

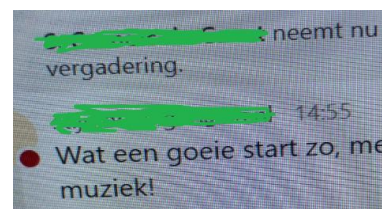
# VERSLAG LANDELIJK NETWERK STUDENTENWELZIJN HO 12 mei 2020: digitaal via MStreams.



ECIO

**Op 12 mei 2020 vond de vijfde landelijke bijeenkomst Studentenwelzijn digitaal plaats. Ruim 120 professionals uit het hoger onderwijs kwamen virtueel bijeen om studentenwelzijn te bespreken ten tijde van de Corona. Doel van de bijeenkomst was om in korte termijn kennis en goede voorbeelden uit te wisselen zodat er, juist nu, van elkaar geleerd kan worden. Plenair en in de subsessies werden initiatieven gedeeld hoe je met studenten in contact kunt blijven. En ook hoe je studenten met stress of onzekerheid kunt ondersteunen op afstand.**

Vanaf 14:45 druppelden de deelnemers, één voor één binnen. Om 15:00 uur stipt opent Judith Jansen van ECIO de digitale bijeenkomst. Na de gebruikelijke huishoudelijke mededelingen vraagt zij als eerste aandacht voor de ['Staat van het Onderwijs 2020'](#) van de inspectie waarin Studentenwelzijn als thema in het hoger onderwijs nadrukkelijk wordt benoemd. Kennisdeling is essentieel om studentenwelzijn te verbeteren, zegt de inspectie:



*"In de praktijk is niet altijd sprake van een structurele en integrale aanpak van studentenwelzijn. Intensivering van kennisuitwisseling is nodig".* In het rapport wordt dit Landelijk Netwerk Studentenwelzijn nadrukkelijk genoemd dus het is heel fijn dat vandaag opnieuw zoveel sprekers en deelnemers bijdragen aan bij deze bijeenkomst.

Marieke de Bakker (voorzitter stuurgroep Landelijk Netwerk Studentenwelzijn) neemt het stokje over en schetste de landelijke overlegstructuur (zie afbeelding). Het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn bestaat uit zes themagroepen die kennis delen en deelonderwerpen uitwerken voor de landelijke bijeenkomsten. De stuurgroep bestaande uit professionals van universiteiten en hogescholen zorgt ervoor dat het geheel in goede banen wordt geleid. Zij wordt hierin gevoed door de

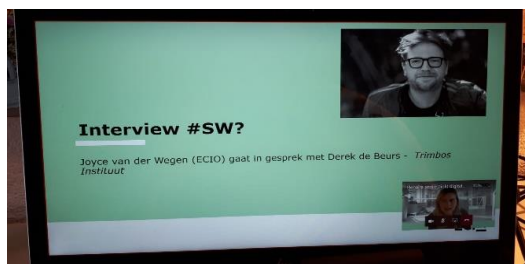


departementale werkgroep en door studenten+ via participatiebijeenkomsten.

### **Interview Derek de Beurs**

Plenair spreker is Derek de Beurs, hoofd van het programma Epidemiologie, Data, Evaluatie en Monitoring bij het Trimbos Instituut. Derek heeft expertise op het gebied van suïcidepreventie, big data en online preventie in de GGZ. Pasgeleden lanceerde hij zijn eigen boek: 'Mythen over zelfmoord'. Kijk [via deze link](#) de boekpresentatie terug.

In de digitale bijeenkomst van 12 mei gaf Derek advies hoe je als studentbegeleider kan werken aan de preventie van suïcide en psychische problematiek onder studenten. Joyce van Wegen (ECIO) interviewt hem.



### ***Pasgeleden lanceerde jij je eigen boek: 'Mythen over zelfmoord'. Welke mythen uit dit boek zijn relevant in relatie tot studenten ofwel twintigers? En hoe kan je deze mythen ontkrachten?***

Derek geeft aan dat suïcide onder jongeren relatief gezien weinig voorkomt. De kans op overlijden bij twintigers is klein zegt hij, maar als het gebeurt is er sprake van een groot drama. Omstanders schamen zich dikwijls omdat het je confronteert met je eigen sterfelijkheid en gevoel van tekortschieten.

### ***Hoe schat jij de invloed van de coronacrisis in? Denk je dat we hiermee extra scherp moeten zijn op suïcidepreventie in relatie tot studenten?***

De invloed van de Coronacrisis op jongeren is groot en beeldbellen is vooral voor kwetsbare jongeren verre van ideaal. Het is een nieuwe situatie die afstand schept juist op een moment dat nabijheid hard nodig is. Dan gaat het erom dat je toch probeert 'door het beeld heen' om contact te maken met de student en dat je echt luistert. In een land als Australië, met een relatief laag bewonersaantal verspreid over een groot oppervlak, hebben ze hier veel ervaring in en daarmee nuttige tips.

Op dit moment lopen er diverse onderzoeken naar psychische gezondheid zowel in België, UK als in Nederland door OCW, Trimbos, RIVM en andere partijen. Maar we moeten de gegevens nog analyseren. Je ziet al wel dat het 'niet mals' is wat er op dit moment gebeurt en het baart zorgen dat studenten (te) weinig deelnemen aan dit soort onderzoeken. Maar met wat we nu zien, merken we dat 2 van de 3 studenten het gewoon redt en zijn of haar weg goed vindt. Problematiseren en medicaliseren is voor hen niet nodig. Op 30% van de studenten moeten we wel alert zijn.

### ***Hoe denk jij dat je als hogeschool of universiteit laagdrempelige psychische hulp kan aanbieden voor studenten die dit nodig hebben?***

Het is belangrijk om als hogeschool of universiteit zelf actief contact te (blijven) zoeken met de studenten en aangeven met wie zij erover kunnen praten. Blijf aangeven dat het normaal is dat je je mentaal soms even minder goed voelt. En dat studenten zich vrij mogen voelen om contact hierover op te nemen. Benoem dat de crisis iedereen raakt en dat je erdoor van slag kunt zijn, bang bent, slecht slaapt, of minder eetlust hebt. Ga niet akkoord als de student om geheimhouding vraagt, maar zeg wel vertrouwelijkheid toe. Vraag bijvoorbeeld wie de student in zijn of haar kring vertrouwt en wie erbij betrokken zou kunnen worden. Bouw aan een helpend netwerk om de student heen.

### **Hoe kan je op afstand inschatten of een student extra psychische hulp nodig heeft? Heb je concrete adviezen om psychische problematiek onder studenten te voorkomen ofwel verergering tegen te gaan?**

Eén op één contact werkt vaak het beste. Dat is nu natuurlijk moeilijk omdat beeldbellen centraal staat en één op één contact lastig is. Toch zou ik proberen, waar mogelijk en veilig, één op één contact te hebben met studenten zodat je een goed gesprek met hen kan voeren.

Daarnaast kan Derek adviseren om gebruik te maken van de online trainingen die 113 zelfmoordpreventie aanbiedt. Daar kun je leren herkennen, doorvragen en goed luisteren.

- Online training suïcidepreventie: 'Vraag maar' via: [https://vraagmaar.113.nl/online-training/#utm\\_source=supranet&utm\\_medium=post&utm\\_campaign=supranet&utm\\_content=KMENW%20https://bit.ly/363xnI6](https://vraagmaar.113.nl/online-training/#utm_source=supranet&utm_medium=post&utm_campaign=supranet&utm_content=KMENW%20https://bit.ly/363xnI6)

### **Welke tips heb je voor studentbegeleiders die zich verder willen verdiepen in suïcidepreventie?**

Vergeet niet dat de huisarts en de GGZ gewoon bereikbaar zijn! Derek verbaast zich erover dat er op dit moment zoveel sprake is van vraaguitval. Verder attendeert hij op de twaalf nieuwe online modules van Mentaalvitaal.nl die zijn gericht op (zelf)hulp bij onder meer rouw, burn-out, mindfulness en een app die helpt bij het vinden van ontspanning in de natuur. Mentaal Vitaal is er voor iedereen die aan de slag wil met zijn mentale conditie.

## **Subsessies**

Aansluitend vinden er vier subsessies plaats.

### **1. Peer-to-peer-coaching in het Skills Lab, bijdrage Universiteit Utrecht door Joy de Jong.**

*Op het Skills Lab doen we ons best om studenten en medewerkers zo goed mogelijk te informeren over wat er (blijvend en nieuw) wordt aangeboden voor studenten maar ook om tips te verzamelen ([www.uu.nl/skillslab](http://www.uu.nl/skillslab)). Studenten blijken in deze periode vooral de (universiteits)bibliotheek te missen als studeerplek omdat die enige "sociale controle" genereert. Naast de reguliere peer-to-peer-coaching op het gebied van studenten en schrijven, faciliteren we daarom samenvattinggroepjes en 'doorschrijfweken'. We delen graag onze ervaringen en hopen ook van anderen te horen hoe ze studenten ondersteunen om aan de gang te blijven met de studie (ca. 20 deelnemers).*

Joy de Jong (Skills Lab UU) trapt de sessie af met de mededeling dat ze graag een studentcoach had meegenomen om meer over het Skills Lab te vertellen, maar dat helaas niemand zich kon vrijmaken omdat er zoveel vraag is naar hun coaching. In deze sessie geeft zij meer toelichting over reguliere taken van het Skills Lab en de speciale 'corona-activiteiten' die zijn opgezet. Het Skills Lab geeft (gratis) ondersteuning aan studenten die extra studiehulp nodig hebben. De reguliere doelen/activiteiten van het Skills Lab zijn als volgt:

- **Writing Centre:** peer-to-peer-coaching uitvoeren voor alle UU-studenten. Sinds kort ook peer-to-peer-coaching op het gebied van planning en studeren.
- **Bindmiddel** tussen verschillende organisaties/gremia binnen de UU die extracurriculair aanbod hebben voor UU-studenten op het gebied van studiegerelateerde vaardigheden.

- **Gateway:** vaardigheidsaanbod toegankelijk en overzichtelijk presenteren (website): [www.uu.nl/skillslab](http://www.uu.nl/skillslab)
- **Evenementen:** bijvoorbeeld thesis kick-off, thesis week, study kick-start. In samenwerking met UB, O&T, Parnassos, Taleninstituut Babel, Career Services en Studentpsychologen.

UU-breed. Gefinancierd door college van bestuur, vallend onder de directie "Onderwijs, Onderzoek & Studenten". Skills Lab vormt samen met Career Services de afdeling "Student Development".

Het Skills Lab richt zich voornamelijk op studiegerelateerde vaardigheden. Het Skills Lab ontvangt positieve signalen en wordt door studenten als een succes ervaren. Zo zien studenten het als laagdrempelig en kunnen de coaches zich goed in de situatie van de student inleven. Ze weten hoe het is om een scriptie te schrijven en spreken veelal dezelfde taal.

Tijdens Joy haar verhaal over het Skills Lab komen er wat vragen binnen over de peer-to-peer coaching. Hoe werf je deze studenten? Hoe weet je of ze geschikt zijn? En hoe match je de studenten aan elkaar. Joy geeft aan dat er vacatures open worden gesteld voor studenten die graag andere studenten willen coachen. Hier kan op gesolliciteerd worden. Als ze worden aangenomen, krijgen de studentcoaches een training zodat ze leren hoe ze andere studenten kunnen ondersteunen. Studentklanten melden zich aan in een online systeem en worden door dat systeem 'random' gekoppeld aan een van de beschikbare studentcoaches.

Daarbij komen er nog wat vragen over de rol van de student tot student hulp in relatie tot reguliere begeleiding. Hoe verhoudt de peer-to-peer coaching zich tot opleidingsspecifieke studieadviseurs? En als peer-to-peer coaching zo goed werkt, zouden we deze vorm van begeleiding dan niet nog meer centraal moeten stellen? Joy geeft aan dat ze de hulp vanuit de 'klassieke' begeleiders en de peer-to-peer hulp als complementair aan elkaar ziet. Het inzetten van opleidingsspecifieke studieadviseurs is ook heel nuttig. Zo kunnen zij bijvoorbeeld veel meer vertellen over de opleiding zelf. De peercoaching zit veel meer op het helpen bij skills.

Naast de reguliere activiteiten zijn er met de komst van de coronacrisis speciale 'corona-activiteiten':

- **Peer-to-peer coaching** gebeurt nu digitaal via Teams of Skype. Zowel schrijf- als studeercoaching. Extra aandacht voor planning, studeeromstandigheden, motivatie.
- **Digitale Doorschrijfweek (DDSW):** een week lang (vijf dagen) samen met andere studenten aan de scriptie werken. Geeft extra structuur in de dag. Verder tips, coaching en korte bijeenkomsten die helpen om beter, sneller en geconcentreerder aan je scriptie te werken. <https://students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen-skills-lab/evenementen/digitale-doorschrijfweek>
- **Digitale Doorwerkgroepjes (DDWG):** in een groepje met ongeveer 5 andere studenten doelen en planning bespreken; mogelijk samen de dag opstarten en sluiten. Ervaringen en tips uitwisselen. Studentcoach begeleidt de wekelijkse bijeenkomst en kan schrijf- en studeertechnieken delen. <https://students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen-skills-lab/evenementen/digitale-doorwerkgroepen>
- **Webinars:** door collega's van studievaardigheden. Via Microsoft Teams en in de chat kunnen studenten vragen stellen aan studentcoaches van het Skills Lab. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.: effectief thuis studeren, studeren met overzicht én inzicht en hoe motiveer je jezelf in deze tijd?
- **Well-being week:** door collega's van Career Services (Student Development): <https://students.uu.nl/naast-de-studie/studie-welzijn-en-ontwikkeling/wellbeing-week>

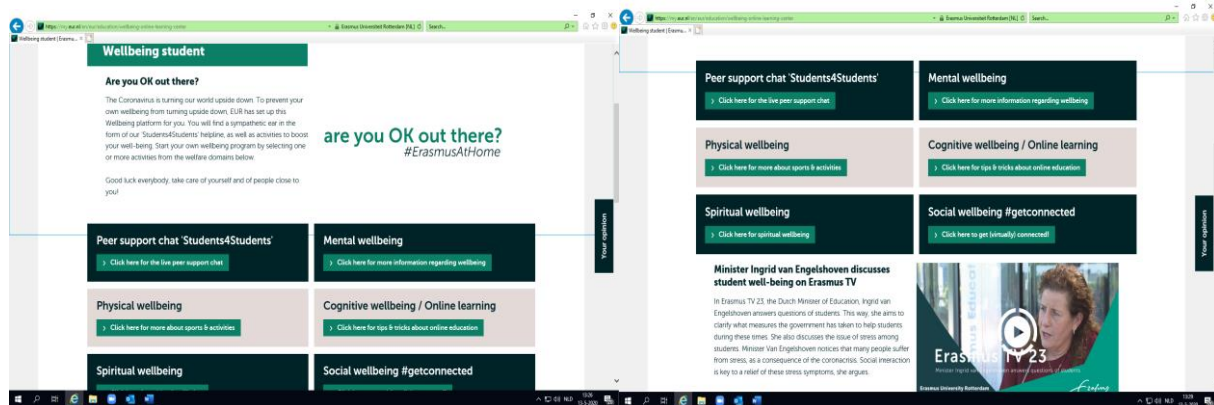
- **Gateway:** speciale webpagina's over studeren in corona-tijd: <https://students.uu.nl/naast-de-studie/tips-in-tijden-van-corona>

Met het afstandsonderwijs is er veel animo voor digitale ondersteuning. Sinds een mailing aan alle derdejaars BA en alle MA-studenten zijn er wekelijks tussen de 80 en 90 coachgesprekken gepland. Ook de Digitale Doorschrijfweken en Digitale Doorwerkgroepjes zijn in een mum van tijd volgeboekt. Er wordt gereageerd met: 'goede naam!' en mooie benadering. Daarnaast wordt ook de Well-being week erg goed ontvangen. Tijdens deze week kunnen studenten bijvoorbeeld yogalessen volgen, meedoen aan mindfulness cursussen of gesprekken over zingeving. Tot slot wordt er nog gevraagd hoe deze gesprekken over zingeving worden ontvangen door studenten. Joy geeft aan dat deze goed worden ontvangen. Veel studenten hebben met de komst van de coronacrisis en in hun huidige levensfase juist behoefte aan gesprekken over veranderde perspectieven en doelen.

De sessie wordt afgesloten en Joy wordt hartelijk bedankt voor haar enorm interessante bijdrage. Afsluitende vragen of opmerkingen kunnen naar [jwegen@cinop.nl](mailto:jwegen@cinop.nl) worden gestuurd.

## 2. Online wellbeing platform, bijdrage Erasmus Universiteit Rotterdam door Rianne van der Zanden.

*Gedurende de coronacrisis heeft Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR) een 'online wellbeing platform' gelanceerd. Dit met als doel om de negatieve effecten van de coronacrisis op het welzijn van studenten tegen te gaan. Daarnaast is er een 'students4students' hulplijn ingericht. Gedurende de subsessie zal meer verteld worden over het opstarten van dit initiatief en de ervaringen tot nu toe. Lees meer op: <https://www.eur.nl/en/news/online-wellbeing-platform-are-you-ok-out-there-launched-today> (ca. 48 deelnemers).*



De EUR heeft in coronatijd versneld een digitaal platform en een hulplijn voor studenten gelanceerd als onderdeel van het werkprogramma studentenwelzijn, waar Rianne programmamanager van is. Visie was al vastgesteld voor komst Rianne van der Zanden, zij werkt nog maar kort bij de EUR. Zij heeft dit uitgewerkt in concrete projectlijnen, waaronder het digitale platform en hulplijn. Het platform bestaat uit 5 actielijnen: a) mentaal b) sociaal c) cognitief d) spiritueel en e) fysiek welbevinden.

NB: deelnemers hebben gevraagd of het mogelijk was het visiedocument te delen. Dat is helaas niet mogelijk, het is een intern document en zal ook binnenkort worden geüpdatet vanwege de invloed van de coronacrisis.

### Digitaal platform (website):

- Naam: Are you ok out there?
- Beschikbaar via inlog (intranet), sinds lancering 20.000 keer geraadpleegd.
- Aanbod gegroepeerd langs 5 actielijnen uit werkprogramma studentenwelzijn.

- Financieel welbevinden is hier (nog) geen onderdeel van; dat gaat nog een plek krijgen (o.a. op verzoek Universiteitsraad).
- Voorbeeld aanbod: filmpjes sportcentrum onder fysiek welbevinden.
- Platform is alleen toegankelijk voor studenten van de EUR.

NB: zie bijlage voor enkele printscreens van het platform.

#### **Hulplijn:**

- Student for student support.
- Chatsessies met peer supporters. Live chat, 5 dagen per week beschikbaar.
- Tot nu toe hebben ca. 35 studenten er gebruik van gemaakt.
- Belangrijkste issues: luisterend oor nodig, problemen met thuis studeren, piekeren, onzekerheid over het studieverloop, eenzaamheid, verergering van al bestaande mentale problemen.
- Studenten kunnen anoniem chatten.
- Ca. 20 peer supporters, vooral vrouwelijke studenten, Nederlandse en internationale studenten. Aanmeldingen verliepen goed, niet heel uitgebreid geworven, er is een wachtlijst. Studenten willen andere studenten graag helpen.
- Tot nu toe zijn peer supporters vrijwilligers; een vergoeding wordt uitgezocht en overwogen.
- Training peersupporters is coproductie van EUR-experts, studentbegeleiders, studentenpastor en Better Minds at Work. Online training via Zoom. 2x training. Training bestaat uit gespreksvoering, luisteren, info over de sociale kaart (ivm doorverwijzen).
- Studenten worden doorverwezen naar bestaand aanbod op het gebied van studentenwelzijn; er wordt het meest doorverwezen naar de studentpsychologen en studiebegeleiders. Op het platform staat online emh-aanbod (e-mental health), maar we houden niet bij welk aanbod door studenten wordt gebruikt.

#### **Onderzoek/monitoring:**

- In de startfase is veel met studenten gesproken: studentenorganisaties, focusgroepen, peer supporters. Daarop is huidige aanbod gebaseerd.
- EUR heeft korte vragenlijst uitgezet. Daaruit blijkt dat het met een grotere groep dan verwacht niet zo goed gaat. Vooral met internationale studenten. Dit was ook al zo voor de crisis.
- NB: deelnemers hebben gevraagd of het mogelijk was de vragenlijst te delen. Dat moet eerst worden voorgelegd aan een interne commissie.

#### **Organisatie:**

- Er is een coördinator/trainee aangesteld die rapporteert aan de programmamanager. Samen met de studentpsychologen en studentenpastor als achterwacht beheert deze coördinator het platform en hulplijn en bewaakt de kwaliteit.
- Platform en hulplijn zijn in zeer korte tijd gelanceerd, had anders een half jaar geduurd. Er was/is grotere mate van flexibiliteit, motivatie in de organisatie om het voor elkaar te krijgen.

#### **Vervolgacties:**

- Hulplijn en platform breder bekend maken. O.a. in nieuwsbrieven CvB, via studie- en studentenverenigingen, via studentbegeleiders en docenten. Platform en hulplijn blijven ook na crisis beschikbaar.
- Trainingsaanbod voor studentbegeleiders wordt uitgebreid. Er wordt eerst een inventarisatie gedaan onder studentbegeleiders waar de behoeften en knelpunten liggen, dus invulling ligt nog open.
- Living room, fysieke ontmoetingsruimte die vlak voor de crisis geopend was, is nu gesloten en online gegaan. Tzt gaat de ruimte weer open.
- Er komt verdiepend onderzoek naar welbevinden studenten. Daarvoor ligt nu een voorstel bij het CvB.

### **Aanvullingen andere instellingen:**

- HvA, HU en TUE hebben ook hulplijnen. UU heeft speciale coronamailbox. Worden veel vragen gesteld, ook door studenten.
- TUE heeft community radio.
- Codarts en Inholland hebben ook vragenlijsten uitgezet onder studenten in coronatijd. HU gaat dit doen. Aan de UU heeft de faculteit Sociale Wetenschappen dit gedaan. Conclusie: 90% van de respondenten geeft aan dat het ze goed gaat. Vooral behoefte aan ondersteuning bij thuis studeren (planning, ritme, sociale controle) en sociale contacten.

Contact:

Dr. Rianne van der Zanden  
Programma-manager Studentenwelzijn  
Academische Zaken EUR  
vanderzanden@eur.nl

### **3. Ochtendritueel, bijdrage Hogeschool Rotterdam door Maarten van Os en Leonie van Staveren.**

*Op de Hogeschool Rotterdam zijn ze gedurende de coronacrisis gestart met een digitaal ochtendritueel. Dit ritueel helpt om goed en gemotiveerd de dag te beginnen. Gedurende de sessie worden de ervaringen m.b.t. dit initiatief gedeeld. Lees meer op: <https://profielen.hr.nl/2020/eerste-ochtendritueel-in-teams-studenten-delen-tipover-planning-en-ontspanning/> (ca 20 deelnemers).*

Nu studenten van Hogeschool Rotterdam op afstand vanuit huis studeren, moeten ze elkaar een beetje missen. Dus bedachten medewerkers van Studentenwelzijn vliegensvlug het Ochtendritueel, een hogeschool brede, online ochtendmeet-up voor studenten. Een snel idee, gemakkelijk gedeeld via de Social Media kanalen en het eigen netwerk van studentendecanen, en studieloopbaan-coachesvonden dat goed uitpakt.

De online ochtendmeet-up wordt elke ochtend om 9u gehouden via Microsoft Teams en duurt een half uur. Het motiveert studenten om aan de studie te gaan: "Zo begin je je dag net als altijd met je medestudenten én voorkom je uitstelgedrag." Door de coronatijd missen studenten structuur of voelen zich verloren. Dit ochtendritueel helpt daarbij. "Het is gezellig en je wordt er echt productiever van." Inmiddels hebben studenten ook een middagritueel georganiseerd zodat ook teruggeblikt wordt op de studiedag en wat werkt als een stok achter de deur.

Leonie van Staveren en collega Paula van Galen hosten het ochtendritueel. Ze kiezen een onderwerp, zoals uitstelgedrag. De studenten geven zelf verdere invulling aan de sessie door het delen van ervaringen en het geven tips. En studenten modereren ook steeds meer de sessies zelf. Iedereen kan zich er voor aanmelden, er zijn geen vaste groepen en de verhalen zijn gelijkwaardig. Bijkomend effect is dat studenten elkaar naast het ritueel ook gaan opzoeken. De groepen bestaan uit maximaal 15 studenten. Wordt de groep groter dan splitsen ze zich op.

Leonie en Paula blijven de studenten tijdens de sessie op het hart drukken dat ze beschikbaar zijn voor follow up bij serieuze zaken die aan bod komen. Als ze tijdens het ritueel merken dat een student meer individuele begeleiding nodig heeft nemen ze contact op. Ook sturen ze in een sessie nadrukkelijk bij als de groep lastig te managen is of als een individuele student een stoorzender blijkt. Het intranet biedt daarnaast hulp aan de hand van informatie over online studeren en begeleiding, naar voorbeeld van Inholland. De webinars die hier ook al voor de coronacrisis opstonden worden nu gemakkelijker gevonden en benut.

Dit laagdrempelige ritueel heeft ook toekomst na corona. Inmiddels nemen ook opleidingen het ochtendritueel over en ontstaan er als het ware satellietjes van het centrale initiatief. Ook is er initiatief ontstaan voor een online meeting point voor statushouders.



Lees meer op: <https://profielen.hr.nl/2020/eerste-ochtendritueel-in-teams-studenten-delen-tips-over-planning-en-ontspanning/> en <https://www.hogeschoolrotterdam.nl/hogeschool/nieuws/ochtendritueel-voor-studenten-gezellig-en-stok-achter-de-deur/>

#### **Meer voorbeelden?**

Universiteit Leiden organiseert iedere dag een online dagstart voor studenten met AD(H)D. Ook in het weekend. Hiervoor benaderden zij studenten die al bekend waren bij de studentendecanen. Ook dit voldoet in een behoefte.

Universiteit Utrecht organiseert digitale doorwerkgroepen en digitale doorschrijfweken. De inschrijvingen gaan zo hard dat veel studenten op de wachtlijst staan.

#### **4. Effectief thuisstuderen, Hogeschool Inholland door Rutger Kappe.**

*Rutger Kappe is sinds februari 2015 lector Studiesucces en geeft leiding aan de gelijknamige onderzoeksgroep Onderwijzen en Leren in Diversiteit bij Hogeschool Inholland. Met de komst van de coronacrisis staat online leren nu centraal. Reden voor Inholland-lector Rutger Kappe om samen met collega's een infographic te ontwikkelen met bewezen richtlijnen om fijn en efficiënt thuis te studeren. Tijdens de subsessie deelt Rutger Kappe kennis hoe studenten effectief thuis kunnen studeren en wat hen hierbij kan helpen. Lees meer op: <https://www.inholland.nl/nieuws/online-studeren-10-evidence-based-tips/> (**ca. 20 deelnemers**).*

De sessie wordt geopend. Rutger Kappe, lector Studiesucces leidt de subsessie in. Hij zal inzichten delen uit onderzoek naar studentenwelzijn van zijn lectoraat, die vertaald zijn naar diverse beleidsstukken, rapportages en infographics. Zo is er een infographic gemaakt over effectief thuisstuderen tijdens deze Corona-crisis. Aanleiding was dat Rutger opmerkte dat er weliswaar veel tijd en moeite geïnvesteerd werd in het online verzorgen van onderwijs, maar dat de transitie die de student moest maken naar thuis studeren onderbelicht bleef.

#### **Infographic**

#### **effectief**

#### **thuisstuderen**

De infographic over Effectief thuisstuderen is verkrijgbaar in Nederlands en Engels via de site van het lectoraat Studiesucces Inholland: <https://www.inholland.nl/nieuws/online-studeren-10-evidence-based-tips/> en mogen breed verspreid worden. Deze infographic toont 10 evidence-based tips. Tips 1 t/m 4 spelen in op motivatie en inzet van de studenten. Tips 5, 6 en 7 gaan over welzijn en tips 8, 9 en 10 gaan over actieve betrokkenheid, binding en engagement. De tips zijn ook onder meer gebaseerd op eigen onderzoek waar uit blijkt dat nachtrust gerelateerd is aan stress en studieprestaties. De beweegtips zijn gebaseerd op diverse onderzoeken van waaruit we weten dat bewegen erg goed is voor de hersenen, denk aan onderzoek van Erik Scherder.

Laat je boodschap naar studenten zijn: Wees realistisch (i.p.v. strakke deadlines opleggen vanuit de bekende goedwerkende goal-setting methode van normaal).

Momenteel loopt er onderzoek met de zogenaamde 'dagboekmethode': in hoeverre nemen studenten deel aan activiteiten die Inholland aanbiedt tijdens deze crisis (denk aan mindfulness en yoga) en hoe verloopt hun dag nu? Men ziet de aantallen van deelnemers aan deze activiteiten oplopen. Op het eigen Intranet heeft Inholland diverse filmpjes met beweegtips.

#### **Vragen:**

Er staat veel tekst op de infographic, hoe reageren studenten daarop?

- Er zou minder op een infographic moeten staan, maar het ging vooral om de tips delen en studenten reageren daar positief op. Het lijkt dus geen drempel. Er loopt een enquête naar



of deze infographics (er zijn meerdere bij Inholland) effect hebben op het studeren van studenten. Men heeft een soort alternatieve NSE studie gedaan. Hierin worden ook welzijnsvragen meegenomen. Resultaten worden binnenkort verwacht.

Hoe worden de tips verspreid?

- Inholland heeft een nieuwsbericht laten uitgaan en heeft via diverse social media kanalen de infographic verspreid.

Is er onderscheid tussen internationale en niet internationale studenten in thuisstuderen?

- Dat weten we niet. De tips zijn vertaald naar het Engels, maar niet gebaseerd op specifieke inzichten m.b.t. internationale studenten.

Overige opmerkingen/initiatieven:

- Saskia Cornets de Groot (Vereniging Hogescholen) verzamelt initiatieven ter ondersteuning van studenten, mail haar gerust als je initiatieven kent of hebt: [cornetsdegroot@vereniginghogescholen.nl](mailto:cornetsdegroot@vereniginghogescholen.nl).
- De Christelijke Hogeschool Ede heeft elke student een persoonlijk kaartje gestuurd ter bemoediging in deze crisis.
- Er is een internationale COVID-19 wellbeing studie geïnitieerd door de Universiteit Antwerpen waaraan zo'n 26 landen deelnemen, waaronder Nederland. Zie ook deze link: <https://wprn.org/item/435352>. Inholland is één van de hogescholen waar nu een meting loopt. Verder doen o.a. mee: UvA, Universiteit Wageningen, Maastricht University, Radboud Universiteit Universiteit en zeer waarschijnlijk HvA en Windesheim. Er kan niet meer aangesloten worden, maar via de UA en partners worden resultaten binnen enkele weken verwacht en gedeeld. Trekkers: Guido van Hal, Sarah Van de Velde en Nikolett Somogyi.

Tot slot,

**Donderdag 10 september** is de eerstvolgende bijeenkomst. We gaan op dit moment uit van een 'fysieke variant' met aandacht voor bijdragen vanuit themagroepen.



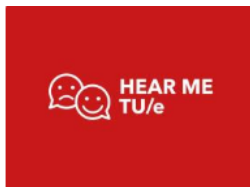
-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

## BIJLAGE

Relevante links die zijn gedeeld via de chat of achteraf zijn nagestuurd:

Voorbeeld van studentinitiatief in coronatijd, Universiteit Twente (Engelstalige info)

<https://su.utwente.nl/en/Corona/>



### Hearme.tue.nl luistert naar je

Ben je eenzaam? Heb je behoefte aan een praatje of een luisterend oor? Wil je gewoon even met iemand kletsen over wat je bezighoudt in deze coronacrisis? Het kan allemaal...

[www.cursor.tue.nl](http://www.cursor.tue.nl)

<https://www.cursor.tue.nl/nieuws/2020/mei/week-2/hearmetuenl-luistert-naar-je/>



### Houd contact via TU/e Community Radio

De TU/e-gemeenschap samenbrengen, zonder dat die fysiek op de campus aanwezig is. Dat is het doel van TU/e Community Radio, dat vandaag, dinsdag 17 maart, van sta...

[www.cursor.tue.nl](http://www.cursor.tue.nl)

<https://www.cursor.tue.nl/nieuws/2020/mei/week-2/houd-contact-via-tue-community-radio/>



Universiteit Utrecht

### Digitale doorwerkgroepen

Mis je de steun van medestudenten of de sociale controle in de UB en wil je meer structuur in een week? Geef je op voor een doorwerkgroep.

[students.uu.nl](http://students.uu.nl)

Misschien leuk om te delen. Bij de Universiteit Utrecht organiseren we digitale doorwerkgroepen (link: <https://students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen-skills-lab/evenementen/digitale-doorwerkgroepen>) en digitale doorschrijfweken (link: <https://students.uu.nl/naast-de-studie/trainingen-skills-lab/evenementen/digitale-doorschrijfweek>). De inschrijvingen gaan heel hard (veel studenten staan op de wachtlijst), vandaar mijn vraag over de grote van de groep (zijn er nog alternatieven om grotere groepen studenten te helpen?). Daarnaast: zijn er nog meer vergelijkbare initiatieven van instellingen die gedeeld kunnen worden?

## NVA Wegwijzer autisme & corona



<https://www.autisme.nl/wp-content/uploads/2020/04/NVA-Wegwijzer-Autisme-Corona.pdf>



### CCI Information Sheets and Wor...

Resources produced by clinical psychologists at the Centre for Clinical...

[cci.health.wa.gov.au](http://cci.health.wa.gov.au)

<https://cci.health.wa.gov.au/Resources/overview>



Studentcoaching - Over studiesucces | Fontys

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

Bij Fontys hebben we voor onze collega's bij de opleidingen een handelingsrichtlijn opgesteld. Het staat op [www.fontys.nl/studentcoaching](http://www.fontys.nl/studentcoaching)