

INTRODUCTIEWEEK IS SNELKOOKPAN VOOR STUDENTENPROBLEMATIEK: DRANK, AFWIJZINGEN EN GROEPSDRUK JONGVOLWASSENEN IN UTRECHT KAMPEN MET PSYCHISCHE KLACHTEN; WAT IS DE OPLOSSING?



Veel zuipen, bij de groep willen horen en te maken krijgen met de ene afwijzing na de andere: voor studenten komt het allemaal samen in de snelkookpan die de introductieweek heet. Studentencoach Caroline de Bruin, wil jongeren helpen sterker in hun schoenen te staan en verandert zo studentenverenigingen van binnenuit.

Als achttienjarige guppies stromen komende week duizenden studenten naar Utrecht om tijdens de Utrechtse Introductie Tijd (UIT) de stad te leren kennen. Ze hebben geen idee wat ze overkomt, zwalken dronken door de straten en doen er alles aan om erbij te horen. „In die eerste week als student gaan ze zichzelf vaak voorbij”, ziet Caroline de Bruin.

Ze is wandelen studentencoach onder andere bij studentenvereniging Unitas waar ze al honderden studenten hielp om zich niet te laten intimideren. „In de UIT-week komt in één keer alles op studenten af”, weet ze uit de vijf jaar ervaring als studentencoach. „Studenten gaan hospiteren, ze willen lid worden van een studentenvereniging, indruk maken op elkaar en bij de groep horen. Eigenlijk krijg je in één klap te maken met alle facetten van student zijn.”

Het zorgt volgens de studentencoach voor een golf aan emoties waar studenten soms lastig mee om kunnen gaan. Lisa Jane, student docent dans bij Artez, liep zeven jaar geleden mee met de UIT-week en weet nog als de dag van gisteren hoe ze daar als broekie binnenkwam. „Het is weer een beetje alsof je als brugger aan de middelbare school begint, maar dan met meer verantwoordelijkheden die op je af komen.”

Lisa Jane, student docent dans bij Artez, liep zeven jaar geleden mee met de UIT-week en weet nog als de dag van gisteren hoe ze daar als broekie binnenkwam. „Het is weer een beetje alsof je als brugger aan de middelbare school begint, maar dan met meer verantwoordelijkheden die op je af komen.” Nadat Lisa Jane lid werd van Unitas, merkte ze dat ze niet goed alleen kon zijn. Tweeënhalf jaar geleden startte ze daarom met coachinggesprekken bij De Bruin. „Het is heel fijn dat er in de vereniging ruimte is om naar een coach te gaan. Het maakt de stap naar hulp zoeken veel kleiner.”

Het helpt haar zo erg, dat ze na de coachingsessie voor het eerst alleen uit eten gaat. „Dat was zo spannend, en tegelijkertijd verrassend leuk. Twee weken geleden ben ik voor het eerst alleen op vakantie gegaan naar Valencia. Dat had ik een paar jaar geleden nooit gedacht.”

Over grenzen gaan

Een terugkerend thema voor De Bruin is dat studenten over hun eigen grenzen gaan, soms zonder het te weten. „Ik heb een meisje gecoacht dat haar eigenwaarde haalde uit seks. Zij moest leren dat de aandacht van jongens niets zegt over hoe leuk ze is. Haar opdracht werd om een maand lang geen seks te hebben. Ze wist niet hoe. Uiteindelijk hebben we afgesproken dat ze drie jokers kreeg. Daardoor ging ze veel meer nadenken: wil ik dit wel echt?”

Student Lisa Jane benadrukt dat je niet alleen met grote problemen naar een coach hoeft te gaan. „Ook als je stress hebt door veel hospi's of slaapttekort door studieproblemen, is het fijn om met iemand te praten.” Steeds meer studenten durven de stap naar een coach te nemen; anderen blijven het spannend vinden. „Ik krijg appjes van dispuutsgenoten die ook willen, maar nog niet durven”, vertelt Lisa Jane. „Dan zeg ik altijd: gewoon doen! Het helpt je sowieso verder.”

Als de problematiek te groot is, verwijst De Bruin studenten naar een psycholoog. „Ik vind het belangrijk dat jongeren op de best mogelijke manier worden geholpen. Naar mij gaan voelt voor velen al als een grote stap, en het maakt de stap naar andere hulp op den duur misschien wat kleiner.”

Bij een studentenvereniging hoef je overigens niet te zitten om hulp te krijgen; De Bruin helpt ook studenten uit bijvoorbeeld Leiden of Delft. Ze ziet potentie in een coach bij elke studentenvereniging. „Het zou goed zijn als elke vereniging, in Amsterdam, Delft of Leiden een ‘inhouse coach’ heeft waar jongeren gemakkelijk bij terecht kunnen.

” Voor de UIT-week begint, heeft De Bruin nog een tip voor ouders van beginnende studenten. Zij moeten vooral laten blijken dat hun kinderen dichtbij zichzelf moeten blijven. „Niet de opmerking: drink niet te veel bier. Daar luisteren ze toch niet naar. Ze drinken zo 20 bier. Het belangrijkste vind ik dat ze zich niet laten intimideren.”

Kader

Ook de cultuur van studentenverenigingen heeft de aandacht van studentencoach Caroline de Bruin. Ze probeert die te veranderen door van binnenuit met leden van studentenverenigingen te praten. Zo is door haar ‘puntje nul’ verdwenen: een traditie waarbij leden van Unitas voorafgaand aan een vergadering moesten vertellen welke seksuele handelingen ze die week hadden uitgevoerd.

„Ik sprak met een hartstikke leuke jongen van negentien. Hij had een leuk huis, leuk dispuut, maar wilde toch stoppen. Hij vertelde dat hij nog nooit seks had gehad en in een heel grote populaire commissie zat. Elke week moest hij tijdens het ‘puntje nul’ een seksuele handeling verzinnen of zeggen dat hij niets had gedaan. Daar voelde hij zich zó ellendig over.”

Nog diezelfde week belt een andere jongen De Bruin huilend op. „Hij vertelde dat hij veel te veel had gedronken en zwaar over de grens van een meisje was gegaan omdat hij in zijn achterhoofd had dat ‘puntje nul’ er weer aankwam en hij nog niets had gedaan.” De Bruin schrikt zich kapot en belt meteen de rector van de vereniging op.

„In eerste instantie zei de rector dat het een traditie was en dat er mensen zijn die het juist erg leuk vinden.” De Bruin houdt voet bij stuk. „Het is toch vreselijk dat mensen zo’n druk ervaren en besluiten om te stoppen of zomaar over grenzen van iemand heen gaan.”

Nadat de rector met meerdere commissies spreekt, verdwijnt in de week erop 'puntje nul' van de agenda en wordt vervangen door puntje persoonlijk, waarbij leden zelf mogen kiezen of ze iets van seksuele aard delen, of niet. „De commissie hoort niet de nare verhalen, die ziet alleen een langdurige traditie. Daarom is het zo goed dat studenten dit aankaarten.”

De incidenten staan centraal voor de groepsdruk die jongeren kunnen ervaren en dat het helpt om hierover in gesprek te gaan. „Ik ben door heel veel jongeren benaderd dat ze heel erg blij zijn dat puntje nul van de agenda is geschrapt.