Samen sterker in het onderwijs

Laten we het samen doen:
16 werkzame elementen om sociale binding en welzijn in het onderwijs aan te pakken

Zwaan Zwart, Marca Wolfensberger, Aafke van Mourik Broekman, Mariken van Hofwegen, Suzan van Brussel, Dineke Tigelaar, Annegien Langeloo & Elanor Kamans

Colofon

Auteurs:
Zwaan Zwart [3]
Marca Wolfensberger [1]
Aafke Van Mourik Broekman [2]
Mariken van Hofwegen [1]
Suzan van Brussel [1]
Dineke Tigelaar [4]
Annegien Langeloo [2]
Elanor Kamans [2]

In samenwerking met Nadira Saab [4]

1 Avans Hogeschool, Lectoraat Transdisciplinair Samenwerken in Onderwijs

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

3 MBO Noorderpoort Groningen, Practoraat Leven Lang Ontwikkelen

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

Met dank aan: Nina Blaauw, Nick Glazenburg, Sanne Peereboom, Nadira Saab, Luuk Santbergen, Nik Waldram en Bowen Walen

DOI: 10.5281/zenodo.16993401
Vormgeving: Liesbeth Smit, The Online Scientist
Website: samensterkerinhetonderwijs.nl

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

CC BY-NC 4.0

Augustus 2025

Voorwoord

Dit onderzoeksrapport is het resultaat van twee opeenvolgende onderzoeken die gesubsidieerd zijn door het Nationaal Regieorgaan Onderzoek (NRO). Beide onderzoeken richten zich op het welzijn
en sociale binding van studenten: het eerste onderzoek identificeerde zestien werkzame elementen om het welzijn en binding van studenten in het mbo, hbo en in het wetenschappelijk onderwijs te bevorderen. Het tweede onderzoek ging dieper in op factoren die de deelname aan het welzijnsaanbod op de onderwijsinstellingen kunnen vergroten.

Het eerste deel van het onderzoek ” Sociale binding en mentaal welzijn na de pandemie: werkzame elementen in NPO-aanpakken in het mbo en hoger onderwijs” liep van 1 september 2022 tot 29 februari 2024. Dit onderzoek is aangevraagd en uitgevoerd door Kamans, Langeloo, Saab, Tigelaar, Van Mourik Broekman, Wolfensberger (projectleider) en Zwart. Dit resulteerde in een rapport (Van Mourik Broekman, Langeloo, Zwart, Tigelaar & Kamans, 2024), een eerste versie van de website samensterkerinhetonderwijs.nl, diverse presentaties en een artikel (Langeloo, Zwart, van Mourik Broekman, Wolfensberger, & Kamans, 2025). Het tweede deel van het onderzoek was een aanvullend en verdiepend onderzoek dat is uitgevoerd door Tigelaar, Van Brussel, Van Hofwegen, Wolfensberger (projectleider) en Zwart. Dit onderzoek liep van 1 februari 2024 tot 1 september 2025. Het resulteerde in onderhavig rapport “Laten we sociale binding en welzijn in het onderwijs samen aanpakken” waarin het eerste rapport geïntegreerd is. Ook is een vernieuwde versie van de website samensterkerinhetonderwijs.nl opgeleverd en zijn diverse presentaties op (inter)nationale congressen gehouden.
Het geheel van de onderzoeken heeft geresulteerd in een overzichtelijke website die de komende jaren in de lucht blijft: samensterkerinhetonderwijs.nl.

De onderzoekers bedanken alle deelnemers voor hun waardevolle bijdrage en wensen alle studenten in Nederland een verbetering van hun welzijn in de komende jaren!

Breda, Groningen, Leiden
April 2025

Inhoudsopgave

Voorwoord **3**

Samenvatting **7**

16 werkzame elementen 9

Sociale binding op microniveau, met name met docenten en medestudenten, is cruciaal. 10

Introductie **13**

Er zijn zorgen over het mentaal welbevinden van studenten 14

Sociale binding en studentenwelzijn 14

Binding en welzijn tijdens de coronapandemie 16

Het Nationaal Programma Onderwijs 17

Het onderzoeksproject 18

Methode **22**

Onderzoek werkzame elementen 23

Focusgroepen Onderwijsprofessionals 23

Verloop gesprek 24

Fishbowl-focusgroepen studenten 24

Verloop Fishbowl 25

Onderzoek deelname 26

Vragenlijst 26

Focusgroepgesprekken over deelname 28

Verloop gesprekken 28

Coderen en Analyseren 29

Uitwerken casussen 31

Literatuuronderzoek 32

Afsluiting Methode 32

Resultaten **33**

Werkzame elementen voor het vergroten van binding **35**

Werkzaam Element 1: Persoonlijke Aandacht. 35

Hoe werkt dat in de praktijk? 38

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 38

Werkzaam Element 2: Peer-to-Peer Begeleiding. 39

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 40

Werkzaam Element 3: Sociale Activiteiten. 41

Hoe werkt dat in de praktijk? 41

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 44

Werkzaam Element 4: Warm Welkom. 45
Hoe werkt dat in de praktijk ? 46
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 47
Werkzaam Element 5: Campus als Thuisbasis. 47
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 49
Werkzaam Element 6: Verbindende en Activerende Didactiek. 50
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 52
Werkzame elementen voor het vergroten van welzijn 54
Werkzaam Element 7: Welzijnsvaardigheden en Bewustzijn. 55
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 57
Werkzaam Element 8: Peer Support. 58
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 59
Werkzaam Element 9: Informatievoorziening en Communicatie Rondom Welzijnsaanbod. 60
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 62
Werkzaam Element 10: Maatwerk. 62
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 63
Werkzaam Element 11: Personele Infrastructuur. 64
Hoe werkt dat in de praktijk? 64
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 66
Werkzaam Element 12: Signaleringsfunctie Docent en Staf 67
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 68
Werkzaam Element 13: Docentprofessionalisering m.b.t. Welzijn. 69
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 70
Werkzaam Element 14: Studieondersteuning 71
Hoe werkt dat in de praktijk? 71
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 73
Werkzaam Element 15: Informatievoorziening en Communicatie Rondom het Curriculum. 74
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 75
Werkzaam Element 16: Vergroten Welzijn door Aanpassingen Roostering 76
Wat zegt de wetenschappelijke literatuur? 78
Wat Werkt in Online Onderwijs? 79
Hoe werkt dat in de praktijk? 82
Discussie en Conclusie 83
16 overkoepelende werkzame elementen 84
Opvallende uitkomsten & implicaties 87
Werkzame elementen op onderwijsniveau 87
Werkzame elementen op extracurriculair niveau 90

Werkzame elementen op beleids- & organisatie-niveau 91
Beperkingen 95
Conclusie 98

Referenties 101

Bijlagen 106

Bijlage 1: Focusgroepprotocol onderwijsprofessionals 106
Bijlage 2: Focusgroepprotocol Studenten 110
Bijlage 3: Codeboek focusgroepen onderwijsprofessionals 114
Bijlage 4: Codeboek focusgroepen studenten 119
Bijlage 5: Vragenlijst casussen 125
Bijlage 6: Infographics werkzame elementen 126
Bijlage 7: Overzicht werkzame elementen en aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn 128
Bijlage 8: Schalen en bronnen vragenlijst 147
Bijlage 9: Powerpoint (online) fishbowlgesprekken 161
Bijlage 10: Codeboek alle focusgroepen 163
Bijlage 11: Informatie- en toestemmingsformulier (informed consent) 167
Bijlage 12: Output & kennisbenutting 170

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 en hoe deze aansluiten bij de behoeftes van studenten.

Om inzicht te verkrijgen hoe NPO aanpakken binding en welzijnsgevoelens kunnen vergroten, 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.

Minder studenten dan verwacht mag worden op basis van het onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten, nemen deel aan het extra-curriculair aanbod (Dopmeijer et al., 2023). Daarom hebben we vervolgens onderzoek gedaan naar de tegenvallende deelname aan de aanpakken ondanks de bestaande behoefte aan ondersteuning op het gebied van binding en mentaal welzijn. We konden dit vervolgonderzoek doen dankzij aanvullende financiering, met als naam "Top-Up call". In dit onderzoek stond de volgende vraag centraal:

Welke factoren dragen bij aan het vergroten van de studenten-deelname aan NPO-aanpakken om het welzijn en de sociale binding van studenten te verhogen?

Om advies te geven hoe onderwijsinstellingen de deelname kunnen vergroten, is onderzocht waarom studenten wel of niet meedoen aan de vrijwillige, extra-curriculaire welzijns- en bindingprogramma's. Het onderzoek, uitgevoerd bij Noorderpoort (MBO), Avans Hogeschool (HBO) en Universiteit Leiden (WO), bestond uit vragenlijsten en focusgroepen met studenten en stakeholders.

Een belangrijk thema dat uit dit onderzoek naar voren kwam, is dat studentenwelzijn vraagt om een aanbod dat aansluit bij de leefwereld en behoeften van studenten. Een ander inzicht

betrof actieve betrokkenheid van studenten in de vormgeving en uitvoering vergroot de effectiviteit. Door welzijn structureel te integreren in het curriculum en in te zetten op peer-to-peer contact vanuit gelijkwaardigheid, ontstaat meer verbinding en eigenaarschap. Relatie en betrokkenheid blijken cruciale factoren, zoals ook zichtbaar werd in de lage opkomst bij online sessies zonder persoonlijke aansluiting. De inzichten hebben geleid tot aanbevelingen die zijn toegevoegd aan de 16 werkbare elementen die op de website samensterkerinhetonderwijs.nl zijn weergegeven.

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.

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 binding 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 binding 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 TEAMS of sociale media) en soms omdat studenten zich (nog) 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), waar en wanneer de activiteiten worden aangeboden en door wie het aanbod wordt verzorgd.

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)? Daarnaast is het van belang om per opleiding te kijken welke specifieke behoeftes dan wel patronen er zijn bij het betreffende cohort zodat het aanbod hier beter op afgestemd kan worden.

Dergelijke factoren kunnen namelijk doorslaggevend zijn voor succesvolle implementatie en participatie. Het bespreken van het aanbod tijdens mentor- of coachbijeenkomsten, binnen de veilige setting van de klas, kan de participatie en communicatie rondom het extracurriculaire aanbod bevorderen. Integratie van welzijnsaanbod in het reguliere onderwijs ondersteunt dit proces.

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. Op deze website staat ook de meest recente versie van de eindrapportage, eventuele updates worden daar doorgevoerd.

Introductie

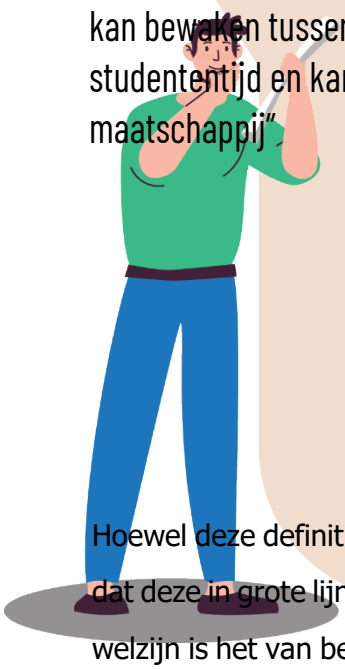
Er zijn zorgen over het mentaal welbevinden van studenten

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 onderzoeksproject bestaande uit twee opeenvolgende onderzoeken, hebben we onderzocht hoe onderwijsinstellingen dat doen en wat de werkzame elementen hierin zijn. Daarnaast is gekeken naar de deelname en bekendheid van de diverse aanpakken.

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. Jongerenorganisaties benadrukken dat studentenwelzijn leeft onder studenten (Lieve Mark, 2023) en pleiten voor onderzoek, samenwerking en aandacht voor welzijnsbeleid. Het laat zien dat jongeren bereid zijn actie te nemen als het gaat over welzijn, gemeenschapsvorming, het ervaren van betekenisvolle relaties met medestudenten en docenten, is belangrijk voor studentsucces en zelfontplooiing (Felten & Lambert, 2020). Klatter et.al. (2019) beschrijven studiesucces als het volgen van een studie zonder onnodige uitval of studievertraging en uiteindelijk afstuderen met een hoogwaardig diploma dat een startkwalificatie biedt voor de arbeidsmarkt. Studentsucces is dus meer dan studiesucces en vanwege de complexiteit lastig te definiëren. Volgens Meens et al. (2021) zijn er drie samenhangende uitgangspunten die leiden tot studentsucces: de student centraal; een waarderende en inclusieve onderwijscultuur; een duurzame relatie met arbeidsmarkt en samenleving (Meens et al., 2021). 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; Hofstra 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). We kunnen en mogen de nasleep van de coronapandemie niet onderschatten.

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 en deelname aan activiteiten vergroten.

Het onderzoeksproject

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 eerste 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?* Om deze hoofdvraag te beantwoorden, formuleren we vier deelvragen:

Deelvraag 1: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen van de onderzochte aanpakken ter bevordering van sociale binding en mentaal welzijn, en wat had daarin anders gekund?

Deelvraag 2: Wat heeft volgens studenten binnen de NPO-aanpakken bijgedragen aan hun sociale binding en mentaal welzijn?

Naast een gezamenlijke interesse in gemeenschapsvorming vinden de partners elkaar in een interesse in online onderwijs. In de NPO-aanpakken van de betrokken instellingen wordt echter niet expliciet beschreven hoe studenten ondersteund worden wanneer zij (een vorm van) online onderwijs volgen. Terwijl uit verschillend onderzoek blijkt dat juist het online onderwijs tijdens de pandemie heeft geleid tot een vermindering van sociale binding en welzijn (Ferri et al., 2020). Om deze reden vinden wij het belangrijk dat de uitkomsten van dit onderzoek ook leiden tot inzichten over het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn in online onderwijs. Daarom voegen we twee deelvragen toe:

Deelvraag 3: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen van de aanpakken in het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn van studenten in online onderwijs?

Deelvraag 4: Wat heeft volgens studenten tijdens het online onderwijs geholpen bij het vergroten van de sociale binding en hun mentaal welzijn?

We vroegen ons vervolgens af in het vervolgonderzoek *welke factoren bijdragen aan het vergroten van de studenten-deelname aan NPO-aanpakken om het welzijn en de sociale binding van studenten te verhogen.*

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.

Onze onderzoeksresultaten lieten zien dat studentenwelzijn weliswaar onder druk staat maar dat studenten toch veel minder deelnemen aan welzijnsaanbod dan verwacht. Daarom zijn we gaan onderzoeken hoe studenten deelname vergroot zou kunnen worden. We hebben dat deel van het onderzoek ook uitgevoerd op drie grote onderwijsinstellingen in Nederland: wederom Noorderpoort en Universiteit Leiden en Avans Hogeschool. Avans Hogeschool heeft vestigingen in Tilburg, Breda, Roosendaal en Den Bosch en biedt onderwijs aan ongeveer 30.000 Nederlandse en internationale bachelor en master 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 om sociale binding en welzijn van studenten te vergroten.

Ondanks dit uitgebreide aanbod van een groot aanbod van activiteiten gericht op het vergroten van studentenwelzijn, maken studenten hier minder gebruik dan de cijfers in de Welzijnswijzer over mentaal welzijn en sociale bindingen doen vermoeden (Dopmeijer et al., 2023). Hoewel er duidelijk vraag is, sluit het huidige aanbod niet goed aan. Studenten uiten zich kritisch over 'de manier van communiceren van de opleiding of instelling met studenten'

maar welke communicatievorm wel passend is, was nog onbekend. Dit leidde tot de volgende onderzoeksvraag: *Welke factoren dragen bij aan het vergroten van de studenten-deelname aan NPO-aanpakken om het welzijn en de sociale binding van studenten te verhogen?* Het antwoord op deze vraag biedt onderwijsinstellingen de mogelijkheid om vraag en aanbod van deze aanpakken beter op elkaar af te stemmen, wat uiteindelijk bijdraagt aan het studentsucces.

We constateerden op basis van ons literatuuronderzoek dat er weinig onderzoek is gedaan naar de binding van thuiswonende studenten met de onderwijsinstelling. Voor studenten is het vinden en betalen van woonruimte niet gemakkelijk. Studenten blijven vaker thuis wonen en reizen dan vaak langer naar de onderwijsinstelling dan studenten die op kamers gaan in de stad van de onderwijsinstelling. Uit onderzoek van Kobus (2015) blijkt dat hoe langer de reistijd van universitaire studenten is hoe minder goed de studieresultaten zijn. In dit onderzoek werd daarom onderzocht of reistijd invloed heeft op de keuze om wel of niet deel te nemen aan NPO-aanpakken.

Het is natuurlijk ook mogelijk dat er studenten karakteristieken zijn die van invloed zijn op eventuele deelname. Dopmeijer et al. (2023) benoemen factoren, zoals onzekerheid, die van invloed zijn op de veerkracht van studenten. In het onderzoek werd daarom ook onderzocht welke rol bronnen van veerkracht spelen bij deelname aan een NPO-aanpak en welke manieren er zijn om veerkracht te vergroten.

De uitkomsten van beide onderzoeken worden in dit rapport beschreven. Niet iedereen wil een rapport lezen, terwijl we wel graag zoveel mogelijk onderwijsprofessionals onze onderzoeksresultaten op een bruikbare manier willen aanbieden. We hebben daarom een interactieve website ontwikkeld waarop niet alleen de onderzoeksrapportage te vinden is, maar ook een digitale gereedschapskist om de 16 werkzame elementen uit het onderzoek in de praktijk toe te kunnen toepassen. Daartoe hebben we acht casussen uitgewerkt over aanpakken die in de focusgroepen en met onderwijsprofessionals besproken zijn. De casussen bieden voorbeelden om de geïdentificeerde werkzame elementen in de praktijk in te zetten. Daarnaast biedt de website per element aanbevelingen om aanbod en vraag beter op elkaar af te stemmen en daarover effectief te communiceren met studenten. Naast de elementen zijn als onderdeel van een digitale gereedschapskist met concrete toepassingen ook het onderzoeksrapport, infographics en een podcast toegevoegd aan de website. Tot slot wordt ook verwezen naar uitkomsten van vergelijkbaar NRO-onderzoek. De website is te vinden op samensterkerinhetonderwijs.nl l.

In het vervolg van dit rapport zullen eerst de gebruikte methodologieën beschreven 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

Het onderzoek maakt gebruik van een mixed-methods benadering. Zowel focusgroepen, (online) fishbowls als vragenlijsten zijn ingezet om de onderzoeksvragen te beantwoorden. Hieronder lichten we deze meetinstrumenten toe van het onderzoek naar de werkzame elementen alsmede het onderzoek naar de deelname.

Onderzoek werkzame elementen

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 sneeuwbaleffect 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 gedicteerd 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 practises" (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_{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; $M_{leeftijd}$ = 21, $SD_{leeftijd}$ = 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).

De fishbowl methode is gekozen omdat het een interactieve en dynamische vorm van groepsdiscussie biedt, waarin deelnemers zowel actieve bijdragen kunnen leveren als passief kunnen luisteren naar de inzichten van anderen. Dit format creëert een veilige omgeving waarin studenten openlijk hun mening en ervaringen kunnen delen doordat vooraf afspraken gemaakt worden over de aanpak. 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. Studenten ontvingen voor hun deelname aan een focusgroepgesprek een VVV-cadeaukaart ter waarde van 10 euro.

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).

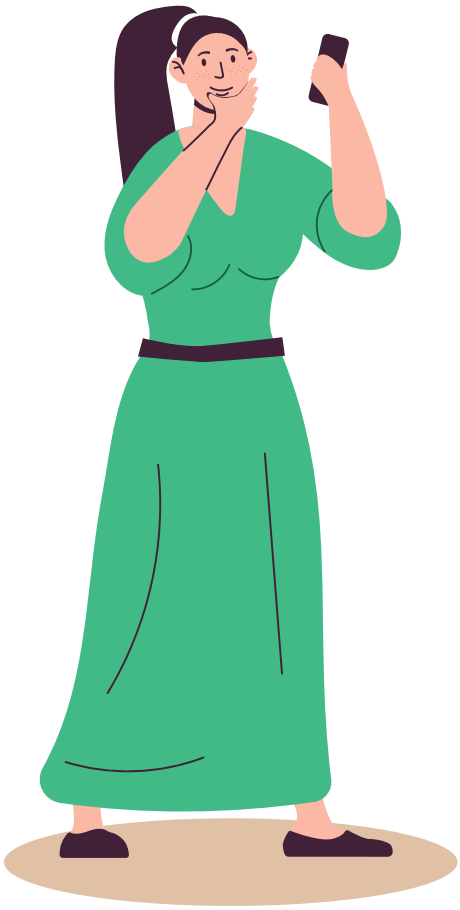
Tijdens het gesprek van de studenten werden de onderwijsprofessionals gevraagd te observeren en aantekeningen te maken op een papieren "tafellaken" dat voor hen lag. De onderwijsprofessionals werden geïnstrueerd om de studenten niet te onderbreken en alle vragen en opmerkingen die ze hadden te noteren 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.

Onderzoek deelname

Vragenlijst

Om inzicht te krijgen in de factoren die van invloed kunnen zijn op wel of geen deelname aan extra curriculaire activiteiten, is er een vragenlijst opgesteld. De vragenlijst moest inzicht geven in de behoeften en voorkeuren van studenten met betrekking tot het extracurriculair aanbod per onderwijsinstelling. De vragenlijst werd verspreid in het mbo (Noorderpoort), hbo (Avans) en wo (Universiteit Leiden). In totaal vulden 261 studenten (waarvan 28 internationale studenten) van de drie onderwijsinstellingen (mbo, hbo wo) de vragenlijst in. De vragenlijst is in juni 2024 verspreid onder studenten via online studentenplatforms, studentenraden, en via studieloopbaanbegeleiders en mentoren, voorzien van een PowerPoint met een QR-code die direct toegang gaf tot de betreffende vragenlijst. Daarnaast is er per instelling de vraag uitgezet bij decanen en bij studieverenigingen om de vragenlijst onder de aandacht te brengen en zijn er posters opgehangen in studieruimtes om studenten uit te nodigen deel te nemen aan de enquête.



De keuze voor een online vragenlijst is gemaakt vanwege toegankelijkheid, gebruiksvriendelijkheid en efficiëntie in het verzamelen van gegevens. De vragenlijst bestond uit zowel gesloten vragen (meervoudige keuze, Likertschaal) als open

vragen, zodat zowel gestandaardiseerde als specifieke informatie kon worden verzameld. Deze vragenlijst, beschikbaar in zowel het Nederlands als Engels, richtte zich op studenten die deel hadden genomen aan één of meerdere extracurriculaire activiteiten. De vragenlijst werd afgestemd op het specifieke aanbod van de betreffende instelling.

De vragenlijst gaf inzicht in de volgende onderwerpen:

- Hoe studenten geïnformeerd willen worden over het extracurriculaire aanbod.
- Welke factoren studenten belangrijk vinden bij deelname aan het extracurriculaire aanbod.
- Hoe het met de studenten gaat (welzijn en veerkracht(factoren)).
- De ervaren steun vanuit de opleiding en sociale omgeving.
- Reistijd en de invloed daarvan op deelname.
- Met welke aanpakken men binnen de instelling bekend is.

De vragenlijst is opgesteld op basis van de resultaten en theoretische inzichten uit het onderzoek naar de werkzame elementen, aangevuld met relevante literatuur. Een overzicht van de factoren en de geraadpleegde literatuur is te vinden in bijlage 8

De vragenlijst is voor afstemming voorgelegd aan onderwijsprofessionals binnen elke instelling en 2 onderzoeksexperts. Vervolgens is de lijst getest bij 3 studenten en op basis van de verzamelde input aangepast tot de finale versie die te vinden is in bijlage 8. Daarnaast is de lijst voor zowel Avans als Leiden vertaald naar een Engelstalige versie om zo ook de internationale studentencommunities te betrekken. De insteek om de internationale community te benaderen was om meer inzicht te krijgen in hoeverre uitwonend en ver van familie en vrienden zijn, van invloed was op deelname aan de diverse aanpakken. De studentenraden van de betrokken instellingen waren geïnformeerd over het op handen zijnde onderzoek evenals de decanen. De studie is goedgekeurd door de Avans ethisch- adviescommissie in voorjaar 2024.

Focusgroepgesprekken over deelname

Na de analyse van de vragenlijstresultaten zijn opvallende of afwijkende patronen geïdentificeerd, zowel binnen de instelling als tussen de deelnemende instellingen onderling. De uitkomsten werden vertaald naar stellingen voor de discussie in de online fishbowl-focusgroepgesprekken over deelname aan de aanpakken en factoren die daarbij van invloed zijn. Alle bijeenkomsten vonden plaats in oktober en november 2024 en februari 2025. In totaal namen aan deze gesprekken 11 studenten (Noorderpoort n = 7, Universiteit Leiden n = 4), Avans n=6) en 8 stakeholders deel. De deelnemende studenten vertegenwoordigden diverse studierichtingen, studiejaren en woonsituaties (uitwonend en thuiswonend). Studenten ontvingen een cadeaukaart ter waarde van €10,- als dank voor deelname aan het focusgroepgesprek. Deelnemers hebben vooraf schriftelijk toestemming verleend voor de verwerking van de data en de opname van de bijeenkomst in Teams (zie bijlage 11). Alle opnames en verzamelde data zijn in een beveiligde omgeving opgeslagen. De studie is goedgekeurd door de Avans ethisch- adviescommissie in 2024.

Verloop gesprekken

De online fishbowl gesprekken zijn opgenomen via Teams. De vragen tijdens deze gesprekken werden door een moderator ingeleid en via het scherm gedeeld. Hiervoor is gebruik gemaakt van een PowerPoint (zie bijlage 9). Het verdere verloop is vergelijkbaar met de gesprekken tijdens het onderzoek naar de werkzame elementen. Tijdens deze gesprekken, waaraan zowel studenten als stakeholders deelnamen, werd dieper ingegaan op:

- Bekendheid met de bestaande aanpakken,
- Factoren die deelname aan activiteiten beïnvloeden,
- Voorkeuren voor informatievoorziening over extra- curriculaire activiteiten,
- Belemmeringen om hulp te vragen,
- Mate van behoefte aan contact en binding binnen klas, opleiding en instituut.

Er werd door middel van de vragen eerst getoetst wat men dacht dat de score zou zijn op de vragen over deelname en vervolgens werden de daadwerkelijke scores gedeeld. Daarna werden de studenten gevraagd de uitkomsten met elkaar te bespreken. Zie voor de stellingen en scores bijlage 9.

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 data[2].

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 besproken totdat zij overeenstemming bereikten[4]. 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.

---

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

4 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)

5 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.

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 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.

Het vervolgonderzoek naar de deelname is uitgevoerd volgens een vergelijkbare systematische aanpak als het onderzoek naar de werkzame elementen, waarbij de eerste twee onderzoekers op basis van beschrijvende analyses van de vragenlijstgegevens een overzicht op detailniveau hebben gemaakt, ingedeeld naar de 16 werkbare elementen.

Hierbij werden nogmaals opvallende bevindingen uit de data van de drie instellingen nauwkeurig gemarkeerd en genoteerd. De bevindingen werden in teambijeenkomsten

besproken met de andere onderzoekers, om thema's te identificeren die het kwalitatieve onderzoek verder zouden sturen.
Op basis van de vastgestelde thema's zijn vervolgens PowerPoints met stellingen (bijlage 9) opgesteld, die als leidraad dienden tijdens de focusgroepgesprekken over deelname.
De transcripties betroffen gesprekken in verschillende samenstelling:

- Gesprekken waarin zowel stakeholders als studenten aanwezig waren,
- Gesprekken met uitsluitend studenten, en
- Gesprekken met alleen de stakeholders.

Binnen elk van de transcripten is de data gecodeerd door specifieke tekstfragmenten die overeenkwamen met de vooraf vastgestelde codes voor de 16 werkbare elementen. Voor nadere details en de onderbouwing van de gebruikte codes is het complete codeboek te vinden in bijlage 10.
Citaten zijn geselecteerd ter illustratie van thema's die herhaaldelijk naar voren kwamen in de data. Waar relevant, is bij citaten vermeld of de uitspraak representatief is voor meerdere deelnemers of een uniek perspectief weerspiegelt.

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 inhield (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. De zevende en achtste casus zijn aangeleverd door één van de onderzoekers die tevens

studieloopbaanbegeleider, docent en expert op het gebied van studentbegeleiding is. Deze zijn als addendum toegevoegd in bijlage 3. Voor volledige uitwerkingen van de casussen verwijzen we naar onze website: 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.

Afsluiting Methode

De Hanze ethische-adviescommissie heeft het onderzoek naar de werkzame elementen van aanpakken gericht op het vergroten van binding en welzijn onder studenten goedgekeurd najaar 2022. Avans ethischecommissie heeft het tweede deel goedgekeurd in 2024.
Onder begeleiding van de juridische afdelingen van Avans Hogeschool en Hanzehogeschool Groningen is tussen de instellingen een samenwerkingsovereenkomst opgesteld waarin afspraken zijn gemaakt over onder andere de uitvoering van het onderzoek en het datamanagement._Voorafgaand aan het onderzoek naar de deelname is een datamanagementplan en een Privacy Risk Assessment opgesteld dat opvraagbaar is bij de auteurs.

Resultaten

De eerste 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?* De volgende deelvragen hebben input opgeleverd van de onderwijsprofessionals en studenten. *Deelvraag 1: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen van de onderzochte aanpakken ter bevordering van sociale binding en mentaal welzijn, en wat had daarin anders gekund? Deelvraag 2: Wat heeft volgens studenten binnen de NPO-aanpakken bijgedragen aan hun sociale binding en mentaal welzijn?* Aan de hand van de input van de onderwijsprofessionals en studenten hebben we werkzame elementen geïdentificeerd voor het vergoten 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. Aan deze elementen is ook de input van de onderzoeksvraag uit het vervolgonderzoek toegevoegd: *Welke factoren dragen bij aan het vergroten van de studenten-deelname aan NPO-aanpakken om het welzijn en de sociale binding van studenten te verhogen?* 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. Al deze informatie kan je ook terugvinden op de website samensterkerinhetonderwijs.nl.

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. en over het verhogen van deelname van studenten aan het bindings- en welzijnsaanbod.

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, studiecoördinatoren 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. Studenten voelen zich meer op hun gemak en nemen actiever deel aan het onderwijs wanneer ze het gevoel hebben dat docenten daadwerkelijk in hen geïnteresseerd zijn. Zoals een professional van Noorderpoort verwoordt: "Ik denk de meerwaarde van het studiecentrum is dat daar altijd een begeleider aanwezig is, niet per se heel actief, maar wel beschikbaar voor persoonlijk contact." Deze zichtbare aanwezigheid – zonder opdringerig te zijn – verlaagt de drempel voor studenten om contact te zoeken.

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). Om studenten te stimuleren om deel te nemen aan binding- en welzijnsactiviteiten is de wijze van benadering essentieel. Studenten reageren beter op directe, persoonlijke communicatie dan op algemene mails. Persoonlijke benaderingen werken motiverender, mits er sprake is van wederzijds vertrouwen. Dat vertrouwen ontstaat echter niet vanzelf: het vergt tijd en herhaald contact. Een onderwijsprofessional uit Leiden vertelt: *"Op een van de locaties staat een studieadviseur standaard één of twee dagen per week tijdens de lunchpauze in de kantine, zichtbaar met een desk en een flyer. Het doel is: hier ben ik. Dat verlaagt echt de drempel."* Tegelijkertijd wordt aangegeven dat het lastig is om dit soort initiatieven universiteitsbreed te implementeren, omdat studieadviseurs organisatorisch onder hun eigen opleiding vallen. Wel worden best practices gedeeld in een soms instelling breed overleg.

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 studiecentrum 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 studiecentrum door contact te maken met alle studenten. Op sommige scholen wordt er gezorgd voor koffie/thee en wat lekkers. De begeleider van het studiecentrum 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.
- Docenten zijn zichtbaar en toegankelijk en daarmee laagdrempelig om een vertrouwensband op te bouwen.

Werkzaam Element 2: Peer-to-Peer Begeleiding.

Om academische en sociale binding 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/buddy's/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).

Uit het vervolgonderzoek naar het verhogen van deelname aan binding- en welzijnsaanbod blijkt dat peer-to-peer begeleiding een effectieve en toegankelijke vorm van begeleiding is. Studenten zoeken sneller hulp bij leeftijdsgenoten dan bij docenten. Zoals een student zegt: *"Ik heb liever iemand van mijn eigen leeftijd, want die begrijpen je beter dan een oudere die al veel heeft meegemaakt."* erkenning en identificatie zijn cruciaal: *"Ik wil mezelf echt kunnen herkennen in iemand."* Ook fysieke nabijheid maakt een verschil: *"Het heeft meer impact als je iemand echt ziet, de emoties hoort, de expressies ziet."* Zonder vervolgcontact verliest een extracurriculaire training of activiteit snel zijn kracht/ impact. Studenten missen verbondenheid als het contact na een sessie stopt. Terugkerende peer-momenten of structureel contact versterken de impact.

Peer-to-peer begeleiding hoeft niet alleen binnen de klas of studie te blijven. Informele activiteiten zoals spel- en eetmomenten, barbecues of spelletjesavonden – zoals georganiseerd in Leiden, Avans en Noorderpoort – bevorderen sociale binding. Een professional benoemt: *"Het voordeel is dat je in dezelfde levensfase zit. Maar die combi is mooi – dat het gewoon mens tot mens mag zijn."* Toch blijft schaamte soms een drempel, zelfs bij peers, om deel te nemen aan activiteiten die gericht zijn op welzijnsbevordering. Daarom is het belangrijk een cultuur te creëren waarin hulp vragen normaal is/ de norm is. *"De mensen die vanuit hun eigen ervaring en kwetsbaarheid delen, hebben veel meer impact dan een algemene les. Het gaat om menselijkheid."*

In het hoger onderwijs zijn peer-initiatieven aanwezig, zoals peercoaches voor motivatie en studievaardigheden. Onderzoek naar deze peer-initiatieven kan iedereen meer

handelingsbekwaam maken, zo moet er ook aandacht zijn voor de skills van de peercoaches.

De wens leeft om peer-to-peer begeleiding breder in te zetten, binnen opleidingen én instelling breed. Dat vraagt om ruimte voor eigen initiatieven én om structuur, opvolging en duurzaamheid.

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). Uit onderzoek in opdracht van de Hogeschool Rotterdam blijkt dat peercoaches een positieve invloed hebben op het studiesucces van eerstejaarsstudenten. Succesvolle inzet vereist echter voldoende tijd, sociale vaardigheden van de peercoaches en goed contact met zowel studenten als studieloopbaanbegeleiders (Gelder, 2014).

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.
- Zorg voor een goede begeleiding, scholing en afspraken tussen de peercoach en de studieloopbaanbegeleider

Werkzaam Element 3: Sociale Activiteiten.

Door alle 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. Uit ons onderzoek blijkt tevens dat het wenselijk is om ook activiteiten samen met studenten te ontwikkelen en in het curriculum te includeren.

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.

Om studenten te stimuleren om deel te nemen aan binding- en welzijnsactiviteiten zetten instellingen in op sociale initiatieven zoals introducties, klassenuitjes, buddyprojecten en spelavonden. Studenten voelen zich minder eenzaam, bouwen sneller een netwerk op en voelen zich meer thuis als er ruimte is voor informele ontmoetingen. Niet de activiteit zelf, maar het echte contact maakt het verschil. Zoals een student zegt: *"Dan ga je praten met studenten. Misschien kom je dan te weten dat Jantje een jaar achterloopt, terwijl je dat eerst niet wist. Dat je echt verbindingen maakt."*

Deelname aan activiteiten werken het best als studenten zélf betrokken zijn bij de organisatie. *"Ja, het is wel leuk inderdaad onder studenten, iets organiseren."* Bij gezamenlijke planning is de opkomst hoger en voelen studenten eigenaarschap. Kleinschalige, klasgebonden activiteiten zijn effectiever dan grote evenementen met andere opleidingen. Wanneer een mentor of docent zonder overleg iets organiseert, blijft de opkomst vaak laag. Wordt daarentegen samen met studenten een klassenuitje gepland, dan is de betrokkenheid veel groter. Studenten voelen zich verantwoordelijk en herkennen hun eigen ideeën in het initiatief.

Uit de focusgroepgesprekken van het vervolgonderzoek blijkt dat kleinschalige, klasgebonden activiteiten de voorkeur genieten boven grootschalige evenementen met studenten van andere opleidingen. In een vertrouwde groep voelen studenten zich sneller op hun gemak om echt contact te maken.

Sociale voorkeuren verschillen per opleiding, leerjaar en achtergrond. In de focusgroep-gesprekken kwam naar voren dat veel economiestudenten van borrels houden ICT-studenten van game-avonden. Eerstejaars zoeken vooral binding, ouderejaars eerder netwerkkansen.

Internationale studenten profiteren van structurele sociale activiteiten en support-groepen gaven ze aan in de focusgroepgesprekken. In het begin zoeken ze vooral contact met andere internationals, maar gemengde initiatieven bevorderen inclusie en cohesie. Voor veel studenten draait het vooral om laagdrempelig contact en het opbouwen van vriendschappen. *"Je kan in een volle klas zitten, maar je je nog steeds alleen voelen. Maar als je iets doet met anderen, dan voel je je niet meer zo alleen."* Diners, wandelingen of spelavonden bieden ruimte voor echte gesprekken en vriendschappen. Dit is extra belangrijk voor studenten die geen lid zijn van een studievereniging.

Er zijn ook obstakels: werkdruk, tijdgebrek en het eenmalige karakter van veel evenementen blijkt uit het focusgroepgesprek. Studenten geven aan behoefte te hebben aan terugkerende initiatieven. In de beginfase van de studie zijn groepen vaak nog gescheiden. Bijvoorbeeld tussen Nederlandse en internationale studenten. Activiteiten die deze groepen actief samenbrengen, versterken de verbondenheid binnen de opleiding.

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). Studenten betrekken bij het vormgeven van hun eigen onderwijs zorgt voor geschikter, beter geaccepteerd en effectiever onderwijs (Geurts e.a., 2024). Een student die actiever participeert bouwt ook meer binding met de omgeving op. En dat heeft vervolgens een gunstig effect op studiesucces (Ellfers, 2011)

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).
- Betrek studenten actief bij het organiseren van de activiteiten om draagvlak en deelname te vergroten

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 binding (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 vóórdat 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 binding en binding kan plaatsvinden vóór de studie begint.

Vooral 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 opleiding brede 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.

Het vervolgonderzoek naar het verhogen van de deelname aan activiteiten laat zien dat het warme welkom zich in veel gevallen beperkt tot de eerste week van het eerste leerjaar. In de jaren daarna verdwijnen veel van deze initiatieven, waardoor ouderejaars studenten zich minder betrokken kunnen gaan voelen bij de opleiding. Studenten ervaren de eerste dag van hun studie vaak als spannend. De behoefte aan informele kennismaking vóór de officiële start is groot. Vroege ontmoetingen, zoals meeloopdagen of online kennismakingssessies in de zomervakantie, kunnen die spanning wegnemen en zorgen voor een zachtere landing in

het hoger onderwijs. Een student vertelt hierover: *"Ja, wij hadden zeg maar een meeloop dag voordat de school begonnen is. Toen heb ik studenten ontmoet en had in de zomervakantie al best wel veel contact met ze. Toen de school begon vond ik het daarom niet per se heel spannend. Dan weet je dat je een beetje jezelf kan zijn."*

Studenten en onderwijsprofessionals benoemen het belang van regelmatige check-ins en terugkerende ontmoetingen. Het bieden van een vast aanspreekpunt, zoals een mentor of studieloopbaanbegeleider, ook ná het eerste jaar, kan bijdragen aan een gevoel van continuïteit en verbondenheid. Structurele aandacht zorgt ervoor dat studenten zich gezien blijven voelen, ook als de nieuwigheid van de opleiding eraf is.

Niet alle studenten hebben vanzelfsprekend toegang tot sociale of educatieve activiteiten. Studenten zonder eigen vervoer geven aan moeite te hebben met het bereiken van bijeenkomsten buiten de hoofdlocatie. Dit belemmert hun deelname en kan ertoe leiden dat zij zich minder verbonden voelen met de opleiding of medestudenten.

Het aanbieden van vervoer of hybride alternatieven (zoals online deelname) wordt door studenten als een waardevolle oplossing gezien. Dit verhoogt de inclusiviteit en maakt het mogelijk dat álle studenten kunnen deelnemen aan het sociale leven binnen hun opleiding.

Hoe werkt dat in de praktijk ?

Onboarding podcasts

Internationale studenten van Avans Hogeschool ontvangen voorafgaand aan de start van hun eerste studiejaar International Business een link naar een Engelstalige podcastserie. Deze podcast, gemaakt door en voor studenten, heeft als doel de overgang naar Nederland te vergemakkelijken en hen wegwijs te maken in zowel de schoolomgeving als de Nederlandse regels en gebruiken.

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).

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.

Uit het onderzoek naar het verhogen van de deelname aan activiteiten blijkt dat een veilige, vertrouwde leeromgeving bijdraagt aan welzijn en motivatie. Studenten voelen zich prettiger in bekende groepen. Bij onbekende bijlessen ervaren ze drempels, uit angst om als 'minder slim' te worden gezien. Zoals een student van het Noorderpoort zegt*:*
"Meestal is bijles tijdens werkpleinuren. Dat is net onze tijd voor ons eigen ding. Maar het is wel gezellig met zijn allen. Als je echt iets moet doen, dan doe je dat eerder dan dat je naar bijles gaat." Initiatieven zoals de Student Support Huiskamer bij Avans wordt gewaardeerd om hun open karakter. *"Ook dat het huiskamer heet, het geeft gewoon zo'n fijn gevoel dat je gewoon binnen kan lopen."*Tegelijkertijd ontdekken studenten deze plekken vaak pas laat, wat het belang onderstreept van duidelijke communicatie. De campus biedt ook ruimte voor ontspanning en sociale interactie. Zeker ook internationale studenten en studenten uit kleine gemeenschappen zien de campus als een tweede thuis, waar ze samen poolen, piano spelen of filmavonden organiseren. Deze informele momenten versterken welzijn en integratie.

De omvang van de opleiding speelt een rol. In kleinere opleidingen is er meer persoonlijk contact, waardoor studenten zich sneller gezien en gehoord voelen en er eerder een community-gevoel ontstaat. In grotere opleidingen is de behoefte aan extra sociale netwerken groter. Studenten zoeken dan aansluiting bij verenigingen of externe groepen. Dit vraagt om een inclusieve benadering die aansluit op verschillende sociale behoeften.

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; 't Mannetje, 2025).

Last en Dopmeijer (2022) onderzochten de redenen van de hoge absentie van de studenten na het opheffen van de coronamaatregelen. Zij concludeerden dat versterking van de "sense of belonging" cruciaal is naast het verbeteren van het studentenwelzijn en sociale en academische integratie. Meer ruimte voor fysieke ontmoeting en co-creatie dat meerwaarde biedt. Meerwaarde in de zin van meer dan alleen voor de onderwijsactiviteiten maar ook daarbuiten kan gekeken worden.

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.

Studenten benoemen in de focusgroepgesprekken van het vervolgonderzoek dat activerende, praktijkgerichte lessen meer bijdragen aan motivatie en beter aansluiten bij leerdoelen ook in het aanbod van extracurriculaire activiteiten. In het hoger onderwijs worden trainingen nu vaak als te theoretisch en passief ervaren en dit kan deelname belemmeren omdat het niet voorziet in de behoefte van studenten. *"Een training kan interactiever. Een meer creatieve manier in plaats van alleen theoretisch. Op een gegeven moment doe je de hele tijd hetzelfde."* Lessen met alleen PowerPoints of uitleg zonder interactie werken niet. Studenten willen actieve werkvormen, zoals scenario's, debatten of creatieve opdrachten, die theorie helpen toepassen.

Ook beweging in lessen, vooral in weerbaarheidstrainingen, wordt als waardevol gezien. *"Als ik sport… voel ik het rustgevend. Dat geeft me ontspanning."* Sport op de campus wordt gemist; studenten willen ruimte én een platform om eigen sportinitiatieven te organiseren.

Studenten ervaren een gebrek aan opvolging, waardoor de opgedane kennis snel verwatert. Een student verwoordt dit als volgt: *En dan is er geen follow-up. Stel dat je een faalangst-training doet… maar dan is het daarna klaar."*

Ook als er wél een persoonlijk resultaat uit een training of vragenlijst komt, ontbreekt vaak de vertaling naar concrete opdrachten benoemen studenten in het vervolgonderzoek. *"Wanneer een vragenlijst wordt ingevuld, kan het resultaat zoals een persoonskenmerk ook vertaald worden naar opdrachten om mee aan de slag te gaan. Nu is er alleen een resultaat."* Om de impact van trainingen en zelfinzicht te vergroten, is het belangrijk om studenten gerichte tools en begeleiding te bieden om hiermee verder aan te werken.

Keuzevrijheid en flexibiliteit worden gewaardeerd blijkt uit de focusgroepgesprekken. Online examentrainingen bieden focus; hybride onderwijs wordt als toekomstbestendig gezien. Fysieke aanwezigheid is waardevol als in de les iets te beleven of te ervaren valt. *"Naar school komen doe je voor sociale interactie en praktijk. Alleen komen voor theorie zonder meerwaarde is zonde van de tijd."* De leeromgeving moet uitnodigen tot samenwerken, experimenteren en fouten durven maken. Daarnaast moet de leeromgeving veilig genoeg zijn om fouten te durven maken. Studenten geven aan dat falen vaak nog als iets negatiefs wordt gezien. Door dit te normaliseren, ontstaat ruimte voor groei en zelfvertrouwen.

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). Door een combinatie van fysieke bijeenkomsten en digitale leeractiviteiten, blended learning, blijkt dat interactievere lesvormen niet alleen bijdragen aan een efficiëntere kennisoverdracht, maar ook aan een sterker gevoel van verbondenheid en samenwerking onder studenten (SLO, 2020). ECIO en de studentenorganisatie Frisse Gedachtes hebben een participatief onderzoeksproject uitgevoerd waarbij ze de wensen en behoeften van studenten onderzocht hebben en gecombineerd met bestaande interventies en inzichten uit de literatuur. Zo creëerden ze een workshop die naadloos aansluit bij de behoeften van de studenten (ECIO, 2024).

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. (en inventariseer de behoeften van studenten op dit vlak)
- Zorg voor een follow-up na een training om de effectiviteit te waarborgen.
- Betrek studenten actief bij het organiseren van de activiteiten om draagvlak en deelname te vergroten

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.

De 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 "Mindfulnest", 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.

In het onderzoek naar deelname aan activiteiten blijkt dat veel studenten het moeilijk vinden om mentale klachten bespreekbaar te maken. Studenten geven aan dat falen vaak nog als iets negatiefs wordt gezien. Door falen meer te normaliseren, kan ruimte voor groei en zelfvertrouwen ontstaan. Door sociale media en prestatiedruk lijkt falen geen optie. Zoals een student zegt: *"Het is tegenwoordig in om cool te zijn en stoer, vooral met sociale media. Iedereen is succesvol. Jij bent degene met achterstand en mentale problemen… met gedachten zit je, maar daar wil je niet over praten. Dat is niet cool."* Faalangst en perfectionisme maken dat studenten fouten vermijden en hulp uitstellen, wat het leerproces

belemmert. Tegelijk kan openheid op platforms als TikTok wél bijdragen aan herkenning en normalisering. Studenten willen dat mentale gezondheid vaker onderdeel is van het onderwijs: via lesgesprekken, podcasts of ervaringsverhalen. Ook taalgebruik is belangrijk. Wie mentale druk niet als individueel probleem neerzet, verlaagt de schaamte om hulp te zoeken. Schaamte en sociale vooroordelen belemmeren de toegang tot hulp, vooral bij internationale studenten of studenten uit culturen waar hulp zoeken minder vanzelfsprekend is. Dit vraagt om cultuur sensitieve en toegankelijke ondersteuning.
Docenten kunnen welzijn subtiel onder de aandacht brengen en daarmee het bespreken van welzijn ook meer normaliseren, zonder het 'hulp'-label. Het gebruik van positieve benamingen voor trainingen kan dan verschil maken: 'Faalangsttraining' schrikt eerder af dan bijvoorbeeld 'zelfvertrouwen in studievaardigheden'. Digitale tools, zoals korte vragenlijsten, kunnen helpen bij reflectie; mits er opvolging is. Zoals een student zegt: *"Die feedbackformulieren... Misschien is het ook leuk om daarna te vragen hoe het nu gaat. Zeg maar dat het niet alleen bij die sessie blijft."* Studenten waarderen vervolgcontact, bijvoorbeeld via terugkom-momenten of een check-in in het volgende semester. Dat maakt de ondersteuning blijvend en betekenisvol.

Hoe werkt dat in de praktijk?

WELZIJNSMONITOR

Studenten van Avans Hogeschool kunnen op elk gewenst moment de digitale tool Welzijnsmonitor invullen. Hierdoor hebben ze direct zicht op hun mentale gesteldheid. Ook worden er direct aanbevelingen gedaan voor online workshops die de student op elk gewenst moment en zinder bijkomende kosten kan volgen. De uitslagen blijven privé. Bij studieloopbaangesprekken worden de uitslagen wel bespreekbaar gemaakt maar ligt de keuze en het initiatief bij de student. Door het inzetten van de welzijnsmonitor heeft de school meer zicht op hoe het over het algemeen gesteld is met studenten en welke behoeften er op het gebied van welzijn zijn. Hierdoor kan er afstemming plaatsvinden met het aanbod.

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.
- Erken dat mentale problemen zich kunnen voordoen en leer studenten dat hulp vragen mag

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.
Onderwijsprofessionals benadrukken in het vervolgonderzoek het belang van peer support als een laagdrempelige activiteit om studenten te begeleiden en motiveren. Omdat studenten zich in een vergelijkbare levensfase bevinden, begrijpen ze elkaars uitdagingen beter. Dit vergroot herkenning, verlaagt de drempel om hulp te zoeken en versterkt de verbondenheid. Binnen het hbo zijn peerprogramma's waarin ouderejaars jongerejaars begeleiden. Ook bij Noorderpoort ontstaan initiatieven, zoals een praatgroep vanuit de studentenraad. Deze vormen van steun zijn niet alleen praktisch, maar versterken ook de sociale binding. *In het hbo begeleiden studenten elkaar "Maar die student wordt daar ook weer in begeleid om dat te kunnen doen. Je hebt er wel bepaalde skills voor nodig." aldus een professional*. Om peer support structureel in te bedden, kunnen opleidingen studenten actief uitnodigen voor een begeleidende rol, en ervaringsverhalen delen in SLB-lessen.

Mentorschappen tussen leerjaren of kleinschalige praatgroepen dragen bij aan een cultuur van onderlinge steun. Peer support kan ook onderdeel zijn van excellentietrajecten, waarmee studenten zich ontwikkelen in een waardevolle begeleidersrol. Waar peer support in het hbo vaker structureel is, ligt in het mbo nog veel potentie. Wel ontbreekt soms de overgang naar professionele hulp stelt een student. Er is behoefte aan een tussenstap, zoals een studentenvertrouwenspersoon die de weg wijst naar studieadviseurs of psychologen. *"Ik denk dat zo'n studentenvertrouwenspersoon daar misschien een tussenrol zou kunnen spelen, een soort mediërende rol , dan zou je toch met een psycholoog in contact kunnen komen.".*

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). Peer coaching richt zich op de student maar wordt aangeboden door een medestudent ook wel peer genaamd die hiervoor is opgeleid. Voordeel hiervan is dat peercoaches dichtbij hun peer staan en als geen ander de urgentie en problematiek van hun medestudenten kennen. Jongeren ervaren peer coaching als een laagdrempelig en veilig (Curio, 2022).

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.
- Belang scholing studenten

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).

Uit het onderzoek blijkt dat het welzijnsaanbod van activiteiten vaak onzichtbaar en versnipperd is. Veel studenten kennen het niet of vinden het moeilijk vindbaar en niet relevant op het moment dat ze de informatie krijgen. Er zijn nog teveel studenten die geen enkele vorm van welzijnsondersteuning kennen binnen de onderwijsinstellingen blijkt uit de resultaten van de ingevulde vragenlijsten (bijlage 8). Dit wijst op gebrekkige, niet-doeltreffende communicatie. Hoewel het aanbod er is, bereikt het studenten niet goed. E-mails raken ondergesneeuwd, informatie op leeromgevingen worden genegeerd als iets niet direct met studie te maken heeft, en sociale media zijn vluchtig. Studenten stellen dat verplichte lessen, zoals SLB, een geschikte plek zijn om het aanbod onder de aandacht te brengen. Ook persoonlijke tips van docenten, mentoren of studenten-psychologen werken goed.
Ervaringsverhalen van ouderejaars of ervaringsdeskundigen kunnen bijdragen aan herkenning en motivatie. Sommige instellingen werken al met campagnes via

studieverenigingen, maar zelfs dan blijft het bereik beperkt. De timing is minstens zo belangrijk als het kanaal. Studenten zoeken vaak pas hulp als het echt nodig is, bijvoorbeeld na tentamens. Daarom is 'just in time' communicatie essentieel: op het juiste moment, via de juiste toon en met directe doorverwijzing.

Effectieve communicatie vraagt om integratie van het welzijnsaanbod in het onderwijs. Wordt welzijn gezien als optioneel extraatje, dan daalt de betrokkenheid. Is het onderdeel van het leertraject, dan neemt de impact toe. Bij Noorderpoort blijkt het online aanbod via welzijnsplatform Next laagdrempeliger en beter bezocht dan fysieke bijeenkomsten. Studenten waarderen het gemak en de anonimiteit. Avans werkt aan een nieuwe communicatiestrategie kwam naar voren in een focusgroepbijeenkomst. Deze is afgestemd op studentbehoeften waarbij bijvoorbeeld je alleen informatie ontvangt die betrekking heeft op je eigen leerjaar.

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.
- Integreer welzijn in onderwijs (curriculum)

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.

Werkdruk, psychische belasting en thuissituatie beïnvloeden het studiesucces sterk blijkt uit de resultaten van de vragenlijsten uit het vervolgonderzoek (bijlage 8). Veel studenten combineren hun opleiding met (bij)banen, uit financiële noodzaak wat van invloed is op

deelname aan extracurriculaire activiteiten blijkt uit de focusgroepgesprekken. Dit vraagt om flexibel onderwijs dat aansluit op hun realiteit. Studenten waarderen de combinatie van fysiek en online onderwijs. Fysieke lessen bieden structuur en contact, maar online opties vergroten de toegankelijkheid en maken het makkelijker om studie, werk en privé te combineren. Keuzevrijheid is belangrijk: studenten willen zelf bepalen wat ze online of fysiek volgen, afhankelijk van hun situatie.

Noorderpoort biedt al maatwerk aan kwetsbare groepen, zoals niveau 2-studenten met een complexe thuissituatie of jonge moeders, via aangepaste roosters en trajecten. Ook bij Avans is er aandacht voor doelgroepgericht maatwerk. In het focusgroepgesprek kwam naar voren dat in de praktijk creatieve opleidingen vaak perfectionistische, gevoelige studenten trekken. Technische opleidingen hebben relatief veel studenten met autisme, die behoefte hebben aan structuur. Niet alleen het onderwijs, ook de ondersteuning moet aansluiten op studentenbehoeften. Eén centraal hulppunt werkt niet voor iedereen; meerdere toegankelijke, fysieke en digitale ingangen zijn nodig.

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 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

Studenten verschillen in behoeften en omstandigheden, wat invloed heeft op hun studieverloop en deelname aan activiteiten wordt benoemd in de focusgroepgesprekken van het vervolgonderzoek. Een sterk onderwijsteam is cruciaal om hen goed te begeleiden. Niet individuele docenten, maar juist de samenwerking binnen het team maakt het verschil. Door gezamenlijke verantwoordelijkheid voelen studenten zich gezien, worden signalen sneller opgepakt en is begeleiding toegankelijk en flexibel.

Sommige Noorderpoort-opleidingen kiezen bewust voor twee SLB'ers per klas. Dit biedt voordelen: studenten kunnen kiezen bij wie ze terecht willen, er is ruimte bij een mismatch, en SLB'ers kunnen elkaar ondersteunen en vervangen.

Een veilige leeromgeving vraagt tijd, aandacht en gedeeld eigenaarschap. Teamleden moeten blijven praten over studenten, hun aanpak en eigen grenzen. Zoals een professional stelt: *"We kijken naar de student, maar vergeten onszelf. Terwijl burn-outcijfers hoog zijn."*

Uit de focusgroepgesprekken blijkt ook dan ondersteuning effectiever is als begeleiders zich kwetsbaar durven opstellen. Een cultuur van reflectie en openheid werkt door op studenten. Docenten die vasthouden aan één manier van werken sluiten onbedoeld studenten uit. *"Leren ontstaat als mensen ontdekken wat voor hen werkt,"* aldus een docent. Ook docenten moeten blijven leren, experimenteren en bijsturen.
Goede samenwerking tussen mentoren, SLB'ers, docenten en ondersteunende diensten is essentieel. Korte lijnen en duidelijke taakverdeling zorgen dat problemen vroeg worden gesignaleerd. Dat vraagt vertrouwen en gezamenlijke verantwoordelijkheid.
In opleidingen wordt gewerkt aan betere afstemming, maar gezamenlijke afspraken zijn lastig te implementeren. Opleidingen verschillen sterk in aanpak, wat het vormen van een gezamenlijke basis bemoeilijkt. Toch is dat nodig, mét ruimte voor maatwerk.

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). Goed leraarschap draait niet alleen om het beheersen van vaardigheden, maar ook om het ontwikkelen van oordeelsvermogen, wijsheid en virtuositeit. Deze kwaliteiten stellen leraren in staat om op een ethisch verantwoorde en reflectieve manier onderwijs te geven, wat essentieel is voor het creëren van een veilige en ondersteunende leeromgeving voor studenten. (Biesta, 2015)

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.
- Bevorder binnen onderwijsteams een cultuur van reflectie en openheid, waarin begeleiders zich kwetsbaar durven opstellen. Dit versterkt niet alleen de samenwerking en professionele ontwikkeling, maar stimuleert ook een veilige leeromgeving voor de student.

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.

In de praktijk wachten studenten vaak te lang met hulp zoeken. Tijdens de focusgroep bijeenkomsten over deelname aan activiteiten gaven studenten aan dat ze vaak twijfelen of hun probleem wel ernstig genoeg is, anderen niet tot last willen zijn of het gevoel hebben dat ze het zelf moeten oplossen. Daardoor komen ze pas in actie als het al uit de hand is gelopen. Zoals een student zegt: *"Ook al heb je een beginnende moeilijkheid, het is belangrijk dat je weet waar je terecht kunt."Dan denk je dit is te klein om iemand mee lastig te vallen. En als het erger wordt, is het ineens weer te groot."*

Docenten spelen hierin een sleutelrol. Door veranderingen in gedrag of prestaties te signaleren, zoals verminderde participatie of lagere cijfers, kunnen zij het gesprek aangaan. Een simpele, persoonlijke vraag als *"Hoe gaat het écht met je?"* kan veel betekenen. Studenten waarderen deze laagdrempelige aandacht.

Ook openheid van docenten helpt. Als zij zich als mens tonen, ontstaat er ruimte voor kwetsbaarheid bij studenten. Zoals een professional zegt*: "Vanuit gedeelde menselijkheid ontstaat er meer verbinding en durven studenten zich eerder open te stellen."* Welzijn bespreekbaar maken in de klas heeft niet alleen een signalerende functie, maar zorgt er ook voor dat studenten zich minder alleen voelen. Door openheid vanuit de docent ontstaat ruimte voor kwetsbaarheid bij studenten. Een onderwijsprofessional vertelt:
"De student zegt: als mijn docent zelf niets deelt, terwijl ik zie dat er van alles speelt, ja, dan voel ik die ruimte ook niet om te delen."

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 eerstelijnshulp.
- De docent toont zich als mens door zelf openheid en kwetsbaarheid te tonen. Dit creëert ruimte voor studenten om eerder hun zorgen te delen.

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

Bij 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.

Studenten die deelnamen aan de focusgroepgesprekken geven ook suggesties voor de verdere professionalisering van docenten. In het onderzoek naar deelname aan activiteiten geven studenten aan dat de invloed van een docent verder reikt dan alleen het overbrengen van kennis. De sfeer in de klas, de manier van feedback geven door de docent en de peers, en de mate van persoonlijke aandacht bepalen in belangrijke mate of studenten zich veilig, gezien en gemotiveerd voelen om deel te nemen. Zoals een student zegt: *"Voor onze generatie is falen geen optie. Daarom is het belangrijk dat je positief blijft. Sommige docenten zijn best streng. Als je iets fout doet, hoor je snel: 'zo ga je het niet halen'."* Positieve benadering en feedback gericht op groei geven studenten meer zelfvertrouwen en verlagen de drempel om hulp te vragen.

Bij trajecten zoals het persoonlijke en professioneel ontwikkel-programma bij Avans ervaren studenten, met name de internationale studenten, hun coach soms als vertrouwenspersoon of ouderfiguur. Dit benadrukt het belang van continuïteit, betrokkenheid en professionaliteit in begeleiding.

Toch is niet iedere docent geschikt of gemotiveerd voor een mentoren/begeleidende rol. Bij sommige opleidingen is het vanzelfsprekend dat elke docent SLB'er is, wat tot overbelasting leidt. Zoals een professional zegt: *"Niet iedereen kan of wil het. Maar het wordt wel zo neergezet: iedereen moet het doen."* En een ander pleit: *"Laat het een aparte functie zijn. Mensen die ervoor kiezen en het kunnen dragen."*

Welzijnsactiviteiten worden vaak top-down ingezet. Soms is er een mismatch tussen wat een docent belangrijk vindt en wat studenten nodig hebben. *"Na doorvragen blijkt dat de docent het wil, maar de klas geen behoefte heeft."* Tegelijkertijd onderschatten docenten soms de behoefte: *"We horen: 'Mijn klas heeft niks met mentaal welzijn.' Maar na een les zeggen studenten: 'Wat was dit waardevol, blij dat ik dit heb gehad."* Professionalisering gaat dus

ook over bewustwording: het herkennen van signalen, onderkennen van vooroordelen en beseffen dat aandacht voor welzijn ruimte geeft voor studenten én docenten. *"Een docent was negatief over een mindfulnesswandeling. Toen een collega zijn ervaring deelde na een burn-out, ontstond bewustzijn."* Dit laat zien hoe belangrijk het is om het gesprek over welzijn ook binnen docententeams te blijven voeren.

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.

Werkzaam Element 14: Studieondersteuning.

Ondersteuning bieden voor studievaardigheden 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 studievaardigheden van de student. Naast de studievaardigheden 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 schrijfvaardigheden). 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

De fysieke aanwezigheid van studieondersteuning op school verlaagt de drempel om deel te nemen aan activiteiten buiten de opleiding. Zoals een student zegt: *"Het studiecentrum is gewoon op school. Dus als ik er toch al ben, is het handig dat het daar is. Vaak moet je voor activiteiten anders heel lang reizen."* Een ander benadrukt de laagdrempeligheid: *"Het is een vaste plek waar altijd iemand is en waar je gewoon kunt binnenlopen. Je hoeft er niks, je mag er ook alleen zitten."* Daarnaast draagt het studiecentrum ook bij aan binding: studenten voelen zich er gezien en maken makkelijker contact. Voor studenten die zich minder verbonden voelen, is dit extra waardevol.

Er is behoefte aan flexibele ondersteuning die meegroeit met de opleidingsfase waarin de student zich bevindt. Bij Avans speelt het bindingsprogramma binnen Technische Bedrijfskunde hier actief op in, met vaste geroosterde activiteiten die motivatie en studieresultaten versterken. Internationale en eerstejaarsstudenten hebben hier extra baat bij: studieondersteuning geeft hen houvast in een nieuwe leeromgeving.

Hoewel het fysieke aanbod effectief is, is hybride of online ondersteuning belangrijk voor studenten met reistijd of werk.. Geroosterde studieondersteuning werkt drempelverlagend: als het standaard in het lesrooster zit, zien studenten het niet als optioneel, maar als vanzelfsprekend.

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 (kennis over) welzijn en sociale binding.
- Bied zowel extra- als intracurriculair aanbod op het gebied van welzijn en studieondersteuning aan

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.

Wanneer studieactiviteiten zijn opgenomen in het rooster, is de opkomst aanzienlijk hoger dan bij vrijblijvende, extracurriculaire activiteiten. Zoals een professional benoemt: *"We merken dat als het echt in het onderwijs zit, dus in het curriculum, dat de drempel lager is om eraan deel te nemen. Maar als het ná school is, ja… dan moeten studenten werken of hebben ze andere verplichtingen."*

Eerstejaars mbo-studenten vinden het lastig om passende keuzedelen te vinden. Het aanbod sluit vaak niet aan bij hun interesses, waardoor keuzes uit noodzaak worden gemaakt en keuzestress ontstaat. Breder georiënteerde keuzedelen kunnen helpen om op een toegankelijke manier nieuwe thema's te verkennen wordt benoemd in een focusgroepbijeenkomst. In latere leerjaren kiezen studenten vaker gericht op hun toekomst. In latere leerjaren kiezen studenten kiezen vaker vakgericht, omdat hun voorkeuren en toekomstplannen duidelijker zijn geworden.

Instellingen experimenteren met hybride communicatie. In Leiden worden welzijnsvaardigheden zoals veerkracht en reflectie opgenomen in de studiegids en gekoppeld aan leerdoelen. Ook wordt overwogen om tijdens colleges kort aandacht te besteden aan ondersteuningsaanbod, door een medewerker van studentenwelzijn het aanbod te laten toelichten: *"Dat is wel het moment waarop je van studenten de aandacht hebt."* Zulke 'embedded communicatie' – via colleges of leeromgevingen – zorgt voor snellere en betere toegang tot belangrijke informatie. Bij Avans worden materialen en werkvormen rondom thema's als 'leren kiezen', 'de eerste honderd dagen' en 'binding' gedeeld via Sharepoint. Zoals een docent zegt: *"Dan gaan we allemaal hetzelfde doen."*

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.

Vooral mbo-studenten hebben een hoge werkdruk door de verplichte urennorm van minimaal 1600uurper schooljaar) en, net als andere studenten, vaak de noodzaak om te moeten werken. Hierdoor raken ze oververmoeid en is er weinig ruimte voor ontspanning of deelname aan extracurriculaire activiteiten. In het hoger onderwijs is er meer flexibiliteit en bepalen scholen zelf de contacturen, maar ook daar belemmert een onhandig rooster de balans tussen werk, studie en privé.

In het hoger onderwijs worden praktijk en persoonlijke ontwikkeling lessen niet altijd als zinvol ervaren. Door welzijnsactiviteiten zoals sport, ontspanning of coaching hierin op te nemen, wordt deelname laagdrempeliger. Studenten doen makkelijker en sneller mee als het in het rooster past en geen extra belasting vormt. Reistijd is een concrete barrière voor deelname aan activiteiten buiten school. Zoals een student zegt: *"Ik wilde naar een activiteit in Den Haag, maar dacht: laat maar, ik zit in Leiden. Het kost tijd en geld, want ik heb alleen weekend-OV."* Lokaal organiseren of online alternatieven bieden, vergroot de deelname – vooral voor studenten uit kleinere steden of dorpen.

Internationale studenten ervaren extra stress en eenzaamheid, vooral rond feestdagen. Initiatieven zoals de *Winter Weeks* met sociale activiteiten helpen, zeker als ze op vaste momenten terugkomen en worden opgenomen in het rooster. Zo wordt deelname makkelijker en vanzelfsprekender.

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.
- Rooster extra curriculaire activiteiten

Wat Werkt in Online Onderwijs?

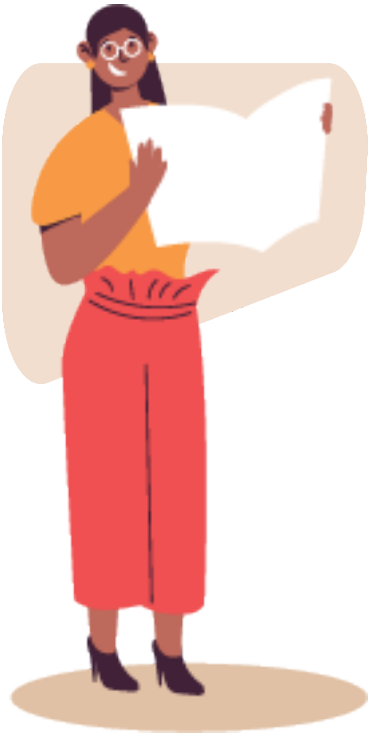
Naast een gezamenlijke interesse in gemeenschapsvorming vinden de partners elkaar in een interesse in online onderwijs. In de NPO-aanpakken van de betrokken instellingen wordt echter niet expliciet beschreven hoe studenten ondersteund worden wanneer zij (een vorm van) online onderwijs volgen. Terwijl uit verschillend onderzoek blijkt dat juist het online onderwijs tijdens de pandemie heeft geleid tot een vermindering van sociale binding en welzijn (Ferri et al., 2020). Om deze reden vinden wij het belangrijk dat de uitkomsten van dit onderzoek ook leiden tot inzichten over het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn in online onderwijs. Daarom voegen we twee deelvragen toe:

Deelvraag 3: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen van de aanpakken in het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn van studenten in online onderwijs?

Deelvraag 4: Wat heeft volgens studenten tijdens het online onderwijs geholpen bij het vergroten van de sociale binding en hun mentaal welzijn?

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 vier grote onderwijsinstellingen op zoek gegaan naar hoe onderwijsinstellingen sociale binding en welzijn van studenten (kunnen) vergroten. Dit sluit aan bij deelvragen 1 en 2 (*Wat vzijn volgens stakeholders de werkzame elementen ter bevordering van sociale binding en mentaal welzijn, en wat had daarin anders gekund & wat heeft volgens studenten binnen de NPO-aanpakken bijgedragen aan hun sociale binding en mentaal welzijn?).* 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. Deze elementen zijn aangevuld met resultaten uit het onderzoek naar het aanbod om sociale binding en welzijn te vergroten en hoe je studenten kan bereiken. (onderzoeksvraag 2).

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:

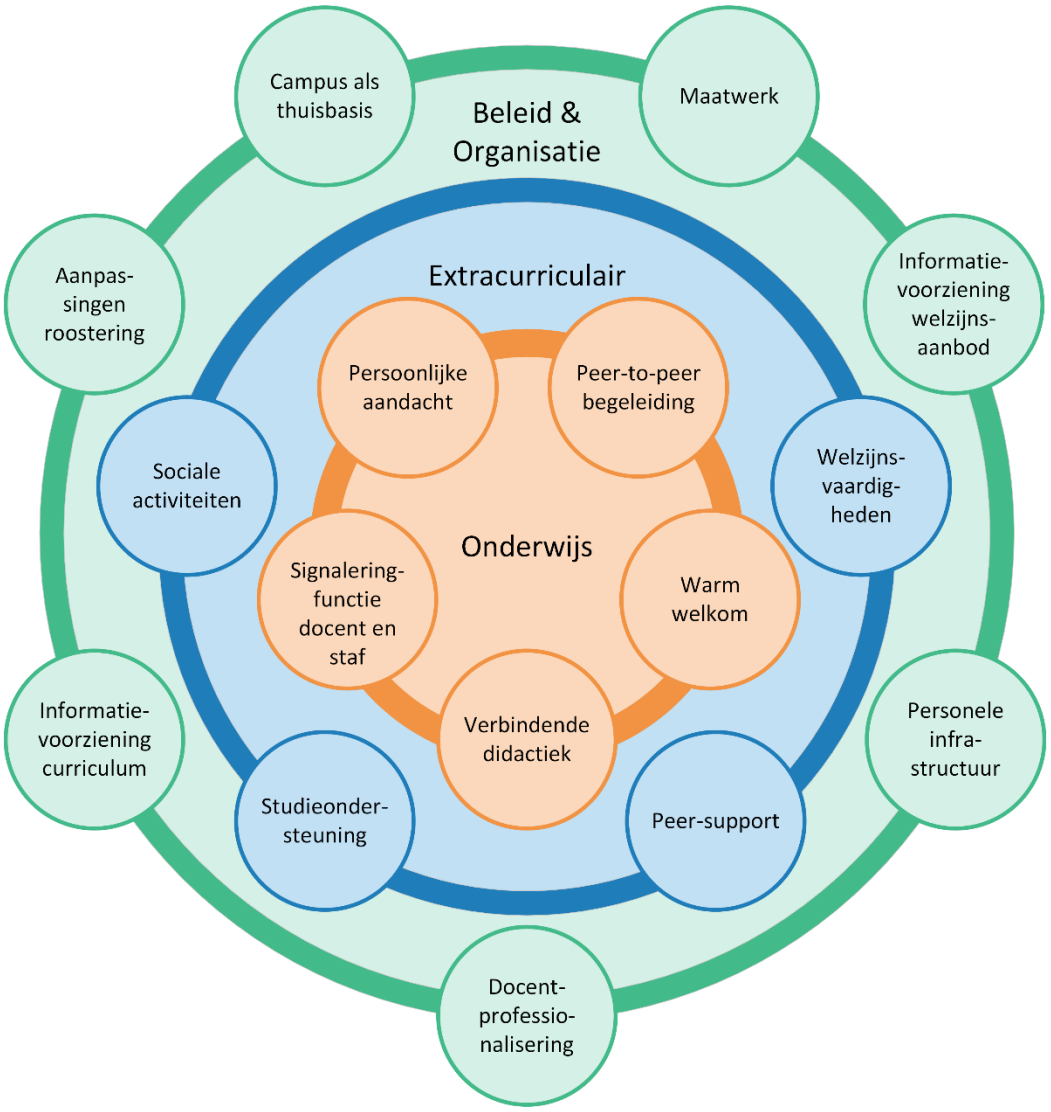
Daarnaast hebben we op het gebied van sociale binding zes werkzame elementen kunnen identificeren:

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.

In de resultaten konden we zestien werkzame elementen onderscheiden die inzet vereisen op verschillende niveaus binnen onderwijsinstellingen. Deze elementen zijn uitgewerkt in een artikel over het belang van een integrale aanpak voor het verbeteren van welzijn en binding van studenten (Langeloo et al. (2024) gebaseerd op dit onderzoek.

We hanteren in de resultaten deze drie niveaus zoals ook weergegeven in figuur1. In het midden van het model staat de student en het primaire onderwijsproces. De werkzame elementen op dit niveau, het *onderwijsniveau*, kunnen direct effect hebben op de student, omdat de interventies binnen het primaire onderwijsproces plaatsvinden. De eerste ring om het onderwijsniveau is het *extracurriculaire* niveau. Hier vallen werkzame elementen die buiten het reguliere onderwijsprogramma liggen, maar nog steeds direct invloed kunnen hebben op studenten. Studenten moeten echter zelf proactief handelen om deel te nemen aan deze extracurriculaire interventies. In de buitenste ring, het *beleids- en organisatieniveau*, bevinden zich de werkzame elementen die niet direct invloed hebben op studenten. Deze elementen maken via beleidsveranderingen of veranderingen in de

organisatiestructuur aanpassingen mogelijk op het extracurriculaire of onderwijsniveau. In het volgend figuur (figuur 1) wordt deze indeling weergegeven. In de opvallende resultaten zijn ook uitkomsten van het onderzoek naar deelname aan extracurriculaire activiteiten verwerkt.



Figuur 1 Integrale aanpak verbetering binding en welzijn student

Opvallende uitkomsten & implicaties

In onderstaande uitkomsten is ook de opbrengst van de deelvragen 3 en 4 verwerkt die gaan over online onderwijs. De uitkomsten voor werkzame elementen op onderwijsniveau kunnen ook worden toegepast voor werkzame elementen op extracurriculair niveau.

Werkzame elementen op onderwijsniveau

We zien dat de 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. Studenten willen persoonlijke aandacht en gezien worden als mens, niet als nummer. Vertrouwen en persoonlijke betrokkenheid zijn essentieel om behoeften tijdig te signaleren en bespreekbaar te maken. Het is dus belangrijk om veel aandacht te schenken aan de sociale binding van studenten en de groepsvorming met medestudenten in de eerste fase van de studie.

Peer-to-peer begeleiding is hierbij een waardevol instrument en verdient een vaste plek binnen mentorlessen of welzijnsactiviteiten. De inzet van leeftijdsgenoten werkt versterkend door de herkenning en het gevoel van gelijkwaardigheid. Studenten geven aan zich veiliger en beter begrepen te voelen binnen deze vorm van begeleiding. Een warm welkom wordt breed gewaardeerd, ook door ouderejaarsstudenten.

Het is belangrijk dat de inhoud en vorm van het onderwijs aansluiten bij de behoeften van studenten. Interactieve werkvormen en fysieke activiteiten maken het onderwijs betekenisvoller. Keuzevrijheid, blended learning en een veilige ruimte om fouten te mogen maken dragen bij aan leerplezier en actieve participatie. Waardevolle, interactieve en ervaringsgerichte contactmomenten vergroten de betrokkenheid. Laat studenten meedenken en meebepalen over de vorm en inhoud van het onderwijs en de begeleiding.

In het onderwijs is het van belang een cultuur te creëren waarin het normaal is om hulp te vragen. Openheid ook van docenten zelf, zorgvuldig taalgebruik en de inzet van rolmodellen dragen bij aan het verlagen van drempels. Veel studenten ervaren belemmeringen om hulp te zoeken, ook bij kleinere problemen. Schaamte, prestatiedruk en het idee dat hulp vragen een teken van zwakte is, spelen hierin een rol. Docenten vervullen een sleutelrol in het

vroegtijdig signaleren van deze signalen. Laagdrempelige check-ins zouden daarom standaard onderdeel moeten zijn van het onderwijsaanbod. Docenten en onderwijspersoneel spelen hierin een cruciale rol door signalen van verandering in gedrag of prestaties op te merken en het gesprek aan te gaan.

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 aandacht spanne door het grote aanbod aan informatie dat binnen één klik beschikbaar is (Giray, 2022; Kalkhurst, 2018).

Studenten uit deze generatie hebben bovendien 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

We zien 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. Belangrijk is dat de docent in dialoog de behoefte van de student in beeld kan brengen. 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.

Laat studenten meedenken en meebepalen over de vorm en inhoud van het onderwijs en de begeleiding.

De volgende elementen zijn hierbij belangrijk: persoonlijke aandacht van de docent, peer-to-peer begeleiding, een warm welkom, verbindende en activerende didactiek en signaleringsfunctie van de docent.

Hoewel online onderwijs in de NPO-aanpakken zelden expliciet werd benoemd, bleek het in de gesprekken met studenten en onderwijsprofessionals een relevant en terugkerend thema. De pandemie liet zien dat sociale binding in online onderwijs niet vanzelfsprekend is. Studenten ervoeren afstandelijkheid, passieve deelname en moeite met sociaal contact. Tegelijkertijd werden ook kansen benoemd. Vaste kleine werkgroepen en herhaalde samenwerking bleken de onderlinge verbondenheid te versterken. Informele contactmomenten, zoals bijpraatkwartiertjes aan het begin van een les, droegen bij aan een veilige sfeer. Studenten gaven aan zich meer gezien te voelen wanneer camera's aanstaan, al blijft de drempel om dit te doen hoog. Docenten kunnen hierin het goede voorbeeld geven. Ook online sociale activiteiten werden gewaardeerd, mits goed getimed en afwisselend. Korte digitale sessies, zoals één-op-één-begeleiding, verlagen de drempel tot deelname, zeker ook vethoor studenten met psychische kwetsbaarheden. Onderwijsprofessionals benoemden dat korte online contactmomenten bovendien helpen om moeilijk bereikbare studenten in beeld te krijgen.

De inzichten uit deze gesprekken bieden waardevolle handvatten voor toekomstig blended en hybride onderwijs, waarin sociale binding en mentaal welzijn ook online actief worden bevorderd.

Werkzame elementen op extracurriculair niveau

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.

In het vervolgonderzoek is naar voren gekomen dat vooral just in time communicatie van belang is. Daarnaast laten de uitkomsten van het onderzoek zien dat studentenwelzijn en binding sterk samenhangen met hoe goed het onderwijs en de begeleiding zijn afgestemd op de werkelijke behoeften van studenten. 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). Kleinschalige, klasgebonden initiatieven voor sociale activiteiten, waarbij studenten zelf meedenken en organiseren, blijken effectiever dan grootschalige, top-down georganiseerde evenementen.

Belangrijke succesfactoren zijn de laagdrempeligheid, herkenbaarheid en regelmatige frequentie van deze activiteiten. Met name voor studenten zonder studievereniging of sociaal netwerk bieden sociale activiteiten een waardevolle aanvulling. Informele bijeenkomsten, zoals samen eten of spelavonden, hebben doorgaans meer impact dan formele gelegenheden.

Het inplannen van tijdsblokken in het curriculum voor studentenactiviteiten vergroot de toegankelijkheid. Ook studieondersteuning wordt beter benut wanneer deze vast in het rooster is opgenomen; studenten ervaren het dan niet als optioneel, maar als een vanzelfsprekend onderdeel van het onderwijs. Deelname aan trainingen, lessen of evenementen neemt toe wanneer studenten deze als relevant ervaren voor hun eigen situatie. De manier waarop activiteiten worden gepresenteerd speelt hierbij een belangrijke rol; termen als ‘zelfvertrouwenstraining’ nodigen meer uit dan bijvoorbeeld ‘faalangsttraining’.

Studenten geven aan dat zij mentale gezondheid vaker terug willen zien in het onderwijs, bijvoorbeeld via klassikale gesprekken, podcasts of ervaringsverhalen. Schaamte en sociale stigma's vormen belemmeringen om hulp te zoeken, vooral voor internationale studenten of studenten uit culturen waar hulpverlening minder vanzelfsprekend is. Dit onderstreept de noodzaak van cultuursensitieve en toegankelijke ondersteuning.

Maak welzijnsactiviteiten en trainingen onderdeel van het curriculum

---

Studenten waarderen het wanneer er sprake is van vervolgcontact na een extracurriculaire training, bijvoorbeeld via terugkommomenten of een check-in in het daaropvolgende semester. Dit maakt de ondersteuning duurzamer en betekenisvoller. Begeleiding door leeftijdsgenoten in de vorm van peer support blijkt effectief door het gevoel van herkenning en gelijkwaardigheid. Studenten voelen zich daardoor veiliger en beter begrepen. Terugkerende contactmomenten, persoonlijke ervaringsverhalen en een informele setting versterken dit effect. Voor een succesvolle inzet van peercoaches is een duidelijke structuur en begeleiding echter essentieel.

Studenten waarderen vervolgcontact na een training, bijvoorbeeld via terugkommomenten of een check-in in het volgende semester. Dat maakt de ondersteuning blijvend en betekenisvol.

De volgende elementen zijn hierbij belangrijk: sociale activiteiten, studieondersteuning, welzijnsvaardigheden en peersupport .

Werkzame elementen op beleids- & organisatie-niveau

Het valt 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.

Effectieve bevordering van studentwelzijn en binding vraagt om een geïntegreerde en contextgerichte aanpak binnen het onderwijs. Zowel intra- als extracurriculaire activiteiten gericht op welzijn dienen structureel te worden opgenomen in het curriculum. Psychosociale hulp bij stress en faalangst moet vanzelfsprekend onderdeel zijn van het onderwijs, zodat er meer ruimte komt voor welzijn naast academische prestaties. Met vaste lesmomenten voor communicatie over deelname, ondersteuning en deadlines. Veel studenten missen deze informatie of herkennen het belang ervan te laat, waardoor gerichte en tijdige communicatie (bijvoorbeeld via SLB-lessen) en rond piekperiodes (zoals tentamens) cruciaal is.

Een gezamenlijke verantwoordelijkheid binnen het onderwijsteam is essentieel voor effectieve begeleiding. Er zijn teams die bewust kiezen voor gedeeld mentorschap. Niet elke docent is echter geschikt of gemotiveerd om SLB-taken op zich te nemen. Professionalisering is daarom nodig, door selectie op geschiktheid en motivatie, training en teamreflectie.

De mate van studentdeelname aan welzijnsbevorderende activiteiten wordt mede beïnvloed door het lesrooster. Flexibele, hybride en doelgroepgerichte roostervormen vergroten de toegankelijkheid, vooral voor studenten met zorgtaken, werkdruk of reistijdbeperkingen.

Een uniforme aanpak sluit vaak niet aan bij de diverse behoeften van studenten. Verschillen in achtergrond, leerstijl en persoonlijke omstandigheden vragen om doelgroepgericht maatwerk. Internationale studenten hebben bijvoorbeeld behoefte aan meer structuur en sociale binding, mbo studenten ervaren vaker werkdruk door het aantal verplichte lesuren en een complexe thuissituatie, creatieve studenten zoeken ruimte en expressie, terwijl technische studenten juist gebaat zijn bij duidelijkheid en structuur. Hybride onderwijs, keuzeruimte en doelgroepgericht maatwerk vergroten de kans op betrokkenheid en participatie.

Tot slot speelt de fysieke leeromgeving een belangrijke rol in studentbetrokkenheid. Vertrouwde groepen, toegankelijke informele ruimtes zoals huiskamers, en heldere communicatie over ondersteuningsmogelijkheden dragen bij aan een veilige en motiverende leercontext.

Studenten verschillen aanzienlijk in achtergrond, leerstijl, motivatie, thuissituatie en mentale veerkracht, maar worden vaak benaderd vanuit een uniforme aanpak.

De volgende elementen zijn hierbij belangrijk: Informatievoorziening curriculum , Informatievoorziening welzijnsaanbod , Personele infrastructuur, Docentprofessionalisering , Aanpassingen roostering, Maatwerk en Campus als thuisbasis.

Ook binnen online en hybride leeromgevingen zijn op beleids- en organisatieniveau verschillende werkzame elementen te onderscheiden die bijdragen aan sociale binding en mentaal welzijn van studenten. Een belangrijke voorwaarde is structurele aandacht voor docentprofessionalisering gericht op online didactiek en het bevorderen van verbondenheid in digitale settings.

Daarnaast is beleidsmatige ruimte nodig voor flexibele onderwijsvormen, zoals blended of hybride onderwijs, die kunnen worden afgestemd op de diverse behoeften van studenten. Voor studenten met psychische kwetsbaarheden of zorgtaken kan goed vormgegeven online onderwijs juist toegankelijkheid en betrokkenheid vergroten.
Beleidsmatig kan worden ingezet op het creëren van kleine, vaste online leergemeenschappen en het faciliteren van laagdrempelige één-op-één-contactmomenten. Ook het stimuleren van informele interactie in de digitale leeromgeving draagt bij aan verbondenheid. Cruciaal hierbij is een robuuste technische en personele infrastructuur: passende platforms, tools en ondersteuning vormen de randvoorwaarden voor duurzame sociale binding in een online context.

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 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. We zien die overlap ook als het gaat om de diverse manieren om studenten te informeren over aanbod over aanpakken op binding en welzijn te vergroten.

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. Het blijft een vraag in hoeverre deenemers hetzelfde verstaan onder centrale concepten, die we wel vooraf defineerden. Verder zijn de aanpakken 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*).

We hebben ook Engelstalige vragenlijsten en focusgroepen gebruikt om hiermee ook internatinale studenten die volledige bachelors voolgden te betrekken bij het onderzoek. We hebben geen ervaring van opmerkelijke verschillen tussen 'domestic' students en internationals in ervaringen en behoeften wb sociale binding en welzijn, wat in lijn lijkt met Larcombe, Ryan & Baik (2023), maar daar niet op geanalyseerd of gecorrigeerd.

Ten vierde is in het onderzoek naar de werkzame elementen de fysieke fishbowl-focusgroep als succesvolle methode ingezet om de studenten met elkaar in gesprek te laten gaan. In het onderzoek naar de deelname was het de bedoeling dat deze methodiek *online* ingezet werd

voor verdiepende dataverzameling. De reden was dat deelname hiermee plaats onafhankelijk per onderwijsinstelling kon plaatsvinden.

Stakeholders van de drie onderwijsinstellingen zegden hun medewerking toe. Er was echter onvoldoende animo onder studenten voor deelname aan de online fishbowlgesprekken.
Om inzicht te krijgen in de mogelijke reden(en) waarom studenten niet deelnamen aan de gesprekken, zijn twee online fishbowls georganiseerd met de stakeholders. Het ging om 8 stakeholders bij Avans en 4 stakeholders bij Noorderpoort. Uit deze gesprekken kwam naar voren dat volgens stakeholders studenten persoonlijk benaderd willen worden door hen ter plekke op de instelling te vragen om deel te nemen. Daarnaast werd aangegeven dat studenten niet per mail maar bij voorkeur via Teamschat benaderd willen worden. Dit in tegenstelling tot de uitkomsten uit de vragenlijst waarin studenten aangeven het liefst per mail geïnformeerd te worden (bijlage 8).
Op basis van deze inzichten zijn de studenten van de internationale community bij Avans wél via de Teamschat benaderd aangezien dit de groep was die nog niet per e-mail was benaderd om deel te nemen. Uiteindelijk resulteerden deze inspanningen tot één online fishbowl met 4 studenten en 3 stakeholders.

Na afloop van de online fishbowl bij Avans is deze onderzoeksmethode geëvalueerd met de betrokkenen. 75% procent van de participanten heeft de evaluatie ingevuld. Hieruit kwam naar voren dat men zich vrij voelde om te reageren, men van mening was een zinvolle bijdrage aan gesprek en onderzoek te hebben geleverd en men zich onderdeel voelde van de groep die ondervraagd werd. Er werd minder gescoord op het feit dat het gesprek online was en op de aanwezigheid van de stakeholders. Overall werd de methode als positief ervaren. Er is echter meer onderzoek nodig naar deze werkvorm voordat die kan worden opgenomen in de digitale toolkit (website) zoals de ervaren meerwaarde van deze plaatsonafhankelijke aanpak en of studenten een relatie met de gespreksleider(s) als voorwaarde stellen voor hun deelname.
Een aantal beperkingen van dit onderzoek hebben betrekking op de timing en de respons van de studenten op de uitnodiging voor de fishbowlgesprekken. Deze beperkingen hebben mogelijk invloed gehad op de volledigheid en representativiteit van de kwalitatieve gegevens die tijdens deze gesprekken zijn verzameld.
De vragenlijst naar deelname onder studenten naar deelname aan de aanpakken eind juni 2024 afgenomen, vlak voor de zomervakantie. Dit beperkte de mogelijkheid om de fishbowlgesprekken nog vóór de zomer te organiseren. De gesprekken vonden in oktober en november 2024 plaats, omdat het onderwijs toen overal weer was gestart. De langere tijdsperiode tussen het afnemen van de vragenlijst en het organiseren van de gesprekken kan ertoe hebben geleid dat de betrokkenheid van studenten is verminderd.

Tot slot was de respons op de uitnodiging voor de online fishbowl gesprekken minimaal, zelfs nadat een herinneringsmail was gestuurd. Er is uiteindelijk slechts één online fishbowl gerealiseerd. De overige gesprekken hebben fysiek plaatsgevonden. Er zijn verschillende factoren die mogelijk hebben bijgedragen aan deze lage respons:

- De tijdsperiode tussen de vragenlijst en het gesprek: De langere periode kan ertoe hebben geleid dat studenten minder betrokken waren of het onderwerp niet meer als actueel beschouwden.
- Afwezigheid van studenten: Veel studenten waren in oktober niet meer beschikbaar, omdat ze inmiddels waren afgestudeerd, een stage waren gestart of hun studie hadden beëindigd.
- Beperkt bereik via e-mail: Uit gesprekken met stakeholders kwam naar voren dat studenten hun e-mail niet of nauwelijks lezen. Dit kan hebben bijgedragen aan het lage aantal reacties op de uitnodigingen. Chat via TEAMS werd daarin als een goed alternatief beschouwd.
- Voorkeur voor persoonlijke benadering: Tijdens gesprekken met stakeholders is naar voren gekomen dat studenten liever persoonlijk, face-to-face worden benaderd in plaats van via e-mail, wat de effectiviteit van de uitnodiging via deze weg heeft beperkt.
- Spreiding diverse locaties: de instellingen verzorgen op meerdere locaties onderwijs. Afhankelijk van de locatie van de auteurs heeft er meer of minder werving plaatsgevonden wat kan hebben geleid tot een minder grote spreiding qua deelnemende studenten
- Online gesprek: Bij de vragenlijst was niet vermeld dat het vervolgonderzoek in de vorm van een online fishbowlgesprek zou plaatsvinden. Gegeven het feit dat hierbij tevens stakeholders betrokken zijn en studenten zichtbaar in beeld kwamen, kan geleid hebben tot een lage bereidwillendheid dan wel drempelverhogende tot deelname.
- Internetverbinding: De internetverbinding was in een enkel geval minder goed waardoor dit het betreffende gesprek wat verstoorde en zaken moesten worden herhaald en/of geparafraseerd wat mogelijk een negatief effect kan hebben op het verloop van het gesprek zelf.

Hoewel deze factoren van invloed kunnen zijn geweest op de respons en de representativiteit van de fishbowlgesprekken, bieden de verzamelde kwalitatieve data waardevolle inzichten. Niettemin dient rekening te worden gehouden met deze beperkingen bij de interpretatie en generalisatie van de resultaten.

Conclusie

In dit onderzoek stonden twee centrale onderzoeksvragen centraal:

Onderzoeksvraag 1:

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?

Een effectieve aanpak ter versterking van binding en welzijn vraagt om een integrale en contextgevoelige benadering. Wat werkt in het hbo is niet vanzelfsprekend toepasbaar in het mbo of wo. Uit het onderzoek blijkt dat binding en welzijn versterkt worden wanneer:

Deelvraag 1: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen van de onderzochte aanpakken ter bevordering van sociale binding en mentaal welzijn, en wat had daarin anders gekund?

- studenten zich sociaal verbonden voelen met hun docent en medestudenten.
- er ruimte is voor persoonlijke aandacht, vertrouwen en vroegtijdige signalering van problemen.

Deelvraag 2: Wat heeft volgens studenten binnen de NPO-aanpakken bijgedragen aan hun sociale binding en mentaal welzijn?

- peer-to-peer begeleiding, betekenisvolle interactie en keuzevrijheid structureel onderdeel zijn van het onderwijs.
- studenten actief kunnen meedenken over de inhoud en vorm van onderwijs en begeleiding.
- hulpvragen genormaliseerd worden door open taalgebruik, voorbeeldgedrag van docenten en een cultuur waarin kwetsbaarheid bespreekbaar is.

Deze werkzame elementen zijn onderverdeeld in drie niveaus: het onderwijsniveau, het extracurriculaire niveau en het beleids- en organisatieniveau. Een effectieve aanpak vereist dat deze niveaus samenhangend worden ingezet en afgestemd op de diverse behoeften van studentengroepen.

Werkzame elementen in online onderwijs

Deelvraag 3: Wat zijn volgens stakeholders de werkzame elementen in het vergroten van sociale binding en mentaal welzijn van studenten in online onderwijs?

Deelvraag 4: Wat heeft volgens studenten tijdens het online onderwijs geholpen bij het vergroten van hun sociale binding en mentaal welzijn?

Hoewel online onderwijs tijdens de coronapandemie vaak werd ervaren als afstandelijk en passief, benoemen stakeholders en studenten ook diverse werkzame elementen:

- kleinschalige en vaste online werkgroepen.

- informele interactiemomenten, zoals gezamenlijk bijpraten aan het begin van de les.
- laagdrempelige één-op-één-contactmomenten via video.
- docentprofessionalisering gericht op het bevorderen van sociale verbinding in digitale leeromgevingen.

Studenten geven aan dat online binding toeneemt wanneer camera's vaker aanstaan, contactmomenten herkenbaar zijn, en de lesinhoud afgestemd is op hun situatie. Online onderwijs biedt daarmee, mits zorgvuldig vormgegeven, kansen voor maatwerk, flexibiliteit en inclusie, met name voor specifieke doelgroepen zoals studenten met psychische kwetsbaarheden of zorgtaken.

Onderzoeksvraag 2:

Welke factoren dragen bij aan de deelname van studenten aan NPO-aanpakken die gericht zijn op het versterken van welzijn en sociale binding?

De analyse laat zien dat deelname aan welzijnsbevorderende activiteiten wordt vergroot door:

- just-in-time communicatie die aansluit bij de beleving en studiecyclus van studenten.
- kleinschalige, herkenbare activiteiten met een duidelijke relevantie voor de student.
- positieve en uitnodigende taal in de communicatie (zoals "zelfvertrouwenstraining" i.p.v. "faalangsttraining").
- structurele verankering in het curriculum, waardoor deelname vanzelfsprekend wordt.
- aanwezigheid van peers of vertrouwde docenten, wat de toegankelijkheid verhoogt.
- studenten actief kunnen meedenken over de inhoud en vorm van onderwijs en begeleiding.

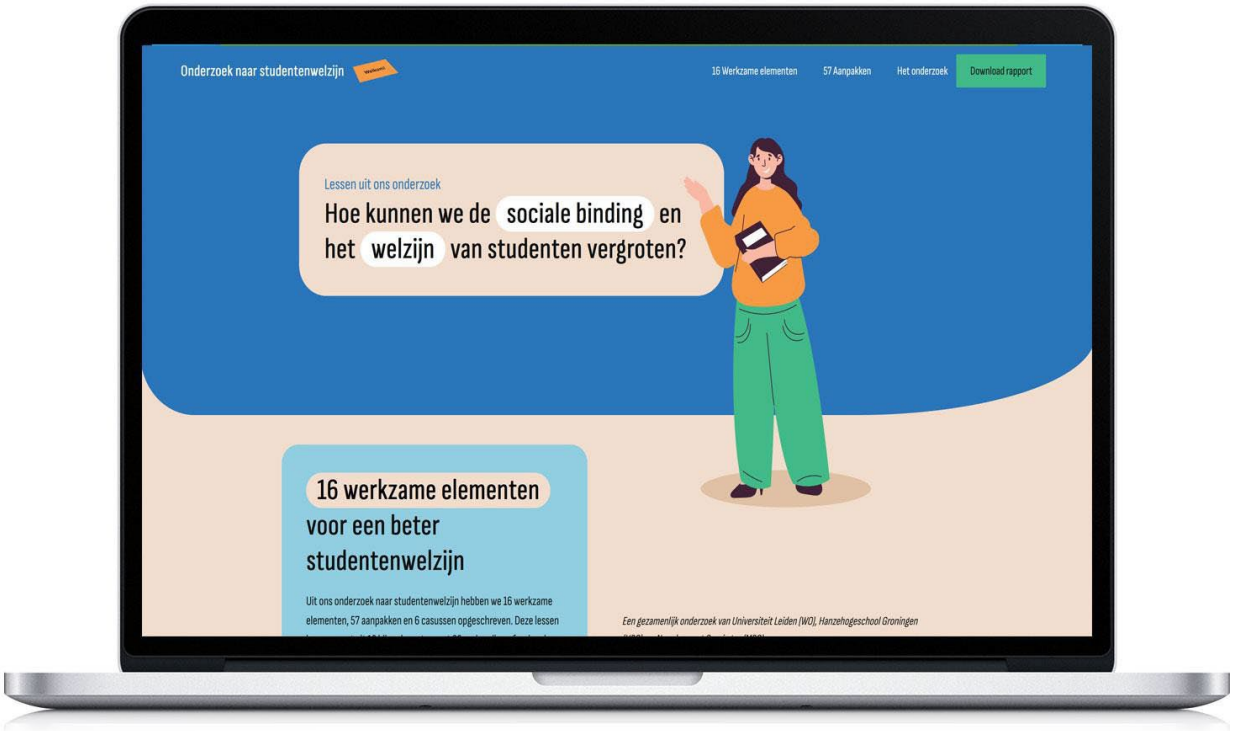
Tegelijkertijd vormen onbekendheid met het aanbod, een te formele opzet en mismatch met de leefwereld van studenten belangrijke drempels. Structurele inbedding van welzijnsactiviteiten en duidelijke, doelgroepgerichte communicatie zijn randvoorwaarden voor succes.

Het onderzoek heeft diverse nieuwe inzichten opgeleverd betreffende de ervaringen en behoeften van mbo, hbo en wo studenten wat betreft sociale binding en welzijn. Voor toekomstig onderzoek zijn er vraagstukken over welke didactiek en werkvormen effectief zijn in de vorming van sociale en academische relaties van studenten. Het onderzoek laat zien dat persoonlijke aandacht een sleutelfactor is, wat in lijn is met het werk van Felten & Lambert (2020). Zeker in het licht van de bezuinigingen is nader onderzoek naar diverser vormen van persoonlijke aandacht binnen het curriculum wenselijk. Verder blijkt dat kennis van en inzicht in de specifieke behoeften van studenten, of een generatie als Gen Z, relevant is om in oonderzoek mee te nemen. Nader onderzoek naar 'student mattering' en co-creatie met studenten van aanpakken gericht op sociale binding en welzijn kan nieuwe inzichten opleveren bruikbaar voor praktijk en beleid.

Website

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. Effectief onderwijs- en welzijnsbeleid begint bij het serieus nemen van de vraag: 'Wat heeft deze student nú nodig?' Dat vraagt om flexibiliteit, variatie, keuze en een mensgerichte aanpak. Het vraagt om maatwerk, dialoog en afstemming tussen studenten en onderwijsprofessionals. Sociale binding en mentaal welzijn zijn geen bijzaak, maar een fundament onder goed onderwijs. De resultaten van dit onderzoek bieden handvatten voor een praktijk in het mbo en hoger onderwijs waarin studenten zich gezien, gesteund en verbonden voelen.



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.

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022). *Jaarrapport 2022 Landelijke Jeugdmonitor.* Centraal Bureau voor de Statistiek. https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2022/

Center for Education Statistics and Evaluation. (2015). *Student Wellbeing—Literature review*. NSW Department of Education and Communities, Australia. https://education.nsw.gov.au/content/dam/main-education/about-us/educational-data/cese/2015-student-wellbeing.pdf

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

Curio. (2022, oktober 2). *Peer coaching sociaal werk* [informatie-pagina] Curio_Folder peer2peer_2-slagen-wikkelvouw_V1_LR.pdf

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: https://hdl.handle.net/11245.1/48d113ac-cc5c-4488-bbc2-404397f16081

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? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingsrichtingen van prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo.* Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.

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

Geurts, E. M. A., Reijs, R. P., Leenders, H. H. M., Jansen, M. W. J., & Hoebe, C. J. P.A. (2024). Co-creation and decision-making with students about teaching and learning: A systematic literature review. *Journal* of *Educational Change,* 25(1), 103-125. https://doi.org/10.1007/s10833-023-09481-x

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., Rodriquez, 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

Hofstra, J., van der Velde, J., Havinga, P., & Korevaar, E. L. (2021). COMmunity PARticipation through Education (COMPARE): effectiveness of supported education for students with mental health problems, a mixed methods study – study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 332. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03329-5

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. https://www.onderwijsinspectie.nl/documenten/rapporten/2023/05/10/rapport-de-staat-van-het-onderwijs-2023

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. (2018, 12 maart). *Engaging Gen Z students and learners* [website artikel] 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.

Klatter, E. B., Visser, K., Theeuwes, S., Wassenaar, T., & van Veen, T. (2019). *Grip op studiesucces: adviesrapport studiesucces*. Hogeschool Rottedam. https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/pub/grip-op-studiesucces-adviesrapport-studiesucc/ccaa3e8b-4320-4254-bb2a-5652fd05fa62/

Kobus, M. B. W., Rietveld, P., & van Ommeren, J. N. (2015). Student commute time, university presence and academic achievement. *Regional Science and Urban Economics*, *52*(May), 129-140. https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2015.03.001

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.

Langeloo, A., Zwart, Z., Van Mourik-Broekman, A., M.V.C. Wolfensberger, & Kamans, E. (2023). Het belang van een integrale aanpak voor het verbeteren van binding en welzijn van studenten: inzicht uit het mbo, hbo en wo. *Tijdschrift OnderwijsPraktijk Studies, 3&4*. https://doi.org/10.54657/TOPS.19351

Larcombe, W., Ryan, T., & Baik, C. (2023). Are international students relatively resilient? Comparing international and domestic students' levels of self-compassion, mental health and wellbeing. *Higher Education Research & Development, 43(2), 362–376.* https://doi.org/10.1080/07294360.2023.2234315

Last B., & Dopmeijer, J. (2022, mei 2). *Verbinding verbroken: hoe krijg je studenten weer gemotiveerd naar de campus/school?* [blog post]. Trimbos – Mentale gondheid en preventie. https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/verbinding-verbroken-hoe-krijg-je-studenten-weer-gemotiveerd-naar-de-campus-school/

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

Lieve Mark, Door Het Geluid, Time Out, Gelijkspel, Frisse Gedachtes, Waar Trek Jij De lijn. (2023). *Position paper mentaal welzijn*. Lieve Mark, Door Het Geluid, Time Out, Gelijkspel, Frisse Gedachtes, Waar Trek Jij De lijn.

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

Meens, E., Dijkstra, A. (2021). *Studentsucces. Verdiepingsdocument bij verkenningsrapport 'HEO met regie naar verantwoordelijkheid'.* Vereniging van Hogescholen.

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

Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., Eriksson, M., Lindström, B., & Meier Magistretti, C. (editors) (2022). *The Handbook of Salutogenesis* (2 ed.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3

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. https://www.raadrvs.nl/documenten/2018/07/12/maatschappelijke-verwachtingen-en-mentale-druk-bij-jongvolwassenen

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu. (2018). *Handelingsopties mentale druk - Wat is de opgave?* Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu. https://www.vtv2018.nl/handelingsopties-mentale-druk

Scheeren, L., Bremer, B., & Dopmeijer, J. (2023, 14 juni). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs* [oline artikel]. ECIO. https://ecio.nl/publicaties/prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs/ HH

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

Stevens, T., den Brok, P., Biemans, H., & Noroozi, O. (2020). *The transition to online learning: A case study of Wageningen University & Research.* Wageningen University.

Stichting Leer & Ontwikkelen. (2020). *Blended learning in het hoger onderwijs: kansen en uitdagingen voor sociale binding*. SLO.

Tambağ, 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

't Mannetje, J., Gijlers, H., Prenger, R., Boonk, L., Vollenbroek, W., (2025, 25 maart). *Interventies ter bevordering van emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn: wat werkt voor wie?* [Slotbijeenkomst NRO & OCW Werkzame elementen NPO aanpakken]. Ministerie van Onderwijs Cultuur en Wetenschap, Den Haag.

Universiteiten van Nederland. (2022). *Visie op studentenwelzijn*. Universiteiten van Nederland. Visie op studentenwelzijn_revRE.pdf

Van Mourik Broekman, A., Langeloo, A., Zwart, Z., Tigelaar, D., Kamans, E. (2024). *16 werkzame elementen om sociale binding en welzijn in het onderwijs aan te pakken* [webpagina]. Samen sterker in het onderwijs. https://samensterkerinhetonderwijs.nl/werkzame-elementen/

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 [essay voor NRO Symposium Hoger Onderwijs 2021]. https://www.nro.nl/sites/nro/files/media-files/Thema2MarcaWolfensberger2.pdf

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: Focusgroepprotocol 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?

Vervolgvragen:

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?

Vervolgvragen:

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 schrijfopdracht

			(meso) Probleem gestuurd leren, samenwerken.
Relationele aspecten		Sociale binding (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 (1e 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 bij welzijn	Welzijn ondersteuning	Aanpakken die ondersteuning bieden aan welzijn studenten - 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 bij succesvol studeren	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 (1e 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 bij welzijn	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
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.
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.
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!
Wat zijn de werkzame elementen in de aanpakken voor welzijn?
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.
Personele infrastructuur
Studenten hebben behoefte aan docenten en andere begeleiders die tijdig hulp kunnen bieden bij problemen.
Ontwerp: Liesbeth Smit, The Online Scientist
Universiteit Leiden
Hanzehogeschool Groningen University of Applied Sciences
Noorderpoort
avans hogeschool
Meer weten over dit onderzoek?
Neem contact op met
Marca Wolfensberger: mvc.wolfensberger@avans.nl

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	Informele 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 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

				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
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	MBO/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 binding en binding kan plaatsvinden vóórdat 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 gesprekstarters 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.

	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.
Signalerings-functie	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.

	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.
Docent-professionalisering	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.

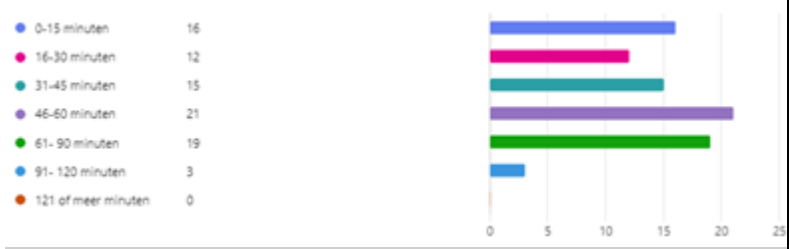
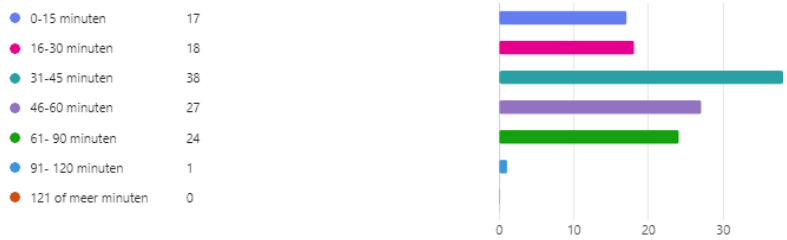
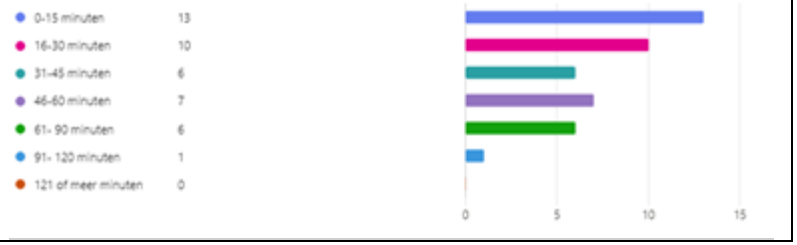
Communicatie welzijnsaanbod	52	Gebruik diverse communicatiekanalen	WO	Communiceer het welzijnsaanbod via een grote diversiteit aan communicatiekanalen om zoveel mogelijk studenten te bereiken. Denk hierbij vooral ook aan kanalen die veel door studenten gebruikt worden, zoals Instagram.
	53	Betrek studieverenigingen	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

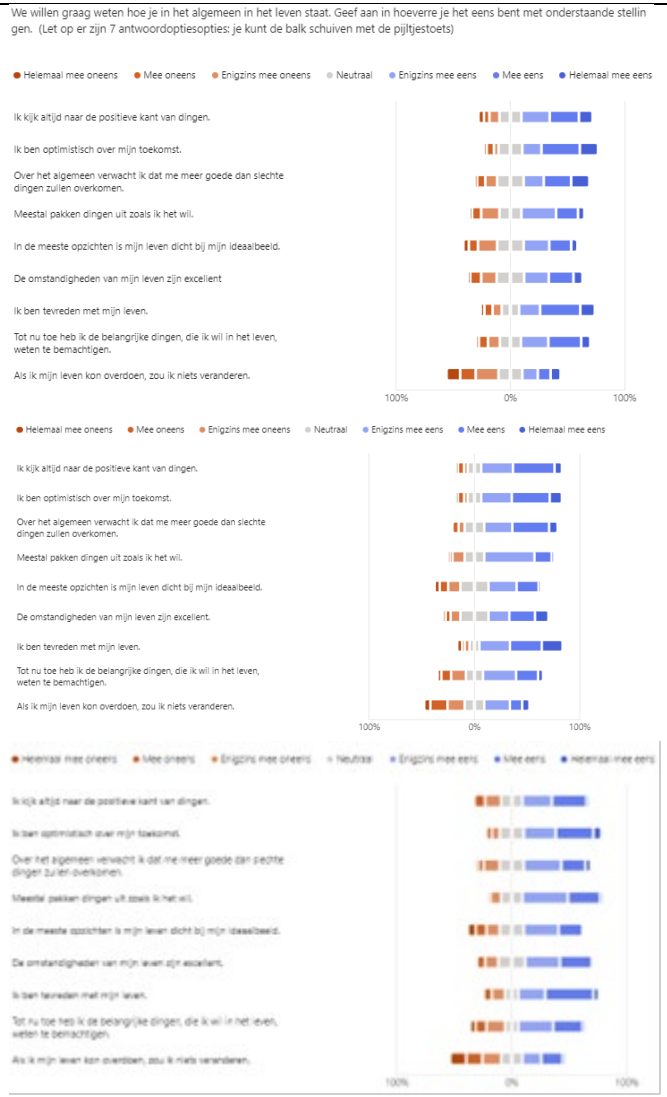
Informatie-voorziening curriculum	57	Heldere verwachtingen communiceren	MBO/HBO	Opleidingen communiceren vanaf de start van de opleiding duidelijk de verwachtingen en vereisten voor het afronden van vakken/cursussen en de opleiding als geheel. Dit voorkomt dat studenten niet voor verrassingen komen te 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.

Bijlage 8: Schalen en bronnen vragenlijst

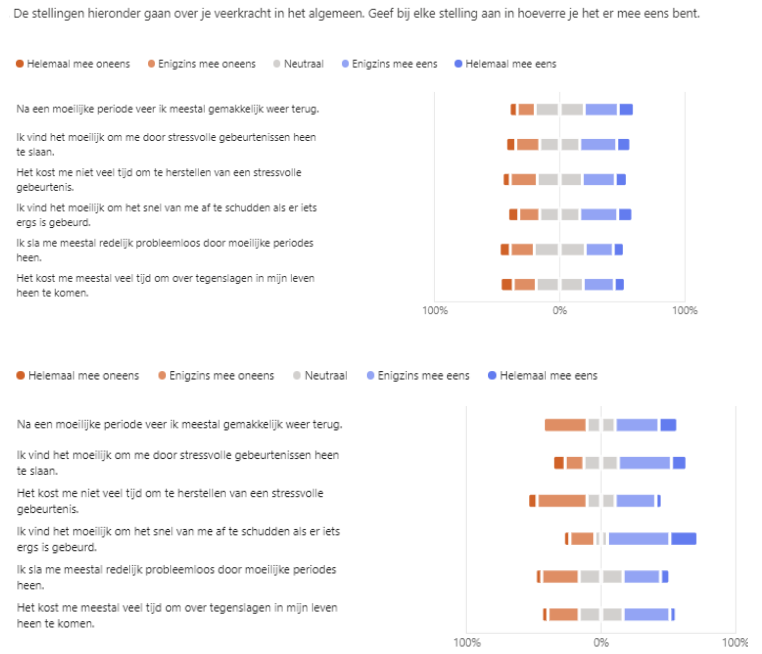
Het onderstaande overzicht toont de vragen uit de vragenlijst die is gebruikt in het onderzoek naar student deelname aan het welzijnsaanbod, inclusief de gebruikte meetschaal en de bron waarop elke vraag is gebaseerd.

Vragenlijst met overzicht schalen en bronnen ingezet in onderzoek binding en welzijn studenten

Vraag	Items	Likert schaal	Bron	Resultaten Noorderpoort Avans Leiden (geen int) (altijd in deze volgorde)
Reistijd	Hoeveel minuten reis je gemiddeld van je woning naar de onderwijsinstelling (enkele reis	1 keuze: per 15 minuten te scoren tot max meer dan 121 minuten	Zelf opgesteld	 Hoeveel minuten reis je gemiddeld van je woning naar de onderwijsinstelling ? **(enkele reis)**  

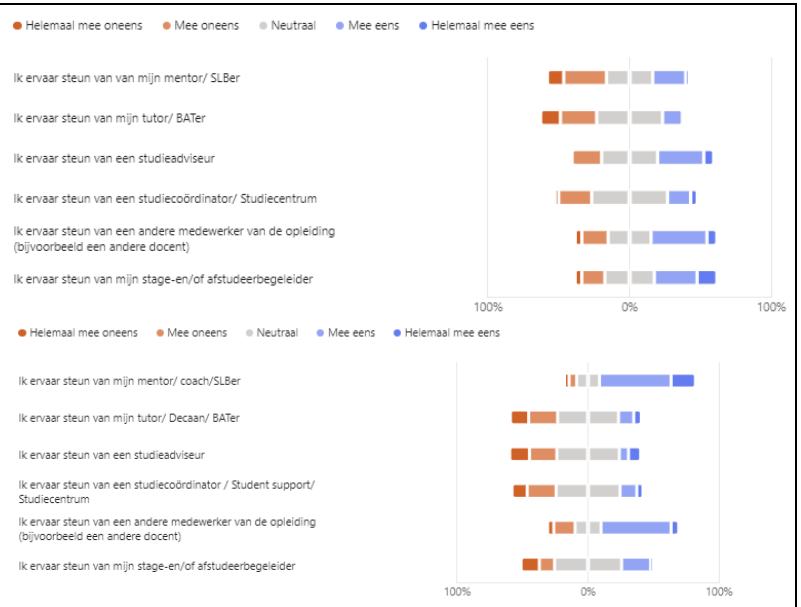
Hoe sta je in het algemeen in het leven	1. Ik kijk altijd naar de positieve kant van dingen. 2. Ik ben optimistisch over mijn toekomst. 3. Over het algemeen verwacht ik dat me meer goede dan slechte dingen zullen overkomen. 4. Meestal pakken dingen uit zoals ik het wil. 5. In de meeste opzichten is mijn leven dicht bij mijn ideaalbeeld. 6. De omstandigheden van mijn leven zijn excellent. 7. Ik ben tevreden met mijn leven. 8. Tot nu toe heb ik de belangrijke dingen, die ik wil in het leven, weten te bemachtigen. 9. Als ik mijn leven kon overdoen, zou ik niets veranderen.	7-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Enigszins mee oneens Neutraal Enigszins mee eens Mee eens Helemaal mee eens	Nederlandse vertaling door Fokkens-Bruinsma, M., & Poort, I. (2023). 'Life is tough, but so are you'. Bevorderen van mentale veerkracht van studenten aan de lerarenopleiding. Groningen, Rijksuniversiteit Groningen/Lerarenopleiding. Combinatie van Scheier en Carver (1985) en Satisfaction With Life Scale van Diener, Emmons, Larsen en Griffin (1985). Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health	

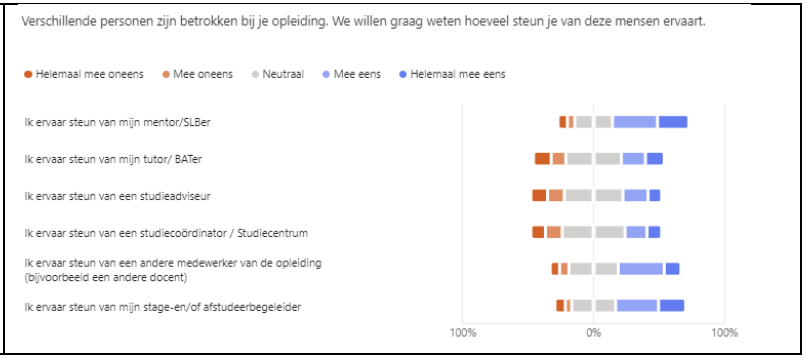
Helemaal mee oneens
Mee oneens
Enigzins mee oneens
Neutraal
Enigzins mee eens
Mee eens
Helemaal mee eens
Ik kijk altijd naar de positieve kant van dingen.
Ik ben optimistisch over mijn toekomst.
Over het algemeen verwacht ik dat me meer goede dan slechte dingen zullen overkomen.
Meestal pakken dingen uit zoals ik het wil.
In de meeste opzichten is mijn leven dicht bij mijn ideaalbeeld.
De omstandigheden van mijn leven zijn excellent.
Ik ben tevreden met mijn leven.
Tot nu toe heb ik de belangrijke dingen, die ik wil in het leven, weten te bemachtigen.
Als ik mijn leven kon overdoen, zou ik niets veranderen.
100%
0%
100%

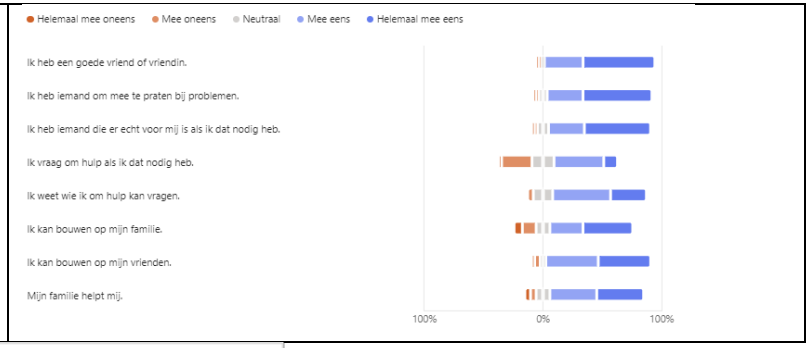
			psychology, 4(3), 219. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75.	
Veerkracht	1. Na een moeilijke periode veer ik meestal gemakkelijk weer terug. 2. Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan. 3. Het kost me niet veel tijd om te herstellen van een stressvolle gebeurtenis. 4. Ik vind het moeilijk om het snel van me af te schudden als er iets ergs is gebeurd. 5. Ik sla me meestal redelijk probleemloos door moeilijke periodes heen. 6. Het kost me meestal veel tijd om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.	5-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens	Nederlandstalige versie van de brief resilience scale; vertaling door Fokkens-Bruinsma, M., & Poort, I. (2023). 'Life is tough, but so are you'. Bevorderen van mentale veerkracht van studenten aan de lerarenopleiding. Groningen, Rijksuniversiteit Groningen/Lerarenopleiding. Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K. *et al.* The brief resilience scale: Assessing the	

			ability to bounce back. *Int. J. Behav. Med.* **15,** 194–200 (2008). https://doi.org/10.1080/10705500802222972 Schaal gebaseerd op twee items uit Hackett et al., (2001) en Vandenberghe & Bentein, (2009). Hackett, R. D., Lapierre, L. M., & Hausdorf, P. A. (2001). Understanding the links between work commitment constructs. Journal of vocational behavior, 58(3), 392-413. Vandenberghe, C., & Bentein, K. (2009). A closer look at the relationship between affective commitment to supervisors and	

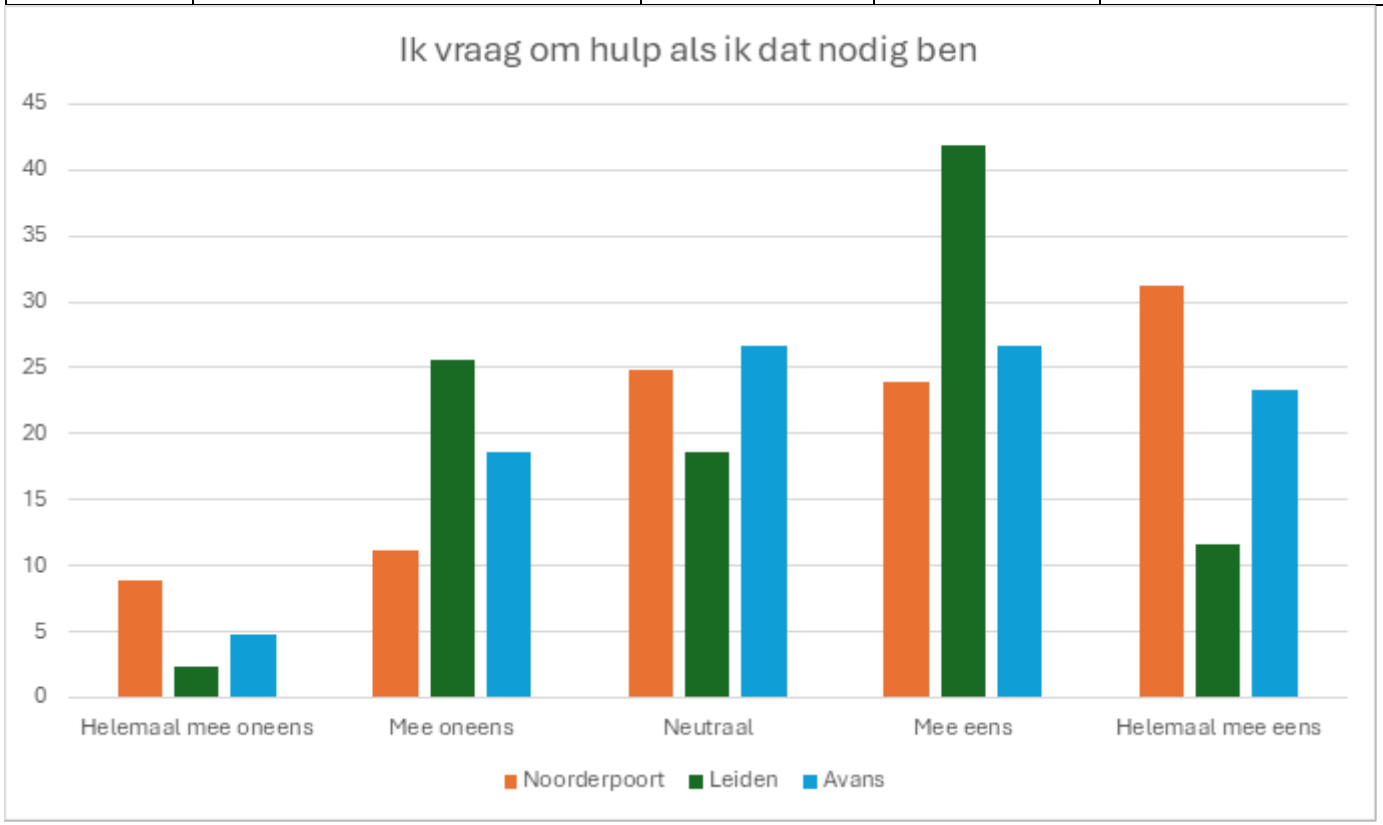
			organizations and turnover. Journal of Occupational and organizational psychology, 82(2), 331-348.	

Verschillen de personen zijn betrokken bij je opleiding. We willen graag weten hoeveel steun je van deze mensen ervaart	Ik ervaar steun van 1. Mijn mentor/coach/SLBer 2. Mijn tutor/ Decaan/BATer 3. Een studieadviseur 4. Een studiecoordinator/student support/studiecentrum 5. Een andere medewerker op de opleiding 6. Mijn stage- en/of afstudeerbegeleider	5-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens	Zelf opgesteld	

				
Steun omgeving	1. Ik heb een goede vriend of vriendin. 2. Ik heb iemand om mee te praten bij problemen. 3. Ik heb iemand die er echt voor mij is als ik dat nodig heb. 4. Ik vraag om hulp als ik dat nodig heb. 5. Ik weet wie ik om hulp kan vragen. 6. Ik kan bouwen op mijn familie. 7. Ik kan bouwen op mijn vrienden. 8. Mijn familie helpt mij.	5-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens	Sociale weerbaarheid (SRS) Keijzer, R., Admiraal, W., Van der Rijst, R., & Van Schooten, E. (2020). Vocational identity of at-risk emerging adults and its relationship with individual characteristics. International journal for educational and vocational guidance, 20(2), 375-410.	

Helemaal mee oneens
Mee oneens
Neutraal
Mee eens
Helemaal mee eens
Ik heb een goede vriend of vriendin.
Ik heb iemand om mee te praten bij problemen.
Ik heb iemand die er echt voor mij is als ik dat nodig heb.
Ik vraag om hulp als ik dat nodig heb.
Ik weet wie ik om hulp kan vragen.
Ik kan bouwen op mijn familie.
Ik kan bouwen op mijn vrienden.
Mijn familie helpt mij.
100%
0%
100%

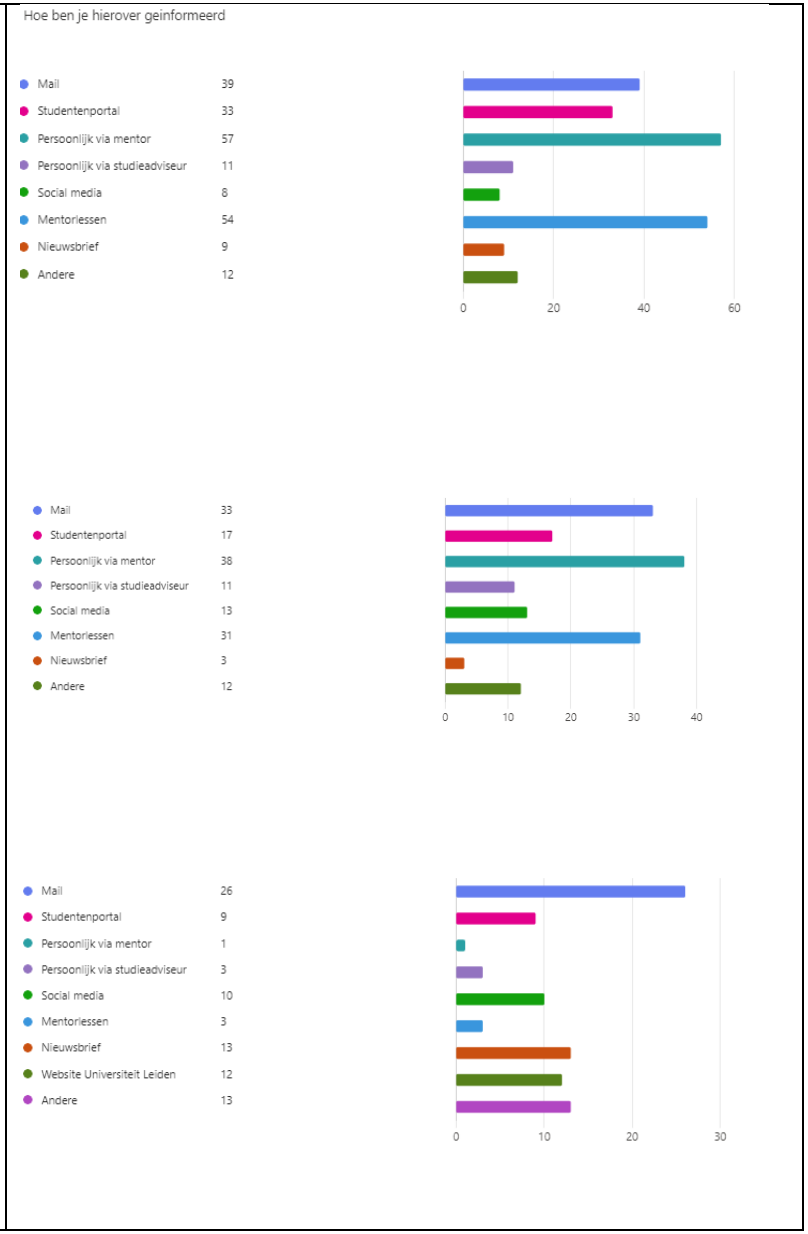

Ik vraag om hulp als ik dat nodig ben
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Helemaal mee oneens
Mee oneens
Neutraal
Mee eens
Helemaal mee eens
Noorderpoort
Leiden
Avans

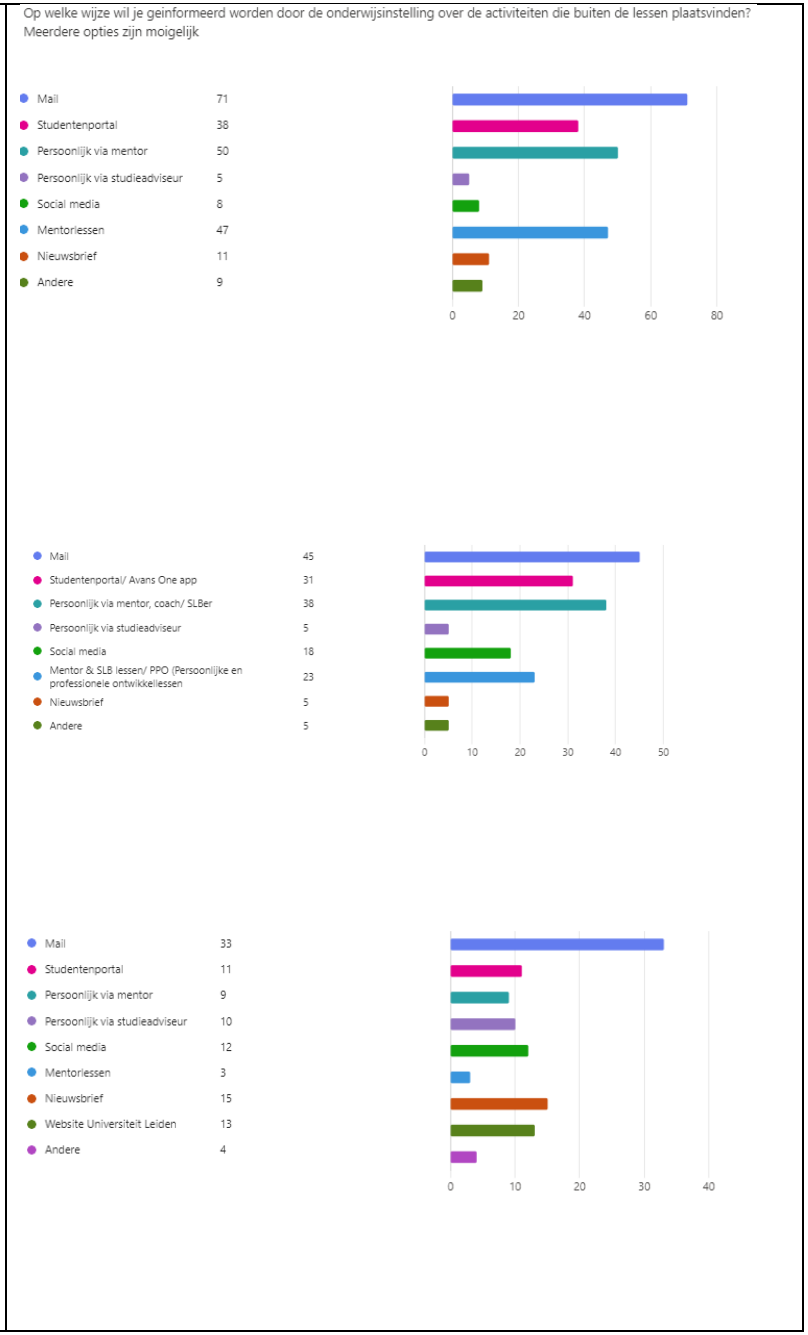
Studie-prive balans	1. Het lukt mij om een goede balans te bewaren tussen mijn studie en mijn privéleven. 2. Ik stel duidelijke grenzen tussen mijn studie en mijn privéleven. 3. Ik heb interesses buiten mijn studie die ik doelbewust vasthoud.	5-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens	Vertaling door Fokkens-Bruinsma, M., & Poort, I. (2023). 'Life is tough, but so are you'. Bevorderen van mentale veerkracht van studenten aan de lerarenopleiding. Groningen, Rijksuniversiteit Groningen/Lerarenopleiding. Gebaseerd op items uit de work-life balance scale van Brought et al. (2014), en de psychological detachment scale van Sonnentag en Fritz (2007).	

Overzicht (resultaat) bekendheid studenten met totaal extracurriculaire activiteiten die de vragenlijst hebben ingevuld

Onderwijsinstelling	Noorderpoort	Avans	Avans Int	Leiden	Leiden int

	N=125	N= 86	N=21	N= 43	N= 7
Niet bekend	21	21		10	2
Bekend	104	65		33	5

Hoe geïnformeerd	*Voor elke onderwijsinstelling invullen*	Meerder keuzes mogelijk	Zelf opgesteld	

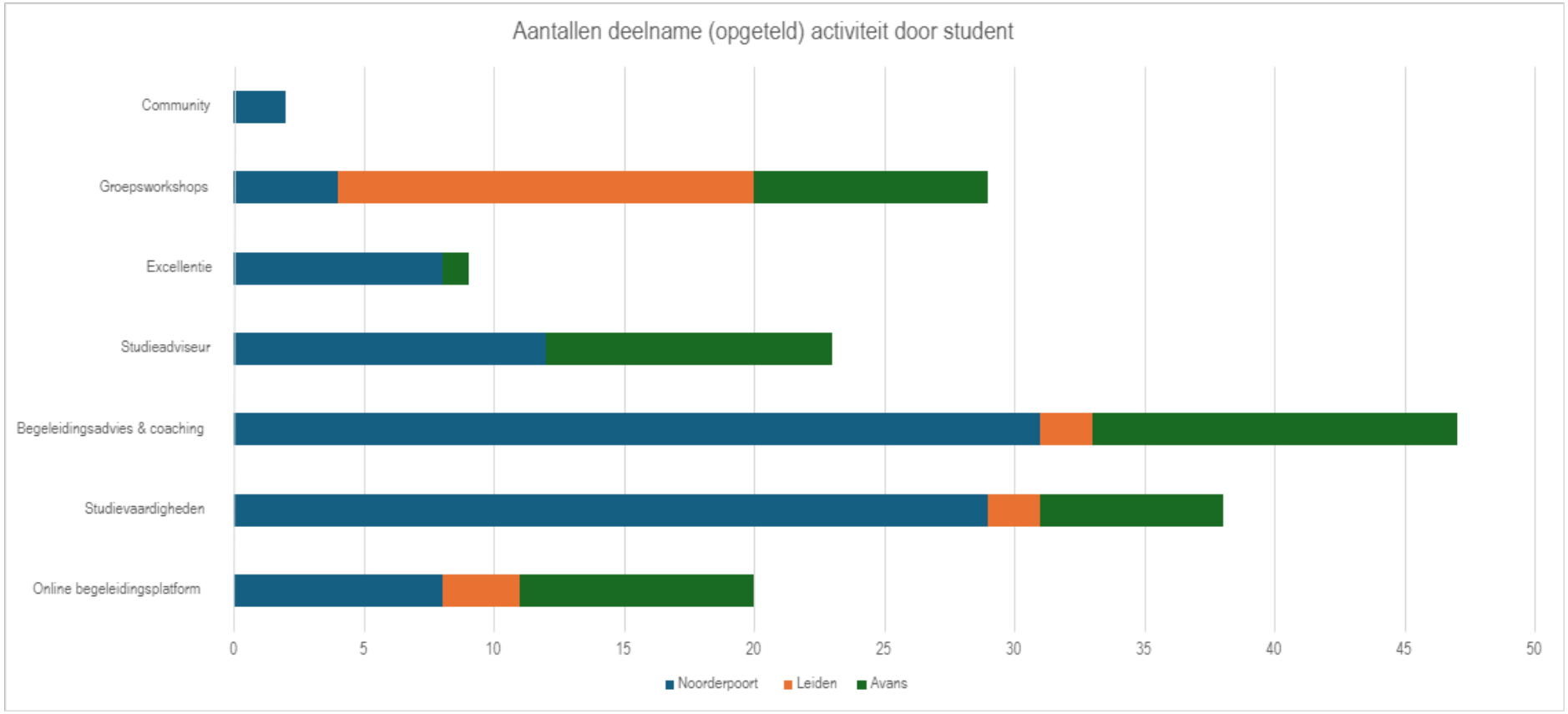
Op welke wijze wil je geïnformeerd worden	*Voor elke onderwijsinstelling invullen*	Meerder keuzes mogelijk	zelf opgesteld	

Invloed factoren op deelname activiteiten	1. Mijn reistijd vormt een drempel voordeelname aan activiteiten die buiten de lessen op de onderwijsinstelling plaatsvinden. 2. Het reguliere rooster is van invloed op mijn deelname: ik kom niet speciaal naar deinstelling voor het extra aanbod als ik verder geen lesactiviteiten heb. 3. Het tijdstip waarop de activiteiten aangeboden worden, is van invloed op mijn deelname. 4. De plaats(locatie) waar het extra aanbod wordt gegeven, is van invloed op mijn deelname 5. Als het aanbod online wordt gegeven, is dat belemmerend voor mijn deelname. 6. Mijn sociale activiteiten zijn van invloed op mijn deelname. 7. Mijn werk is van invloed op mijn deelname. 8. De zorg voor familieleden	5-puntsschaal Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens	Items deels een aangepaste versie van de 'perceived campus participation and academic success' scale van Taylor & Mitra, 2021 Taylor, R., & Mitra, R. (2021). Commute satisfaction and its relationship to post-secondary students' campus participation and success. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, *96*, 102890. Dit zijn de originele items: 1) My commute discourages me from coming to campus, 2) My commute is a barrier to participating in campus activities, 3) My	

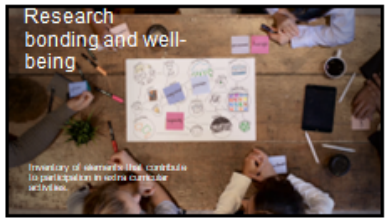
	belemmert mijn deelname		commute is a barrier to cocurricular activities, 4) I pick my courses based on my commute, 5) My commute is a barrier to my academic success. Andere items zelf opgesteld	

Overzicht deelname studenten extracurriculaire activiteiten die de vragenlijst hebben ingevuld

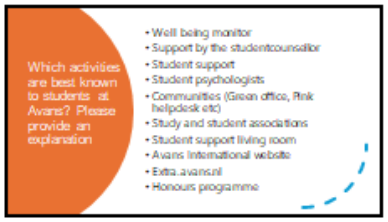
Onderwijsinstelling	Noorderpoort N=125	Avans N= 86	Avans Int N=21	Leiden N= 43	Leiden int. N= 7
Geen deelname	74 (59%)	54 (86 %)	8 (38%)	27 (64%)	2 (29%)
Deelname	51 (41 %)	32 (37 %)	13 (62%)	16 (37%)	5 (71%)


Aantallen deelname (opgeteld) activiteit door student
Community
Groepsworkshops
Excellentie
Studieadviseur
Begeleidingsadvies & coaching
Studievaardigheden
Online begeleidingsplatform
0
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
Noorderpoort
Leiden
Avans

Bijlage 9: Powerpoint (online) fishbowlgesprekken



1



2

3

4

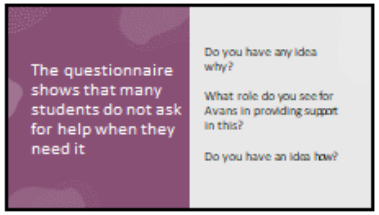
5

6

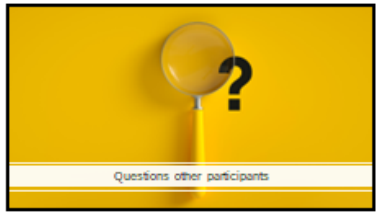
Results questionnaire. What do you notice ?

7

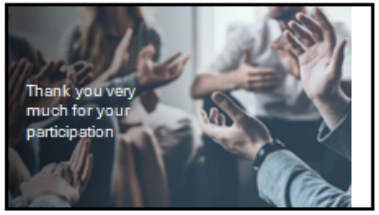
8


The questionnaire shows that many students do not ask for help when they need it
Do you have any idea why?
What role do you see for Avans in providing support in this?
Do you have an idea how?

9


Questions other participants

10


Thank you very much for your participation

11

Bijlage 10: Codeboek alle focusgroepen

Werkwijze coderen

- Je kunt meerdere 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 koppel deze met de uitspraken (voeg vervolgens codes toe).

Codes

Werkzaam element (op alfabetische volgorde)	**Atlas.ti code**	**Omschrijving**	**Voorbeeld**
Campus als thuisbasis	Binding Drempel Opleiding School Studie Veilig Verbinding	Uitspraken die betrekking hebben op een veilige leeromgeving waar de student laagdrempelig kan deelnemen.	Werkplein & Huiskamer
Docentenprofessionalisering m.b.t. welzijn	Begeleidng Coach Docent Mentor Professioneel Skills SLB Vaardigheden	Uitspraken die betrekking hebben op skills die belangrijk zijn voor de begeleidende rol op het gebied van welzijn en binding van studenten.	Laat mentorschap een keuze zijn

	Welzijn		
Informatievoorziening en communicatie rondom curriculum	Communicatie Curriculum Informatie Informatievoorziening	Uitspraken die betrekking hebben op wat wel of niet bijdraagt aan het informeren van studenten over het curriculum gekoppeld aan het welzijnsaanbod.	Gebruik colleges en mentor uren om welzijnsactiviteiten zichtbaar te maken
Informatievoorziening en communicatie rondom welzijnsaanbod	Aanbod Communicatie Drempel Informatie Informatievoorziening Terugvinden	Uitspraken die betrekking hebben op wat wel of niet bijdraagt aan het informeren van studenten zodat ze kunnen deelnemen aan het welzijnsaanbod.	Zet platforms als Brightspace en Teams effectief in door informatie op het juiste moment , zoals een specifiek leerjaar, aan te bieden.
Maatwerk	Maatwerk Persoonlijk	Uitspraken die betrekking hebben op welk maatwerk nodig is voor deelname aan activiteiten op het gebied van welzijn en binding van studenten.	Geef studenten de ruimte om zelf te bepalen welke onderdelen zij fysiek of online volgen, afhankelijk van hun voorkeuren en omstandigheden.
Peer support	Peer Peer support Studenten	Uitspraken die betrekking hebben op hoe gefaciliteerd kan worden hoe studenten elkaar ondersteunen en van elkaar leren.	Geef studenten een actieve rol in het begeleiden van jongerejaars en ondersteun hen hierin met training en begeleiding.
Peer to peer begeleiding	Peer Peer to peer	Uitspraken die betrekking hebben op hoe studenten elkaar beter kunnen ondersteunen en van elkaar leren.	Zet peercoaches in die hun eigen ervaringen en kwetsbaarheid durven delen.
Personele infrastructuur	Begeleiding Coach Docent Mentor Professioneel SLB Tijd	Uitspraken die betrekking hebben op personele infrastructuur die invloed is op de leeromgeving van de student.	Werk met dubbele Slb'ers/ mentoren per klas
Persoonlijke aandacht	Binding Coach Docent Mentor Persoonlijk	Uitspraken die betrekking hebben op de behoefte van persoonlijke aandacht en contact met studenten.	Zichtbare aanwezigheid op school (zoals in het studiecentrum) verlaagt de drempel tot contact.

	SLB Veilig		
Signaleringsfunctie docent en staf	Begeleiding Coach Mentor SLB Ondersteuning Stress Werk Zichtbaar Zorg	Uitspraken die betrekking hebben op het signaleren van docenten en staf van behoefte op het gebied van welzijn en binding van studenten.	Maak mentale gezondheid en studievaardigheden onderdeel van mentorlessen of loopbaanvakken, zodat het vanzelfsprekend wordt om hierover te praten.
Sociale activiteiten	Behoefte Binding Drempel Opleiding School Sociale activiteiten Studie Tijd Verbinding	Uitspraken die betrekking hebben op de behoefte van de student om deel te nemen aan sociale activiteiten.	Betrek studenten bij de organisatie van sociale activiteiten om eigenaarschap en betrokkenheid te vergroten.
Studieondersteuning	Begeleiding Docent Ondersteuning Studievaardigheden	Uitspraken die betrekking hebben op de behoefte van de student voor studieondersteuning.	Combineer studiehulp met peer support initiatieven om verbondenheid te vergroten.
Verbindende en activerende didactiek	Docent Klas Les	Uitspraken die betrekking hebben op wat bijdraagt bij aan de leeropbrengst van de student.	Zorg voor opvolging na trainingen
Vergroten welzijn door aanpassing rooster	Familie Mantelzorg Online Plaats Reistijd Rooster Tijd Werk Zorg	Uitspraken die betrekking hebben op wat bijdraagt aan de balans van de student om deel te kunnen nemen aan activiteiten die welzijn vergroten.	Plan welzijnsactiviteiten binnen verplichte uren

Warm welkom	Behoefte Binding Veilig Welkom	Uitspraken die betrekking hebben op zorgt voor een warm welkom voor de student.	Een warm welkom kan ook in het 2e of 3e jaar plaatsvinden.
Welzijnsvaardigheden en bewustzijn	Deelgenomen Deelname Skills Stress Vaardigheden Voorlichting Welzijn	Uitspraken die betrekking hebben op wat de student nodig heeft en wat de behoefte is.	Doorbreek het taboe op hulpvragen en integreer mentale gezondheid en welzijnsvaardigheden in het curriculum

Bijlage 11: Informatie- en toestemmingsformulier (informed consent) voor studenten (stakeholders en Engelstalige variant opvraagbaar bij de auteurs)

Informatieblad & Toestemmingsformulier Onderzoek

Informatieblad voor onderzoek *Samenwerkend Onderzoeken aan Nationaal Programma Onderwijs thema mbo-hbo*

Wanneer we hierna spreken over het onderzoek, dan wordt daarmee dit onderzoek bedoeld.

Beste student,

Fijn dat je meedoet aan ons onderzoek. Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de deelname van studenten bij een aanbod over welzijn en sociale binding vanuit de onderwijsinstelling. De onderzoeksvraag is: welke factoren dragen bij aan het vergroten van die deelname?

Je bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan dit onderzoek. Je kunt de tijd nemen om erover na te denken of je wilt meedoen of niet en hierbij ben je vrij om dit met andere mensen te bespreken. Als er in deze informatiebrief termen staan die je niet begrijpt, kunnen we die voor je verhelderen. Je kunt altijd bij ons terecht met vragen over dit onderzoek.

Het onderzoek

De coronapandemie heeft een grote, negatieve, impact gehad op de ervaren sociale binding en het mentale welzijn van studenten in het mbo en het hoger onderwijs. Middels speciale overheidsinvesteringen via het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) zijn er door onderwijsinstellingen verschillende plannen uitgevoerd om het welzijn en de sociale binding van studenten te vergroten na de pandemie. Met onderzoekers uit onderwijs- en kennisinstellingen uit het mbo (ROC Noorderpoort), hbo (Avans Hogeschool) en wo (Universiteit Leiden) is onderzocht wat de werkzame elementen zijn van de gekozen aanpakken. In dit vervolgonderzoek staat de volgende vraag centraal: Welke factoren dragen bij aan het vergroten van de deelname aan NPO-aanpakken om het welzijn en de sociale binding van studenten te verhogen? We doen dit door studenten hun ervaringen met elkaar te laten delen tijdens online focusgroepgesprekken.

Dit onderzoek wordt geleid door dr. Marca Wolfensberger (Avans Hogeschool). Het wordt gefinancierd door Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek en het onderzoek loopt van maart 2024 tot maart 2025. Naast de onderzoekers van Avans Hogeschool, werken onderzoekers van ROC Noorderpoort en Universiteit Leiden mee aan dit onderzoek. Deze partijen zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de verwerking van jouw persoonsgegevens. Aan het eind van dit informatieblad vertellen we je waar je terecht kunt als je een vraag of klacht hebt over de verwerking van jouw persoonsgegevens.

Wat wordt er van je verwacht?

Je neemt gedurende een uur deel aan een online focusgroepbijeenkomst in de vorm van een fishbowl. Dit is een werkvorm die bestaat uit een gesprek in de vorm van een dialoog met een binnencirkel (de vissenkom) en een buitencirkel. Deelnemers in de buitencirkel mogen plaatsnemen in de binnencirkel indien inbreng gewenst is.

Bij de focusgroep zal een onderzoeksleider en een aantal stakeholders van ROC Noorderpoort, Avans Hogeschool en Universiteit Leiden aanwezig zijn. De onderzoeksleider is er om het gesprek te leiden en de stakeholders zijn er om naar jullie te luisteren en eventueel een vraag te stellen. Tijdens de focusgroepbijeenkomsten zullen we jullie ervaringen met het onderwijs sinds de pandemie bespreken en jullie vragen aan te geven wat de werkzame en niet werkzame elementen zijn in het onderwijs en van verschillende aanpakken. De focusgroep zal een open gesprek zijn, waarin je de kans krijgt jouw ervaringen met ons te delen. Je bent op geen enkel moment verplicht antwoord te geven op de vragen of ervaringen te delen die je graag voor jezelf wilt houden. Je deelname aan dit gesprek en wat er wordt besproken zal op geen enkele manier consequenties hebben voor het verloop en de beoordeling van je studie. Van de focusgroepbijeenkomst zal een video-opname worden gemaakt. Van de video opname wordt een transcript gemaakt. Informatie uit de video-opnamen die jou als persoon eenvoudig zou kunnen identificeren wordt gepseudonimiseerd of verwijderd. Alleen deze transcripten zullen vervolgens worden gebruikt en gedeeld in het verdere onderzoek.

Van de focusgroepbijeenkomst zal een video-opname worden gemaakt, zodat het gesprek later woord voor woord kan worden uitgewerkt. Dit transcript wordt vervolgens gebruikt en gedeeld in het verdere onderzoek.

Het voordeel van deelnemen aan dit onderzoek is dat je de kans krijgt om ervaringen over het aanbod van verschillende NPO-aanpakken in het onderwijs tijdens de pandemie te delen met andere studenten. Er zijn geen nadelen verbonden aan het deelnemen aan de focusgroep bijeenkomst. Mocht je naar aanleiding van deze focusgroepbijeenkomst verder willen praten over de effecten die de pandemie heeft op jouw mentale welzijn, verwijzen we je graag naar de decaan van jouw school of universiteit.

Hoe gaan we te werk?
Je neemt deel aan een onderzoek van Avans Hogeschool, Universiteit Leiden en ROC Noorderpoort waarbij we informatie zullen vergaren door:

- Je te interviewen en jouw antwoorden te noteren/op te nemen via een video-opname. Er zal ook een transcript worden uitgewerkt van het interview.
- Je een vragenlijst voor te leggen welke je schriftelijk kunt invullen.

Potentiële risico's en ongemakken

- Er zijn geen fysieke, juridische of economische risico's verbonden aan jouw deelname aan dit onderzoek. Je hoeft geen vragen te beantwoorden die je niet wilt beantwoorden. Jouw deelname is vrijwillig en je kunt jouw deelname op elk gewenst moment stoppen.

Vergoeding

- Je ontvangt voor deelname aan dit onderzoek geen vergoeding.

Vertrouwelijkheid van gegevens
Wij doen er alles aan jouw privacy zo goed mogelijk te beschermen. Er worden op geen enkele wijze vertrouwelijke informatie of persoonsgegevens van of over jou naar buiten gebracht, waardoor iemand jou zal kunnen herkennen.

Voordat onze onderzoeksgegevens naar buiten gebracht worden, worden jouw gegevens geanonimiseerd, tenzij je in ons toestemmingsformulier (pagina 3) expliciet toestemming heeft gegeven, bijvoorbeeld voor het vermelden van jouw naam bij een quote.

In een publicatie zullen anonieme gegevens of pseudoniemen worden gebruikt. Audio-opnamen, formulieren en/of andere documenten die in het kader van dit onderzoek worden gemaakt of verzameld, worden digitaal opgeslagen op een beveiligde locatie bij Avans Hogeschool en (tijdelijk) op de beveiligde (versleutelde) gegevensdragers van de onderzoekers.

De onderzoeksgegevens worden bewaard voor een periode van 3 jaar na afloop van het project. Uiterlijk na het verstrijken van deze termijn zullen de gegevens worden verwijderd of worden geanonimiseerd zodat ze niet meer te herleiden zijn tot een persoon.

De onderzoeksgegevens worden indien nodig (bijvoorbeeld voor een controle op wetenschappelijke integriteit) en alleen in anonieme vorm ter beschikking gesteld aan personen buiten de onderzoeksgroep.

Vrijwilligheid
Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Je kunt jouw medewerking aan het onderzoek te allen tijde stoppen, of weigeren dat jouw gegevens voor het onderzoek mogen worden gebruikt, zonder opgaaf van redenen. Het stopzetten van deelname heeft geen nadelige gevolgen voor jou of de eventueel reeds ontvangen vergoeding.

Als je tijdens het onderzoek besluit om jouw medewerking te staken, zullen de gegevens die je reeds hebt verstrekt tot het moment van intrekking van de toestemming in het onderzoek gebruikt worden.

Wil je stoppen met het onderzoek, of heb je vragen en/of klachten? Neem dan contact op met de Onderzoeksleider: Dr. Marca Wolfensberger via futureproofeducation@avans.nl

Persoonsgegevens
Heb je specifieke vragen over de omgang met persoonsgegevens? Stuur dan een email naar onze privacy officers via privacy@avans.nl. Vermeld daarbij de naam van het onderzoek en de onderzoeksleider.

Daarnaast heb je het recht een verzoek tot inzage, wijziging, verwijdering of aanpassing van jouw persoonsgegevens te doen. Ook dit kan via privacy@avans.nl, onder vermelding van de naam van het onderzoek en de onderzoeksleider.

Tot slot heb je volgens de AVG altijd het recht om een klacht in te dienen bij de Autoriteit Persoonsgegevens. Dat kan via de website https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/zelf-doen/gebruik-uw-privacyrechten/klacht-melden-bij-de-ap.

Heb je echter vragen of opmerkingen over de verwerking van jouw gegevens door Avans Hogeschool, neem dan eerst contact op met onze privacy officers, via privacy@avans.nl.
Wij nemen jouw privacy heel serieus en staan je graag te woord.

Door dit toestemmingsformulier te ondertekenen erken ik het volgende:

		JA	NEE
1.	Ik ben voldoende geïnformeerd over het onderzoek door middel van het bijgevoegde informatieblad. Ik heb het informatieblad gelezen en heb daarna de mogelijkheid gehad vragen te kunnen stellen. Deze vragen zijn voldoende beantwoord.	☐	☐
2.	Ik neem vrijwillig deel aan dit onderzoek. Er is geen expliciete of impliciete dwang voor mij om aan dit onderzoek deel te nemen. Het is mij duidelijk dat ik deelname aan het onderzoek op elk moment, zonder opgaaf van reden, kan beëindigen. Ik hoef een vraag niet te beantwoorden als ik dat niet wil.	☐	☐
3.	Naast het bovenstaande is het hieronder mogelijk voor verschillende onderdelen van het onderzoek specifiek toestemming te geven. Je kunt per onderdeel wel of geen toestemming geven. Indien je voor **alles** toestemming wil geven, is dat (ook) mogelijk via de aanvinkbox onderaan de stellingen.	☐	☐
4.	Ik geef toestemming om de gegevens die gedurende het onderzoek bij of van mij worden verzameld te verwerken zoals is opgenomen in het bijgevoegde informatieblad.	☐	☐
5.	Ik geef toestemming om tijdens het interview opnames (geluid / beeld) te maken en mijn antwoorden uit te werken in een transcript. Deze opnames worden overgezet naar een beveiligde digitale omgeving bij Avans Hogeschool en na uitwerking van het transcript direct verwijderd van de gegevensdrager van de onderzoeker.	☐	☐
6.	Ik geef toestemming om mijn antwoorden geanonimiseerd te gebruiken voor quotes in de onderzoekspublicaties.	☐	☐
7.	Ik geef toestemming om de bij of van mij verzamelde onderzoeksdata te bewaren en te gebruiken voor toekomstig onderzoek en voor onderwijsdoeleinden.	☐	

Ik geef uitdrukkelijk toestemming voor alles wat hierboven beschreven staat.

Naam Deelnemer: _____ Naam Onderzoeker: _____

Handtekening: _____ Handtekening: _____

Datum: _____ Datum: _____

Bijlage 12: Output & kennisbenutting

Output

Output aanvraag	Output opgeleverd
NRO rapport 1e en 2de onderzoek; Professionele publicatie (1)	Van Mourik-Broekman, A., Langeloo, A., Zwart, Z., Kamans, E., & Wolfensberger, M.V.C. (2024). 'Samen sterker in het Onderwijs: 16 werkzame elementen om sociale binding en welzijn in het onderwijs aan te pakken' (eerste rapport) https://samensterkerinhetonderwijs.nl/wp-content/uploads/Rapport-Samen-sterker-in-het-onderwijs-2024.pdf Zwart, Z, Wolfensberger, M.V.C., Van Mourik-Broekman, A., Van Hofwegen, M., Van Brussel S., Tigelaar, D., Langeloo, A., & Kamans, E. (2024). *Samen sterker in het Onderwijs. Laten we het samen doen: 16 werkzame elementen om sociale binding en welzijn in het onderwijs aan te pakken.* Avans. (eindrapport) https://samensterkerinhetonderwijs.nl/
Wetensch. Artikele (1)	Langeloo, A., Zwart, Z., Van Mourik-Broekman, A., M.V.C. Wolfensberger, & Kamans, E. (2023). Het belang van een integrale aanpak voor het verbeteren van binding en welzijn van studenten: inzicht uit het mbo, hbo en wo. *Tijdschrift OnderwijsPraktijk Studies, 3&4*. https://doi.org/10.54657/TOPS.19351
Digitale gereedschapskist (1) (online aanvulling website)	Van Mourik-Broekman, A., Langeloo, A., Zwart, Z., Kamans, E., & Wolfensberger, M.V.C. (2024). *Samen sterker in het onderwijs* [website]. https://samensterkerinhetonderwijs.nl/ Zwart, Z, Wolfensberger, M.V.C. Van Hofwegen, M., Van Brussel S., Tigelaar, D. (2025). Samen sterker in het onderwijs [aanvullingen website]. https://samensterkerinhetonderwijs.nl/
Infographics (2)	Langeloo, A. (2023). Hoe kunnen we de sociale binding en het welzijn van studenten vergroten? Onderwijsprofessionals aan het woord [inforgraphic]. https://samensterkerinhetonderwijs.nl/wp-content/uploads/Studentwelzijn-infographic_Professionals_Print.pdf Langeloo, A. (2023). Hoe kunnen we de sociale binding en het welzijn van studenten vergroten? Studenten aan het woord [infographic]. https://samensterkerinhetonderwijs.nl/wp-content/uploads/Studentwelzijn-infographic_Studenten_Print.pdf
Podcast (0)	Van Mourik-Broekman, A., Langeloo, A., Zwart, Z., Kamans E., & Loef, J. (2024, 29 februari). *Samen sterker in het onderwijs: de podcast* [audio podcast]. https://open.spotify.com/show/0m0fIM05dB2qFo9X5EMczv
Presentaties, publiciaties voor breed publiek e.d.	Zwart, Z. (2023, 22-24 november). *Ingredients for increasing students' sense of belonging & well being in vocational and higher education* [posterpresentatie]. EAPRIL 2023, Belfast, Noord-Ierland.

Van Mourik-Broekman, A., Langeloo, A., Zwart, Z., & Kamans, E. (2023). *Aan de slag met de werkzame elementen* [workshop]. voor Uitwisseling Silesian University Opava

Tigelaar, D., Zwart, Z., Langeloo, A., & Van Mourik-Broekman, A. (2024, 10-12 juli). *Aan de slag met de gereedschapskist Gemeenschapsvorming: vergroot binding & welzijn in het onderwijs* [workshop]. ORD, Tilburg University, Nederland.

Zwart Z. (2024, 29 mei). *Hoe kunnen we de sociale binding en het welzijn van studenten vergroten?* [MBO talk]. CVI conferentie, Noordwijkerhout, Nederland.

Van Hofwegen, M., Zwart Z. & Van Brussel S. (2025, 4-6 juni). *Hoe kun je binding en welzijn van studenten vergroten?* [organisatie mini-symposium]. ORD, KU Leuven, België.

Zwart, Z. (2025, 25-27 november). *What does this student need right now? A call for a human centered approach* [posterpresentatie]. EAPRIL 2025, Valletta, Malta.

Wolfensberger, M.V.C., Van Hofwegen, M., & Van Brussel, S. (2025, 29 oktober) *Samen sterker in het onderwijs* [presentatie]. NRO congres, Nieuwegein, Nederland.

Langeloo, A. (2024, 7 maart). Waar staan we in kennis en beleid? [presentatie]. Kennissessie NRO en Nationaal Programma Onderwijs. Den Haag, Nederland.

Samen sterker in het onderwijs: gepubliceerd in Kennisbank Studentenwelzijn ECIO (geplaatst 11 maart 2024). Onderzoek | Samen Sterker in het Onderwijs - Kennisbank Studentenwelzijn

Kennisbenutting

Kennisbenutting aanvraag	Kennisbenutting opgeleverd
Digitale Gereedschapskist voor Gemeenschapsvorming:	Zie website https://samensterkerinhetonderwijs.nl/ met infographics en podcast. Een website waar naast de 16 elementen ook meer dan 55 aanpakken zijn opgenomen met aandacht voor verschillen en overeenkomsten mbo, hbo en wo. Hier is ook de eindrapportage terug te vinden met referentielijst, de eerste rapportage en de link naar het gepubliceerde artikel. De website is ontworpen door Liesbeth Smit, The Online Scientist en inhoudelijk gevuld door de consortiumleden Elanor Kamans, Annegien Langeloo, Dineke Tigelaar, Suzan Van Brussel, Marike Van Hofwegen, Aafke Van Mourik-Broekman, Marca Wolfensberger en Zwaan Zwart.

Werkplaats Gemeenschapsvorming	Er hebben op de vier instellingen zeven werkplaatsen plaatsgevonden met studenen, stakeholders en docenten:
	Zwart, Z., Langeloo, A., & Kamans (2024, 25 april). *Hoe kun je binding en welzijn van studenten vergroten?* [Werkplaats]. Noorderpoort Onderwijsfestival, Groningen.
	Langeloo, A., Kamans, E., & Zwart, Z. (2024, 13 maart). *Hoe kun je binding en welzijn van studenten vergroten?* [Werkplaats Taskforce Studentenwelzijn]. Hanze Hogeschool, Groningen.
	Langeloo, A., & Kamans, E. (2024). *Hoe kun je binding en welzijn van studenten vergroten?* [Werklaats verpleegkunde]. Hanze Hogeschool, Groningen.
	Tigelaar, D., & Zwart, Z. (2024). *Stronger in education together* [workshop]. Universiteit Leiden, Leiden.
	Van Hofwegen, M., (2025). *Studentbegeleiding* [leermaterialenmuur]. Avans Hogeschool, Breda.
	Van Hofwegen, M., & Tigelaar, D. (2025). *Stronger in Education together, 16 effective components for Addressing Student Belong and Well-being in Education* [workshop]. Universiteit Leiden, Leiden.
	Van Hofwegen, M., & Van Brussel S. (2025, 10 april). *Samen sterker in het onderwijs* [workshop]. Onderwijsdag Avans Hogeschool, Tilburg.