

Studentenwelzijn



Future
Campus

Jolien Dopmeijer
Trimbos-instituut
12 september 2024

Overzicht webinar week

Titel	Tijdstip	Spreker
Studentenwelzijn	12 september 09:30-10:30	Jolien Dopmeijer
Wat is campusontwikkeling en werkt dat in de praktijk?	12 september 11:00-12:00	Femke Kamp
Rol van bibliotheken en onderzoekscentra	12 september 13:30-14:30	Meike Kerkhofs
Gezamenlijke verkenning toekomstige campus	13 september 11:00-12:00	Lennart Janse & Femke Kamp

| Vera

SURF



Future
Campus

| Definitie van studentenwelzijn

- Duurzame positieve gemoedstoestand, maar ook ruimte voor omgaan met angst, verdriet, boosheid, ongemak
- Energie en veerkracht
- Tevreden met jezelf en relaties
- Effectief functioneren
- Uitgaan van kansen en mogelijkheden, je potentieel
- Mentaal vaardig zijn



Six Key Elements of Psychological Wellbeing

Autonomy

To make your own decisions about how you think and behave and pursue freely chosen goals that have genuine value.

Self-acceptance

To accept your strengths and weaknesses and to be understanding and nonjudgmental of yourself

Competence

To have knowledge, skills and the ability to solve problems and accomplish worthwhile tasks

Personal Growth

To be open to learning and new experiences that broaden your horizons and fulfil your potential

Healthy Relationships

To develop caring, trusting and supportive connections with others

Purpose in life

To have a sense of direction and value and find satisfaction in setting and achieving goals



| Future Campus Trend Rapport

Punt 4: groeiend belang van welzijn, socialisering en inclusiviteit

Punt 9: veranderende rol van de docent en diens vaardigheden

1. De wereld van studenten





Ontwikkelings-
fase

SURF



Van adolescentie
naar
jongvolwassen-
heid

**Future
Campus**

| Sense of belonging

“Een gevoel van veiligheid en geborgenheid dat ontstaat vanuit de beleving dat je onderdeel uitmaakt van een community, een organisatie, een instituut, een groep.”

Asher & Weeks, 2013



Wat is sense of belonging
en wat is het *juist niet*?

| Verbondenheid als universele menselijke basisbehoefte



|

Sense of belonging
≠
Erbij horen

Our sense of
belonging can
never be greater
than our level of
self-acceptance.

BRENE BROWN

Fitting in

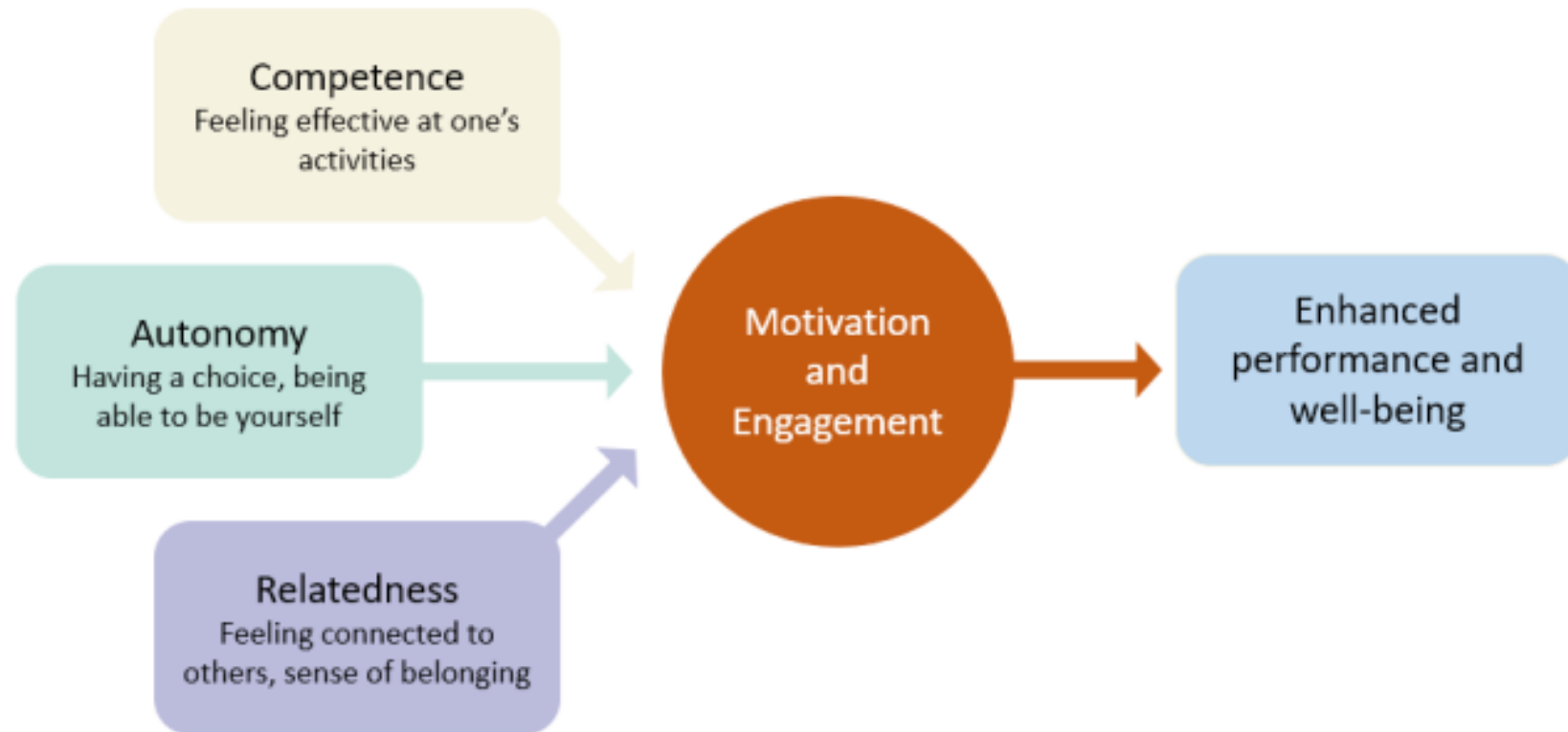
is becoming who you think you need to be in order
to be accepted

Belonging

is being your authentic self and knowing that no matter
what happens, you belong to you.

- Dr Brene Brown

Self-determination Theory (Ryan & Deci, 2017)



| Onderzoek naar sense of belonging

- Lage mate van sense of belonging leidt vaker tot uitval (Strayhorn)
- Lage mate van sense of belonging voorspelt burn-out klachten (Dopmeijer)
- Sense of belonging hangt samen met studiesucces, bevlogenheid en welzijn (Hurtado & Carter)



Liminale ruimte

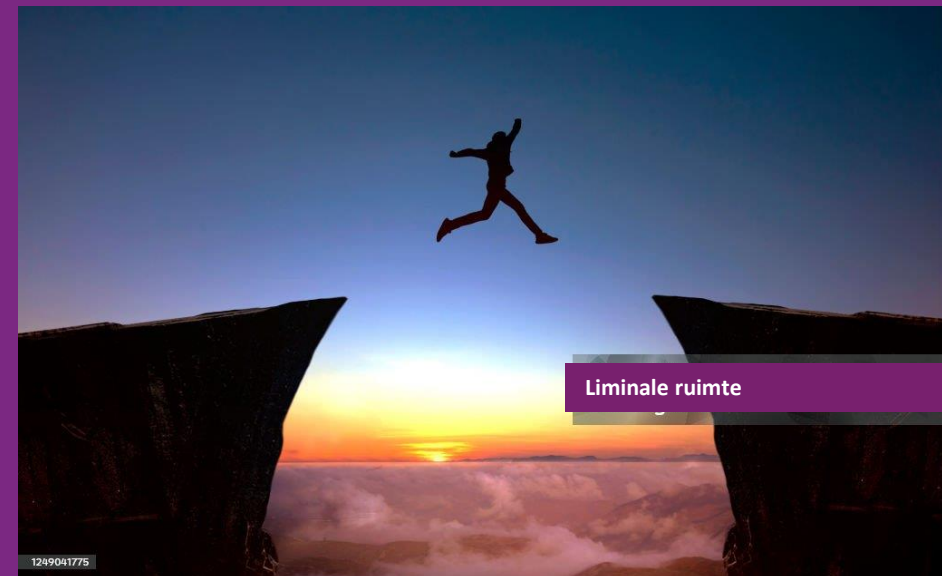
SURF

Afbeelding: Unsplash.com

Future
Campus

| Liminale fase (Didau)

- Duidt dynamiek van overgang en verandering
- Het 'ondertussen'
- Symboliseert een fase van onzekerheid en potentieel
- Oude patronen en identiteiten worden losgelaten en nieuwe worden aangenomen



2. De uitdagingen van studenten





Maatschappelijke
ontwikkelingen hebben grote
invloed op jongeren

Prestatiegerichte maatschappij



Maakbaarheid

Individualisme

Crises

Prestatiedruk

Meisjes in grote psychische nood



Veel jongeren kampen met stress en somberheid. De laatste vijf jaar zijn vooral meisjes de kwaliteit van hun leven negatiever gaan beoordelen. Beeld Hollandse Hoogte



NOS Nieuws • Donderdag 11 november 2021, 15:51 •
Aangepast donderdag 11 november 2021, 16:21



Veel studenten ervaren psychische problemen, ook door corona

Generatiedenken



| Ligt het aan de generatie?

Generaties verschillen niet, de context wel.

Focus niet alleen op het versterken en veerkrachtig maken van het individu, dit wijst op een tekort aan hun kant.

Het is óók de context.

3. De ondersteuning en begeleiding van studenten



| Uitgangspunten bij begeleiden in de ontwikkelingsfase

- Besef kwetsbaarheid fase en vorming normen en waarden
- Het is een experimenteerfase
- Wees een rolmodel

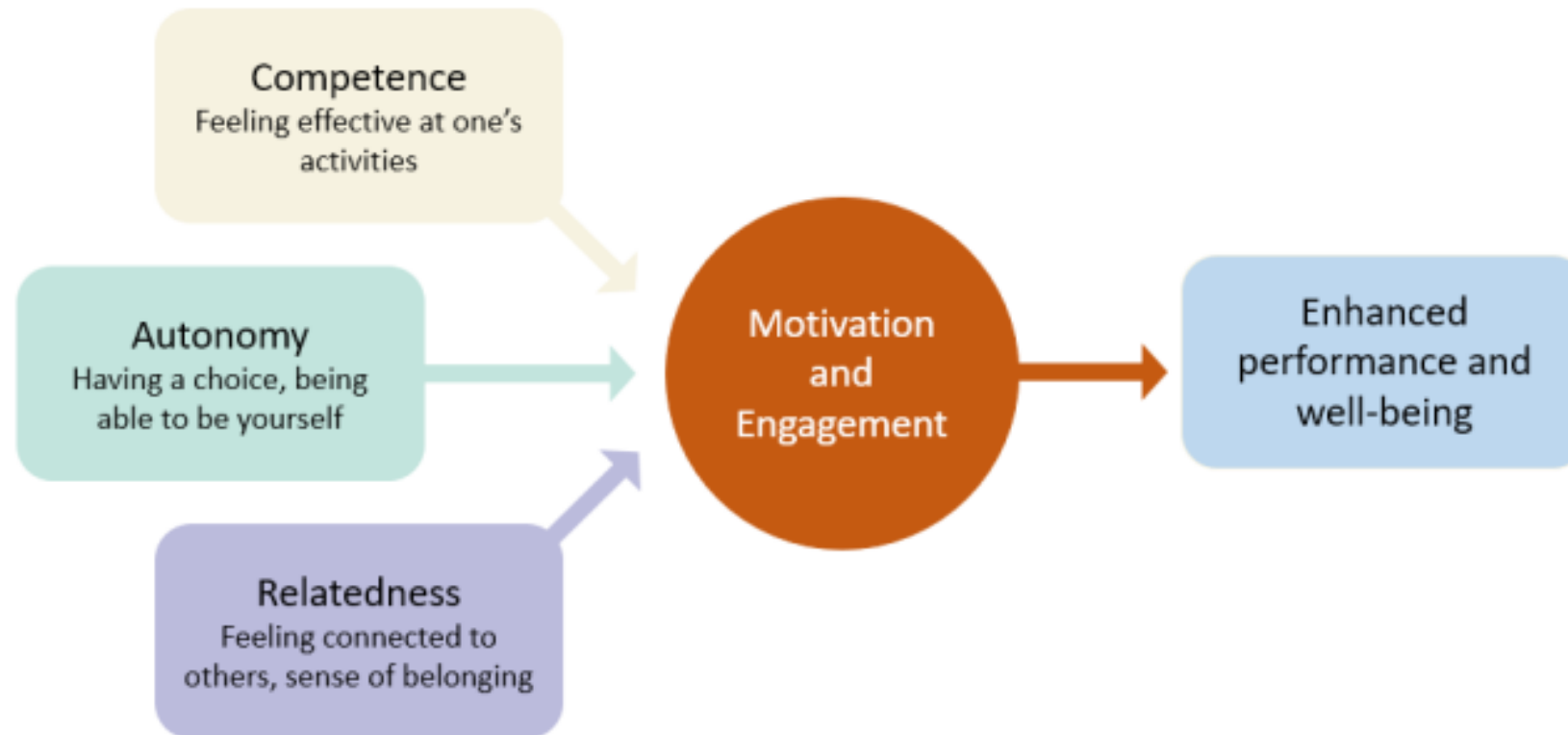
| Onderwijsinstellingen als sleutelposities voor ontwikkeling

Beschouw de student als een jongvolwassene, volop in de fase van identiteitsvorming en zelfacceptatie, op zoek naar zekerheid in een onzekere levensfase in een onzekere wereld.

| Binding is dé factor

- We zijn bedraad voor connectie, niet individualisme
- Focus voor welzijn moet primair gericht zijn op binding
- Oorzaken die worden aangedragen zoals social media en prestatiedruk zijn vaak maar implicietere factoren

Self-determination Theory (Ryan & Deci, 2017)





VERSTERKEN VAN HET
INDIVIDU



**Werken aan
studentenwelzijn
kent twee sporen:**



**VERSTERKEN VAN DE
CONTEXT**

Integraal werken aan studentenwelzijn



| Waar ligt je invloed met name?

- Versterken van sense of belonging
- Versterken academische en sociale integratie (binding)
- Versterken mentale gezondheidvaardigheden en self-efficacy



Laten we kijken hoe....

| Een student ervaart een sense of belonging als hij/zij hen...

Zich welkom voelt

Zich gekend voelt

Geïnccludeerd voelt

Ondersteund voelt

Verbonden voelt

Barrières: pesten, discriminatie, gebrek aan respect

Validering bouwt aan sense of belonging en sterkt relaties, echter de validering begint bij jezelf

| Building blocks van sense of belonging

- Gedeelde opvattingen en idealen
- Een steunende omgeving
- Zelfvertrouwen
- Mogelijkheden tot interactie

(Winter-Collins & McDaniel, 2000; Ma, 2003)

| De docent die sense of belonging bevordert...

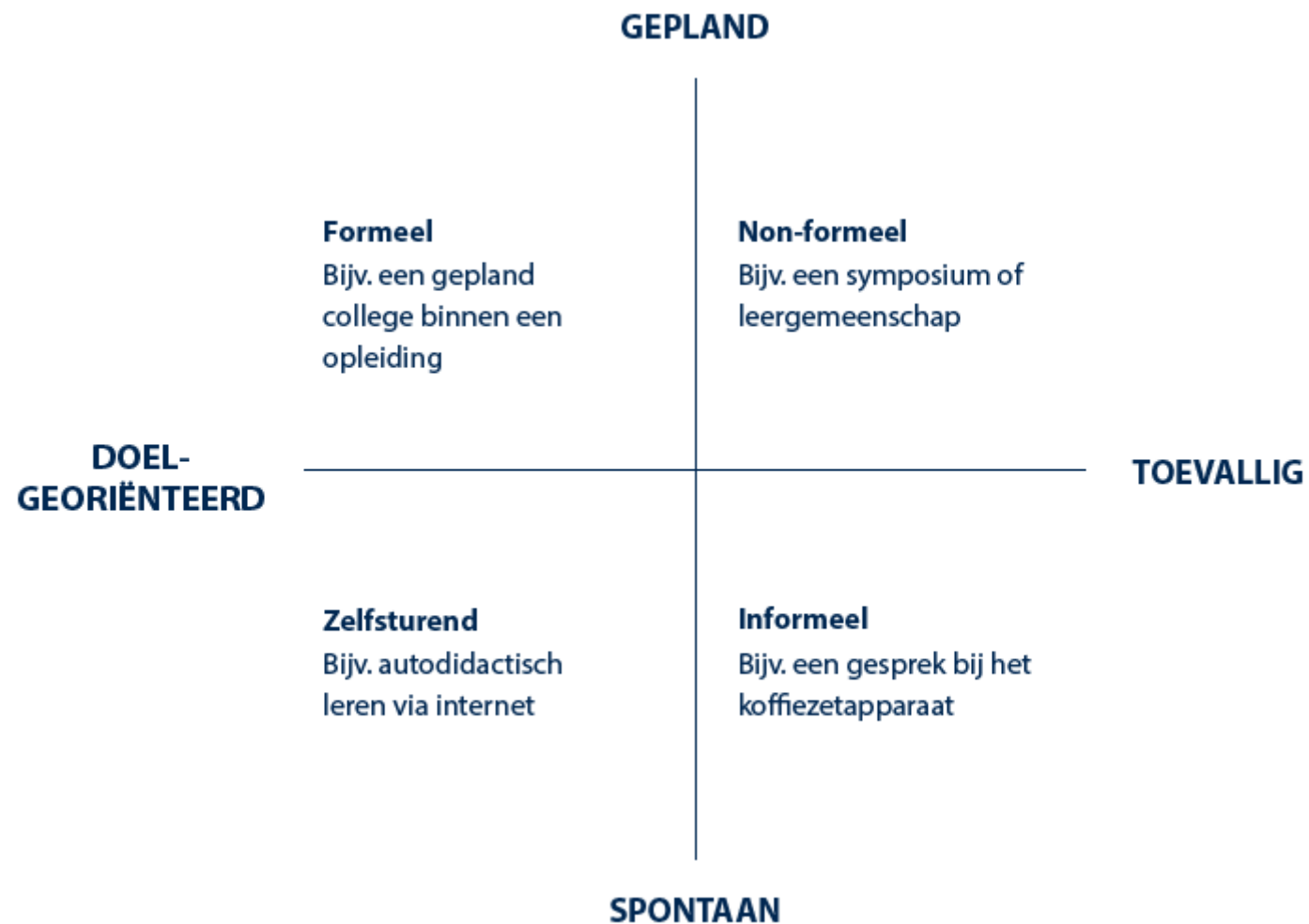
- Is een rolmodel en inspiratiebron
- Investeert in de cultuur in de klas: gedragsregels
- Werkt zoveel mogelijk kleinschalig
- Gebruikt inclusief taalgebruik
- Creëert een omgeving waarin fouten mogen worden gemaakt
- Alloceert vast tijdvakken voor extra begeleiding of persoonlijke steun
- Maakt lessen interactief en dialogisch
- Laat ruimte voor kritiek
- Is een *secure base* voor diens studenten

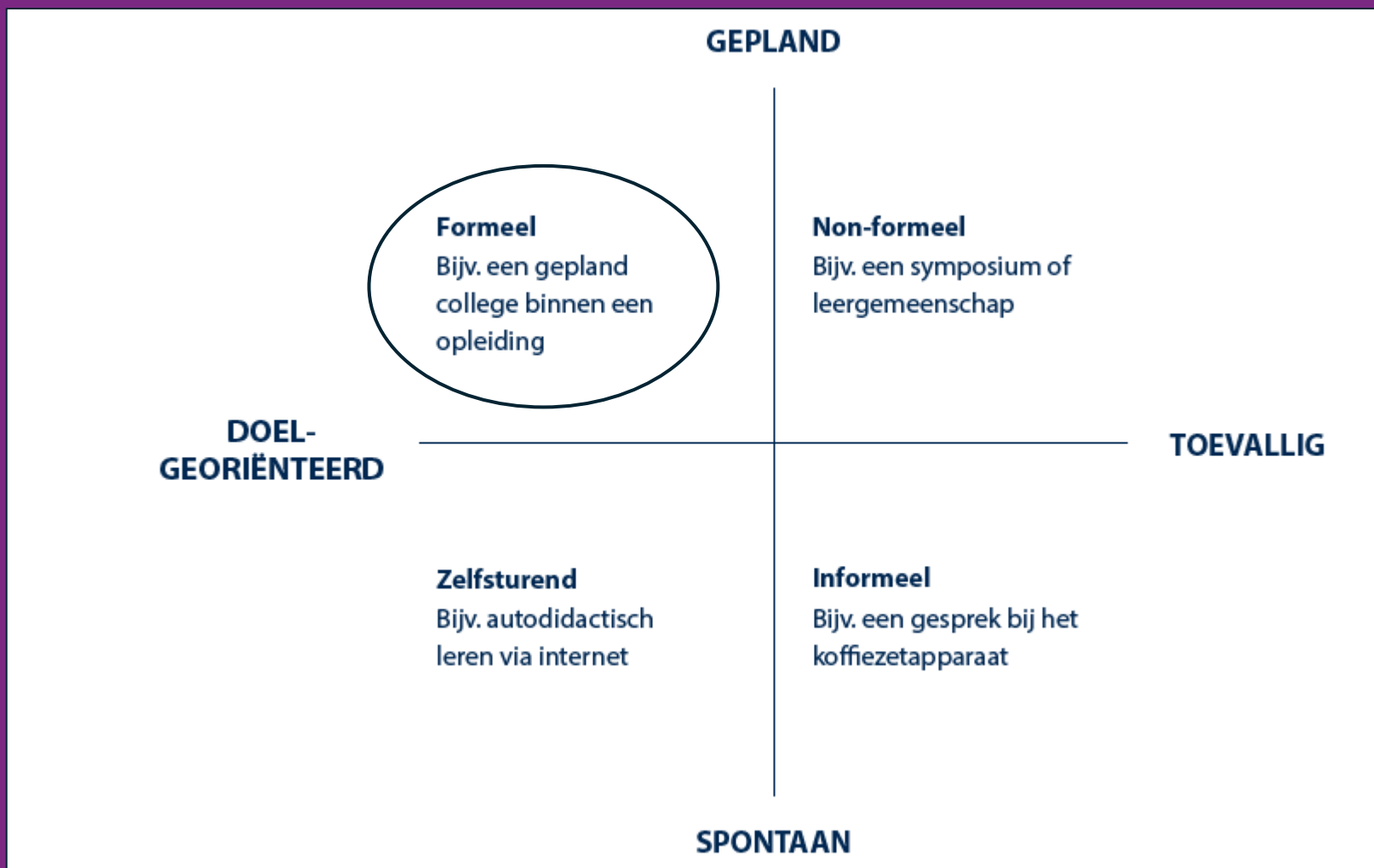


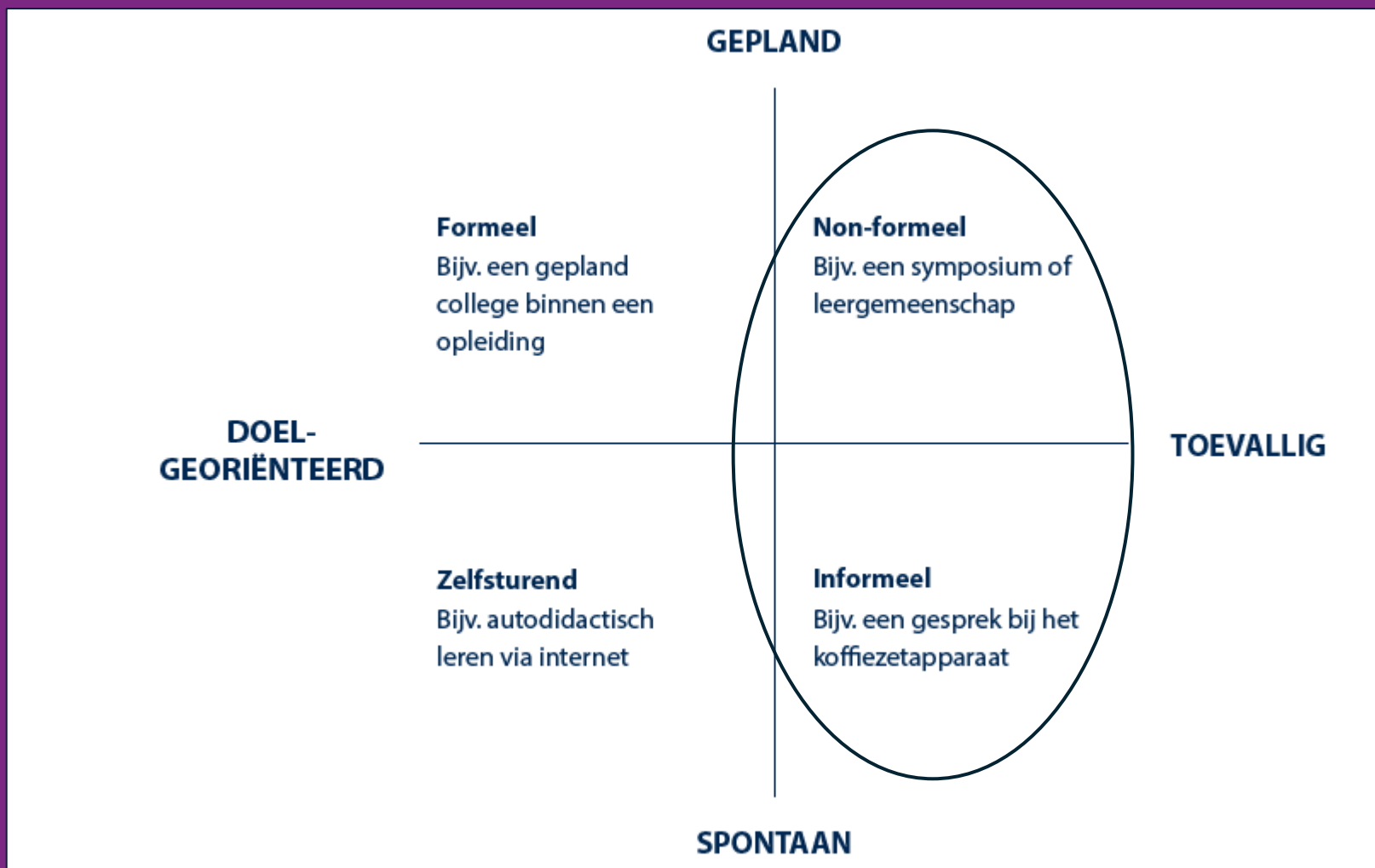
Dit hangt nauw samen met
academische en sociale
integratie...



Sociale en academische integratie
(binding) dragen bij aan sense of
belonging, versterk dit onder meer
door je onderwijsontwerp...







Binding by design (Last, 2023)



Figuur 10.3 Toevoegen van flextijd voor ongeplande activiteiten

| Curriculum Guide Mental Health Literacy.org

Mentale gezondheidsvaardigheden

Zelf regie kunnen voeren voor je eigen mentale gezondheid door:

- Kennis en begrip van mentale gezondheid
- Kennis en begrip van stress en toxic stress
- Kennis en begrip van stigma
- Kennis en vaardigheden m.b.t. openheid en hulp zoeken



| Self-efficacy

Self-efficacy is iemands geloof in eigen kunnen om succesvol te zijn in bepaalde situaties (Bandura, 1994)

- Sterk gevoel van betrokkenheid bij taken, wensen, doelen die nagestreefd worden
- Persoon ziet meer uitdagingen dan problemen in toekomstbeeld
- Er is veerkracht, geloof in eigen vaardigheid en kracht om tegenslag op te vangen
- Zelfvertrouwen = goed gevoel over jezelf
- Self-efficacy = denken dat het wel lukt, vertrouwen om iets aan te gaan

| Groeien in self-efficacy: jouw verhaal over jezelf

- Iemands verhaal over zichzelf kan self-efficacy in de weg zitten of helpen
- Ondermijnende en helpende gedachten/overtuigingen
- Oefening ondermijnende en helpende gedachten

| Ontlokken van self-efficacy bij de student

- Laat de ander over eerdere succesverhalen vertellen
- Als er dingen misgaan, vraag naar de uitzondering op de regel: wanneer ging het minste mis, toch een beetje goed?
- Vraag student naar positieve ervaringen van mensen uit de omgeving: als het een ander lukt, eerder de kans jou ook
- Bespreek overtuigingen

| Zicht op je controlestrategieën

Window of Tolerance

Flight/Fight During extreme stress you move out of your window of tolerance and into fight or flight mode. Anxiety Panic Fear Anger Aggression	Overloaded
Window of Tolerance Where you can handle and process your feelings in a healthy way while being able to function and thrive. You increase your tolerance with coping skills. Safe Capable Grounded Self-Aware Mindful Engaged Self-Soothing Connected	Comfortable
Freeze During extreme stress you just completely shut down and withdrawal physically/emotionally. Depression Fatigue Numb Disconnected Disassociated Checked Out Unfocused	Shut Down

@BlessingManifesting



List of VALUES

Accountability	Ethics	Kindness	Self-respect
Achievement	Excellence	Knowledge	Serenity
Adaptability	Fairness	Leadership	Service
Adventure	Faith	Learning	Simplicity
Altruism	Family	Legacy	Spirituality
Ambition	Financial stability	Leisure	Sportsmanship
Authenticity	Forgiveness	Love	Stewardship
Balance	Freedom	Loyalty	Success
Beauty	Friendship	Making a difference	Teamwork
Being the best	Fun	Nature	Thrift
Belonging	Future generations	Openness	Time
Career	Generosity	Optimism	Tradition
Caring	Giving back	Order	Travel
Collaboration	Grace	Parenting	Trust
Commitment	Gratitude	Patience	Truth
Community	Growth	Patriotism	Understanding
Compassion	Harmony	Peace	Uniqueness
Competence	Health	Perseverance	Usefulness
Confidence	Home	Personal fulfillment	Vision
Connection	Honesty	Power	Vulnerability
Contentment	Hope	Pride	Wealth
Contribution	Humility	Recognition	Well-being
Cooperation	Humor	Reliability	Wholeheartedness
Courage	Inclusion	Resourcefulness	Wisdom
Creativity	Independence	Respect	
Curiosity	Initiative	Responsibility	
Dignity	Integrity	Risk-taking	
Diversity	Intuition	Safety	
Environment	Job security	Security	
Efficiency	Joy	Self-discipline	
Equality	Justice	Self-expression	

Write your own:

Oefening: waardenlijst



Ondersteunende
programma's en
aanpakken

SURF



voor werken aan
studentenwelzijn

**Future
Campus**

[English](#)



**Trimbos
instituut**

Zoek naar...



WELBEVINDEN OP SCHOOL

Welbevinden op School



[Voor scholen](#) ▾ [Voor gemeente en GGD](#) [Over Welbevinden op School](#)

Meer info en contact

Kinderen en jongeren die lekker in hun vel zitten, leren beter. Hoe werk je als school, GGD of gemeente samen aan het welbevinden van

Neem contact

GEZONDE SCHOOL

DE SCHOOL

Conta

de School ▾ Inspiratie

Zoeken

Gezonde School

Met de Gezonde School-aanpak maak je een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend.

“ Met Gezonde School verbeter je de gezondheid van leerlingen effectief én blijvend. Werk daarom net als ruim 3000 andere scholen met de Gezonde School-aanpak. [Lees meer.](#) ”

stijn
**Programma
Studentenwelzijn
2023-2028** mbo, hbo en wo



Ondersteunend
materiaal

SURF



Voor werken aan
studentenwelzijn

**Future
Campus**



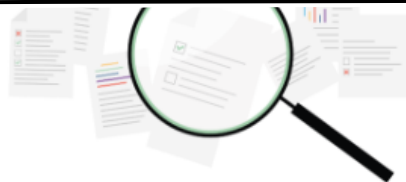
Bijeenkomsten

Contact

LANDELIJKE KENNISBANK STUDENTENWELZIJN (ECIO)



Beleid



Onderzoek



Toerusting staf



Preventie



Vroege interventie



Studentbegeleiding



Overgang en transitie



Samenwerking



ONDERWIJSKENNIS.NL

Studentenwelzijn

Gepubliceerd: 19 oktober 2022

In het hoger onderwijs is er de laatste jaren steeds meer aandacht voor en urgentie om te werken aan studentenwelzijn.

Onder studentenwelzijn wordt verstaan "een duurzame positieve psychische staat, gekenmerkt door veerkracht, tevredenheid met zichzelf, relaties en ervaringen tijdens de studententijd en gekenmerkt door de afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie" (Gubbels & Kappe, 2017).

Een hogeschool of universiteit kan hierbij worden benaderd als een gezondheidsomgeving: een gezondheidsomgeving is een plaats of sociale context waarin mensen zich bezighouden met dagelijkse activiteiten waar omgevings-, organisatorische en persoonlijke factoren op elkaar inwerken om gezondheid en welzijn te beïnvloeden (Universities UK). Welke factoren zijn dit en hoe beïnvloeden ze het mentale welzijn van studenten?

In 2021 is voor het eerst landelijk onderzocht hoe het staat met de mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs (Dopmeijer et. al., 2021a). Hieruit blijkt dat de helft van de studenten (51 procent) psychische klachten ervaart en 12 procent dit in ernstige mate ervaart. De landelijke monitor

Bijdrage van



| Tot slot

Neem een collega in gedachten aan wie je opgedane inzichten wil terugkoppelen.

Welke 3 punten zou je willen terugkoppelen?
Wat ga je morgen al anders doen?

Wil je dit delen in de chat?

Zijn er nog vragen?

SURF

**Future
Campus**

Dank je wel voor je aandacht!

SURF

**Future
Campus**