



RADBOUD UNIVERSITY

Radboud Honours Academy

DENKTANK

Welzijn onder studenten: Radboud Cares

Door Aggie van Huisseling, Danique Keiman, Nina van Liere, Louis Mourisse, Thomas Ohlenforst, Daphne Pleijers en Alina Vennes

Onder begeleiding van Dr. Floor Binkhorst en Dr. Maaike Verhagen

Studenten op de Radboud Universiteit kampen in hoge mate met stress en gevoelens van eenzaamheid. Dat blijkt uit een grootschalige enquête onder studenten (2017) en uit focusgroepen met studenten die naar aanleiding van deze enquête zijn gehouden. Het huidige onderzoek gaat verder in op de resultaten van de enquête en focusgroepen door te onderzoeken op welke manier de Radboud Universiteit stress en eenzaamheid onder haar studenten kan verminderen.

Op basis van de uitkomsten van de focusgroepen is eerst geïnventariseerd wat er verbeterd zou kunnen worden met betrekking tot studentbegeleiding op de Radboud Universiteit. In deze studentbegeleiding is er namelijk aandacht voor het welzijn van studenten. Hierbij is er gehandeld vanuit een positieve benadering, waarbij er geredeneerd wordt vanuit de diensten die de universiteit al aanbiedt. Uit het onderzoek zijn vijf hoofdrichtingen naar voren gekomen die zouden kunnen bijdragen aan het verminderen van stress en eenzaamheid. Deze richtingen hebben betrekking op de volgende zaken: stigma, zichtbaarheid van de verschillende services, sociale cohesie, hersteltijd (tijd om te herstellen binnen en buiten de werktijd) en inrichting van de studentbegeleiding. Met behulp van intervention mapping is er gezocht naar wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen op deze gebieden. Daarnaast is er gekeken naar de manier waarop andere universiteiten proberen het welzijn van hun studenten te bevorderen. De inzichten die hieruit zijn voortgekomen zijn meegenomen in de aanbevelingen. Hierbij is een holistische benadering toegepast: welzijn wordt gezien als een verantwoordelijkheid van medewerkers en studenten samen. Het resultaat van dit onderzoek is Radboud Cares: een begrip dat sociaal-emotioneel welzijn onder studenten op de Radboud Universiteit moet bevorderen.

Inhoudsopgave

1. <i>Inleiding</i>	5
2. <i>Begripsbepaling</i>	7
2.1. <i>Eenzaamheid</i>	7
2.2. <i>Stress en hersteltijd</i>	7
2.3. <i>Samenhang tussen eenzaamheid en stress</i>	8
2.4. <i>Leeswijzer</i>	9
3. <i>Methode</i>	10
3.1. <i>Informatieverzameling</i>	10
3.2. <i>Totstandkoming van de aanbevelingen</i>	10
4. <i>Stand van zaken studentbegeleiding aan de Radboud Universiteit</i>	12
4.1. <i>Aanbod studentbegeleiding</i>	12
4.2. <i>Zichtbaarheid van de studentbegeleiding</i>	13
4.3. <i>Effectieve afleiding vanuit de universiteit</i>	14
4.4. <i>Facultair aanbod studentbegeleiding</i>	14
5. <i>Uitgangspunten voor oplossingen</i>	17
5.1. <i>De holistische aanpak</i>	17
5.2. <i>De positieve aanpak</i>	18
6. <i>Oplossingen</i>	19
6.1. <i>Stigma</i>	19
6.2. <i>Zichtbaarheid Services</i>	22
6.3. <i>Sociale cohesie</i>	25
6.4. <i>Hersteltijd</i>	27
6.5. <i>Inrichting studentbegeleiding</i>	28
7. <i>Conclusie</i>	32
8. <i>Discussie en mogelijk vervolgonderzoek</i>	34

9. Referenties	40
10. Appendix	47
10.1. Bijlage 1: Interview studiebegeleiders	47
10.2. Bijlage 2: Verzekeringspakketten voor internationale studenten	49

1. Inleiding

In de afgelopen jaren zijn er steeds meer signalen dat mentale en psychische klachten onder studenten, met name stress en eenzaamheid, zijn toegenomen (1)(2). De klachten leiden onder andere tot een toename van het aantal burn-outs of aanverwante verschijnselen onder studenten. Deze verontrustende ontwikkeling heeft geleid tot een onderzoek naar studentenwelzijn uitgevoerd door Dienst Studentenzaken, de Universitaire Studentenraad en de afdeling Strategie, Onderwijs en Onderzoek van de Radboud Universiteit. Dit onderzoek was een vervolg van eerder onderzoek naar de effecten van het leenstelsel op studenten, waar ook signalen over toenemende druk naar voren kwamen (3).

Alle studenten van de Radboud Universiteit werden in mei 2017 benaderd en gevraagd deel te nemen aan een enquête. Onder andere de hoge respons van 22,1% laat zien dat er een grote belangstelling onder studenten is voor dit onderwerp. Uit de resultaten van de enquête bleek dat 62% van de studenten met veel of zeer veel stressklachten te maken heeft en dat 60% van de studenten druk ervaart. Naast stress bleek ook eenzaamheid een veelvuldig aanwezig probleem te zijn. Ongeveer een kwart van de studenten voelde leegte of miste mensen om zich heen. Bestaande sociale contacten werden vaak als oppervlakkig ervaren (4).

Deze problemen van stress, druk en eenzaamheid komen overeen met trends in de maatschappij. Op basis van de resultaten uit de studentenenquête werd door middel van focusgroepen verder onderzoek gedaan naar deze problematiek, waarbij werd gekeken naar wat studenten onder stress, eenzaamheid en druk verstaan en wat ze denken dat hieraan kan worden veranderd.

Een eerste exploratie geeft aan dat eenzaamheid een subjectief verschijnsel is. Dit houdt in dat het een persoonlijke beleving van de student is (3). Daarnaast werd in de focusgroepen onderscheid gemaakt tussen eenzaamheid zonder sociale interactie en eenzaamheid *ondanks* sociale interactie, waarbij er verschil is tussen de innerlijke beleving aan de ene kant en de ervaring van de buitenwereld aan de andere kant (3). Volgens studenten kunnen oorzaken voor eenzaamheid bij de persoon zelf liggen, bij transities (zoals bij de overstap van de middelbare school naar de universiteit), moeite om contact met studiegenoten te vinden maar ook door de sfeer op de universiteit, die als anoniem wordt omschreven (3).

Wat betreft de ervaren druk geven studenten aan dat dit te maken heeft met het gevoel om naast de studie extra curriculaire activiteiten te moeten ondernemen (bestuursjaar, vrijwilligerswerk, etc.). Volgens de studenten ontstaat de ervaren prestatiedruk zowel door de student zelf als door de maatschappij en de heersende cultuur op de universiteit. Ook een strakke studieplanning, een gebrek aan mogelijkheden om rust te nemen en het BSA worden genoemd als oorzaken (3). Daarnaast is er continu een gevoel van druk aanwezig, waarbij de tentamenweken de piekmomenten vormen. Extra redenen voor ervaren druk zijn

volgens studenten de onzekerheid over het arbeidsmarktperspectief en perfectionisme. Kortom, de oorzaken van ervaren druk bevinden zich op verschillende niveaus (studie, universiteit, maatschappij) (3).

Met de resultaten van de enquête als uitgangspunt werd de denktank ‘Welzijn onder studenten – Hoe gaat het met ons?’ van de Radboud Honours Academy gevraagd om een plan te bedenken en aanbevelingen te doen met betrekking tot de rol die de Radboud Universiteit kan vervullen bij het verminderen van stress, druk en eenzaamheid onder studenten en, daaropvolgend, hoe zij het mentale welzijn van haar studentenpopulatie kan vergroten.

2. Begripsbepaling

2.1. *Eenzaamheid*

Eenzaamheid is het onplezierige gevoel dat ontstaat als de individuele verwachtingen van persoonlijke relaties anders zijn dan de werkelijke sociale situatie (5)(6). Men ervaart een tekort ervaren in sociale contacten, hetgeen zowel van kwalitatieve als kwantitatieve aard kan zijn. Dit tekort kan adaptief werken: het zet mensen aan om bestaande contacten te intensiveren of om nieuwe contacten aan te gaan. Als dit echter niet lukt kan chronische eenzaamheid ontstaan. Oorzaken van eenzaamheid zijn in te delen in drie categorieën: 1) individuele oorzaken (persoonlijk), zoals het gebrek aan communicatieve vaardigheden of gezondheidsproblemen, maar vooral ook het hebben van onrealistische verwachtingen van relaties, 2) veranderingen in het sociale netwerk (sociaal), zoals ontslag, overlijden of scheiding en 3) maatschappelijke oorzaken (cultureel), zoals een negatieve beeldvorming of druk vanuit de maatschappij (7)(8).

Onder jongeren (leeftijdscategorie tussen de ca. 16-30 jaar) is ongeveer 10% langdurig eenzaam en een veel groter aantal (70%) heeft nu en dan eenzaamheidsgevoelens (9). Eenzaamheid kan grote risico's vormen voor zowel fysieke als mentale gezondheid (hierna te noemen: sociaal-emotioneel welzijn) (10). Eenzaamheid wordt gerelateerd aan pessimisme, ontevredenheid, onzekerheid, depressiviteit en het verhoogt de kans op suïcidale gedachten (11)(12). Door deze bijkomende, gezondheid gerelateerde aandoeningen kan eenzaamheid hoge (maatschappelijke) kosten met zich meebrengen.

2.2. *Stress en hersteltijd*

Stress is de reactie op een ongepast niveau van druk. Het is dus een reactie op druk en niet de druk zelf (13). Als gevolg van stress kunnen verschillende symptomen optreden, waaronder mentale en fysieke klachten (14). Belangrijk hierbij is dat het gaat om de interactie tussen een persoon en zijn/haar omgeving die constant aan verandering onderhevig is (15). In het Verenigd Koninkrijk is er veel onderzoek gedaan naar stress onder studenten (16). Daarbij is aangetoond dat studenten een hoog stressniveau hebben vergeleken met leeftijdsgenoten die niet studeren. Ze kunnen moeilijk met de ervaren druk omgaan omdat ze in een fase van verandering zitten. Daarbij komt dat studenten die het ouderlijk huis verlaten een belangrijk deel van hun sociale netwerk verliezen. Daarnaast kunnen ze te maken hebben met een eventuele studieschuld en onzekerheid over hun toekomstige carrière.

Ook blijkt uit onderzoek dat stress een gebrek is aan controle (17). Een gevoel van controle heeft een positief effect op het ervaren stressniveau (17). In een college over arbeidspsychologie op de Radboud Universiteit Nijmegen (1 maart jl.) (18) kwam naar voren dat extern herstel, d.w.z. herstel buiten werktijd, de cumulatie van vermoeidheid en stress voorkomt en daarmee schade op de lange termijn beperkt. Ook

intern herstel, d.w.z. herstel tijdens werktijd doordat iemand het gevoel heeft zelf de controle in handen te hebben, kan stress verminderen.

Voor intern herstel is het belangrijk dat er een goede werk- en rust regeling is. Er moet een gezond ontwerp van de functie zijn, waarbij taakeisen niet zo hoog mogen zijn dat het structureel stress veroorzaakt. Als men zelf de taakeisen bij kan stellen, kan men zelf het tempo wijzigen en zo overschakelen op een lager niveau van informatieverwerking. Werkzaamheden gericht op de praktijk en gestuurd vanuit een protocol werken hierbij bevorderend. Andere voorbeelden zijn de mogelijkheid om collega's of leidinggevenden in te kunnen schakelen (sociale steun) en de mogelijkheid om pauzemomenten zelf in te kunnen lassen (controle tijdens werktijd).

Extern herstel doelt op herstel buiten werktijd. Voor extern herstel zijn fysieke activiteiten belangrijk, aangezien dit effectieve afleiding van de stressor zelf betreft. Ook geven deze activiteiten een *feel good effect* via psychologische factoren (zelfeffectiviteit) en komen er hormonen met een antidepressieve werking vrij. Tevens gaat bij mensen met een goede fysieke fitheid het fysiologisch herstel van stress sneller (18). Hierbij is het essentieel om te beseffen dat overwerken geen positief effect heeft. Excessief overwerken zorgt voor chronische vermoeidheid, hoge bloeddruk en verstoringen in het immuunsysteem. Dit wordt grotendeels veroorzaakt doordat overwerken in veel gevallen leidt tot een minder gezonde levensstijl. Er zijn weinig tot geen nadelige effecten als er sprake is van matig overwerken bij plezierig werk, waar controle, eigen initiatief en een goed loon centraal staan (19).

2.3. Samenhang tussen eenzaamheid en stress

Eenzaamheid en de mate van stress zijn aan elkaar gerelateerd (20)(21). Onderzoek toonde aan dat hogere niveaus van stress significant correleren met hogere niveaus van eenzaamheid (22). Aangezien eenzaamheidsgevoelens een negatief effect hebben op academische prestaties, kan dit zorgen voor meer stress en is de kans op een burn-out hoger. Eenzaamheid kan leiden tot uitputting en een lagere efficiëntie, welke factoren zijn die stressgevoelens kunnen versterken (23).

Sociale steun kan zowel stress als eenzaamheid verminderen, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen sociale steun en kameraadschap. Sociale steun werkt het best bij ernstige stress en kameraadschap bij een kleine mate van stress. Het zorgen voor sociale contacten werkt dus zowel bij het verminderen van eenzaamheid als bij het verminderen van stress en biedt hiermee belangrijke aanknopingspunten voor verdere aanbevelingen (24).

2.4. Leeswijzer

Nu eenzaamheid en stress gedefinieerd zijn, zullen in het volgende hoofdstuk de methoden van dit onderzoek beschreven worden. Daarna wordt de stand van zaken van studentbegeleiding aan de Radboud Universiteit beschreven. De uiteindelijke aanbevelingen voor oplossingen die de Radboud Universiteit kan gebruiken tegen eenzaamheid en stress worden behandeld via twee uitgangspunten. Dit zijn 1) de *holistische benadering* en 2) de *positieve benadering*, welke beschreven worden in hoofdstuk vijf. Op basis van het uitgevoerde onderzoek is er een selectie gemaakt van vijf oplossingsrichtingen. Deze worden beschreven en toegelicht in hoofdstuk 6, waarna een conclusie volgt. Tot slot worden de keuzes die gemaakt zijn in dit onderzoek toegelicht en de consequenties beschreven, alvorens er enkele suggesties m.b.t. vervolgonderzoek worden gedaan.

3. Methode

3.1. Informatieverzameling

Om tot een advies te komen om het studentenwelzijn te verbeteren is er eerst een analyse gemaakt van de huidige stand van zaken m.b.t. studentbegeleiding op de Radboud universiteit. Deze informatie is op verschillende manieren, welke hieronder verder worden toegelicht, verzameld.

Eerst zijn de aanbevelingen van de studenten uit de focusgroepen geïnventariseerd. Daarnaast is er gekeken naar de huidige situatie binnen alle faculteiten en de eventuele verschillen tussen faculteiten. Dit is gedaan door middel van interviews met minimaal één studieadviseur van elke faculteit van de Radboud Universiteit. Er zijn in totaal 8 interviews afgenomen. Tijdens deze gesprekken is er onder andere gevraagd naar de verschillende werkzaamheden van de studieadviseurs en de vormen van secundaire studiebegeleiding op de faculteiten. De gehele vragenlijst is terug te vinden in Bijlage 1 van dit rapport.

Daarnaast is er ook een interview gehouden met een van de studentenpsychologen. In dit interview werd de focus gelegd op de werkzaamheden van deze tak van begeleiding, wat de sterke punten van deze dienst zijn en met welke beperkingen zij te maken hebben. Door te spreken met verschillende studie- en of studentbegeleiders werd er inzicht verworven in de wisselwerking tussen de verschillende lagen van studentbegeleiding aan de Radboud Universiteit.

Er is ook contact opgenomen met instanties en organisaties die direct te maken hebben of werken met studentenwelzijn. Een deel van deze contacten werd gelegd in het Verenigd Koninkrijk, aangezien hier het bewustzijn voor welzijn onder de bevolking al een tijd aan het groeien is. Bij University College London, King's College London, University of Surrey, Campaign to End Loneliness (<https://www.campaigntoendloneliness.org/>) en No Isolation (<https://www.noisolation.com/nl/>) is er gepraat over de manier waarop zij met deze problematiek omgaan, wat hun ervaringen zijn en welke maatregelen er geïmplementeerd zijn.

Daarnaast is een inventarisatie gehouden m.b.t. de aanpak van studentenwelzijn bij alle Nederlandse universiteiten en enkele buitenlandse universiteiten. Deze werden gekozen op basis van de persoonlijke ervaring van enkele deelnemers van de denktank. Er is onder andere gekeken naar de toegankelijkheid van informatie op de verschillende websites, waarbij er werd gelet op de het gemak waarmee deze informatie te vinden was en of deze al dan niet beschikbaar was in meerdere talen.

3.2. Totstandkoming van de aanbevelingen

Om tot gedegen aanbevelingen te komen zijn er verschillende stappen uitgevoerd. Op een gestructureerde manier zijn zowel de verschillende sterke als zwakkere kanten van studentbegeleiding aan de Radboud

Universiteit geïnventariseerd. Hetzelfde geldt voor andere takken van begeleiding die zich inzetten het studentenwelzijn op de Radboud universiteit. Op basis van deze inventarisatie, kennis van experts en de suggesties van de focusgroepen zijn er vijf hoofdgebieden gedefinieerd waar oplossingen voor worden aangedragen.

Bij het aandragen van oplossingen wordt een *evidence-based approach* gehanteerd. Elke voorgestelde oplossing wordt dan ook ondersteund door verschillende wetenschappelijke artikelen die de doelmatigheid van deze oplossingen aantonen. Bovendien werden veel van de oplossingen besproken met experts in het vakgebied. De structuur waar gebruik van wordt gemaakt is het zogenaamde *intervention mapping*. Deze schrijfvorm bevat meerdere stappen en bestaat uit het inventariseren van het probleem, het definiëren van een gewenste uitkomst, het beschrijven van de verschillende actoren en de invloed van zowel versterkende als belemmerende factoren, om zo tot een werkzame interventie te komen (25). Deze methode is toegepast op elk van de gedefinieerde problemen om tot een aanbeveling te komen.

Kernpunten:

- **Informatie werd verzameld door middel van interviews met verschillende actoren op de universiteit, organisaties en experts**
- **Aanbevelingen komen op een gestructureerde manier en *evidence-based* tot stand**
- **Zowel zwakke als sterke punten van de huidige situatie worden in kaart gebracht om problemen op te lossen met de al bestaande sterke punten**

4. Stand van zaken studentbegeleiding aan de Radboud Universiteit

In dit hoofdstuk zullen de stand van zaken m.b.t. studentbegeleiding, de zichtbaarheid van de studentbegeleiding en de extracurriculaire activiteiten die men aanbiedt worden beschreven. Het aanbod van extracurriculaire activiteiten wordt genoemd omdat dit een vorm van effectieve afleiding kan vormen die stress kan verminderen.

De stand van zaken komt met name voort uit de interviews met de studieadviseurs van de verschillende faculteiten. Ook informatie op de website van de Radboud Universiteit en persoonlijke ervaringen vormen een bron van informatie.

4.1. Aanbod studentbegeleiding

De Dienst Studentenzaken (DSZ) is op centraal niveau verantwoordelijk voor studentbegeleiding. Vanuit de DSZ wordt de facultaire studentbegeleiding aangestuurd en wordt er universiteitsbrede studentbegeleiding aangeboden.

Universiteitsbrede aanbod studentbegeleiding

Studentenpsycholoog

Studenten van de Radboud Universiteit hebbende mogelijkheid om naar de studentenpsycholoog te gaan. DSZ heeft vijf parttime studentenpsychologen in dienst. Zij zijn allen ten minste GZ-psychologen die geregistreerd staan in het BIG-register. De studentenpsychologen zijn er vooral om hulp te bieden bij persoonlijke problemen die invloed hebben op de studieresultaten. Studentenpsychologen verzorgen daarnaast trainingen om het studenten welzijn te vergroten, zoals mindfulness.

Om contact op te nemen met de studentenpsycholoog kan de student zelf een afspraak inplannen of doorverwezen worden door de studieadviseur. De student vult een online vragenlijst in en op basis van deze vragenlijst wordt de student uitgenodigd om één van de volgende vervolgstappen te nemen: een intakegesprek van een uur, een kort intakegesprek van twintig minuten of een onmiddellijke doorverwijzing naar de huisarts. Gewoonlijk komt er na één of twee werkdagen een reactie op de ingevulde vragenlijst. Een intakegesprek is noodzakelijk. De kosten voor een gesprek bedragen tien euro. In de focusgroepen hebben studenten aangegeven dat deze kosten de drempel verhogen om naar de studentenpsycholoog te stappen. De wachttijd voor de psychologen kan daarnaast lang zijn: voor een intakegesprek enkele weken (normaal gesproken maximaal vier). De wachttijden voor het korte spreekuur zijn meestal korter. In drukke periodes, zoals tentamenweken, kan de wachttijd echter oplopen.

Studentendecaan

Vanuit DSZ worden ook de services van de studentendecaan aangeboden. De studentendecaan adviseert en begeleidt studenten die vragen hebben over zaken als studievertraging, wetgeving of financiële ondersteuning. De studentendecaan is er dus vooral voor begeleiding op juridisch en financieel gebied. Het is mogelijk om online een afspraak te maken voor het spreekuur, of om te bellen tijdens het telefonisch spreekuur.

Vertrouwenspersoon

Op de Radboud Universiteit zijn er twee vertrouwenspersonen voor studenten. Deze vertrouwenspersonen houden zich bezig met meldingen van ongewenst gedrag. Studenten kunnen per mail of telefonisch contact opnemen met een vertrouwenspersoon om een afspraak te maken. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Workshops/cursussen/trainingen

Er worden op centraal niveau cursussen aangeboden voor studenten. Dit zijn zowel cursussen die helpen bij het studeren (o.a. scriptiehulp, plannen en stressmanagement) als cursussen gericht op persoonlijke ontwikkeling. Met name die laatste mogelijkheden zijn relevant voor het welzijn van studenten. Zo is er een cursus die zich richt op de zelfredzaamheid van studenten: “Self help: lekker in je vel”. Het aanbod is vrij groot. Op de website van de Radboud Universiteit wordt er informatie met betrekking tot deze cursussen gegeven. Ook zijn deze gratis online via Blackboard beschikbaar, zoals bijvoorbeeld “Een goede werkomgeving”.

4.2. Zichtbaarheid van de studentbegeleiding

De verschillende services worden door de universiteit zichtbaar gemaakt via informatie op de website en andere promotiekanalen. Op de website staat veel informatie over studentbegeleiding en is er de mogelijkheid om online een afspraak in te plannen voor een deel van de diensten die worden aangeboden, met name voor de studieadviseurs. Het kost echter enige moeite om alle informatie te vinden. Dit blijkt uit persoonlijke ervaringen tijdens het bekijken van de website. Een voorbeeld: om de contactgegevens van een studieadviseur aan de Faculteit der Letteren (FdL) te vinden zijn zes muisklikken nodig. De informatie op de website met betrekking tot studentbegeleiding is daarnaast slechts deels vertaald in het Engels.

Daarnaast verschilt het binnen en tussen faculteiten in welke mate er voorlichting wordt gegeven over de studentbegeleiding. Voor de meeste opleidingen geldt dat tijdens de introductieweek of tijdens de eerste collegeweek de studieadviseur informatie geeft. De hoeveelheid informatie die studenten in de eerste weken moeten verwerken is echter zo groot, dat er wordt getwijfeld over de effectiviteit van deze voorlichting.

4.3. Effectieve afleiding vanuit de universiteit

Het is voor stress en eenzaamheid belangrijk om effectieve afleiding te hebben. De Radboud Universiteit biedt veel mogelijkheden tot effectieve afleiding.

- Radboud Sportcentrum

Ten eerste is er het Radboud Sportcentrum. Studenten kunnen hier tegen een lage vergoeding sporten. Het sportcentrum biedt meer dan 80 verschillende soorten sport aan. Het sportcentrum is zeer toegankelijk en goed betaalbaar voor studenten.

- Sport- en studieverenigingen

Daarnaast zijn er op de Radboud Universiteit 40 sportverenigingen en 49 studieverenigingen actief. Ook zijn er meerdere culturele, levensbeschouwelijke, gezelligheids- en internationale verenigingen. De meeste verenigingen hebben een ruimte op de campus die een ontmoetingsplek vormt voor de leden.

- Studentenkerk

De studentenkerk is een van de weinige georganiseerde plekken waar studenten vrijblijvend naar toe kunnen om te praten. Er zijn pastors waar studenten terecht kunnen voor een vertrouwelijk en persoonlijk gesprek. Er worden daarnaast veel activiteiten georganiseerd die ontmoeting, bezinning en verdieping stimuleren en waarbij de student centraal staat.

- Fysieke ontmoetingsplekken op de campus

Op de campus zijn er meerdere ontmoetingsplekken waar studenten samen kunnen komen. Zo is er in het Erasmusgebouw een huiskamer. Ook het Cultuurcafé, de Refter, het Gerecht, het DE-café in het Spinozagebouw en de Global Lounge zijn fysieke ontmoetingsplekken. Daarnaast zijn er in alle gebouwen groepsworkplekken. Hoewel deze ontmoetingsplekken er zijn laat het gebruik van veel van deze plekken te wensen over; studenten weten nog niet altijd de weg te vinden naar deze plekken. Dit blijkt onder andere uit observaties van de studieadviseurs en uit de resultaten van de focusgroepen.

4.4. Facultair aanbod studentbegeleiding

Studieadviseurs

Elke opleiding heeft minimaal één studieadviseur. De studieadviseur is er voor hulp bij studieproblemen en persoonlijke problemen en heeft bij dat laatste vooral een doorverwijzende rol: hij/zij kan de student doorverwijzen naar een huisarts/studentenpsycholoog of aanraden om bepaalde cursussen en/of workshops te gaan volgen. Zowel binnen als tussen de faculteiten zijn er grote verschillen tussen studieadviseurs wat betreft hun verantwoordelijkheden en taaklast.

Ten eerste verschilt de verhouding tussen het aantal studenten per studieadviseur bij de verschillende faculteiten. De norm die wordt gehanteerd door de Landelijke Vereniging van Studieadviseurs (LVSA) is 700 studenten per studieadviseur. Deze wordt door veel faculteiten echter overschreden.

Ten tweede verschillen de diensten die een studieadviseur biedt aan studenten. Sommige studieadviseurs werken proactief en roepen studenten op voor een gesprek, terwijl andere studieadviseurs wachten tot de student zelf aangeeft een gesprek te willen. Het actief oproepen van studenten gebeurt meestal naar aanleiding van opvallende studieresultaten.

Overeenkomstig tussen faculteiten is de mogelijkheid van studieadviseurs om cursussen te volgen, die worden aangeboden door de LVSA. Deze moeten zij echter zelf financieren. Ook dienen deze cursussen in hun eigen tijd, d.w.z. buiten werktijd, gevolgd te worden. De meeste studieadviseurs zijn lid van de LVSA, maar maken (nog) geen gebruik van het ruime aanbod aan cursussen, workshops en trainingen. Deze cursussen kunnen bijdragen aan de verbetering en vernieuwing van de diensten die studieadviseurs bieden.

Een andere overeenkomst is dat het sinds 2016 voor studenten van alle faculteiten mogelijk is om online een afspraak met de studieadviseur in te plannen.

Overig facultaire studentbegeleiding

Naast de studieadviseurs worden er door verschillende opleidingen en faculteiten andere vormen van studentbegeleiding aangeboden.

- Mentoren/mentoraat

Sommige studies werken met een mentoraat. De inhoud van het mentoraat is in de meeste gevallen vergelijkbaar. De mentor begeleidt studenten gedurende het eerste jaar van de studie door zowel een-op-een gesprekken als groepsessies met andere studenten. Op deze manier spelen deze studies in op de mogelijk problematische overgang van middelbare school naar universiteit.

- Coaches

Binnen de Faculteit der Medische Wetenschappen (FMW) wordt er gewerkt met coaches. Deze coaches begeleiden een groep van 8 studenten zowel individueel als in groepsverband. Deze coaches richten zich vooral op professionaliteit van de studenten, maar vormen vaak ook het eerste aanspreekpunt voor een student.

Sinds kort is er ook binnen de Faculteit der Rechtsgeleerdheid (FdR) een soortgelijke service. Deze service houdt in dat studenten die dat willen uitgebreide individuele studiebegeleiding kunnen krijgen. Deze begeleiding wordt aangeboden door een studieadviseur en bestaat uit vier à vijf individuele sessies. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

- Buddyprogramma

Door middel van een buddysysteem kunnen internationale studenten kennismaken met elkaar en met Nederlandse studenten. De organisatie van het buddysysteem gaat via het International Mobility Office. Hierbij worden internationale studenten in groepjes gekoppeld aan Nederlandse studenten. Vanuit de FdL worden er activiteiten georganiseerd voor dergelijke *buddy groups*. Ook de Faculteit der Managementwetenschappen (FMW) biedt soortgelijke activiteiten aan.

Kernpunten:

- **De Radboud Universiteit heeft een ruim aanbod aan studentbegeleiding en extracurriculaire activiteiten. Dit aanbod kan helpen om stress en eenzaamheid onder studenten te verminderen**
- **Er zijn grote verschillen in het aanbod binnen en tussen faculteiten**
- **Studenten maken nog niet altijd optimaal gebruik van dit aanbod of weten niet dat het aanbod er is**
- **De zichtbaarheid van het aanbod kan verbeterd worden**

5. Uitgangspunten voor oplossingen

5.1. De holistische aanpak.

In het huidige hoofdstuk wordt de visie waarmee de oplossingen zullen worden uitgedragen verder toegelicht. ‘Universiteit’ is afgeleid van ‘universitas magistrorum et scholarium’, hetgeen staat voor een gemeenschap van onderwijzers en academici. Het idee van een sterk verbonden gemeenschap vormt hierbij de basis voor het goed functioneren van een systeem. In plaats van het kijken naar losse onderdelen is het juist een aanpak gebaseerd op het systeem als geheel dat zorgt voor vooruitgang. Dit wordt de *holistische aanpak* genoemd.

Een dergelijke benadering wordt bijvoorbeeld gebruikt in de zorg, waar de patiënt als een geheel wordt beschouwd en zowel psychosociale als somatische kenmerken worden afgewogen bij een behandeling. Ook wordt het gebruikt als organisatievorm binnen bedrijven, waar het centraal staat voor het delen van verantwoordelijkheid onder medewerkers.

Van een dergelijk beleid was onder andere sprake bij King’s College in Londen: de verantwoordelijkheid voor het sociaal-emotioneel welzijn van studenten lag niet slechts bij één onderdeel van de organisatie, maar bij alle verschillende lagen binnen de universiteit. Dit beleid werd expliciet uitgedragen onder de naam ‘Kings Cares’. Hiermee werd voor iedereen duidelijk dat er werd gewerkt aan de verbetering van welzijn onder studenten. Op de universiteit van Surrey werd dezelfde aanpak gebruikt: een holistische focus waarbij de verantwoordelijkheid voor het welzijn van studenten bij iedereen ligt. Deze werd vervolgens op verschillende niveaus geïntegreerd.

Een holistische aanpak van studentenwelzijn op de Radboud universiteit zou er als volgt uitzien: de verantwoordelijkheid wordt over de gehele universiteit als gemeenschap verdeeld, in plaats van het creëren van één organisatie per faculteit die zich bezighoudt met welzijn. Om dit te verwezenlijken is het aan te raden om iemand binnen het bestuur de zorg voor studentenwelzijn te laten dragen zodat het mogelijk is om de aanpak centraal te overzien. Verder zou er een concept kunnen komen voor studentenwelzijn dat wij als *Radboud Cares* naar buiten zouden willen dragen. Het zorgt idealiter voor meer verantwoordelijkheidsgevoel onder studenten zelf en onderling tussen studenten, docenten, professoren en ondersteunend personeel.

Dit houdt niet in dat er een complete organisatorische verandering moet worden doorgevoerd. Het beeldmerk kan eerder worden gezien als een verandering van de algemene opstelling welke expliciet als zodanig wordt uitgedragen. Mogelijk kan hierbij ook worden gedacht aan een marketingcampagne waarbij *Radboud Cares* als concept wordt geprofileerd. Een ander voorbeeld van een holistische aanpak van studentenwelzijn op de universiteit is het inzetten van een gastheer/-vrouw per faculteit die de studenten

gedag zegt. Een idee zou kunnen zijn dat deze rol wordt ingenomen door schoonmaak- of receptiemedewerkers. Het illustreert dat wijzigingen niet per se financieel uitputtend hoeven te zijn om een significante bijdrage te leveren. Al met een aantal kleine wijzigingen kan een verantwoordelijkheidsgevoel onder medewerkers en studenten op de universiteit worden verwezenlijkt. De gehele organisatie van de universiteit kan op deze manier bijdragen aan het bevorderen van het welzijn van de student en het tegengaan van eenzaamheid. Daarnaast zorgt het ook voor een prettige werksfeer voor het personeel van de Radboud Universiteit. Een nadere argumentatie voor het uitbreiden van het verantwoordelijkheidsgevoel als oplossing voor de bevordering van studentenwelzijn wordt besproken binnen het hoofdstuk sociale cohesie.

5.2. De positieve aanpak.

Naast de holistische benadering wordt ook de *positieve aanpak* gevolgd. Deze aanpak is deels gebaseerd op ervaringen opgedaan bij King's College in Londen, maar wordt ook daarbuiten veelvuldig gehanteerd (26) (27). Zo schrijft George Vaillant, Harvard-psiater, dat er te weinig aandacht is voor positieve emoties en persoonlijke kracht (28). Hij pleit voor de zogenaamde positieve psychologie, dat het begrijpen van positieve emoties onderzoekt om deze vervolgens te kunnen bevorderen. Het vormt een aanvullende factor bovenop de reguliere therapie-aanpak. Bij het naar buiten treden als gemeenschap waar welzijn van de studenten en medewerkers hoog op de agenda staat, zou dit een waardevolle toevoeging zijn. Niet alleen het verminderen van de negatieve emoties van de student maar ook, en misschien wel vooral, het stimuleren van de positieve emoties en krachten van de student. Zo wordt er binnen dit rapport uitgegaan van de bestaande krachten om problemen op te lossen.

6. Oplossingen

Zoals eerdergenoemd heeft de Radboud Universiteit Nijmegen een ruim aanbod aan studentbegeleiding. Toch geeft een groot deel van de studenten aan zich eenzaam te voelen en veel stress te ervaren. Momenteel bereikt de studentbegeleiding menig student niet. In dit hoofdstuk worden hiervoor diverse oplossingen aangedragen, waarin de Radboud Universiteit een relevante rol kan spelen. Deze oplossingen zijn gecategoriseerd in vijf oplossingsrichtingen, namelijk:

- Stigma
- Zichtbaarheid services
- Sociale cohesie
- Hersteltijd
- Inrichting studentbegeleiding

6.1. Stigma

Een belangrijk probleem met betrekking tot sociaal-emotioneel welzijn is de stigmatisering van mentale problemen, omdat het uiteindelijk ertoe leidt dat studenten niet de hulp zoeken die ze nodig hebben (29). Stigma's blijken ook op de universiteit aanwezig te zijn. Zo gaven studenten in de enquête aan dat ze blij waren dat er eindelijk over welzijn op de universiteit wordt gepraat. Sociaal-emotioneel welzijn moet dus bespreekbaar gemaakt zijn, waardoor het stigma kan afnemen.

Stigma's bestaan zowel op niveau van de maatschappij, de universiteit als ook op individueel niveau (30). Gestigmatiseerde personen hebben bepaalde kenmerken die door de maatschappij niet als norm worden gezien en worden hierdoor met stereotypingen geconfronteerd (31). In het geval van welzijn onder studenten zijn deze kenmerken vooral mentale klachten. Dit kan grote effecten hebben op het zelfvertrouwen van studenten omdat ze zichzelf niet geaccepteerd voelen. Dit kan stress als gevolg hebben, maar ook eenzaamheid omdat studenten zich sociaal afsluiten of het moeilijk vinden om nieuwe sociale contacten te leggen (32).

Er zijn verschillende soorten stigma op maatschappelijk en individueel niveau. *Public stigma* refereert naar negatieve stereotypen, in dit geval over mentale klachten, binnen een maatschappij. Het stigma wordt vervolgens per gestigmatiseerd individu anders ervaren, hetgeen *perceived public stigma* wordt genoemd (33). Een hoog (*perceived*) *public stigma* zorgt ervoor dat studenten minder makkelijk hulp gaan zoeken uit angst voor vooroordelen en discriminatie. Ook de eigen vooroordelen, stereotypen en de angst voor het verlies van zelfvertrouwen houden studenten tegen hun mentale problemen te erkennen (33).

Daarnaast kan de internalisering van stigma leiden tot een vermindering van zelfvertrouwen en op die manier juist tot meer stress leiden (30).

Onder studenten is er vaak een verkeerde perceptie van het heersende stigma binnen de maatschappij, doordat ze het stigma onder hun studiegenoten en leeftijdsgenoten verkeerd inschatten (33). Volgens een onderzoek van Link (34) heeft de verwachting van stigmatisering in de omgeving veel invloed op de reactie van studenten op mogelijke mentale problemen. Studenten vallen terug op afweermechanismen, hetgeen kan leiden tot meer eenzaamheid en stress, als ze verwachten dat de omgeving hun problemen zal stigmatiseren (34). Dit is een extra reden die het belang van de bespreekbaarheid van deze problematiek aangeeft. Hierbij is het ook belangrijk om te zorgen dat het persoonlijke stigma van studenten, dus persoonlijke vooroordelen en stereotypen, worden afgebouwd. Deze worden namelijk geprojecteerd op hun (*perceived*) *public stigma*. Kortom, als studenten zelf minder vooroordelen hebben ten opzichte van hun eigen problemen zoeken ze sneller hulp (34).

Omdat stigma een sterke invloed op het welzijn van studenten kan hebben is de vermindering van het stigma op sociaal-emotioneel welzijn voor studenten aan de Radboud Universiteit een belangrijk actiepunt. Op basis van de gestructureerde aanpak middels *intervention mapping* werd eerst gekeken naar de doelen en doelgroep van een interventie. Bij stigma in de context van het welzijn van studenten aan de Radboud Universiteit is het probleem dat studenten stigmatisering ervaren op het gebied van sociaal-emotioneel welzijn in hun sociale omgeving. Er wordt nauwelijks gesproken over mentaal welzijn, stress of eenzaamheid en er hangen veel vooroordelen aan. Zo zouden stress en eenzaamheid een teken van zwakte zijn. Doel is dus om mentaal welzijn bespreekbaar te maken, zodat uiteindelijk het stigma rondom mentale problemen afneemt en studenten sneller hulp zoeken. Dit betreft zowel een verandering op universitair als op individueel niveau.

In een onderzoek van Corrigan and Penn (35) wordt aangetoond dat vooral educatie en contact belangrijke strategieën zijn om persoonlijk stigma en *perceived public stigma* te verminderen (30). Terwijl stereotypen niet altijd incorrect zijn, is er geen bewijs voor de aannames die over stereotypen worden gemaakt (36). Door educatie, in de vorm van het uitdelen van feitelijke informatie over sociaal-emotioneel welzijn en mentale klachten zoals stress, kunnen stereotypen uitgedaagd en bestreden worden. Een manier waarop stereotypen kunnen worden aangepakt is met een presentatie van informatie die niet overeenkomt met een stereotype (37). De kenmerken die daarbij worden gerepresenteerd moeten breed vertegenwoordigd zijn binnen de doelgroep, dus onder studenten van de Radboud Universiteit (38).

Voor het verminderen van stigma is het verder belangrijk dat de attitude van studenten verandert en ze meer kennis opbouwen over sociaal-emotioneel welzijn. Uit een onderzoek van Boysen and Vogel (39) bleek dat wijdverspreide interventies, zoals online campagnes of flyers, een positief effect hebben op zowel kennis als attitude, al is het maar voor korte termijn. Er zijn geen interventies waarvoor het effect op lange

termijn is bewezen. Op een universiteit kunnen korte termijn resultaten echter ook veel veranderen. Deze zijn belangrijk omdat er steeds nieuwe studenten komen, waardoor korte termijneffecten zomaar de gehele opleidingsduur kunnen bestrijken. Belangrijk hierbij is dat er regelmatig herkenbare campagnes of flyers gebruikt worden.

Naast een educatieve benadering is ook contact met mensen uit gestigmatiseerde groepen een belangrijke en effectieve aanpak (32). Door open contact tussen verschillende groepen studenten worden vooroordelen verminderd. Hierbij is het belangrijk dat de verschillende groepen qua status aan elkaar gelijk zijn (38). *Peer groups*, waar verschillende studenten bij elkaar worden gebracht om over eventuele problemen te praten, kunnen een voorbeeld hiervan zijn.

Een andere manier om stigma te verminderen is het bevorderen van empathie voor studenten die tegen mentale problemen aanlopen. Als studenten zich kunnen verplaatsen in de aangedane groep wordt de ervaren afstand tussen de groepen kleiner (38). Een manier om empathie te bevorderen is om studenten het perspectief van studenten met mentale problemen te laten zien (32).

De verandering van attitude is daarnaast belangrijk voor studenten die zelf mentale problemen ervaren. Het is belangrijk dat deze studenten een zelfverzekerde en positieve attitude kunnen aannemen, hetgeen wordt bevorderd door een gevoel van zelfbeschikking. Uit literatuur blijkt dat het voor studenten die kampen met problemen als stress nuttig is om te weten dat ze hun doelen kunnen halen (38). Er worden al vele services aangeboden vanuit de universiteit, zoals cursussen en workshops, die voor studenten die stress en mentale klachten ervaren een uitkomst kunnen bieden. Daarom is het belangrijk om dit soort initiatieven te steunen en aan studenten met mentale problemen deze bevestigende begeleiding te bieden, zodat zij alsnog met een goed gevoel kunnen blijven studeren.

Door de aanbevolen benadering van educatie, de verspreiding van meer informatie over sociaal-emotioneel welzijn en het bevorderen van contact tussen verschillende groepen studenten worden vooroordelen rondom mentale problemen verminderd en ontwikkelen studenten een meer positieve attitude t.o.v. sociaal-emotioneel welzijn. Zo zullen studenten eerder toegeven dat ze hulp nodig hebben, gaan ze makkelijker hulp zoeken en wordt het sociaal-emotioneel welzijn van studenten op de Radboud Universiteit vergroot. Een voorbeeld van een initiatief dat zou kunnen helpen om stigmatisering af te bouwen is de Week van Welzijn.

Kernpunten:

- **Sociaal-emotioneel welzijn moet bespreekbaar gemaakt worden zodat studenten makkelijker hulp gaan zoeken**
- **Vermindering van stigma kan plaatsvinden door educatie en strategieën om onderling contact tussen studenten te vergroten**

- **Het ontwikkelen van empathie en een positieve attitude heeft een positief effect op de afname van stigma**

6.2. Zichtbaarheid Services

Zoals eerder beschreven heeft de Radboud Universiteit een rijk aanbod aan studentbegeleiding en extra curriculaire activiteiten. Beide zijn gericht op verbetering van het welzijn van de student, maar studenten maken nog niet optimaal gebruik van de diensten die de universiteit aanbiedt. Het is daarom noodzakelijk om de services die de universiteit aanbiedt omtrent studentbegeleiding en andere activiteiten zichtbaarder te maken. Hiervoor zijn meerdere aanpassingen mogelijk.

Een overzichtelijke website

De website van de universiteit kan overzichtelijker worden gemaakt. Momenteel is het lastig om vanuit de startpagina van de website van de Radboud Universiteit informatie te vinden over studentbegeleiding. Er is geen directe verwijzing naar een webpagina over dit thema. Op de startpagina van de website van de Radboud Universiteit wordt veel informatie weergegeven waardoor de student zich niet of lastig wegwijs kan maken. Als de webpagina ‘overzicht begeleiding en advies’ is bereikt, staat daar een uitgebreide lijst met personen en diensten waarmee de student contact op kan nemen. Bij elke persoon of dienst staat er een korte taakomschrijving met bijbehorende contactgegevens. Het is echter lastig om op basis van deze lijst duidelijk te krijgen bij wie de student met welk probleem terecht kan. Daarnaast is het niet altijd even gemakkelijk om een afspraak te maken. Bij studieadviseurs kan dit online, maar in de meeste gevallen is dit niet mogelijk. Dit werkt drempelverhogend.

Het concept *information overload* speelt hier een rol. Dit verwijst naar een situatie waarin er een overschot aan informatie wordt ontvangen, hetgeen het beslissingsproces op een negatieve manier kan beïnvloeden. Dit wordt ook wel de informatie paradox genoemd: er komt meer informatie, maar er worden minder goede beslissingen genomen omdat het lastiger is om de relevante informatie te vinden. Er is dus een risico dat belangrijke informatie naar de achtergrond verdwijnt. Daarnaast kan deze *overload* ervoor zorgen dat de ontvanger stress en verwarring ervaart. Dat is een ongewenst bijeffect.

Informatietechnologie, de informatie zelf en persoonlijke kenmerken van de ontvanger van de informatie kunnen de oorzaak vormen van *information overload*. De website van de Radboud Universiteit kan vooral op het front van de informatie zelf aangepast worden. Hierbij gaat het om de hoeveelheid van de informatie en de kwaliteit van de informatie. Het is belangrijk om de informatie op de meest adequate manier beschikbaar te stellen aan studenten die daar behoefte aan hebben.

Filtreren is een van de basisstrategieën om de hoeveelheid informatie die wordt aangeboden te reduceren. In feite hoeft de student enkel en alleen de informatie te zien die belangrijk is voor het probleem

waar hij/zij hulp voor zoekt. Dit kan gerealiseerd worden door een structuur in de vorm van een beslisboom aan te brengen op de webpagina over studentbegeleiding. Een dergelijke beslisboom wordt al gebruikt door Maastricht University op haar website. Bij deze manier van presenteren wordt er vanuit het probleem -en niet vanuit het aanbod- gedacht. De student klikt het probleem aan waar hij of zij mee kampt en krijgt daarna de relevante informatie te zien. Deze informatie heeft betrekking op de soort begeleiding die bij het probleem past, biedt de mogelijkheid om direct een afspraak te maken bij een geschikte begeleider en bevat links naar relevante websites met informatie over het probleem. Dit verhoogt de zelfredzaamheid van de student. De beslisboom is in dit geval een *decision support system*. Een dergelijk systeem helpt om de grote hoeveelheid informatie behapbaar te maken. De beslisboom kan op deze manier een oplossing zijn voor de *information overload* op de website van de Radboud Universiteit.

Daarnaast zou het bevorderend werken als de student met één klik op de knop (die *Radboud Cares* genoemd zou kunnen worden) op de webpagina over studentbegeleiding kan komen. Het vinden van de informatie zou de student idealiter zo min mogelijk moeite kosten. De beslisboom zou om deze reden ook direct toegankelijk kunnen zijn vanuit het studentportal. Ook de Radboud App vormt een geschikte manier om studenten direct en eenvoudig toegang te geven tot informatie over studentbegeleiding. De Radboud App kan op die manier een universiteitsbreed middel vormen om online afspraken te maken met verschillende personen die zich bezighouden met studenten welzijn.

Promotie sociaal-emotioneel welzijn

Het emotionele en sociale welzijn van studenten kan zichtbaarder worden en meer onder de aandacht gebracht worden. Studenten ervaren stigmatisering van emotionele en sociaal welzijn. Er wordt amper over gepraat en daarnaast hangen er stereotypes aan vast. Het promoten van de bespreekbaarheid van sociaal-emotioneel welzijn kan hier een positief effect op hebben.

- Radboud Cares

Om het belang van sociaal-emotioneel welzijn zichtbaarder te maken kan dit als concept worden geprofileerd. Door als orgaan dat staat voor studentbegeleiding naar buiten te treden zullen studenten beter bewust zijn van het bestaan van de verschillende mogelijkheden van studentbegeleiding en zullen ze hier mogelijk ook meer gebruik van maken. Wanneer het aanbod van zorg en begeleiding zichtbaarder wordt en de verantwoordelijkheid voor het sociaal-emotioneel welzijn bij alle verschillende lagen van de universiteit ligt, kunnen studenten hier ook opener over zijn met elkaar. In de focusgroepen bleek dat het voor studenten veel zou betekenen als deze onderwerpen beter bespreekbaar worden gemaakt. De Radboud Universiteit zou d.m.v. *Radboud Cares* hierop kunnen inspelen. Uit onderzoek is gebleken dat de sociale betrokkenheid stijgt wanneer men voor elkaar zorgt (40). Wanneer de universiteit studenten aanstuurt om voor elkaar te zorgen en op elkaar te letten zal het emotionele en sociale welzijn verbeteren. Ook kan *Radboud Cares*

fysiek aanwezig zijn door bijvoorbeeld tijdens tentamenweken afleiding te faciliteren door bijvoorbeeld Milkshake fietsen (Milkshakes maken door te fietsen op een fiets).

Meer manieren om de aandacht voor sociaal-emotioneel welzijn zichtbaar te maken zijn een knop van *Radboud Cares* op de startpagina van de website, een bezoekadres midden op de campus, een logo, banners en flyers, brieven en/of mails van begeleiders ondertekend met *Radboud Cares* en een welzijnsweek. Daarnaast kan Social Media een handig hulpmiddel zijn om de bekendheid van *Radboud Cares* te vergroten.

- *Educatie*

Om het emotionele en sociale welzijn beter bespreekbaar te kan er meer feitelijke informatie verschaft worden. Zoals eerdergenoemd is gebleken dat educatie een belangrijke strategie is om stigma te verminderen. Door het verspreiden van feitelijke informatie kunnen bestaande stereotypes bestreden worden. Informatieverspreiding heeft zowel op attitude als op kennis een positief effect (39). Informatieverspreiding kan op verschillende manieren. Zo kunnen korte video's over de bestaande problemen waar studenten tegenaan lopen heel zinvol zijn. Hierbij wordt in enkele minuten uitgelegd wat het probleem inhoudt, hoe je er mee om kan gaan en waar je terecht kan voor hulp. Ook kan de Radboud Universiteit korte onlinetrainingen op het gebied van mindfulness aanbieden. Daarnaast kan er meer aandacht aan studentbegeleiding en het belang van sociaal-emotioneel welzijn worden besteed tijdens de introductie. Zo weten studenten dat deze problematiek hoog op de agenda staat. Om de aandacht van studenten op dit thema te vestigen kan de voorlichting op een aantrekkelijke manier gegeven worden, bijvoorbeeld door een cabaretier. Ook kunnen cijfers over sociaal-emotioneel welzijn besproken worden, waardoor studenten weten dat ze niet de enige zijn met mogelijke moeilijkheden of problemen. Er zijn daarnaast voldoende workshops, cursussen en ontmoetingsplekken op de campus waar studenten niet altijd van af weten. Het is van belang om de faciliteiten zichtbaarder te maken door deze tijdens de introductie te promoten.

- *Taalgebruik*

Het is belangrijk bij het communiceren over gezondheidsproblemen dat dit op een gepaste manier wordt gedaan. Bij het verspreiden van informatie over sociaal-emotioneel welzijn is het belangrijk om taal te gebruiken die een antwoord geeft op de aanwezige zorgen (41). De geschikte taal is vaak niet de taal van de gezondheid, waarvan de onderwerpen vaak als kleurloos worden ervaren, maar aantrekkelijk en toegankelijk taalgebruik. In het huidige rapport wordt de term 'sociaal-emotioneel welzijn' gebruikt in plaats van 'mentale gezondheid' omdat deze gepaster is gebleken vanwege de negatieve connotaties van het woord 'mentaal' in het alledaagse taalgebruik (42). Ook kan er gebruik gemaakt worden van het aankaarten van problemen in de vorm van een verhaal. Barnes en Bloom (43) betogen dat verhalen met teksten die direct verband houden met de ervaringen van jongeren en adolescenten een zeer nuttig hulpmiddel kunnen zijn.

Dit zogenaamde ‘storytelling’ kan studenten helpen om verbanden te leggen met hun eigen leven en hen helpen om hun zorgen te verwerken en te delen (44). Daarnaast is het belangrijk om de aangeboden voorzieningen zowel zichtbaar te maken voor Nederlandse als internationale studenten. Veel informatie op de website wordt momenteel zowel in het Nederlands als in het Engels verschaft. De hoeveelheid beschikbare informatie in het Engels is echter veel lager. Juist onder internationale studenten is het gevoel van isolatie een probleem. Daarom is het belangrijk dat alle relevante informatie volledig vertaald wordt in het Engels.

- *Zelfredzaamheid vergroten*

In strategieën ter bevordering van het sociaal-emotionele welzijn van jongeren is zelfredzaamheid een belangrijke component. Een mogelijke aanpak hiervoor is het aanbieden van *evidence-based* materiaal dat deze zelfredzaamheid bevordert. Een voorbeeld hiervan is de online resource ‘Self help: lekker in je vel’. Ook hiervoor geldt dat de bekendheid onder studenten laag is. Daarnaast behoren specifieke onlinecursussen over het omgaan met stress en eenzaamheid tot de mogelijkheden. Deze online resources zullen de kennis over het emotionele en sociale welzijn vergroten, in het bijzonder de kennis van studenten over eigen symptomen (45).

Kernpunten:

- **De website kan overzichtelijker gemaakt worden d.m.v. door het aanbrengen van een beslisboom gebaseerd op ervaren klachten**
- **Radboud Cares kan worden uitgedragen als concept, eventueel met een fysieke plek op de campus**
- **Educatie middels voorlichtingen over studentbegeleiding tijdens de introductie en door het aanbieden van korte video’s en online mindfulness trainingen vormt een mogelijke oplossing**
- **Aantrekkelijk en passend taalgebruik is belangrijk; ook ‘storytelling’ kan positief werken**
- **De hoeveelheid informatie die ook beschikbaar is in het Engels kan worden vergroot**
- **Zelfredzaamheid kan worden vergroot door het aanbieden van *evidence-based* materiaal**

6.3. Sociale cohesie

De sociale relaties tussen medewerkers en studenten op de Radboud universiteit zijn van belang voor de bevordering van welzijn. De samenhang tussen deze relaties wordt sociale cohesie genoemd. Het vereist dat mensen hun persoonlijke belangen afstemmen op een gemeenschappelijk belang (46). Er moet rekening worden gehouden met gezamenlijke normen, welke onderling worden gecontroleerd. Deze sociale controle kan binnen een sociale omgeving als de universitaire campus zorgen voor het tegengaan van verschillende

problemen. Het is dan ook van belang dat de universiteit investeert en blijft investeren in het bevorderen van sociale cohesie.

In dit rapport wordt met sociale cohesie bedoeld op de mate waarin studenten met elkaar contact hebben, activiteiten ondernemen, elkaar steun geven en zich betrokken voelen. Daarbij gaat het ook om het type contact en de ervaring van dit contact. Hiervoor is het van belang dat voldoende sociale voorzieningen bestaan. Daarbij heeft sociale cohesie ook te maken met verdraagzaamheid en tolerantie onder studenten. Het feit dat internationale studenten aangeven meer last te hebben van eenzaamheid kan erop duiden dat zij niet volledig zijn geïntegreerd binnen de studentenpopulatie. Het advies zet primair in op het bevorderen van onderlinge hulprelaties, bijvoorbeeld op sociale controle.

Uit onderzoek is gebleken dat de sociale samenhang op een universitaire campus kan bijdragen aan het tegengaan van het vroegtijdig verlaten van de studie door de student (47). Specifiek bij studenten met beperkingen in hun sociale ontwikkeling kan begeleiding een nuttig effect hebben. Bij studenten die worden uitgesloten van sociale groepen of disfunctionele familiebanden hebben, is een sterke correlatie met academisch falen aangetoond (48) (49). Wat opvalt is dat in Engeland aanzienlijk meer mogelijkheden zijn wat betreft lidmaatschappen van verenigingen en societies. Deze lidmaatschappen kunnen bijdragen aan sociale contacten en sociale netwerken en toegang geven tot steun van andere mensen. Een afname van tijd besteed in dergelijke verenigingen leidt tot meer sociale problemen (50).

Het doel van sociale cohesie is dat onderlinge belangen worden afgestemd om zo de leefbaarheid te bevorderen. Door een algemene aanpak van de leefomgeving van de student kan voordeel worden behaald in het welzijn ervaren door de student. Hier wordt de holistische benadering gebruikt, waarbij ieder persoon binnen de populatie op de universiteit zich bewust is van zijn/haar bijdrage aan zowel academische succes als welzijn. Dit vormt een sterk uitgangspunt voor sociale cohesie op de universiteit.

Het doel van deze visie is de student de mogelijkheid te bieden zich op verschillende wijzen sociaal te oriënteren. Hiervoor worden verschillende sociale initiatieven aangeboden welke in sterk onderling verband moeten worden gezien met de aanpak van het stigma op onder andere eenzaamheid. Voorbeelden van initiatieven zijn een uitbreiding van het huidige buddysysteem, *peer groups*, coaching en een mentoraat binnen alle opleidingen. Door een aanpak te combineren met het bestrijden van het stigma en een verandering van visie, wordt beoogd de begeleiding door de universiteit te verbeteren en de sociale cohesie te bevorderen.

In samenwerking met de suggesties voor het verminderen van stigma en het veranderen van de visie, zorgt deze visie voor een gunstiger leerklimaat. Oplossingen zijn te vinden binnen de bevordering van sociale initiatieven en ontmoetingsplekken. Om zowel de medewerkers van de universiteit als de studenten duidelijk te maken dat een bevordering van de sociale omgeving wordt beoogd, is het van belang naar buiten te treden als Radboud Cares en de gewenste holistische benadering naar buiten te dragen. Het is hierbij

belangrijk dat het studentenwelzijn een onderwerp wordt dat relevant is voor alle groepen werknemers op de universiteit, dat past binnen de gewenste holistische visie.

Kernpunten:

- **Het stimuleren van sociale voorzieningen- en initiatieven (buddy systeem, peer-groups, coaching, mentoraat maar ook gastvrouwen/-heren per faculteit) kan zorgen voor meer sociale cohesie**
- **Verdraagzaamheid en tolerantie onder studenten en medewerkers bevorderen het sociale klimaat**

6.4. Hersteltijd

Met hersteltijd wordt bedoeld op de verschillende mogelijkheden die studenten hebben met het oog op in- en extern herstel, zoals beschreven in hoofdstuk twee. Stress kan chronisch zijn, waarbij er op de lange termijn nadelige gezondheidseffecten worden waargenomen (51). Daarom is het van belang dat er aandacht wordt besteed aan voldoende intern als extern herstel. Hierbij is een goede balans tussen de werk-thuis interferentie die samenhangt met herstelmogelijkheden erg belangrijk. Onderzoek toont aan dat er een relatie bestaat tussen werk-thuis interferentie en prestatie die gelinkt is aan vermoeidheid (52). Door een korte hersteltijd in te lassen, is men in staat om zich voldoende op te laden voor de volgende periode/het volgende semester etc.

Het huidige probleem m.b.t. hersteltijd is dat studenten op de Radboud Universiteit te weinig tijd hebben om volledig te herstellen binnen en na een drukke periode (zoals tentamens, deadlines, scriptie, etc.) Een oplossing dient ervoor te zorgen dat studenten de kans hebben om zowel intern (herstel tijdens werktijd) als extern (herstel buiten werktijd) te herstellen. Dit kan zowel de productiviteit van studenten aanzienlijk verbeteren, als chronische of langdurige stressklachten verminderen. Bij het verbeteren van hersteltijd kan er gedacht worden aan veranderingen in het huidige jaarrooster en de geplande vakken. Een bijvoorbeeld kan een jaarrooster zijn waarin na elke tentamenweek een vrije week ingelast wordt.

Onderzoek toont aan dat een gevoel van controle het stressniveau van studenten vermindert (19). Een *evidence-based* oplossing voor intern herstel van stress zou dus kunnen inhouden dat de student meer controle krijgt. Een voorbeeld hiervan is het zgn. ‘flexstuderen’, waarin de student zelf bepaalt aan welke vakken het collegegeld besteed wordt. Flexstuderen kan daarmee zorgen voor intern herstel van de student. Een andere praktische toepassing van intern herstel is het verlengen van hersteltijd door na elke tentamenweek een vrije week of vrij lang weekend te introduceren waarin studenten even volledig kunnen ontspannen. Een andere mogelijkheid is het geven van opdracht-, tentamen- of deadline-vrije perioden zoals tijdens vakanties of na tentamens (waaronder kerstvakantie en zomervakantie) die ervoor zorgen dat de

student volledig kan ontspannen, hetgeen extern herstel bevordert. Ook zouden er veranderingen aangebracht kunnen worden in de verschillende onderwijsmethodes, waarbij de (actieve) participatie voortkomt uit de intrinsieke motivatie van de student. Een voorbeeld is het aanbieden van onderwijs dat buiten het specifieke college niet beschikbaar is. Zo is aanwezigheidsplicht idealiter niet nodig en krijgen studenten meer controle over hun eigen tijdsplanning.

Met betrekking tot extern herstel is het belangrijk dat studenten gemotiveerd en gestimuleerd worden om gebruik te maken van de betaalbare sportmogelijkheden bij het sportcentrum, hetgeen een effectieve vorm van afleiding betreft. Ook de grote hoeveelheid studie- en studentenverenigingen zorgen voor actief extern herstel. Mogelijkheid tot extern herstel wordt door de Radboud Universiteit verschaft door aandacht te vestigen op bijvoorbeeld het effect van traplopen en dit te stimuleren.

Kernpunten:

- **Zowel intern als extern herstel zijn belangrijk voor het verminderen van stress**
- **Flexstuderen zou een oplossing kunnen zijn die intern herstel bevordert**
- **Extern herstel wordt al gestimuleerd binnen de Radboud Universiteit middels betaalbare sportmogelijkheden, studie- en studentenverenigingen en focus op traplopen**

6.5. Inrichting studentbegeleiding

Op dit moment ligt de verantwoordelijkheid voor studentbegeleiding grotendeels bij de verschillende faculteiten. Deze faculteiten geven hier vervolgens elk hun eigen inrichting aan en hanteren gedeeltelijk hun eigen visie m.b.t. studentbegeleiding. De verschillen tussen de rol van studiebegeleiders zijn eerder besproken in de stand van zaken maar worden hier kort herhaald.

- De verhouding studieadviseurs-studenten verschilt sterk
- De taken die een studieadviseur uitvoert verschillen per opleiding
- Er zijn verschillen tussen de hoeveelheid contact tussen studenten en studieadviseur
- Er zijn verschillen tussen de manieren waarop studieadviseurs in contact komen met hun studenten
- Sommige faculteiten roepen hun studenten op tot een gesprek. Dit kan gebeuren op basis van studieresultaten, signalen van docenten of per definitie meerdere keren per jaar
- Er zijn verschillende coaches en/of mentoren die betrokken zijn bij de studentbegeleiding, met wisselende takenpakketten

Het is duidelijk dat er op de verschillende faculteiten andere invullingen worden gegeven aan de aanpak van studentbegeleiding. Maar wat is de beste manier?

Uit de interviews blijkt dat er op enkele verschillen na dezelfde problemen optreden bij studenten. De verschillen zitten met name in mate van ervaren stress en eenzaamheid en de oorzaken daarvan. Op de

FdL werd bijvoorbeeld veel stress ervaren omtrent toekomstperspectief, terwijl op de Faculteit der Natuurwetenschappen, Wiskunde en Informatica (FNWI) voornamelijk de hoeveelheid minors en masters die te volgen waren zorgden voor keuzestress. Deze problemen werden in mindere mate opgemerkt op andere faculteiten. De mate waarin de studenten dit zelf meldden en hier hulp voor zochten verschilde daarnaast ook sterk.

Een vergelijkbare situatie valt op binnen een recente beweging in de geneeskunde, waar verschillen tussen bijvoorbeeld huisartsenpraktijken opvielen. Dit werd gezien als suboptimale zorg, aangezien dit over- en onderhandeling veroorzaakt. Een duidelijk overzicht hiervan is beschreven door Peter J. Kennedy et al (53). Hierin wordt beschreven dat wanneer er verschillen zijn tussen twee praktijken dit op twee manieren verklaard kan worden. Ten eerste kan er een verschil zijn tussen de patiëntengroepen. Zo zijn er bij de eerste praktijk meer mensen die optie A nodig hebben en de anderen praktijk meer mensen die optie B nodig hebben. Als deze verschillen bestaan is dat goed. Dit is namelijk allebei een vorm van *best practice* en is bepaald door aantoonbare verschillen. Als er geen verschillen zijn tussen de populaties, waarbij iedereen dus optie A nodig heeft, maar een praktijk geeft mensen optie B, zorgt dat ervoor dat deze mensen niet de beste zorg krijgen. Ook kan het ervoor zorgen dat mensen worden behandeld zonder dat hier een reden voor is, of dat mensen duurdere behandelingen krijgen dan noodzakelijk. Daarom worden er protocollen opgesteld met daarin de *best practice*. Afwijkingen van deze *best practice* zijn in principe ongewenst, aangezien dit per definitie niet de optimale zorg is, met uitzondering van afwijkingen op basis van een gegronde reden.

Alhoewel er andere factoren spelen in beide situaties is het mogelijk de parallellen te zien. Grote verschillen in aanbod en invulling zullen voor sommige studenten relatief veel en hoge kwaliteit hulp betekenen en voor anderen weinig hulp of hulp van mindere kwaliteit. Dit is strijd met het gelijkheidsbeginsel. Men mag verwachten dat het niet uitmaakt aan welke faculteit een student studeert wat betreft de kwaliteit van de studentbegeleiding. Alle studenten in Nederland betalen in principe dezelfde hoeveelheid collegegeld en dienen dan ook gelijk te worden behandeld. Ook wordt er veel geld geïnvesteerd vanuit de maatschappij, waardoor men mag verwachten dat dit geld goed wordt besteed en eerlijk wordt verdeeld.

Voor de oplossing van dit probleem is het belangrijk eerst op zoek te gaan naar de beste manier van studiebegeleiding. Als de *best practice* vervolgens bepaald is kunnen de interfacultaire verschillen opgeheven worden, voor zoverre deze niet verklaard kunnen worden door geldige redenen. Vervolgens komt er een stukje duidelijkheid bij kijken: wat wil de Radboud Universiteit dat de faculteiten doen met studentbegeleiding? Deze richtlijn dient de verantwoordelijkheden, de rechten én de plichten van alle belanghebbenden te beschrijven, zodat duidelijk is wat ervan zowel studenten als medewerkers verwacht kan worden. Er moet duidelijk zijn welke vormen van begeleiding er beschikbaar zijn en wie hiervoor

verantwoordelijk is. Dit zorgt vervolgens voor een afname in de hoeveelheid stress doordat de studenten handvatten krijgen aangereikt waarmee ze leren om te gaan met stress (54). Hierbij moet gebruik gemaakt worden van de kennis en kunde die op dat moment aanwezig is. Alle faculteiten hebben op dit moment studieadviseurs die binnen hun mogelijkheden werken aan het begeleiden van studenten. Ook zijn er veel mogelijkheden tot het krijgen van extra begeleiding en het volgen van cursussen. Wanneer deze mogelijkheden worden gestructureerd, zal dit de zichtbaarheid en toegankelijkheid vergroten. Ook brengt gelijkheid de mogelijkheid om op een gestructureerde manier te evalueren en te vergelijken, hetgeen het makkelijker zal maken zicht te houden op de kwaliteit van studentbegeleiding.

Wanneer er gezocht wordt naar de *best practice* zal er geput worden uit de sterke punten van de verschillende methoden om zo een sterk en effectief plan op te zetten. Het gebruiken van een richtlijn en het opheffen van de verschillen opent de mogelijkheden voor het gebruik van eerdergenoemde verbeteringen betreffende de communicatie. De voorgestelde beslisboom zal dan effectief zijn voor elke student ongeacht de faculteit waaraan ze studeren, omdat ze dan dezelfde opties voor begeleiding hebben.

Door gebruik te maken van een positieve benadering kan er gezocht worden naar deze *best practice*. Dit model vraagt de organisatie vanuit een positieve invalshoek het probleem aan te pakken met de bestaande structuren die goed werken (25). Hiervoor zullen de ervaringen van de verschillende partijen vergeleken moeten worden met de huidige resultaten. Door middel van interviews en evaluatie van de verschillende facetten van de studiebegeleiding kan de *best practice* gevonden worden. Er is een bestaand netwerk van studieadviseurs, mentoren, coaches en centrale begeleiding dat hulp biedt aan studenten. Verschillende faculteiten hebben verschillende manieren ontwikkeld om haar studenten te monitoren en ervoor te zorgen dat problemen bijtijds worden opgemerkt. De wachttijden voor de studiebegeleiders zijn over het algemeen laag en de studenten met problemen weten uiteindelijk de studiebegeleiding wel te vinden. Er is een breed scala aan workshops en die aangeboden worden. Op dit moment worden er ook stappen gemaakt om de integratie van studiebegeleiding en studentenwelzijn in de opleiding op onder andere de FMW te verbeteren en bevordert de FNWI al tijden een integratie van begeleiding en onderwijs door middel van een portfolio opdracht. Van deze sterke punten kan de universiteit gebruik maken om een *best practice* te vinden.

Uit het huidige onderzoek zijn verschillende kernpunten naar voren gekomen waarvan lijkt dat ze goed aanslaan, maar door het gebrek aan evaluatie ontbreekt concrete data om deze vermoedens te onderbouwen. Enkele van deze punten zijn kleinschaligheid van de studentbegeleiding en het creëren van kleine in het onderwijs geïntegreerde groepen studenten. Dit zorgt voor gewenste sociale controle en geeft, wanneer hier een opdracht aan verbonden is, een mogelijkheid voor studenten om samen met elkaar hun problemen op te lossen. Het is belangrijk om bij studentbegeleiding niet alleen te kijken naar het verbeteren van studievaardigheden van studenten, maar ook naar de holistische aspecten van welzijn, zoals gezondheid

en sociale vaardigheden. Daarnaast is het goed om het uitbreiden van de professionele vaardigheden en de kennis van de studieadviseurs te stimuleren door het aanbieden van cursussen over verschillende onderwerpen, zoals het omgaan met tentamenstress, verlies en hoogbegaafdheid. Ook kan de drempel om hulp te zoeken verlaagd worden door kortere wachttijden, duidelijke afspraken over wie welke taak op zich neemt, duidelijke communicatie over de begeleiding via de site en het bespreekbaar maken van de verschillende problematiek tijdens gesprekken tussen studieadviseur en student.

Verschillende universiteiten maken daarnaast gebruik van verschillende contactpersonen waar je vrijblijvend en laagdrempelig een gesprek kan hebben. Het helpt de student om zijn of haar hart te kunnen luchten en heeft daardoor een preventieve functie. Deze taak werd daar uitgevoerd door een onafhankelijke contactpersoon die niet betrokken is bij de studentenkerk aangezien hier gemerkt werd dat dit niet-religieuze studenten beter kan bereiken dan een religieuze omgeving. Ook kan er met deze contactpersoon gesproken worden over niet-direct met de studie betrokken problematiek waardoor de focus van de studieadviseur meer gericht kan blijven op studie gerelateerde problematiek.

Kernpunten:

- **Er zijn grote verschillen tussen faculteiten wat betreft studiebegeleiding**
- **Ongegronde verschillen leiden tot suboptimale resultaten**
- **Een visie en een bewezen *best practice* leiden tot betere resultaten**
- **Het is belangrijk de *best practice* m.b.t. studentbegeleiding te bepalen en deze te gebruiken om een universiteitsbrede richtlijn te schrijven, waarmee alle studenten dezelfde kwaliteitsbegeleiding ontvangen**

7. Conclusie

De Radboud Universiteit Nijmegen heeft op dit moment een ruim aanbod aan studentbegeleiding en aanbod aan activiteiten buiten de studie, zoals het Radboud Sportcentrum en de studentenkerk. Deze kunnen helpen om stress en eenzaamheid onder studenten te verminderen. Qua aanbod van studentbegeleiding zijn er grote verschillen te zien tussen faculteiten, hetgeen ten koste gaat van de eenheid. Verder maken studenten nog niet altijd gebruik van het aanbod of weten ze niet dat het aanbod er is.

Eén van de redenen dat studenten weinig gebruik maken van het aanbod op de Radboud Universiteit is stigma. Studenten gaven in de enquête aan dat ze het waarderen dat er nu wordt gepraat over sociaal-emotioneel welzijn. Stigma kan verder worden verminderd door gebruik te maken van educatie- en contact strategieën, waardoor empathie en een positieve attitude worden ontwikkeld.

Om te zorgen dat studenten op de hoogte zijn van het aanbod van studentbegeleiding op de Radboud Universiteit is zichtbaarheid van de aangeboden services belangrijk. De algemene website kan terrein winnen op het gebied van overzichtelijkheid en duidelijkheid, waardoor ook de webpagina over studentbegeleiding en -welzijn makkelijker bereikbaar wordt. Door het verspreiden van korte educatieve video's, online mindfulness trainingen of het aanbieden van zelfhulp materiaal kunnen studenten al snel zelfhulp krijgen. Verder wordt het aanbod van de Radboud Universiteit door het opzetten van *Radboud Cares*, een merk dat fysiek aanwezig is op de campus, zichtbaarder en makkelijker te vinden.

Daarnaast werkt het investeren in sociale cohesie op de campus ter bevordering van het studentenwelzijn. Hier gaat het om het contact tussen studenten onderling en de steun die ze elkaar bieden, maar ook om de samenhang van studenten en docenten. Door sociale initiatieven kunnen studenten zich sociaal oriënteren en kan de universiteit het verbeteren van sociale banden faciliteren.

Ook belangrijk voor het sociaal-emotioneel welzijn van studenten op de Radboud Universiteit is hersteltijd. Stress komt voort uit een gebrek aan controle en als reactie op druk. Om dit tegen te gaan is zowel intern als extern herstel belangrijk. Flexstuderen kan een oplossing voor het bevorderen van intern herstel zijn. Extern herstel wordt door de Radboud Universiteit al gestimuleerd middels bijvoorbeeld de laagdrempeligheid van het sportcentrum.

Als laatste is het belangrijk om eenheid te creëren in het aanbod van studentbegeleiding. Er zijn op dit moment grote verschillen tussen faculteiten. Als deze verschillen ongegrond zijn, kunnen ze leiden tot suboptimale resultaten voor groepen studenten. Studenten hebben echter allemaal het recht op dezelfde en de best mogelijke studiebegeleiding. Door eenheid kunnen het proces en de resultaten beter worden gecontroleerd en de kwaliteit beter gewaarborgd.

Door deze oplossingsrichtingen, waarbij het verminderen van stigma, de zichtbaarheid van services, het investeren in de sociale cohesie, het bevorderen van hersteltijd en eenheid in studentbegeleiding centraal

staan, kan het sociaal-emotionele welzijn van de studenten op de Radboud Universiteit worden verbeterd. Hiervoor kan de holistische aanpak middels *Radboud Cares* naar buiten gedragen worden.

8. Discussie en mogelijk vervolgonderzoek

In dit rapport zijn een aantal oplossingsrichtingen uitgelicht die de Radboud Universiteit zou kunnen implementeren om ervaren stress en eenzaamheidsgevoelens onder de studentenpopulatie te verminderen. Deze zijn gestoeld op een zowel een *holistische* als *positieve aanpak*. Vanzelfsprekend zijn hierin keuzes gemaakt die ertoe hebben geleid dat andere oplossingen niet zijn opgenomen in dit verslag. Een aantal van deze keuzes en hun consequenties worden in deze discussie uitgelicht. Daarnaast worden er enkele punten benoemd waar vervolgonderzoek zich op zou kunnen richten.

Bij het uitwerken van deze richtlijnen is onder andere rekening gehouden met de haalbaarheid van de te nemen maatregelen of door te voeren aanpassingen, al is het uiteraard aan de opdrachtgever om hier een eindoordeel over te vellen. Vanzelfsprekend zullen bepaalde oplossingen makkelijker te realiseren zijn dan andere. Om diezelfde reden zijn twee andere factoren, die wel uit de focusgroepen en de enquête naar voren kwamen, niet meegenomen: social media en het leenstelsel.

Social media

De invloed van social media wordt door studenten niet als eenduidig positief of negatief ervaren. Voor sommigen is het een plek om in contact te komen met vrienden, familie of kennissen, terwijl anderen aangeven dat social media vooral voor afleiding zorgt. Daarnaast geeft social media een vertekend beeld van de werkelijkheid: iedereen doet leuke dingen, haalt diploma's of gaat op reis. Dit kan voor mensen die kampen met eenzaamheidsgevoelens of stress een versterkend effect hebben. Daar zit ook meteen het probleem: hoe social media wordt ervaren is erg persoonlijk. Ook uit onze literatuurstudie kwamen geen eenduidige resultaten naar voren m.b.t. de invloed van social media op stress en eenzaamheid.

Daarnaast is het de vraag of invloed uitoefenen op het gebruik van social media een zaak is waar een universiteit zich in zou moeten mengen. Mensen die zelf niet met problemen kampen kunnen dit ervaren als overbodig, onnodig en zelfs als een inperking van hun eigen vrijheid of verantwoordelijkheid. Met deze argumenten in gedachte hebben wij besloten om geen oplossing op te nemen die op wat voor manier dan ook invloed zou uitoefenen op het gebruik van social media door studenten aan de Radboud Universiteit.

Het leenstelsel

Het leenstelsel was de oorspronkelijke aanleiding voor de studentenenquête van mei 2017. Ondanks het feit dat financiële zorgen veelvuldig terugkwamen in de antwoorden op de vragen, alsmede in de focusgroepen, schetsen verschillende studieadviseurs een ander beeld. Zij geven aan dat, naar hun mening, er geen wezenlijk verschil is in het stressniveau van studenten voor en na invoering van het leenstelsel. Dit is op zichzelf al een interessante constatering: blijkt het daadwerkelijk mee te vallen, of behoren financiële zorgen

simpelweg niet tot de problemen die studenten bij studieadviseurs aankaarten? Wij hebben geen verder onderzoek gedaan naar (de effecten van) het leenstelsel. Dit omdat de Radboud Universiteit weinig invloed kan heeft om veranderingen in het leenstelsel te realiseren. Deze richting werd door ons dan ook als onhaalbaar bestempeld.

Een heterogene groep studenten

Uit de enquête van mei 2017 bleek dat er binnen de gehele studentenpopulatie twee subgroepen zijn die dezelfde problemen met een hogere intensiteit ervaren: studenten met een functiebeperking en internationale studenten. In het huidige verslag zijn een aantal oplossingsrichtingen opgenomen om stressklachten en eenzaamheid onder studenten aan de Radboud Universiteit te verminderen. Deze mogelijke oplossingen zijn echter niet toegespitst op één van de twee eerder genoemde groepen; ze vormen, indien geïmplementeerd, een werkzaam geheel dat voor alle studenten van de Radboud Universiteit voordelig kan werken. Dit geeft echter wel aanleiding voor vervolgonderzoek binnen de populatie internationale studenten en studenten met een functiebeperking om erachter te komen welke gerichte oplossingen zij zien. Het feit dat dit onderscheid in het huidige rapport niet is gehanteerd, betekent niet dat dit in zijn geheel kan worden genegeerd bij het uitvoeren van de benoemde oplossingsmogelijkheden. In deze discussie worden enkele van deze punten uiteengezet.

Wie is de internationale student?

‘De internationale student’ is een thema dat veelvuldig op de campus terugkomt. Uit onze inventarisatie is echter gebleken dat het belangrijk is om de verschillen tussen internationale studenten te blijven zien. Zo kan een student afkomstig uit het Midden-Oosten hele andere problemen hebben op sociaal-cultureel gebied bij het inburgeren in Nederland dan een Duitse medestudent. Studieadviseurs geven aan dat de hoeveelheid internationale studenten van een opleiding, en met name ook de diversiteit binnen deze groep, erg bepalend is voor de hoeveelheid ervaren werkdruk. De diversiteit binnen deze groep maakt het echter lastig om een eenduidig beleidsadvies omtrent internationale studenten te geven.

Hoe te differentiëren binnen de internationale studentenpopulatie?

Hoe kunnen we dan wel effectief differentiëren binnen de groep internationale studenten? Een mogelijke manier zou de tweedeling in *exchange students* en *mobility students* kunnen zijn. Het eerste type student komt naar Nijmegen in het kader van een uitwisselingsprogramma, zoals Erasmus+, terwijl de ander zijn/haar hele bachelor- of masteropleiding hier volgt. Logischerwijs kunnen beide groepen tegen verschillende soorten problemen aanlopen.

- *Studiedruk*

Allereerst is een verschil met betrekking tot de ervaren studiedruk. Studieadviseurs en studentpsychologen geven aan dat Erasmusstudenten op het eerste oog minder druk lijken te ervaren dan *mobility students*. Een mogelijke verklaring is dat een dergelijk uitwisselingsprogramma vaker wordt opgenomen in de bachelor waarbij dit ofwel verplicht is, of mensen bij voorbaat al rekenen op studievertraging. Het gevolg hiervan is dat de nadruk meer op persoonlijk ontwikkeling en de ervaring van studeren in het buitenland ligt. Dit betekent niet dat het behalen van studiepunten niet als belangrijk wordt ervaren, maar wel dat dit deels druk lijkt te beperken. Voor *mobility students* lijken de zaken anders te liggen. Zij investeren vaak veel geld om hier hun bachelor- of masteropleiding te volgen en dit leidt al gauw tot een hoger stressniveau. Vaak is niet-nominaal studeren onder niet-Nederlandse studenten vanwege het financiële plaatje of druk van thuis geen optie. Daarnaast is er voor deze groep studenten, die voor langere tijd naar Nederland komt, een extra last in de vorm van regelingen die getroffen moeten worden ten behoeve van hun verblijf, zoals verzekeringen etc.

- *Sociale kringen*

Ook met betrekking tot de beschikking over sociale kringen zijn er grote verschillen. Tijdens de *Orientation Week* en het buddyproject ontstaan vaak de eerste vriendengroepen. Bij Erasmusstudenten, die vaak voor een half jaar blijven, houdt dit vaak in dat dit hun ‘vaste vriendengroep’ wordt, eventueel aangevuld met hun gang- of huisgenoten. Voor studenten die hier langer blijven is dit vaak ook het geval, maar ontstaan er ook moeilijkheden: een deel van de groep gaat bijvoorbeeld alweer na een half jaar weg, of het contact verwatert over langere tijd. Studenten geven ook aan zoveel studiedruk te ervaren dat zij naar eigen zeggen geen tijd meer overhouden om een rijk sociaal leven te onderhouden.

Daarnaast lijken studenten op hun studie ook niet altijd de aansluiting te vinden met de Nederlandse studenten. Op studies waar maar weinig buitenlandse studenten staan ingeschreven kunnen ze zich een buitenstaander voelen, terwijl bij grote internationale studies men vaak in dezelfde groepen blijft hangen (zoals “de Duitsers van psychologie”).

Hier komt een ander belangrijk issue aan de orde: het niet beheersen van de Nederlandse taal. Hoewel er vanuit de Radboud Universiteit taallessen worden aangeboden, evenals programma’s als ‘Dealing with the Dutch’ en ‘Social Dutch’, zijn deze voor geen van beide subgroepen verplicht. Dit kan de integratie van internationale studenten in de Nederlandse samenleving en op de Radboud Universiteit bemoeilijken: een studieprogramma kan wel in het Engels worden aangeboden, maar als het merendeel van de studenten Nederlands is zal dit ook de voertaal zijn in de pauzes, buiten de colleges etc. Ook bemoeilijkt dit sociale interactie buiten de universiteit, waar het vereiste niveau Engels misschien niet altijd aanwezig is. Spontaan een praatje maken in de supermarkt, om maar een simpel voorbeeld te noemen, is er voor internationale studenten vaak niet bij. Ook op het gebied van verzekeringen en huisvesting is het niet spreken van Nederlands een last: de gemeente Nijmegen heeft bijvoorbeeld geen optie om haar website in het Engels te

bekijken. Als laatste is het niet kunnen spreken van de taal, zelfs in een internationaal georiënteerd land als Nederland, niet bevorderlijk voor het vinden van een baan. Als de Radboud Universiteit ervoor wil zorgen dat internationale studenten na hun studie hier blijven om te wonen en werken, daarmee inhakend op het huidige maatschappelijke debat, is het dus wenselijk om, in ieder geval voor de studenten die hier voor een langere periode komen studeren, meer Nederlandse taallessen te faciliteren of de huidige lessen verplicht te stellen. Bij het verplichten van deze lessen is het vervolgens ook belangrijk om ervoor te zorgen dat deze voor iedereen op financieel vlak toegankelijk zijn.

- *Toegankelijkheid services*

Zoals eerder gesteld heeft de hoeveelheid en samenstelling internationale studenten invloed op de ervaren werkdruk van studieadviseurs. Dit is een belangrijk punt om in gedachten te houden, gezien het feit dat deze groep de komende jaren alleen maar zal toenemen. Tegelijkertijd geven studentpsychologen aan dat ze steeds meer hulp verlenen aan internationale studenten, maar dat dit een groep is waar er zeer waarschijnlijk relatief gezien de meeste winst te behalen valt. Stigma is hier een mogelijke oorzaak van. Niet alleen het nog altijd bestaande stigma dat in Nederland heerst op het zoeken van hulp, maar ook het stigma dat iemand vanuit zijn/haar thuiscultuur meekrijgt weegt hierin mee. Vaak blijken workshops gegeven in het Engels niet de gewenste participatie op te leveren. Na overleg tussen studentpsychologen van verschillende universiteiten over deze problematiek, is gebleken dat een aantal instellingen vanwege deze reden zelfs geen cursussen meer aanbieden. Dit terwijl, volgens de Nijmeegse studentpsychologen, de cursussen wel als positief en nuttig worden gezien door de participanten. Communicatie en bekendheid zijn waarschijnlijk de sleutel tot meer participatie. Studentpsychologen geven aan dat zij niet weten in hoeverre men bekend is met de services die zij bieden.

Als laatste hangt de toegankelijkheid van de service nauw samen met het zorgstelsel in Nederland. Studentpsychologen kijken bij een intake namelijk ook naar de vraag of het wenselijker is dat een student via de huisartsenpraktijk of een externe psycholoog hulp krijgt. Bij veel diagnoses is een consult namelijk verzekerd. Toch is dit voor internationale studenten, met internationale verzekeringen of verzekeringen in het thuisland, niet altijd vanzelfsprekend. In bijlage 2 worden verschillende verzekeringspakketten toegelicht. Zo is bijvoorbeeld te zien dat er geen medische hulp wordt vergoed als problemen 'pre-existing', d.w.z. voor aanvang van de studieperiode in Nederland, ook al behandeld zijn. Het is echter bekend dat mentale problemen regelmatig terug kunnen keren. Deze studenten lopen op dat moment dus tegen een probleem aan, aangezien (psychologische) hulp in Nederland op dat moment niet meer wordt gedekt door hun verzekering.

Invloed van gender

Ondanks het feit dat de studentenenquête van mei 2017 liet zien dat vrouwen meer gevoelens van stress en eenzaamheid ervaren dan mannen, is ook dit genderverschil niet meegenomen in het eindrapport. Wederom omdat de voorkeur wordt gegeven aan de door ons voorgestelde holistische aanpak. Dit verschil is echter wel behandeld in ons onderzoek. Er is namelijk gesproken met Lema Salah, studente van de Research Master Historical, Literary & Cultural Studies met een Master Gender & Diversity.

Zij wees ons erop dat vrouwen aangeven in grotere mate klachten te ervaren, maar dat dit niets zegt over de daadwerkelijke beleving van stress en eenzaamheid. Ook betekent dit niet automatisch dat dit verschil tussen man en vrouw daadwerkelijk bestaat, maar kan er ook sprake zijn van onderrapportage bij mannen, bijvoorbeeld onder invloed van stigma. Daarnaast is het mogelijk dat mannen en vrouwen verschillende betekenissen aan het begrip ‘eenzaamheid’ koppelen, hetgeen de cijfers zou beïnvloeden. Als het zo is dat voor mannen, door invloed van de genderconstructie ‘mannelijkheid’, er inderdaad een groter stigma heerst, zou deze groep meer gebaat zijn bij kleinschalige en directe interventies, volgens Salah. Het leek ons echter lastig om, als universiteit, maatregelen te nemen die slechts op één gender toegespitst zijn. Daarom hebben we ook geïnformeerd naar bredere interventiemogelijkheden. Ook hier kwam het doorbreken van het stigma, door middel van aandacht en erkenning, naar voren. Hierbij zijn vooral atypische beelden bijzonder effectief: een ogenschijnlijk gelukkig persoon die depressief blijkt te zijn, een prototype ‘stoere man’ die eenzaam is, etc. Het meest belangrijk is uiteraard om hulp ‘om maat’ te bieden.

Ook kunnen genderconstructies een potentiële oorzaak van stress zijn. Zo is tegenwoordig de verwachting van vooral vrouwen dat ze studeren, snel carrière maken, maar ook kinderen krijgen en een gezin onderhouden. Dit terwijl niet elke vrouw fulltime wil werken of überhaupt kinderen wil krijgen. Een ‘grap’ die uit eigen ervaring de ronde doet op de FMW illustreert bijzonder goed deze constructie: een slimme meid krijgt haar kind op tijd, tussen basisopleiding en specialisatie in.

Studenten met een functiebeperking

Binnen de enquête is ook gekeken naar studenten die kampen met een functiebeperking. De term ‘functiebeperking’ is echter een overkoepelende term: het omvat alles van ADHD, lichamelijke afwijkingen tot hoogbegaafdheid. Hierdoor is het, net als bij internationale studenten, lastig om een eenduidig advies te geven waar de gehele groep ‘studenten met een functiebeperking’ bij gebaat is.

Eventuele vervolgonderzoeken

Aan de hand van dit rapport kan er aan een aantal mogelijke vervolgonderzoeken worden gedacht:

- Na implementatie kan er gekeken worden naar de waargenomen effectiviteit van (een deel van) de hier voorgestelde oplossingsrichtingen. Hebben studenten het gevoel dat het stigma daadwerkelijk is afgenomen? Vindt men de services beter zichtbaar? Is de website duidelijker geworden? Op de langere termijn kan er gekeken worden of stress- en eenzaamheidsgevoelens onder studenten zijn afgenomen, m.a.w. of de verschillende oplossingsrichtingen tot een positiever resultaat hebben geleid.
- Vervolgonderzoek binnen subgroepen. Zoals gezegd zijn de groepen ‘internationale studenten’ en ‘studenten met een functiebeperking’ erg divers. Hierdoor is het lastig om een beleidsadvies waar de hele groep bij gebaat is te schrijven. Toch is het belangrijk om de problemen en wensen van deze subgroepen beter in kaart te brengen. Daar is meer onderzoek voor nodig. Dit kan zowel in de vorm van enquêtes, maar waarschijnlijk zijn focusgroepen effectiever.
- Sinds het verschijnen van de resultaten van de studentenenquête zijn stress en eenzaamheid onder studenten als fenomenen breed uitgemeten in de media. Een andere vorm van vervolgonderzoek zou kunnen inhouden dat er bij partneruniversiteiten in Nederland wordt gekeken naar de manier waarop zij hiermee omgaan. Hebben zij ook actie ondernomen? Tegelijkertijd zou de Radboud Universiteit het concept van *Radboud Cares* kunnen uitdragen naar (maatschappelijke) partners.

9. Referenties

1. Hoger onderwijs Persbureau. Steeds meer studenten in de stress [Internet]. Punt. 2014 [cited 2018 Jun 2]. Available from: <https://punt.avans.nl/2014/04/steeds-meer-studenten-in-de-stress/>
2. Huygen M. Studenten lijden onder keuzestress en prestatiedruk. Nrc [Internet]. 2016 [cited 2018 Jun 2]; Available from: <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/20/studenten-psychische-hulp-nodig-4915256-a1527623>
3. Wein B, Willems R. Onderzoek naar het welzijn van studenten van de Radboud Universiteit. Verslag van een kwalitatieve verdieping via focusgroepen. 2018;
4. Onderzoek naar het welzijn van studenten van de Radboud Universiteit. 2017.
5. Valås H. Students With Learning Disabilities and Low-Achieving Students: Peer Acceptance , Loneliness , Self-Esteem , and Depression. Soc Psychol Educ [Internet]. 1999 [cited 2018 Jun 2];3(3):173–92. Available from: <http://link.springer.com/10.1023/A:1009626828789>
6. Heiman T, Margalit M. Loneliness, depression, and social skills among students with mild mental retardation in different educational settings. J Spec Educ [Internet]. 1998 Oct 19 [cited 2018 Jun 2];32(3):154–63. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002246699803200302>
7. Van der Zwet R, Van de Maat J-W. de aanpak van eenzaamheid [Internet]. 2016 [cited 2018 Jun 2]. Available from: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-eezaamheid%5BMOV-10927840-1.2%5D.pdf>
8. Sawir E, Marginson S, Deumert A, Nyland C, Ramia G. Loneliness and International Students: An Australian Study. J Stud Int Educ [Internet]. 2008 Jun 13 [cited 2018 Jun 2];12(2):148–80. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1028315307299699>
9. van der Ploeg J. Hoeveel jeugdigen zijn eenzaam? In: Eenzaamheid bij jeugdigen [Internet]. Houten: Bohn Stafleu van Loghum; 2018 [cited 2018 Jun 2]. p. 11–9. Available from: http://link.springer.com/10.1007/978-90-368-1953-4_2
10. Ponzetti JJ. Loneliness among College Students. Fam Relat [Internet]. 1990 Jul [cited 2018 Jun 2];39(3):336–40. Available from: <https://www.jstor.org/stable/584881?origin=crossref>

11. Wei M, Russell DW, Zakalik RA. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *J Couns Psychol* [Internet]. 2005 [cited 2018 Jun 2];52(4):602–14. Available from: <http://wei.public.iastate.edu/manuscript/transition.pdf>
12. Muyan M, Chang EC. Perfectionism as a Predictor of Suicidal Risk in Turkish College Students: Does Loneliness Contribute to Further Risk? *Cognit Ther Res* [Internet]. 2015 Dec 2 [cited 2018 Jun 2];39(6):776–84. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10608-015-9711-7>
13. Arroba T, James K. *Pressure at work : a survival guide* [Internet]. McGraw-Hill Bk. Co. (UK); 1987 [cited 2018 Jun 2]. 192 p. Available from: <https://www.amazon.co.uk/Pressure-at-Work-Survival-Guide/dp/0070849315>
14. Collins S, Coffey M, Morris L. Social Work Students: Stress, Support and Well-Being. *Br J Soc Work* [Internet]. 2010 Apr 1 [cited 2018 Jun 2];40(3):963–82. Available from: <https://academic.oup.com/bjsw/article-lookup/doi/10.1093/bjsw/bcn148>
15. Cox BJ, Clara IP, Enns MW. Posttraumatic stress disorder and the structure of common mental disorders. *Depress Anxiety* [Internet]. 2002 [cited 2018 Jun 2];15(4):168–71. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12112721>
16. Brown P. The invisible problem? Improving students' mental health. 2016 [cited 2018 Jun 2];66. Available from: <http://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/09/STRICTLY-EMBARGOED-UNTIL-22-SEPT-Hepi-Report-88-FINAL.pdf>
17. Anderson CR. Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: a longitudinal study. *J Appl Psychol* [Internet]. 1977 Aug [cited 2018 Jun 2];62(4):446–51. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/885833>
18. Geurts S. *Arbeidspsychologie: Inspanning en Herstel*. College op de Radboud Universiteit Nijmegen. 2018.
19. Sandler IN, Lakey B. Locus of control as a stress moderator: The role of control perceptions and social support. *Am J Community Psychol* [Internet]. 1982 Feb [cited 2018 Jun 2];10(1):65–80. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7102614>
20. Chen Y, Feeley TH. Predicting binge drinking in college students: Rational beliefs, stress, or

- loneliness? In: *Journal of Drug Education* [Internet]. 2015 [cited 2018 Jun 2]. p. 133–55. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27075608>
21. McHugh JE, Lawlor BA. Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *Br J Health Psychol* [Internet]. 2013 Sep [cited 2018 Jun 2];18(3):546–55. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22988915>
 22. Yarcheski A, Mahon NE, Yarcheski TJ. Stress, Hope, and Loneliness in Young Adolescents. *Psychol Rep* [Internet]. 2011 Jun 1 [cited 2018 Jun 2];108(3):919–22. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.2466/02.07.09.PR0.108.3.919-922>
 23. Stoliker B, Lafreniere K. The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience. *Coll Stud J* [Internet]. 2015 [cited 2018 Jun 2];49(1):146–60. Available from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1095547>
 24. Rook KS. Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 1987 [cited 2018 Jun 2];52(6):1132–47. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.52.6.1132>
 25. Cummings TG, Worley CG. *Organisation Development and Change* [Internet]. Vol. XXXIII, Katalog BPS. 2009. 1-793 p. Available from: http://www.americanbanker.com/issues/179_124/which-city-is-the-next-big-fintech-hub-new-york-stakes-its-claim-1068345-1.html
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15003161>
<http://cid.oxfordjournals.org/lookup/doi/10.1093/cid/cir991>
<http://www.scielo>
 26. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol* [Internet]. 2005 [cited 2018 Jun 2];60(5):410–21. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045394>
 27. Sheldon KM, King L. Why positive psychology is necessary. *Am Psychol* [Internet]. 2001 Mar [cited 2018 Jun 2];56(3):216–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11315247>
 28. Okawa R. *The Science of Happiness* [Internet]. 2009 [cited 2018 Jun 2]. Available from: <https://harvardmagazine.com/2007/01/the-science-of-happiness.html>
 29. Kessler RC, Berglund PA, Bruce ML, Koch JR, Laska EM, Leaf PJ, et al. The prevalence and
-

- correlates of untreated serious mental illness. *Health Serv Res* [Internet]. 2001 Dec [cited 2018 Jun 2];36(6 Pt 1):987–1007. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11775672>
30. Collins RL, Wong EC, Cerully JL, Dana Schultz NKE. Interventions to Reduce Mental Health Stigma and Discrimination. 2012;9–11.
31. Link BG, Phelan JC. Conceptualizing Stigma. *Annu Rev Sociol* [Internet]. 2001 Aug [cited 2018 Jun 2];27(1):363–85. Available from: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.soc.27.1.363>
32. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH, Fernandez ME. Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach [Internet]. 2011 [cited 2018 Jun 4]. 768 p. Available from: <https://www.wiley.com/en-us/Planning+Health+Promotion+Programs%3A+An+Intervention+Mapping+Approach%2C+4th+Edition-p-9781119035497>
33. Eisenberg D, Downs MF, Golberstein E, Zivin K. Stigma and help seeking for mental health among college students. *Med Care Res Rev* [Internet]. 2009 Oct 19 [cited 2018 Jun 2];66(5):522–41. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19454625>
34. Link BG. Understanding Labeling Effects in the Area of Mental Disorders: An Assessment of the Effects of Expectations of Rejection. *Am Sociol Rev* [Internet]. 1987 Feb [cited 2018 Jun 2];52(1):96. Available from: <http://www.jstor.org/stable/2095395?origin=crossref>
35. Corrigan PW, Penn DL. Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *Am Psychol* [Internet]. 1999 [cited 2018 Jun 4];54(9):765–76. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.54.9.765>
36. MacKie M. Arriving at ‘Truth’ by Definition: The Case of Stereotype Inaccuracy. *Soc Probl* [Internet]. 1973 Apr [cited 2018 Jun 2];20(4):431–47. Available from: <https://academic.oup.com/socpro/article-lookup/doi/10.2307/799706>
37. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G, Gottlieb NH, Fernandez ME. Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach [Internet]. 2011 [cited 2018 Jun 4]. 768 p. Available from: <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=UyrdCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Eldredge+et+al.,+Planning+Health+Promotion+Programs.&ots=Od5B0wFPBy&sig=jinbpIG->

- A0YSpfNS0hE00UIIbw#v=onepage&q=Eldredge et al.%2C Planning Health Promotion Programs.&f=false
38. Corrigan P. How stigma interferes with mental health care. *Am Psychol* [Internet]. 2004 Oct [cited 2018 Jun 4];59(7):614–25. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15491256>
 39. Boysen GA, Vogel DL. Education and Mental Health Stigma: The Effects of Attribution, Biased Assimilation, and Attitude Polarization. *J Soc Clin Psychol* [Internet]. 2008 [cited 2018 Jun 2];27(5):447–70. Available from: https://pdfs.semanticscholar.org/4a25/0e929411585c3decfecdca7beb66bdc53462.pdf?_ga=2.147941812.2007538141.1527955679-815743645.1527955679
 40. NIHR School for Social Care Research. Research findings Connecting people: an exploratory study of how health and social care workers help. 2014 [cited 2018 Jun 4];(1). Available from: <https://www.sscr.nihr.ac.uk/PDF/Findings/RF3.pdf>
 41. Baric L, Grossman R, Scala K. The Health Promoting University – opportunities, challenges and future developments Mark Dooris UNIVERSITY OF CENTRAL LANCASHIRE HEALTH PROMOTING UNIVERSITY INITIATIVE: CONCEPTUAL FRAMEWORK. 1993 [cited 2018 Jun 2]; Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/544e/7e917a6403ac3665eebee07992142d5c4747.pdf>
 42. Weare K, Markham W. What do we know about promoting mental health through schools? *Promot Educ* [Internet]. 2005 [cited 2018 Jun 2];12(3–4):118–22. Available from: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=UyrdCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=planning+health+promotion+programs&ots=Od4u1vEQBA&sig=AhyskukxHFxMbLZI5DS844UjDRA#v=onepage&q=planning health promotion programs&f=false>
 43. Barnes JL, Bloom P. Children’s preference for social stories. *Dev Psychol* [Internet]. 2014 [cited 2018 Jun 2];50(2):498–503. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0033613>
 44. Sunderland J. Issues of language and gender in second and foreign language education [Internet]. *Language Teaching* Cambridge University Press; Oct 12, 2000. Available from: http://www.journals.cambridge.org/abstract_S0261444800015688
 45. Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2010 [cited 2018 Jun

- 2];10(April):113. Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3022639/pdf/1471-244X-10-113.pdf>
46. Huygen A, De Meere F, Meere F de. De invloed en effecten van sociale samenhang. Utr Verwey-Jonker Inst [Internet]. 2008 [cited 2018 Jun 2];103(April):548–81. Available from: [https://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/De invloed en effecten van sociale samenhang_1169.pdf](https://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/De_invloed_en_effecten_van_sociale_samenhang_1169.pdf)
47. Croninger RG, Lee VE. Social capital and dropping out of high school: Benefits to at-risk students of teachers' support and guidance. Teach Coll Rec [Internet]. 2001 Aug [cited 2018 Jun 2];103(4):548–81. Available from: <http://www.tcrecord.org/>
48. McEvoy A, Welker R. Antisocial behavior, academic failure, and school climate: A critical review. J Emot Behav Disord [Internet]. 2000 Jul 14 [cited 2018 Jun 2];8(3):130–40. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/106342660000800301>
49. Fone D, Dunstan F, Lloyd K, Williams G, Watkins J, Palmer S. Does social cohesion modify the association between area income deprivation and mental health? A multilevel analysis. Int J Epidemiol [Internet]. 2007 Apr [cited 2018 Jun 2];36(2):338–45. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17329315>
50. Edwards B, Foley MW, Putnam RD. Much Ado about Social Capital. Contemp Sociol [Internet]. 2001 [cited 2018 Jun 2];30(3):227. Available from: <http://www.simonandschuster.com/books/Bowling-Alone/Robert-D-Putnam/9780743203043>
51. Geurts SA, Sonnentag S. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. Scand J Work Environ Heal [Internet]. 2006 [cited 2018 Jun 2];32(6):482–92. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/8384/6cdfcff3f6a32b50b5a3c55b49f54cdddc65.pdf>
52. Reuvers N. Het combineren van werk en privé : vermoeidheid en prestatieverlies of gewoon goed herstellen ? 2011;
53. Kennedy PJ, Leathley CM, Hughes CF. Clinical practice variation. Med J Aust [Internet]. 2010 Oct 18 [cited 2018 Jun 2];193(SUPPL. 8):S97-9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20955142>

54. Mental Wellbeing in Higher Working Education Group. Student mental wellbeing in higher education Good practice guide. Univ UK [Internet]. 2015 [cited 2018 Jun 2]; Available from: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2015/student-mental-wellbeing-in-he.pdf>

10. Appendix

10.1. *Bijlage 1: Interview studiebegeleiders*

Interview

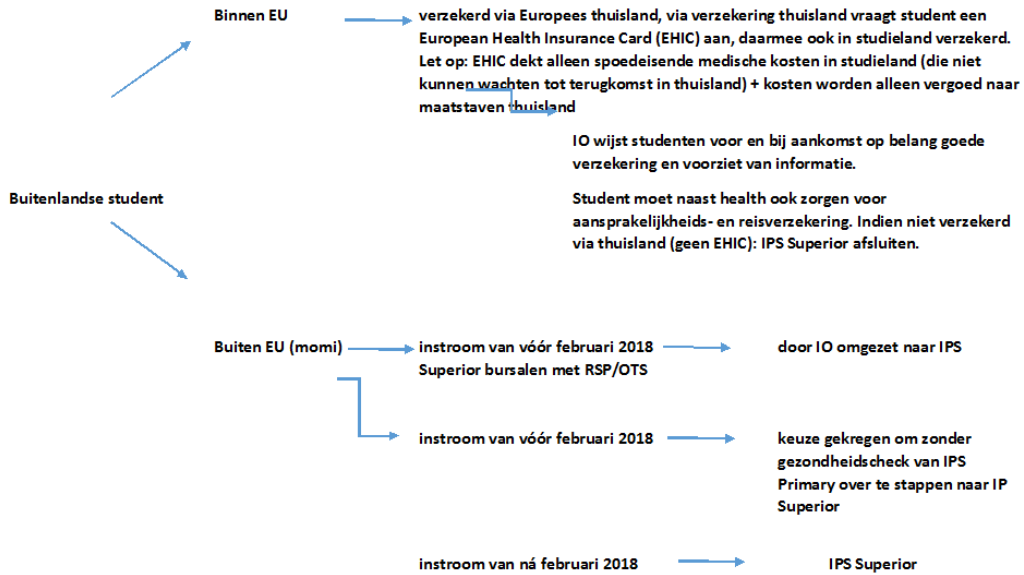
Wat is uw naam en functie?

- Hoe is de studentbegeleiding op deze faculteit georganiseerd?
 - Zijn er naast studiebegeleiders meer mogelijkheden voor studentbegeleiding op deze faculteit? Bijvoorbeeld: mentoren, coaches of ouderejaars.
 - Wie is er verantwoordelijk voor de studentbegeleiding?
 - Is het centraal op de faculteit geregeld of is dit per studie?
 - Hoeveel studentenbegeleiders en hoeveel studenten zijn er?
 - Verhouding
 - Wat is de wachttijd voor een gesprek gemiddeld?
 - Moeten de studenten zelf gesprekken inplannen of worden ze hiervoor uitgenodigd?
 - Zijn er signalen die ertoe kunnen leiden dat een student voortijdig wordt opgeroepen voor een gesprek, bijvoorbeeld slechte studieresultaten, zonder dat deze zelf actie moet ondernemen?
 - Met wat voor problemen komen studenten zoal?
 - Hoe wordt de studiedruk op deze faculteit ervaren?
 - Komen er veel studenten bij u voor dit probleem?
 - Hoe wordt de eenzaamheid op deze faculteit ervaren?
 - Komen er veel studenten met dit probleem bij u?
 - Wat zijn de mogelijkheden die u de studenten kan bieden?
 - Hoe worden de studenten op deze faculteit op de hoogte gebracht van de mogelijkheden voor begeleiding?
-

- Sinds het leenstelsel en de invoering van het bindend studieadvies lijkt ons dat er andere vragen en problemen zijn opgetreden, hoe ziet u dat?
 - Zijn hierdoor veranderingen toegepast?
- Hoe wordt de studentbegeleiding ervaren door de studenten?

10.2. Bijlage 2: Verzekeringspakketten voor internationale studenten

Routing: Welke verzekering bij welke student?



Toelichting verzekeringspakketten IPS (Insurance Passport for Students) van Students Insured

IPS biedt vier verzekeringspakketten voor internationale studenten.

IPS Basic	IPS Secondary	IPS Primary	IPS superior
-----------	---------------	-------------	--------------

Covers: - Emergency Aid and Repatriation - Legal Aid - Accidents - Liability - Luggage and household goods <u>No Medical expenses!</u>	Covers: - European Supplement for medical expenses* - Emergency Aid and Repatriation - Legal Aid - Accidents - Liability - Luggage and household goods	Covers: - Medical Expenses** - Emergency Aid and Repatriation - Legal Aid - Accidents - Liability - Luggage and household goods	Covers: - Medical Expenses*** - Emergency Aid and Repatriation - Legal Aid - Accidents - Liability - Luggage and household goods
---	---	--	---

*European Supplement for medical expenses: IPS Secondary provides additional health coverage to supplement a valid European Health Insurance Card (EHIC), but students first need to claim costs with their local health insurance.

** Medical Expenses covered, **but NOT pre-existing conditions.**

***Medical Expenses covered, **including pre-existing conditions.**

Note 1: see attached file for differences between Primary and Superior

Note 2: see IPS website for information about Basic, Secondary and Primary

(<https://studentsinsured.com/insurances/ips/coverage>)

Werkwijze verzekeringen voor non-EER studenten

Voor alle non-EER studenten (exchange, bachelor, (pre-)master) voor wie door de Radboud Universiteit een visum wordt aangevraagd op basis van studie (Studie Momi) wordt door het International Office een verzekering bij IPS afgesloten*. Dit betreft vanaf januari 2018 het Superior pakket.

Onderstaand overzicht geeft weer welke studenten op dit moment welk pakket hebben:

Instroom 2 ^e semester 2017-2018	IPS Superior
Instroom 2016-2017 en 1 ^e semester 2017-2018: bursalen met RSP/OTS beurs in een masteropleiding	IPS Superior
Instroom 2016-2017 /1 ^e semester 2017-2018: overige studenten	IPS Superior of Primary: studenten hebben in januari 2018 de keuze gehad om eenmalig over te stappen van IPS Primary naar IPS Superior
Instroom eerder dan 2015-2016 en eerder	IPS Superior of Primary: studenten hebben in januari 2018 de keuze gehad om eenmalig over te stappen van IPS Primary naar IPS Superior

**Voor studenten die in het kader van het ISEP programma komen, wordt geen verzekering afgesloten. Zij beschikken over een verzekering van het ISEP programma.*

Werkwijze verzekeringen voor EER-studenten

Evenals voor non-EER studenten zijn voor Europese studenten de volgende drie verzekeringen cruciaal:

- Ziektekostenverzekering: EER studenten behouden over het algemeen de ziektekostenverzekering in hun thuisland. Hiervoor bestaat de European Health Insurance Card die ze via hun eigen verzekering kunnen aanvragen. EHIC dekt alleen spoedeisende medische kosten (die niet kunnen wachten tot terugkomst in thuisland).
- Reisverzekering: deze is met name belangrijk voor repatriëring.
- Aansprakelijkheidsverzekering

Voorlichting aan studenten

Studenten worden door het International Office voor en bij aankomst erop gewezen dat ze over bovengenoemde verzekeringen moeten beschikken. Deze kunnen ze afsluiten in hun thuisland,

maar ook bij IPS. Voor uitwisselingsstudenten geldt dat ook de thuisinstelling zorg moet dragen voor voorlichting.

Indien studenten niet volledig verzekerd zijn vanuit hun thuisland, volgen wij de volgende richtlijnen:

Studenten met EHIC: minimaal benodigd is	EHIC + IPS Basic (ivm reisverzekering en aansprakelijkheid)
Studenten met EHIC: sterk geadviseerd wordt	EHIC + IPS Secondary (ivm extra supplement voor ziektekosten in geval van beperkte/geen vergoeding vanuit thuisland) Let op: IPS Secondary biedt geen dekking voor bestaande aandoeningen!
Studenten zonder EHIC of studenten met bestaande aandoeningen	IPS Superior