



Studentenwelzijn

Achtergronden, onderzoek en een integrale aanpak

Jolien Dopmeijer, PhD

Trimbos-instituut & Hogeschool Windesheim

**Studenten die goed in
hun vel zitten, leren beter**





Definitie Studentenwelzijn, een synthese van...

- Duurzame positieve gemoedstoestand
- Energie en veerkracht
- Tevreden met zichzelf en relaties
- Effectief functioneren
- Optimaliseren van je potentieel
- Mentaal vaardig zijn

Dus: **ALLE** studenten



Studeren: een cruciale levensverandering gedurende een kwetsbare ontwikkelingsfase

- Van adolescentie naar jongvolwassenheid
- Vinden van je identiteit
- Verbinding maken met anderen (sense of belonging)
- Leren zorgen voor jezelf

Prestatiegerichte en individualistische maatschappij

Ontwikkeling naar jongvolwassenheid

Persoonlijkheid en identiteit vormen

Loskomen van ouders

Aansluiten bij anderen

Starten met studeren

Hoge studiedruk

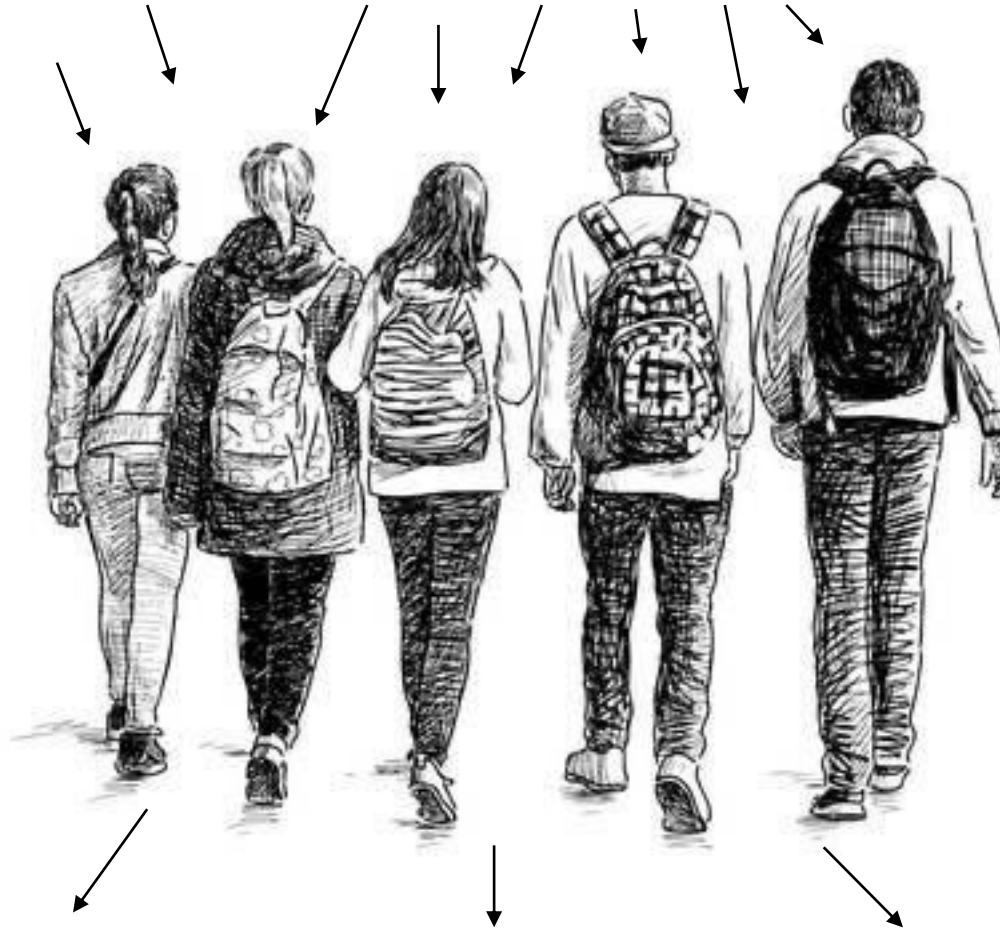
Financiële druk

Minder gestructureerde schoolomgeving

Psychosociale problemen

Weinig openheid en hulp zoeken

Studievertraging en studie-uitval



Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs





Eerste meting

- Maart t/m mei 2021 (derde golf corona pandemie)
- 15 onderwijsinstellingen: 7 hogescholen, 8 universiteiten
- Respons: 28.442 studenten (11.7%)
- Weging:
 - Studentenpopulatiecijfers van DUO
 - Non-response (binnen de instelling én in Nederland)

Gewogen kenmerken studiepopulatie

- Geslacht & Leeftijd:
 - Man: 47,2%, vrouw: 52,8%
 - M.n. 16-21 jaar (46,6%) en 22-25 jaar (38,5%)
- Student met migratieachtergrond: 15,9%
- Zelfstandig wonend: 53,1%, thuiswonend: 46,9%
 - Verschil thuiswonend: hbo 58,8% - wo 29,3%

Gewogen kenmerken studiepopulatie (2)

- Internationale student: 10,8%
 - Verschil: hbo 4,2% - wo 20,7%
- Identificeert zich als LHBTQ+: 12,3%
- Heeft belemmerende concentratie-, lees- of rekenproblemen: 8,0%
- Heeft belemmerende psychische aandoening: 8,1%

I. Mentale gezondheid

Hoe staat het met de mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs?

Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs



Mentale gezondheid

Mentaal welbevinden

- **Levenstevredenheid**
Gem.=6.0 (0 t/m10) = laag-gemiddeld
- **Positieve mentale gezondheid**
Gem.=3.6 (0-6) = gemiddeld
- **Veerkracht**
Gem.=2.9 (0-5) = laag-gemiddeld

Klachten

- **Psychische internaliserende klachten**
51%, waarvan 39% mild, 12% ernstig
- **Emotionele uitputtingsklachten**
68%
- **Levensmoeheid**
26% af en toe - (bijna) altijd. *Nuance:* (bijna) altijd is 4%

Psychische klachten en emotionele uitputtingsklachten komen minder vaak voor bij studenten met meer veerkracht en sterkere positieve mentale gezondheid.

Factoren die sterk samenhangen met minder welbevinden en/of meer psychische klachten

- **Hoge mate van stress** (sterk verband)
- **Hoge mate van prestatiedruk** (sterk verband)
- **Hoge mate van slaapproblemen** (redelijk sterk verband)
- **Eenzaamheid** (sterk verband)
- **Gebrek sociale steun** uit sociale omgeving (sterk verband pmg)
- **Studievertraging** en **studieschuld** hangen enigszins, maar minder sterk samen



De invloed van de coronacrisis op de mentale gezondheid

Een toename van:

- Verminderd mentaal welbevinden
- Psychische klachten
- (heel) Veel stress
- Eenzaamheidsgevoelens
- (heel) Veel slaapproblemen

II. Middelen- gebruik

Monitor Mentale gezondheid en
Middelengebruik Studenten hoger onderwijs

Hoe staat het met het middelengebruik
van studenten in het hoger onderwijs?



Alcoholgebruik

- Bijna alle studenten drinken
- 1 op de 10 drinkt overmatig (>14 (v) - 21 (m) glazen/week)
- 1 op de 6 drinkt zwaar (bingedrinken ≥ 4 (v) of 6 (m) /dag)
- Meer overmatig en zwaar gebruik bij mannelijke studenten, internationale studenten en studenten op kamers

Xtc-gebruik

- 13% gebruikte afgelopen jaar, waarvan 3% afgelopen maand
- Meer gebruik bij mannelijke studenten, studenten op kamers en wo-studenten

Cannabisgebruik

- Meest gebruikte drug onder studenten
- Een derde gebruikte afgelopen jaar
- 8% gebruikte frequent (een keer of vaker per week)
- Meer frequent gebruik bij eenzaamheid, psychische klachten, concentratieproblemen, veel stress en/of prestatiedruk en slaapproblemen

Oneigenlijk gebruik concentratieverhogende middelen (Ritalin, Concerta, Modafinil)

- Een op de twintig studenten (4%)
- Voornaamste reden: ondersteuning van tentamenperiode
- Meer gebruik bij studenten met veel stress, prestatiedruk en/of concentratie-, lees- en rekenproblemen




Samenhang middelengebruik en studieschuld

- Bij hoge studieschuld meer overmatig alcoholgebruik, frequent cannabisgebruik, xtc-gebruik
- Sterkste verband: bij hoge studieschuld meer gebruik concentratieverhogende middelen



Ontvangen hulp of advies

- Bij psychische klachten: bijna de helft géén klachten of hulpbehoefte
- Bij middelengebruik: 99% géén klachten of hulpbehoefte
- Relatief kleine groep (8%) zoekt hulp voor psychische klachten binnen de instelling, ontving deze niet



Individuele knelpunten in de ontwikkeling van de student kunnen niet los worden gezien van de maatschappelijke context waarin zij optreden.

Niet alleen
kijken naar de
individuele
student en
onderwijs

Het ontwikkelen en ondersteunen van een **integrale aanpak** voor het bevorderen van de mentale gezondheid en middelenpreventie onder studenten in het hoger onderwijs

AANBEVELING

Inhoudelijke pijlers van integrale aanpak studentenwelzijn: heleschoolbenadering



Preventie en vroegsignalering

Promotie van mentale gezondheidsvaardigheden

Sense of belonging, inclusie, open en steunend studieklimaat

Professionalisering (staff training) m.b.t. studentenwelzijn

Student support services

Een dergelijke aanpak vraagt om persoonsvorming in de onderwijsvisie

SENSE OF BELONGING:

“EEN GEVOEL VAN VEILIGHEID EN GEBORGENHEID DAT ONTSTAAT VANUIT DE BELEVING DAT MEN ONDERDEEL IS VAN EEN COMMUNITY, ORGANISATIE OF EEN INSTITUUT” (ASHER & WEEKS, 2013)





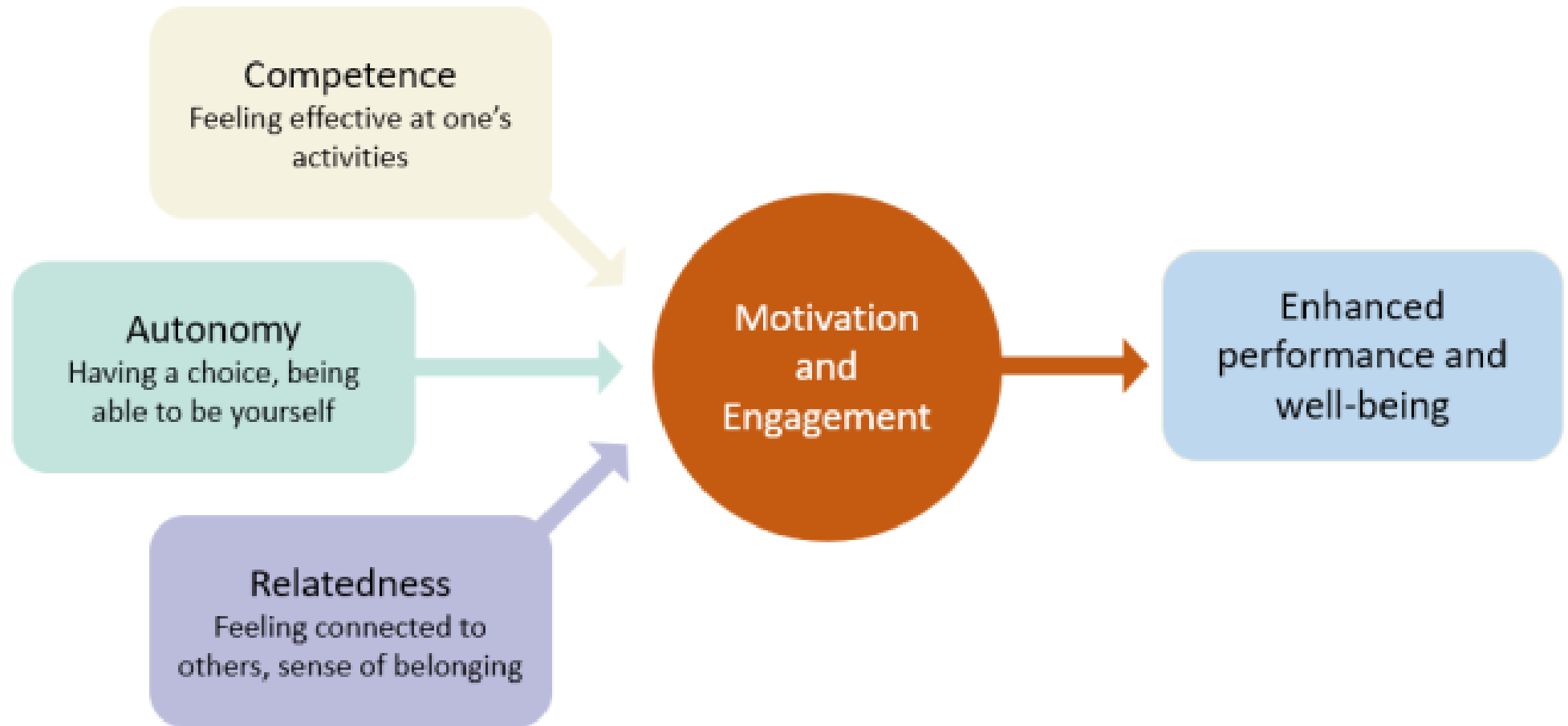
**Verbondenheid als universele essentiële basisbehoefte van de mens
Maslow (1954)**



Signalen van een lage mate van sense of belonging:

- Uitstelgedrag
- Gedragsproblemen: agressie of in zichzelf gekeerd
- Terugtrekkend gedrag
- Weinig interesse in de studie of prestaties
- Weinig geloof in zichzelf (lage self-efficacy)
- Vertraging en uitval

Self-determination Theory (Ryan & Deci, 2017)





Bevorderen sense of belonging - Strayhorn

- Warmte en openheid: docent-student relatie
- Aanmoediging van studentparticipatie
- Organiseer goede instructie
- Draag steunende boodschappen uit over studiesucces
- Gebruik check-ins

De docent die SoB bevordert:

- Wees een rolmodel en inspiratiebron
- Investeer in de cultuur van je klas: gedragsregels
- Werk zoveel mogelijk kleinschalig
- Wees inclusief en word je bewust van onbewuste stereotypering
- Gebruik inclusief taalgebruik
- Creëer een omgeving waarin fouten gemaakt mogen worden
- Alloceer vaste tijdvakken voor extra begeleiding of persoonlijke steun
- Maak je lessen interactief en dialogisch

Signaleren van psychische problemen





Hoe weet je dat er een probleem is? (Korevaar)

- De student vertelt het je
- Andere studenten of collega's hebben bezorgdheid geuit
- Je ruikt regelmatig een alcohol of cannabisgeur of iemand oogt vaak onder invloed
- Sterke verandering in studiestatistiek
- Je merkt veranderingen in gedrag, stemming en voorkomen van student:
 - Terugtrekken, desinteresse, somber, angstig, bedroefd, boosheid, conflicten, hyperactief
 - Gewichtsverlies of gewichtstoename
 - Afname persoonlijke hygiëne

BESLISBOOM

Praktische richtlijnen voor docenten / slb-ers bij het ondersteunen van studenten met mogelijke psychische problemen

Hoe weet je dat er een probleem is?

- De student vertelde het je?
- Andere studenten of collega's hebben hun bezorgdheid geuit?
- Je bemerkt duidelijke veranderingen in student 's voorkomen - gewicht verlies/toename? - afname persoonlijke hygiëne?
- Je ruikt regelmatig een alcohol of cannabis geur bij de student?
- Je bemerkt verandering van stemming bij de student? –terugtrekken, ellendig, hyperactief, bedroefd
- Je bemerkte recentelijk veranderingen in het gedrag van de student?
- De studieprestaties van de student zijn dramatisch veranderd?
- De student ervaart deze problemen al een behoorlijke tijd?

Ja op een of meer van deze punten

"Wees proactief niet reactief, wacht niet tot de situatie ernstiger wordt"

Vermijd de situatie niet!

Zoek contact met de student, probeer met hem/haar te praten

Wees duidelijk over de beschikbare tijd die je hebt

Wees bereid om te luisteren

Soms is luisteren alleen voldoende

NA het contact voel je dat er een probleem is

De student accepteert geen hulp

De student wil over zijn/haar problemen praten

Respecteer de student in zijn/haar recht om niet over de problemen te willen praten of om hulp te zoeken

Je bent nog steeds bezorgd over de student

Biedt de student de mogelijkheid aan om bij je terug te komen en te praten

Praat met je teamleider of gespecialiseerd collega en vraag om advies

Je hoeft het probleem niet op te lossen. Probeer niet om de verantwoordelijkheid te nemen voor een student 's probleem

Probeer niet om de student advies te geven dat niet bij je rol of functie past

Verwijs desgewenst naar het decanaat

Luister en probeer de student te helpen bij het vaststellen van het soort hulp dat hij/zij nodig heeft, b.v.: studie, alcohol, drugs, zwangerschap, depressie, seksuele gezondheid

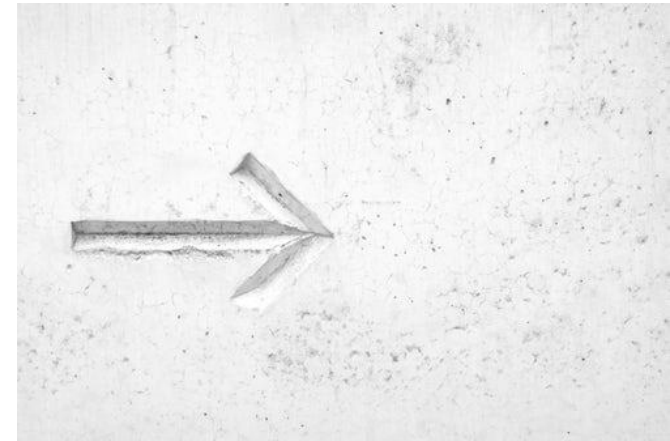
Soms is het moeilijk om de goede hulpbron vast te stellen, verwijs de student dan naar iemand die hij/zij vertrouwt

Het helpen van een student kan erg stressvol zijn; neem jezelf in acht en zoek ondersteuning bij anderen!

Beslisboom voor het ondersteunen van studenten met psychische problemen

Ondersteunen bij openheid en hulp zoeken

- Oefening met student om te bepalen of hij/zij open wil zijn over diens psychische problemen ('Vertel ik het wel, vertel ik het niet' openheidsinstrument hanzehogeschool, Korevaar et al.). **Laat de student bepalen:**
 1. Of je het wil vertellen
 2. Wat je wil vertellen
 3. Wie je het wil vertellen
 4. Wanneer je het wil vertellen
 5. Hoe je het wil vertellen
- Laat student de voordelen en risico's van openheid vaststellen en deze vergelijken -> leidt tot (voorlopige) keuze



Vragen of contact?

Jolien Dopmeijer, PhD

Projectleider Studenten, Trimbos-instituut

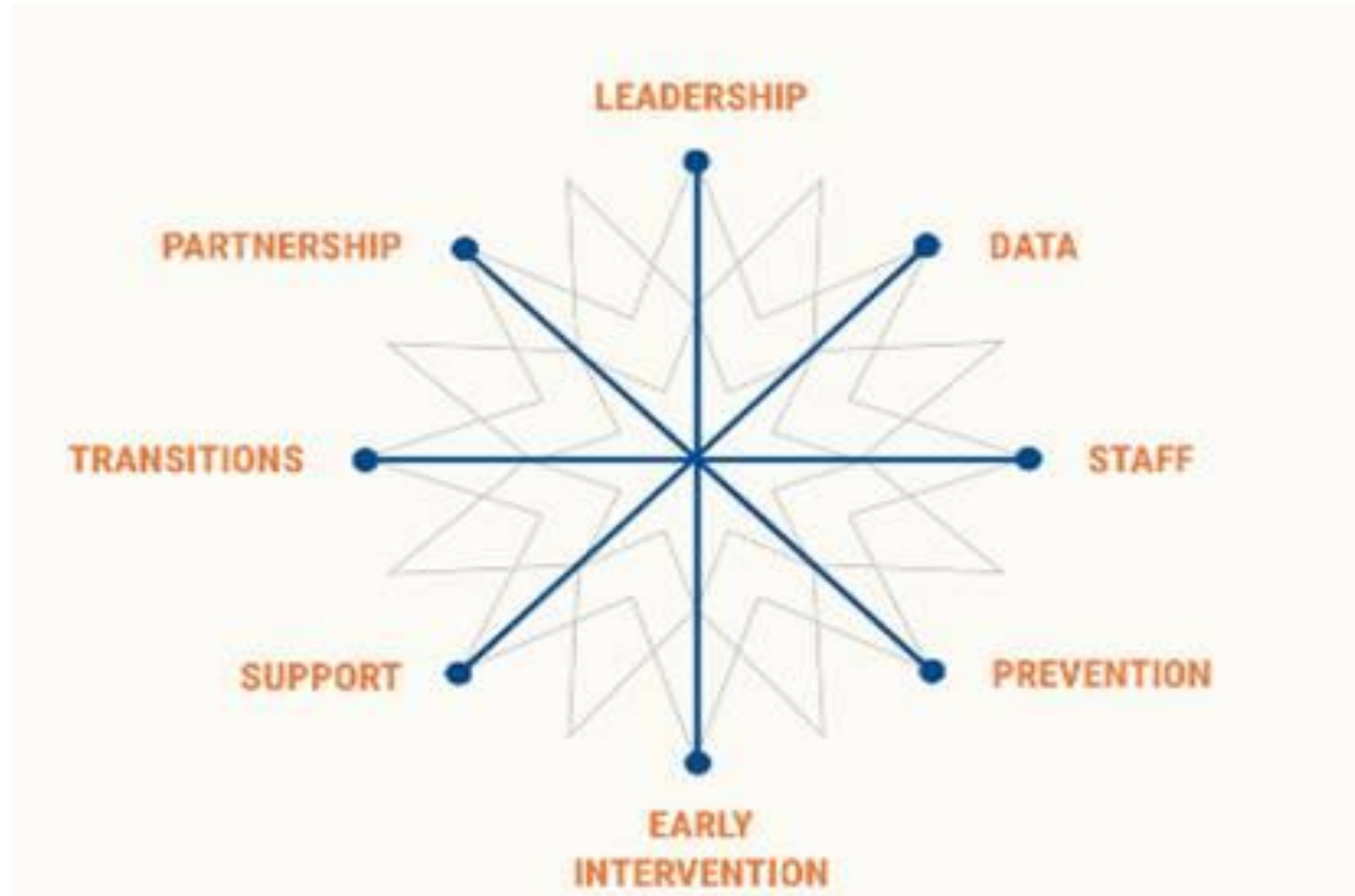
jdopmeijer@trimbos.nl

Docent/onderzoeker hogeschool Windesheim

jm.dopmeijer@windesheim.nl

- Extra achtergrondslides -

Stepchange Model, raamwerk voor heleschoolbenadering



Vijf domeinen van welzijn



Cognitief welbevinden

Prestaties
Succes
Informatie-
verwerking
Motivatie
Kennis.



Emotioneel welbevinden

Zelfbewustzijn
Emotie-
regulatie
Coping
Veerkracht
Zelfreflectie



Sociaal welbevinden

Positieve
relaties
Verbinden
Sociaal gedrag
Empathie



Fysiek welbevinden

Veiligheid
Gezondheid
Voeding
Beweging
Preventieve
zorg



Spiritueel welbevinden

Betekenis
Doel
Normen en
waarden
Overtuigingen

- Jaarlijks screenen van studenten op psychische gezondheid, risicofactoren en studievoortgang met gepersonaliseerde terugkoppeling naar de student
- Suïcidepreventie programma's
- Alcohol- en middelenbeleid



1. Preventie & Vroegsignalering



**Vergroot de mentale
gezondheidsvaardigheden van
studenten (leerlijn PO t/m HO):**

**interventies vanuit positieve
psychologie voor het vergroten van
veerkracht en bevologenheid,
persoonlijk leiderschap**

2. Promotie van mentale gezondheidsvaardigheden



3. Binding en een inclusief, open en steunend studieklimaat

- **Normaliseer openheid** over fysieke en psychosociale problemen
- Bevordering van **sense of belonging** van studenten
- -> Zie Strayhorn (o.a. TedTalk)
 - Stimuleer actieve betrokkenheid i.p.v. passieve consumptie
 - Informele bijeenkomsten
 - Kleinschaligheid en coaching
 - Aandacht voor binding introweken



4. Professionalisering van docenten en studentbegeleiders

- Besteed aandacht aan deskundigheidsbevordering:
 - binding
 - stigmavermindering
 - preventie en vroegsignalering
 - mentale gezondheidsvaardigheden
 - (zelf)hulpaanbod en hulpzoekend gedrag

5. Student support services

- Individueel, groep, preventief breed en geïndiceerd aanbod
- Online, ftf en blended
- Peersupport en maatjessysteem als additionele hulpbron
- Goed systeem van ketenzorg zowel binnen als buiten de onderwijslocatie
- Aandacht voor risicogroepen

