

# Extra vakantie moet werkdruk op de universiteit verlagen

stress - De UvA overweegt haar studenten jaarlijks een week extra vrij te geven. De LSVb noemt het symptoombestrijding.

Judith Harmsen • Uit de krant van vandaag

dieVerdieping  
**Trouw**

Studenten van de Universiteit van Amsterdam (UvA) krijgen vanaf het collegejaar 2020-2021 mogelijk een extra week vakantie. Om de werkdruk voor studenten en docenten te verlagen, overweegt de universiteit naast de gebruikelijke zomer- en kerstvakantie een collegevrije week in mei te introduceren.

De roep om meer vrije dagen komt volgens UvA-woordvoerder Annelies van Dijk van de studenten zelf. Zij vinden het blok van januari tot de zomer erg lang. Er zijn in die periode weinig rustmomenten.

De universiteit zoekt uit of de week kan worden ingevoerd, "en het ziet ernaar uit dat het gaat lukken", zegt woordvoerder Van Dijk.

De Landelijke Studentenvakbond (LSVb) is kritisch. De bond meent dat de oorzaak van de werkdruk niet wordt weggenomen. "Extra vakantie is een schoolvoorbeeld van symptoombestrijding", zegt Monty Aal van de LSVb. Volgens de vakbond zijn de afschaffing van de basisbeurs en de invoering van het leenstelsel de belangrijkste oorzaken van de werkdruk onder studenten. Daarnaast levert het bindend studieadvies een negatieve bijdrage aan de studiedruk, zegt Aal. Studenten moeten een minimaal aantal punten behalen om op hun opleiding te mogen blijven en dat zorgt voor extra stress, denkt de vakbond.

Aal: "Zolang de oorzaken van de werkdruk niet structureel worden aangepakt, zijn al dit soort initiatieven van onderwijsinstellingen vooral een doekje voor het bloeden."

**Slapen en sporten**

Volgens Dennis Karakoç van het Stresscentrum kan een weekje extra vakantie wel degelijk veel opleveren. "Al ligt het er wel aan wat je met die week doet", benadrukt hij. Herstel is belangrijk, weet de psycholoog, en veel studenten herstellen in het dagelijks leven veel te weinig. "Ik hoor vaak van studenten dat ze na een hele dag studeren even pauze nemen door een Netflixserie te kijken. Maar dat geeft juist prikkels die vergelijkbaar zijn met achter je computer werken", zegt Karakoç.

Herstel bereik je volgens hem vooral met slapen, sporten en even helemaal niets doen, iets waar we in het dagelijks leven weinig tijd voor nemen.