

# Verslag bijeenkomst Landelijk Netwerk Studentenwelzijn

*Datum: 16 januari 2023*

**Op donderdag 16 januari kwam het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn weer fysiek bijeen. In Domstad in Utrecht verzamelden 120 netwerkleden zich. De bijeenkomst had als thema 'verlies en suïcidepreventie', een gevoelig én belangrijk thema. Heidi van den Hout gaf een lezing over verlies in de breedste zin van het woord en gaf handvatten om veerkracht en autonomie te versterken bij diffuus verlies. Vervolgens ging onder leiding van stuurgroep lid Thomas Bijl een panel van studenten, Heidi van den Hout en Evelien Goor (113) in gesprek over verlies en de rol van de onderwijsinstelling. Een open gesprek tussen de panelleden en het publiek gaf aan dat verlies een thema is waar we over moeten blijven praten. Na de lunch gingen de deelnemers uiteen in regioessie om te delen hoe er op hun onderwijsinstelling aandacht wordt besteed aan verlies en suïcidepreventie en waar zij hierin tegen aan lopen.**

De bijeenkomst werd geopend door de voorzitter van de stuurgroep Marieke de Bakker. Daarna was het tijd voor een aantal algemene mededelingen omtrent het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn:

- Publicatie [wetenschappelijke overzichten studentenwelzijn](#) op onderwijskennis.nl (Trimbos-instituut & ECIO)
- Publicatie [bestuursakkoord hoger onderwijs](#) en lopend proces in het vormen van een landelijk kader studentenwelzijn
- [LinkedIn community](#): platform voor uitwisseling
- Landelijke kennisbank Studentenwelzijn via [kennisbankstudentenwelzijn.nl](#)
- De volgende bijeenkomst is online op 20 april. [Je kunt je alvast aanmelden.](#)

## Heidi van den Hout - Verlies, veerkracht en autonomie bij studenten

*"Niets is zo identiteitsbepalend als verlies"* Heidi van den Hout

Samen met oud-student Frans Vereijken gaf Heidi van den Hout, gezondheidswetenschapper en verlies- en werkgelukdeskundige, inzicht hoe verlies, veerkracht en autonomie werkt en hoe je studenten hierin kunt ondersteunen. Elke student, voor of tijdens de studententijd, heeft in een bepaalde vorm te maken met verlies, maar niemand heeft een vak gevolgd in het omgaan met dat verlies. Verlies kan inhouden: het verlies van een naaste, maar ook ziekte, een scheiding of financiële onzekerheid. Al het verlies waar je niet mee gecondoleerd wordt noemt Heidi diffuus verlies. Bij dit verlies is de kans groter dat je de verbinding met de student kwijtraakt.

Om ervoor te zorgen dat je verbinding met de student behoudt is het belangrijk om te weten hoe studenten omgaan met verlies, hoe je er met hen over kan praten en hoe je ze hier in kan begeleiden. Heidi legt uit dat rouw en het omgaan met verlies nooit een lineair proces is en zich op verschillende manieren kan uiten. Daarnaast nemen studenten die met verlies te maken krijgen vaak de 'korte bocht' in hun verwerking, daarbij slaan ze de stappen rouw en betekenis geven vaak over. Iets wat je niet doorleeft dat komt altijd terug, waardoor je de mooiste ervaringen in het leven ook niet volledig kunt leven. Om tot verbinding te komen in de gesprekken met studenten is het belangrijk om te: luisteren, correct uit te leggen en warmte en genegenheid te bieden.

Bij het begeleiden van studenten die met verlies te maken hebben en in het voeren van gesprekken met hen is het van belang om ze een 'secure base' te bieden. Dit houdt in dat je zorgt dat studenten op zichzelf kunnen vertrouwen en zichzelf daarbij ook kunnen uitdagen door aandacht te hebben en een luisterend oor te zijn. Je hebt immers zekerheid nodig om jezelf te kunnen uitdagen.

Heidi van den Hout sloot samen met Frans de lezing af door zijn persoonlijke verhaal te delen. Frans geeft het netwerk mee dat verlies naast verdriet ook juist een inspiratiebron kan zijn. Niets is zo identiteitsbepalend als verlies. Hierbij is het belangrijk dat je in begeleiding van studenten ook zelf het goede voorbeeld geeft en je durft te vragen en te luisteren naar hoe het echt met een student gaat.

## **Panelgesprek onder leiding van Thomas Bijl**

Na afloop van de lezing werd het gesprek over verlies en suïcide (preventie) voortgezet door middel van een panelgesprek. In het panel namen plaats:

- Godert Ponsen: student Psychologie aan de Universiteit Leiden.
- Roan Geurts: student Bestuurs- en Organisationswetenschap aan de Universiteit Utrecht.
- Charlotte Ressenaar: student Geneeskunde aan de Universiteit Leiden.
- Frans Vereijken: oud-student aan de Fontys Hogeschool en werkzaam bij Rabobank.
- Heidi van den Hout: Projectleider Welzijn bij Fontys Hogeschool, gezondheidswetenschapper en verlies- en werkgelukdeskundige.
- Evelien van Goor: Kwartiermaker Suïcidepreventie bij 113 Zelfmoordpreventie.

Tijdens het panelgesprek deelden de studenten hun persoonlijke ervaringen met verlies en suïcide. Hoe merk je in het dagelijks leven dat het verlies in je nabije omgeving invloed heeft? De studenten gaven aan dat zowel bij de kleine dingen in het leven, zoals het drinken van een drankje met je vrienden, als bij grote gebeurtenissen, zoals het hebben van een diploma-uitreiking, het verlies altijd aanwezig kan zijn. Ook al is het dagelijks leven na het verlies weer opgepakt, het verlies blijft bestaan.

En hoe heeft de onderwijsinstelling een rol genomen in het omgaan met het verlies van de studenten? En wat zou de rol van de onderwijsinstelling moeten zijn bij een verlieservaring van een student? De studenten hebben na hun verlies verschillende ervaringen gehad met de rol die de onderwijsinstelling daarna pakte: van een grote betrokkenheid tot een gevoel het alleen te moeten doen. De studenten zijn het erover eens dat wanneer een student na een verlieservaring een grote psychische kwetsbaarheid heeft zij juist proactief benaderd moeten worden, omdat zij het op dat moment daar zelf niet toe in staat zijn. Daarnaast is het juist het sociale leven van de student waar zij in opgevangen kunnen worden. Daarom is het van belang dat de onderwijsinstellingen samenwerken met de verenigingen waarin het sociale leven van de student zich afspeelt.

Concluderend werd gesproken dat het vooral belangrijk is dat de student écht gezien wordt en hoewel de onderwijsinstellingen vaak al heel veel doen, is het vaak veel simpeler; een oprechte vraag: hoe gaat het met je? Maakt het verschil voor elke student.

## **Evelien van Goor – Zelfmoord, praat er over!**

Evelien van Goor van stichting 113 Zelfmoordpreventie sloot het ochtendprogramma af met meer informatie over suïcide en een toelichting op de tools die 113 beschikbaar heeft voor het hoger onderwijs. In Nederland hebben ruim 1 op de 5 jongeren suïcidale gedachten en overlijden er jaarlijks 237 jongeren van 20 tot 30 jaar door suïcide. Evelien nam het kort mee in hoe deze zelfmoordgedachten kunnen ontstaan, maar ook hoe deze gesignaleerd kunnen worden. Ze gaf aan dat in het gesprek met een student het altijd belangrijk is om open te zijn naar de student toe. Hierbij is het stellen van directe vragen en het niet vermijden van het onderwerp suïcide erg belangrijk. Het spreken over gedachten over de dood kan ervoor zorgen dat de student zich veilig voelt om over eigen zelfmoordgedachten te spreken.

113 helpt hogescholen en universiteiten graag hierbij door voorbeeld protocollen te geven of een stappenplan beschikbaar te stellen en te adviseren bij vragen en problemen. Voor het onderwijs heeft 113 een specifieke website ([www.113.nl/onderwijs](http://www.113.nl/onderwijs)) waar alle informatie is gebundeld. Daarnaast is er elke werkdag een overleg- en advieslijn beschikbaar om telefonisch te overleggen met een professional. Ook geeft 113 voorlichtingen en trainingen en zijn er handreikingen, stappenplannen en folders te downloaden op de website van 113. Tot slot geeft Evelien het netwerk mee dat een student altijd actief geholpen moet worden in het contact met 113.

## **Regiosessies – een moment voor ontmoeting**

Na een netwerklunch was er de ruimte om elkaar te ontmoeten en in gesprek te gaan. De leden gingen uiteen in groepen die waren ingedeeld op regionaal niveau: Noord/Oost, West en Zuid. Zo kon er op regionaal niveau gesproken worden over initiatieven die er al gaande zijn op het gebied van verlies en suïcide(preventie). Het was mooi om te zien dat er uit alle windstreken van Nederland (onderwijs)professionals én studenten naar Utrecht waren afgereisd om met elkaar in gesprek te gaan over deze thema's.

Tijdens de sessies kwamen vragen aan bod als: Welke rol hebben de thema's verlies en suïcide(preventie) binnen studentenwelzijn op jouw onderwijsinstelling? Hoe werkt jouw hogeschool of universiteit aan het thema 'verlies'? Hoe werkt jouw onderwijsinstelling aan suïcidepreventie en welk beleid heeft jouw onderwijsinstelling hier voor? Onderling werden goede voorbeelden gedeeld en werd er met elkaar besproken waar je tegen aan kan lopen.

Aanwezige kregen de mogelijkheid hun contactgegevens te noteren en aan te geven waar hun behoefte ligt en waar zij al ervaring op hebben. [De lijst vind je hier en kan nog aangevuld worden.](#) De lijst is bedoeld om ook na de bijeenkomst te sparren met andere en kennis uit te wisselen.

## **Online community Studentenwelzijn**

Aanvullend op het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn is er ook een [online community studentenwelzijn](#) waar actuele onderzoeken, ontwikkelingen en interessante artikelen worden geplaatst. De community telt bijna 1500 leden! Deze community is bedoeld als plek waar om elkaar te ontmoeten en in gesprek te gaan. Plaats je oproep of deel een bericht! Benieuwd naar een overzicht aan actuele praktijkvoorbeelden, onderzoeken en kennis? Raadpleeg hiervoor de Landelijke [Kenniskbank Studentenwelzijn](#).

## **Verder op de agenda in 2023**

Dit jaar komt het netwerk nog driemaal bijeen. De volgende bijeenkomst is op 20 april en betreft een onlinebijeenkomst. Het thema is 'hoogbegaafdheid in relatie tot studentenwelzijn'. Je kunt je [hier aanmelden](#) voor deze bijeenkomst. Ken je iemand voor wie dit netwerk ook interessant? Stuur dit bericht dan door. [Je kunt je hier aanmelden voor de mailinglijst.](#)

## **Extra: vanaf september 2023 e-learning suïcidepreventievaardigheden beschikbaar.**

Op dit moment is suïcidepreventie nog niet structureel en uniform opgenomen in de opleidingen Social Work, Verpleegkunde en Psychologie. Hierdoor bestaat er een groot risico dat de young professionals de arbeidsmarkt betreden zonder de juiste kennis en vaardigheden om suïcidaliteit te kunnen signaleren en bespreken. Omdat deze opleidingen een brede toegang bieden tot de maatschappij heeft 113 samen met mbo-, hbo-instellingen en universiteiten gewerkt aan het ontwikkelen van een e-learning met bijbehorend lesmateriaal om te werken aan suïcidepreventievaardigheden. Dit initiatief is onderdeel van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie en heeft tot doel suïcidepreventie borgen in de zorgopleidingen, omdat we weten dat deze studenten vaker met suïcide in aanraking komen

Wil je meer weten over de e-learning of wil je nog meedenken over de e-learning op het hbo? Neem dan contact op met:

Voor universiteiten: [j.mouthaan@fsw.leidenuniv.nl](mailto:j.mouthaan@fsw.leidenuniv.nl)

Voor mbo of hbo-instellingen: [j.haterd@cinop.nl](mailto:j.haterd@cinop.nl)

Voor meer informatie bekijk de site van samen minder suïcide: [Professionals kennis en vaardigheden bijbrengen - Samen Minder Suïcide \(samenmindersuicide.nl\)](https://professionals.kennis-en-vaardigheden.bijbrengen.nl)