

# Aandacht voor studentenwelzijn

---

## **Workshop LVSA 2021 online conferentie, 29 maart**

Joyce van der Wegen, Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO)

# Programma

---

- **Kort kennismaken**
- **Actuele ontwikkelingen en onderzoek mentaal welzijn**
- **Landelijk Netwerk Studentenwelzijn**
- **Definitie en het organiseren van studentenwelzijn**
- **Hoe kan jij bijdragen aan studentenwelzijn?**

# Wie ben ik?

ECIO



LSVb



Landelijk Netwerk Studentenwelzijn in het hoger onderwijs

ECIO

# Over ECIO

- Voorheen: Expertisecentrum handicap + studie
- Jarenlange expertise in hoger onderwijs
- Studentenwelzijn, digitale toegankelijkheid, toegankelijk toetsen, professionalisering, VN verdrag, informatievoorziening, studentenparticipatie.

*Voorheen focus op studeren met een functiebeperking: tegenwoordig ook breder. Ondersteuning op enig moment in studie, bijvoorbeeld door familieomstandigheden, financiële zorgen, prestatiedruk, jong ouderschap of gendertransitie.*



# **En wie zijn jullie?**

---

Leuk om een beeld te krijgen!

# Actualiteit

**Trouw**

**Burn-outklachten, prestatiedruk en soms zelfmoord: de psychische nood onder studenten is hoog**

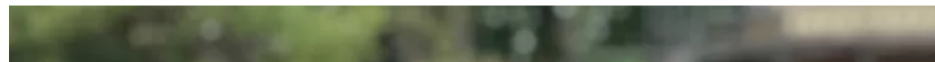


Meer dan 70 procent van de studenten voelt vaak of zeer vaak druk te presteren

De grote druk op studenten leidt tot psychische problemen, blijkt uit een analyse van studentenorganisatie Iso. 'Wacht niet, grijp

Studentenwelzijn

**Ruim de helft van de studenten kampt met angst en somberheid. 'De overheid draagt bij aan de druk'**



**EM**

ACTUEEL

OPINIE

SPECIALS

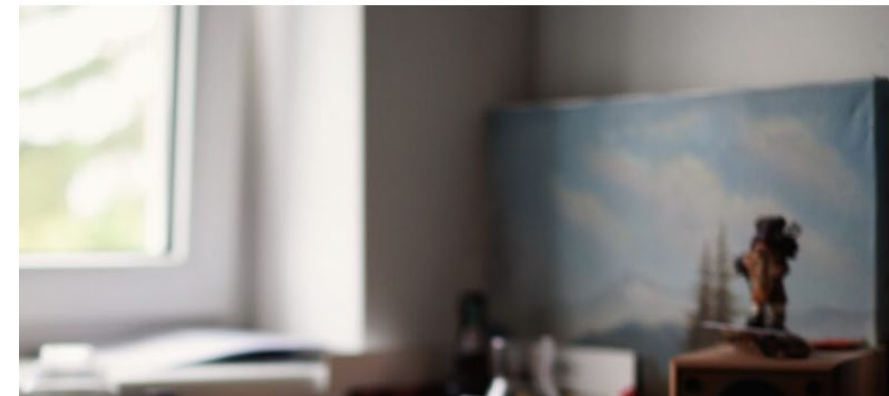
VIDEO

AGENDA

STUDENTEN

**Studentenwelzijn onder druk in coronatijd**

somberder en eenzamer. Ook geven ze aan dat hun leefomgeving is tijdens de pandemie.



# Waarom aandacht voor psychische klachten?

- Jong volwassenheid heeft een hoger risico om psychische problemen te krijgen
- De meeste psychische aandoeningen komen voor het eerst tot uiting tussen 16 – 25 jaar



Foto: Katie Joy Crawford

# Focus

---





# Studentenwelzijn - definitie



Een duurzame positieve psychische gesteldheid van studenten, gekenmerkt door veerkracht, tevredenheid met zichzelf, het aangaan van relaties en opdoen van ervaringen tijdens de studententijd en gekenmerkt door de afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie.

Hoe kunnen instellingen in het hoger onderwijs hun studenten ondersteunen in het bereiken van studentenwelzijn?

# Wat weten we al?

---

Kort overzicht onderzoek naar studentenwelzijn

**Overzicht is afkomstig van Jolien Dopmeijer (bestuurslid bij het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn en onderzoeker). Overzicht heeft zij gedeeld op landelijk netwerkbijeenkomst, 9 januari 2020.**

# Risicogroepen

- Studenten die zich identificeren als LGBTQIAP+
- Internationale studenten
- Mantelzorgende studenten
- Studenten met een migratieachtergrond
- Studenten met een fysieke of psychische functiebeperking
- Jong studerende ouders
- Ook meenemen: gender differences



**Angst- en somberheid:**  
**Geen klachten: 46,7%**  
**Licht-matig: 38,9%**  
**Ernstig: 14,4%**

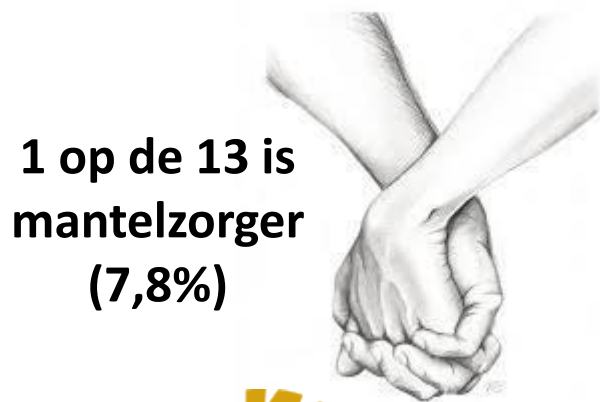


**1 op de 4 burn-out klachten**

## Resultaten Windesheim



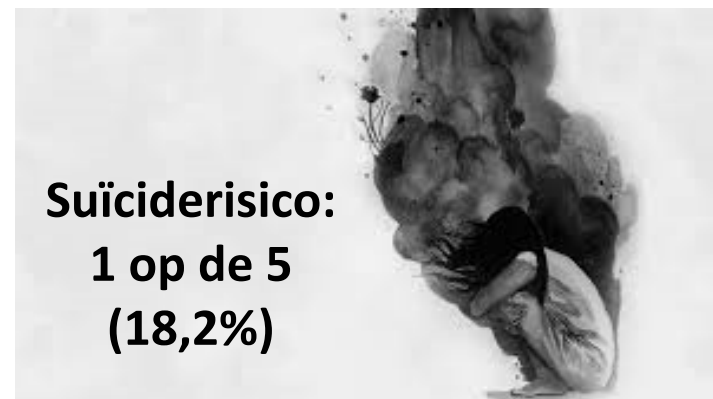
**68,9% ervaart vaak tot  
zeer vaak prestatiedruk**



**1 op de 13 is  
mantelzorger  
(7,8%)**



**Risicovol drinken: 43,3% matig-zeer sterk  
M: 88,3%, V: 87,3% eenzaam**



**Suïciderisico:  
1 op de 5  
(18,2%)**

# Student wellbeing – Utwente (2019)

**Milde-ernstige  
depressieklachten**  
72.3%

**Milde-ernstige  
angstklachten**  
66.9%

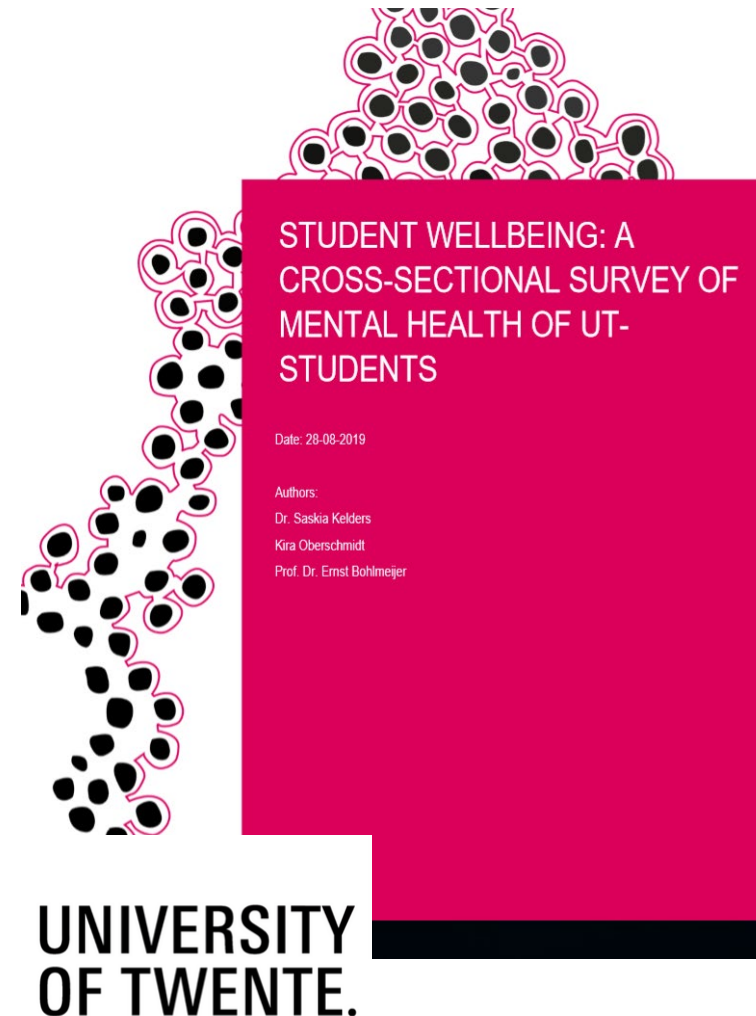
**Hoge mate van:**

- **Stress**
- **Alcoholmisbruik**
- **Eenzaamheid**
- **Intolerance for  
uncertainty**

**Lage mate van:**

- **Sense of belonging**

**Veerkracht = aandachtspunt**



# Radboud Universiteit – Radboud cares (2017, 2018)



**60% ervaart veel tot zeer  
veel stressklachten**

**62% ervaart prestatiedruk**

**Ongeveer 25% voelt  
zich eenzaam**



# Impact corona



- 52.5% ervaart meer gevoelens van eenzaamheid
- 44.6% ervaart meer somberheid
- 56.3% heeft meer concentratieproblemen en problemen met planning
- Het percentage dat aangeeft meer depressieve klachten te ervaren is 10.6% meer
- Het percentage dat aangeeft angstklachten te ervaren is 5.3% meer

\*Research results by Caring Universities, 6 november 2020. De geestelijke gezondheid van studenten tijdens de COVID-19 pandemie De eerste voorlopige data uit het Caring Universities consortium via <https://caring-universities.com/nl/nieuwsbericht/>.

# **Herkenbaar beeld?**



# **Wat gebeurt er al?**

# monitor mentale gezondheid & middelengebruik studenten

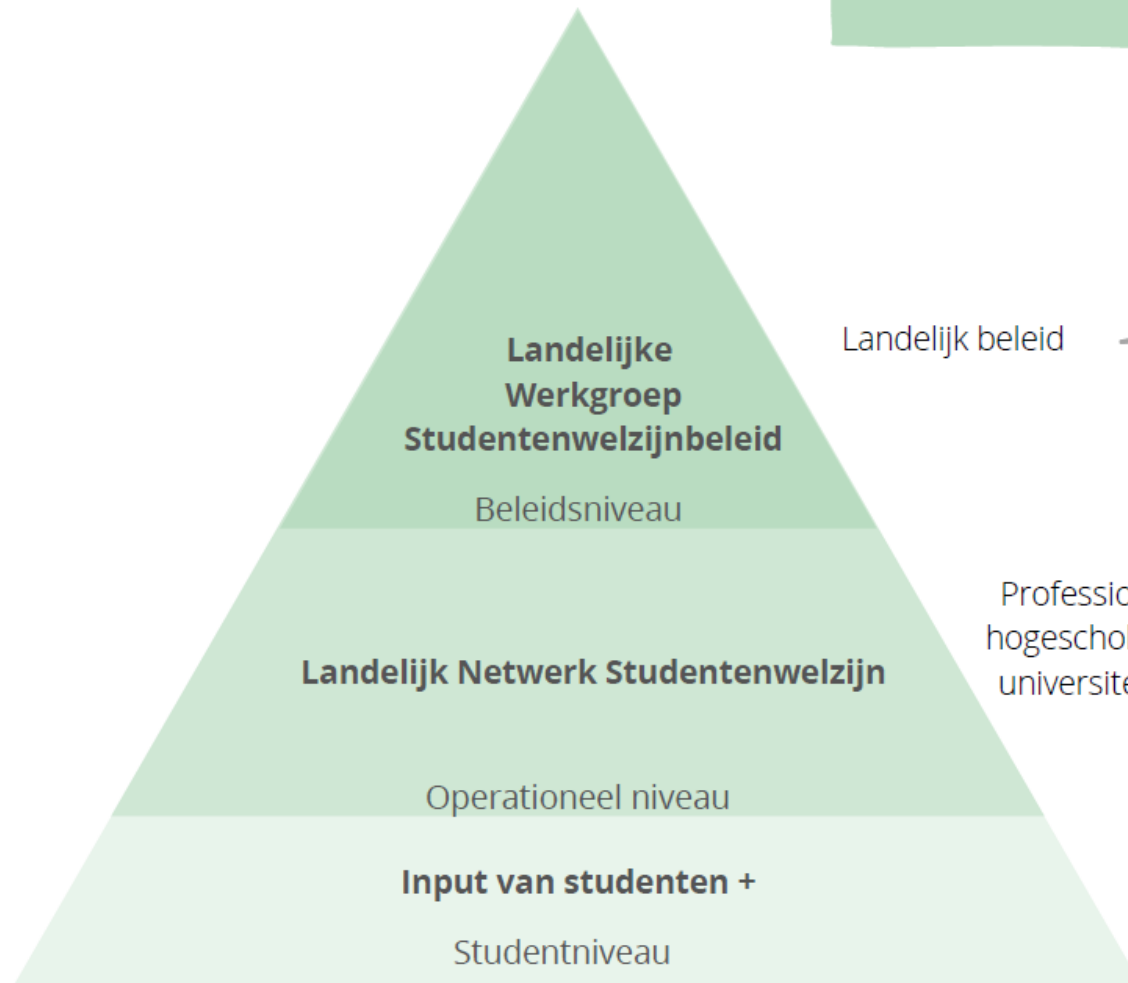
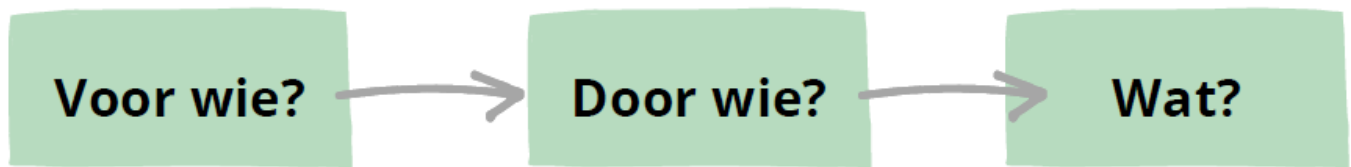
Martha de Jonge | [mjonge@trimbos.nl](mailto:mjonge@trimbos.nl)

---



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport





Landelijk beleid



Ministerie van OCW,  
VSNU, VH, ISO, LSVb,  
UVH en ECIO



- Aanjagen
- Inventariseren
- Agenderen
- Beleid afstemmen
- Faciliteren van maatwerkoplossingen

Professionals  
hogescholen en  
universiteiten



Stuurgroep Landelijk  
Netwerk Studentenwelzijn



- Inspireren
- Netwerken
- Kennisdelen

Studenten  
met een  
beperking



ISO, LSVb, JongPIT,  
leder(in) en ECIO



Niet over, maar  
met studenten  
praten

# Landelijk Netwerk Studentenwelzijn

- 3 à 4 keer per jaar met interessante gastsprekers en praktijkvoorbeelden. Zie [hier](#) het overzicht eerder gedeelde kennis en verslagen.
- **Themagroep** professionalisering/deskundigheidsbevordering.
- Word [lid van de online community](#)!
- Website vormt een centraal punt voor [onderzoeken](#), [praktijkvoorbeelden/tips/tools](#) en [relevante organisaties](#).
- Eerstvolgende bijeenkomst: 22 april met gastspreker hoogleraar Eveline Crone!

# Praktijkvoorbeelden 1/2

- Taskforces
- Studentwellbeing officers
- Peer- to –peer support
- Wellbeing week
- Student psychologists
- Morning ritual with coffee
- Help line
- Tips for studying at home
- Apps and chatrooms

## Good practices



### [Student Coaching](#) | Fontys

Student Coaching is een platform met als doel om onderwijsprofessionals te ondersteunen gericht op studentenwelzijn met inspiratie, tools en voorbeelden. Vanwege de toename van signalen over studiedruk is Fontys aan de slag gegaan met het actieplan studentenwelzijn (*evidence based*) en is er een werkgroep opgericht. Daarbij is ingezet op vroegsignalering, zelfredzaamheid van studenten en de studeerbaarheid van het curriculum. Professionalisering van docenten en studentcoaches, bijvoorbeeld duidelijk over het doorverwijzen (wanneer en naar wie) is hiervoor van belang.



### [Are you ok out there?](#) | Erasmus Universiteit Rotterdam

'Are you ok out there?' is het online wellbeing platform dat is gelanceerd tijdens de coronacrisis. Dit platform heeft als doel de negatieve effecten van de coronacrisis op het welzijn van de studenten tegen te gaan. Het platform is beschikbaar via inlog (intranet). Het aanbod is gegroepeerd rondom vijf actielijnen uit het werkprogramma studentenwelzijn: mentaal, sociaal, cognitief, spiritueel en fysiek welbevinden. Daarnaast is er een 'students4students' hulplijn ingericht: chatsessies met peer supporters. Via een live chat zijn 'peers' vijf dagen per week beschikbaar.



### [Wellbeing week](#) | Universiteit Utrecht

De Wellbeing week is een week vol met activiteiten voor studenten voor een betere balans tussen studie en ontspanning. Juist nu in de coronatijd wil de universiteit de student zo goed mogelijk ondersteunen met vragen over effectief thuis studeren, het in balans houden van de mentale gezondheid en bijvoorbeeld over het creëren van een passend dagritme. Aankomende editie vindt plaats van 16 tot en met 20 november 2020.



### [Skills Lab UU](#) | Universiteit Utrecht

Skills Lab ondersteunt studenten die extra studiehulp nodig hebben. Het lab richt zich voornamelijk op studiegerelateerde vaardigheden en wordt door studenten gezien als laagdrempelig. Een belangrijk onderdeel is de peer-to-peer-coaching voor alle studenten op het gebied van schrijven, planning of studeren. Het vaardigheidsaanbod is toegankelijk en overzichtelijk en worden er verschillende evenementen georganiseerd. In de coronatijd zijn er extra initiatieven georganiseerd zoals 'digitale doorschrijf weken' en 'digitale doorwerkgroepjes' waarin studenten elkaar helpen met planning en het behalen van doelen.

# Praktijkvoorbeelden 2/2

- [UvA Walks](#), Amsterdam
- [Online wellbeing platform](#) 'Are you OK out there?': students4students helpline en activiteiten voor versterken welzijn (Erasmus Universiteit Rotterdam)
- [Ochtendritueel](#) voor studenten: gezellig én stok achter de deur (Hogeschool Rotterdam)
- [Frisse gedachtes-online platform](#) waar studenten (landelijk), die niet lekker in hun vel zitten, anoniem kunnen chatten met buddies die een luisterend oor bieden (Trajectum)
- [Online services voor verbeteren mentaal welzijn van studenten](#): Als student kan je bijvoorbeeld gratis de Mind-Health check doen of een online programma volgen! (Caring Universities: Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit Leiden, Universiteit Utrecht en Universiteit Maastricht)
- [Student Support Groups](#) voor het verbeteren van studentenwelzijn (NL/EN) (Universiteit Leiden)
- [Universiteit Utrecht Skills Lab](#) ondersteunt studenten die extra studiehulp nodig hebben. Het lab richt zich voornamelijk op studiegerelateerde vaardigheden en wordt door studenten gezien als laagdrempelig. Een belangrijk onderdeel is de peer-to-peer-coaching voor alle studenten op het gebied van schrijven, planning of studeren.
- [Community Radio | TU/e](#) bracht de studenten tijdens de coronatijd samen, zonder dat zij fysiek op de campus aanwezig waren. Met de Community Radio konden studenten met elkaar in contact blijven
- [Inspiratie uit België](#): In maart zullen de masterstudenten psychologie van de VUB alle studenten opbellen om hen, indien nodig, de weg naar professionele psychologische hulp te wijze.

# Stepchange model UK universities

Een aanpak voor het organiseren van studentenwelzijn en mentale gezondheid in het onderwijs



# Leiderschap

Bevorderen van een integrale aanpak

- Studentenwelzijn strategische prioriteit binnen instellingen
- Cultuuraspecten zoals openheid, empathie, diversiteit en inclusiviteit worden bevorderd
- Communityvorming
- Medewerkers en studenten werken samen





# Transities

Studenten ondersteunen bij belangrijke overgangen

- Overgang VO – HO: wie komt er binnen? Pro-actief ondersteunen en voorzieningen bieden
- Overgang HO – werk  
Wat kunnen we doen om studenten (+) duurzaam naar werk te begeleiden?



# Preventie

Bevorderen van gezond gedrag en positieve geestelijke gezondheid

- Gezonde leefstijl bevorderen
- Lichaamsbeweging, mentale gezondheidsvaardigheden, weerbaarheid, seksuele gezondheid, drugs- en alcoholproblematiek
- Ook preventie van psychische problematiek hoort hierbij



# Vroege interventie

Vroegtijdige interventies inzetten en campagne voeren tegen stigma

- Openheid bevorderen
- Stigma tegengaan
- Beleid tegen pesten, intimidatie, discriminatie
- Versterken van betrokkenheid

Voorbeeld: vertel ik het wel of vertel ik het niet?



# Ondersteuning

Leveren van effectieve, laagdrempelige studentenondersteuning

- Palet aan studentenondersteuning
- Duidelijke 'bewegwijzering'
- Stimuleren gezamenlijke verantwoordelijkheid
- Aandacht voor diversiteit



# Medewerkers

Verbinding tussen medewerkers en studenten, voor wederzijds voordeel

- Training en begeleiding medewerkers
- Voldoende facilitering en formatie
- Juiste ondersteuning en hulpbronnen
- Medewerkerwelzijn apart!



# Samenwerking

Bevorderen van sterke partnerschappen met externe organisaties ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid en het welzijn

- Netwerk Studentenwelzijn
- Samenwerking VSNU, VH, LSVb, ISO
- Samenwerking belangenverenigingen
- Toegankelijke sociale kaart



# Data en onderzoek

Gegevens en onderzoek gebruiken om de geestelijke gezondheid en het welzijn te ondersteunen

- Inzet lectoraten
- Cijfermatige ondersteuning
- Stimuleren verder onderzoek
- Intern onderzoek binnen instellingen stimuleren



# Aan de slag!

- **Uitwisselen good practices**
  - Hoe staat het ervoor bij jou op de universiteit of hogeschool?
- **Waar zou je van dromen?**
- **Waar zie jij een rol voor jezelf als studieadviseur?**
- **Heb je ideeën of suggesties?**





**Joyce van der Wegen**

jwegen@cinop.nl

The logo consists of four light green L-shaped corner brackets arranged in a square frame around the text. The text 'ECIO' is in a bold, black, sans-serif font. The 'O' is stylized with a horizontal line through its center.

**ECIO**

[www.ecio.nl](http://www.ecio.nl)