

Verlag bijeenkomst Landelijk Netwerk Studentenwelzijn

22 april 2021

Op 22 april 2021 kwam het landelijke netwerk Studentenwelzijn opnieuw bij elkaar. De zevende bijeenkomst vond digitaal plaats met meer dan 155 deelnemers.

Sense of belonging, de hersenontwikkeling van jongeren en de impact van de coronacrisis

De bijeenkomst stond in het teken van de ontwikkeling van jongeren en hoe we (samen met hen) effectief bij kunnen dragen aan hun welzijn. Hiertoe was Hoogleraar Developmental neuroscience in society, Eveline Crone te gast. Tijdens de bijeenkomst ging zij in op het mentale welzijn van jongeren in relatie tot hun ontwikkelingsfase en kennis over het brein. Hoe kunnen we het welzijn van studenten en problemen daaromtrent duiden vanuit de ontwikkelingsfase waarin zij zich bevinden? En wat kunnen we hier uit leren als het gaat om preventie en het bevorderen van welzijn? In het plenaire gedeelte waren zowel sprekers Dr. Jolien Dopmeijer en Hoogleraar Eveline Crone te gast om kennis te delen. Daarnaast was er per sessie een spreker te gast die themagericht inspiratie en handvatten deelde.



Actualiteit en mededelingen

Voordat de plenaire sprekers aan het woord komen, werden belangrijke mededelingen en actuele ontwikkelingen rondom studentenwelzijn gedeeld.

- Op 14 april publiceerde de Inspectie van het Onderwijs het jaarlijkse rapport de Staat van het Onderwijs. Het rapport schetst een stand van zaken over het afgelopen jaar en monitort meerjarige ontwikkelingen. Veel aandacht voor het mentaal welzijn van studenten. ECIO heeft in dit [bericht](#) de belangrijkste resultaten uit het Inspectierapport samengevat.
- De organisaties Ieder(in), JongPIT, ECIO en studentenorganisaties ISO & LSVb hebben een meedenksessie voor studenten georganiseerd rondom mentaal welzijn. Ze hebben een infographic gelanceerd met daarin 10 aanbevelingen voor studentenwelzijn in coronatijd, geformuleerd door studenten zelf. Bekijk [hier](#) de aanbevelingen.
- Het Nationaal Programma Onderwijs richt zich op het herstel en de ontwikkeling van het onderwijs tijdens en na corona. Hiervoor komt in totaal € 8,5 miljard beschikbaar. Hierin is ook aandacht voor het mentaal welzijn van studenten. [Klik hier voor meer informatie.](#)
- De monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik (Trimbos Instituut, RIVM, GGD GHOR) in opdracht van het ministerie van Onderwijs loopt op dit moment in volle gang. Resultaten worden verwacht in oktober/november 2021.
- De [LinkedIn-groep Studentenwelzijn](#) is onder de aandacht gebracht voor deelnemers die ook met elkaar willen uitwisselen naast deze bijeenkomst. In deze groep kan alles gedeeld worden omtrent studentenwelzijn: je kunt oproepen plaatsen om met elkaar in contact te komen of je kunt praktijken delen die op jouw hogeschool of universiteit gebeuren waarvan jij denkt dat anderen daar ook van kunnen profiteren. Als lid van deze groep blijf je op de hoogte van de laatste updates rondom het Landelijk Netwerk, onderzoeken of actualiteiten rondom studentenwelzijn.



- Op www.ecio.nl is een centraal punt aan informatie te vinden omtrent studentenwelzijn. Zo is er een overzicht in [praktijkvoorbeelden](#) beschikbaar, in [tips/tools](#), [relevante organisaties](#) en [onderzoek](#). **Mis jij informatie of wil jij het initiatief van jouw hogeschool of universiteit inbrengen voor het overzicht? Mail dan hoe jullie aan studentenwelzijn werken met een kort stukje informatie + websitelink naar jwegen@cinop.nl, zodat het kan worden toegevoegd aan de website.**

Na deze actualiteiten namen Jolien Dopmeijer en Eveline Crone ons mee in de ontwikkeling van jongeren en hoe we dit kunnen gebruiken in investeringen rondom mentaal welzijn van deze jongeren.

Sense of Belonging

Studeren is niet voor iedereen de mooiste fase van het leven zoals vaak wordt verkondigd, vertelt Dr. Jolien Dopmeijer, onderzoeker bij het Trimbos Instituut en Hogeschool Windesheim. Jolien is pasgeleden gepromoveerd op studentenwelzijn en tevens stuurgroep lid van het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn. *'Samen moeten we ervoor zorgen dat het wel weer de mooiste tijd van hun leven wordt'*. De start van studeren is een belangrijke fase in het leven van de student. Deze fase valt samen met adolescentie naar jongvolwassenheid. Die ontwikkeling is heel kwetsbaar en daarom is het van belang dat iedere hogeschool of universiteit hier ook aandacht voor heeft. Het vormen van je identiteit staat centraal. Studenten zijn op zoek naar een *sense of self* en *sense of belonging*: jouw plek in de wereld vinden. De plek bij jezelf, maar ook de plek van jou in combinatie met anderen.

Jolien benadrukt in haar presentatie het belang van sociale processen in de fase waarin de studenten zitten. *Sense of belonging* gaat namelijk over het vinden van een veiligheid en geborgenheid. Dit *sense of belonging* kan gevonden worden in de klas of in een onderwijsinstelling. Ze bespreekt de *Self-determination Theory* (Ryan & Deci, 2017) waaruit blijkt dat deze verbondenheid, samen met competentie en autonomie, invloed heeft op motivatie en *engagement* en dat staat weer in verbinding met studentsucces. Als je dus aan alle drie voldoet kun je ook goed studeren. Zo niet, dan heb je meer kans op studie uitval.

'Our Sense of belonging can never be greater than our level of self-acceptance', vertelt Jolien. Die Sense of belonging begint dus bij jezelf en is een wederkerig proces. Het gaat er ook om dat iemand kan deelnemen en zelf ook iets kan toevoegen. Je komt als je authentieke zelf naar een groep. Daar kan je jezelf zijn en fouten maken. Deze ontwikkeling van de student is dus een belangrijk vertrekpunt voor studentenwelzijn.

Generatie Z

Eveline Crone, hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie, borduurt verder op het verhaal van Jolien Dopmeijer. Zij begint haar presentatie over Generatie Z, de studenten geboren tussen 1997 en 2010. Dit is een bijzondere generatie. Zij kennen namelijk geen tijd zonder internet. Dit geeft hen veel kansen om met elkaar en met de wereld verbonden te zijn.



Eveline onderzoekt de ontwikkeling van het brein bij pubers en adolescenten. Zij veronderstelt in haar onderzoek dat de periode waarop je hersenen sneller veranderen, je het meest kwetsbaar bent. Tot en met 24 jaar zijn de hersenen in ontwikkeling en in de adolescentiefase is een laatste snelle ontwikkeling die er volgens Eveline voor zorgt dat adolescenten kwetsbaar zijn. Zij zijn ontvankelijk van wat er in je omgeving gebeurt.

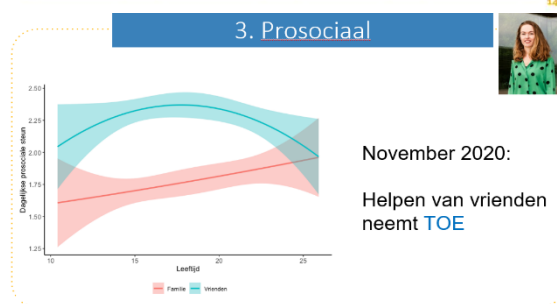
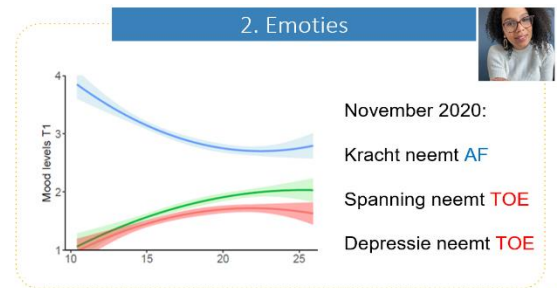
Studiekeuze

Studenten moeten verschillende keuzes maken die je hele leven gaan beïnvloeden. Studiekeuze is heel ingewikkeld en hier worden dan ook vaak verkeerde keuzes gemaakt. Vanuit de maatschappij is er meteen een druk om goed te kiezen, onder andere door studiefinanciering. In haar onderzoek heeft Eveline via MRI-scans onderzocht of er manieren zijn om betere keuzes te maken. Hieruit kwam duidelijk naar voren dat wanneer je een hoge mate van *self-concept clarity* hebt (=een coherent beeld hebben van wie je bent), je beter in staat bent om keuzes te maken. Je bent veel blijer met je keuze. Dit betekent volgens Eveline dat als je studenten wilt helpen om goede keuzes te maken, moet je ze niet overladen met informatie over de studie. Voor de student is het juist veel belangrijker om na te denken over wie ze zelf zijn, wat hun eigen ambities zijn. Vanaf de middelbare school moet hier al zoveel mogelijk aandacht voor zijn.

Invloeden van de coronacrisis

Eveline benadrukt dat deze levensfase, waarin jongeren zichzelf leren kennen en in contact staan met de omgeving en leeftijdsgenoten, heel belangrijk is. De huidige coronasituatie zorgt ervoor dat jongeren in die fundamentele behoeften worden beperkt. Zij krijgen geen sociale input om zichzelf te vormen. Uit een onderzoek van NJI, Amsterdam UMC, UU, EUR, NVCI en NVK, blijkt dat de coronacrisis impact heeft op jongeren t/m 25 jaar.

Uit cijfers van november 2020 blijkt dat hoe ouder de jongeren zijn, hoe meer de kracht afneemt en hoe meer de spanning en depressie toeneemt. Volgens Eveline is dit te verklaren doordat tieners nog iets meer ruimte hebben gehad, adolescenten zijn door de maatregelen echt beperkt. Daartegenover blijkt uit de resultaten dat ondanks de verslechterde mentale gesteldheid van jongeren zij hun vrienden en familie graag willen helpen.



Take Home

1. De (hersens) ontwikkeling van jongeren

Periode van veranderingen Sociale contacten van groot belang

2. De impact van Corona

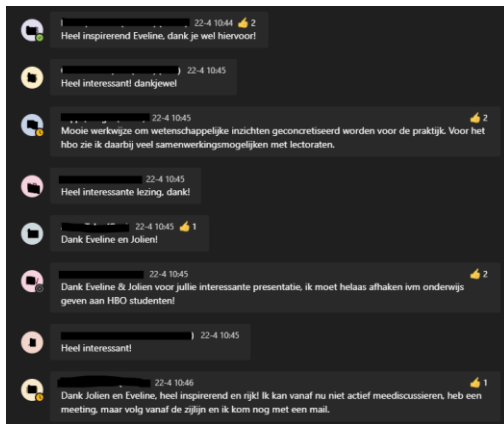
Toename negatieve emoties Versterkt kwetsbaarheden Meer bereidheid anderen te helpen

3. Kwetsbaarheden omzetten naar kansen

Gezien worden enorm van belang Jongeren willen impact hebben Creativiteit en kansen

creativiteit om nieuwe initiatieven te bedenken. Maak gebruik van hun kennis en creativiteit en geef ze die kansen om mee te denken!

Dit laat volgens Eveline zien dat jongeren ook een behoefte hebben om bij te dragen aan de maatschappij. Ze hebben ook de behoefte om gezien te worden en een behoefte om impact te maken. Iedereen is onderdeel van een generatie en straks moeten deze jongeren het met hun leeftijdsgenoten gaan doen in de maatschappij. De connectie tussen de verschillende opleidingsniveaus is belangrijk. Samen hebben zij genoeg kennis en



De presentatie van Jolien Dopmeijer en Eveline Crone werd gewaardeerd door de aanwezige deelnemers vanwege een vernieuwende invalshoek: het welzijn van de student en de problemen daaromtrent werd vergeleken met hun ontwikkelfase. Een invalshoek die een onderbouwing geeft aan het belang van contacten met leeftijdsgenoten. De deelnemers spraken dit ook duidelijk uit in de chat van deze bijeenkomst. Na deze plenaire sessie gingen de deelnemers in subsessies uit elkaar om goede voorbeelden te leren kennen en in gesprek te gaan met elkaar over studentenwelzijn.

Meer informatie:

- [Presentatie plenair](#)
- [Presentatie Eveline Crone](#)

Subsessies

1. Themagroep Bestuurlijk met Marian de Groot, voormalig 'aanjager studentenwelzijn' binnen de Hogeschool Utrecht en voorzitter Taskforce studentenwelzijn. Daarnaast jarenlang werkzaam geweest als programmadirecteur ECIO

Marian heeft jarenlange (bestuurlijke) ervaring als het gaat om studentenwelzijn. In eerdere jaren als programmadirecteur van Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO), waar ze mede bijdroeg aan de agendering van dit thema op landelijk niveau en later als 'aanjager studentenwelzijn' en voorzitter van de Taskforce Studentenwelzijn binnen de Hogeschool Utrecht. In deze sessie blikt ze terug en deelt ze haar ervaringen als het gaat om agenderen, organiseren en het verankeren van studentenwelzijn in onderwijsbeleid. Zij behandelt vragen als: hoe agendeer ik studentenwelzijn en hoe organiseer ik draagvlak binnen de hogeschool of universiteit? Hoe kom ik van strategische prioriteit naar plan tot uitvoering? Hoe kan ik het welzijn inbedden in onderwijsbeleid en organiseren?

Marian onderscheidt in de beleidsvorming van studentenwelzijn drie belangrijke thema's: agenderen, organiseren en verankering. Daarnaast is het belangrijk dat er urgentie is, een visie, ondersteunende middelen, een plan en competenties. Om inzichtelijk te maken hoe je tot succesvolle verandering komt gebruikt zij het verandermodel van Knoster.

Agenderen

In deze fase is het belangrijk om helder te hebben wie de betrokkenen en (mogelijke) medestanders zijn. Een thema op de agenda zetten doe je samen. Hierbij kunnen studenten zélf ook een belangrijke rol vervullen: het is immers nog krachtiger dat het wordt geagendeerd door hen die het treft. Bijvoorbeeld samen met studentenraden of belangenbehartigers. Maar ook degenen die een belangrijke rol vervullen in het primaire proces: zoals docenten en begeleiders en zich 'zorgen' maken om hun studenten. Net zoals medewerkers die beroepsmatig al affiniteit hebben met het welzijn van studenten: vertrouwenspersonen, decanen. En tot slot natuurlijk: directie en beleidsmakers.

Organiseren

In deze fase staat niet alleen planvorming centraal, maar ook input ophalen hoe er het beste kan worden gewerkt aan welzijn. Dit verschilt per hogeschool, universiteit en is afhankelijk van de situatie waarin studenten zitten. Hiervoor kan (actie)gericht onderzoek belangrijk zijn of door in gesprek te gaan met studenten zelf.

Zorg ervoor dat de input die je ophaalt voortkomt uit een diverse groep mensen: betrek bijv. verschillende schoollocaties en functies. Daarnaast: het helpt als de verantwoordelijkheden duidelijk zijn belegd in deze fase en er een duidelijke trekker/eigenaar is. Hierbij kan een initiatiefgroep behulpzaam zijn.

Verankeren

Bij welke bestaande structuren/ontwikkelingen kan je aansluiten? Zorg dat verantwoordelijkheden duidelijk en op lange termijn worden belegd. Faciliteer de planvorming met competenties en middelen, zodat acties niet vervliegen maar onderdeel worden van het primaire proces.

In haar bijdrage bespreekt Marian **het verandermodel van Knoster (1991)**. Als er in het veranderproces van beleid iets niet goed loopt, is dit meestal te verklaren aan de hand van één van elementen die in dit model terugkomen. Marian loopt de elementen één voor één kort door.

Visie

Verschillende analyses van het probleem leveren verschillende oplossingen op. Het is belangrijk om per situatie te bekijken wat er *op jouw onderwijsinstelling* nodig is. In de visievorming is het dus belangrijk om te analyseren: wat is het probleem? En welke rol wil/kan jij spelen in de oplossing?

Tip: boek van Toske Andreoli en haar analyse van het probleem. Titel 'De mooiste tijd van je leven? Een nieuwe kijk op studiestress'.

Tip: StepChange model, UK Universities.

Urgentie

Actualiteit biedt genoeg handvaten. Welzijn is een belangrijk thema en veel in het nieuws. Door corona is de urgentie alleen maar toegenomen: werkt als een vergrootglas.

Plan

In een plan wordt beschreven:

- Wat er gedaan moet worden (interventies)
- Door wie
- Hoe en wanneer
- Wie verantwoordelijkheid draagt
- Welke competenties dit vraagt van betrokkenen
- Hoe daarin voorzien wordt en hoe dat betaald wordt

Middelen

In deze fase belangrijk om plan te linken aan middelen: hoeveel geld is er nodig en waar wordt dit uit betaald? Zijn er actuele ontwikkelingen waar je op aan kan sluiten: Nationaal Programma Onderwijs? Kwaliteitsgelden? Belangrijk om urgentie te benadrukken. Het is een (politieke) keuze hoe geld wordt besteed: hierin worden prioriteiten helder.

Competenties

Belangrijke voorwaarde! Bijdragen aan welzijn kan alleen als de mensen die het moeten gaan doen hierin ook goed worden toegerust. Breng mensen in stelling om bij te dragen aan welzijn. Hoe voer je bijv. een goed (begeleiding)gesprek met een student? Scholen en bijdragen aan de competenties om dit daadwerkelijk te gaan doen is dan ook een belangrijk element. Kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door dit te integreren in de rolomschrijving van de docent en mee te nemen in docentopleidingen.

Recapitulatie

Als er iets niet goed loopt in de beleidsverandering heeft dit meestal te maken met het feit dat één element mist of niet op orde is.

VISIE	URGENTIE	PLAN	MIDDELEN	COMPETENTIES	=	VERANDERING
	URGENTIE	PLAN	MIDDELEN	COMPETENTIES	=	VERWARRING
VISIE		PLAN	MIDDELEN	COMPETENTIES	=	WEERSTAND
VISIE	URGENTIE		MIDDELEN	COMPETENTIES	=	CHAOS
VISIE	URGENTIE	PLAN		COMPETENTIES	=	FRUSTRATIE
VISIE	URGENTIE	PLAN	MIDDELEN		=	ANGST

Bij verwarring → terug naar doel en visie vorming. Waarom deden we dit ook alweer en hoe zagen we dit voor ons?

Bij weerstand → waarom wilden we dit ook alweer doen met zijn allen doen?

Chaos → terug naar plan. Wie doet wat?

Frustraties → zijn er wel genoeg middelen? Tijd? Facilitering?

Angst → is er genoeg gedacht aan (het toerusten in) competenties. Worden mensen in stelling gebracht om bij te dragen aan de visie? Deskundigheidsbevordering, scholing.

Afsluitende tips:

- Neem de tijd! Beleidsverandering heeft een lange adem nodig. Je ziet misschien niet meteen resultaat en je moet blijvend investeren in bovenstaande elementen.
- Doe het samen! Met studenten, de docenten, begeleiders, directie en bestuur.
- Zorg voor goede borging! Nu investeren in het breed toerusten van degenen die het uiteindelijk moeten gaan doen. Daarmee veranker je het in het DNA van je organisatie en daar heb je op lange termijn profijt van.

Meer informatie:

- [Presentatie](#)

2. Themagroep Internationale studenten met Stefan Kruszel en Astrid Elfferich (Nuffic) en Thomas Klein Goldewijk (Frisse Gedachtes)

a. Bijdragen: Nuffic: Stefan Kruszel en Astrid Elfferich en Frisse Gedachtes: Thomas Klein Goldewijk

b. Moderator; José Theulen en Judith Jansen

In deze sessie gingen we in op het welzijn van internationale studenten en praktische oplossingen voor problemen waar zij tegenaan lopen. Namens Nuffic presenteerden Stefan Kruszel en Astrid Elfferich de uitkomsten van hun meest [recente onderzoek](#) onder 350 internationale studenten die in Nederland studeren. Thomas Klein Goldewijk vertelt over [Frisse Gedachtes](#): een studentenbeweging die wil zorgen voor een beter studentenwelzijn. Daarna volgde er een interactief gesprek met de deelnemers: Hoe ondersteunen we internationale studenten? Hoe sluiten we aan bij hun wensen?

Eerdere bijeenkomsten

Judith Jansen (ECIO) blikt kort terug op de vorige bijeenkomsten waarin steeds het perspectief van de internationale student centraal staat. In [september 2020](#) deelden Universiteit Maastricht hun aanpak binnen het programma Studentenwelzijn voor al hun studenten waarvan 60% internationaal. Aansluiten presenteerde de Hogeschool Utrecht de resultaten van een uitvraag onder hun (inter)nationale studenten: hoe gaat het met je in deze coronatijd?

In de bijeenkomst in [januari 2021](#) verdiepten we deze ervaringen in gesprek met een internationale student, studentenpsycholoog en docent/programma coördinator van Fontys. Hoe motiveren we internationale studenten om hulp te zoeken en hoe bereiken we ze?

Welzijn van internationale studenten tijdens de coronapandemie

Stefan Kruszel opent namens Nuffic met zijn eigen terugblik op de januari bijeenkomst: er valt nog wat te verbeteren in de informatievoorziening over het gaan studeren in Nederland om internationals beter te laten landen. Nuffic organiseerde in april een [Nuffic Meets over het welzijn van internationale studenten](#) rondom het eigen onderzoek om meer zicht te krijgen op het welzijn en de studie-ervaring van internationale studenten.

Astrid Elfferich licht [de onderzoeksresultaten](#) kort toe. Meer dan 350 internationale studenten die in 2020 zijn gestart vulden de vragenlijst in. Wat blijkt? Ongeveer evenveel respondenten zijn tevreden als ontevreden over hun studie in het afgelopen semester. De groep studenten die gestart is na september 2020 is wel meer tevreden dan de studenten die eerder starten. Waren ze al meer voorbereid op de situatie?

Overall maken de studenten zich het meeste zorgen over hun toekomstige carrière en onderwijs, over 'study issues' als examens en colleges en hun financiële situatie. Ze maken zich minder zorgen over hun persoonlijke welzijn en toegang tot het Nederlandse zorgstelsel en het minst over

een verblijfsvergunning. Qua emoties kampen veruit de meeste studenten met angst, eenzaamheid en zijn zij ontevreden over het sociale leven. In het onderzoek is niet doorgevraagd op de mogelijke relatie tussen het hebben van negatieve emoties en zorgen om de toekomstige carrière. Een goede suggestie voor de herhaling van dit onderzoek.

Frisse Gedachtes

Thomas Klein Goldewij is een van de drie oprichters van [Frisse Gedachtes](#) dat is ontstaan vanuit de simpele vraag: wat kunnen we nu doen om het welzijn van studenten te verbeteren?

Frisse Gedachtes is een studentenbeweging die gratis diensten aanbiedt op drie manieren:

1. Organiseren van evenementen zodat studenten met elkaar in gesprek gaan over hun ervaringen.
2. Een online chatomgeving waarbinnen studenten anoniem met elkaar chatten, zelf kiezen met wie en ook over een langere periode ervoor kunnen kiezen om met dezelfde persoon te blijven chatten.
3. Het organiseren van walks. Inmiddels in 19 studentensteden met een gigantisch animo: in twee maanden tijd 40.000 studenten aan elkaar gekoppeld om random samen een rondje te gaan wandelen.

Alle studenten kunnen zich hiervoor aanmelden; de meeste studenten die er gebruik van maken zijn internationals. Er is grote behoefte aan contact. De vele buddy's zijn daarvoor en zelfs de oprichters worden met enige regelmaat tot diep in de nacht benaderd door studenten die zich zorgen maken.

Oproep aan alle universiteiten en hogescholen: Frisse Gedachtes zet met plezier samen met jullie wandelingen op in nog meer studentensteden en gaat graag in gesprek over ideeën voor andere evenementen. In elke studentenstad zitten actieve lokale besturen die dit graag oppakken.

Uitwisseling en gedeelde tips:

De vraag ontstond of de verschillende culturele achtergronden van internationale studenten een rol spelen in zowel het onderzoek als in de activiteiten van Frisse Gedachtes. In het onderzoek is daar niet naar gekeken. Overall hebben studenten de behoefte om zich meer welkom te voelen.

Sommige studenten zijn daarin niet zelf proactief en blijkt dat studenten zich niet veilig voelen om Nederlandse studenten zomaar op te zoeken. Andere studenten zijn zich vanuit hun culturele achtergrond minder bewust van emoties en zijn het minder gewend om ze te uiten en er vervolgens iets mee te doen. Het wordt wel van studenten gevraagd en verwacht: stel je actief op zodat wij als organisatie jou een veilige situatie en een luisterend oor kunnen bieden. Wat helpt hierin?

Tip om de drempel voor informatie laag te leggen: maak je activiteiten zo lokaal en toegankelijk mogelijk. Zoals Frisse gedachtes in elke studentenstad werkt met een lokaal bestuur. Deel promotie via lokale media en lokale bestaande initiatieven. Creëer actief een veilige, lokale omgeving.

Wat kunnen we doen voor die zorg om de financiële situatie? Bij verschillende hogescholen worden studenten ondersteund via een 'coronapotje' of een specifiek fonds voor individuele gevallen. Ook is er het voorbeeld van een kunsthogeschool die in de kersttijd voedselpakketten gaf aan hun internationale studenten en organiseerde een andere kunstopleiding concerten om geld op te halen voor studenten. Veel opleidingen moedigen hun eigen studenten aan om (creatieve) oplossingen te vinden.

Links:

[Presentatie Nuffic](#)

Financiering voor internationale studenten: [Scholarship – Schuurman Schimmel van Outeren Stichting](#)

Frisse Gedachtes Engelstalig: [Anoniem Chatten | Frisse Gedachtes](#)

Frisse Gedachtes op insta: [@frissegedachtes](#) en ook lokaal zoals [Frisse Gedachtes Utrecht \(@frissegedachtes utrecht\)](#)

3. Themagroep Professionalisering met Mieke Jansen en Bibi Linssen, Universiteit Maastricht

Hoe zorg je ervoor dat studenten welzijn hoog op de agenda blijft bij alle direct betrokkenen aan je instelling? Wat is er nodig om te zorgen dat het beleid ook handen en voeten krijgt? Aan de hand van een aantal voorbeelden nemen we je mee in de praktijk binnen de Universiteit Maastricht. Samen reflecteren we op deze en andere mogelijkheden aan jouw instelling.

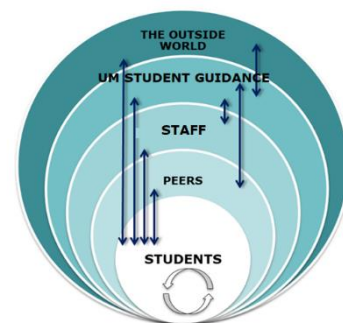
De sprekers gaan deze sessie in op wat zij zien als de uitgangspunten van studentenwelzijn, welke rollen er zijn bij studentbegeleiding en wat er nodig om studentbegeleiding goed te regelen.

Student in the lead

De student is *in the lead*. Wij bieden veel aan, maar studenten maken zelf uit of zij daar gebruik van maken. De student is zelf deel van de community en niet alleen 'consument'; hij heeft zelf ook een rol in het geheel.

Ui-model

De student hoeft dat zeker niet alleen te doen. Er is een hele gemeenschap die daarbij behulpzaam kan zijn. Dit 'ui-model' maakt dat inzichtelijk. In de eerste plaats dus de student zelf en daarna zijn medestudenten, de peers. Dit zijn de mensen met wie de student het makkelijkst in contact komt. Die kunnen helpen met het beantwoorden van vragen of het signaleren van problemen. Dat betekent dat de student niet alleen een verantwoordelijkheid voor zichzelf heeft maar ook naar zijn medestudenten omkijkt. Om dit goed te kunnen doen, kunnen studenten getraind worden om problemen te herkennen, bespreekbaar te maken en te verwijzen. Zij hoeven de problemen niet op te lossen. Daarna komt de student regelmatig in contact met de onderwijsstaf. Deze kunnen ook een signalerende en verwijzende functie hebben. Ook zij kunnen hiervoor extra training ontvangen zodat zij weten welk aanbod er binnen en buiten de instelling mogelijk is. Op de UM is hiervoor een staff coachingsprogramma ontwikkeld. Uiteindelijk is daar ook nog de groep studentbegeleiders, op de faculteit en op centraal niveau. Zij kunnen meer gespecialiseerde ondersteuning bieden. En natuurlijk is er buiten de instelling een scala aan begeleidingsmogelijkheden. Het is belangrijk dat dit bekend is bij de doorverwijzers en dat er contacten worden onderhouden met deze aanbieders van zorg.



Student employability en studentenwelzijn nauw verweven

Employability en welzijn nauw verbonden aan de UM. Bij beiden gaat het om competentieontwikkeling. Om een toekomst, met veel veranderingen en zeker ook onzekerheden, professioneel en persoonlijk goed te kunnen hanteren moeten studenten hun capaciteiten om hiermee om te gaan goed ontwikkelen. Veerkracht, zelfkennis, zelfvertrouwen zijn hierbij van groot

belang. We hopen dat studenten leren problemen bij zichzelf op tijd te herkennen, te erkennen dat ze er zijn en te weten wat ze hieraan kunnen doen. Zelf om met hulp van anderen.

Learning by doing

De onderwijsinstelling is bij uitstek een omgeving om zaken uit te proberen. Zeker in de leeftijd van onze studenten. Natuurlijk proberen we ons aanbod goed te onderbouwen maar het betekent dat wij als aanbieder van ondersteuning dit uitproberen: "learning by doing" centraal stellen. Weinig theorie in het groepsaanbod of de individuele ondersteuning. Wel heel veel interactie en zelf uitproberen en zien of iets voor jou werkt.

Deelnemers gaan in groepjes uiteen en bespreken de volgende vragen:

De weg naar de ideale situatie

- Wat is de rol van de staff binnen jullie instelling?
- Welke verschillende rollen zijn er?
- Wat is de ideale situatie m.b.t. studentenwelzijn?
- Wat is nodig om hier te komen?

Reacties van de deelnemers:

- De verschillen onderling zijn ontzettend groot het maakt uit hoeveel studenten een opleiding of instelling telt.
- Bereikbaarheid, vindbaarheid van ondersteuning was bij iedereen herkenbaar.
- Over de 'ideale wereld': betere samenwerking en contact met directe studiebegeleiders in de opleidingen.
- Tip: welzijn posters op de toiletten met qr-codes waar studenten informatie van kunnen halen.
- Verschil is groot hoe het belegd is. Binnen bepaalde opleidingen is betrokkenheid van staf/docenten hierbij groot, binnen andere opleidingen zijn zij vooral bezig met hun expertise.
- Er zijn zoveel verschillende rollen binnen een onderwijsinstelling tav studentenwelzijn...dat zorgt voor onduidelijkheid, niet alleen voor de student maar helaas ook vaak voor personeel. Maak gemakkelijk duidelijk en zichtbaar wie wat doet, wat je aanbod is binnen de school en welke stappen de student hiervoor moet zetten.
- Goed idee om welzijn en careers meer te linken, beide competenties. Focus op learning communities en peer-to-peer support. Welzijn van staff moet centraal blijven, want je moet eerst goed voor jezelf zorgen, wil je de ander goed kunnen helpen. Focus op bieden van veilige omgeving en openheid m.b.t. mentale problemen.

Wat heb je als staf nodig om goed te kunnen begeleiden?

Informatie over wat er aan aanbod is.

Hier een aantal websites:

- Staffwebsite www.maastrichtuniversity.nl/
- Wellbeing website <https://www.maastrichtuniversity.nl/support/during-your-studies/student-guidance/student-wellbeing>
- <https://www.maastrichtuniversity.nl/well-being-movement/resources-inspiration>
- Support website <https://www.maastrichtuniversity.nl/support>

Voor staf en voor studenten is het niet makkelijk om informatie op websites te vinden. Door de structuur van de website EN omdat studenten juist op andere plekken als de instellingswebsite zoeken. Daarom hebben wij nu extra aandacht voor studentcommunicatie. Voor staf hebben we een aparte website omdat informatie die op het studentportal staat voor de staf niet in te zien is. Wellbeing (studentenwelzijn) is een thema dat een aparte plek heeft op de website.

Staff trainingsprogramma

We zijn er voornamelijk voor studenten begeleiden, maar we kunnen natuurlijk ook goed de staff begeleiden in het begeleiden van de studenten. Zie het schema in PowerPoint:

- Online module → referentieworkshop, met allerlei doorverwijsmogelijkheden. Bij staf is er nog wel eens onduidelijk over de mogelijkheden wat de uni allemaal biedt.
- Links (rood): Coaching skills & student competence development: verschil tussen een student coachen en je andere rol in contact met de student. Veel gericht op competentieontwikkeling.
- Rechts: meer de kant waar het gaat om studentenwelzijn: wat doe je wanneer een student bijvoorbeeld in huilen uitbarst; welke vragen stel je, wat is jouw rol, etc. Specifieke modules stress & anxiety & perfectionism.
- Van alles bestaat een online module. Willen mensen meer informatie en/of vinden ze het moeilijk, dan kunnen ze terecht bij ons.

Tot slot

Bij ons is het stap voor stap ontstaan, vanuit de behoefte van de staff zelf. Ons programma blijft zich ontwikkelen en komt in steeds meer faculteiten in het programma. Soms huren we trainingen in. Denk voor jezelf na over een actieplan: Wat zou de eerste stap kunnen zijn op weg naar de ideale situatie binnen jouw instelling? Wie heb je hiervoor nodig?

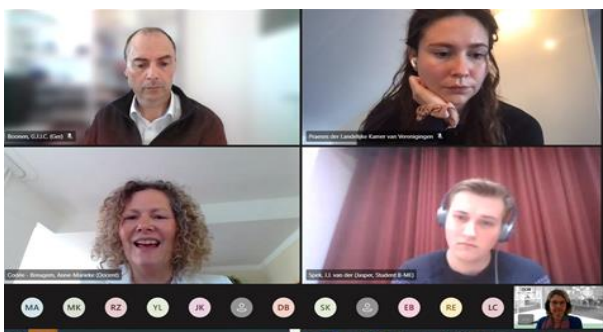
Deelnemers geven aan dat zij graag meer horen over het stappenplan van UM. Dit wordt meegenomen, voor een eventueel volgende bijeenkomst.

Meer informatie:

- [Presentatie](#)

4. Peer to Peer met Denise van de Sant en Charlotte Jukema (LKvV)

De Landelijke Kamer van Verenigingen (LKvV) zet zich in voor het Nederlandse verenigingsleven, juist ook in coronatijd. In de subsessie Peer to Peer vertelde Denise van het Sant, praeses LKvV Vandaag over de wijze waarop binnen verenigingen zelf aan studentenwelzijn wordt gewerkt. "Sense of belonging" is belangrijk en dat geldt zeker voor 1^e jaars. De LKvV heeft alle bestuursleden van verenigingen opgeroepen om haar 1^e jaars leden te bellen. Zij hebben actief contact gezocht en dat helpt! Daarnaast heeft de LKvV dus gekozen voor het inzetten van vertrouwenspersonen vanuit de vereniging. "Maar je kunt toch ook naar de studentpsycholoog?" Zeker kan dat, maar de ervaring van de LKvV is dat studenten graag met leeftijdsgenoten spreken; met een laagdrempelig iemand waarmee ze een band voelen. Bij hogescholen valt het vaak nog wel mee, maar universiteiten kunnen zo grootschalig zijn dat de student zichzelf daarin verliest. "En de studie-adviseur dan? Die kan toch ook helpen?" Klopt, maar studenten associëren de studieadviseur met studiegerichte vragen; niet met persoonlijke of mentale welzijn vragen.



1. Welke ideeën roept dit bij jou? Hoe kunnen onderwijsinstelling en LKvV elkaar versterken als het gaat om het aanbod vertrouwenspersonen?

2. Hoe kun jij de vertrouwenscontactpersonen van de vereniging op jouw onderwijsinstelling onder de aandacht brengen?

De deelnemers juichen het initiatief van de LKvV van harte toe, vooral ook omdat er is gekozen voor een gericht trainingsaanbod aan de vertrouwenscontactpersonen. Onderdeel daarvan was het doorverwijzen naar de juiste organisatie voor hulp. Deelnemer Jasper vertelt uit eigen ervaring dat het veel vraagt van jou als vertrouwenscontactpersoon om:

- èn een luisterend oor te bieden
- èn kennis te hebben van de regionale 'sociale kaart'
- èn kennis te hebben van het aanbod van de onderwijsinstelling zelf.

Maar hij heeft het er graag voor over en er ook zelf veel van geleerd.

Peer to peer een mooi initiatief! Dit vraagt wel scholing van de studenten. Wat studenten noemen wat zij fijn vinden, is een SLB'er met kleine groepen studenten.

Als je als onderwijsinstelling aanbod onder de aandacht wil brengen van studenten via het LKvV, wie benaderen we dan?

Denise laat een overzicht zien van verenigingen die aanwezig waren bij de training en roept hogescholen op om contact te leggen en uit te wisselen. Zo kunnen we elkaar versterken.

Heeft u vragen, of was u er niet bij en heeft u deze subsessie gemist, mail dan naar:

praeses@lkvv.nl

Ik wil jullie hartelijk bedanken. Ik vind deze vertrouwenscontactpersoon een mooi initiatief en goed om over te weten.

Meer informatie:

- [Presentatie](#)

5. Themagroep Regionale samenwerking met Amsterdam Thrive

In de subsessie 'regionale samenwerkingen' vertelt Esther Kok over Amsterdam Thrive Mentaal Welzijn. Thrive is een sociale beweging voor en door Amsterdammers ter preventie van mentale klachten die gestart is door GGD Amsterdam. Thrive betekent opbloeien en dat sluit aan bij hun doel 'open up'. Ze willen bewustwording creëren, dat het oké is om je even niet oké te voelen. Het is goed om het aan te geven als je even niet lekker in je vel zit. Hun doelgroep is daarom ook heel breed: ze willen alle Amsterdammers bereiken.

Amsterdam Thrive maakt deel uit van een internationaal netwerk van steden die ook aan de slag zijn met Thrive. Dit zijn steden in Canada, Zweden, UK en USA. Van hen leren ze ook goede voorbeelden en initiatieven die zij in Amsterdam kunnen faciliteren.

De rol van Thrive in Amsterdam is inspireren, verbinden en aanmoedigen. De mentale gezondheid moet een normale plaats in het beleid van organisaties en in hoofden en harten van Amsterdammers worden. Thrive biedt zelf geen hulp, zij focussen op faciliteren, organiseren, verbinden en aanjagen van de preventie van mentale gezondheid. Hierbij zetten ze het dialoog voorop.

Het was een interessante bijeenkomst waar Esther verschillende voorbeelden van projecten met betrekking tot studentenwelzijn heeft gedeeld. Bij ieder project stond samenwerken centraal en dan vooral ook mét de doelgroep. Thrive is niet degene die het project uitvoert, maar die faciliteert en organiseert. Het betrekken van deelgroep is daarbij volgens hen heel belangrijk. In de PowerPoint staan de verschillende voorbeelden genoemd. Een project waar Esther dieper op inging was 'Uptalks'. Een initiatief dat ze zijn gestart samen met jongeren en jongerenwerkers vanuit het signaal dat jongeren niet goed de hulp kunnen vinden die ze nodig hebben. Uptalks is een lijn waar je terecht kan om even een luisterend oor te kunnen krijgen, waarbij ze vooral gebruik maken van WhatsApp en walk-ins.

Door de vele initiatieven die ze ondertussen hebben opgesteld, hebben ze verschillende do's en don'ts gedeeld die van belang zijn bij het starten van deze samenwerkingen. Op de afbeelding zie je de opsomming van alle tips die gedeeld zijn.

Meer informatie:

- [Presentatie](#)

Do's en don'ts

- ▶ [Zoek partners: samen kom je verder](#)
- ▶ [Door en voor Amsterdammers: aan de voorkant!](#)
- ▶ [Ambassadeurs](#)
- ▶ [Creativiteit](#)
- ▶ [Wees bewust van interne processen](#)
- ▶ [Actieve houding](#)
- ▶ [Framing, taal is erg belangrijk](#)
- ▶ [Kill your own darling](#)
- ▶ [Mensen aanspreken op talenten](#)
- ▶ [Flexibiliteit -> momentum](#)
- ▶ [Zichtbaarheid](#)
- ▶ [Teamproces/ werkmethode](#)
- ▶ [Blijf geloven in goed idee](#)

