

Laat promovendi niet zo zwemmen

Psycholoog Paula Meesters behandelt aan de Technische Universiteit Delft mensen die worstelen met hun proefschrift, als eerste promovenduspsycholoog van Nederland. „Als niet duidelijk is wat er verwacht wordt, geeft dat psychische ellende.”

Marcel aan de Brugh, 26 januari 2018

<https://www.nrc.nl/nieuws/2018/01/26/laat-promovendi-niet-zo-zwemmen-a1589963>

Een crisis veranderde zeven jaar geleden het werk van psycholoog Paula Meesters aan de Technische Universiteit Delft. „Er waren in een jaar tijd zes promovendi psychotisch geworden. Dat was extreem veel. Ze waren een gevaar voor zichzelf, en hun omgeving. Er waren er die letterlijk om zich heen begonnen te slaan.”

Meesters zit in een sobere kamer, in het gebouw van onderwijs & studentenzaken. Ze vertelt verder over die crisis, in 2010. Tot die tijd ontving ze studenten met psychische problemen. Maar daarna wisselde ze naar promovendi. Het was hoog nodig dat er iemand kwam speciaal voor deze groep, zegt ze. „We hadden al langer het gevoel: we moeten iets doen aan de promovendi. Want er zijn schrijnende situaties.”

VERHOOGD RISICO OP PROBLEMEN

Mentale klachten komen onder promovendi verhoudingsgewijs erg veel voor. Dat bleek vorig jaar onder meer uit Belgisch onderzoek. Promovendi van Vlaamse universiteiten werden daarin vergeleken met studenten, hogeropgeleid personeel en hogeropgeleide individuen in de samenleving. Ze moesten een lijst met twaalf stellingen invullen (*general health questionnaire 12*), zoals: door zorgen slaap ik weinig; ik kan me niet concentreren; ik voel me waardeloos.

32 procent van de promovendi scoorde positief op vier vragen, een teken dat er een hoog risico is op ernstige mentale problemen, zoals depressie of burn-out. Onder hoger opgeleiden in de samenleving, hogeropgeleide werknemers aan Vlaamse universiteiten, en studenten bedroegen die percentages respectievelijk 14, 12 en 15.

Onderzoek van de Universiteit Leiden, op basis van dezelfde vragenlijst, heeft vorig jaar aangetoond dat 38 procent van 250 ondervraagde promovendi risico loopt op ernstige mentale problemen. In dit geval werden geen andere groepen ondervraagd.

Een jaar eerder ondervroeg de Universiteit van Amsterdam 433 promovendi met een vragenlijst die hoofdzakelijk is gericht op het vaststellen van depressies. 36,5 procent was mogelijk depressief.

De laatste jaren is dat gevoel ondersteund met onderzoek. Mentale klachten, waaronder depressie en burn-out, blijken onder promovendi verhoudingsgewijs erg veel voor te komen. Meesters vindt het „zorgwekkend”. Niet alleen voor de promovendi persoonlijk, maar ook omdat het ertoe kan leiden dat iemand zijn promotie-onderzoek besluit af te breken. Universiteiten werken eraan die uitval te verminderen. Toch is de TU Delft lange tijd de enige geweest met een op promovendi toegespitste psycholoog. Vorig jaar zomer is de Universiteit van Amsterdam er ook mee begonnen, als proef. „Het wordt hoog tijd dat universiteiten er meer aan gaan doen”, vindt Meesters.

Ze vertelde afgelopen december voor het eerst openbaar over haar ervaringen, bij een bijeenkomst aan de Wageningen Universiteit over promovendi en uitval. Een paar weken later legt ze haar verhaal nog een keer, in meer detail, uit in een werkkamer op de universiteit in Delft.

Wat voor klachten hebben promovendi die bij u komen?

„Normaal houd ik daar geen statistieken over bij. Maar voor die bijeenkomst in Wageningen heb ik dat wel gedaan, voor 2017. Er hebben zich toen 82 nieuwe promovendi bij me gemeld – ik had ook nog lopende behandelingen. Tien van die 82 overwogen te stoppen.”

82 in een jaar, is dat veel?

„Ik heb het nog nagezocht. Delft telt nu 2.850 promovendi. Dus je kunt denken, 82 nieuwe aanmeldingen, dat valt wel mee. Maar bedenk wel dat het de mensen zijn die al de drempel hebben overwonnen om naar mij toe te komen. De groep met problemen die je niet ziet is risicovoller.”

Even terug naar de klachten. Wat hielden die in?

„Ik moet voor de klachten afgaan op wat de promovendi zelf aangeven op de formulieren, want wij stellen geen officiële diagnoses. Daar hebben we de tijd niet voor. In principe mogen we de intake doen, en maximaal drie sessies.

„20 procent is naar mij gekomen omdat ze denken een depressie te hebben. Velen zeggen geen plezier meer te hebben in hun werk. Het percentage depressie gaat naar bijna 50 als je aanverwante klachten meeneemt die ook op depressie wijzen.

„Zo’n 15 procent geeft angstklachten als reden, zoals faalangst. Er zijn er ook met sociale angst, die bijvoorbeeld vroeger zijn gepest. Of ze hebben een medische reden. Iemand heeft kanker gehad, en worstelt daarmee. Of een autisimestoornis.”

In welk jaar van hun promotie zaten ze?

„Ongeveer de helft zat in het eerste of tweede jaar.”

Waar lopen zij tegenaan?

„De druk op promovendi is zó hoog. Dat vinden PhD’s vaak ook wel fijn. Maar wat ook speelt, en wat ik uit mijn ervaring kan zeggen, is dat voor hen vaak niet duidelijk is wat er van ze wordt verwacht. De begeleider in Nederland zegt vaak: het is jouw feestje. Er wordt autonomie verwacht. Maar die kun je pas ontwikkelen als je weet wat er van je wordt verwacht. Dit is gebaseerd op bekende psychologische theorieën over motivatie. Altijd als je aan iets nieuws begint, heb je grenzen nodig. Eerst ga je je die grenzen eigen maken. Pas als die zijn geïnternaliseerd, kun je ermee gaan spelen. Je komt los van de eisen en stapt over naar je waarden: wat is belangrijk voor mij? Dan ontwikkel je je autonomie, je gaat voor jezelf opkomen. De motivatie komt van binnen. Vanaf hier kun je passie krijgen. Dan vergeet je soms de tijd en word je niet moe, ook al werk je heel hard.”

Maar als die grenzen ontbreken...

„Dan ga je zwemmen. Je wordt onzeker. Sommigen gaan zichzelf heel hoge eisen opleggen. En geven zichzelf dan de schuld als ze die eisen niet halen. Of ze worden boos. In ieder geval komen ze klem te zitten.”

Veel heeft dus te maken met de communicatie tussen begeleider en promovendus?

„Goed begeleiden is een kunst. Er zijn begeleiders die heel goed sturing geven, maar vervolgens durven ze iemand niet los te laten.

„Wat we denk ik in Nederland ook vaak vergeten is iemand te belonen. Je kunt verwachtingen duidelijker maken via complimentjes en kritiek. In Nederland zijn we vooral goed in dat laatste. We verpakken feedback ook vaak als kritiek. Maar belonen? Als dan niet duidelijk is wat er verwacht wordt, geeft dat psychische ellende.”

REDENEN OM VOORTIJDIG TE STOPPEN

Waarom besluit een promovendus te stoppen met het onderzoek vóórdát er een proefschrift is? Er is weinig over bekend. Gab van Winkel van Wageningen Universiteit heeft het onlangs onderzocht, onder zo'n tweehonderd alumni.

Tweederde ervan was gestopt in het eerste of tweede jaar, eenderde was vlak voor het afronden van het proefschrift gestopt – voornamelijk omdat er ander werk was gevonden. Van de vroegtijdig gestopten gaf een kwart als reden aan dat er 'problemen met de supervisie' waren. Een kwart gaf aan 'persoonlijke redenen of problemen' te hebben, en nog een kwart had 'problemen met niveau of inhoud van het onderzoek'.

De uitval onder promovendi verschilt tussen vakgebieden en ook tussen universiteiten, zegt Van Winkel. Bij de alfawetenschappen valt zo'n 32 procent uit, bij de gammawetenschappen zo'n 22 procent en bij de bètawetenschappen zo'n 20 procent.

Bij die bijeenkomst in Wageningen liet u een heftige uitspraak van een Aziatische promovendus zien. Waarom?

„Omdat we hier in Delft veel buitenlandse promovendi hebben. 70 procent is internationaal, en 50 procent komt van buiten de EU. Je krijgt te maken met cultuurverschillen.

„Deze persoon vertelde me suïcidale neigingen te hebben. Hij kon zijn stress niet meer kwijt, en had moeite met kritiek. Hij had het gevoel dat hij er met niemand over kon praten, ook niet met zijn begeleider. Schaamte speelde hierbij een rol. Hij had daarnaast een hele uitbundige Zuid-Amerikaanse begeleider. Dat ging niet goed. Het laat zien hoe delicaat de relatie tussen begeleider en promovendus is.”

Hoe behandelt u mensen?

„Ik werk veel met cognitieve technieken. We onderzoeken bijvoorbeeld of de kritiek inderdaad persoonlijk aanvallend is. Is dat een feit, of een interpretatie van de cliënt.

„Is het een feit, dan richt ik me op het leren beter om te gaan met kritiek. Je traint bijvoorbeeld assertiviteit. Als het interpretatie is, probeer ik de cliënt via analyse van de eigen normen en waarden, en het eigen zelfbeeld, de irrationele kant van zijn gedachten te laten inzien. Vervolgens leer je iemand om anders te denken.”

Ziet u ook begeleiders?

„Ik geef nu maandelijks een masterclass voor hen. Maar ze zijn moeilijk binnen te halen om aan zichzelf te werken.”

Hoe is het met die tien promovendi afgelopen die ermee wilden stoppen?

„Acht zijn toch doorgedaan met hun onderzoek. Twee zijn afgehaakt. Maar die hadden het besluit al genomen voordat ze bij mij kwamen.”