

Ruim helft van studenten last van stress door bijbaan

Start BeZenwithZenjob-campagne; IJsbad workshop door Laura en Isabelle Hof

Amsterdam 13 december 2021 - Bijbaantjes zijn essentieel voor studenten. Het niet hebben, het zoeken naar en ook het beginnen aan een nieuwe bijbaan veroorzaakt allemaal stress bij studenten. Dit blijkt uit onderzoek door StudeerSnel.nl en Zenjob. Zenjob vindt dat studenten zich moeten kunnen concentreren op hun studie in plaats van zich zorgen te maken over hun baan. Daarom lanceerde de digitale uitzenddienst vandaag de BeZenwithZenjob-campagne, waarbij studenten kans maken op een IJsbad workshop door Laura en Isabelle Hof. Zo kunnen ze even ontstressen en krijgen ze tips hoe ze dit zelf in het dagelijks leven kunnen toepassen. Voor 67 procent is sporten of een ijsbad dé manier om van stress af te komen. Maar studenten blijven studenten; dertig procent kiest voor enige vorm van genotsmiddelen om dit te doen.

Bijbanen leveren studenten stress op. Het kost vooral te veel tijd en gaat ten koste van de studieresultaten. Dit blijkt uit onderzoek, uitgevoerd door StudeerSnel onder 553 studenten. Een kwart van de respondenten vindt dat de bijbaan te veel tijd kost. Het levert ze ook nog eens te weinig op, aldus vijftien procent. Stress door hun bijbaantjes kan ook andere oorzaken hebben. Voor zo'n twaalf procent wordt er teveel gevraagd, biedt het te weinig afwisseling of is het niet flexibel genoeg. Maar het niet hebben ervan is nog erger. Dat zou voor negen van de tien extra stress opleveren.

Bas Geluk, Country Manager Zenjob Nederland: "Het blijkt maar weer hoe belangrijk bijbanen zijn, maar ook dat het een bepaalde druk oplevert. Die stress willen we zoveel mogelijk wegnemen. Zo kunnen studenten en andere side-jobbers hun deeltijdbanen bij ons zó indelen dat het past in hun drukke - of juist meer rustige - schema's. Met deze specifieke eindejaarscampagne met een IJsbad meditatie willen we nog wat extra's doen."

Bijbaan is essentieel

Een bijbaan is voor studenten duidelijk essentieel. Slechts een op de tien zegt geen bijbaan nodig te hebben. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat bijna 40 procent verwacht dat de studieschuld twee keer zo hoog zal zijn dan gemiddeld. Om dit enigszins te beperken werkt bijna iedereen erbij naast de studie. Ruim tweederde zou zonder dan ook niet rondkomen of geen leuke dingen kunnen doen. Voor 65 procent van de studenten blijkt een bijbaan immers de helft tot het volledige maandelijks besteedbare inkomen op te leveren.

Studieresultaten lijden eronder

Bijbanen zijn dus hard nodig, maar hebben een negatieve invloed op de studieresultaten; bijna tweederde kan erdoor te weinig tijd besteden aan de studie. Ook het zoeken naar en beginnen aan een bijbaan vindt tweederde stressvol.

Afkomen van de stress

Om van de veroorzaakte stress af te komen kiest 67 procent voor een gezonde optie, waaronder sporten of een ijsbad. Ademhalingsoefeningen en meditatie zijn populair. Maar studenten blijven studenten; 30 procent kiest voor enige vorm van genotsmiddelen.

ZENJOB

Campagne #BeZenwithZenjob

Een nieuwe baan stressvol? Niet bij Zenjob. Vandaag start de social campagne op Instagram #BeZenwithZenjob. Het uitzendbureau wil de stress wegnemen en door je aan te melden tussen 13 december en 1 januari maak je kans het nieuwe jaar fris te starten met een duik in het ijsbad. Op 6 januari vindt de ijsbad workshop door Laura en Isabella Hof plaats in Amsterdam.

Over Zenjob

De digitale uitzenddienst Zenjob biedt studenten tijdelijk en flexibel werk aan. Studenten kunnen snel en gemakkelijk via de Zenjob app banen op uurbasis zoeken en hier direct op reageren. Deze flexibiliteit zorgt ervoor dat studenten van dag tot dag zelf kunnen bepalen wanneer, waar en voor wie ze willen werken. Elke maand voorziet Zenjob meer dan 22.000 studenten van werk in verschillende sectoren zoals logistiek, events, retail en horeca. Zenjob is opgericht in Berlijn in 2015 door Fritz Trott, Cihan Aksakal en Frederik Fahning. Er zijn 270 mensen werkzaam op het hoofdkantoor van Zenjob in Duitsland. Zenjob is in Nederland momenteel actief in Amsterdam, Den Haag, Groningen Haarlem, Leiden, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg en Utrecht. www.zenjob.nl

Over StudeerSnel.nl

StudeerSnel, in het buitenland actief onder de naam StuDocu, is een van origine Nederlands platform dat wereldwijd is uitgegroeid tot een community met internationale allure. Het behoort tot de top 2 van wereldwijde EdTech platformen. Momenteel gebruiken elke maand meer dan 15 miljoen studenten StudeerSnel om toegang te krijgen tot hoogwaardig studiemateriaal. Studenten van 2.000 universiteiten stellen de beste documenten beschikbaar om te bekijken of te downloaden. De visie van StudeerSnel is alle studenten wereldwijd te helpen een eerlijk speelveld te creëren door iedereen toegang te geven tot dezelfde documenten, ook docenten, en het onderwijs naar een hoger te niveau tillen. www.studeersnel.nl