

Samen sterker in het onderwijs

16 werkzame elementen om
sociale binding en welzijn in
het onderwijs aan te pakken

*Aafke van Mourik Broekman, Annegien Langeloo,
Zwaan Zwart, Dineke Tigelaar & Elanor Kamans*



Welkom!

Colofon

Auteurs:

Aafke van Mourik Broekman¹

Annegien Langeloo¹

Zwaan Zwart²

Dineke Tigelaar³

Elanor Kamans¹

In samenwerking met:

Nadira Saab³

Marca Wolfensberger⁴, mvc.wolfensberger@avans.nl

¹ Hanzehogeschool Groningen, Centrum voor Talent & Leren, Lectoraat Talentontwikkeling in Hoger Onderwijs & Samenleving

² MBO Noorderpoort Groningen, Practoraat Leven Lang Ontwikkelen

³ Universiteit Leiden, Interfacultair Centrum voor Lerarenopleiding, Onderwijsonderzoek en Nascholing

⁴ Avans Hogeschool, lectoraat Transdisciplinair Samenwerken in Onderwijs

Met dank aan onze onderzoeksassistenten: Nina Blaauw, Nick Glazenburg, Sanne Peereboom en Bowen Walen

Vormgeving: Liesbeth Smit, The Online Scientist

Dit onderzoek is gefinancierd door het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (project: 40.5.22957.009/14817)

CC BY-NC 4.0

Februari 2024

Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE	3
SAMENVATTING	5
INTRODUCTIE	9
SOCIALE BINDING EN STUDENTENWELZIJN	10
BINDING EN WELZIJN TIJDENS DE CORONAPANDEMIE	12
HET NATIONAAL PROGRAMMA ONDERWIJS	13
DEZE STUDIE	13
METHODE	15
FOCUSGROEPEN ONDERWIJSPROFESSIONALS	16
<i>Verloop gesprek</i>	16
FISHBOWL-FOCUSGROEPEN STUDENTEN	17
<i>Verloop Fishbowl</i>	17
CODEREN EN ANALYSEREN	19
UITWERKEN CASUSSEN	21
LITERATUURONDERZOEK	21
RESULTATEN	22
WERKZAME ELEMENTEN VOOR HET VERGROTEN VAN BINDING	23
<i>Werkzaam Element 1: Persoonlijke Aandacht.</i>	24
<i>Werkzaam Element 2: Peer-to-Peer Begeleiding.</i>	27
<i>Werkzaam Element 3: Sociale Activiteiten.</i>	28
<i>Werkzaam Element 4: Warm Welkom.</i>	30
<i>Werkzaam Element 5: Campus als Thuisbasis.</i>	31
<i>Werkzaam Element 6: Verbindende en Activerende Didactiek.</i>	32
WERKZAME ELEMENTEN VOOR HET VERGROTEN VAN WELZIJN	35
<i>Werkzame elementen gericht op Welzijnsondersteuning.</i>	35
Werkzaam Element 7: Welzijnsvaardigheden en Bewustzijn.	36
Werkzaam Element 8: Peer Support.	38
Werkzaam Element 9: Informatievoorziening en Communicatie Rondom Welzijnsaanbod.	39
Werkzaam Element 10: Maatwerk.	40

Werkzaam Element 11: Personele Infrastructuur.	41
Werkzaam Element 12: Signaleringsfunctie Docent en Staf.	43
Werkzaam Element 13: Docentprofessionalisering m.b.t. Welzijn.	45
<i>Werkzame elementen gericht op Studietoelsteuning</i>	48
Werkzaam Element 14: Studietoelsteuning.	48
Werkzaam Element 15: Informatievoorziening en Communicatie Rondom het Curriculum.	48
Werkzaam Element 16: Vergroten Welzijn door Aanpassingen Roostering.	49
WAT WERKT IN ONLINE ONDERWIJS?.....	51
DISCUSSIE EN CONCLUSIE.....	54
OPVALLENDE UITKOMSTEN & IMPLICATIES	56
BEPERKINGEN	60
CONCLUSIE	61
REFERENTIES.....	62
BIJLAGEN	67
BIJLAGE 1: FOCUSGROEPPROTOCOL ONDERWIJSPROFESSIONALS	67
BIJLAGE 2: FOCUSGROEPPROTOCOL STUDENTEN	71
BIJLAGE 3: CODEBOEK FOCUSGROEPEN ONDERWIJSPROFESSIONALS	77
BIJLAGE 4: CODEBOEK FOCUSGROEPEN STUDENTEN	80
BIJLAGE 5: VRAGENLIJST CASUSSEN	86
BIJLAGE 6: INFOGRAPHICS WERKZAME ELEMENTEN.....	87
BIJLAGE 7: OVERZICHT WERKZAME ELEMENTEN EN AANPAKKEN GERICHT OP HET VERGROTEN VAN BINDING EN WELZIJN	89

Samenvatting

Sinds het uitbreken van de coronapandemie zijn er toenemende zorgen over het mentale welzijn van Nederlandse studenten. Ook de binding van studenten met hun medestudenten en docenten staat onder druk. Het online onderwijs tijdens de pandemie bemoeilijkte gemeenschapsvorming en het ervaren van sociale binding terwijl dat juist cruciaal is voor welzijn, studiesucces en zelfontplooiing. Om sociale binding en welzijn onder studenten te verbeteren, heeft de overheid middels het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) financiële middelen beschikbaar gesteld. In het mbo, op hogescholen en universiteiten zijn daarop in de afgelopen jaren diverse initiatieven ontplooid en aanpakken ontwikkeld om aan de slag te gaan met het versterken van binding en welzijn van studenten. Met dit onderzoeksproject wilden we niet alleen in kaart brengen welke aanpakken onderwijsinstellingen hebben ontwikkeld, maar met name welke elementen in die aanpakken de binding en het welzijn van studenten bevorderen.

Om hier inzicht in te verkrijgen, hebben we focusgroep-gesprekken gevoerd met onderwijsprofessionals en studenten van drie onderwijsinstellingen in Nederland: een mbo-, hbo- en wo-instelling. De volgende onderzoeksvraag stond hierbij centraal:



Wat zijn werkzame elementen in aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn van studenten in het mbo, hbo en wo en hoe kunnen deze werkzame elementen in de praktijk ingezet worden?

In de focusgroepen spraken wij allereerst met onderwijsprofessionals over welke aanpakken zij hebben geïmplementeerd om binding en welzijn van studenten te verhogen. Vervolgens hebben we gesproken met studenten over wat in het onderwijs een positieve of negatieve invloed heeft gehad op hun gevoelens van binding en mentaal welzijn. Gezamenlijk hebben de focusgroepen geleid tot de identificatie van zestien werkzame elementen gericht op het vergroten van de binding en het welzijn van studenten.

16 werkzame elementen

We hebben in totaal zestien werkzame elementen geïdentificeerd, zes daarvan waren gericht op het bevorderen van sociale binding:

- 1) persoonlijke aandacht,
- 2) peer-to-peer begeleiding,
- 3) sociale activiteiten,
- 4) het faciliteren van een warm welkom,
- 5) de campus een thuisbasis maken en
- 6) het implementeren van verbindende en activerende didactiek in de lessen.

Daarnaast hebben we tien werkzame elementen geïdentificeerd die het welzijn van studenten bevorderen:

- 7) het stimuleren van welzijnsvaardigheden en bewustzijn,
- 8) peer support,
- 9) goede informatievoorziening en communicatie van het welzijnsaanbod,
- 10) maatwerk,
- 11) het opbouwen van een personele infrastructuur,
- 12) de signaleringsfunctie van onderwijsprofessionals,
- 13) docentprofessionalisering,
- 14) studieondersteuning,
- 15) verbetering rondom informatievoorziening en communicatie van het curriculum, en
- 16) aanpassingen van het rooster ter vermindering van stress.

De zestien werkzame elementen geven een goed beeld van wat de mogelijkheden zijn voor onderwijsprofessionals om sociale binding en welzijn van studenten te bevorderen. De bijbehorende aanpakken tonen een breed scala aan voorbeelden van hoe de werkzame elementen, afhankelijk van de onderwijscontext, ingezet kunnen worden in de praktijk. Onderwijsinstellingen blijken er echter wel vaak tegenaan te lopen dat studenten lang niet altijd bekend zijn met het (volledige) aanbod van sociale en welzijnsactiviteiten en dat deelname aan activiteiten (als deze extracurriculair zijn) soms laag is. We constateren dat er aan ten minste drie voorwaarden moet worden voldaan om deelname aan deze activiteiten te verhogen en dus de effectiviteit van het aanbod te optimaliseren: 1) sociale binding op microniveau, 2) goede marketing en communicatie van het aanbod en 3) rekening houden met de context.

Sociale binding op microniveau, met name met docenten en medestudenten, is cruciaal.

Uit alle gesprekken met studenten en onderwijsprofessionals kwam duidelijk naar voren dat sociale binding op microniveau, met name met docenten en medestudenten, cruciaal is. Binding op microniveau is niet alleen cruciaal voor het ervaren van sociale binding met de instelling en studentenwelzijn, maar ook voor deelname van studenten aan extracurriculaire en/of instellingsbrede sociale en welzijnsactiviteiten. Het stimuleren van binding op microniveau, met bijvoorbeeld de klas en de docent is dus essentieel en voorwaardelijk voor het ervaren van binding op andere niveaus. Studenten die zich niet betrokken voelen bij de opleiding, omdat zij bijvoorbeeld geen goede band hebben met docenten, begeleiders en medestudenten, zullen minder geneigd zijn om deel te nemen aan extracurriculaire en/of instellingsbrede activiteiten.

Het onderzoek biedt concrete handvatten voor docenten om te werken aan binding op microniveau. Om dit te creëren is het werkzame element *persoonlijke aandacht van de docent* van belang. Studenten moeten een goede relatie kunnen opbouwen met docenten zodat ze zich gezien en gehoord voelen. Daarnaast zijn de werkzame elementen sociale activiteiten, een warm welkom, en peer-to-peer begeleiding van invloed op de binding op microniveau. Het is goed om, zeker in de eerste maanden van de opleiding, in te zetten op de sociale integratie van de student. Dit kan bijvoorbeeld door het organiseren van introductieactiviteiten, maar ook

kleinschaligere activiteiten zoals klassenuitjes (met docent en/of peer-begeleider). Door het faciliteren van goede sociale integratie zullen studenten zich meer betrokken voelen en meer geneigd zijn deel te nemen aan extracurriculaire en/of instellingsbrede sociale en welzijnsactiviteiten.

Uit het onderzoek blijkt ook dat studenten vaak niet bekend zijn met het aanbod van sociale en welzijnsactiviteiten van de instelling en studenten geven aan dat het aanbod niet altijd goed wordt gecommuniceerd. Soms doordat de communicatie niet via de kanalen loopt waar studenten hun informatie vandaan halen (bijvoorbeeld sociale media) en soms omdat studenten zich niet aangesproken voelen wanneer het aanbod wordt gecommuniceerd. Er moet dus goed worden gekeken naar de communicatie en marketing van het aanbod (bereikt de boodschap de student en voelt de student zich aangesproken).



Bij het ontwerpen van aanpakken gericht op het verbeteren van binding en welzijn is het verder belangrijk om de context mee te nemen en te realiseren dat verschillende studenten mogelijk verschillende behoeftes hebben. Wat zijn de behoeftes van verschillende studenten; hoe is het onderwijs ingericht (bijvoorbeeld, kleine of grote groepen), waar komen studenten vandaan (uit- of thuiswonend) of wat speelt er momenteel in het leven van studenten (stressverhogende factoren)? Dergelijke factoren kunnen namelijk doorslaggevend zijn voor succesvolle implementatie en participatie.

We hopen met de uitkomsten van het onderzoek bij te dragen aan het herstel van de binding en het welzijn van studenten na de pandemie. Het onderzoek levert waardevolle inzichten op voor onderwijsprofessionals die zich willen inzetten voor het bevorderen van sociale binding en welzijn van studenten. Op de website www.samensterkerinhetonderwijs.nl presenteren we de werkzame elementen samen met concrete voorbeelden van diverse aanpakken. Hiermee kunnen onderwijsprofessionals aan de hand van de werkzame elementen direct aan de slag zodat hun studenten zich meer verbonden voelen en beter in hun vel zitten.

Introductie



Er zijn zorgen over het mentaal welbevinden van studenten

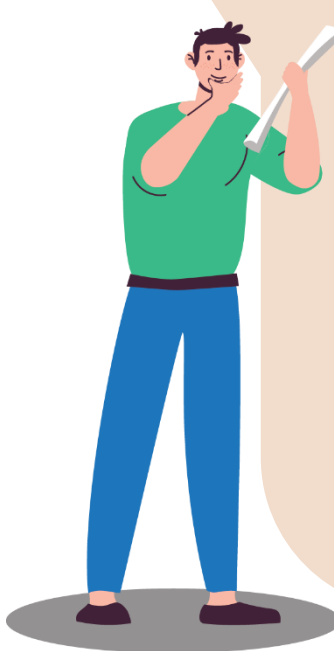
Al enkele jaren zijn er zorgen over het mentaal welbevinden van Nederlandse studenten (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu, 2018). Tijdens de coronapandemie is het welzijn van studenten extra onder druk komen te staan (Dopmeijer, Nuijen, et al., 2022). Mbo-, hbo-, en wo-instellingen merken dit ook. Zij zien dat studenten minder betrokken zijn bij het onderwijs, zich minder verbonden voelen met hun medestudenten én vaker psychische problemen hebben. Daarom heeft de Nederlandse overheid binding en welzijn als een van de thema's opgenomen in het Nationaal Programma Onderwijs (NPO). Onderwijsinstellingen kunnen met behulp van NPO-middelen aanpakken ontwikkelen die streven naar het versterken van de sociale binding en het mentale welzijn van studenten in het mbo en hoger onderwijs. Met dit project hebben we onderzocht hoe onderwijsinstellingen dat doen en wat de werkzame elementen hierin zijn.



Sociale binding en studentenwelzijn

Het ervaren van binding met medestudenten, docenten en de opleiding is van essentieel belang voor studiesucces en zelfontplooiing (Ahn & Davis, 2020; Felten & Lambert, 2020). Studenten die zich sterk verbonden voelen met hun opleiding, zijn meer gemotiveerd, betrokken en presteren beter (Allen et al., 2018; Deunk & Korpershoek, 2021; Hausmann et al., 2009). Sociale binding ontstaat door persoonlijke en wederkerige interacties met studenten en medestudenten (Wolfensberger, 2021) en het zichzelf identificeren met het zijn van student (Deunk & Korpershoek, 2021).

Welzijn kan in verschillende contexten op uiteenlopende wijzen worden gedefinieerd. In dit onderzoek volgen wij de definitie die in 2022 is opgesteld door de Universiteiten van Nederland (UNL):



“Studentenwelzijn is een toestand van welzijn waarin een student in staat is zijn of haar capaciteiten te benutten, kan omgaan met de normale stress van de studententijd, productief kan werken aan zijn of haar eigen ontwikkeling, de balans kan bewaken tussen positieve aspecten en negatieve aspecten van de studententijd en kan bijdragen aan de academische gemeenschap en maatschappij”

(Universiteiten van Nederland, 2022).

Hoewel deze definitie specifiek is opgesteld voor het wetenschappelijk onderwijs, geloven wij dat deze in grote lijnen ook passend is voor het hbo en mbo. Voor het ervaren van mentaal welzijn is het van belang dat een student positieve contacten heeft binnen de opleiding, veerkrachtig is, vertrouwen heeft in eigen kunnen en tevreden is met de studie(-ervaring; Deunk & Korpershoek, 2021; Noble et al., 2008). Mentaal welzijn is niet alleen van belang voor levensgeluk, maar heeft ook een directe impact op het studiesucces van studenten. Zo hebben studenten met psychische klachten vaker studievertraging (Dopmeijer, Nuijen, et al., 2022), presteren ze slechter en vallen ze vaker uit (Center for Education Statistics and Evaluation, 2015).

Binding en welzijn staan niet los van elkaar, maar zijn nauw met elkaar verbonden. Het ervaren van verbondenheid met vrienden, familie, maar ook met medestudenten en de opleiding (d.i., academische binding) kan gezien worden als een beschermende factor voor welzijn: studenten die academische binding ervaren hebben vaak minder mentale problemen dan studenten die minder verbondenheid ervaren (Baik et al., 2019; Scheeren et al., 2023). Een studie van Dopmeijer en collega's (2022) laat zelfs zien dat het ervaren van binding in het onderwijs de belangrijkste voorspeller is voor het voorkomen van burn-outklachten. Door in het onderwijs in te zetten op het ervaren van sociale binding, kunnen we dus indirect het mentale welzijn van studenten verbeteren.

Binding en welzijn tijdens de coronapandemie

Al voor de start van de coronapandemie waren er signalen dat het mentaal welbevinden van studenten onder druk kwam te staan. Studenten ervoeren grote druk door hoge maatschappelijke verwachtingen (succesvol zijn op alle fronten: carrière, gezondheid, familie, etc.) wat vaker zou leiden tot burn-outachtige klachten (Dopmeijer et al., 2023; Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving, 2018). Tijdens de coronapandemie kwamen binding en welzijn verder onder druk te staan. Docenten en studenten hadden weinig contact en al het onderwijs was online. Onderzoek naar deze periode laat zien dat docenten moeite hadden met het creëren van gemeenschappen en binding met hun studenten (Ferri et al., 2020; Wolfensberger & Ding, 2020; Langeloo et al., 2022). Eerstejaarsstudenten van de Hanzehogeschool gaven aan de aansluiting met medestudenten te missen (Kamans, 2021). Dit leidde, in combinatie met de angst en onzekerheid vanwege het leven ten tijde van een pandemie, tot verminderd mentaal welzijn bij veel studenten (Dopmeijer, Nuijen, et al., 2022; Gersons et al., 2020; van der Velde et al., 2021). De helft van de Nederlandse studenten in het hoger onderwijs ervoer tijdens de coronapandemie psychische klachten, zoals angst en somberheid. Ook hun mentaal welbevinden, waaronder de veerkracht en levenstevredenheid, was niet in balans en veel studenten ervoeren eenzaamheid (Dopmeijer, Nuijen, et al., 2022). Bij mbo-studenten waren vergelijkbare problemen zichtbaar (Goedhart et al., 2022). Studenten waren vaker eenzaam en somber en misten sociaal contact. Daarnaast waren mbo-studenten onzeker over hun praktijkvaardigheden door het wegvallen van stages en daarmee ook over hun kansen op de arbeidsmarkt (Goedhart et al., 2022). Hoewel studenten in zowel het mbo als hoger onderwijs inmiddels alweer enige tijd op locatie onderwijs (kunnen) volgen, blijven de zorgen rondom de

binding en het welzijn van studenten bestaan. Zo zien we dat studenten nog steeds vaker mentale problemen en een lager welbevinden hebben dan vóór de coronapandemie (Inspectie van het Onderwijs, 2023).



Het Nationaal Programma Onderwijs

Naar aanleiding van deze problemen en andere achterstanden als gevolg van de coronapandemie in het mbo en hoger onderwijs heeft het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap in 2021 het Nationaal Programma Onderwijs opgezet. Met deze middelen konden mbo-, hbo- en wo-instellingen aanpakken ontwikkelen om onder andere de problemen rondom binding en welzijn te verkleinen (Ministerie van Onderwijs, 2021). De onderwijsinstellingen die deelname aan dit onderzoek hebben ook gebruik gemaakt van deze financiering. Uit een inventarisatie bij deze onderwijsinstellingen blijkt dat de ontwikkelde aanpakken sterk uit elkaar lopen in omvang, duur en organisatie. Voorbeelden van aanpakken zijn aanpakken gericht op het inzetten van meer

en specialistischer personeel, werken in kleinere groepen, het opzetten van een nieuwe begeleidingsstructuur voor studenten of het organiseren van verbindende activiteiten. Wat maakt dat aanpakken succesvol zijn in het verbeteren van binding en welzijn is niet altijd duidelijk. Daarom beogen we in dit onderzoeksproject samen met onderwijsprofessionals en studenten werkzame elementen te identificeren die binding en welzijn verbeteren.

Deze studie

Met dit onderzoeksproject onderzoeken we of er werkzame elementen te onderscheiden zijn in aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn van studenten in het mbo, hbo en wo. We nemen hierbij NPO-aanpakken als uitgangspunt, maar kijken ook breder naar andere aanpakken binnen het onderwijs die streven naar het verbeteren van binding en welzijn van studenten. De onderzoeksvraag van dit onderzoeksproject luidt: *Wat zijn werkzame elementen in aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn van studenten in het mbo, hbo en wo en hoe kunnen deze werkzame elementen in de praktijk ingezet worden?*



We hebben dit onderzoek uitgevoerd op drie grote onderwijsinstellingen in Nederland: Noorderpoort, Hanzehogeschool Groningen en Universiteit Leiden. Noorderpoort is een van de grootste ROC's in Noord-Nederland en verzorgt mbo-onderwijs aan ongeveer 14.000 studenten. De Hanzehogeschool Groningen biedt hbo-onderwijs voor 30.000 Nederlandse en internationale studenten. De Universiteit Leiden is de oudste universiteit van Nederland en biedt academisch onderwijs aan ongeveer 34.000 studenten. Alle drie de onderwijsinstellingen bieden onderwijs aan in een breed scala aan opleidingsrichtingen en zetten actief in op het vergroten van binding en welzijn van hun studenten.

Om antwoord te geven op de onderzoeksvraag zijn allereerst focusgroepen georganiseerd met onderwijsprofessionals van de deelnemende onderwijsinstellingen. In deze focusgroepen spraken wij met onderwijsprofessionals over welke aanpakken zij hebben geïmplementeerd om binding en welzijn van studenten te verhogen. Vervolgens hebben we gesproken met studenten. We vroegen hen wat in het onderwijs een positieve of negatieve invloed heeft gehad op hun gevoelens van binding en mentaal welzijn. Gezamenlijk hebben de focusgroepen geleid tot de identificatie van zestien werkzame elementen. Vervolgens hebben we zes casussen uitgewerkt. Deze casussen zijn aanpakken die in de focusgroepen beschreven zijn en dienen als voorbeelden van hoe de geïdentificeerde werkzame elementen in de praktijk ingezet kunnen worden. De uitkomsten van deze onderzoeken worden in dit rapport beschreven. Daarnaast hebben we een interactieve website ontwikkeld gericht op het inzetten van de werkzame elementen in de praktijk. Deze website is te vinden op www.samensterkerinhetonderwijs.nl.

In het vervolg van dit rapport zal eerst de gebruikte methodologie besproken worden. Daarna volgt een synthese van de resultaten. Ten slotte wordt het rapport afgesloten met een reflectie op de belangrijkste conclusies en implicaties van dit onderzoek.

Methode



Focusgroepen Onderwijsprofessionals

Vanuit de drie instellingen namen 33 onderwijsprofessionals deel (27 vrouw, 5 man en 1 anders, $M_{leeftijd} = 39.94$, $SD_{leeftijd} = 9.02$) aan 12 focusgroepen. Onderwijsprofessionals waren o.a. docenten, studieloopbaanbegeleiders, opleidingsmanagers, beleidsadviseurs, studieadviseurs en een coördinator begeleidings- en adviesteam (BAT). Twaalf onderwijsprofessionals kwamen van Noorderpoort, 13 van de Hanzehogeschool, en 8 van de Universiteit Leiden. De onderwijsprofessionals werkten tussen een half jaar en 20 jaar in hun onderwijsfunctie.



De onderwijsprofessionals werden via het persoonlijke netwerk en het sneeuwbaaleffect uitgenodigd voor de focusgroepbijeenkomsten in de periode januari tot februari 2023. De focusgroepen bestonden uit twee tot vier onderwijsprofessionals en één of twee onderzoekers. In één geval vond een bijeenkomst plaats met één onderwijsprofessional en één onderzoeker, omdat er op dat moment geen andere inschrijvingen waren. We streefden ernaar in iedere focusgroepbijeenkomst onderwijsprofessionals van verschillende instellingen te spreken om zo ook uitwisseling tussen de instellingen te stimuleren. In drie gevallen spraken we slechts met onderwijsprofessionals uit één instelling.

Vóórafgaande aan de focusgroep werden de onderwijsprofessionals gevraagd online geïnformeerde toestemming te geven voor deelname en een korte vragenlijst in te vullen waarin we vroegen naar demografische gegevens, een korte beschrijving van wat zij hebben gedaan om de sociale binding en welzijn van de studenten te verbeteren en om één of twee aanpakken te beschrijven. Dit laatste hebben we gedaan om de onderwijsprofessionals alvast voor te bereiden op de focusgroepbijeenkomst en deze data is verder niet geanalyseerd. De studie is goedgekeurd door de Hanze ethisch-adviescommissie op 28 november 2022.

Verloop gesprek

De bijeenkomst verliep als een semigestructureerde focusgroep. Er waren vooraf een aantal vragen opgesteld, maar het gesprek werd vooral gedictieerd door de hoeveelheid informatie die de onderwijsprofessionals over de betreffende onderwerpen deelden (wat afhing van de aanpakken waarmee zij bekend waren binnen hun instelling). Tijdens de bijeenkomst werden vragen gesteld aan de onderwijsprofessionals over een aantal onderwerpen; sociale binding,

welzijn, online onderwijs, en “best practices” (zie bijlage 1). Het doel van de bijeenkomst was het identificeren van werkzame elementen in het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn van studenten en wat anders had gemoeten. Dit ging over off- en online onderwijs en over de periode tijdens de pandemie tot het moment van de bijeenkomst.

Fishbowl-focusgroepen studenten

Op elke instelling werden twee fishbowl-focusgroepbijeenkomsten georganiseerd op locatie. De bijeenkomsten bestonden uit een groep studenten ($n = 2$ tot 5) die met elkaar in gesprek gingen over hun sociale binding en welzijn tijdens en na de pandemie. Tevens waren onderwijsprofessionals van de verschillende instellingen ($n = 1$ tot 5 per focusgroep; $n_{\text{totaal}} = 16$) uitgenodigd om in de rol van observant deel te nemen aan de bijeenkomsten. Vanuit de drie



instellingen namen in totaal 22 studenten deel (Noorderpoort $n = 7$, Hanzehogeschool $n = 8$, Universiteit Leiden $n = 7$; vrouwen $n = 15$; $M_{\text{leeftijd}} = 21$, $SD_{\text{leeftijd}} = 2.89$). De deelnemende studenten vertegenwoordigden diverse studierichtingen, studiejaren en woonsituaties (uitwonend en thuiswonend). Eén bijeenkomst bij de Universiteit Leiden werd gehouden in het Engels voor internationale studenten ($n = 2$). Studenten ontvingen een VVV-cadeaukaart ter waarde van €10,- als dank voor deelname.

Deelnemers werden geworven via de onderwijsprofessionals die hadden deelgenomen aan de focusgroepen voor professionals, via het persoonlijk netwerk van de onderzoekers en via werving op locatie. Studenten konden zich online inschrijven voor een van de twee fishbowl-focusgroepbijeenkomsten op de eigen instelling. Na inschrijving ontvingen deelnemers een mail met daarin een link naar een online formulier om geïnformeerde toestemming te geven voor deelname en een vragenlijst voor demografische gegevens. In eerste instantie hadden meer studenten zich opgegeven voor de bijeenkomsten, maar meerdere studenten (ook een aantal die wel toestemming hadden gegeven), kwamen niet opdagen bij de bijeenkomsten.

Verloop Fishbowl

De fishbowlbijeenkomst verliep als een semigestructureerde focusgroep. De groep studenten werd uitgenodigd om aan een tafel in het midden van de ruimte plaats te nemen. De

onderwijsprofessionals namen plaats aan tafels hieromheen. In het eerste stadium - het gesprek tussen de studenten - hadden de onderwijsprofessionals een rol als observator. In het tweede stadium konden zij de studenten vragen stellen. Antwoorden op deze vragen en de gesprekken die ontstonden op basis van deze vragen zijn meegenomen in de analyses.

Op de tafel van de studenten lagen drie stapeltjes kaarten met vragen over drie verschillende thema's, respectievelijk sociale binding, welzijn en online onderwijs (zie bijlage 2). Studenten werd gevraagd om een gesprek met elkaar te voeren zonder onderbreking van de onderzoekers en onderwijsprofessionals door eerst kaartjes van de eerste, dan de tweede, en dan de derde stapel te pakken. Studenten werden aangemoedigd ervaringen met elkaar te delen en elkaar vragen te stellen. De gespreksleider, een van de onderzoekers, was de enige die de studenten af en toe onderbrak. Dit was slechts om een vraag te stellen ter verheldering, om een student aan het woord te laten die nog niet veel had gezegd, of om de studenten te vragen over te gaan naar een volgende stapel kaartjes (zodat alle thema's binnen de tijd werden besproken).

Tijdens het gesprek van de studenten werden de onderwijsprofessionals gevraagd te observeren en aantekeningen te maken op een papieren "tafellaken" dat voor hen lag. De onderwijsprofessionals werden geïnstrueerd om de studenten niet te onderbreken en alle vragen en opmerkingen die ze hadden te noteren op het tafellaken. Nadat studenten 45 minuten over de drie thema's hadden gesproken was er een korte pauze, waarna de onderwijsprofessionals gedurende 20-30 minuten hun vragen mochten stellen. Dit was het moment om gedachten uit te wisselen tussen studenten en onderwijsprofessionals. Hierna werd de bijeenkomst afgesloten.

De bijeenkomsten vonden plaats in maart en april 2023. Tijdens alle bijeenkomsten waren meerdere onderzoekers en/of onderzoeksassistenten aanwezig. Alle bijeenkomsten zijn voor analysedoeleinden opgenomen op video. De studie is goedgekeurd door de Hanze ethisch-adviescommissie op 28 november 2022.



Coderen en Analyseren

Alle audio- en/of video-opnames van de bijeenkomsten zijn getranscribeerd via Microsoft Teams (online focusgroepen) of Amberscript transcribeersoftware (fishbowlbijeenkomsten)¹. Vervolgens heeft een onderzoeksassistent de opnames nageluisterd en de transcripten waar nodig gecorrigeerd.

Drie onderzoekers hebben op basis van twee focusgroepbijeenkomsten met onderwijsprofessionals een codeboek ontwikkeld (zie bijlage 3) waarbij ze zowel deductief als inductief te werk gingen. Het codeboek is grofweg gebaseerd op Deunk en Korpershoek (2021) die in hun literatuurstudie onderscheid maakten in welzijnsbevorderende aanpakken gericht op didactische aspecten (toetsing en roostering/verbindende en activerende didactiek), relationele aspecten (binding met instelling/staf/studenten), en persoonsgerichte aanpakken (welzijnsondersteuning en studieondersteuning) en is aangevuld met inzichten uit de data².

Om interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te berekenen is daarna een derde transcript gecodeerd door twee onderzoekers volgens de procedure van Campbell et al. (2013) waarna het percentage overeenkomst is berekend (Kurasaki, 2000)³. Het percentage overlap in de codes van de eerste en tweede onderzoeker van dit transcript was acceptabel met 75,7%; zeker voor exploratief onderzoek (Krippendorff, 2018). Hierna hebben de onderzoekers de verschillen

1 Bij een van de bijeenkomsten stond de transcribeertaal in Teams op Engels waardoor het gegenereerde transcript onbruikbaar was. Voor deze bijeenkomst is Amberscript transcribeersoftware gebruikt.

2 Naast deze primaire codes, werden er ook nog een aantal secundaire codes gebruikt; online (d.i. opmerkingen over online onderwijs), negatief (d.i., opmerkingen over een niet-werkend element/aanpak) en toekomstidee (opmerkingen over hoe dingen in de toekomst aangepakt zouden kunnen worden). Alleen de code online is uiteindelijk gebruikt in de analyse van dit onderzoek.

3 We gebruiken hier geen Krippendorff's Alfa omdat Krippendorff's Alfa corrigeert voor de mogelijkheid dat beide codeurs per toeval dezelfde code toepassen, en gaat ervan uit dat elke code een even grote kans heeft om te worden toegepast. Dit is in dit geval niet zo; in sommige transcripten komen sommige codes meer of minder voor dan in andere transcripten. Ook zijn sommige codes minder gebruikt, zoals de didactische codes. Verder gebruiken we in sommige gevallen meerdere codes voor één gemarkeerd stuk tekst en dit creëert problemen bij het berekenen van interbeoordelaarsbetrouwbaarheid (Burla et al. 2008). Omdat we een exploratieve studie doen is de berekening van het percentage overlap in codes voldoende (Kurasaki, 2000)

besproken totdat zij overeenstemming bereikten⁴. De resterende transcripten zijn vervolgens door de eerste onderzoeker gecodeerd. Na dit eerste proces van coderen heeft een tweede analyseslag plaatsgevonden waarbij de onderzoekers via een proces van interpretatie en discussie van de codes de werkzame elementen uit de data gedestilleerd hebben (Boeije, 2015). Hierbij hebben we de werkzame elementen gecategoriseerd in elementen gericht op binding, op welzijn, en elementen in het online onderwijs. Didactische aspecten kwamen zowel voor in werkzame elementen gericht op binding, welzijn en online onderwijs en hebben we derhalve niet apart gecategoriseerd.



Voor de analyse van de fishbowlbijeenkomsten is het codeboek verder aangescherpt op basis van een gezamenlijke analyse van het eerste transcript door de eerste onderzoeker en een onderzoeksassistent (zie bijlage 4). Dit heeft geleid tot het toevoegen van de codes; binding buiten de instelling, welzijnsverbetering buiten de instelling, communicatie rondom welzijn en informatievoorziening over studie. Ditmaal waren we minder gefocust op het krijgen van perfecte overeenstemming tussen de codeurs, omdat het nu met name ging om het aanscherpen van het codeboek. Net zoals de analyse van de gesprekken met onderwijsprofessionals, werden werkzame elementen uit de codes gedestilleerd. De codes waren dus bedoeld als categorisatie van de informatie,

maar niet het onderwerp van analyse. Daarom hebben de onderzoeker en de onderzoeksassistent één transcript gezamenlijk gecodeerd aan de hand van het aangescherpte codeboek en de verschillen besproken (er was geen grote onenigheden over de toepassing van de codes). Vervolgens heeft de onderzoeksassistent de resterende transcripten gecodeerd. Daarna hebben twee onderzoekers de gecodeerde data geanalyseerd en specifieke werkzame elementen binnen de codes gedestilleerd. Ze hebben hierbij gebruik gemaakt van de werkzame

⁴ Er was vooral geen overlap op secundaire codes (niet van belang voor deze analyse) of een van de onderzoekers had meerdere codes toegepast, waar de andere onderzoeker maar één code had gebruikt.

elementen die in de gesprekken met de onderwijsprofessionals zijn gevonden en deze aangevuld met nieuwe werkzame elementen die door de studenten naar voren zijn gebracht.

Uitwerken casussen

Op basis van de focusgroepen met onderwijsprofessionals zijn zes aanpakken geselecteerd om een beeld te geven van de manieren waarop werkzame elementen vertaald kunnen worden in concrete aanpakken gericht op het verbeteren van de sociale binding en het welzijn van de studenten. We hebben daarom gekozen voor zes casussen (twee per instelling) die een variëteit aan werkzame elementen bedienen.

Voor het verder uitwerken van de casussen hebben we de betrokken onderwijsprofessionals een vragenlijst toegestuurd om meer gedetailleerde informatie te verzamelen over hoe de aanpak georganiseerd is en wat deze precies inhoudt (zie bijlage 5). Op basis van de ingevulde vragenlijst is de casus uitgewerkt. Naast een algemene beschrijving van de aanpak, bevat deze uitwerking een beschrijving van hoe de aanpak inspeelt op de verschillende werkzame elementen. Daarnaast bevat iedere casus een introductie met het perspectief van een student. Dit is een fictieve student, maar het verhaal van de student is geïnspireerd op wat studenten over de aanpak hebben gezegd in de focusgroepen en wat onderwijsprofessionals hebben gedeeld over de studentervaringen in de vragenlijst. In dit rapport zullen we alleen samenvattingen van deze casussen delen bij de bijpassende werkzame elementen. Voor volledige uitwerkingen van de casussen verwijzen we naar onze website:

www.samensterkerinhetonderwijs.nl.

Literatuuronderzoek

Na het identificeren van de werkzame elementen hebben we voor ieder werkzaam element een kort literatuuronderzoek gedaan in de wetenschappelijk literatuur. Hiermee maken we zichtbaar dat studenten en onderwijsprofessionals niet alleen merken dat deze werkzame elementen werken voor het vergroten van binding en welzijn, maar dat het ook onderbouwd kan worden met wetenschappelijke literatuur. In dit rapport presenteren we bij ieder werkzaam element een korte beschrijving van de gevonden literatuur met bijbehorende aanbevelingen.

Resultaten



Aan de hand van de input van de onderwijsprofessionals en studenten hebben we werkzame elementen geïdentificeerd voor het vergroten van binding en welzijn van studenten. Dit zijn elementen in de aanpakken, het beleid en de huidige gang van zaken in het onderwijs die volgens de onderwijsprofessionals en/of studenten leiden tot het vergroten van binding en welzijn. Hieronder worden de werkzame elementen beschreven op basis van een indeling van de genoemde aanpakken in drie categorieën; aanpakken gericht op sociale binding, aanpakken gericht op welzijn, en aanpakken in online onderwijs. Een overzicht van de werkzame elementen, zoals genoemd door de onderwijsprofessionals en studenten, is ook te zien in twee infographics (zie bijlage 6). Voor een volledig overzicht van voorbeelden van hoe de verschillende werkzame elementen ingezet kunnen worden in de praktijk, zie de tabel in de bijlage 7.

Werkzame elementen voor het vergroten van binding

Onderwijsprofessionals en studenten onderschrijven het belang van binding met de klas. Tijdens en na de coronapandemie ervoeren studenten weinig binding met hun klas/medestudenten, terwijl ze deze binding als voorwaarde zien om binding met opleiding en instelling te ervaren. Een student van Noorderpoort vertelde: *“Ik merk wel dat na de corona onze binding van de klas heel slecht is geworden. Laten we echt wel merken van, omdat we elkaar een tijd niet hebben gezien, dat we dan ook niet echt meer weten hoe we met elkaar moeten communiceren.”* Deze uitspraak illustreert het belang van aandacht voor sociale binding binnen het onderwijs.

Zowel onderwijsprofessionals als studenten benoemen verschillende aanpakken en manieren waarop binding versterkt kan worden. Deze aanpakken hebben veelal aandacht voor het bevorderen van sociale binding tussen studenten onderling, de sociale binding tussen student en docent/staf en de sociale binding met de instelling of opleiding als geheel. Hoewel we in onze codering onderscheid maken in de bovenstaande niveaus van binding, constateren we dat aanpakken vaak meerdere bindingsdoelen heiligen. Zo zien we bijvoorbeeld dat aanpakken gericht op binding met de instelling en/of opleiding vaak overlappen met aanpakken gericht op

binding met studenten, aangezien veel van de aanpakken die binding met instelling en opleiding vergroten ook een positief effect hebben op de binding van de studenten onderling (denk bijvoorbeeld aan een introductieweek in het eerste jaar). Daarom hebben we hieronder de overkoepelende werkzame elementen beschreven die gaan over het vergroten van sociale binding van studenten in het algemeen.

Werkzaam Element 1: Persoonlijke Aandacht.

We zien dat persoonlijke aandacht van de docent voor de student als erg belangrijk en waardevol wordt gezien in het vergroten van binding. Studenten zien docenten, mentoren, studieloopbaanbegeleiders (SLB'ers), studieteambegeleiders (STB'ers), studieadviseurs, studietoelators en ander onderwijspersoneel als het gezicht van een opleiding en de personen waar je als student heen gaat met vragen. Zowel onderwijsprofessionals als studenten spreken over het belang van (extra) individuele gesprekken met studenten en goede informele contacten (niet alleen vragen naar studieprestaties, maar ook interesse tonen in de student als persoon). Naast informele gesprekken (op de gang of na de les) kunnen activiteiten (zoals klassenuitjes of iets dergelijks) ervoor zorgen dat de student zich veilig voelt om de docent te benaderen op het moment dat de student hulp nodig heeft. Ook werd er door onderwijsprofessionals veel gesproken over het contact dat begeleiders zoeken met de student bij verzuim. Door de student te bellen en een gesprek aan te gaan, voelt de student zich gezien en kan de docent eerder ingrijpen als er iets aan de hand is. Dit kan leiden tot korter verzuim en heeft een preventie- en vroegsignaleringsfunctie.

Hoewel studenten de persoonlijke aandacht waarderen en er belang aan hechten, vinden ze het moeilijk om het initiatief te nemen voor dergelijke gesprekken. Door sommige studenten wordt gesuggereerd dat persoonlijke gesprekken/spreekuren met de begeleider verplicht moeten zijn (of op basis van opt-out) zodat begeleiders tijdens dergelijke momenten een signalerende functie hebben en de student kunnen helpen of doorsturen waar nodig is. Studenten geven aan dat zij soms aangemoedigd moeten worden om dit soort gesprekken met hun begeleider te voeren. Wanneer het initiatief bij de student ligt, kiezen ze er



liever voor om niet deel te nemen en meer vrije tijd te hebben, terwijl die persoonlijke aandacht van de begeleider wel gewaardeerd wordt.

Op alle instellingen werd door onderwijsprofessionals en studenten erkend hoe belangrijk het is dat de student vaste begeleiding heeft; één gezicht dat je het hele eerste jaar, maar het liefst ook in de vervolgjaren terugziet. Studenten ervaren het als storend als ze van begeleider moeten veranderen door verlof of andere personele veranderingen. Dit geldt extra voor kwetsbare studenten. Over de vaste begeleiding wordt wel gezegd dat het belangrijk is dat de



begeleider/docent vaardig, beschikbaar en betrokken is en dat er een klik is tussen begeleider en student. Zo geeft een student van de Hanzehogeschool aan: *“ik heb toch wel altijd het idee dat als je met iemand iets persoonlijk wil gaan bespreken dat diegene je wel een beetje moet liggen en moet mogen, want anders doe je dat echt niet”*. Een goede band helpt zowel op sociaal, academisch, en welzijnsniveau.

Voorwaardelijk voor het faciliteren van persoonlijke aandacht is dat docenten beschikbaar, zichtbaar en vindbaar moeten zijn. Dit betekent dat docenten tijd moeten hebben om met studenten af te spreken (bijvoorbeeld door met kleinere groepen te werken of lesvrije weken in te roosteren), ze moeten aanwezig zijn in de onderwijsinstelling (zichtbaar zijn op de gang) en studenten moeten weten waar ze docenten kunnen vinden (bijvoorbeeld door een vaste werkplek).

Tot slot wordt er door onderwijsprofessionals van alle instellingen opgemerkt dat er een enorme werkdruk is onder het personeel en dat het welzijn van het personeel in het geding komt. Deze werkdruk kan leiden tot minder tijd voor onderwijs en persoonlijke aandacht voor studenten, maar ook tot uitval van docenten (bijvoorbeeld door ziekte of burn-out). Dit komt de kwaliteit van het onderwijs en ook het welzijn van de studenten niet ten goede. Het is daarom van groot belang dat er tijd en ruimte wordt gecreëerd om de persoonlijk aandacht die studenten nodig hebben te kunnen faciliteren.



Hoe werkt dat in de praktijk?

STUDIECENTRUM

Bij het studiecetrum van Noorderpoort kunnen studenten op eigen initiatief of via de studieloopbaanbegeleider terecht met verschillende lichte hulpvragen. Hier is iedere student welkom om in alle rust te werken aan zijn/haar huiswerk, zowel voor of na de lessen als in tussenuren. Er is een vaste begeleider die met de studenten contact legt en onderhoudt. De begeleiding streeft ernaar om een positieve sfeer te creëren in het studiecetrum door contact te maken met alle studenten. Op sommige scholen wordt er gezorgd voor koffie/thee en wat lekkers. De begeleider van het studiecetrum heeft aandacht voor alle studenten.

Andere werkzame elementen: campus als thuisbasis – signaleringsfunctie docent en staf – studieondersteuning

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Intensiever en persoonlijker contact met docenten en andere medewerkers bij de instelling kan het gevoel van verbondenheid van studenten met de instelling en met de opleiding vergroten (Deunk & Korpershoek, 2021).



Aanbevelingen

- Organiseer regelmatig activiteiten voor alle betrokkenen binnen een opleiding (studenten, docenten en ander instellingspersoneel).
- Varieer het type activiteit –bijv. borrel, lezing, sportmiddag– zodat deelnemers activiteiten kunnen kiezen waarbij zij zich op hun gemak voelen.
- Organiseer de activiteiten zoveel mogelijk onder werktijd, zodat wordt uitgedragen dat deze activiteiten onderdeel zijn van de opleiding. Hiermee neemt de kans dat studenten met andere verplichtingen (zorgtaken, bijbanen, etc.) deelnemen toe.

Werkzaam Element 2: Peer-to-Peer Begeleiding.

Om academische en sociale integratie van eerstejaars studenten te stimuleren, wordt in het hoger onderwijs peer-to-peer begeleiding ingezet. Zo maken verschillende opleidingen bij de Hanzehogeschool en Universiteit Leiden gebruik van studentmentoren/buddys/peercoaches waarbij een ouderejaarsstudent een kleine groep eerstejaarsstudenten begeleidt. De studentmentor maakt de studenten wegwijs binnen de opleiding en doet sociale activiteiten met hen. Onderwijsprofessionals benoemen dat de effectiviteit van peer-to-peer begeleiding afhankelijk is van de betreffende mentor (hoe actief deze is in het zoeken van contact en het organiseren van sociale bijeenkomsten), de studenten (hoe gemotiveerd zijn ze om deel te nemen) en hoe goed de peer-to-peer begeleiding is georganiseerd en geïntegreerd (verplicht of vrijblijvend) in het curriculum. Vaak wordt de peer-to-peer begeleiding vooral als zinvol gezien in de eerste maanden in het eerste jaar (op het moment dat integratie plaatsvindt).



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Peer-mentoringprogramma's voor alle eerstejaarsstudenten, waarbij een meer ervaren student praktische en sociaal-emotionele steun biedt aan een minder ervaren student, kunnen bijdragen aan een gevoel van verbondenheid met de instelling en met de opleiding (Collings et al., 2014; Lombardo et al., 2017; Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Zorg dat de meer ervaren studenten die die peer-begeleider zijn, goed voorbereid worden op hun taak.
- Zorg dat verwachtingen over doel en inhoud van de peer-to-peer-begeleiding voor zowel de ervaren als de minder ervaren student helder zijn.

Werkzaam Element 3: Sociale Activiteiten.

Door alle drie de instellingen is ingezet op het organiseren van activiteiten om de binding tussen de studenten te vergroten. Hier gaat het bijvoorbeeld om introductieactiviteiten, faculteits- of opleidingsactiviteiten, klassenuitjes, studiegerelateerde rondleidingen en excursies, buddysystemen en overige sociale activiteiten. Bij de Universiteit Leiden werd ook aan studieverenigingen gevraagd om activiteiten te organiseren voor alle studenten (niet alleen de leden). Volgens de onderwijsprofessionals werkt dit erg goed omdat de studenten zelf beter kunnen inspelen op wat er speelt bij de studenten. Het faciliteren van (informele) ontmoetingen tussen studenten zorgt ervoor dat studenten een sociaal netwerk kunnen opbouwen en zich gaan identificeren met de instelling, de opleiding en/of het student-zijn. Dit wordt door zowel onderwijsprofessionals als studenten erkend.

Hoe werkt dat in de praktijk?

WELLBEING WEEK

Universiteit Leiden organiseert ieder jaar de wellbeing-week: een week vol gratis activiteiten om te ontspannen, jezelf te ontwikkelen en medestudenten te ontmoeten. Het doel van de wellbeing-week is aandacht besteden aan en (het bespreken van) het wellbeing van studenten en verbinding maken met medestudenten door te ontmoeten en ontspannen. De studenten ontwikkelen onder andere via inhoudelijke workshops vaardigheden om hun mentale welzijn te verbeteren.

Andere werkzame elementen: welzijnsvaardigheden - communicatie
welzijnsaanbod



Veel studenten hebben echter wel ervaren dat hun instelling na de pandemie niet voldoende heeft gedaan om de binding met de instelling en medestudenten te vergroten en dat er meer georganiseerd had mogen worden. Studenten geven aan dat de activiteiten door de coronapandemie vaak zijn komen te vervallen en dat ze dit gemist hebben. Opvallend is dat

studenten een drempel ervaren om aan activiteiten deel te nemen: *“Ik heb met dingen van de uni altijd het idee van, dat doet toch niemand of zo. En het voelt een beetje als een soort ver van je bed show, terwijl, het is gewoon de universiteit waaraan je studeert dus dat is eigenlijk, je hoort er gewoon bij. Maar dat voelt niet zo”* (Universiteit Leiden). Studenten zijn dan ook vaak terughoudend om deel te nemen aan activiteiten of gaven aan dat de activiteiten en evenementen niet goed worden gecommuniceerd. Dit onderstreept het belang van het organiseren van voldoende en aansprekende sociale activiteiten, maar ook het promoten van deze activiteiten, zodat de studenten op de hoogte zijn van het aanbod.

Hoewel studenten instellingsbrede activiteiten zien als een goede manier om een sociaal netwerk op te bouwen, gaven zij aan dat binding in de klas of met een groep medestudenten een voorwaarde is om deel te nemen aan dergelijke activiteiten. Als er geen binding is met een groep van studiegenoten is de drempel erg hoog om deel te nemen aan activiteiten voor de hele instelling.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Het faciliteren van sociale activiteiten voor studenten onderling, kan voor alle studenten, maar met name voor studenten die behoren tot een minderheidsgroep of voor forenzende studenten, aanzienlijk bijdragen aan hun gevoel van verbondenheid met de instelling en met de opleiding (Deunk & Korpershoek, 2021).



Aanbevelingen

- Stel budget en fysieke ontmoetingsruimtes beschikbaar voor studieverenigingen voor het organiseren van activiteiten gericht op onderling contact en studentenwelzijn.
- Varieer in type activiteiten.
- Richt de activiteiten (en de evaluatie ervan) ook op studenten die deel uitmaken van subgroepen (zoals nieuwelingen, minderheden, parttimers en studenten met persoonlijke kwetsbaarheden).

Werkzaam Element 4: Warm Welkom.

We zien dat alle instellingen sociale binding vergroten door een warm welkom te faciliteren. Dit wordt gedaan door introductieactiviteiten te organiseren aan het begin van het schooljaar om zowel academische (hoe werkt alles en waar vind je wat/wie) als sociale integratie (d.m.v. leuke activiteiten) te faciliteren. Door de coronapandemie hebben een aantal opleidingen ervoor gekozen om deze introductieactiviteiten ook te organiseren voor tweede- en derdejaarsstudenten omdat bij hen de binding (door afstandsonderwijs) vaak nog laag was. Verder wordt er soms een warm welkom gefaciliteerd vóórdát de student met een opleiding begint. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij meeloop- en open dagen of door studenten al te benaderen na inschrijving bij een opleiding. Dit zorgt ervoor dat er al sociale integratie en binding kan plaatsvinden vóór de studie begint.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Startactiviteiten om de opleiding te leren kennen en een gevoel van verbondenheid met de opleiding te stimuleren moeten verwelkomend zijn. Dit geldt zeker ook voor forenzende studenten, internationale studenten en studenten met een migratieachtergrond en andere studenten die zich identificeren met een minderheidsgroep, zodat zij ook daadwerkelijk van deze activiteiten profiteren (cf. Fernandez et al., 2017; Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Ga na wat de behoeften zijn van studenten, wat betreft het vinden van hun weg in de opleiding.
- Richt de startactiviteiten en ondersteuning (en de evaluatie ervan) ook op studenten die deel uitmaken van subgroepen (zoals nieuwelingen, minderheden, parttimers en studenten met persoonlijke kwetsbaarheden).

Vooraf door studenten bij Noorderpoort en de Hanzehogeschool wordt genoemd hoe belangrijk een goede start in het eerste jaar is: *“Ik denk juist dat die goede start, zeg maar, juist aan het begin, die binding met mekaar, dat dat in het begin juist heel waardevol is. En eigenlijk, wanneer je dat later doet, bijvoorbeeld in een jaar daarna, dat het dan eigenlijk moeilijk te herstellen valt, zeg maar. Dus dat vond ik wel heel jammer.”* Ook geeft een student aan dat als er direct bij de start van de opleiding een persoonlijk gesprek plaatsvindt met een mentor, het makkelijker is later op deze persoon af te stappen als er problemen zijn. De sociale binding die in de eerste weken en maanden ontstaat is bepalend voor de binding die studenten ervaren gedurende de studie. Deze binding geeft ook een bepaalde sociale druk om in het verdere verloop van de studie deel te nemen aan colleges/lessen en instellings- of opleidingsbrede sociale activiteiten. Introductieactiviteiten en klassenuitjes worden als essentieel gezien voor het opbouwen van binding doordat studenten elkaar, de docenten, de opleiding en de instelling leren kennen. Studenten waarderen deze activiteiten en deze activiteiten worden in sommige gevallen gemist.

Werkzaam Element 5: Campus als Thuisbasis.

Onderwijsprofessionals benoemden een aantal aanpakken die als doel hadden om studenten weer fysiek op locatie te krijgen. Met name onderwijsprofessionals in het hoger onderwijs noemden dat er aandacht moet zijn voor de inrichting van de campus en het creëren van ontmoetingsplaatsen (huiskamers en studielandschap). Een goede thuisbasis op de instelling waar studenten terecht kunnen, fysiek les krijgen, kunnen studeren, begeleid worden, en waar ze docenten en medewerkers zien en ontmoeten is belangrijk. Dit maakt dat studenten en docenten naar de instelling willen komen en er binding ontstaat met de opleiding en instelling.

Verder wordt er door meerdere onderwijsprofessionals uit alle instellingen genoemd dat het voor het creëren van de sociale binding en het opnieuw opbouwen van de gemeenschap belangrijk is dat studenten fysiek onderwijs op de instelling (in plaats van online onderwijs) krijgen. Sommige opleidingen kiezen er daarom expliciet voor om geen (of nauwelijks) online onderwijs aan te bieden.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

De inrichting van de fysieke ruimte kan een rol spelen bij het stimuleren van persoonlijke interactie van studenten onderling en van studenten met docenten. Een ruimte waar studenten zich thuis voelen kan bevorderlijk zijn voor een ontspannen leerklimaat in het algemeen (Orlando, 2000; Johnson et al., 2007; Hausmann et al., 2009; Fernandes et al., 2017; Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Stel fysieke ontmoetingsruimtes beschikbaar waar studenten elkaar kunnen ontmoeten, kunnen studeren, of kunnen samenwerken.
- Stimuleer dat (ook forenzende) studenten fysiek naar de opleiding komen voor onderwijs en ontmoeting met het oog op vertrouwdheid met de fysieke ruimten bij de opleiding.
- Ga na of studenten zich thuis voelen in de fysieke ruimten bij de opleiding.



Werkzaam Element 6: Verbindende en Activerende Didactiek.

Een aantal van de genoemde aanpakken heeft betrekking op het curriculum en wat er in de les gebeurt om sociale binding te vergroten. De didactische keuzes die een instelling, opleiding of docent maakt, kunnen namelijk zorgen voor een stimulerend en comfortabel onderwijsmilieu waarin de student zich verbonden, gemotiveerd, geëngageerd en gerespecteerd voelt. Zo geven zowel onderwijsprofessionals als studenten aan dat interactievere lessen ervoor zorgen dat studenten meer betrokken worden en een reden hebben om naar colleges te komen. Ook zorgt het ervoor dat studenten gestimuleerd worden medestudenten te leren kennen en samen te werken.

Het is volgens onderwijsprofessionals belangrijk dat er in de lessen aandacht is voor contact tussen studenten. Doordat studenten tijdens corona gedurende twee jaar nauwelijks op school zijn geweest, lijken ze het soms moeilijk te vinden zich goed aan te passen in de klas. Extra aandacht voor het contact tussen studenten komt ten goede aan de binding tussen studenten en kan gefaciliteerd worden door in de klas aandacht te hebben voor het groepsproces: leren communiceren, tolereren, respecteren. Ook wordt het contact tussen studenten vergemakkelijkt als het onderwijs plaatsvindt in kleinere groepen en studenten in vaste groepen worden ingedeeld waardoor ze een hechte band kunnen opbouwen met hun groepsgenoten.

Enkele studenten geven echter aan dat ze het ook waarderen als ze in verschillende groepen moeten samenwerken. Hierdoor krijgen studenten de kans om een sociaal netwerk binnen de opleiding/instelling op te bouwen. Daarbij geven ze aan dat het werken in steeds dezelfde groepen of duo's het leren kennen van andere medestudenten (zeker ook tijdens online onderwijs) juist kan bemoeilijken. Daarom worden wisselende projectgroepjes (waarbij een docent bepaalt met wie je in een groep zit) door deze studenten gezien als een goede manier om binding te stimuleren: *"En we hebben ook bij elk vak weer andere groepjes en je spreekt zoveel mensen en ik werk nu met zoveel verschillende mensen samen"*. Hierbij geven studenten wel aan dat het belangrijk is dat de verschillen tussen studenten (op het gebied van bijvoorbeeld studievoortgang en niveau) niet al te groot moeten zijn. Samen met andere studenten toewerken naar een gezamenlijk eindproduct, waarbij je elkaar kunt helpen, geeft namelijk een gevoel van verbondenheid. Een combinatie van een vaste basisgroep (je klas) en wisselende projectgroepjes zou een mooi compromis zijn waarin studenten zowel worden gefaciliteerd in hun behoefte aan stabiele sociale contacten als kansen krijgen tot het uitbreiden van hun sociale netwerk.

Hoe werkt dat in de praktijk?

ESCAPEROOM

Studenten van de Hanzehogeschool doen mee aan de Serious Experience. In deze escaperoom krijgen studenten in een dagdeel inzicht in de groepsverhoudingen en ontdekken in een veilige (spel)omgeving wat hun sterke en ontwikkelpunten zijn als het gaat om samenwerking. Tijdens de rest van het schooljaar wordt hier verder aan gewerkt in de coachgroepen.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Er zijn indicaties dat onderwijs in kleine groepen positief kan werken voor het gevoel van verbondenheid van studenten onderling en met medewerkers (Brandl, et al., 2017) en dat het stimuleren van samenwerking tussen studenten bij opdrachten het gevoel van onderlinge verbondenheid positief kan beïnvloeden (Friess & Lam, 2018; Gilken & Johnson, 2019).

Aanbevelingen

- Benut bij online onderwijs de technische middelen om studenten te laten samenwerken en actief de leerstof te laten verwerken.
- Evalueer of de didactiek inderdaad verbindend en activerend werkt en als zodanig wordt ervaren.



Werkzame elementen voor het vergroten van welzijn

Tijdens de pandemie stond studentenwelzijn onder druk. Veel studenten geven aan dat het niet goed met hen ging tijdens de pandemie. *“Als ik kijk naar het einde van de pandemie of misschien wel het hele laatste jaar, vond ik het wel echt heel erg zwaar. Ik zag alsnog wel wat mensen, maar ik voelde me echt, echt niet meer goed. Het was ook allemaal een beetje uitzichtloos natuurlijk”*. Sinds de studenten weer fysiek naar school gaan, gaat het met veel studenten beter. Zo beschreef een student: *“Ik heb een hele nare tijd gehad, maar nu gaat het wel beter. Nu voel ik me ook wel weer, nou ja, ik voel me ook gewenst en ik, ja, ik voel me ook veel beter omdat ik gewoon op school ben”*. Een andere student gaf aan: *“Dus ja, ik zit wel nu beter in mijn vel dan tijdens de pandemie en wat heeft erbij geholpen dat alles gewoon weer kan, denk ik”*. Echter, sommige studenten ervaren ook nu nog problemen op het gebied van welzijn.

Onderwijsprofessionals en studenten hebben verschillende aanpakken besproken die gericht zijn op het verbeteren van het welzijn van de student. Hierbij kan het gaan over aanpakken die direct de persoonlijke of academische ontwikkeling van studenten stimuleren (cursus of workshop), maar ook over aanpakken die de ondersteuning van deze persoonlijke en academische ontwikkeling indirect faciliteren (mensen en middelen). Deze werkzame elementen worden hieronder verder besproken. We maken hier een onderscheid tussen werkzame elementen gericht op ondersteuning van welzijn en op studieondersteuning.

Werkzame elementen gericht op Welzijnsondersteuning.

De drie instellingen benoemen veel welzijnsondersteunende aanpakken. Hierbij is opvallend dat veel aanpakken gericht op de student buiten het curriculum vallen, bijvoorbeeld cursussen en workshops ten behoeve van welzijn of peer-supportbijeenkomsten. Dit betekent dat het extra tijd van de student vraagt om deel te nemen aan deze welzijnsondersteunende activiteiten. Daarnaast zijn veel van de welzijnsondersteunende aanpakken gericht op personeel en dus indirect op studenten (zie bijvoorbeeld docentprofessionalisering m.b.t. welzijn). Door meer en vaardiger personeel te hebben, is er meer aandacht mogelijk voor de ondersteuning van studenten met welzijnsproblematiek en voor het onderwerp welzijn in het algemeen.

Werkzaam Element 7: Welzijnsvaardigheden en Bewustzijn.

Onderwijsprofessionals op alle instellingen benoemen dat er trainingen en workshops aangeboden worden aan studenten rondom het thema welzijn. Bij alle instellingen is dit veelal centraal georganiseerd via een organisatieonderdeel of een platform dat een variëteit aan cursussen aanbiedt (bijvoorbeeld cursussen ten behoeve van persoonlijke ontwikkeling, welzijn en veerkracht). Het aanbod van cursussen op het gebied van welzijnsvaardigheden moet helpen bij preventie van welzijnsproblematiek.

Verder worden er, om het thema welzijn op de kaart te zetten, met name door onderwijsprofessionals van de Universiteit Leiden evenementen en activiteiten georganiseerd die als doel hebben om bewustzijn onder studenten te creëren (bijvoorbeeld een tentoonstelling over prestatiedruk of een "Mindfulness", zie bijlage 7 voor details). Het aanbod van welzijnsgerelateerde activiteiten bij de Universiteit Leiden is echter dermate groot, dat een aantal onderwijsprofessionals noemt dat het aanbod inmiddels te groot is en dat studenten soms "door de bomen het bos niet zien". Dit zou een gevolg kunnen zijn van dat de welzijnsaanpakken in sommige gevallen zowel centraal als decentraal worden georganiseerd.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Het aanbieden van kennis over welzijnsonderwerpen kan studenten meer bewust maken van wat belangrijk is voor hun welzijn en mentale gezondheid, met name wanneer er in het curriculum integrale aandacht voor welzijnsonderwerpen is (Yearwood en Riley, 2010; Georg et al., 2013; Hunt et al., 2019).

Er zijn indicaties dat training in welzijnsvaardigheden, zoals effectiever omgaan met taken en met tijd, studenten kan helpen zich beter te voelen. Een risico is echter dat het probleem naar studenten toe wordt geschoven en dieperliggende oorzaken van stress en druk onderbelicht blijven (Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Geef welzijnsonderwerpen integraal aandacht in het curriculum in plaats van welzijnsonderwerpen separaat aan te bieden.
- Zorg dat studenten niet alleen gewezen worden op korter durende trainingsmogelijkheden voor welzijnsvaardigheden, maar ook op mogelijkheden voor het zoeken van hulp bij dieperliggende oorzaken van stress en druk.
- Evalueer met studenten bij curriculumonderdelen ook de aandacht die er is voor studentenwelzijn.

Werkzaam Element 8: Peer Support.

Onderwijsprofessionals bij de Universiteit Leiden benoemen de waarde van peersupportgroepen. De universiteit heeft instellingsbreed een aantal peersupportgroepen opgezet voor studenten, met thema's zoals ADHD, loopbaanoriëntatie, eenzaamheid of studeren na je dertigste. De studenten in deze groepen komen wekelijks bijeen om ervaringen met elkaar te delen. Daarnaast hebben de peersupport groepen ook een functie om binding tussen de studenten te bevorderen. Een professional merkt op dat de behoefte aan de ADHD-groep is afgenomen sinds de studenten na de coronapandemie weer terug konden naar de campus.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Er zijn indicaties dat peer-supportgroepen het welzijn van de deelnemende studenten kunnen verhogen, bijvoorbeeld door hen te helpen beter om te gaan met aanpassingsproblemen (Yüksel & Bahadır-Yılmaz, 2019) of met situationele angst en stress (Tambağ, 2021).

Aanbevelingen

- Creëer contexten waarin studenten duurzame en positieve contacten op kunnen bouwen met medestudenten en waarin ruimte is voor het bespreken van studiegerelateerde en persoonlijke onderwerpen.
- Geef welzijnsonderwerpen niet alleen separaat, maar ook integraal aandacht in het curriculum.



Werkzaam Element 9: Informatievoorziening en Communicatie Rondom Welzijnsaanbod.

Opvallend is dat studenten van alle instellingen vaak niet op de hoogte zijn van het "welzijnsaanbod". Ze vinden dat welzijnsondersteuningsmogelijkheden niet duidelijk gecommuniceerd worden. Zo vertelt een internationale student van Universiteit Leiden: *"...misschien hoe dat toegankelijker zou kunnen worden of, weet je, meer bewustwording, want ik kwam er pas in januari van dit jaar achter. Dus de eerste vier maanden waren echt een zoektocht om uit te vinden hoe dit land werkt, met de regels en voorschriften, en ook de algemene structuur, ja. Het was gewoon cultureel heel anders. Dus ik denk dat al die informatie misschien makkelijker toegankelijk had kunnen zijn, of dat de faculteit ons bewust had kunnen maken van het bestaan van deze bronnen."*

Veel studenten weten niet bij wie ze terecht kunnen met problemen of voelen zich niet aangesproken (iedereen heeft het toch moeilijk) als er over hulp en het welzijnsaanbod wordt gecommuniceerd. Studenten vinden dat deze mogelijkheden vaker en beter moeten worden gecommuniceerd via de kanalen die ook door studenten gebruikt worden (zoals sociale media). Ook suggereren de studenten dat meer studenten bereikt zouden kunnen worden als de activiteiten gepromoot zouden worden door mensen met een voorbeeldfunctie of door de studievereniging. De studenten die wel gebruik hebben gemaakt van het welzijnsondersteuningsaanbod hebben dit vaak gedaan na aansporing vanuit het persoonlijke netwerk (bijvoorbeeld een docent die je vraagt deel te nemen aan een workshop die deze docent organiseert).



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Communicatie over het welzijnsaanbod voor studenten moet toegankelijk en vindbaar zijn, zodat de kans wordt vergroot dat studenten ook daadwerkelijk van deze middelen gebruik maken (Vosbergen & Wiersema, 2023).

Aanbevelingen

- Vergroot de zichtbaarheid van het aanbod door het aanbod dichter bij de student te organiseren en aanbod digitaal op 1 plek samen te brengen.
- Overweeg om communicatieprofessionals met kennis van de doelgroep of studenten zelf te betrekken bij het kiezen en evalueren van communicatiekanalen voor bekendmaking van het welzijnsaanbod.

Werkzaam Element 10: Maatwerk.

Diverse onderwijsprofessionals benadrukken dat niet elke student hetzelfde is en dat verschillende studenten verschillende behoeftes hebben en verschillende routes kunnen bewandelen als het gaat om hun onderwijs. Deze individuele onderwijsbehoeftes worden, met name bij Noorderpoort, gefaciliteerd door bijvoorbeeld extra begeleiding voor studenten die dit nodig hebben. Ook biedt Noorderpoort de mogelijkheid tot een aangepast rooster, zodat studenten, die om wat voor reden dan ook (bijvoorbeeld psychische problemen, mantelzorg verantwoordelijkheden of long covid) het regulier onderwijs niet kunnen volgen, een aangepast traject aangeboden krijgen. Passend onderwijs voor elke student kan bijdragen aan verbeterd welzijn.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Er zijn redelijk sterke aanwijzingen dat persoonsgerichte aanpakken, waarin rekening wordt gehouden met individuele kenmerken van studenten en hun persoonlijke ontwikkeling, het welzijn van studenten kunnen bevorderen, zeker wanneer daarin gebruik wordt gemaakt van zelfreflectie en inzichten uit de positieve psychologie (Yamada & Victor, 2012; Shillington et al., 2021; Krispenz & Dickhäuser, 2018; Deunk & Korpershoek, 2021; Dopmeijer et al., 2023).

Aanbevelingen

- Houd rekening met individuele verschillen tussen studenten, geef aandacht aan de persoonlijke leerroute van studenten, en laat zien dat er ruimte is voor eigen tempo en maatwerk.
- Ga na of er mogelijkheden zijn om expertise in te huren voor het bieden van maatwerk in individuele begeleiding aan de hand van positieve psychologie en zelfreflectie.

Werkzaam Element 11: Personele Infrastructuur.

Bij alle drie de instellingen is een personele infrastructuur opgezet om welzijnsondersteuning beter te faciliteren. In sommige gevallen werden nieuwe functies gecreëerd (zoals aandachtfunctionarissen of wellbeing-officers), in andere gevallen kwamen er meer uren beschikbaar voor bestaande functies, en in weer andere gevallen werd samengewerkt met externe (zorg-)partners. Dankzij deze personele infrastructuur is er meer tijd en ruimte om studenten die problemen ondervinden te ondersteunen, maar ook om meer aandacht te geven aan het thema welzijn in het algemeen. Door deze extra uren proberen de instellingen vat te krijgen op de welzijnsproblematiek onder studenten en een klimaat te creëren waar welzijn een

geïntegreerd onderdeel wordt van het curriculum en de studieloopbaan. Opvallend is dat veel onderwijsprofessionals hun zorgen uitspreken over de enorme werkdruk onder het personeel in het algemeen, maar ook in het bijzonder van het personeel dat verantwoordelijk is voor het welzijn van de studenten.

Ook studenten hechten er belang aan dat begeleiders en docenten tijd voor hen maken en nemen en spoedig reageren als ze contact opnemen. Studenten realiseren zich dat het hiervoor belangrijk dat er voldoende personeel is dat de tijd heeft om persoonlijke aandacht aan studenten te geven. Daarnaast benoemen studenten dat het prettig is dat studieadviseurs en studentpsychologen gespecialiseerde hulp en zorg kunnen bieden. Studenten zijn echter ontevreden over de wachttijden en het beperkte aantal sessies. Dit benadrukt het belang van het vrijmaken van geld en middelen om de personele infrastructuur aan te leggen.



Hoe werkt dat in de praktijk?

WELLBEING-OFFICER

Universiteit Leiden heeft een centrale en facultaire wellbeing-officers aangesteld om het studentenwelzijn te verbeteren. De taak van een wellbeing-officer is het bevorderen van studentenwelzijn voor alle studenten. Speerpunten zijn daarbij het herkennen van mogelijke problematiek bij studenten, het nemen van preventieve maatregelen en het organiseren van projecten gericht op het verbeteren van de vindbaarheid van hulp en ondersteuning.

Andere werkzame elementen: communicatie welzijnsaanbod



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Aanpassingen in de personele infrastructuur kunnen belangrijk zijn om te waarborgen dat voldoende klinische expertise aanwezig is en voldoende tijd om studentenwelzijn op een goede manier aandacht te geven en studenten waar nodig extra aandacht te kunnen geven of door te verwijzen (Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Investeer in extra ondersteuning van de reguliere staf op het gebied van kennis over studentenwelzijn en welzijnsvaardigheden, bijvoorbeeld door het aanstellen van wellbeing-officers.
- Overweeg personeel in te huren met extra expertise op het gebied van studentenwelzijn.

Werkzaam Element 12: Signaleringsfunctie Docent en Staf.

Door onderwijsprofessionals en studenten wordt vaak genoemd dat persoonlijke aandacht belangrijk is bij het signaleren van welzijnsproblematiek. Het is belangrijk te realiseren dat een student de docent pas benadert als deze zich veilig voelt, vertrouwd is met de docent en de docent interesse toont in de student als persoon (zie ook persoonlijke aandacht). Door de lijntjes tussen docent en student kort te houden, welzijn bespreekbaar te maken, goed naar studenten te luisteren en te helpen waar mogelijk, kunnen problemen vroeg gesignaleerd en aangepakt worden. Door welzijn ook bespreekbaar te maken in de les zullen studenten merken dat ze niet de enigen zijn die met bepaalde problemen rondlopen.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Preventie en vroegsignalering zijn belangrijk om (toekomstige) problemen in een vroegtijdig stadium te herkennen en dat vereist klinische expertise (Deunk & Korpershoek, 2021); daartoe is het tevens belangrijk dat de staf de studenten kent (Dopmeijer et al., 2021).

Aanbevelingen

- Onderken het belang van klinische expertise bij welzijnsgerichte aanpakken. Ga na in hoeverre extra monitoring van studenten nodig is; betrek studieadviseurs/decanen en maak een plan voor eventuele doorverwijzing.
- Overweeg staf aan te stellen met klinische expertise naar wie studieadviseurs studenten kunnen doorsturen voor screening op psychosociale problematiek. Deze experts kunnen studenten eventueel doorverwijzen naar eerstelijns hulp.

Werkzaam Element 13: Docentprofessionalisering m.b.t. Welzijn.

Bij alle drie de instellingen wordt door ten minste één professional genoemd dat er trainingen aangeboden worden voor docenten met betrekking tot welzijn, zoals suïcide-preventietraining, een training reductie faalangst, en Mental Health First Aid Training. Deze docentprofessionalisering komt vaak voort uit een behoefte die wordt gesignaleerd door docenten.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Het bevorderen van de deskundigheid van docenten en studentbegeleiders is belangrijk om een gunstig onderwijs- en ondersteuningsklimaat te creëren en problemen van studenten beter te kunnen herkennen en erkennen (Heim & Heim, 2021; Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Onderken het belang van voldoende kennis bij docenten op het gebied van studentenwelzijn en ondersteun docenten op inhoudelijk vlak.
- Geef docenten tijd om studenten die dat nodig hebben, extra aandacht te geven.
- Zorg dat de docenten en studentbegeleiders die bij het welzijnsaanbod betrokken zijn, goed voorbereid worden op hun taak, weten wanneer ze wel en niet moeten doorverwijzen en daarover helder en passend kunnen communiceren.



Werkzame elementen gericht op Studietoelichting

Werkzaam Element 14: Studietoelichting.

Ondersteuning bieden voor studietoelichting zorgt ervoor dat studenten beter grip hebben op hun studie-uitkomsten, waardoor ze beter in hun vel zitten. Bij alle instellingen is er aandacht voor studietoelichting van de student. Naast de studietoelichting binnen het curriculum, worden er door de verschillende instellingen een breed scala aan workshops, trainingen en begeleiding aangeboden die studenten helpen met vaardigheden die essentieel zijn voor de studie (denk hierbij aan huiswerkbegeleiding, een workshop timemanagement of schrijftoelichting). In enkele gevallen worden deze vaardigheden overgebracht via medestudenten; vaardige ouderejaarsstudenten die eerderejaarsstudenten helpen de vaardigheden onder de knie te krijgen (zie ook peer-to-peer begeleiding).

Hoe werkt dat in de praktijk?

STUDIELOKET

In het studieloket van de Hanzehogeschool helpt een team van gemotiveerde en enthousiaste studentassistenten hun medestudenten met vragen over praktische zaken, zoals inschrijvingen en digitale systemen, bijlessen en workshops.

Studenten kunnen - zonder afspraak - op een aantal vaste momenten in de week binnenlopen om hun vraag te stellen. Ook hebben studenten toegang tot een digitale leeromgeving waar allerlei schrijftips, formats en praktische informatie staat. Zo worden studenten op een laagdrempelige manier ondersteund.

Andere werkzame elementen: peer-to-peer begeleiding – communicatie welzijnsaanbod





Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Extra ondersteuning bij studievaardigheden en studievoortgang is vooral zinvol voor het verhogen van studentenwelzijn wanneer er ook aandacht is voor welzijnskennis en welzijnsvaardigheden en sociale verbondenheid (Deunk & Korpershoek, 2021).

Studieondersteuning door peermentoren waarbij een meer ervaren student praktische en sociaal-emotionele steun biedt aan een minder ervaren student, kan het zelfvertrouwen en gevoel van sociale steun vergroten, studie-uitval voorkomen en stress verminderen (Collings et al., 2014; Li et al., 2011).

Aanbevelingen

- Evalueer of beschikbare studieondersteuning ook toegankelijk en verwelkomend is voor studenten die zich identificeren met een minderheidsgroep en faciliteer dat ook zij er daadwerkelijk gebruik van maken.
- Extra aandacht voor studieondersteuning kan averechts werken als het de prestatiedruk of werklast verhoogt of studenten het gevoel geeft dat zij moeten voldoen aan de kenmerken van een 'Modelstudent'. Evalueer dus niet alleen of de beschikbare studieondersteuning ten goede komt aan de studievoortgang, maar ook de mate van welzijn en het gevoel van

Werkzaam Element 15: Informatievoorziening en Communicatie Rondom het Curriculum.

Studenten geven aan dat slechte communicatie vanuit de opleiding vaak tot stress leidt. Deze stress kan een negatief effect hebben op het studentenwelzijn. Het is belangrijk dat er duidelijke en eenduidige verwachtingen zijn die door alle docenten gedragen worden. Ook vinden studenten het belangrijk dat deze verwachtingen op tijd worden gecommuniceerd. Daarbij is het essentieel dat de verwachtingen vindbaar en to-the-point beschreven worden in de digitale leeromgeving of de studiehandleiding. Het zou daarbij helpen als een digitale leeromgeving, zoals Blackboard, bij elk vak hetzelfde ingericht wordt, zodat de leeromgeving meer intuïtief werkt en informatie beter vindbaar is.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Een goede informatievoorziening rondom het curriculum is belangrijk opdat studenten geen onnodige stress ervaren over eventuele onduidelijkheden in de doelstellingen, leeromgeving en leermiddelen van het onderwijs en over de roostering en de toetsing (Deunk & Korpershoek, 2021; Dopmeijer et al., 2023).

Aanbevelingen

- Zorg voor een goede informatievoorziening over het curriculum, de roosters en de toetsing, zodat studenten de informatie over het onderwijs en wat daarin van hen wordt verwacht, makkelijk kunnen vinden.



Werkzaam Element 16: Vergroten Welzijn door Aanpassingen Roostering.

Meerdere studenten geven aan dat de roostering van lessen, tentamens en deadlines kan leiden tot stress, zoals bijvoorbeeld door het plannen van tentamens of deadlines in of direct na het weekend of een feestdag. Verder is een niet-aaneengesloten rooster vervelend voor studenten die een langere reistijd hebben. Het is dan fijner als de lessen direct na elkaar worden gepland: *“En dan ook in een dag waarbij je meerdere uren hebt, want ik ken wel mensen die dan zeggen van ja, voor één uur ga ik niet heen, wat ik volkomen begrijp, want ik ben ook anderhalf uur aan het heen reizen en anderhalf uur aan het terugreizen terwijl ik soms minder lang op school zit. Dat vind ik best een belemmering. Dan denk: ik heb liever een hele volle dag, dat ik de hele dag op school zit en dan een dag vrij, dan dat ik allemaal halve dagjes ga”*. Anderzijds geven studenten aan dat online lessen stressverhogend zijn als fysieke en online lessen door elkaar heen gepland worden. Studenten met reistijd kunnen dan niet naar de fysieke les komen of hebben moeite met het vinden van een plek op de instelling om hun online les te kunnen volgen. Verder geven studenten ook aan dat het helpt als alle studenten tegelijkertijd een tentamenweek hebben. Hierdoor heeft iedereen het tegelijkertijd druk en is er geen afleiding van feestjes en sociale activiteiten die gemist moeten worden.

Onderwijsprofessionals erkennen inderdaad dat er soms te weinig rekening wordt gehouden met (het welzijn van) de student als het om het rooster gaat. Zo zouden roosteraars meer rekening kunnen houden met de eventuele reistijd van studenten. Verder is het belangrijk om in de roostering van deadlines het weekend en/of de vrije tijd van de student te respecteren door bijvoorbeeld geen deadlines te plannen in het weekend. Momenteel wordt de logistieke en planningsstress van studenten vaak gezien als het probleem van de student zelf terwijl de instelling hier stress zou kunnen wegnemen door aanpassingen te maken in de roostering.

Keuzes die gemaakt worden in de roostering kunnen ook effect hebben op het ervaren van binding van studenten. Eén student noemt dat de lesvrije week in januari heeft gezorgd voor minder binding met medestudenten omdat iedereen weg was en de student zich eenzaam voelde doordat ze alleen achterbleef zonder huisgenoten. Anderzijds noemt een andere student dat het aanwezig zijn bij niet-verplichte lessen zorgt voor het ervaren van meer verbondenheid: *wij zijn hier, omdat we hier willen (en niet moeten) zijn*.



Wat zegt de wetenschappelijke literatuur?

Er zijn indicaties dat aanpassing van de roostering het welzijn van studenten kan verhogen, mits het doel van de aanpassingen helder is en goed geïmplementeerd (Deunk & Korpershoek, 2021).

Aanbevelingen

- Zorg dat verwachtingen over doel en inhoud van de aanpassingen in de roostering helder zijn.
- Evalueer of de aanpassingen in de roostering inderdaad het welzijn bevorderen en niet leiden tot extra werkdruk of piekbelasting voor studenten en staf op andere momenten.

Wat Werkt in Online Onderwijs?

Aangezien dit onderzoek zich richtte op de periode tijdens en na de coronapandemie, hebben we in de focusgroepen speciale aandacht besteed aan de ervaringen van studenten en onderwijsprofessionals met binding en welzijn tijdens online onderwijs. Hoewel er voordelen zijn aan online onderwijs (denk aan minder reistijd, opgenomen colleges terug kunnen kijken, en bij ziekte toch lessen kunnen bijwonen), zijn zowel onderwijsprofessionals en studenten in het algemeen erg negatief over online onderwijs. Tijdens de pandemie ervoeren studenten een grote afstand(elijkheid) waardoor ze een meer consumerende houding aannamen: laptop aan, camera uit, luisteren, laptop weer dicht. Veel lessen waren eenrichtingsverkeer: de docent praat, de student luistert. Het was voor de student vaak moeilijk om de motivatie te vinden om deel te nemen aan online lessen. Verder vonden ze het in die periode lastig om sociaal contact te leggen met medestudenten. Als er al wat op sociaal gebied werd georganiseerd, was dit online. Door studenten werd deze moeite gewaardeerd, maar na een dag online les vonden studenten het moeilijk om nog online aan sociale activiteiten deel te nemen (ook al was dit soms best goed georganiseerd).



Hoewel online onderwijs nu niet meer noodzakelijk is vanwege de pandemie, zien onderwijsprofessionals en studenten wel mogelijkheden voor het (sporadisch) organiseren van online onderwijs met voldoende aandacht voor binding en welzijn van studenten. Over het algemeen zien we dat wat werkt in fysiek onderwijs (de eerder genoemde werkzame elementen), ook van belang is in online onderwijs. Daarnaast zijn er extra aandachtspunten om binding en welzijn te verhogen in online onderwijs.

Ten eerste is het belangrijk dat er ruimte is voor docentprofessionalisering op het gebied van online, hybride en/of simultaan onderwijs. Onderwijsprofessionals erkennen dat online onderwijs geven een ander soort vaardigheden vereist dan

traditioneel lesgeven. Er moet tijd en geld beschikbaar zijn voor docentprofessionalisering als gekozen wordt voor (deels) online onderwijs.

Daarnaast erkennen studenten dat online onderwijs beter wordt en ze meer binding ervaren als iedereen zijn camera aanheeft. Ze geven echter ook aan dat ze een drempel ervaren om de eerste te zijn om de camera aan te zetten: *“Het voelt zo, je kan zo makkelijk jezelf onzichtbaar maken achter het scherm. Dat is voor mij in ieder geval denk ik vooral dat je gewoon zo je, ja, je bestaat gewoon wat minder of zo als je niet ergens echt zit”* (Hanze). Andere manieren om de binding tijdens online onderwijs te verhogen worden gevonden in het organiseren van informele activiteiten en informele gesprekken (bijkletsmoment) in de online omgeving. Hiermee kun je de ervaring van online onderwijs als eenrichtingsverkeer wegnemen. Het is daarbij ook belangrijk om de groepsgrootte in overweging te nemen; hoe groter de groep, hoe moeilijker het is om online sociale binding te ervaren. Studenten ervaren dat vaste groepjes om online opdrachten mee te maken zorgen voor binding met medestudenten, zelfs buiten de reguliere lessen om.

Sommige lesvormen, zoals een Q&A-sessie of een korte informatieve bijeenkomst lijken geschikter voor online onderwijs dan andere lesvormen. Ook een-op-een-begeleiding en projectbijeenkomsten in kleine groepen worden nog steeds (voor een deel) online georganiseerd (i.v.m. minder reistijd en flexibeler in kunnen plannen). Studenten zijn verder erg bedreven in de omgang met digitale technologie en werken goed en efficiënt online samen. Onderwijsprofessionals geven aan dat één-op-één gesprekken een efficiëntere manier zijn om de studenten te bereiken. Ook is het een laagdrempelige manier om in contact te komen met studenten die moeilijk te bereiken zijn door bijvoorbeeld een angststoornis of depressie (mits de docent eerst een goede band heeft opgebouwd met de student). Online kun je gemakkelijker een gesprekje van tien minuten voeren; dat is persoonlijker en efficiënter dan een lange email schrijven.



Hoe werkt dat in de praktijk?

1-OP-1 ONLINE BEGELEIDING

Docenten van Noorderpoort merkten in coronatijd dat een student door online 1-op-1 gesprekken een vertrouwensband kan opbouwen met een docent of coach die luistert en meedenkt. Door online af te spreken kunnen gesprekken flexibeler worden ingepland en hoeven studenten hun energie niet te richten op bijvoorbeeld de stress van het reizen naar school. Doordat de docent laat zien dat interactie mogelijk is (ook online), bevordert dit een veilig en open leerklimaat.

Andere werkzame elementen: persoonlijke aandacht – maatwerk

Discussie en Conclusie



In dit onderzoeksproject zijn we in focusgroepen met onderwijsprofessionals en studenten van drie grote onderwijsinstellingen op zoek gegaan naar hoe onderwijsinstellingen sociale binding en welzijn van studenten (kunnen) vergroten. Het resultaat is een set van zestien werkzame elementen die een aanpak succesvol maken in het bevorderen van de sociale binding en het welzijn van de studenten.

16 overkoepelende werkzame elementen

Op basis van het onderzoek beschrijven we zestien overkoepelende werkzame elementen. Op het gebied van de bevordering van mentaal welzijn hebben we tien werkzame elementen geïdentificeerd:



Daarnaast hebben we op het gebied van sociale binding zes werkzame elementen kunnen identificeren:



De zestien werkzame elementen geven een goed beeld van wat de mogelijkheden zijn voor onderwijsprofessionals om sociale binding en welzijn van studenten te bevorderen. De bijbehorende aanpakken (bijlage 7) tonen een breed scala aan voorbeelden van hoe de werkzame elementen, afhankelijk van de onderwijscontext, ingezet kunnen worden in de praktijk. Hieronder bespreken we een aantal opvallende resultaten, de implicaties voor de praktijk en de beperkingen van het onderzoek.

Opvallende uitkomsten & implicaties

Ten eerste zien we dat sociale binding op microniveau (met docent en klas) cruciaal is. Sociale binding op microniveau zorgt ervoor dat studenten zich meer op hun plek voelen en zich veilig voelen, maar ook dat student een sociaal vangnet hebben wanneer het niet goed gaat. Studenten zullen ook eerder geneigd zijn hulp te zoeken als de binding met docent en medestudenten goed is. Het is dus belangrijk om veel aandacht te schenken aan de sociale integratie van studenten en de groepsvorming met medestudenten in de eerste fase van de studie. De werkzame elementen persoonlijke aandacht van de docent, een warm welkom, sociale activiteiten met de klas en peer-to-peer begeleiding zijn hierbij essentieel.



Een opvallende bevinding hierbij is dat sociale binding op microniveau voorwaardelijk is voor binding op macroniveau (met de opleiding of instelling). Als de sociale binding op microniveau niet op orde is, ervaren studenten eerder een drempel om aan activiteiten deel te nemen die bijvoorbeeld opleidings-, faculteits- of instellingsbreed worden georganiseerd. Wanneer een student toch deelneemt aan dergelijke activiteiten is dat doorgaans *voor* of *met* een ander (op verzoek van een docent of samen met een medestudent).

Ten tweede valt het op dat de verschillende onderwijsinstellingen andere keuzes maken in de manier waarop van de inzet van de NPO-middelen werd georganiseerd, de aanpakken die ze georganiseerd hebben en de werkzame elementen waar ze de nadruk op legden. Wat betreft besteding van middelen zagen we dat aanpakken bij de Hanzehogeschool met name decentraal georganiseerd werden, terwijl dit bij de Universiteit Leiden vaker centraal werd georganiseerd. Bij Noorderpoort werden de middelen met name ingezet voor het doorontwikkelen van bestaande projecten op de thema's binding en welzijn. Wat betreft het type aanpakken zagen we dat onderwijsprofessionals van Noorderpoort niet spraken over peer-to-peer begeleiding, maar dat daar wel meer ruimte voor persoonlijke aandacht en maatwerk was dan bij de andere instellingen. Daarnaast spraken onderwijsprofessionals van de Universiteit Leiden veel over sociale activiteiten en werd peer-support enkel door hen genoemd.

Bij het toepassen van de werkzame elementen in de praktijk moet rekening gehouden worden met de specifieke context van de onderwijsinstelling

Bovenstaande impliceert dat, alhoewel de zestien geïdentificeerde werkzame elementen binnen alle onderwijsinstellingen kunnen worden ingezet, het belangrijk is rekening te houden met de context waarin de aanpak geïmplementeerd moet worden. De context bepaalt namelijk de behoeftes van de student en de mogelijkheden van de onderwijsprofessionals. Zo heeft Noorderpoort te maken met leerplicht van de studenten, mogen zij geen studenten weigeren aan de poort en worden lessen veelal in kleinere groepen gegeven. Er is dan op natuurlijke wijze

meer persoonlijke aandacht en meer aandacht voor het “binnenboord” houden van de student. Bij de Universiteit Leiden vindt onderwijs daarentegen vaker plaats in grotere groepen (bijvoorbeeld hoorcolleges), worden studenten vaker benaderd als groep (in sociale en welzijnsactiviteiten) en is er niet altijd of minder ruimte voor persoonlijke aandacht. Dit zijn aspecten die meegenomen moeten worden bij het opzetten van aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn van studenten.

De Gen-Z studenten hebben mogelijk andere behoeftes dan eerdere generaties.

Ten derde merken we dat veel onderwijsprofessionals spraken over de “coronastudent” die verschillen vertoonde met studenten vóór de coronapandemie. De coronastudent wordt beschreven als minder betrokken en onderwijsprofessionals wijzen erop dat deze studenten een ‘consumerende’ houding hebben. Een belangrijke verklaring hiervoor is verminderde sociale binding en welzijn van de studenten als gevolg van de pandemie. Echter, er spelen ook andere zaken die de verschillen met eerdere generaties studenten kunnen verklaren. De huidige studenten behoren veelal tot generatie Z (‘digital natives’). Jongeren uit deze generatie zijn vaak maatschappelijk betrokken, sociaal en ondernemend. Juist deze eigenschappen zijn tijdens de coronapandemie in het geding gekomen. Tegelijkertijd zijn ze ook kwetsbaarder voor



psychische problemen als angst en depressie en hebben ze een kortere aandachtsspanne door het grote aanbod aan informatie dat binnen één klik beschikbaar is (Giray, 2022; Kalkhurst, 2018). Daarnaast hebben studenten uit deze generatie te maken met een financiële en geografische situatie in de huidige maatschappij die ze kwetsbaarder maakt voor welzijnsproblematiek. Zo zorgt het leenstelsel voor financiële zorgen en studiestress. Ook hebben studenten door de woningnood in veel Nederlandse studentensteden vaak niet de mogelijkheid en financiën om op kamers te gaan, dicht bij de opleiding te gaan wonen en actief deel te nemen aan het studentenleven. Bij het ontwerpen van aanpakken gericht op het verbeteren van binding en welzijn is het belangrijk deze context

mee te nemen en te realiseren dat deze generatie studenten mogelijk andere behoeftes heeft dan eerdere studenten.

Onderwijsprofessionals en studenten benoemen verschillende werkzame elementen

Ten slotte zien we dat onderwijsprofessionals en studenten niet exact dezelfde werkzame elementen benoemen in aanpakken gericht op het verbeteren van binding en welzijn. Sommige werkzame elementen zijn enkel door onderwijsprofessionals genoemd, andere enkel door studenten. Dit zou kunnen komen doordat onderwijsprofessionals niet volledig zicht hebben op wat voor studenten stressverhogend is, zoals roostering en deadlines, en daarmee wat een negatieve impact heeft op studentenwelzijn. Voor studenten geldt dat ze zich niet (altijd) bewust zijn dat sommige activiteiten post-pandemische “interventies” waren. Zo is een student waarschijnlijk niet op de hoogte van de personele infrastructuur en docentprofessionalisering met betrekking tot welzijn en kan het zijn dat een student zich er niet van bewust is dat peer-to-peer begeleiding en bepaalde verbindende en activerende didactiek wordt geïmplementeerd om post-pandemische sociale binding te bevorderen. We zagen ook dat studenten vaak niet bekend waren met het (volledige) aanbod en dus ook weinig gebruik maakten van de aanpakken. Dit impliceert dat er moet worden gekeken naar de communicatie en marketing van het aanbod en wat studenten motiveert om deel te nemen. Hier zullen we ons in het vervolg van dit onderzoeksproject verder in verdiepen.

Beperkingen

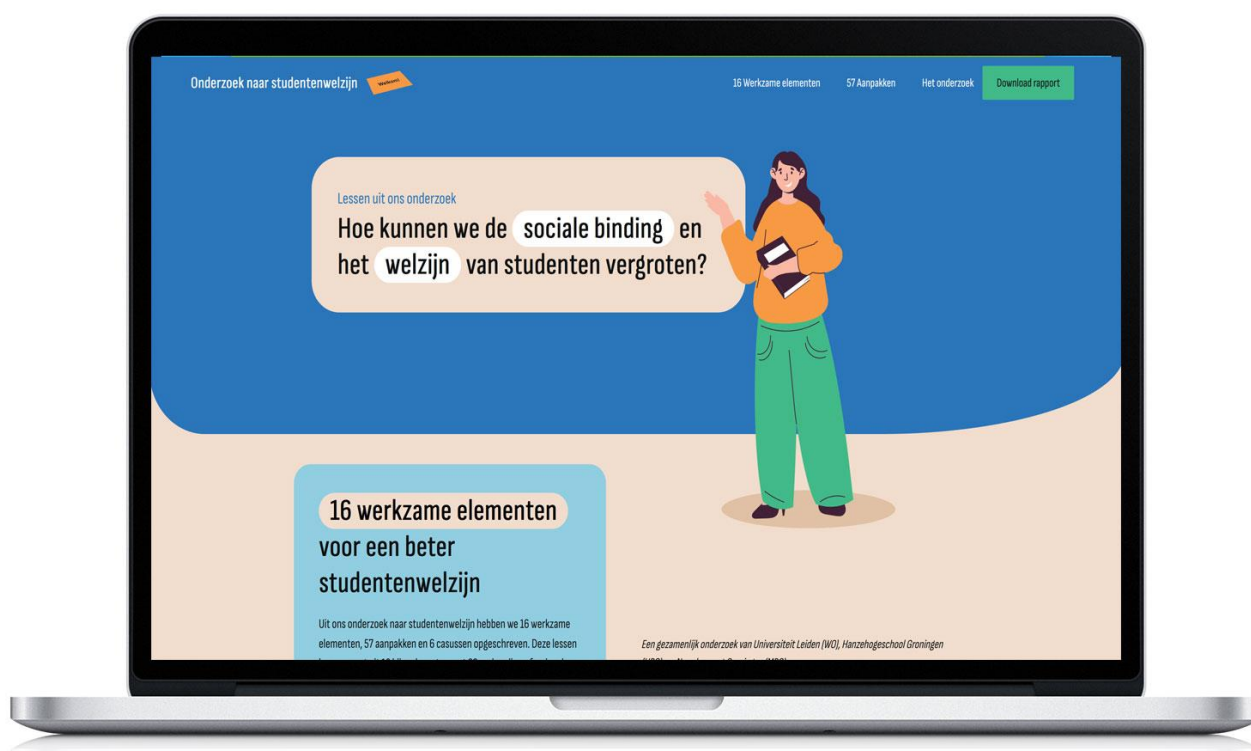
Er zijn een aantal beperkingen van dit onderzoek. Ten eerste hebben we niet de mogelijkheid gehad om te spreken met onderwijsprofessionals en studenten van alle verschillende faculteiten, locaties en opleidingen van de drie instellingen. Vooral in gevallen waarbij aanpakken decentraal werden geïmplementeerd, betekent dit dat we mogelijk geen volledig beeld hebben gekregen van alle genomen maatregelen. Hierdoor bestaat de kans dat er werkzame elementen zijn die we niet hebben kunnen identificeren. Desondanks zagen we dat er veel overlap was in de geïdentificeerde werkzame elementen tussen de verschillende instellingen en tussen onderwijsprofessionals en studenten met wie we gesproken hebben. Dit sterkt ons in de overtuiging dat we de belangrijkste werkzame elementen hebben kunnen identificeren in dit onderzoeksproject.

Ten tweede is het belangrijk om ons te realiseren dat de aanpakken en werkzame elementen geïdentificeerd zijn op basis van gespreken met onderwijsprofessionals en studenten. De aanpakken zijn echter niet (altijd) geëvalueerd en zijn zeker niet altijd *evidence-based*. We weten dus niet zeker of de aanpakken daadwerkelijk effectief zijn in het vergroten van binding en welzijn. Wel zijn alle werkzame elementen gebaseerd op input van meerdere deelnemers (studenten en/of onderwijsprofessionals) en hebben we alle werkzame elementen kunnen onderbouwen met wetenschappelijke literatuur. Hiermee zijn de aanpakken dus niet altijd *evidence-based*, maar blijken ze wel in overeenstemming te zijn met de wetenschappelijke literatuur (*evidence-informed*).



Conclusie

De NPO-middelen hebben de mogelijkheid geboden om aanpakken te ontwikkelen en te experimenteren met wat wel en niet effectief is. We constateren dat er veel mooie en goede aanpakken zijn ontwikkeld en geïmplementeerd om de sociale binding en het welzijn van de studenten te vergroten. Met dit onderzoek hebben we deze grote diversiteit aan aanpakken in beeld gebracht en beschreven in termen van zestien overkoepelende werkzame elementen die we presenteren op www.samensterkerinhetonderwijs.nl. Deze website geeft onderwijsprofessionals handvatten om in hun eigen onderwijs aan de slag te gaan met het vergroten van sociale binding en welzijn van hun studenten aan de hand van de werkzame elementen, in combinatie met concrete voorbeelden van verschillende aanpakken.



Referenties

- Ahn, M. Y., & Davis, H. H. (2020). Four domains of students' sense of belonging to university. *Studies in Higher Education, 45*(3), 622–634. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1564902>
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What Schools Need to Know About Fostering School Belonging: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review, 30*(1), 1–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development, 38*(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom Onderwijs.
- Brandl, K., Schneid, S. D., Smith, S., Winegarden, B., Mandel, J., & Kelly, C. J. (2017). Small group activities within academic communities improve the connectedness of students and faculty. *Medical Teacher, 39*(8), 813–819. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2017.1317728>
- Burla, L., Knierim, B., Barth, J., Liewald, K., Duetz, M., & Abel, T. (2008). From text to codings: intercoder reliability assessment in qualitative content analysis. *Nursing research, 57*(2), 113–117.
- Center for Education Statistics and Evaluation. (2015). *Student Wellbeing—Literature review*. NSW Department of Education and Communities.
- Collings, R., Swanson, V., & Watkins, R. (2014). The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: A controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. *Higher Education, 68*(6), 927–942. <https://doi.org/10.1007/s10734-014-9752-y>
- Deunk, M., & Korpershoek, H. (2021). *Studentenwelzijn in het hoger onderwijs: Een overzichtsstudie van veelbelovende aanpakken voor docenten(teams), opleidingen en instellingen*. Rijksuniversiteit Groningen.
- Dopmeijer, J. M. (2021). *Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance*. [Doctoral dissertation, University of Amsterdam]. Digital Academic Repository.
- Dopmeijer, J. M., Jonge, J. M. de, Visscher, T. L. S., Bovens, R. H. L. M., & Wiers, R. W. (2020). Predicting disclosure and help-seeking in university students with psychosocial problems based on stigma and attitudes towards disclosure and help-seeking. *Mental Health and Addiction Research Journal, 5*, 2–8. <https://doi.org/10.15761/MHAR.1000193>

- Dopmeijer, J., Nuijen, J., Busch, M., Tak, N. I., & Verweij, A. (2022). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021. Deelrapport I: Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs (herziene uitgave). RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1955-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik-studenten-hoger-onderwijs/>
- Dopmeijer, J., Scheeren, L., van Baar, J., & Bremer, B. (2023). Harder, better, faster, stronger? Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2084-harder-better-faster-stronger/>
- Dopmeijer, J., Schutgens, C. A. E., Kappe, F. R., Gubbels, N., Visscher, T. L. S., Jongen, E. M. M., Bovens, R. H. L. M., Jonge, J. M. de, Bos, A. E. R., & Wiers, R. W. (2022). The role of performance pressure, loneliness and sense of belonging in predicting burnout symptoms in students in higher education. *PLOS ONE*, 17(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267175>
- Felten, P., & Lambert, L. M. (2020). *Relationship-Rich Education: How Human Connections Drive Success in College*. Johns Hopkins University Press Books.
- Fernandes, A., Ford, A., Rayner, G., & Pretorius, L. (2017). Building a sense of belonging among tertiary commuter students: The Monash non-residential colleges program. *Student Success* 8(2), 31–42. <https://doi.org/10.5204/ssj.v8i2.380>
- Ferri, F., Grifoni, P., & Guzzo, T. (2020). Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations. *Societies*, 10(4), 86. <https://doi.org/10.3390/soc10040086>
- Friess, E., & Lam, C. (2018). Cultivating a sense of belonging: using twitter to establish a community in an introductory technical communication classroom. *Technical Communication Quarterly*, 27(4), 343–361. <https://doi.org/10.1080/10572252.2018.1520435>
- George, D. R., Dellasega, C., Whitehead, M. M., & Bordon, A. (2013). Facebook-based stress management resources for first-year medical students: A multi-method evaluation. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 559–562. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.008>
- Gersons, B. P. R., Smid, G. E., Smit, A. S., Kazlauskas, E., & McFarlane, A. (2020). Can a 'second disaster' during and after the COVID-19 pandemic be mitigated? *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1815283>
- Gilken, J., & Johnson, H. L. (2019). Supporting belongingness through instructional interventions in community college classrooms. *Community College Enterprise*, 25(1), 32–49. <https://home.schoolcraft.edu/cce/25.1.32-49.pdf>
- Giray, L. (2022). Meet the Centennials: Understanding the Generation Z Students. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 2(4), 9–18; <https://doi.org/10.14456/jsasr.2022.26>

- Goedhart, N. S., Dedding, C., Rodriguez, M. J., & Spruijt, P. (2022). "Ik ben maar een mbo'er". *Het mentaal welbevinden van mbo-studenten tijdens de coronacrisis*. RIVM en Amsterdam UMC. <https://www.rivm.nl/documenten/ik-ben-maar-mboer-mentaal-welbevinden-van-mbo-studenten-tijdens-coronacrisis>
- Hausmann, L. R. M., Ye, F., Schofield, J. W., & Woods, R. L. (2009). Sense of Belonging and Persistence in White and African American First-Year Students. *Research in Higher Education*, 50(7), 649-669. <https://doi.org/10.1007/s11162-009-9137-8>
- Heim, C., & Heim, C. (2021). Facilitating a supportive learning experience: The lecturer's role in addressing mental health issues of university students during COVID-19. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18(6), 69-81. <https://doi.org/10.53761/1.18.6.6>
- Hunt, S., Wei, Y., & Kutcher, S. (2019). Addressing mental health literacy in a UK university campus population: Positive replication of a Canadian intervention. *Health Education Journal*, 78(5), 537-544. <https://doi.org/10.1177/0017896919826374>
- Inspectie van het Onderwijs. (2023). *De Staat van het Onderwijs 2023*. Inspectie van het Onderwijs.
- Johnson, D. R., Soldner, M., Leonard, J. B., Alvarez, P., Inkelas, K. K., Rowan-Kenyon, H.T., & Longerbeam, S. D. (2007). Examining sense of belonging among first-year undergraduates from different racial/ethnic groups. *Journal of College Student Development*, 48(5), 525-542. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0054>
- Kalkhurst, D. (March 12, 2018). *Engaging Gen Z students and learners*. Pearson Education. <https://www.pearsoned.com/engaging-gen-z-students>
- Kamans, E. (2021). *Binding na de eerste 100 dagen: Effecten van de interventies & de coronapandemie*. Kennisdelingsbijeenkomst Eerste-100-dagenproject, Hanzehogeschool Groningen, Groningen.
- Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2018). Effects of an inquiry-based short intervention on state test anxiety in comparison to alternative coping strategies. *Frontiers in psychology*, 9, 201-201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00201>
- Langeloo, A., de Vries, W., & Wolfensberger, M. (2022). *Lessen uit de coronapandemie voor de Hanzehogeschool: Behoeftes van medewerkers met het oog op de toekomst*. Hanzehogeschool Groningen. Groningen.
- Li, H. C., Wang, L. S., Lin, Y. H., & Lee, I. (2011). The effect of a peer-mentoring strategy on student nurse stress reduction in clinical practice. *International Nursing Review*, 58(2), 203-210. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2010.00839.x>
- Lombardo, C., Wong, C., Sanzone, L., Filion, F., & Tsimicalis, A. (2017). Exploring mentees' perceptions of an undergraduate nurse peer mentorship program. *Journal of Nursing Education*, 56(4), 227-230. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170323-07>

- Ministerie van Onderwijs, C. en W. (2021, april 23). *Middelbaar beroepsonderwijs en hoger (beroeps)onderwijs—Nationaal Programma Onderwijs* [Webpagina]. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. <https://www.nponderwijs.nl/mbo-en-ho>
- Noble, T., Wyatt, T., McGrath, H., Roffey, S., & Rowling, L. (2008). *Scoping Study into Approaches to Student Wellbeing: Final Report*. Australian Catholic University and Erebus International. <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws%3A29490/>
- Orlando, C. E. (2000). The collegium: community as gathering place. *New Directions for Higher Education*, 2000(109), 33–41. <https://doi.org/10.1002/he.10904>
- Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving. (2018). *Over Bezorgd: Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu. (2018). Handelingsopties mentale druk | Wat is de opgave? *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018*. <https://www.vtv2018.nl/handelingsopties-mentale-druk>
- Scheeren, L., Bremer, B., & Dopmeijer, J. (2023). Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. ECIO.
- Shillington, K. J., Johnson, A. M., Mantler, T., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2021). Kindness as an intervention for student social interaction anxiety, resilience, affect, and mood: The KISS of kindness study ii. *Journal of Happiness Studies*. 1–31. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00379-0>
- Tambaž, H. (2021). Examination of nursing students' anxiety levels related to clinical practice with respect to peer support. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1114–1119. <https://doi.org/10.1111/ppc.12664>
- Universiteiten van Nederland. (2022). *Visie op studentenwelzijn*. Universiteiten van Nederland.
- Van der Velde, J., Hofstra, J., & Korevaar, L. (2021). *Studentenwelzijn & Studiesucces*. Hanzehogeschool Groningen.
- Vosbergen, J., & Wiersema, D. (2023). *Studentenwelzijn op de kaart*. Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kansrijke Schoolloopbanen in een Diverse Stad. <https://www.hva.nl/kc-onderwijs-opvoeding/gedeelde-content/projecten/lectoraat-kansrijke-schoolloopbanen-in-de-stad/studentenwelzijn-op-hogescholen.html>
- Wolfensberger, M. (2021). De kracht van ontmoeting: Communityvorming in het hoger onderwijs, tijdens en na de coronapandemie. Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek.

- Wolfensberger, M., & Ding, N. (2020). Remote teaching transition during COVID-19 – the first five weeks and the start of a digital knowledge-building community. *Journal of the European Honors Council*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.31378/jehc.135>
- Yamada, K., & Victor, T. L. (2012). The impact of mindful awareness practices on college student health, well-being, and capacity for learning: A pilot study. *Psychology Learning & Teaching*, 11(2), 139-145. <https://doi.org/10.2304/plat.2012.11.2.139>
- Yearwood, E., & Riley, J. B. (2010). Curriculum infusion to promote nursing student wellbeing. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1356-1364. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05304.x>
- Yüksel, A., & Bahadır-Yılmaz, E. (2019). The effect of mentoring program on adjustment to university and ways of coping with stress in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 80, 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.06.006>

Bijlagen

Bijlage 1: Focugroepprotocol onderwijsprofessionals

Doel: Identificeren van werkzame elementen voor gemeenschapsvorming en welzijn en leren van elkaar

De vraag die in deze focusgroepen centraal staat is: Wat zijn de werkzame elementen van de aanpakken in het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn van studenten en wat had anders gemoeten?

Tijd in minuten	Onderwerp	Doel
5	Introductie	Voorstellen, doel onderzoek uitleggen, procedure uitleggen, zorgen dat iedereen zich op hun gemak voelt, start opname.
25	Sociale binding & welzijn	Wat hebben de professionals gedaan om de binding van studenten te verbeteren? Wat waren de effecten? Wat was het effect ervan op welzijn? Zijn er nog aanpakken geïnitieerd gericht specifiek op welzijn?
10	Online onderwijs	Wat hebben de professionals gedaan om binding en welzijn te verbeteren tijdens periodes van online onderwijs? Wat waren de effecten?
15	Best practices	Wat zijn de do's en don'ts om studentbinding en welzijn verbeteren?
5	Afronding	Einde opname, vragen/opmerkingen, afscheid

INTRODUCTIE (5 MINUTEN, 00:05)

1. Voorstellen onderzoekers.
2. Doel en aanleiding onderzoek uitleggen, uitleggen dat we de werkzame elementen van aanpakken gericht op sociale binding en welzijn van studenten onderzoeken. Deze focusgroep heeft als doel om kennis uitwisseling te laten plaatsvinden. Dit gesprek moet echter wel een veilige omgeving bieden waarin jullie ervaringen kunnen delen. Wat hier wordt besproken mag niet zonder toestemming van de betrokkenen worden gedeeld met derden.
3. Procedure uitleggen (opname en toestemming) en gespreksonderwerpen introduceren.
4. Omdat we maar 1 uur hebben zullen we de tijd goed bewaken en je eventueel onderbreken als we van onderwerp of spreken moeten wisselen.
5. Deelnemers voorstellen (bij welke instelling werk je en wat is je functie).
6. Aankondigen dat de opname nu zal starten.

[OPNAME STARTEN + TRANSCRIPTIETAAL CONTROLEREN/VERANDEREN]

SOCIALE BINDING EN WELZIJN STUDENTEN (25 MINUTEN, 00:30)

1. Wat hebben jullie de afgelopen jaren gedaan om de binding van de studenten te vergroten?

Opmerking: deelnemers hoeven niet alle aanpakken op te sommen, maar een of twee belangrijke (bv meest effectieve, of met het grootste bereik oid) uit te lichten.

2. Waarom hebben jullie voor deze aanpak gekozen?

Prompts: Voor wie was deze aanpak (specifieke student of alle studenten)? Hoe werden deze bereikt/betrokken? Was deelname verplicht of vrijwillig? Gebeurde dit in groepen studenten? Hoe groot was zo'n groep?

3. Wat was de impact? Is er een verbetering van de binding van de student met de instelling?

Vervolg vragen:

- a. Wat werkte, wat werkte niet? Waarom? Waaruit blijkt dit (is dit gemeten/geobserveerd)?
- b. Wat had anders gemoeten als je daar nu op terugkijkt?
- c. Voelen de studenten zich meer "thuis" op de opleiding n.a.v. deze aanpak?

Als je nog niets gehoord hebt over sociale binding van studenten met instelling, met onderwijzend personeel of onderling, vraag hier nog naar.

Aanvullingen

1. Wat voor impact hadden of hebben jullie eerdergenoemde aanpakken op welzijn?
2. Hebben jullie nog aanpakken geïnitieerd om studentwelzijn in het bijzonder (dus niet per se binding) te verbeteren?

Eventueel doorvragen als relevant:

3. Waarom hebben jullie voor deze aanpak gekozen?

Prompts: Voor wie was deze aanpak bedoeld (specifieke student of alle studenten)? Hoe werden deze bereikt/betrokken? Was deelname verplicht of vrijwillig?

4. Wat was de impact?

Vervolg vragen:

- a. Wat werkte, wat werkte niet? Waarom? Hebben jullie dit gemeten/geobserveerd?
 - b. Wat had anders gemoeten als je daar nu op terugkijkt?
 - c. Hoeveel studenten namen deel/werden bereikt?
5. Waar moet een effectieve aanpak, volgens jullie ervaringen, aan voldoen om het welzijn van de studenten te vergroten?

ONLINE ONDERWIJS (10 MINUTEN, 00:40)

(Wellicht zijn er al aanpakken besproken die betrekking hebben op online of hybride/blended onderwijs. Hier vragen we nog in het bijzonder naar ervaringen op het gebied van online onderwijs.)

1. Wat doe je nog online met studenten?
2. Wat zijn/waren, volgens jullie, effectieve manieren om binding en welzijn onder studenten te vergroten tijdens het online (of hybride/blended) onderwijs in het bijzonder? Hoe verschilt dit van manieren om binding en welzijn te vergroten in offline onderwijs?

BEST PRACTICES (15 MINUTEN, 00:55)

Als jullie nu advies zouden mogen uitbrengen over hoe binding en welzijn onder studenten moet worden verbeterd, wat zouden jullie dan adviseren?

Prompt: Waar moet een effectieve aanpak, volgens jullie ervaringen, aan voldoen om sociale binding en welzijn van de studenten te vergroten? Wat maakt een aanpak succesvol? Wat zijn de belangrijkste ingrediënten of voorwaarden?

AFRONDING (5 MINUTEN, 1:00)

1. Bedanken voor deelname
2. Vragen/opmerkingen?
3. OPNAME EINDIGEN
4. Verdere gang van zaken bespreken
5. Afscheid

Bijlage 2: Focusgroepprotocol Studenten

Vraagkaarten Binding (20 minuten)

1. Tijdens de pandemie is de binding van studenten onder druk komen te staan. Met binding bedoelen we hoe verbonden je je voelt met de Hanze/je opleiding. Dit is de mate waarin je je thuis voelt, maar ook waarin je je gezien en gewaardeerd voelt.
 - Voelen jullie je op dit moment verbonden met de Hanze/de opleiding/de docenten/medestudenten?
 - Is jullie binding ook weer versterkt? En wat was/is daar voor nodig?

2. Wat heeft, sinds de pandemie, jullie gevoel van verbinding met de Hanze/de opleiding/de docenten/jullie medestudenten beïnvloed?
 - Kunnen jullie de situatie beschrijven?
 - Wat gebeurde er? En wat was het effect op jullie binding?

3. Zijn er bepaalde activiteiten georganiseerd door de Hanze of jullie opleiding die extra belangrijk zijn geweest om jullie verbinding met de Hanze/de opleiding/de docenten/jullie medestudenten te vergroten?
 - Kunnen jullie de activiteit beschrijven?
 - Wat gebeurde er?
 - Wat deed dit met jullie binding? Zowel positief of negatief?

4. Wat zou jullie opleiding of de Hanze nog meer kunnen doen om jullie binding te vergroten?

5. Zijn er docenten geweest die jullie hebben geholpen (of juist niet) je verbonden te voelen met de Hanze en je opleiding?
- Kunnen jullie de situatie beschrijven?
 - Wat gebeurde er? En wat was het effect op jullie binding?

Vraagkaarten Welzijn (15 minuten)

1. Tijdens de pandemie is het welzijn van studenten onder druk komen te staan. Met welzijn bedoelen we dat je je goed in je vel en gelukkig voelt binnen je studie, maar ook daarbuiten. Maar ook dat je geen psychische problemen ervaart en kan omgaan met de normale stress van de studententijd.
- Hoe zitten jullie nu in jullie vel? Voelen jullie je gelukkig of juist helemaal niet?
 - Zitten jullie nu beter in jullie vel dan tijdens de pandemie en wat heeft daarbij geholpen?

2. Kunnen jullie vertellen of er dingen gebeurd zijn op de Hanze, sinds de pandemie, die jullie welzijn hebben verbeterd?
- Kunnen jullie de situatie beschrijven?
 - Wat gebeurde er? En wat was het effect op jullie welzijn?

3. Zijn er bepaalde activiteiten georganiseerd rondom het thema welzijn?

- Kunnen jullie de activiteit beschrijven?
- Wat gebeurde er?
- Heeft dit jullie geholpen? En zo ja, waarom?

4. Zijn er bepaalde dingen in jullie opleidingen die te veel stress opleveren of juist stress wegnemen?

- Kunnen jullie deze dingen beschrijven?
- Waarom levert dit wel of geen stress op?
- Hoe kan stress beter worden weggenomen?

5. Wat zou jullie opleiding of de Hanze nog meer kunnen doen om jullie welzijn te vergroten?

Vraagkaarten Online Onderwijs (10 minuten)

1. Wat heeft volgens jullie tijdens het online onderwijs geholpen bij het vergroten van jullie binding?
 - Kunnen jullie de situatie beschrijven?
 - Wat gebeurde er? En wat was het effect?

2. Wat heeft volgens jullie tijdens het online onderwijs geholpen bij het vergroten van jullie welzijn?
 - Kunnen jullie de situatie beschrijven?
 - Wat gebeurde er? En wat was het effect?

Bijlage 3: Codeboek focusgroepen onderwijsprofessionals

Coderen inhoud aanpak/werkzame element (inductief)

We gebruiken de volgende zin als prompt: **Het werkzame element is ...**

Voorbeeld: wat wij wel geprobeerd hebben is dus niet te veel weer over te gaan op online lessen. Dus dat is misschien wel eentje die wij juist doen, dus soms is het wel verzoek van studenten van nou kunnen we die les niet online volgen ook hè? Want ze hebben ook geleerd dat het soms makkelijk is natuurlijk om online aanwezig te zijn dus. Maar dat proberen we toch wel een beetje tegen te houden. Dit geeft tevens richting de main focus van de quote en is daarmee voor of iets een werkzaam of juist niet werkzaam element beschrijft.

0:1:42.387 --> 0:1:43.757

Mourik Broekman A van, Aafke:

Ja.

0:1:42.497 --> 0:1:53.447

Nynke (MBO):

Juist dus van nou weet je, kom maar gewoon. Als je kan komen, maar gewoon fysiek, dat heb je bij merken dat het toch beter werkt. Als de helft online de helft in de klas voor de sociale binding.

Inductieve code - Het werkzame element is: *Fysiek onderwijs organiseren*

Deductieve code uit codeboek: *Binding docenten en staf; Binding studenten*

Code	Atlas.ti code	Omschrijving	Voorbeeld
Didactische aspecten		Curriculum (gaat over inhoud en organisatie van de studie)	
Roostering & toetsing	Roostering & toetsing	Aanpakken in roostering en toetsing die gericht zijn op het verminderen van stress.	Collegevrije week (meso); planning deadlines, planning van lessen op locatie. Grade free semester (meso); Hybrid graded/gradeless Learning (meso); Voortgangstoetsen (micro); Keuze in Toetsvormen (micro);
Verbindende & Activerende didactiek	Verbindende & Activerende didactiek	Aanpakken die gericht op het leerproces, vanuit het idee dat activerende didactiek leidt tot betere beheersing van de stof en daarmee tot minder ervaren stress/verhogen welbevinden. Aanpakken die gericht op het leerproces, vanuit het idee dat verbindende didactiek leidt tot betere beheersing van de stof.	Herziening curriculum en actieve werkvormen(micro); Team-based learning (micro); kleinere groepen; Probleem gestuurd leren; Reflectie van studenten op verschillende onderwijsaanpakken (meso); Twitteractiviteiten (micro); Actieve Werkvormen tijdens colleges (micro); Peerfeedback bij een schrijfo opdracht

			(meso)Probleem gestuurd leren, samenwerken.
Relationele aspecten		Sociale integratie (verbinding)	
Verbondenheid instituut of opleiding	Binding instituut en opleiding	Aanpakken die identificatie met en het thuis-voelen bij de instelling bevorderen.	Thuis voelen in de fysieke ruimtes; ondersteuning en aandacht voor (internationale) studenten die niet tot de norm-groep behoren (inclusie); introductie activiteiten (1 ^e of meerdere-jaars); instituut brede activiteiten
Mentoring en contacten peers	Binding studenten	Aanpakken die de contacten tussen studenten stimuleren.	Peer mentoring; buddies; leergemeenschap; informele activiteiten (etentje/pub quiz etc.); studie-/sport-/studenten-/en andere verenigingen
Contact docenten en staf	Binding docenten en staf	Aanpakken die docenten en staf de gelegenheid geven meer aandacht en een betere connectie te hebben met studenten.	Verhogen van de kwantiteit en de kwaliteit van interactie; gezien en gewaardeerd voelen; verlagen drempel

			om contact te zoeken met docent; motiveren en enthousiasmeren;
Persoonsgerichte ontwikkeling		Persoonsgerichte aanpakken erkennen individuele kenmerken van studenten en proberen deze aan te wenden voor het verhogen van het welzijn. De student als individu	
Studentondersteuning en begeleiding <u>bij welzijn</u>	Welzijn ondersteuning	Aanpakken die ondersteuning bieden aan welzijn studenten <ul style="list-style-type: none"> - Positieve psychologie - Kennis delen over mentaal welzijn - Preventie en vroegsignalering 	Subgroepen met kwetsbaarheden en ondersteuningsbehoefte Mindfulness Piekergedachten, stress ervaren, angstgevoelens gericht op situationele en persoonlijke kenmerken zelfzorg
Studentondersteuning en begeleiding <u>bij succesvol studeren</u>	Studie ondersteuning	Aanpakken die ondersteuning bieden bij praktische (studie)vaardigheden	Praktische vaardigheden zoals tijdsbeheersing

Secundaire codes		Omschrijving: Deze codes overlappen altijd met een andere code	Voorbeeld
Overig			
Online	Online	Uitspraken die over online onderwijs gaan	
Negatief	Negatief	Aanpakken en elementen die niet goed werken	
Toekomstidee	Toekomstidee	Suggesties voor toekomstige aanpakken/visies	

Bijlage 4: Codeboek focusgroepen studenten

Werkwijze coderen

- Je kunt meerdere primaire en secundaire codes toevoegen aan uitspraken.
- Je kunt grotere lappen tekst markeren die over hetzelfde onderwerp/thema gaan (ook al wordt er in de tekst door meerdere deelnemers iets gezegd).
- Mocht er een onderwerp/thema veel worden besproken, maar er past geen code bij, maak dan een memo aan en verbind die met de uitspraken (ik doe dit door de memo uit de rechter 'explore' kolom te slepen naar de betreffende 'quotation'). Bv "camera"

Primaire codes

Code	Atlas.ti code	Omschrijving	Voorbeeld
Binding			
Binding algemeen	Binding algemeen		
Verbondenheid instituut of opleiding	Binding instituut en opleiding	Uitspraken die betrekking hebben op sociale binding met het instituut en de opleiding	introductie activiteiten (1 ^e of meerdere-jaars); instituut brede activiteiten

Contact docenten en staf	Binding docenten en staf	Uitspraken die betrekking hebben op sociale binding met docenten en staf, bijvoorbeeld studieloopbaanbegeleiders, studieadviseurs, etc.	Uitspraken over de relatie met en ondersteuning van een SLBer
Mentoring en contacten peers	Binding studenten	Uitspraken die betrekking hebben op sociale binding met medestudenten	informele activiteiten (excursie/etentje/pub quiz etc.)
Binding buiten de instelling	Binding buiten instelling	Uitspraken die te maken hebben met sociale binding buiten de instelling	Binding bij sport/studie/student vereniging, binding met vrienden van middelbare school. Binding thuis bij familie.
Binding overig	Binding overig	Voor uitspraken die gaan over sociale binding, maar die niet te classificeren zijn als een van de bovengenoemde codes.	
Welzijn			
Studentondersteuning en begeleiding <u>bij welzijn</u>	Welzijn ondersteuning	Uitspraken die gaan over welzijnsondersteuning die de instelling aanbiedt -	Begeleiding door psycholoog, cursussen/workshops rondom welzijn (bv omgaan met stress of faalangst).

Studentondersteuning en begeleiding bij succesvol studeren die buiten het curriculum vallen	Studie ondersteuning	Uitspraken die gaan over studieondersteuning die buiten het curriculum vallen maar wel onderdeel zijn van de instelling	Bijles, cursussen en workshops (bv time management en bronvermelding)
Welzijnsverbetering buiten de instelling	Welzijn buiten instelling	Uitspraken die gaan over effecten op welzijn die niet betrekking hebben op de instelling	Thuis paarden hebben en kunnen paardrijden. Kunnen sporten.
Communicatie rondom welzijn	Welzijn communicatie	Uitspraken die gaan over hoe en of er gecommuniceerd wordt over welzijn en welzijnsaanpakken.	Te lange/onpersoonlijke emails. Geen kennis hebben van welzijnsaanpakken.
Welzijn overig	Welzijn overig	Voor uitspraken die gaan over welzijn maar die niet te classificeren zijn als een van de bovengenoemde codes.	
Didactische aspecten		Curriculum (gaat over inhoud en organisatie van de studie)	
Roostering & toetsing	Roostering & toetsing	Uitspraken die gaan over roosting en toetsing	planning deadlines en toetsen, planning van lessen op locatie/online.

Verbindende & Activerende didactiek	Verbindende & Activerende didactiek	Uitspraken die gaan over het leerproces, vanuit het idee dat activerende didactiek leidt tot betere beheersing van de stof en daarmee tot minder ervaren stress/verhogen welbevinden.	Break-out groups tijdens online onderwijs. Een docent die verzoekt om camera's aan te doen. Werkcolleges. Samenwerken in projecten.
Studieondersteuning binnen het curriculum	Studie ondersteuning curriculum	Uitspraken die gaan over studieondersteuning binnen het curriculum, dus binnen de verplichte vakken/onderdelen van de studie	Te weinig begeleiding bij zoeken stage. Verplichte excursies die niet worden gefaciliteerd.
Informatievoorziening over studie/curriculum/vakken	Informatievoorziening	Uitspraken die gaan over communicatie rondom de lessen en het curriculum.	Onduidelijke informatie die niet makkelijk te vinden is. Blackboard informatie onduidelijk. Docenten die naar de handleiding verwijzen i.p.v. te antwoorden op een vraag van een student.
Didactisch overig	Didactisch overig	Voor uitspraken die gaan over didactische aspecten maar die niet te classificeren zijn als een van de bovengenoemde codes.	

Secundaire codes

Code	Atlas.ti code	Omschrijving	Voorbeeld
Waardering		Het effect van een uitspraak niet op de deelnemer (wat vindt de deelnemer er van), maar de implicatie voor ons onderzoek (is dit positief/neutraal/negatief voor het verbeteren van binding en welzijn).	
Positief effect op binding/welzijn	positief	Uitspraken die positief zijn voor binding en welzijn van de studenten	Excursies zijn goed om andere studenten te leren kennen.
Neutraal/geen effect op binding/welzijn	neutraal	Uitspraken die noch positief noch negatief zijn voor binding en welzijn van de studenten	
Negatief effect op binding/welzijn	negatief	Uitspraken die negatief zijn voor binding en welzijn van de studenten	Niet op de hoogte zijn van aanpakken om binding en welzijn te vergroten.
Online vs fysiek			
Online onderwijs	online	Uitspraken die expliciet gaan over online onderwijs	

Fysiek onderwijs	fysiek	Uitspraken die expliciet gaan over fysiek onderwijs	
Overig			
Toekomstideeen en suggesties		Uitspraken die niet gaan over ervaring maar over wat in de toekomst anders of beter kan	

Bijlage 5: Vragenlijst casussen

Onderstaande vragenlijst over de casus is verstuurd aan de bij de aanpak betrokken onderwijsprofessionals.

1. Zou je de casus willen omschrijven a.d.h.v. de volgende punten:
 - a. Naam van de casus
 - b. Omschrijf de casus
 - c. Wat is de doelgroep van de casus?
 - d. Wat is het doel van de casus?
 - e. Hoe groot is de tijdsinvestering van de student?
 - f. Is de aanpak onderdeel van het curriculum?
2. Hoe draagt de casus bij aan het vergroten van het mentale welzijn van de studenten
3. Hoe draagt de casus bij aan het vergroten van de sociale binding van studenten.
4. Is er een studentenhandleiding, projectbeschrijving, evaluatierapport of andere documentatie zoals achtergrondliteratuur die we van de casus kunnen ontvangen? De inhoud kunnen we gebruiken voor de beschrijving van de casus. De documenten zullen we niet delen. Deze kun je toevoegen als bijlage van de mail.
5. Heb je nog tips voor verbetering van de casus voor andere onderwijsinstellingen die de casus willen inzetten.
 - a. Hoe kun je meer studenten bereiken/betrekken?
 - b. Heeft er een studentenevaluatie plaatsgevonden? Zo ja, wat was de uitkomst/ reacties/testimonials van studenten?
 - c. Welke tips heb je voor andere onderwijsprofessionals en studenten?

Beeldmateriaal

In de publicatie van het onderzoek willen we graag beeldmateriaal gebruiken. Is het mogelijk om foto's te delen van bijvoorbeeld de omgeving van de casus. Kun je deze toevoegen als bijlage van de mail?

Bijlage 6: Infographics werkzame elementen



Studenten aan het woord

Wat zijn de werkzame elementen in de aanpakken voor sociale binding?

Sociale activiteiten

Neem de drempel weg om deel te nemen aan sociale activiteiten.

Verbindende en activerende didactiek

Samenwerken in projectgroepjes vergroot de binding met medestudenten.

Hoe kunnen we de sociale binding en het welzijn van studenten vergroten?

Lessen uit 6 fishbowl-bijeenkomsten met 22 studenten van 3 instellingen voor mbo, hbo en wo.

Persoonlijke aandacht

Docenten tonen persoonlijke interesse, verder dan de studieprestaties.

Warm welkom

Binding in de eerste fase van de opleiding bepaalt de binding tijdens de rest van de opleiding.

Welkom!

Signaleringsfunctie

Studenten delen alleen hun problemen met docenten als ze zich veilig voelen.

Aanpassingen roostering

Houdt rekening met studentenwelzijn bij het maken van roosters.

Communicatie welzijnsaanbod

Zorg ervoor het welzijnsaanbod goed gecommuniceerd wordt en toegankelijk is voor alle studenten.

Informatievoorziening curriculum

Zorg voor eenduidige en heldere verwachtingen van alle docenten.

Wat zijn de werkzame elementen in de aanpakken voor welzijn?

Personele infrastructuur

Studenten hebben behoefte aan docenten en andere begeleiders die tijdig hulp kunnen bieden bij problemen.

Bijlage 7: Overzicht werkzame elementen en aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de door onderwijsprofessionals en studenten genoemde aanpakken ter bevordering van sociale binding en welzijn. De aanpakken zijn gesorteerd per werkzaam element. Sommige aanpakken vallen onder meerdere werkzame elementen en worden dan ook meerdere keren genoemd. De aanpakken die verder uitgewerkt zijn als casussen worden weergegeven met een *. De uitwerkingen van deze casussen zijn te vinden op onze website www.samensterkerinhetonderwijs.nl.

Werkzame Elementen en Aanpakken gericht op het vergroten van **Sociale binding**

Werkzaam element	Aanpak	Instelling	Omschrijving
Peer-to-Peer begeleiding	1	Studentmentoren/buddy's/ peercoaches	HBO/WO De studentmentor is een ouderejaars student die een kleine groep eerstejaars studenten begeleidt (vaak vooral in de eerste maanden van de studie), de studenten wegwijs maakt binnen de opleiding en sociale activiteiten met hen doet.
	2	Studieloket*	HBO Bij het studieloket helpt een team van studentassistenten hun medestudenten met vragen over praktische zaken (zoals inschrijvingen en digitale systemen), bijlessen en

				workshops. Studenten kunnen zonder afspraak op een aantal vaste momenten in de week binnenlopen om hun vraag te stellen. Ook hebben studenten toegang tot een digitale leeromgeving waar allerlei schrijftips, formats en praktische informatie staan.
Persoonlijke aandacht	3	Informeel gesprekken	MBO/HBO/WO	Docenten hebben korte informele gesprekken op de gang of na de les. Dit zorgt naast verbondenheid er ook voor dat de student zich veilig voelt om de docent te benaderen op het moment dat de student hulp nodig heeft.
	4	Vroegtijdig contact bij verzuim	MBO/HBO/WO	Docenten nemen vroegtijdig contact op met een student bij verzuim. Hierdoor blijft de student verboden en kan een docent eerder ingrijpen bij problemen en erger voorkomen.
	5	Vaste begeleiding	MBO/HBO/WO	Het faciliteren van vaste begeleiding door één docent die het hele eerste jaar, maar het liefst ook de vervolgjaren, betrokken is bij het onderwijs van een student helpt studenten bij het ervaren van binding met de opleiding.
	6	De docent is beschikbaar, vindbaar en zichtbaar	MBO/HBO/WO	Organiseer dat docenten makkelijk te bereiken zijn voor studenten met vragen door ervoor te zorgen dat docenten zichtbaar en vindbaar zijn. Dit kan bijvoorbeeld door de

			gangen te lopen, een vaste en vindbare werkplek te hebben en deuren open te hebben staan.
7	1-op-1 begeleiding online*	MBO/HBO/WO	Gebruik maken van online 1-op-1 begeleiding als het voor een student haalbaarder of prettiger is dan een face-to-face gesprek op school. Hierdoor houdt een student contact met de instelling, ook bij fysieke afwezigheid. Daarnaast kan het stressverlagend zijn voor zowel student als docent. Er is bijvoorbeeld geen reistijd of er hoeft geen lange, ingewikkelde mail geformuleerd te worden.
8	Beperken werkdruk docent	MBO/HBO/WO	Het creëren van tijd en ruimte zodat docenten persoonlijke aandacht aan studenten kunnen geven. Hierbij kan gedacht worden aan het invoeren van een lesvrije week en het toewijzen van extra uren voor begeleiding. Sommige taken, zoals het wegwijs maken op de instelling en de opleiding, kunnen worden overgenomen door ouderejaars studenten (zie aanpak 1).
9	Studiecentrum*	MBO	In een studiecentrum kunnen studenten terecht voor huiswerkbegeleiding, maar ook voor ondersteuning bij diverse problematiek. Het kan ingezet worden als

				<p>preventief middel om persoonlijke problematiek te signaleren, maar is ook bedoeld als een plek voor studenten waar ze zich thuis en veilig voelen en kunnen leren. Studenten kunnen zichzelf aanmelden om deel te nemen of nemen deel op advies van de studieloopbaanbegeleider. Er is vaste begeleiding die persoonlijk contact heeft met de student. Door de intensieve begeleiding en contact met studenten in het studiecentrum kunnen begeleiders problemen vroeg signaleren</p>
Sociale activiteiten	10	Informele activiteiten	MBO/HBO/WO	Informele activiteiten met de klas of de opleiding, zoals klassenuitjes, excursies, en overige sociale activiteiten:
		POPcorners	WO	Bij de POPcorners worden allerlei sociale activiteiten en workshops georganiseerd, zoals thema-eetavonden, creatieve clubjes (schilderen, haken, etc.) en een Daily Dutch programma (om Nederlands te leren). Studenten kunnen zelf kiezen waarbij ze willen aansluiten.
		Tentoonstelling prestatiedruk	WO	Er is een tentoonstelling over prestatiedruk en stress georganiseerd met kunstwerken van studenten en medewerkers. De tentoonstelling werd op meerdere

		locaties vertoond en zorgde ervoor dat studenten zich er bewust van werden dat ze niet de enige zijn die worstelen met bepaalde thema's.	
	Introductieactiviteiten	MB0/HBO/WO	Aan het begin van de studie worden activiteiten georganiseerd waarbij studenten wegwijs gemaakt worden binnen de instelling en opleiding. Daarnaast is er veel ruimte voor teambuilding en sociale activiteiten. Ook kunnen er meeloop- en open dagen georganiseerd worden na inschrijving zodat sociale integratie en binding kan plaatsvinden vóóordat de studie begint.
	Act of Kindness muur	WO	Dit is een muur met kaartjes voor vraag en aanbod, zoals je dit ook in een supermarkt ziet. Op deze kaartjes vragen studenten bijvoorbeeld om een kopje thee te drinken, bieden aan om Chinees te leren, pianoles te geven, of wisselen plantenstekjes uit. Door de muur wordt de studentengemeenschap zichtbaar en kunnen studenten hun netwerk uitbreiden.

		Walk and talk	WO	Tijdens de walk and talk worden studenten elke maand aan elkaar gekoppeld om een wandeling te maken. Ze krijgen grappige vragen en gespreksstarters mee. Dit is met name succesvol voor internationale studenten die vaak geen sociaal netwerk hebben als ze in Nederland aankomen.
		Failing forward	WO	Studenten delen met elkaar een verhaal over een moment waarop ze gefaald hebben, maar er toch iets van hebben geleerd of het toch iets heeft opgeleverd.
		Wellbeing Week/ Wednesday*	WO	Tijdens deze week of dag worden er allerlei workshops en activiteiten georganiseerd rondom het thema welzijn, zoals meditatie en sporten, maar ook sociale activiteiten zoals schaatsen en creatieve activiteiten.
	11	Betrekken studievereniging bij de organisatie van activiteiten.	WO	Studieverenigingen hebben vaak beter zicht op wat er speelt bij studenten en waar behoefte aan is. Studenten kunnen zelf beter inspelen op wat er leeft bij de studenten. Daarnaast kunnen studieverenigingen vaak ook makkelijker de doelgroep bereiken. Door hen te betrekken bij het organiseren van activiteiten voor studenten (ook niet-leden) hebben de activiteiten meer impact.

	12	Student buddy's	WO	Het koppelen van studenten om samen te sporten verlaagt de drempel om te gaan sporten en studenten ontmoeten nieuwe mensen. Studenten worden via een QR-code gekoppeld aan een andere student met dezelfde beschikbaarheid.
Campus als thuisbasis	13	Aandacht voor inrichting & huisvesting	MBO/HBO/WO	De inrichting van een instelling en huisvesting van een opleiding is dusdanig dat studenten er graag naartoe komen en willen blijven hangen. Het creëren van een dergelijke thuisbasis kan door middel van het inrichten van ontmoetingsplaatsen, zoals:
		Studentencafé	WO	Een plek op de campus waar studenten tussen de lessen kunnen samenkomen voor sociaal en studiegerelateerd contact.
		Studiecentrum*	MBO	Zie aanpak 9

	14	Fysiek onderwijs	MBO/HBO/WO	Opleidingen bieden fysiek onderwijs aan in plaats van online onderwijs, zodat studenten elkaar ontmoeten en op de instelling komen.
Verbindende en activerende didactiek	15	Kleine groepen	MBO/HBO/WO	De grote klas wordt opgedeeld in kleinere groepen. Studenten leren hun groepsgenoten kennen, moeten zelf de kar trekken en worden verantwoordelijk gemaakt voor het leerproces. Studenten en docenten durven zich kwetsbaarder op te stellen.
	16	Escaperoom*	HBO	Studenten proberen in kleine groepjes te ontsnappen uit een escaperoom. Daarna gaan ze met elkaar in gesprek over hun samenwerking en de verhoudingen in de groep tijdens de escaperoom. Gedurende het jaar gaan de studenten aan de slag met de ontwikkelpunten die uit dit gesprek naar voren komen.
	17	Community of Learners	HBO	Studenten volgen het onderwijs van het eerste jaar met een vaste groep medestudenten. Zo wordt een community of learners gevormd. Studenten zien elkaar veel, waardoor er een hechte band kan ontstaan.

	18	Aandacht voor het groepsproces	MBO	Studieloopbaanbegeleiders staan stil bij het groepsproces in de klas; Zo leren studenten te communiceren met elkaar, elkaar te tolereren en te respecteren.
	19	Break-out rooms	MBO/HBO	Om online onderwijs interactiever vorm te geven en studenten meer te betrekken bij het onderwijs, worden studenten tijdens online lessen in break out rooms geplaatst, zodat ze in kleine groepjes aan de slag kunnen met de stof.
	20	Faciliteiten voor hybride onderwijs	MBO	Het organiseren van goede technische faciliteiten, zoals goede microfoons en camera's, maken het makkelijker om studenten die online aanwezig zijn actief te betrekken bij hybride onderwijs.
	21	Energizers & sportlessen	MBO	Energizers en sportlessen halen studenten uit hun comfortzone en creëren een informelere sfeer in (fysiek en online) onderwijs, waardoor studenten sneller en makkelijker contact maken met elkaar.
	22	Introductieactiviteiten	MBO/HBO/WO	Zie aanpak 10

Warm welkom	23	Studentmentoren/buddy's/peercoaches	HBO/WO	Zie aanpak 1
	24	Aandacht voor culturele verschillen	WO	Studenten krijgen uitleg over hoe Nederland en het Nederlandse onderwijs 'werkt', zodat ze zich niet verloren hoeven te voelen en ze niet alles zelf hoeven uit te zoeken.

Werkzame Elementen en Aanpakken gericht op het vergoten van **Welzijn**

Werkzaam element	Aanpak	Instelling	Omschrijving
Welzijns-vaardigheden en bewustzijn	25	Training en workshops welzijnsvaardigheden	MBO/HBO/WO Instellingsbrede, online en face-to-face trainingen en workshops die studenten ondersteunen/handvatten bieden op het gebied van welzijn.
	26	Tentoonstelling prestatiedruk	WO Zie aanpak 10
	27	Mindfulnest	WO Het Mindfulnest is een houten geluidsdichte cocon waarin studenten in stilte of met een rustgevend geluiden kunnen mediteren.
	28	Wellbeing Week/Wednesday*	WO Zie aanpak 10
Peer support	29	Peersupportgroepen.	WO Instellingsbrede peersupportgroepen geven gelijkgestemde studenten de kans om ervaringen met elkaar te delen op thema's zoals ADHD, loopbaanoriëntatie, eenzaamheid of studeren na je dertigste. De groepen bevorderen eveneens binding tussen studenten.

Maatwerk	30	1-op-1 begeleiding online*	MBO/HO	Zie aanpak 7
	31	New Fit (persoonlijk leertraject)	MBO	Studenten die niet volledig naar school kunnen door persoonlijke omstandigheden worden begeleid in een maatwerktraject en kunnen zo hun studie blijven volgen. Middels een aangepast, deels online rooster zetten studenten stappen om weer terug keren naar het regulier systeem.
	32	Spotklas	MBO	De Spotklas is een klas voor studenten die extra aandacht nodig hebben. Studenten met vergelijkbare problematiek worden bij elkaar in de klas geplaatst in kleine groepen. Er is begeleiding door twee studieloopbaanbegeleiders die speciaal aandacht besteden aan de relatie tussen studenten en de persoonlijke ontwikkeling van de studenten.
Personele infrastructuur	33	Aandachtsfunctionarissen	HBO	Aandachtsfunctionarissen ondersteunen studenten die extra hulp nodig hebben. Ze hebben meer tijd, kennis en kunde op het gebied van studentbegeleiding dan reguliere docenten, waarvoor ze studenten actiever kunnen

			ondersteunen, individueel kunnen begeleiden en waar nodig kunnen doorverwijzen naar de juiste instanties.
34	School als wijk	MBO	Het school-als-wijkteam is geen onderdeel van de onderwijsinstelling, maar bestaat uit school-maatschappelijk-werkers die vanuit het wijkteam van de gemeente werken. De nauwe samenwerking tussen de onderwijsinstelling en dit team zorgt ervoor dat studenten ook geholpen kunnen worden als hun problemen verder dan school reiken, zoals huisvestingsproblemen en financiële problemen. De school-als-wijkers kunnen bij studenten langsgaan bij problemen en doorverwijzen naar de juiste hulpverleners.
35	Fitcoach	MBO	De Fitcoach helpt studenten met (psychologische) gezondheid door middel van sportlessen (ook op afstand). Dit wordt georganiseerd vanuit het sportcentrum binnen de onderwijsinstelling en via NEXT (zie aanpak 54) gecommuniceerd.

Signalerings- functie	36	Switchcoach	HBO	De Switchcoach begeleidt studenten die van opleiding willen veranderen binnen het economisch domein. Ze begeleiden het proces van het maken van de juiste keuze en het overstappen naar de andere opleiding. Dit voorkomt dat de student in een vacuüm terechtkomt en als gevolg hiervan uitvalt.
	37	Wellbeing-officer*	WO	De wellbeing-officer zorgt ervoor dat er structureel meer aandacht wordt gegeven aan welzijn. Ze verzorgen veel activiteiten rondom welzijn, zoals de wellbeing week (zie aanpak 10) en regelen faciliteiten, zoals het mindfulnest (zie aanpak 27). Elke faculteit heeft een eigen wellbeing-officer, maar er wordt ook veel faculteitsoverstijgend gewerkt.
	38	Studiecentrum*	MBO	Zie aanpak 9
	39	Welzijn bespreekbaar maken	HO	Docenten gaan tijdens bijeenkomsten in het kader van mentoraat of Community of Learners (zie aanpak 17) in gesprek over welzijnszaken. Hierdoor ervaren studenten dat ze niet de enige zijn met bepaalde problemen en zullen ze makkelijker op een docent afstappen om problemen te bespreken.

Docent- professionalisering	40	Startmonitor	HBO	De Startmonitor is een vragenlijst die inzicht geeft in hoe het met de student op de opleiding gaat. De vragenlijst wordt rond het tweede blok in het eerste jaar ingevuld. Vragen gaan onder andere over of de student op de juiste plek zit, of de studie/het studeren voldoet aan de verwachtingen, en andere vragen over binding en welzijn. Studenten krijgen een individueel rapport met advies op maat dat het startpunt kan zijn voor een vervolggesprek met de mentor of studieloopbaanbegeleider.
	41	Klassenvertegenwoordiger	MBO	De klassenvertegenwoordiger merkt op wanneer dingen niet goed lopen in de klas en geeft dit door aan docenten. De klassenvertegenwoordiger neemt de drempel weg om problemen direct te melden bij docenten.
	42	Welzijnstrainingen voor docenten	MBO/HBO/WO	Docenten kunnen trainingen volgen op het gebied van welzijn, zoals suïcide preventie training, een training reductie faalangst, en Mental Health First Aid Training. Hierdoor kunnen zij studenten met dergelijke problematiek beter begeleiden.

Studie- ondersteuning	43	Training en workshops welzijnsvaardigheden	MBO/HBO/WO	Zie aanpak 25
	44	Schrijfcoach	WO	In het traject Schrijfcoaching worden studenten geschoold als schrijfcoach om hun medestudenten te kunnen ondersteunen op het gebied van academische vaardigheden.
	45	Studieloket*	HBO	Zie aanpak 2
	46	Study buddy's	WO	Study buddy's zijn studentengroepen voor scriptiebegeleiding die speciaal ingericht zijn voor studenten die enkel nog hun scriptie hoeven te schrijven. Aan het begin van de week komen ze bij elkaar om hun planning te bespreken. Zo houden ze elkaar verantwoordelijk voor hun voortgang in het schrijven van hun scriptie.
	47	Student Lab	WO	In het Student Lab kunnen studenten terecht voor extra workshops en extra inloopuren gericht op specifieke vakken. Studenten kunnen er vragen stellen en kennis met

				elkaar delen. Studenten kunnen zich hiervoor online aanmelden.
	48	Studiecentrum*	MBO	Zie aanpak 9
Aanpassingen roostering	49	Oog voor welzijn in rooster	MBO/HBO/WO	In de roosters wordt rekening gehouden met het welzijn van studenten door bijvoorbeeld oog te hebben reistijd, verschillende tijdzones of het clusteren van bijeenkomsten op een specifieke dag.
	50	Oog voor welzijn bij deadlines	WO/MBO	Stress bij studenten kan gereduceerd worden door geen deadlines te stellen direct na vrije dagen, vakanties of tentamenweken of het voorkomen van veel deadlines op hetzelfde moment.
	51	Bufferweek	MBO	Aan het eind van elke periode van tien weken worden een week lang alle lessen uitgeroosterd. Dit geeft de studieloopbaanbegeleider ruimte om onder andere gesprekken te voeren met studenten en de persoonlijke aandacht te geven die nodig is.

Communicatie welzijnsaanbod	52	Gebruik diverse communicatiekanalen	WO	Communiqueer het welzijnsaanbod via een grote diversiteit aan communicatiekanalen om zoveel mogelijk studenten te bereiken. Denk hierbij vooral ook aan kanalen die veel door studenten gebruikt worden, zoals Instagram.
	53	Betrek studieverenigingen	WO	Zie aanpak 11
	54	Toegankelijk welzijnsaanbod	MBO/WO	Zorg dat het welzijnsaanbod vindbaar en toegankelijk is voor nieuwe (internationale) studenten, zodat studenten weten welke ondersteuning ze kunnen krijgen. Hiervoor kan bijvoorbeeld een online platform worden ingericht:
		NEXT	MBO	NEXT is een online platform waar alle workshops en activiteiten gericht op persoonlijke groei en mentaal welzijn voor studenten op worden geplaatst. Via NEXT kunnen studenten zich hiervoor inschrijven.
	55	Gastlessen	HBO	Studentpsychologen geven gastlessen om studenten op de hoogte te stellen over het welzijnsaanbod op de onderwijsinstelling.
	56	Wellbeing-officers*	WO	Zie aanpak 37

Informatie- voorziening curriculum	57	Heldere verwachtingen communiceren	MBO/HBO	Opleidingen communiceren vanaf de start van de opleiding duidelijk de verwachtingen en vereisten voor het afronden van vakken/cursussen en de opleiding als geheel. Dit voorkomt dat studenten niet voor verrassingen komen te staan.
	58	Uniforme digitale leeromgeving/studiehandleiding	HBO	Alle vakken binnen een opleiding gebruiken eenzelfde opbouw van de digitale leeromgeving/ studiehandleiding. Hierdoor zijn de verwachtingen en verplichtingen helder en vindbaar voor studenten en levert het geen stress op.