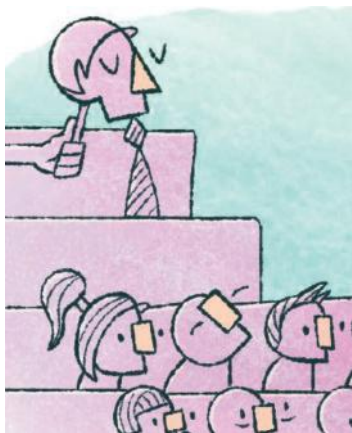


SCHIJNSTUDENT

Sjoerd (19) deed een jaar lang alsof hij studeerde.

„Ik was goed in liegen.
Te goed, denk ik. Niemand
had iets door.”

PAGINA 4-6



Door
Nina van Hattum
 en
Claudia Kammer

Illustraties
Chris Bosch

Sjoerd (nu 19) durfde niemand te vertellen dat zijn studie niet lukte. Om vragen te ontwijken lag hij in bed of zat hij in de trein. Na een jaar vertelde hij het aan zijn ouders. „Je maakt het in je hoofd zo groot. Ik ga echt onterfd worden als ik dit vertel. Maar dat was helemaal niet zo.”

Een jaar lang was Sjoerd bezig met doen alsof hij studeerde



S

Jjoerd (19) weet nog precies wanneer hij aan zijn ouders opbiechtte dat hij een jaar lang gedaan had alsof hij studeerde. Dat was op 24 november vorig jaar, toen hij zich in wanhoop bij zijn huisarts meldde. Zijn studiebeurs was stopgezet, omdat hij in het eerste collegejaar haast geen enkel studiepunt had gehaald. Al die maanden had hij in bed gelegen, rondgehangen in de trein en tegen iedereen gelogen dat het goed ging.

Sjoerd wil graag zijn verhaal vertellen, om andere jongeren die zijn vastgelopen in hun studie en dat verbergen voor hun omgeving te laten weten dat ze niet de enigen zijn. En om te laten zien dat er hulp mogelijk is. Om met een schone lei te kunnen beginnen wil hij niet met zijn achternaam of foto in *NRC*. Zijn volledige naam is bij de redactie bekend.

Toen hij in 2023 begon met studeren zat hij vol grootse plannen. Hij was zeventien jaar, net

klaar met de havo, en had zich ingeschreven voor een hbo-opleiding in Delft. Als nieuw lid van een grote studentenvereniging vond hij in no-time een kamer in een studentenhuis. Voor de colleges goed en wel waren begonnen was hij al helemaal ondergedompeld in het studentenleven. Elke avond ontmoette hij zijn nieuwe vrienden in de kroeg. Reuzegezellig, maar zijn studie belandde al na drie weken op dood spoor.

„Eerst sla je wat colleges over, dan lever je een opdracht niet in. Al heel snel liep ik achter”, vertelt hij aan de eettafel van Mieke Bosch in Delft, die zich na haar pensionering als studentenbegeleider aan een hogeschool, gespecialiseerd heeft in de begeleiding van schijnstudenten. Voordat hij het wist begon Sjoerd tegenover zijn omgeving te liegen. „Dan zei ik heel luchtig tegen mijn huisgenoten: ik was vanochtend naar college. En dan was ik pas om

twee uur ’s middags uit bed gekomen.” Dat werd een vast patroon. „Ik was er ook wel goed in”, zegt hij. „Te goed, denk ik. Niemand had iets door.”

Terwijl de leugens zich opstapelden begon hij zich steeds slechter te voelen, maar hij zag geen weg terug. „Je bent alleen nog maar bezig met: hoe houd ik deze façade overeind. Elke keer als je een interactie hebt met iemand, zet je een blij masker op. Dat put je uit.”

Vlotte jongemannen

Volgens Bosch (70), die praktijk houdt in haar huis in Delft voldoet Sjoerd aan het prototype van de schijnstudent. Er is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar deze groep, maar ze ziet wel een patroon. „Het zijn voornamelijk jongens die ik hier over de vloer krijg. Vlotte jongemannen, makkelijke praters. Ze komen joviaal binnenstappen, met een enorm schild om zich heen: met mij is niets aan de hand. Maar ze komen met een enorm probleem waar ze van af willen.”

Het is heel eenzaam, zegt Bosch. „Ze moeten voortdurend de schijn ophouden. De jongeren die bij mij aankloppen zijn heel moe van het liegen en het onthouden wat ze tegen wie verteld hebben.” Ze maakte zelfs een schijnstudent mee die een hele administratie bijhield van zijn leugens.

Ze richtte een website op met alle informatie die over het fenomeen te vinden is (www.doenalsofjestudeert.nl). Die wordt zo’n tweehonderd keer per week bezocht, ook door ouders en huisgenoten die zorgen hebben over een student. Hoe vaak schijnstuderen voorkomt, is niet bekend, dit wordt nergens bijgehouden. Bosch: „Ik heb het gevoel dat ik hier het topje van de ijsberg zie.” Soms wordt ze vier keer in een week telefonisch benaderd.

Als een schijnstudent contact opneemt, probeert ze „zoveel mogelijk oordeelloos” naar het verhaal te luisteren. Ze stelt vragen over de gezinssamenstelling en de middelbareschooltijd. „Vaak zijn er al latente sporen van het liegen in de puberteit”, zegt ze, „bijvoorbeeld in stiekem gedrag”. Ze zoekt samen met de jongere naar de oorzaken. „Bijna alle ouders van de studenten die hier langskomen zijn hoogopgeleid, hebben veel verwachtingen van hun kind. Falen is iets wat niet meer mag in deze tijd.” Vaak wordt dat niet hardop gezegd maar indirect gecommuniceerd. Ook het bindend studieadvies, dat vereist dat eerstejaarsstudenten een bepaald aantal studiepunten halen, legt veel druk op hen. Daarnaast spelen sociale media een rol. Bosch: „Je hele leven moet geweldig zijn, groots en meeslepend. En ja, dat is het heel

vaak niet, maar dat wil je niet laten zien.”

Samen brengen ze in kaart tegen wie de jongere allemaal heeft gelogen en maken ze een plan hoe die hen zal inlichten. „Het is heel belangrijk dat de student telkens zelf het verhaal vertelt, waardoor die zelf de verantwoordelijkheid neemt. Dat geeft bevrijding”, zegt ze. „Het is ook helend om de reactie van de ander te horen. De omgeving is over het algemeen lief en begripvol, zelden afwijzend.”

Als enige naar de havo

Achteraf kan Sjoerd wel analyseren wat de oorzaken van zijn probleem waren: sociale druk en schaamte die al in zijn jeugd is ontstaan. „Ik ben de jongste van vier kinderen. Mijn broers en zus deden alle drie met vlag en wimpel vwo, ik was de enige die naar de havo ging. Ook hun studententijd ging hun heel goed af. En toen kwam ik. Bij mij ging het allemaal moeizamer.” Al werd het thuis nooit gezegd, toch had hij het gevoel dat hij niet aan de verwachtingen voldeed.

De eerste tentamenweek ging Sjoerd nog vol zelfvertrouwen in, maar hij scoorde onvoldoende na onvoldoende. Zijn succesformule van de middelbare school, lekker feesten en last minute studeren voor toetsen, bleek niet meer te werken. Daarna liet hij de hogeschool links liggen. Berichtjes van zijn studiegenoten liet hij onbeantwoord en ook op mailtjes van de decaan reageerde hij niet. „Ik maakte mezelf wijs dat ik het later allemaal wel zou inhalen”, zegt hij.

Voor onderwijsinstellingen is het lastig om



contact te krijgen met studenten die niet thuis geven, zegt Romke Biagioni, studentendecaan van de Universiteit Leiden. Ook zij krijgt te maken met studenten die tegen iedereen liegen over hun resultaten. Sommigen blijven lang onder de radar doordat ze telkens overstappen naar een andere studie. Biagioni: „Als wij zien dat iemand vaak switcht zonder resultaat, willen we de student daarop aanspreken. Maar mails en brieven openen ze niet. Ze zitten ontzettend in de ontkenning en vermijden de confrontatie.” Je kunt ook niet zomaar de ouders inlichten, daar moeten studenten toestemming voor geven, zegt Biagioni. „Van ouders hebben we vaak niet eens contactgegevens.”

De familie van Sjoerd had geen moment door dat er iets niet in de haak was. Zijn ouders stelden wel vragen: gaat het goed met je studie? Die wimpelde hij af: het gaat allemaal goed, jullie hoeven je er niet mee te bemoeien, ik ben nu volwassen. Op de middelbare school verzon hij ook al wel eens smoesjes als hij gedronken of geblowd had op een feestje of later thuiskwam dan afgesproken. „Ik kwam er meestal wel mee weg. En ik dacht er niet echt over na, ik voelde er niet veel bij.” Zo ontwikkelde hij een vaardigheid die in zijn studententijd zijn vaste verdedigingsmechanisme werd.

Pleasers

Psycholoog Lonneke Mechelse (57), naar wie Mieke Bosch soms schijnstudenten doorstuurt voor verdere begeleiding, benadrukt dat deze jongeren geen pathologische leugenaars zijn. „Ik zie dat liegen als signaalgedrag van een jon-



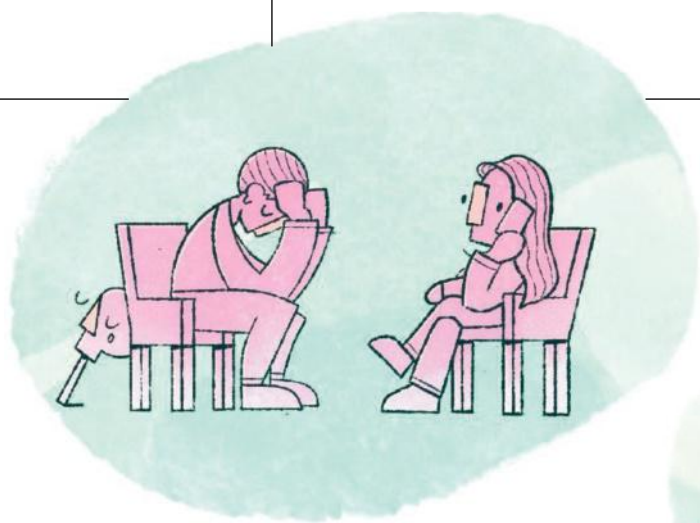
„Bijna alle ouders van deze studenten hebben veel verwachtingen van hun kind”

gere die compleet is vastgelopen. Ze maken door de stress meer cortisol, adrenaline en noradrenaline aan, stoffen die hun denkvermogen, geheugen, stemming en gezondheid negatief beïnvloeden. Het wordt steeds moeilijker om met jezelf te leven. De schade die ze bij zichzelf aanrichten kan enorm zijn. Tot aan zware depressies en suicidepogingen toe.”

De schijnstudenten die zij ziet in haar praktijk in Delft hebben hun middelbareschooltijd meestal zonder veel problemen doorlopen, maar hebben niet geleerd hoe ze zich in de minder gestructureerde omgeving van een hogeschool of universiteit staande moeten houden. Daarbij zijn ze nog volop bezig met het ontwikkelen van hun identiteit.

Mechelse onderscheidt twee categorieën schijnstudenten: jongeren met hoogopgeleide ouders, aan wie ze zich spiegelen. Dat zijn de ‘pleasers’ die hun omgeving niet willen teleurstellen. En internationale studenten die in de problemen komen. Die willen het goed doen omdat de familie veel in hen heeft geïnvesteerd en ze de familie-eet hoog willen houden.

Ze legt uit wat er in het hoofd van een schijnstudent gebeurt. „Ze kiezen onbewust voor een inadequate copingstrategie om met hun problemen om te gaan.” Deze studenten vermijden de confrontatie met de waarheid, sussen zichzelf met geruststellende gedachten en vaak verdoven ze zichzelf met alcohol, drugs of gamen. „Wat ze niet doen, is sociale steun zoeken, terwijl het wel vaak sociaal intelligente jongeren zijn”, zegt Mechelse. Daardoor isoleren ze zichzelf en vertonen ze „extreem imposterdrag”. „Ze spelen een rol, die steeds inge-



VERVOLG VAN PAGINA 5

wikkelder wordt. Op een gegeven moment zitten ze daarin opgesloten.”

Gratis reizen

Hoe minder Sjoerd studeerde, hoe meer hij bij de studentenvereniging te vinden was, vertelt hij. „Als je wilt, kun je daar vier dagen per week tot twee uur ’s nachts bier drinken met je vrienden. Dan kom je dronken thuis, lig je tot twaalf uur brak in je bed, hang je de rest van de dag op de bank en begint het opnieuw. Je raakt in zo’n waas dat je niks anders meer doet.”

Maar de hele dag op de bank liggen of in huis rondscharrelen zou op den duur opvallen, vreesde hij. Om aan de blik van zijn huisgenoten te ontsnappen, zocht hij buitenshuis manieren om de tijd door te komen. De ov-studentenkaart, waarmee hij gratis kon reizen, bood uitkomst. „Dan stapte ik in de trein en reed ik naar Den Bosch en weer terug. Onderweg keek ik series op mijn telefoon.” Hij voelde zich ontzettend eenzaam.

In sommige studentenhuizen is het gewoon te dat alle bewoners in een ‘persoonlijk rondje’ vertellen hoe het met ze gaat. Soms moeten ze hun studiepunten laten zien. In het huis waar Sjoerd woonde was dat ook zo. „Ik ging er niet heen, uiteraard niet. Ik weet niet meer welk smoesje ik had bedacht.” Hij overwoog zelfs een overzicht met studiepunten te vervalsen. „Maar ja, toen dacht ik: waarom zo moeilijk doen, ik kan ook gewoon niet gaan.”

Mieke Bosch, die ook voorlichting geeft aan studentenverenigingen over schijnstuderen, raadt dit soort controles af. „De verenigingen denken dat ze op die manier de vinger aan de pols houden, maar het creëert juist onveiligheid en vermijdingsgedrag.”

Enorme loser

Schijnstudenten komen regelmatig in grote financiële problemen, zegt Bosch. Want wie niet staat ingeschreven voor een studie, krijgt ook geen studiefinanciering meer. Soms vangen ze de klap op door in plaats van te studeren veel te gaan werken. Maar vaak ook lenen ze met allerlei verzinsels geld van familie en vrienden. „Als ze financieel helemaal klem zitten kan dat een reden zijn om het geheim toch op te biechten.”

Het omslagpunt voor Sjoerd kwam in zijn tweede jaar. Hij had zijn bindend studieadvies niet gehaald. Daardoor verloor hij zijn basisbeurs en werd ook zijn ov-studentenkaart stopgezet. Van zijn baantje kon hij zijn kamer en het studentenleven niet betalen. „Ik had een weekend bij mijn ouders gelogd en zou terugreizen naar Delft. Het was precies aan het begin van de maand, wanneer ik normaal gesproken mijn studiefinanciering kreeg en alle rekeningen moest betalen. Maar er was helemaal geen studiefinanciering. Ik zag al voor me dat ik in Delft bij mijn studentenhuus zou komen en dat het dan compleet gezeik zou worden.”

In plaats van naar het station fietste hij naar de huisarts waar hij al zijn hele leven kwam. Die had een inloopsprekkuur. „Hem heb ik alles verteld. De huisarts reageerde kalm en be-

gripvol. Hij vond het vooral heel vervelend voor mij.” De huisarts belde zijn ouders, die zo snel mogelijk langskwamen. „Dat was wel heel heftig. Je maakt het in je hoofd zo groot: ‘Iedereen vindt me een enorme loser. Ik ga echt ontferd worden als ik dit vertel’. Maar dat was helemaal niet zo. Mijn ouders waren heel begripvol.”

Sjoerds vader vertelt aan de telefoon hoe dat ging: „Ons gevoel was eigenlijk alleen maar: kom hier, laat me je vasthouden, wat moet jij je slecht gevoeld hebben, we gaan je helpen. Het was natuurlijk vreselijk om te merken dat hij er onvoldoende vertrouwen in had dat hij bij ons terecht kon. Daardoor had hij die schijnwereld gecreëerd. Maar hij had dat niet alleen voor ons gedaan, ook voor zijn vrienden.”

Sjoerds vader ging direct op zoek naar hulp. „Ik dacht: als hij het lastig vond om met mij te praten, dan moet ik niet denken dat ik nu degenen ben die hem eruit trekt.” Nog diezelfde avond nam hij contact op met Mieke Bosch.

Zijn vertrouwen in Sjoerd is niet aangetast. Dat zijn zoon het gevoel had dat hij aan bepaalde verwachtingen moest voldoen, heeft hem wel aan het denken gezet. Hij probeert juist een vader te zijn die zijn kinderen ruimte geeft. „Maar ik heb het kennelijk niet zo uitgedragen dat het ook bij hem binnenkwam.” Hoe hij het nu probeert aan te pakken: „Steeds zoeken naar de juiste balans tussen interesse en bemoeienis. Maar dat blijft moeilijk.”

Ontdemoniseren

Binnen een paar weken vertelde Sjoerd het ook aan zijn vrienden en de rest van de familie. Niemand veroordeelde wat hij had gedaan, zegt hij. „Dat was wel een openbaring.” Bosch en Mechelse maken vrijwel nooit mee dat ouders of anderen in de omgeving negatief reageren als een schijnstudent met een bekentenis komt.

De jongeren die Mechelse behandelt, denken vaak dat er iets flink mis met hen is. De eerste stap die ze moeten zetten is zichzelf ‘ontdemoniseren’, door hun gedrag los te gaan zien van zichzelf als persoon. „Iedereen kan een fout maken. Dat betekent niet dat je een fout persoon bent.” Ze moeten gaan begrijpen hoe dit heeft kunnen gebeuren en zien dat er ook andere, gezondere strategieën zijn. Mechelse: „Als je altijd liegt, creëert dat in je hersenen een ingesloten pad. Ik ondersteun ze bij het creëren van andere mogelijkheden, bijvoorbeeld niet direct antwoorden op een vraag, omdat dat eerste antwoord dat ze geven vaak niet klopt.”

Sjoerd woont weer thuis bij zijn ouders. Hij werkt tijdelijk in de ouderenzorg. Met hulp van een loopbaanadviseur heeft hij een nieuwe opleiding uitgezocht. Zijn jaarclubvrienden in Delft ziet hij nog regelmatig.

„De reflex van het liegen zit er bij mij af en toe nog in”, zegt hij. Het zijn vaak leugentjes die helemaal niet nodig zijn, ziet hij nu. Laatst stond hij in de file en belde hij iemand omdat hij te laat zou komen. „Toen was ik een heel verhaal in mijn hoofd aan het bedenken. Zo van: ik heb mijn trein gemist. En toen dacht ik van: hè, waarom ben ik dit nu aan het verzinnen? Dat is echt precies hetzelfde als in de file staan. Ik heb gewoon vertraging opgelopen. Dus toen vertelde ik dat ik in de file stond en zei hij: oh, oké, tot straks. En dan is er dus niks aan de hand.”



„Ons gevoel was alleen maar: kom hier, we gaan je helpen”