

# Interview

met Caroline de Bruin

Caroline heeft rechten gestudeerd, voornamelijk omdat ze graag het studentenleven mee wilde maken. Ze had op dat moment niet heel erg nagedacht over of dit haar droomstudie was. Nu stimuleert ze studenten om dit wel te doen: denk goed na over je studiekeuze, doe waar je gelukkig van wordt!

## ***Vertel, Caroline, hoe ben je als coach bij Unitas terechtgekomen?***

Het coachen begon toen ik merkte dat mensen mij altijd heel veel vertelden. Ik wilde ze wel helpen, maar miste de tools en de kennis hiervoor. Ik heb lang getwijfeld, maar uiteindelijk volgde ik een coachopleiding waarmee ik mijn eigen praktijk kon starten. Via mijn eigen kinderen en hun vrienden merkte ik dat er veel speelt onder jongeren, bijvoorbeeld de studiekeuzestress. Dat vond ik interessant, vandaar de keuze om me toe te spitsen op studenten. Ik had geen idee of mijn plan zou werken, maar besloot één keer per week te gaan zitten en gewoon te kijken hoeveel studenten er binnen zouden lopen. Ik had er rekening mee gehouden dat ik daar geen geld voor kon vragen. Inmiddels heb ik de financiering wel rond, ik kan dit gelukkig structureel blijven doen.



***“Probeer jezelf niet te vergelijken met andere studenten via LinkedIn en Instagram. Vraag je af: waar ben ik goed in en wat vind ik leuk?”***

Samen met Caroline lopen Salomé en Semmy richting de SB. We praten kort over of het veranderd is op de vereniging toen Caroline er lid werd in '92. De inrichting en de geur zijn nog steeds hetzelfde, zegt ze. We gaan zitten en maken ons klaar om het interview te starten. Al snel merken we dat er een informele sfeer hangt en we fijn met Caroline kunnen praten.

# Inhouse Coaching

## *Hoe ga je om met een student die bij jou komt voor hulp?*

Het spreekuur is gratis, voor een sessie vraag ik 25,- euro. Dat vind ik belangrijk, zodat er wel een zekere commitment is. Voor de meeste mensen is dat geen probleem, want de nood is vaak hoog. Soms staan studenten op een wachtlijst voor de psycholoog, maar willen ze in de tussentijd al graag bij iemand terecht. En soms hebben studenten naast mijn sessies ook andere specialistische hulp nodig.

Dat stimuleer ik alleen maar: ik ben immers geen psycholoog. Mijn aanpak is meer praktisch en gericht op de toekomst. Een psycholoog kijkt meer naar het verleden van iemand.

## *Verwijs je mensen ook door naar de psycholoog?*

'Ja absoluut. Dat doe ik sowieso wanneer ik merk dat iemand serieuze problemen heeft. Ik behoud in de tussentijd nauw contact met zo iemand en bereid de persoon voor op het gesprek met de huisarts (zo'n gesprek kan bijvoorbeeld erg kort en onpersoonlijk zijn). In de tussentijd kan de persoon altijd bij mij terecht.'

## *Welke mentale problemen zie je het vaakst bij studenten?*

'Twijfel over studiekeuze en studie(-keuze)stress; vaak is het onderliggende probleem een laag zelfbeeld. Daarnaast vind ik dat jullie generatie gebukt gaan onder enorme druk. Het is een heftige tijd: we staan 24/7 met elkaar in verbinding en hebben ontzettende last

van FOMO. Het is in feite prestatiedruk, zowel sociaal als studiegerelateerd. Tegenwoordig kun je jezelf ook veel te makkelijk met anderen vergelijken. Op LinkedIn zie je dat al je studiegenoten een stage lopen, en vraag je jezelf af waarom jij dat eigenlijk niet doet. Hetzelfde geldt voor Instagram. Ik geef studenten daarom mee: wat kan ik goed en waar word ik gelukkig van?

En bedenk je dat sommige mensen meer groeps mensen zijn dan andere. Als je introvert(er) bent moet je daar naar luisteren en meer één op één contacten zoeken. Maar voor iedereen geldt: luister naar je gevoel en sla eens een avondje over. Leg je telefoon eventueel weg om prikkels te verminderen. Zeg ook niet zomaar 'ja' tegen elke toekomstige activiteit. Ga bij jezelf na: heb ik écht zin in dat ene feestje over drie maanden? Maak eventueel een voorbehoud, en voel op het moment zelf aan of je zin hebt om te gaan.'



# WELZIJN

*Als we het hebben over prestatiedruk, moeten we het ook hebben over seks. Dit geldt vooral voor hetero mannen: als man moet je maar altijd zin hebben en ook daadwerkelijk seks hebben gehad. In werkelijkheid komt het lang niet altijd aan op penetratie - erectiestoornissen komen veel voor, en vaginisme op dezelfde manier bij vrouwen. Dit soort onderwerpen zijn een groot taboe, er wordt nooit over gesproken terwijl het wel vaak voorkomt. Dit kan als gevolg hebben dat mensen liegen over hun bedprestaties bij hun vrienden. Denk bijvoorbeeld aan een man die vertelt dat een vrouw geen zin had, terwijl hij 'm eigenlijk niet hard kreeg.*

## **Wat kunnen we hier aan doen?**

'In principe is seks iets tussen twee personen, je hoeft dat helemaal niet te bespreken. En als je het er wel over hebt, kun je het ook op een manier verwoorden dat je elkaar rugdekking geeft. Maar die druk om te presteren, bij puntje nul bijvoorbeeld, moet er echt af. Dat maakt dat mensen gaan liegen over hun sekservaring. Ik ben eigenlijk sowieso voor puntje nul afschaffen. En het is naïef om te denken dat seksueel grensoverschrijdend gedrag hier niet voorkomt.'

*Hoe 'goed' iemand is in bed is niet relevant om te bespreken, het gaat erom of JIJ het leuk hebt gehad.*



## **Zie je die prestatiedruk ook nog in een andere vorm terug op Unitas dan op het gebied van studie en seks?**

'Ja, bij het adten. Het zou de groepsgezelligheid verhogen, maar is dat ook echt zo? Vaak voel je je alleen maar heel slecht achteraf. En hierbij geldt ook: vaak denk je dat het 'moet' omdat het een traditie is. Maar als het geen leuke traditie is, kan die veranderd worden. Het veranderen van regels is alleen wel pas mogelijk wanneer de druk eraf is.'

## **Zie je dat die prestatiedruk meer speelt bij mannen of vrouwen?**

'Het lijkt erop dat mannen meer druk voelen om te presteren. Dat is misschien deels haantjesgedrag en sociale druk, maar misschien vinden mannen het ook moeilijker om toe te geven dat ze ergens

mee zitten. Het zit helaas in onze cultuur dat mannen zich minder kwetsbaar opstellen. Maar je slecht voelen hoort bij het leven. Daarom moet het taboe over mentale problemen eraf.'

*Gevoelens wegwuiven of opkroppen lijkt misschien fijn (want geen drama), maar is op de lange termijn absoluut niet bevorderlijk voor je mentale gezondheid, merken Sem en Salo nog op. Dus, let alsjeblieft op elkaar! <3*

### **Hoe vind je dat Unitas het onderwerp van mentale gezondheid aanpakt?**

'Juist in de nasleep van corona is het belangrijk dat Unitas haar leden helpt met mentale problemen. Nu alles weer open gaat hebben studenten het gevoel dat ze overal bij moeten zijn, ze mogen niks missen. Dat geeft nóg meer druk, en daarom is het belangrijk om ook eens nee te zeggen en hulp te zoeken als je dat nodig hebt. Heel concreet zou je als jaarclub of commissie kunnen beginnen met het invoeren van puntje P (persoonlijk). Ik zou zeggen, puntje P erbij en puntje nul eraf, haha'

*Sem en Salo zijn groot voorstander van puntje P, en bij de eerstvolgende Vivos vergadering na het interview heeft Sem dit geïmplementeerd. Door puntje P wordt de drempel lager om zelf over je problemen te vertellen, het normaliseert het feit dat het soms ook slechter gaat. Ook al kunnen mensen je niet direct helpen, lucht het vaak op om het te delen. Bovendien kun je erachter komen dat andere mensen dezelfde problemen hebben (gehad) als jij, waardoor je je minder alleen voelt.*

# Tips & Tricks

## **Tips van de Vivos**

- Bespreek niet de prestaties van je bedpartner, maar of jij het leuk hebt gehad
- krop gevoelens niet op en wuif ze niet weg, ook als het slecht gaat. Maak problemen bespreekbaar onderling
- Invoeren puntje P (persoonlijk) tijdens je club-, dispuuts- of commissieavond

## **Tips van Caroline**

- Probeer jezelf niet te vergelijken met andere studenten. Vermijd LinkedIn en Instagram, en vraag je af: waar ben ik wél goed in en wat vind ik leuk?
- Luister naar je ware aard als je introvert(er) bent, zoek bijvoorbeeld meer één op één contacten op
- Leer 'nee' zeggen: je hoeft niet naar elke activiteit te gaan. Probeer op het moment zelf aan te voelen of je zin hebt
- Maak seks bespreekbaar onderling
- Puntje nul afschaffen: zoenen of seks is tussen twee personen, dat gaat verder niemand aan
- Tradities (zoals adten) kun je altijd veranderd worden binnen je club/dispuut/commissie
- En zoek vooral hulp wanneer het slecht gaat: bij de huisarts voor een psycholoog, of laagdrempeliger bij Caroline/vertrouwenspersoon