



**Hanzehogeschool  
Groningen**

University of Applied Sciences

# **‘Van big bang naar burn-out’ Cindy Visser**

**Spoken word artist**

**share your talent.  
move the world.**



**Hanzehogeschool  
Groningen**

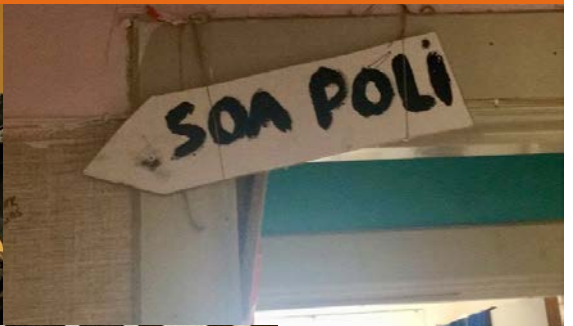
University of Applied Sciences



## **Verkenning Healthy life skills Hanzehogeschool Groningen**

**Regiobijeenkomst Expertisecentrum Handicap & Studie, 1 oktober 2019**

**share your talent.  
move the world.**



share your talent. move the world.

# Verkenning healthy life skills

Project in opdracht van de afdeling Studentenzaken

Advies m.b.t.:

- Behoeften HG-studenten
- Aanbod Study Success Centre
- Concept-ontwerp digitaal Platform



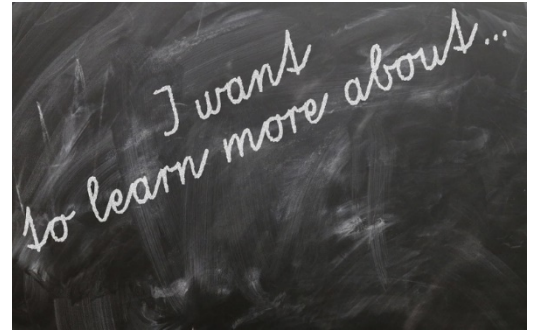
**Healthy Ageing**



# Uitgangspunten

## Als basis voor verkenning

- Focus op wat studenten willen leren
- Preventief en regie bij student (zorgen dat .., i.p.v. zorgen voor ..)
- Student in studentrol, niet in patiëntrol
- Aansluiten bij diversiteit aan wensen (en dus niet 'one size fits all')
- Gericht op een gezond studieklimaat en in het verlengde daarvan studentenwelzijn en studiesucces



# Aanpak

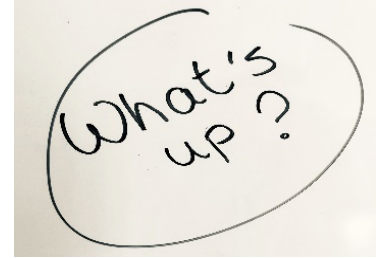
## Highlights

- Klein multidisciplinair projectteam en oud-student in klankbordgroep
- Gesprekken met ca. 90 studenten in focusgroepen
- Interviews met collega's (decanen, studieloopbaanbegeleiders, aandachtsfunctionarissen, docent-onderzoekers, lectoren, etc.)
- Inventarisatie materiaal en informatie/artikelen
- Inzet afstudeerders
- Deelname landelijk Netwerk Studentenwelzijn/relevante studiedagen
- Netwerksessie met vertegenwoordigers van lectoraten, schools en staven en natuurlijk studenten

# Behoeften studenten in kaart

## Focusgroep-gesprekken / input afstudeerders

- Waar lopen studenten tegenaan in hun studietijd?
- Wat ervaren studenten als energiebronnen?
- Wat willen studenten leren en welke rol kan de Hanzehogeschool daarin spelen?
- Wat verwachten studenten m.b.t. communicatie over het aanbod (digitaal platform/terminologie)



# Tegen welke problemen lopen studenten aan?

Belangrijkste onderwerpen waar je mee moet leren omgaan



- Prestatiedruk en angst om te falen



- Fear of missing out



- Sociale media en mobielgebruik



- Geld



- Uitstelgedrag



# Wat is voor jou een energiebron?

Fysiek, mentaal, emotioneel bijtanken door ..

- Goede nachtrust
- Gezonde voeding
- Meditatie/mindfulness
- Praten met familie/vrienden
- Voldoende bewegen/ sporten
- Muziek maken/luisteren
- Structuur aanbrengen in een dag/planningen maken



# Wat wil jij leren?

Veel gehoord..

‘mijn hoofd leegmaken, even in het nu zijn’, ..‘rust in mijn hoofd, niet steeds iets moeten van mij zelf’, ..‘zonder stress en zonder schuldgevoel even niks kunnen doen’

‘me minder zorgen maken over geld en de schuld die ik opbouw’, ..‘ik durf de DUO-site niet eens te openen’, ..‘ik weet niet of ik ook nog een master kan volgen vanwege mijn studielening’

‘beter weten wat helpt om lekker te slapen’, ..‘ik kan maar niet in slaap komen en wil daar iets aan doen’



# Behoeften studenten

## Meest genoemde 'skills' die studenten willen ontwikkelen

- Ruimte in het hoofd / mindfulness / mediteren / mentale rust / focus
- Dealen met angst om te falen / eigen keuzes maken
- Beter leren omgaan met druk / lat niet te hoog
- Meer bewegen / goed slapen / gezond eten



# Wensen t.a.v. aanbod Study Success Center

## Suggesties studenten

- Verbreden onderwerpen aanbod Study Success Centre
- Naam Study Success Centre veranderen
- Titels cursussen aanpassen
- Aanbod makkelijker vindbaar maken
- Vraagwijzer/routeplanner bieden
- Studentreis als uitgangspunt nemen
- Lay-out brochure
- Kanalen voor communicatie over aanbod uitbreiden
- Ervaringsverhalen gebruiken

**Overall: veel effectiever communiceren over aanbod**

# Huidige aanbod SSC (2019-2020)

Vaardigheid, veerkracht en vitaliteit (workshops, cursussen en coaching)

1. [Studievoortgangsgroep](#)
2. [Effectief studeren](#)
3. [Goed voorbereid een tentamen maken](#)
4. [Grip op je portemonnee](#) (nieuw)
5. [Scriptie schrijven](#)
6. [Spelling en Grammatica](#)
7. [Goed Nederlands voor studenten met een niet-Nederlandse achtergrond](#)
8. [Studeren met AD\(H\)D](#)
9. [Studeren met dyslexie](#)
10. [Het vinden van werk op de reguliere arbeidsmarkt voor studenten met een functiebeperking](#)

# Huidige aanbod SSC (2019-2020)

Vaardigheid, veerkracht en vitaliteit (workshops, cursussen en coaching)

11. Grip op stress (nieuw)

12. Mindfulness voor studenten

13. Niet (meer) bang om te falen

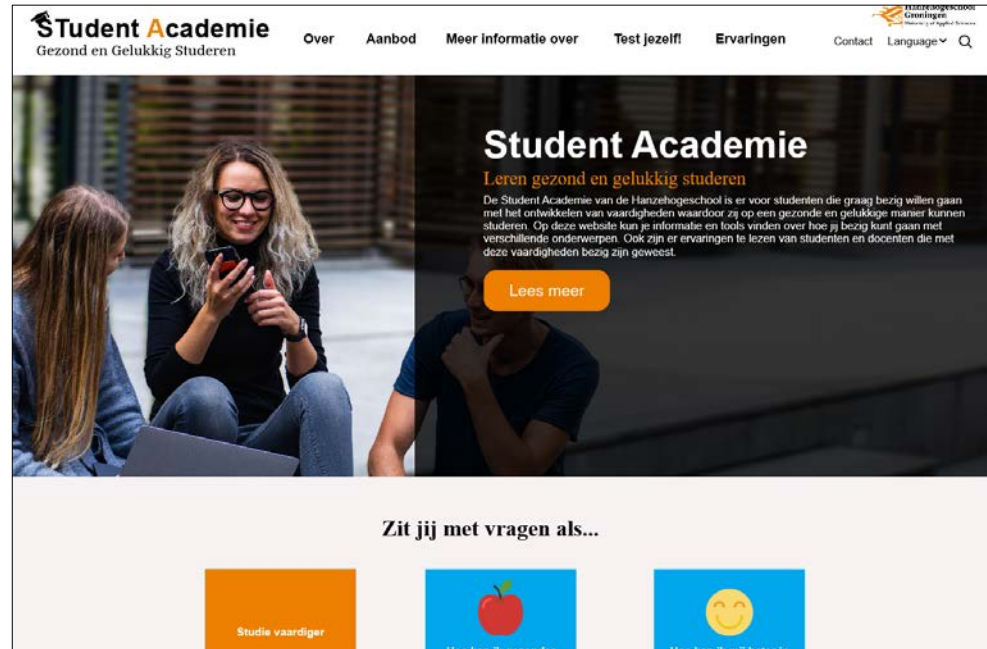
14. Coaching@hanze

15. Verlies en rouwverwerking

16. Beter slapen en gezond bewegen (nieuw)

# Concept-ontwerp digitaal platform

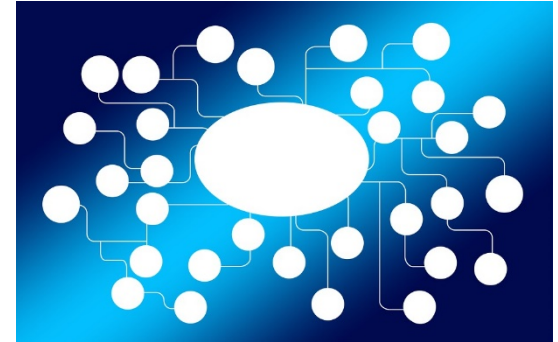
## Prototype website, ontwikkeld door student



# Vervolg Project Healthy life skills

## Project fase II

- Nieuw aanbod op door studenten genoemde thema's
- Ontwikkeling portal
- Awareness en netwerkvorming



Overall: inzet van afstudeerders / samenwerking met studenten + docenten en lectoraten (vernieuwen in verbinding)



Dank voor uw aandacht!

Contactpersoon: Juliette Odé, [j.c.ode@pl.hanze.nl](mailto:j.c.ode@pl.hanze.nl)