

## Sporten voorkomt misère

Jolanda Qualm (39) koos enkele jaren geleden voor een andere invulling van haar functie bij de vestiging Velp van Hogeschool Van Hall Larenstein. Naast haar werkzaamheden als docent verzorgt zij met een vijftal collega's het decanaat.

“Na mijn studie in de voedingssector bij WUR kwam ik via een omweg in dienst als docent bij Food Innovation Management van Van Hall Larenstein. De coaching van de studenten gaf me veel voldoening. Ik beperkte me niet tot de studieresultaten, maar besteedde ook aandacht aan bijvoorbeeld hun toekomstverwachting en hun leven buiten de schooldeuren. De stap naar het decanaat zie ik daarom min of meer als een logisch vervolg.”

### Decanaat

“Mijn keuze voor het decanaat hangt samen met mijn belangstelling voor mensen. Ik voel me betrokken en verbonden met anderen en wil graag weten wat mensen beweegt. Ik werk nu 2,5 dag per week als decaan en daarnaast nog 1,5 dag als coördinator van de minor Advisor Food Safety in Wageningen. Het decanaat van een hbo/wo vullen wij anders in dan decanen in het voortgezet onderwijs en mbo. Daar ligt de nadruk op de studie- en beroepskeuze terwijl bij ons de persoonlijke begeleiding van de studenten ons takenpakket grotendeels bepaalt. De student beschikt als jong volwassene inmiddels over zo veel ervaring dat hij meer zelfstandig zijn studieroute kan bepalen. Ze kloppen daarom meestal om persoonlijke redenen bij ons aan.”

“Die variëren. Vertraging in de studie, sterfgevallen in hun nabije omgeving, motivatieproblemen, ziekte, psychische nood of problemen rondom een geestelijke en

lichamelijke functiebeperking vormen meestal de aanleiding voor een gesprek. Afhankelijk van de ernst van de problemen verschilt onze aanpak. Soms verwijzen we ze naar professionele hulp, een andere keer voeren we een serie persoonlijke gesprekken. We proberen de moeilijkheden te analyseren, er structuur in te brengen en vanuit meerdere invalshoeken te benaderen.”

“Ik bied geen oplossing. Ieder mens heeft zelf de kracht in zich om op het juiste tijdstip een uitweg uit moeilijke situaties te vinden. Dat studenten soms problemen hebben, vind ik begrijpelijk. Ze hebben net een veilige omgeving ingeruild voor iets geheel nieuws. Hun schoolleven was minder gecompliceerd. Nu wonen ze op kamers en kost de overgang naar het hbo vaak moeite. Soms hebben ze de verkeerde studiekeuze gemaakt. Ze hebben bijvoorbeeld gekozen voor een loopbaan in het groen en de buitenlucht en merken tijdens hun stage dat ze het grootste deel van hun tijd achter het bureau moeten doorbrengen.”

### Sport

“Het is lastig een blauwdruk te geven van de gemiddelde hulpvrager. Wel valt het mij op dat velen die hier komen niet meer aan sport doen. Jammer, want sport heeft een meerwaarde. Veel studenten werken overdag hard in allerlei projectgroepen en werken 's avonds aan opdrachten en verslagen. Ze slapen slecht omdat alle beelden en vragen van de afgelopen dag nog door hun hoofd spelen.”

“Dagelijks sporten voorkomt veel problemen. Zelf doe ik dat ook, want naast m'n werkweek van vier dagen heb ik nog een gezin met drie jongere kinderen. Voor mij is karate de uitlaatklep. Ik heb dat nodig, want hoewel dit werk me veel positieve energie geeft, vergt het veel van me. Ongemerkt draag ik misschien het juk van m'n werk met me mee.”

“Soms betrap ik me er op dat ik ernstiger ben geworden. Vroeger kon ik heerlijk giechelen, dat is nu voorbij. Misschien hoort dat bij de leeftijd, want naarmate je ouder



**Studenten zouden volgens Jolanda Qualm meer aan sport moeten doen. Als decaan ziet zij dat zodra studenten regelmatig sporten ze hun studiestress beter de baas kunnen. Sport geeft dus rust en mentale balans.**

wordt, kom je in je omgeving meer in aanraking met de minder prettige aspecten van het leven. Wanneer je door zieke kinderen onvoldoende nachtrust krijgt, wordt het ook fysiek zwaar. De leuke kanten van m'n werk compenseren de sores echter volledig, want deze baan geeft mij veel voldoening. Het is moeilijk m'n grootste succes te benoemen. Mijn grootste successen zijn juist heel klein. Ik vind het geweldig wanneer ik iemand uit een donkere periode een klein duwtje naar het licht kan geven.”