volgt een voltijd bacheloropleiding (83%)
Is tevreden met zijn opleiding (72,2%)
Is gezond (78,7%)
Heeft geen geldzorgen (60,3%)
Voelt zich niet eenzaam (66,3%)
Gebruikt nooit drugs (85%)
En is gelukkig (64,2%)

slikt antidepressiva

► **MET HET OVERGROTE DEEL VAN DE HR-STUDENTEN GAAT HET GOED. Voor 75 procent van hen is het glas halfvol: ze hebben geen studievertraging of functiebeperking en rapporteren geen depressieve klachten.** Een kwart van de studenten is 'heel gelukkig', slechts 1,2 procent is 'ongelukkig'. Dat is ook niet gek want ze wonen in Nederland. Een dolgelukkig land: alleen Denen, Zwitsers, IJslanders, Noren, Finnen en Canadezen zijn volgens het *World Happiness Report* van 2016 gelukkiger dan wij. Kortom, het leven lacht de HR-student toe.

AL DIE GELUKKIGE MENSEN KENNEN OOK DONKERE DAGEN, de gemiddelde student heeft er zeven per maand. Slechts 11 procent van de studenten die de lijst heeft ingevuld, heeft nooit dagen waarop hij geen zin heeft om ook maar iets te doen. De helft van de studenten is weleens een langere periode neerslachtig. Hoe gelukkig je ook bent, er komt een moment waarop het even niet zo lekker gaat. Als de verkering uit is, als er een naaste of huisdier overlijdt of als dingen gewoon even tegenzitten. Verdriet en stress maken het leven soms lastig, maar meestal gaat het na een paar nachten goed slapen of een paar goede gesprekken met een vriend, ouder of decaan weer beter.
Als het sombere gevoel langer aanhoudt en het dagelijks leven overneemt, kan het dipje zijn uitgegroeid tot een depressie. Volgens het Trimbos-instituut krijgt ongeveer twintig procent van de mensen in zijn leven te maken met een depressie. En dat is echt wat anders dan een dipje: het is een psychische aandoening die voor een langere periode (gemiddeld drie maanden, maar soms jarenlang) alle kleur en lol uit het leven zuigt en dodelijk kan zijn.
Wat het meest opvalt, zijn de aantallen. Niet dat die getallen bijzonder zijn. Ze lopen ongeveer gelijk met de landelijke cijfers, maar als je ze terugbrengt naar klassen is het indrukwekkend. Zeven procent van de studenten vindt zichzelf depressief, dat zijn twee tot drie mensen per klas. Zes procent slikt of slikte antidepressiva.
Een kwart van alle studenten heeft ooit overwogen een einde aan zijn leven te maken, een procent heeft het afgelopen jaar daadwerkelijk een poging gedaan.
In iedere klas zitten dus mensen die hebben overwogen een einde aan hun leven te maken, dat nu overwegen of juist hard tegen dat gevoel strijden.

STUDIEVERTRAGING

Het kan geen verrassing zijn dat studenten die geplaagd worden door sombere gevoelens het slechter doen op school. Hoe verder de vertraging oploopt, hoe naargeestiger het allemaal wordt. Studenten die studievertraging van een halfjaar of meer hebben, rapporteren vaker depressieve klachten. De meeste studenten (69,8%) zijn overigens blij met hun studie, 16,6 procent van de studenten heeft minder dan een jaar studievertraging, 13,1 procent meer dan een jaar.

Verslaafd aan:

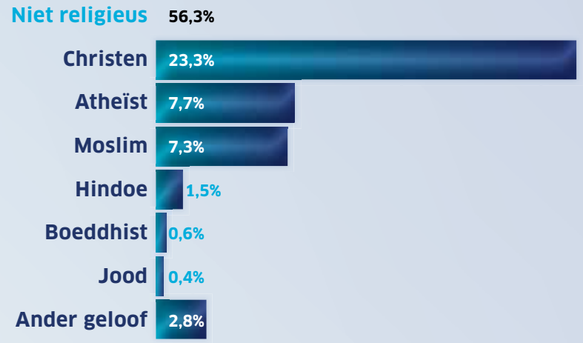
15%	SIGARETTEN/SHAG
10%	SOCIAL MEDIA/INTERNET
7,6%	ETEN
5,4%	SPORTEN
4,6%	GAMEN
4,3%	SEKS
2,7%	DRANK
2,6%	DRUGS
0,8%	GOKKEN
0,6%	MEDICATIE

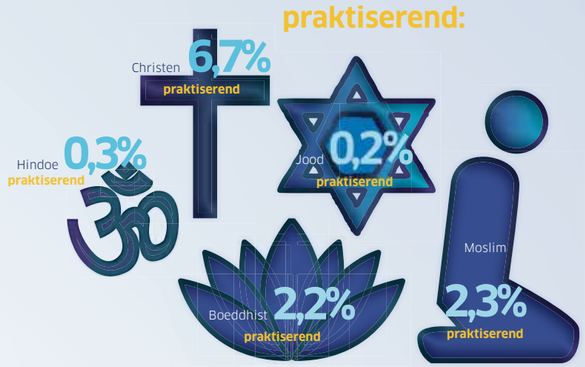
verslaafd aan drugs
2,6%

VERSLAVING

Een derde van de studenten geeft aan verslaafd te zijn. De meeste studenten zijn slechts aan één ding verslaafd, een derde aan twee dingen. Studenten die een verslaving rapporteren, hebben ook meer last van depressieve gevoelens. Gokverslaafden spannen wat dat betreft de kroon: zij hebben het heel zwaar.

Welke religies hangen studenten aan?





RELIGIEUZE STUDENTEN VAKER DEPRESSIEF

In de vragenlijst zijn we op zoek gegaan naar verklaringen voor het (on)geluk dat de invullers rapporteerden. **We hebben studenten gevraagd waar hun moeder is geboren, of hun ouders nog bij elkaar zijn, of ze tevreden zijn met hun woonsituatie, hun gezin en of ze een functiebeperking hebben.** Uit al die antwoorden bleek dat religie een van de meest significante voorspellers is van depressie.
Twee derde van de ondervraagde studenten is atheïst of niet gelovig. Samen met christenen zijn dit de gelukkigste mensen. Zij rapporteren de minste depressieve gevoelens, slikken het minst vaak antidepressiva en doen de minste zelfmoordpogingen. Zelfs als we de invloeden van een eventuele ongelukkige jeugd wegpoetsen, zien we dat moslims, boeddhisten, hindoestanen, joden en mensen met een 'ander geloof' vaker ongelukkig zijn.
Over de praktiserende joden die aan dit onderzoek hebben meegedaan, moeten we ons zorgen maken. Deze jongens en meisjes hebben momenteel bijzonder weinig lol in het leven.

dislectie
dixlexsie
dyslexie
10,5%
dyslectie
dislexie

FUNCTIEBEPERKINGEN EN PSYCHISCHE AANDOENINGEN

Een functiebeperking of psychische aandoening kan het studiesucces negatief beïnvloeden. 70,4 procent van de studenten heeft geen functiebeperking.
De rest is als volgt verdeeld:

10,5%	DYSLEXIE/DYSCALCULIE
7,1%	DEPRESSIE
5,9%	ADHD/ADD
1,5%	AUTISME SPECTRUM STOORNIS
4%	MIGRAINE EN/OF CLUSTERHOOFDPIJN
0,8%	MOTORISCHE BEPERKING
7,6%	ANDERE FUNCTIEBEPERKING
70,4%	GEEN FUNCTIEBEPERKING
0,9%	VISUELE/AUDITIEVE BEPERKING

Een kwart van deze studenten heeft één beperking of psychische aandoening, vijf procent geeft aan van twee beperkingen last te hebben, een procent van drie en een handjevol vinkte vier of meer beperkingen/aandoeningen aan. Studenten met een functiebeperking rapporteren vaker depressieve gevoelens dan studenten zonder functiebeperking. **Er zit wel een verschil tussen de verschillende beperkingen: studenten met ADHD, ADD of een autisme spectrum stoornis hebben meer depressieve gevoelens dan de rest.** ►

ONDERZOEK

De instituten: **WdKA meest depressief, IvG het gelukkigst**

WILLEM DE KOONING ACADEMIE
15,2% depressief
15,2% vindt zichzelf depressief
8,9% is gediagnosticeerd
34,8% heeft ooit zelfmoord overwogen
4 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
3,4% slikt antidepressiva

ROTTERDAM ACADEMY
9% depressief
9% vindt zichzelf depressief
2,1% is gediagnosticeerd
18,5% ooit zelfmoord overwogen
1 student heeft het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
0,9% slikt anti-depressiva

ROTTERDAM MAINPORT UNIVERSITY
8,8% depressief
8,8% vindt zichzelf depressief
2,7% is gediagnosticeerd
24,2% heeft ooit zelfmoord overwogen
3 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
2,8% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR FINANCIEEL MANAGEMENT
12,8% depressief
12,8% vindt zichzelf depressief
4,9% is gediagnosticeerd
21,7% heeft ooit zelfmoord overwogen
7 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
2,5% slikt antidepressiva

ROTTERDAM BUSINESS SCHOOL
11,5% depressief
11,5% vindt zichzelf depressief
8,3% is gediagnosticeerd
31,5% heeft ooit zelfmoord overwogen
6 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
2,0% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR SOCIALE OPLEIDINGEN
8,7% depressief
8,7% vindt zichzelf depressief
5,3% is gediagnosticeerd
31,8% heeft ooit zelfmoord overwogen
2 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoord-poging gedaan
1,3% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR COMMERCIEEL MANAGEMENT
8,3% depressief
8,3% vindt zichzelf depressief
1% is gediagnosticeerd
13,8% heeft ooit zelfmoord overwogen
3 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
0,5% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR GEBOUWDE OMGEVING
10,4% depressief
10,4% vindt zichzelf depressief
2,8% is gediagnosticeerd
18,5% heeft ooit zelfmoord overwogen
5 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
1,3% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR COMMUNICATIE, MEDIA EN INFORMATIETECHNOLOGIE
10,2% depressief
10,2% vindt zichzelf depressief
6,9% is gediagnosticeerd
34,7% heeft ooit zelfmoord overwogen
3 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
0,9% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR LERARENOPLEIDINGEN
10,1% depressief
10,1% vindt zichzelf depressief
5,5% is gediagnosticeerd
30,5% heeft ooit zelfmoord overwogen
9 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoordpoging gedaan
2,6% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR ENGINEERING EN APPLIED SCIENCE
9,6% depressief
9,6% vindt zichzelf depressief
5,7% is gediagnosticeerd
26,4% heeft ooit zelfmoord overwogen
4 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoord-poging gedaan
3,2% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR BEDRIJFSKUNDE
7,6% depressief
7,6% vindt zichzelf depressief
4,2% is gediagnosticeerd
18,2% heeft ooit zelfmoord overwogen
2 studenten hebben het afgelopen jaar een zelfmoord-poging gedaan
1,6% slikt antidepressiva

INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSZORG
5,9% depressief
5,9% vindt zichzelf depressief
3,8% is gediagnosticeerd
24,2% heeft ooit zelfmoord overwogen
6 studenten hebben een zelfmoordpoging gedaan
3,2% slikt antidepressiva

OVER HET ONDERZOEK

In het voorjaar van 2016 stuurde *Profielen* alle studenten van de HR een mail met daarin het verzoek om mee te doen aan een onderzoek naar (on)geluk. **Meer dan 6.000 studenten vulden de vragenlijst in. Bedankt daarvoor**, zonder jullie eerlijke antwoorden en adviezen hadden we dit artikel niet kunnen schrijven!

We hadden dit onderzoek ook niet kunnen doen zonder onderzoekslector en statisticus Erik van Schooten. Vanuit het lectoraat Talentontwikkeling hielp hij bij het ontwikkelen van de vragenlijst en nam hij de statistische kant van het onderzoek voor zijn rekening. Hij schrapte alle vragenlijsten die niet serieus waren ingevuld en repareerde alle foutjes en onzinantwoorden - wil degene die in 1831 geboren is zich melden? Uiteindelijk bleven er 5.787 bruikbare vragenlijsten over. Dat zijn er veel, heel veel. Zo'n groot onderzoek over dit onderwerp is nog nooit gedaan onder studenten. We kunnen niet uitsluiten dat mensen met depressieve klachten misschien net wat meer of minder vaak hebben gereageerd.

Door antwoorden op verschillende vragen samen te voegen, kon Van Schooten het (on)geluk van verschillende instituten vergelijken en ontdekte hij bijvoorbeeld dat neerslachtige studenten, depressieve studenten en suicidale studenten echt drie verschillende groepen zijn die elkaar qua antwoorden op vragen over (on)geluk niet per se overlappen. Dit is een eerste publicatie over dit onderzoek.

Als we studenten vragen WAAR ZE GELUKKIG VAN WORDEN, dan krijgen we de volgende antwoorden:

1 - OP VAKANTIE GAAN (92,6%)
2 - CONTACT MET VRIENDEN (89,6%)
3 - CONTACT MET FAMILIE (70,4%)
4 - ETEN (69,2%)
5 - SEKS (66,1%)
6 - SPORTEN (62,3%)
7 - WINKELEN (62,3%)
8 - EEN DAGJE NIETSDOEN (56,7%)
9 - UITGAAN/STAPPEN (56,6%)
10 - EEN BOEK LEZEN (49,5%)

DE MEESTE HR-STUDENTEN ZIJN GELUKKIG, maar wie worstelt met depressieve gevoelens is niet alleen. In iedere klas zitten minstens een of twee mensen die depressief zijn.

Studenten met depressieve klachten kunnen al op verschillende plekken terecht met hun sores, maar ze zijn daar nog lang niet allemaal van op de hoogte.

Slechts 11 procent van de studenten met een beperking maakt gebruik van de voorzieningen die de HR heeft (zoals PowerPlatform, extra tentamentijd, versoepeling aanwezigheidsplicht). Het grootste gedeelte (70%) geeft aan geen voorzieningen nodig te hebben. 13,8 procent wist niet dat er voorzieningen zijn of vindt dat de bestaande voorzieningen niet helpen. Deze groep geeft - niet verrassend - vaker aan last te hebben van depressieve gevoelens.

Van de studenten met een beperking of psychische aandoening heeft slechts 2,5 procent zich gemeld bij het PowerPlatform, het HR-platform voor studenten met een functiebeperking.

Het zou goed zijn als daar verandering in kwam. Want studenten die niet geholpen worden (of zich niet geholpen voelen) zijn het somberst van iedereen.

De geestelijke gezondheid van studenten zou eigenlijk net zo'n belangrijk onderdeel van het studieproces moeten worden als bijvoorbeeld studieloopbaancoaching. Want die depressieve student, dat kan iedereen zijn. Ook jij.

Zit je niet lekker in je vel? Praat met je familie of vrienden, maak gebruik van de voorzieningen van de hogeschool en/of maak een afspraak met je decaan of huisarts. Je bent niet de eerste en zeker niet de laatste met dit soort gevoelens. Er is hulp, als je daarom vraagt.

DE DECAAN

Lang niet iedere student die zich bij een decaan meldt met depressieve gevoelens is daadwerkelijk depressief. Dat zegt Menno Siljee, voorzitter van de kerngroep Studeren met een Functiebeperking en voormalig decaan. 'We zien vaak mensen die lusteloos zijn of zo veel stress hebben dat ze weinig perspectief zien. Ze maken kleine dingen heel groot waardoor ze het overzicht verliezen. Door over deze gevoelens te praten, kunnen we vaak gemakkelijk bepalen wat er aan de hand zou kunnen zijn en passende oplossingen zoeken. Zo sturen we studenten soms op de cursus 'Omgaan met uitstelgedrag' of ontdekken we dat ze autistisch zijn of ADHD hebben en dan kunnen we daarmee verder. De meeste mensen kunnen we na een goed gesprek, of een paar goede gesprekken, opgelucht wegsturen. **Die mensen zijn wel down, maar niet depressief.'**

Decanen spreken ook echt depressieve studenten. Siljee: 'Deze mensen kunnen wij niet helpen, decanen zijn geen hulpverleners of gecertificeerde psychologen maar adviseurs. Studenten met depressieve klachten sturen we door naar een psycholoog die hen kan helpen bij gedragsverandering en eventueel kan doorverwijzen naar een arts of psychiater voor medicatie.'

ZELFMOORD

Naast studenten die down of depressief zijn, is er ook een groep die het leven op een bepaald moment niet meer zag zitten. **318 studenten hebben aangegeven ooit een zelfmoordpoging te hebben ondernomen.** 55 van hen deden dat het afgelopen jaar, 24 zagen het leven afgelopen maand niet meer zitten. Op de Willem de Kooning Academie zijn de meeste depressieve studenten met de meeste zelfmoordgedachten.

Hulp binnen Hogeschool Rotterdam

- PowerPlatform (peercoaching en cursussen voor studenten met een functiebeperking): powerplatform@hr.nl.
- StuDent, praatgroep voor depressieve studenten: powerplatform@hr.nl.
- Decanaat: Ga naar intranet Hint, zoek op 'studentendecanaat'. Dan vind je de adressen per locatie.

Hulp buiten Hogeschool Rotterdam

- Huisarts
- www.zelfhulpwijzer.nl (ontwikkeld door psychologen van het Trimbos-instituut).
- www.depressievereniging.nl
- www.113online.nl (zelfmoordpreventie)

FOTO'S: SASKIA STAVENUITER

GELEERD OP DE HR:
'Als je iets doet wat je ligt, kun je je altijd op een waardevolle manier inzetten.'

GEMIST OP DE HR:
'Ik heb niet echt iets gemist. Als dat zo was, dan had ik het ergens anders moeten gaan zoeken. Je hebt het zelf in de hand.'

AFGESTUDEERD

Klaartje Laane

Tot februari 2016:
industrieel product ontwerpen

Nu:
industrial designer Bluelarix Designworks

'Ik wil als productontwerper van waarde zijn'

De cum laude afgestudeerde Klaartje Laane (26) wist in haar afstudeerstage haar twee grote interesses samen te brengen: productontwerp en duurzame ontwikkeling.

TOEN KLAARTJE LAANE KIND WAS, VOND ZE HET LEUK OM EEN FIETS OF EEN KOFFIEZETAPPARAAT UIT ELKAAR TE HALEN. Dat dat best bijzonder is, wist ze toen nog niet. Haar vader en broer waren architect en mensen vonden dat ook wel iets voor Laane, maar zij zocht een studierichting waarin ze op een andere manier 'iets van waarde kon bijdragen'. 'Daarom koos ik voor international development studies aan Hogeschool Van Hall Larenstein. Al snel werd duidelijk dat de opleiding, met een focus op management, niet zo bij me paste. Tijdens een stage in Ecuador besloot ik te stoppen en verder te reizen in Zuid-Amerika.'

CUM LAUDE

Terug in Nederland schreef Laane zich in bij industrieel product ontwerpen. Ditmaal maakte ze wel de juiste keuze. 'Ik ben kennelijk een techneut en een creatief. Die twee dingen kon ik goed uitleven bij IPO. Het kleine docententeam is heel flexibel. Ze vinden het leuk als je zelf met dingen komt die je wilt leren. Voor constructieleer heb ik een keer een volledig werkende klok gebouwd en voor het honoursprogramma ben ik in Shanghai en in Kortrijk geweest. Daardoor heb ik me echt kunnen ontwikkelen bij IPO. Dat ik uiteindelijk cum laude en met honours ben afgestudeerd, was geen uitgestippelde ambitie. Het was het gevolg van de manier waarop ik daar kon studeren.'

LESOTHO

Voor haar afstudeerstage koos Laane voor de organisatie African Clean Energy (ACE). 'Mijn twee interesses kwamen in die stage samen: productontwerp en duurzame ontwikkeling. African Clean Energy heeft een op zonne-energie en biomassa gestookt fornuis *(cookstove)* ontwikkeld. Mijn opdracht was om een nieuwe top te ontwerpen waardoor de veiligheid en het gebruiksgemak belangrijk verbeterd zouden worden.'

De *cookstove* is een schoolvoorbeeld van hoe design duurzame ontwikkeling kan stimuleren. In veel Afrikaanse en Aziatische landen koken mensen binnen op open vuur met vuile brandstof. Laane: 'Zo'n hut staat dan blauw van de rook en vrouwen en kinderen ademen de vieze rook in. "Gaat het mis?" vroeg ik, toen ik dat voor het eerst zag. Maar nee, dat is de dagelijkse gang van zaken. Volgens de World Health Organization sterven jaarlijks 4,3 miljoen aan luchtvervuiling binnenshuis. **Mensen zijn uren kwijt aan het zoeken naar brandstof** en bovendien veroorzaakt deze manier van koken grote ecologische schade. De *cookstove* is dus een heel belangrijk product.'

Na haar stage bleef Laane bij ACE om een nieuw product te ontwikkelen. 'Ik kreeg het aanbod om in Lesotho in de fabriek als manager aan de slag te gaan. Ik heb besloten om het niet te doen. Dat was een heel moeilijke beslissing. Dankbaarder werk is er niet, maar ik ben nog niet uitgeleerd als productontwerper. Toen er bij mijn andere stageadres Bluelarix Designworks in Amsterdam een vacature was, heb ik snel gereageerd. Ik werk hier nu als junior allround designer. We maken kwalitatief goede medische, professionele, consumer- en sportproducten. Er komt zo veel rotzooi op de markt. Door goede producten te ontwerpen, kun je ook verschil maken. Misschien eindig ik op een dag alsnog in Lesotho. Wie weet. Maar tegen die tijd heb ik meer in huis door wat ik hier leer.' *Esmé van der Molen*

VU-HOOGLERAAR
MEIKE BARTELS

GELUKKIGE GENEN

Geluksverschillen voor 40 procent genetisch verklaard

‘SMILE Happy looks good on you’ staat er op de muur van haar werkkamer en op het beeldscherm van haar computer zit een klein gelukspoppetje geplakt. We zijn op bezoek bij biologisch psycholoog en ‘geluksprofessor’ Meike Bartels (Vrije Universiteit). Zij toonde voor het eerst aan dat geluksverschillen tussen mensen voor veertig procent verklaard kunnen worden door de genen.

Wat is geluk?
‘Ik hanteer in mijn onderzoek: je goed voelen en goed functioneren. Internationaal wordt dit *subjective well-being* genoemd.’

Dus het is iets anders dan het tegenovergestelde van je slecht of depressief voelen?
‘Daar hangt het wel sterk mee samen, maar onderzoek laat ook zien dat het niet helemaal de andere kant van de medaille is. Je slecht voelen is maar één onderdeel van depressiviteit.’

Je hebt drie plekken op het menselijk genoom gevonden die geluksverschillen kunnen verklaren. Hebben gelukkige mensen op die plekken iets wat ongelukkige mensen niet hebben?
‘Ieder mens heeft zijn eigen DNA-sequentie. Daar word je mee geboren. De plekken waar geluk zit, heeft iedereen, maar in verschillende varianten. Als je een bepaalde variant hebt, zal je waarschijnlijk hoger op geluk scoren dan mensen die op dezelfde plek een andere variant hebben.
‘De drie plekken die we hebben gevonden, verklaren maar één procent van de verschillen tussen mensen. Wat dat betreft staan we in dit onderzoek nog aan het prille begin. Waarschijnlijk bestaan er een paar honderd tot een paar duizend plekken op het genoom die de verschillen in geluksgevoel verklaren.’

Je hebt in hetzelfde onderzoek ook plekken gevonden voor depressiviteit en neuroticisme (emotionele instabiliteit).
‘Klopt. We zijn dit project begonnen met een focus op geluksgevoel, maar toen kregen we via samenwerking de mogelijkheid om ook naar depressieve symptomen en neuroticisme te kijken. We weten uit ons onderzoek dat geluk en depressieve klachten samenhangen, ook op genetisch gebied. Dus om die samenhang te verklaren, maar óók om aan te tonen dat geluk voor een deel iets anders is dan het tegenovergestelde van ongelukkig zijn, hebben we het meegenomen. En inderdaad: we vonden dat er een overlap is, maar ook dat er geluksspecifieke locaties zijn op het genoom.’

En zo kom je op het getal veertig. Veertig procent van ons geluksgevoel is genetisch bepaald.
‘Nee, dat is niet helemaal waar. De juiste formulering is: Veertig procent van de *verschillen* in geluksgevoel tussen mensen komt door genetische verschillen.’

Stel, ik ben qua DNA een pechvogel. Wat staat mij dan te doen?
‘Mensen zijn daar altijd een beetje bang voor. Als je niet de goede genen hebt, dan houdt het op, is de gedachte. Maar dat is niet ►

‘Ik geloof er echt in dat we kunnen leren van gelukkige mensen.’

Tekst: **Esmé van der Molen** Fotografie: **Willem de Roon**

INTERVIEW

► waar. Je kunt een vergelijking maken met sporten. Daar hebben mensen een genetische aanleg voor. Denk aan biologische aspecten als aanleg in spierkracht, zuurstofopname of trainbaarheid. Maar dat wil niet zeggen dat mensen die deze extra aanleg niet hebben, niet kunnen sporten. Je kunt best trainen en dan word je ook beter, maar tot een zekere grens. Je zult misschien niet de marathon van New York kunnen lopen, omdat je door het vele trainen geblesseerd bent geraakt.'

Nu je iets in het DNA hebt gevonden, zou je ook kunnen denken: laten we dat genetisch manipuleren. Iedereen wil het liefst gelukkig zijn.
'Theoretisch is dat mogelijk, maar de drie plekken die we hebben gevonden verklaren maar één procent van de geluksverschillen tussen mensen. Als het ooit lukt om alles in kaart te brengen, heb je het zoals gezegd over honderden of duizenden plekken. Bovendien hebben mensen verschillende varianten. Het is ondoenlijk om al die locaties, en die genetische varianten, te manipuleren.'

Hoewel veertig procent van de geluksverschillen genetisch kan worden verklaard, is de omgeving nog steeds de belangrijkste factor in geluk.
'Ja, genen en omgeving spelen op verschillende manieren met elkaar samen. De eerste manier heet gen-omgevingsinteractie. Doordat je een bepaalde genetische aanleg hebt, ben je wel of niet gevoelig voor iets wat in de omgeving gebeurt. Sommige mensen hebben een genvariant dat ze niet goed tegen alcohol kunnen en krijgen al na één glaasje een rood gezicht. Mensen die deze variant niet hebben, krijgen dit soort klachten niet terwijl de omgevingsinvloed – in dit geval dus alcohol – hetzelfde is. Dat geldt ook voor geluk. De een is veel gevoeliger voor simpele dingen als een lekke band en een regenbui, of de impact van grote levensgebeurtenissen.
'Dan heb je gen-omgevingscorrelatie. Dat is ingewikkelder. Ik geef een voorbeeld om het te illustreren: als ouder geef je je genen en je omgeving door. Ouders die zelf een pakket goede genetische varianten hebben voor geluk zijn over het algemeen waarschijnlijk wat gelukkiger. Dus de omgeving waar het kind in opgroeit is gelukkiger en daarbovenop krijgt het kind ook de geluksgenen mee. Een dubbel voordeel dus.

'JE KUNT MENSEN NIET VERANDEREN, **OOK JE EIGEN KINDEREN NIET.'**

'DEPRESSIE EN GELUK **SLUITEN ELKAAR NIET UIT.'**

'Een andere vorm van gen-omgevingscorrelatie is dat je op basis van je genotype je omgeving uitkiest. Als je extravert bent en je vindt het leuk om tussen de mensen te zitten, dan ga je naar de Parade of naar Lowlands. Maar zit je liever op zaterdag in een hoekje met de krant, dan heb je een andere omgevingsinvloed dan wanneer je uit je tentje kruipt op Lowlands. Het een is niet beter dan het ander, maar het laat zien dat je op grond van je genotype keuzes maakt en een deel van je omgevingsinvloeden creëert.'

Interessant is wat dit onderzoek voor mensen kan betekenen. In *Vrij Nederland* stelde je dat depressie moeilijk te behandelen is en dat we misschien ook aan geluksstimulatie moeten doen.
'Ik geloof er echt in dat we kunnen leren van gelukkige mensen. Uit jullie *Profielen*-onderzoek blijkt dat zeven procent van de studenten depressieve symptomen heeft. Dat is niet boven het landelijk gemiddelde, maar het is hoe dan ook veel. Het is interessant om ook naar de studenten te kijken die hun leven een hoog cijfer geven. Ook hun opleiding is niet altijd even leuk. En ook hun leven zal niet altijd makkelijk zijn. Hebben zij kenmerken die de depressieve groep niet heeft, en: kan je daarvan leren?
'Als ik praat over geluksstimulatie, dan heb ik het vooral over de mensen die hun leven nu een zes geven. De kans dat zij naar een onvoldoende zakken, is groter dan wanneer zij nu een acht zouden scoren. Iemand die zijn leven een zes geeft, ga je niet behandelen, maar je zou wel de mogelijkheid tot geluksinterventie kunnen aanbieden zodat de zes een zeven wordt, en iemand steviger staat op het moment dat er iets moeilijks in zijn leven gebeurt.'

'GELUKSSTIMULATIE IS EEN GOED IDEE **VOOR MENSEN DIE HUN LEVEN NU EEN ZES GEVEN.'**

Biedt jouw onderzoek ook iets voor mensen die nu de diagnose depressie hebben?
´Nee, op dit moment nog niet. Maar we weten wel dat depressie en geluk elkaar niet uitsluiten. Stel dat we nog honderd varianten voor geluk op het genoom vinden en dat dit heel duidelijke biologische paden zijn, dan kun je daar iets mee. Als je de biologische weg naar geluk kent, kun je depressieve mensen misschien zo behandelen dat zij zich soms wel gelukkig voelen.´

Een pil dus?
'Bijvoorbeeld. Wat ik eigenlijk wil, is dat we meerdere wegen naar de oplossing ontsluiten in plaats van met z'n allen in de file te staan naar die ene oplossing.'

Kijk jij zelf anders tegen het leven aan doordat je weet hoe groot de invloed van erfelijkheid is?
'Ik denk dat ik mensen meer neem zoals ze zijn. Je kunt mensen niet veranderen, ook je eigen kinderen niet. Het belangrijkste wat je als ouder doet, is je genenpakket doorgeven. Als je een kind hebt met veel temperament, dan kun je dat met opvoeding niet veranderen. Je kunt een kind steunen met leren, maar niet zijn score wezenlijk opkrikken. Ook in mijn volwassen omgeving realiseer ik me heel goed dat mensen andere keuzes maken dan ik, en ik kan dat accepteren.'

Maakt dat gelukkiger?
'Dat weet ik niet. Maar het maakt het leven wel gemakkelijker denk ik.' ◘

Filmpje
Heeft dit verhaal je interesse gewekt en wil je graag meer weten over het onderzoek van Bartels? In een serie van vijf uitzendingen van de Universiteit van Nederland legt zij uit hoe zij tot haar ontdekking is gekomen (o.a. via tweelingonderzoek) en wat je kunt doen om gelukkiger te worden.
www.universiteitvannederland.nl

Donker Blauw

Zo ziet een depressie eruit

Tweeënhalf jaar geleden werd Rosa Vrijhof (22) geveld door een serieuze depressie. De illustratiestudent liep daardoor een halfjaar studievertraging op. Nu gaat het beter met haar en werkt ze aan een geïllustreerd boek over depressie: Donker Blauw.

ROSA: 'Als je in een depressie zit, kun je je ontzettend alleen voelen. Maar het gekke is: je bent niet alleen. Eigenlijk ben je een van de velen. Dat wil ik met deze illustratie laten zien.' Bijna 20 procent van de volwassenen krijgt ooit in zijn leven met een depressie te maken. 'Depressie staat hierdoor al jaren in de top vijf van hoogste ziektelast, hoogste ziektekosten en grootste veroorzakers van arbeidsverzuim', aldus de site van het Trimbos-instituut.

Depressie in beeld

'TOEN HET NIET GOED MIJ GING, KON IK NIET ZO VEEL MEER.
Net als deze twee figuren had ik het gevoel dat ik met alles mee vloeide. Alsof ik een uitgelubberd elastiekje was.'

'ALS JE MIDDEN IN EEN DEPRESSIE ZIT, WERKT JE BREIN ANDERS.
Soms voel je je in de steek gelaten door je brein. Je kunt je niks herinneren en geen nieuwe dingen onthouden. Op andere momenten is je hoofd juist topzwaar. Er komen dan zo veel gedachten, indrukken en gevoelens binnen dat je niet in staat bent orde te brengen in de chaos.'

Rosa Vrijhof is vierdejaars illustratie aan de Willem de Kooning Academie. Ze begon aan dit werk tijdens haar minor, maar zet het nu voort als een persoonlijk project. Meer zien van Rosa? Ga naar www.rosavrijhof.com.

Bart Bijl

SCHOUDEROPHALEND EEN DEPRESSIE IN

Het thema van dit nummer is depressie en het leek de redactie van Profielen wel aardig als ik daar in mijn column bij kon aansluiten. Hoe verantwoord dat is bij een verschijningsdatum vlak voor de eerste tentamenperiode laat ik in het midden, maar ik heb me laten vertellen dat mijn columns sowieso al zo deprimerend zijn dat menigeen na lezing meteen googelt hoe hij aan een drionpil kan komen.

Er is meer dan genoeg om depressief van te worden, maar tegelijkertijd kunnen we er ook onze schouders over ophalen. Deprimerend: de overheid spendeert honderden miljoenen aan onderwijs, maar keert al dat geld helaas niet rechtstreeks en onder haar eigen verantwoordelijkheid aan leraren uit, maar aan besturen die er liever dure gebouwen van laten neerzetten. We kunnen daar schouderophalend aan voorbijgaan, want kennelijk is er geld genoeg en zolang we het zelf niet hoeven te betalen, zal het ons jeuken. Uiteindelijk betalen we het natuurlijk wél via de belastingen, maar wie merkt dat nou?

De tijd die we moeten besteden aan gekmakende onzin zou ook reden voor een depressie kunnen zijn. Zowel studenten als docenten hebben daar last van en ik daag iedereen uit om zelf met voorbeelden te komen. Het schrijven van deze column staat al in de top tien, dus niet al te primair reageren alsjeblieft. Zelf vind ik het altijd leuk om een rekensommetje te maken van de obligate toespraakjes van managers. Een beetje directeur spreekt af en toe zijn man-/vrouwschappen toe. Als daar zo'n honderd mensen - gemiddelde loonkosten 50 euro per uur - naar moeten luisteren, dan kost een halfuurtje toch al gauw 2.500 euro. Daar kan een student een jaar lang collegegeld mét alle literatuur van betalen en een biertje toe nemen. Meestal krijg je niet veel meer te horen dan dat de leidinggevende heel trots is op de bereikte resultaten en dat er toch weer allerlei uitdagingen aankomen, maar het traject is ingezet en ga zo maar door… Maar ook hier kun je schouderophalend aan voorbijgaan, want even een halfuurtje verstand op nul in een collegezaal is best een aardige onderbreking van je echte werk.

Ik zou ook graag mijn schouders ophalen bij alles wat er in de wereld gebeurt, maar dat lukt me veel minder goed. In Turkije, ooit serieus kandidaat voor EU-lidmaatschap, berooft de Grote Leider met flinterdun bewijs tienduizenden mensen van hun baan en rechtszekerheid en laat zich daarbij helpen door kritiekloze volgelingen. Het gemak waarmee ogenschijnlijk heel redelijke en vriendelijke mensen zich door een Grote Leider laten opjutten om andere mensen te haten, is regelrecht angstaanjagend.

Ik weet niet wie die coup in Turkije bedacht heeft, maar ik weet wel zeker dat dat niet de pubers waren die in Nederland en Duitsland wonen, noch hun ouders. Toch worden Turken hier op bevel van de Grote Leider boos op elkaar, terwijl zij elkaar helemaal niets aangedaan hebben. Een bevel van hogerhand lijkt genoeg.

Waar dat lukt, heb je reden voor zware depressiviteit.

Misschien dat studenten in Rotterdam zeggen: Recep Tayyip, los jij het lekker zelf op. Zolang ik niet zelf heb gezien dat mijn buurmeisje Emine met een kalasjnikov jouw paleis bestormd heeft, blijf ik haar net zo vriendelijk behandelen als ik zelf behandeld wil worden.

Depressies kunnen ook weer wegtrekken. ◘

Dit is een docenten-wisselcolumn.
Bart Bijl is docent Nederlands aan de aan de lerarenopleiding Nederlands.
Hij deelt deze column met Bart Siebelink (WdKA).

FOTO'S: SUGARCOATED

FOTO'S: ANNE HOSPERS

Jonathan bij de HEILIGE BOONTJES

Een lekkere bak koffie die wordt gebrand, gemaakt en geserveerd door 'voormalige schoffies'. Die drink je bij Heilige Rotterdamse Boontjes.

ASOCIAAL LEKKERE KOFFIE

Een jaar geleden begonnen Rodney van den Hengel en Marco den Dunnen aan hun avontuur met de Heilige Boontjes. De een is maatschappelijk werker, de ander jeugdcoördinator bij de politie Delfshaven, en allebei merkten ze dat een klein deel van de jongeren uit die wijk tussen wal en schip viel. Ze hadden geen afgemaakte opleiding en dus geen startkwalificatie, maar zaten wel tot de nek in de schulden en ellende. Deze jongeren wilden echt wel veranderen, maar niemand met zo'n achtergrond wordt aangenomen op de arbeidsmarkt. 'Via de reguliere hulpverlening kwamen deze gasten er niet uit, dus zijn we voor onszelf begonnen', vertelt Den Dunnen. 'In het hart van Delfshaven staat een koffiezaak met eersteklaskoffie die gerund wordt door voormalige schoffies. In vijftig weken stomen we ze klaar voor de arbeidsmarkt, doen ze werkervaring op en misschien nog wel het belangrijkste: we geven ze een gevoel van eigenwaarde en verantwoordelijkheid mee.'

FOTO: ASTRID ZUIDEMA

Donkere bak

Met vier jongens ('grove gasten', noemt Den Dunnen ze) begon het tweetal. Drie van hen runnen nu succesvol de winkel. 'De een was een geweldpleger, de ander zat in de drugshandel en de laatste in wapens. Inmiddels hebben ze allemaal een vast contract, is de eerste een geweldige koffiebrander, doet onze dealer de distributie - want hij wist toch al hoe dat moest - en is de wapenhandelaar als manager geweldig met klanten.'

Waar sommige koffiebranders van tevoren hun schouders ophaalden, bewees Heilige Rotterdamse Boontjes het tegendeel. Hun volle, donkere bak, die haaks staat op de zurige koffie die tegenwoordig hip is, slaat aan. Nu werken er twaalf jongeren en zijn er evenveel bijgekomen in de nieuwe vestiging. Den Dunnen: 'Vanaf eind augustus tot 31 januari hebben we een pop-upzaak in het voormalige politiebureau aan het Eendrachtsplein. Tot voor kort kwamen onze jongens hier alleen als ze in de problemen zaten en nu stonden ze met de kwasten in hun hand het oude pand op te knappen.'

Goede kans dat jij het politiebureau nog niet van dichtbij hebt gezien. Ga dus snel langs voor een asociaal lekkere kop koffie.

◘ *Jonathan van Noord*

Burgemeester Meineszplein 19
Eendrachtsplein 3

SAMIA SHEIKH (20)
Tweedejaars verpleegkunde

FINALIST MISS AFRICA NETHERLANDS

Geboren en getogen in Schiedam vertegenwoordigt Samia Sheikh het Afrikaanse land Somalië bij de aanstaande Miss Africa Netherlands-verkiezing. Omdat Somalië al decennialang een *warzone* is, heeft Samia het land van haar familie nog nooit kunnen bezoeken. 'Wat Somalisch is aan mij, dat zijn de normen en waarden die ik van huis uit heb meegekregen. Familie staat bij ons op nummer één.'

Dezelfde culturele waarden maakten het voor Samia als jong meisje niet makkelijk om haar eigen interesse te volgen. 'Ik was helemaal weg van de Disney-heldin Mulan. Door haar wilde ik een vechtsport doen, maar dat past niet bij een meisje uit mijn cultuur. Toch vond mijn moeder het goed dat ik als zevenjarige op judo ging, iets waar ik haar nog steeds dankbaar voor ben. Op mijn vijftiende ben ik full contact karate gaan doen. Ik was introvert, maar bij karate moet je jezelf manifesteren. Bij elke stoot hoort een schreeuw. Ik moest mezelf overwinnen om dat te durven. Daardoor sta ik nu veel steviger in mijn schoenen. Laatst waren er op mijn sportschool een paar Pakistaanse dames die ook karate wilden doen. Dat was niet mogelijk, omdat ze alleen met vrouwen wilden trainen. Ik zou daarom heel graag dameskarate willen starten, en dat wordt ook mijn boodschap in de finale van de missverkiezing. Ik hoef niet zo nodig te laten zien hoe mooi ik ben. Het gaat mij er vooral om andere vrouwen te motiveren om te doen wat ze zelf willen, en niet wat hun familie van ze verwacht.' Go Samia, go! ◘ *Esmé van der Molen*

De finale van de missverkiezing voor in Nederland wonende Afrikaanse vrouwen vindt plaats op 22 oktober in De Meerse, Hoofddorp. www.missafricanetherlands.com

FOTO: FRANK HANSWIJK