

Verslag Landelijke Netwerk Studentenwelzijn HO

14/1/2021

Op 14 januari 2021 kwam het landelijke netwerk Studentenwelzijn opnieuw bij elkaar. De zevende bijeenkomst vond digitaal plaats met meer dan 180 deelnemers.



Empowerment en veerkracht

De bijeenkomst stond in het teken van empowerment van studenten. Een thema dat door de verlenging van de lockdown weer extra actueel is en een nog grotere uitdaging voor studenten. De veerkracht van alle studenten wordt op de proef gesteld. Hoe kunnen we hiermee omgaan als student en onderwijsprofessional? Spreker Rico Schuijers in de plenaire sessie en verschillende sprekers in de themasessies gaven inspiratie en handvatten.

Uitwisselen over studentenwelzijn

Bij de start werd de [LinkedIn-groep Studentenwelzijn](#) genoemd 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 deze groep blijf je ook op de hoogte van de laatste updates rondom het Landelijk Netwerk, onderzoeken of actualiteiten rondom studentenwelzijn. Zoals bijvoorbeeld ook het [E-zine](#) Studentenwelzijn van de VSNU vol voorbeelden van universiteiten. Dit online magazine wordt steeds geactualiseerd met nieuwe berichten.

Plenaire spreker Rico Schuijers

Rico Schuijers werkt als sportpsycholoog met verschillende topsporters en ondersteunt hen onder andere op de weg naar Olympische medailles. Hiermee heeft hij veel ervaring met het ondersteunen in stressbestendige beroepen en prestatiedruk en met het motiveren en het helpen van het vinden van motivatie. Ook in deze tijd waarin de veerkracht van iedereen op de proef wordt gesteld. Naast het delen van zijn kennis bracht hij de deelnemers ook thuis in beweging.

Mentale kracht

Als sportpsycholoog houdt Rico Schuijers zich bezig met de gedachten, gevoelens en gedragen van sporters. Mentale energie is een belangrijke factor om te kunnen presteren in de sport, maar ook in het onderwijs: Waar kijk je tegen op en waar kijk je naar uit? Mentaal sterk zijn, betekent onder andere: omgaan met druk, omgaan met fouten, zelfvertrouwen, blijven vechten in verloren situaties, omgaan met veranderingen. Het 'omgaan met veranderingen' is op dit moment cruciaal voor studenten. Iedere verandering voelt in het begin wat ongemakkelijk, maar *'als je doet wat je deed, krijg je wat je deed'*. Je hebt die mentale kracht nodig om hiermee om te gaan.

Hoe zorg je ervoor dat iemand die mentale kracht heeft? De ingrediënten hiervoor zijn motivatie, zelfvertrouwen, spanningsregulatie en focus. Normaal lukt het presteren op school misschien wel, maar deze coronacrisis zorgt voor uitdagende omstandigheden en om dan nogmaals te doen wat je

deed, is niet gemakkelijk. Het is van belang dat je inzicht krijgt in hoe je je mentale kracht kunt beïnvloeden en trainen.

Verbeelding

Mentaal sterk zijn is dus aan te leren. Verbeelding is een eerste vaardigheid en belangrijk om jezelf voor te bereiden. Een oefening die Rico de deelnemers gaf: tel alle deuren in je huis. Niemand stond op om rond te gaan lopen om alle deuren te tellen, iedereen bleef zitten en liep denkbeeldig door zijn huis om de deuren te tellen. Deze techniek gebruikt hij ook om een moeilijke situatie te visualiseren: Je gebruikt je geest om je iets voor te stellen, en als je daar dan ook een gevoel bij hebt dan kun je je voorbereiden op die taak.

Coping mechanismen

Het aanpakken van een probleem kan op verschillende manieren. Het is belangrijk om inzicht te krijgen in jouw eigen coping mechanismen. Met dit inzicht kan je reflecteren op hoe je je gedrag kunt aanpassen om het probleem aan te pakken. Hoe kun je het probleem milder maken, of in ieder geval niet erger maken. Je kunt je studenten hierin helpen met de vraag: Hoe kun je daar nu anders mee omgaan?

Doelen stellen

Een andere vaardigheid is het stellen van doelen. Je kunt hiervoor verschillende methoden gebruiken zoals BHAG, SMART of SMOOTH. Door middel van tijdsdoelen kun je in bepaalde termijnen denken en dit doel opknippen. Hiermee kan je iedere stap in je juiste richting belonen. Naast het prestatiedoel, is ook het opstellen van procesdoelen heel belangrijk. Soms zitten mensen zo in het resultaat, waardoor ze de processen niet goed doen. Zo is het volgens Rico belangrijk dat als je iets wilt bereiken bij en met een student, je goed naar het proces kijkt en ook hier de juiste doelen voor stelt.

Ervaar de juiste focus

Om de juiste focus te kunnen hebben op het juiste moment is het belangrijk om je gedachten onder controle te hebben, de laatste vaardigheid die Rico besprak in zijn presentatie. Rico legde ons de cirkel van Eberspächer voor en begon hierbij met een oefening: Houd je handen voor je zodat de vingers naar elkaar wijzen. Probeer nu met je rechterhand een cirkel rechtersom te maken en met de linkerhand een cirkel linksom. Dit bleek een moeilijke oefening en iedereen was gericht op het goed doen van de taak. Maar het ging niet om het goed uitvoeren volgens Rico, het belangrijkste was dat heel even alleen bezig was met jezelf en de taak. En dat is binnenste cirkel van het model: Je hebt totale focus op die taak en in die focuscirkel moet een student zitten om bijvoorbeeld een tentamen te maken. Hoe verder je van die eerste cirkel afkomt, hoe meer je bent afgeleid. In de buitenste, zesde cirkel is de student zo ver van de taak verwijderd dat niks meer lijkt te lukken wat leidt tot een soort schaamte: Wat doe ik hier nog? Hoe dichter je als student en als sporter bij jezelf blijft, hoe groter de kans is op een goede prestatie.

Meer weten:

- [Presentatie van Rico Schuijjer](#)

Subsessies

1. Bestuurlijk

Spreker: Ger Boonen – directeur Bedrijfsvoering

Ger bonen, directeur bedrijfsvoering binnen de Radboud Universiteit, bespreekt de kwaliteitsplannen van de Radboud Universiteit en meer specifiek de investering in studentbegeleiding die hiermee wordt gedaan. Welke tips en lessen kunnen er worden gedeeld als het gaat om de agendering van studentenwelzijn? Hoe kom je van het begin tot het eind tot een gedragen plan? Ger deelt zijn ervaringen.

Agendering

Hoe breng je het thema studentenwelzijn op de bestuurstafel? Dit vormde de centrale vraag in de themagroep 'bestuurlijk' van donderdag 14 januari. Ger begint zijn bijdrage met het jaar van de aftrap: 2017. Een belangrijk startpunt van het beleid op studentenwelzijn was dat studenten hierover aan de bel trokken. De aandacht die zij vroegen zorgde er mede voor dat studentenwelzijn op de agenda verscheen. Door dat studenten zélf aan de slag gingen om dit thema te agenderen, werd de roep om studentenwelzijn snel serieus genomen. Een belangrijk vliegwiel.

Tegelijkertijd kennen studenten nog niet alle bestuurlijke routes binnen de universiteit. Medewerkers vanuit de universiteit kunnen hun oproep ondersteunen en hen helpen om het thema op de bestuurstafel neer te leggen. Bijvoorbeeld: studenten kwamen met het idee om een enquête te starten om het welzijn van studenten uit te vragen en te peilen. Hier hebben de medewerkers van de universiteit in ondersteund, o.a. op methodologisch gebied. Zij hebben uiteindelijk mogelijk gemaakt dat er daadwerkelijk een enquête kan worden gestart.

Van agenda naar actie

Hoe vertaal je studentenwelzijn van thema op de agenda naar actie? Iemand moet 'de aap op de schouder gaan nemen'. Iemand moet zich verantwoordelijk voelen en direct het thema gaan aanjagen! Een coördinator, 'student wellbeing officer', aanjager of programma manager. Belangrijk is dat deze 'anjager' een directe communicatielijn heeft met het college van bestuur.

Ophalen en input verzamelen is een belangrijk kernpunt: neem de organisatie mee in het proces. Wat zijn de behoeftes? Hoe kan je goed vorm geven aan studentenwelzijn? Dit is essentieel voor het draagvlak, zodat ideeën uiteindelijk ook gedragen en uitgevoerd gaan worden.

Visie en definitie

Visie bleek een ander belangrijk kernpunt in dit proces: hier werd ook om gevraagd vanuit de bestuurstafels. Belangrijk om met elkaar op één lijn te zitten en gezamenlijke definities op te stellen. Wat is studentbegeleiding? Wat is studentenwelzijn? Tegelijkertijd schuilt hier ook een valkuil: we vervallen snel in definities en visies, maar daardoor blijft actie soms steken. Tip: steek daar dus ook niet te veel aandacht in of blijf daar niet in hangen. Belangrijk om in ieder geval met elkaar duidelijk te hebben:

- Welk doel dient de begeleiding?
- Hoe past studentbegeleiding in jouw onderwijsvisie?

Visie op studentbegeleiding moet passen bij het idee dat jij hebt over wat onderwijs zou moeten zijn en de onderwijstaak. Met begeleiding heb je bijvoorbeeld niet als doel om studenten te helpen

om gezonde relaties aan te gaan. Begeleiding is onderwijsgerelateerd en met de ondersteuningsmogelijkheden wil je vooral onderwijsdoelen dienen. Misschien zijn er zaken waar je niet van bent, maar zijn er organisaties die hier wel van zijn zoals zorgorganisaties. Zorg in dat geval voor korte lijntjes met externe zorgverleners. Werk samen om een effectieve keten in te richten en door te verwijzen naar hulpverlening die jij in de onderwijscontext niet kan bieden.

Ger geeft kort inzicht in de definities waar ze binnen de Radboud op uit zijn gekomen en hebben gehanteerd:

Studiebegeleiding → richt zich op inhoud studie. Hoe kan ik mijn jaar plannen? Hoe kan ik mijn studie inhoudelijk gezien tot een succes maken.

Studentbegeleiding → studentendecanen, studentenbegeleiders. Gaat over studenten die tegen een belemmering aanlopen. Direct een probleem waar ze graag ondersteund willen worden in een oplossing.

Studentenwelzijn → grijs gebied. studenten die niet direct last hebben van psychische problematiek (zoals diagnoses), maar meer 'laagdrempelige problematiek' of psychische kwetsbaarheid. Bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid, somberheid of het gevoel er niet helemaal bij te horen. Sociale veiligheid. Waar kan ik heen als ik me onheus bejegend voel?

Afsluiting en laatste advies

Actie! Ga aan de slag en blijf niet hangen in beleidsvorming. Wat ga je uiteindelijk daadwerkelijk aanbieden aan de student? Hoe ga je de studentbegeleiding inrichten. Veel succes!

2. Internationale Studenten

Sprekers van Hogeschool Fontys: Marco de Wind (studentenpsycholoog), Mariette Mambwe (docent) en Bharat Motiyani (internationale student)

Een interactieve sessie waarin de ervaring van internationale student, docent en studenten psycholoog centraal staan over o.a. het welzijn van internationale studenten met een ondersteuningsvraag, hoe motiveren we internationale studenten om hulp te zoeken en hoe bereiken we ze?

Marco de Wind startte de bijeenkomst door de deelnemers te vragen wat zij zien als grootste belemmeringen voor internationale studenten. Eenzaamheid, stress, contact met medestudenten en taalbarrières werden vaak genoemd. Dat zijn ook vaak de onderwerpen die aan bod komen tijdens de gesprekken die hij als psycholoog voert met studenten. De internationale ervaring moet vooral leuk zijn maar klachten zoals stress, angst en trauma lijken nu toe te nemen door Corona. Onder andere als gevolg van minder geld omdat je geen bijbaan hebt of je ouders in problemen zitten of omdat je je familie niet kunt zien. Voor internationale studenten geldt met name dat het nu zoveel lastiger is om te socialiseren. Bijvoorbeeld omdat je in deze coronatijd in Nederland bent aangekomen. Daarnaast ervaart Marco ook dat op dit moment de zorgverzekering en de wachtlijsten voor extra zorg niet helpen om studenten goed te kunnen ondersteunen hierin. Daarom is het zo van belang om internationale studenten voordat ze naar Nederland komen goed te informeren over hoe onderwijs en zorg in Nederland is geregeld. En dat bijvoorbeeld een studentenpsycholoog een laagdrempelig ondersteuning is. Daarmee starten ze ook beter hier.

Mariëtte Mambwe en Bharat Jethanand Motiyana zien als respectievelijk programmacoördinator en 4^e jaars student uit Dubai van de opleiding International Business hoe je die goede start kunt vormgeven. Communiceer vanaf het eerste moment altijd in het Engels en wees je bewust van de culturele verschillen die je boodschap niet altijd goed laten verstaan. Want inclusie betekent spreken in een taal die iedereen begrijpt. Speel in je communicatie in op de veel voorkomende belemmeringen van internationals: gebrek aan een community, het dagelijks leven in Nederland, taalproblemen, de Nederlandse manier van leren en onderwijs geven en het vinden van huisvesting in je 2^e jaar als de opleiding daar minder in ondersteunt.

Zo moest Bharat omschakelen van het theoretische onderwijs in Dubai naar het informele en praktische onderwijs hier. Dit was hem niet van tevoren verteld. Een community creëren om het dagelijks leven me te delen is ook waardevol: hij wist niet wat hem overkwam toen PSV de competitie won en had hij dat achteraf gezien graag mee willen vieren. Bharat wist ook op voorhand dat het studeren in Nederland samengaat met werken daarnaast. Als niet-EU student kun je niet werken. Hoe besteed je die tijd en dat moment van werkervaring met anderen dan wel?

Zijn ervaring zet hij in als student-assistent en ondersteunt hierin andere studenten. Tips: Denk als opleiding van te voren na over de stappen die je zet vanaf het moment dat de student je opleiding binnen stapt: hoe ontvangen we deze student? Hoe informeren we hen over bankzaken of de huisarts? Wat zijn de basisregels in de klas? Wat zijn basisregels buiten de klas? Maak al contact tijdens de zomervakantie met de studenten die in september starten via bijvoorbeeld een appgroep of buddy. Deze COVID tijd vraagt om extra aandachtspunten: het informele en coachende contact met docenten is nu belangrijker, naast het formele contact en een online buddy is van groot belang. Daarmee wordt je internationale ervaring ook weer een leuke tijd!

Gedeelde tips tijdens de sessie:

<https://www.eur.nl/en/news/online-wellbeing-platform-are-you-ok-out-there-launched-today>

<https://www.utwente.nl/en/ces/sacc/wellbeing/>

<https://mirro.nl/>

<https://winter.tue.nl/>

<https://www.saxion.nl/studeren-bij/voorzieningen/buddybox>

<https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/10-tips-for-successful-home-study>

Meer weten:

- [Presentatie Mental Wellbeing International Students](#)
- [Slides Bharat Motiyani](#)

3. Professionalisering

Sprekers: Mirjam Nederveen en André baars

De Landelijke Vereniging van Studietoelichters is te gast en vertelt in een interactieve sessie hoe de studietoelichters werken aan professionalisering/deskundigheidsbevordering t.b.v. hun begeleidings- en ondersteuningsrol richting studenten. Hiervoor gaan zij onder andere in op hun boekenclub en cursusprogramma.

Na een kort welkom door stuurgroep lid Jolien Dopmeijer geeft Mirjam Nederveen een korte introductie over de Landelijke Vereniging van Studietoelichters (LVSA). De vereniging is er voor alle leden en met elkaar wordt gewerkt aan verdere professionalisering. Mirjam start met eerste vraag

aan de deelnemers: wat is de rol van studieadviseur? In de chat worden reacties gegeven. Samenvattend: de studieadviseurs is eerste aanspreekpunt voor studenten (met ondersteuningsvragen) en helpt bij persoonlijke omstandigheden, studieplanning, keuzes maken, studievaardigheden.

Vervolgens licht Mirjam toe dat de LVSA een aanbod biedt voor de studieadviseurs om te reflecteren: waarom doen we wat we doen en hoe kunnen we dat eventueel nog verbeteren? Een initiatief is de boekenclub. Volgende week vindt deze voor de eerste keer plaats, dus er kunnen nog geen ervaringen worden gedeeld. Mirjam attendeert nog op het boek van Toska Andreoli: [De mooiste tijd van je leven?](#)

Het grootste onderdeel v.w.b. professionalisering betreft het cursusaanbod. André Baars geeft als voorzitter van de werkgroep die gaat over dit cursusaanbod, een toelichting. Hij is onderwijspsycholoog aan de Radboud Universiteit Nijmegen en studieadviseurs verwijzen studenten naar hem door.

In de [PowerPointpresentatie](#) is overzichtelijk informatie te vinden over de doelstelling, de werkgroep die zich met het cursus aanbod bezig houdt en het schema waar cursussen op gebaseerd zijn. Baars licht toe dat studieadviseurs zelf aangeven waar behoefte aan is. Het cursusaanbod is er echt om studieadviseurs te ondersteunen en professionaliseren bij het uitvoeren van hun rol. De studieadviseur zit eigenlijk in het midden en heeft te maken met:

- student: hier gaat het om goede gespreksvaardigheden, (h)erkennen van voorgeschiedenis, uit- en doorvragen, doorverwijzen;
- studie: hier gaat het om faciliteren/geven van voorlichting, trainingen, kennis van de opleiding en carrièremogelijkheden, op de hoogte zijn van minoren en masters en andere studierelevante info;
- omgeving: hier gaat het om bijvoorbeeld het signaleren van problemen van de onderwijsinrichting.

Studieadviseurs hebben veel contact met de docenten van de betreffende studie, de lijnen zijn kort om samen goed te kijken naar hoe de student met een ondersteuningsvraag begeleid kan worden. Er is echt een begeleidingsnetwerk. De studieadviseur krijgt een diversiteit aan vragen en heeft op basis van wat langskomt ook een rol richting beleid.

Op de website is cursusaanbod te vinden en kan worden aangemeld. Leden gaan voor, maar als er plek is mogen ook zeker andere professionals deelnemen, zoals mensen die graag studieadviseur willen worden.

Corona heeft uiteraard invloed op de planning van het cursusaanbod. Er wordt nu meer met webinars gewerkt die worden ook opgenomen. Voor de cursussen wordt gewerkt met hybride vormen (bijv. 1^e sessie via zoom en 2^e sessie fysiek of deel van de deelnemers is online aanwezig en een deel fysiek). Fysieke bijeenkomsten zijn altijd in Utrecht. Gesprekstechnieken is een van de belangrijkste thema's en wordt in diverse varianten aangeboden. Naast het reguliere aanbod zijn ook incompany trainingen mogelijk.

Verdere vragen? Neem gerust contact op met Mirjam Nederveen of André Baars.

4. Regionale samenwerkingen

Spreker: Laura Nijkamp

Laura Nijkamp van het Trimbos Instituut vertelt over de samenwerking met Gemeente Rotterdam om het middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs terug te dringen: Hoe kun je de verschillende partners en domeinen met elkaar verbinden? Welke ervaringen heeft zij opgedaan in deze regionale samenwerking? Wat zou ze de volgende keer weer doen en wat zou ze anders doen?

We gaan Rotterdam niet droogleggen, maar ook zonder middelen kun je een leuke studententijd hebben.



Stephanie Keizer, coordinator studentlife van Codarts introduceert Laura Nijkamp van het Trimbos Instituut. Laura vertelt over de samenwerking met Gemeente Rotterdam om het middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs terug te dringen: *Hoe kun je de verschillende partners en domeinen met elkaar verbinden? Welke ervaringen heeft zij opgedaan in deze regionale samenwerking? Wat zou ze de volgende keer weer doen en wat zou ze anders doen?*

Het Nationaal Preventieakkoord bestaat uit afspraken en maatregelen met als doel om roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik aan te pakken. De gemeente Rotterdam wilde in 2019 aan de slag met preventieakkoord. Gekozen werd voor het hoger onderwijs omdat er voor mbo al relatief veel projecten lopen. TRIMBOS is daarna gestart met het doen van onderzoek en bouwde langs die weg aan een community. Samen met de betrokken partners is eerst goed afgestemd waar de prioriteiten liggen. Belangrijke uitkomst van dat onderzoek was dat helder gemaakt moet worden wat de taken en verantwoordelijkheden zijn van betrokken organisaties, instellingen en de gemeenten: *Wie is waarvan? Ook het vaststellen van normen bleek van belang: Wat vinden we teveel? Wat is ons doel?* En tot slot bleek relevante informatie niet altijd goed vindbaar te zijn. Doel van TRIMBOS is trouwens niet zozeer om "Rotterdam droog te leggen" maar wel wel ligt het accent op preventie en monitoring middelengebruik in Rotterdam onder studenten, want, "ook zonder middelen kun je een leuke studententijd hebben". Heel helpend hierbij was dat hogeschool Codart op gestructureerde wijze haar eigen studenten monitort qua studentenwelzijn (inclusief middelengebruik).

Geleerde lessen wat betreft het opzetten van regionale samenwerking zijn wat betreft Laura: Wees flexibel; neem de tijd voor de voorbereiding en voor het leggen van veel contacten. Zo bouw je aan community en geef je mensen gelegenheid om mee te denken (betrokkenheid). Realiseer je dat de studenten van de Studentenverenigingen in een heel andere fase van hun leven zitten met andere prioriteiten: houd de gesprekken positief en blijf respectvol. Zorg ervoor dat de regionale samenwerking bestuurlijk en politiek kan rekenen op draagvlak. Attendeer je contactpersonen erop dat zij hun eigen achterban (CvB van instellingen bijvoorbeeld) betrekken. En zorg voor back-up als voor jou belangrijke contactpersonen halverwege het traject ineens een andere baan krijgen. Zo creëer je continuïteit.

Tot slot, de vragen uit de chat:

- *Moet iedere gemeente zo'n lokaal gemeentepan hebben, bijv. vanuit het NPA?* In de ideale wereld zou dat heel mooi zijn, reageert Laura, maar het is geen absolute voorwaarde.
- *Ik ben nog wel benieuwd naar die mogelijkheden om verenigingen en vertrouwenspersonen uit de verenigingen te trainen. Er werd USE genoemd???* Deze trainingen moeten nog gaan plaatsvinden zegt Laura. USE gaat er maatwerk van maken. Studenten hoeven er straks niet voor te betalen. USE doet het voor de regio R'dam.
- *Codart monitort haar studenten qua studentenwelzijn. Ook op middelengebruik?* Stephanie geeft aan dat in de cultuursecto middelengebruik heel normaal is (een biertje voordat je ee gig doet is heel gewoon. Dus vandaar dat het monitoren ervan erg goed past bij onze hogeschool. Maar wel zonder 'vingertje'.
- *TIP: Wij hebben Mirro een zelfhulpprogramma ook voor bewustwording.* Deze tool is naast alcohol en middelengebruik ook voor monitoring van gaming, voor financiële problemen enz. Het bevat verwijzingen naar gespecialiseerde hulporganisaties.

Meer weten:

- [Lokale Preventieakkoorden](#)