

Verslag Online bijeenkomst Landelijk Netwerk Studentenwelzijn – 17 juni 2025

"Zet jouw welzijn op 1 – voor jezelf én voor je studenten"

86 aanwezigen

In het hart van studentenwelzijn zit ook het welzijn van onderwijsprofessionals. Dat is waarmee Nanda haar keynote van het landelijke netwerk studentenwelzijn startte.

Nanda is oprichter van het Groeistation, coach en docent, en werkt veel om onderwijsprofessionals en instellingen te helpen een welzijnsbevorderende omgeving te creëren. In haar keynote vertelde zij wat het welzijn van onderwijsprofessionals is, wat het belang daarvan is, en hoe je vorm kunt geven aan het werken aan het welzijn van onderwijsprofessionals.

Welzijn van onderwijsprofessionals verwijst naar fysiek, mentaal, sociaal en professioneel welbevinden in de werkcontext van een school. Het is een multidimensionaal en gelaagd concept. Wat het welzijn van professionals verschillend maakt ten opzichte van studentenwelzijn is professioneel welbevinden. Want professionals' welzijn gaat over je werkcontext, en dat is de context waarin jij jouw welzijn ervaart.

Welzijn kan soms platgeslagen worden in 'zit je lekker in je vel en voel je je goed?' Maar professionals' welzijn gaat eigenlijk over de vraag: Voel ik me gezond, gemotiveerd, bekwaam, en gesteund elke dag in wat ik doe?

Om hierachter te komen, is het belangrijk dat je de meerdere dimensies van welzijn meeneemt, en jezelf bewust wordt van hoe je je ten opzichte van deze dimensies voelt.

Dimensies van docentenwelzijn:

- Emotioneel welzijn
- Sociaal welzijn
- Fysiek welzijn
- Professioneel welzijn
- Organisatorisch welzijn
- Existentieel/spiritueel welzijn

Per dimensie kun je jezelf dan vragen stellen, om elk aspect mee te nemen:

Bijvoorbeeld:

- Ben ik nog gemotiveerd om mijn werk te doen?
- Hoe is mijn emotionele staat?
- Krijg ik steun van mijn collega's en mijn leidinggevende?
- Voel ik me gezien en erkend door mijn leidinggevende?
- Hoe is de sfeer op school?
- Kan ik mijn werk fysiek nog aan? Neem ik genoeg momenten tussendoor (ook op een dag zelf) om bij te komen van mijn werk?
- Beweeg ik genoeg en ben ik gezond?
- Weet ik wat mijn rol van me vraagt?
- Is mijn welzijn ondersteund door het systeem waarin ik zit?

Door je deze vragen te stellen, krijg je een blik in hoe je jouw eigen welzijn ervaart.

Nanda werkt ook veel vanuit de positieve psychologie, wat eigenlijk een basis heeft in de vraag: Wat maakt dat mensen goed kunnen floreren? Deze dimensies zijn ook hierin terug te vinden, en leggen de basis voor modellen van welzijn zoals het PERMA-model.

Dit model legt uit dat welzijn een balans is tussen verschillende onderdelen en hoe je deze ervaart, en zet dus ook de nadruk op de balans tussen verschillende dimensies.

Tot slot heeft Nanda de link gelegd tussen het welzijn van professionals en studentenwelzijn, en verteld dat onderzoek laat zien dat de emotionele gezondheid van de docent, rationele stevigheid, het contact dat een docent met de student kan leggen in de klas, en de mogelijkheid duurzaam en ondersteunend te kunnen zijn voor de ander, allemaal correleren met studentenwelzijn.

Dus buiten het feit dat het goed is te werken aan je eigen welzijn, heeft het direct invloed op het welzijn van studenten.

Dus, als wij aan het welzijn van studenten willen werken, dan moeten wij het voorgaan. Wij moeten het voorleven hoe wij dat moeten en kunnen doen. Hoe kunnen wij welzijn als prioriteit zetten in ons leven?

Workshops

Micro-Ontspanning: Macro-Effect door Serge Feldmann

In deze subsessie heeft Serge Feldmann ons meegenomen in 10 verschillende korte en makkelijke oefeningen die je zelf kunt doen.

Vaak hebben wij een plan van wat wij willen doen, maar de realiteit ziet er helemaal anders uit. In deze momenten van tegenslagen, drukte of stress kan het helpen toch de 1 minuut te nemen om diep te ademen en terug te keren naar jezelf. In deze subsessie nam Serge ons mee in 10 korte en makkelijke micro-ontspanningsoefeningen, om uit de autopilot te komen en terug te keren naar het hier en nu, naar hoe je je voelt, en naar de mogelijkheid jezelf bewust de vraag te kunnen stellen: "Wat is nu een wijze en zorgzame keuze voor mezelf?" Bijvoorbeeld: neem even 1 minuut de tijd om goed adem te halen en zo je parasympatisch zenuwstelsel te activeren. Dit kan je doen door in 4 tellen in te ademen, voor 4 tellen je adem vast te houden, en in 6 tellen door je mond uit te ademen. Na alleen 3 herhalingen voel je al de ontspanning in je lijf. Ook zijn er oefeningen die je kunnen helpen bij het activeren van je zintuigen, om zo terug te komen naar het hier en nu. Een lichaamsscan of de 5,4,3,2,1-oefeningen, waarbij je kort de tijd neemt om bewust te worden van 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort, 2 die je ruikt, 1 die je proeft, kunnen hierbij helpen. Je lichaam te bewegen, of je spieren bewust hard aan te spannen en dan te ontspannen, kan ook helpen bij het ontspannen van onbewuste spanning in je lijf. Dus, meer dan genoeg oefeningen die je zelf kunt doen om kort met jezelf in te checken, en je hoofd en lichaam een pauze te gunnen. Tip: al deze oefeningen kun je ook met studenten doen!

Start je eigen professionele leergemeenschap (PLG) door Miriam Zwaan

PLG staat voor Professionele Leergemeenschap. Het bestaat uit drie onderdelen: 1. Professioneel, 2. Leren en 3. Gemeenschap. Met professioneel bedoelen we: je bent een team van 6-12 professionals, je bent bezig met een professioneel doel. Met leren bedoelen we: je bent bezig met het uitwisselen van kennis en ervaring, je bent samen aan het leren. Met gemeenschap bedoelen we: een vaste groep die gestructureerd samenkomt. Wat het vooral niet is, is een klaagsessie, een toets of examen om te kijken hoe goed je bent of bijvoorbeeld een intervisie. Wèl is een PLG een soort 'actieonderzoek', waarvan de vraag kan ontstaan vanuit het management óf vanuit de groep zelf (doorlooptijd: doorgaans een jaar). De PLG is gericht op het verbeteren van onderwijs, het maken van een gezamenlijk doel/gezamenlijke presentatie, het actief delen van de opgedane inzichten en het implementeren van de uitkomsten. Tips hierbij zijn: zorg ervoor dat je uren krijgt voor de PLG (!) en zorg dat je een goed moment voor de implementatiefase kiest (liefst niet aan het einde van het collegejaar...). Een PLG kan heel praktisch gericht zijn (bijvoorbeeld het verbeteren van een module) of 'zachter' van aard.

Miriam heeft ervaring opgedaan bij de HAN door het organiseren van twee PLG's die gericht waren op een 'zachter' onderwerp, te weten het landen van internationale docenten/medewerkers in de

organisatie. Zij was al jaren ongevraagd buddy; met deze PLG kon ze dat professionaliseren en een grotere doelgroep bedienen. De uitkomsten waren: inductie van nieuwe medewerkers en het ontwikkelen van tools om de onboarding te versoepelen. Marcell Koolman heeft als ervaringsdeskundige van deze PLG gesproken tijdens deze subsessie; hij heeft uitgelegd hoe de groep te werk is gegaan (zo is de groep gestart met de vraag 'waarom zijn we bij elkaar', heeft ieder de eigen kennis en ervaring ingebracht, en is uiteindelijk gemeenschappelijk opgedane kennis gedeeld door middel van nieuwsbrieven en video's). Hij gaf aan dat de PLG ècht impact heeft gemaakt op de deelnemers, met name in hun houding/attitude binnen de organisatie: zij beschikten na afloop over meer zelfvertrouwen en veerkracht om initiatieven te nemen op het gebied van 'landen' of om workshops te organiseren over bepaalde internationale thema's. De organisatie heeft daar nog steeds baat bij.

Geef je lichaam wat liefde en neem een fitbreak door Rebeka Trča

Deze workshop was praktisch van opzet.

Van stress naar werkgeluk: VISTA college heeft goud in handen door Frank Schoonbrood

In deze workshop gaf Frank Schoonbrood ons een mooi inkijkje in hoe het Vista College – een MBO-instelling in Zuid-Limburg – samen met studenten, medewerkers én de regio werkt aan gezondheid en mentaal welzijn. Hij vertelde hoe veel mensen hierbij betrokken zijn, ook van buiten de organisatie.

Centraal in hun aanpak staat *Vista Vitaal*, met als leidende gedachte: "We zien jou". Vanuit deze visie ontwikkelt het Vista College interventies om iedereen binnen de organisatie daadwerkelijk te zien.

De sessie gaf veel inspirerende voorbeelden van hoe je studenten, medewerkers en partners in de regio kunt betrekken bij vitaliteit en welzijn. Een aanpak die uitnodigt om ook in je eigen organisatie met deze thema's aan de slag te gaan.

Introduceren van de Gezonde Pitstop – welzijn op maat door Daan Brinkmann

Het Nova College heeft de Gezonde Pitstop ontwikkeld, een bakfiets die door het Nova Fit-team langs verschillende locaties rijdt. Hiermee bezoeken ze drukke plekken binnen en buiten de school. Alle eerstejaars studenten krijgen via het programma Vitaal Burgerschap Nova Fit-lessen, en de Gezonde Pitstop wordt nu ook uitgebreid naar andere jaren en medewerkers.

Het doel van de Gezonde Pitstop is om zowel studenten als medewerkers via Positieve Gezondheid bewust te maken van hun eigen gezondheid en welzijn. Na het gesprek kunnen studenten en medewerkers aanvullende activiteiten volgen, zoals beweging, voeding en andere welzijnsgerichte initiatieven.