



Aanpakken om het mentale welzijn van studenten te bevorderen



Presentatie van de voorlopige resultaten van het literatuuronderzoek door Hanke Korpershoek en Marjolein Deunk (Rijksuniversiteit Groningen): 'Wat zijn effectieve en/of veelbelovende aanpakken voor hoger onderwijs instellingen en opleidingen om het mentale welzijn van studenten te bewaken en te bevorderen?'

Aanleiding

Opdracht vanuit het NRO over studentenwelzijn in het hoger onderwijs. Vertrekpunten van het project zijn:

- De constatering dat de 'modelstudent' (de student die zonder problemen/zorgen de opleiding doorloopt) maar heel beperkt bestaat.
- **Prestatiedruk en -drang;** vanuit de instellingen/universiteiten, maar ook vanuit de studenten zelf.
- **Diversiteit;** zijn er bepaalde groepen die meer onder druk staan?

Theoretische basis

Het model van Tinto (1975). Onderscheid wordt gemaakt tussen het academische en het sociale systeem. Als de student beter functioneert in beide systemen, is het welzijn hoger (zie figuur).

Academisch systeem (goed functioneren op basis van wat de universiteit van de student verwacht)

Instellingskenmerken

- Beleid, visie, strategische agenda
- Beschikbare (financiële) middelen
- Onderwijs- en examenregelingen

Opleidingskenmerken

- Onderwijsorganisatie
- Didactische aanpak (werkvormen, toetsing)
- Docent-student interacties
- Interactie tussen studenten

Sociaal systeem (hoe ga je met anderen om op de universiteit)

Effectieve interventies voor het bevorderen van mentaal welzijn

Didactiek en programma-opzet:

- Activerende didactiek (bijv. probleem-gestuurd leren, kleine groepen, samenwerken, *peer feedback*).
- Formatieve toetsing (en minder *high stake* toetsen).

Relationeel:

- (Aanpakken waarin heel expliciet is nagedacht over de verbinding tussen studenten onderling of student en docent)
- Bredere aanpak; verbondenheid met de instelling/opleiding creëren.
- Mentors met expliciete voorbereiding en interventie door peers.
- Oprecht contact met docenten en staf (formeel en informeel).

Persoonsgericht:

- Helpen met de mentale balans.
- Psycho-educatie (als onderdeel van het curriculum).
- Praktische vaardigheden.

Onzekerheden binnen deze studie

- Weinig effectonderzoek.
- Specifieke contexten, vertaalslag nodig naar Nederlandse context.
- Randvoorwaarden voor implementatie niet altijd duidelijk.

Oplossingen & aanknopingspunten

- Er is een integrale aanpak nodig op basis van bovengenoemde interventies, gericht op academische en sociale integratie.
- Breed scala aan aanpakken mogelijk – let wel op eventuele neveneffecten.
- Aandacht voor (sub)groepen.

The Resilience Project



Tessa Leesen (University College Tilburg) vertelt over het Comeniusproject 'The Resilience Project'.

Het doel van het project

- Het taboe op falen doorbreken.
- De weerbaarheid van studenten verhogen.
- Samen met studenten de moderne succes-cultuur kritisch bevragen.

De relevantie van het project

- ▶ 1 op de 4 studenten ervaart mentale gezondheidsproblemen.
- ▶ COVID-19 heeft de kwestie nog urgenter gemaakt.

Succesfactoren

Drie pijlers werken toe naar de bovengenoemde doelen:

1. Een academische module over succes en falen

De module behandelt op een kritische, interactieve en interdisciplinaire manier de betekenis van concepten zoals succes, falen en weerbaarheid.

De module wordt aangeboden in een groot aantal verplichte eerstejaars vakken, waarbij er telkens één college aan wordt besteed.

2. Praktisch georiënteerde resilience training

Aanbieden van workshops om de weerbaarheid te verhogen en de studenten te leren omgaan met mislukkingen.

3. Failing Forward Event

Een evenement waar docenten, alumni en studenten een mislukking delen in plaats van een succesverhaal.

Positieve uitkomsten

De studenten waarderen:

- De aandacht voor studentenwelzijn.
- Academische discussies over succes en falen in onze samenleving.
- Het interactieve karakter van de resilience training.
- De veilige omgeving om over mislukkingen te spreken.

Doelgroep

Het project is open voor alle studenten aan de UC Tilburg. De academische module is verplicht, de workshops niet (20% van de studenten neemt hieraan deel).

Belemmerende factoren

- Het project vereist veel coördinatie.
- De zichtbaarheid van het project is een punt van aandacht.
- Slechts 1 op de 5 studenten neemt deel aan de workshops.
- Het is lastig om sprekers te vinden voor het Failing Forward Event. Dit bevestigt dat mislukken nog steeds een taboe is.

Meer informatie

- ▶ www.theresilienceproject.nl

Bevorderen van studentenwelzijn: samen op zoek naar oplossingen



Sascha Struijs (Vrije Universiteit Amsterdam) modereert een interactieve sessie met een focus op drie verschillende stellingen.

1 De drempel om hulp te zoeken is voor studenten te hoog

De bezwaren/zorgen

- Studenten herkennen niet altijd dat er hulp nodig is.
- Wanneer studenten het 'herkennen', is het 'erkennen' van problemen een obstakel.
 - Studenten willen het vaak 'zelf kunnen'.
 - Vragen om hulp voelt als falen.
- Het formuleren van de hulpvraag kan problematisch zijn. Studenten weten wellicht niet hoe ze de vraag moeten formuleren --> *mental health literacy*.
- Studenten weten niet altijd bij wie ze moeten aankloppen voor gepaste hulp.

Eventuele oplossingen

- Informatievoorziening over de beschikbare diensten.
- Hulp laagdrempelig maken.
 - Peercoaches
- Veiligheid creëren.
- Het is niet enkel een taak voor de instelling, het is ook een breder maatschappelijk vraagstuk.
- Waak voor het te snel problematiseren en medicaliseren van de hulpvraag.

2 Instellingen zijn verantwoordelijk voor het welzijn van hun studenten

- Onderwijsinstellingen kunnen bijdragen aan het welzijn van studenten, maar zijn niet als enige partij verantwoordelijk. Ze kunnen signalen oppikken en studenten doorverwijzen:
 - Je bent als mentor geen expert.
 - Het is een ondersteunende rol.
 - Bied handvatten om groei te stimuleren.
- Wat betreft het faciliteren van studiesucces hebben instellingen een inspanningsverplichting:
 - Geef studietips en leerstrategieën mee.
 - Creëer een veilige leeromgeving waarin studenten hulp durven te vragen.

3 Opleidingen en docenten zijn verantwoordelijk voor de prestatiedruk

Waar komt prestatiedruk vandaan?

- Maatschappij & social media
 - Overheid
 - Familie
 - Peers
 - Opleiding
 - Docent
 - Student zelf
- #### Focuspunten binnen de opleiding/instelling
- De invloed van het BSA
 - Toelatingseisen/selecties
 - Keuzestress
 - Honoursprogramma
 - Aantal toets- en inlevermomenten
 - Overleg tussen docenten
 - Kwetsbaarheid van internationale studenten

Maak als instelling prestatiedruk bespreekbaar en creëer handvatten. Prestatiedruk kan ook functioneel zijn.