

Integraal werken aan studentenwelzijn

Het Framework Studentenwelzijn

Colofon

Opdrachtgever en financier:
Ministerie van Onderwijs,
Cultuur & Wetenschap

Auteurs

Anne C. Miers
Jolien Dopmeijer

Met dank aan

Michelle van der Horst
Lenneke van Tol
Joyce van der Wegen
Johannes Ziskoven
Simone Onrust
Astrid Venes
Marloes Kleinjan
Marieke de Bakker
Ines Roessink

Leden van de Stijn Maatschappelijke
adviescommissie
Leden van de Stijn Wetenschappelijke
adviescommissie

MBO Raad
Vereniging Hogescholen
Universiteiten van Nederland
en hun achterban

*Het Trimbos-instituut en ECIO werken samen aan Stijn, een programma voor
studentenwelzijn.*

Vormgeving

wijzijnmeo.nl

Beeldgebruik

www.istock.com.

Personen op de afbeeldingen in deze uitgave zijn modellen en hebben geen relatie tot het
onderwerp van deze uitgave of ieder onderwerp binnen het onderzoeksdomein van het
Trimbos-instituut.

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030 - 297 11 00
www.trimbos.nl

© 2025, Trimbos-instituut, Utrecht

Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding.

Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.

Deze uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer
TRI-62-094

Inhoud

<i>Over het Framework Studentenwelzijn</i>	04
• Wat is studentenwelzijn?	05
• Ontwikkelingen op het gebied van studentenwelzijn	06
• Integraal werken aan studentenwelzijn met behulp van het framework	08
• De Zelfdeterminatietheorie en studentenwelzijn	11
• De praktische vertaalslag maken met behulp van de handleiding	12
 <i>Hoe is het framework opgebouwd?</i>	14
• Framework Studentenwelzijn	15
• De praktische vertaalslag maken met behulp van de handleiding	16
• Wat wordt bedoeld met de voorwaarden?	20
• Wat wordt bedoeld met de bouwstenen?	25
• Hoe hangen de voorwaarden en bouwstenen samen?	33
• Doorlopende activiteiten: Monitoring, evaluatie en bijstelling	34
 <i>Hulpmiddelen en bronnen</i>	36
<i>Links</i>	38
<i>Bijlage 1: Een overzicht van studentenwelzijnsthema's</i>	39

Over het Framework Studentenwelzijn

Fijn dat je dit Framework Studentenwelzijn hebt gevonden! Het is ontwikkeld om onderwijsinstellingen te ondersteunen bij het integraal werken aan studentenwelzijn. Sinds enkele jaren staat studentenwelzijn hoog op de onderwijsagenda. We weten dat studenten beter leren als ze goed in hun vel zitten en dat goed onderwijs én een veilige leeromgeving bijdragen aan dat gevoel. Tegelijkertijd werd er de afgelopen jaren gesignaleerd dat het met een deel van de studenten in ons land niet zo goed gaat. Dit bleek onder meer uit de landelijke uitkomsten van [Test je Leefstijl](#) in het mbo, een initiatief van de MBO Raad, en uit de landelijke monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo ([MMMS](#)) van RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland (Nuijen et al., 2023). Vanuit de wetenschappelijke kennis dat welzijn de basis vormt voor het goed functioneren van studenten en daarmee het studentsucces, werd steeds duidelijker dat onderwijsinstellingen een goede reden hebben om te werken aan studentenwelzijn. De instelling speelt immers een grote rol in het leven van een student en studenten brengen er veel tijd door. En hoewel de factoren die samenhangen met het welzijn van studenten zich niet beperken tot het leven in en om de instelling en ook deels buiten de invloed van de instelling liggen (denk aan maatschappelijke invloeden), is de instelling een belangrijke plek om studentenwelzijn te versterken.

Dit document biedt een beknopte introductie tot het Framework Studentenwelzijn voor Nederlandse onderwijsinstellingen voor mbo, hbo en wo en andere geïnteresseerde lezers. Voor professionals uit het mbo: we verwijzen je graag naar de bestaande programma's en aanpakken over integraal werken aan welbevinden en middelenpreventie op [pagina 7](#).

Dit document bij het framework is geen uitputtende weergave, maar schetst de kern van integraal werken aan studentenwelzijn. De praktische uitwerking en vertaalslag van integraal werken aan de hand van het framework worden toegelicht in de bijbehorende uitgebreide [Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn](#). De komende jaren zal [Stijn, Programma Studentenwelzijn](#) kennis- en ondersteuningsproducten verzamelen en ontwikkelen die aansluiten bij de verschillende onderdelen van het framework en de verschillende fasen en stappen van de handleiding. Deze worden geplaatst op de [Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn](#) van [ECIO](#). Dit document over het framework evenals de bijbehorende handleiding zal daarmee een eerste basis vormen en de komende jaren aangevuld worden.

Wat is studentenwelzijn?

Je zal waarschijnlijk al een beeld hebben van wat studentenwelzijn is als je al aan de slag bent met dit thema. Studentenwelzijn is een veelzijdig concept en betekent in elk geval voor studenten een gevoel van zelfvertrouwen en veerkracht, het hebben van sociale steun, positief in het leven (kunnen) staan en toegerust zijn om mentale gezondheidsvaardigheden in te zetten, zoals het herkennen van eigen emoties en met eigen emoties te kunnen omgaan, open kunnen zijn over moeilijke situaties en hulp kunnen vragen (Kappe, 2017; Miers et al., 2024; van der Wegen & de Koning, 2023). Onder studentenwelzijn wordt ook het voorkomen of verminderen van risicovol of problematisch gebruik van alcohol, roken, drugs, tabak, vapes en oneigenlijk gebruik van medicijnen verstaan. Daarnaast gaat het om vele subthema's van mentale gezondheid zoals emotieregulatie, stress, prestatiedruk, angst en somberheid en eenzaamheid. Een belangrijk element van welzijn is *sense of belonging*: een gevoel van veiligheid en geborgenheid wanneer je onderdeel uitmaakt van een groep (Asher & Weeks en 2013), waarbij een student een balans ervaart tussen zichzelf accepteren en zich geaccepteerd voelen. Je kunt je van daaruit verbinden met

anderen, wat sterk bijdraagt aan goed in je vel zitten en geloof hebben in eigen kunnen. Voorgaande is geen uitputtende beschrijving van het omvangrijke thema studentenwelzijn. In [Bijlage 1](#) vind je een uitgebreider overzicht van de vele subthema's die tot het werken aan studentenwelzijn kunnen behoren en waar je als onderwijsinstelling je pijlen op kan richten.

Studentenwelzijn gaat over alle studenten. Daarbij is het essentieel dat er aandacht is voor de gehele studentenpopulatie en er hierbij *specifieke* aandacht is voor studenten in risicogroepen voor problematiek (denk aan studenten die zich identificeren als LHBTQIA+, eerstegeneratiestudenten, studenten met een functiebeperking, studenten met een migratieachtergrond) en studenten in ongunstige omstandigheden (studenten in kwetsbare thuissituaties, zoals onveiligheid, armoede, ouders met fysieke dan wel psychische problemen, studenten met mantelzorgtaken; Dopmeijer, 2021; Vereniging Hogescholen, 2022; van der Wegen & Koning, 2023).

Ontwikkelingen op het gebied van studentenwelzijn

Sinds enkele jaren wordt er in het onderwijs hard gewerkt aan het bereiken, behouden en verbeteren van studentenwelzijn, tevens het uitgangspunt van dit framework. Sinds 2018 is er een landelijke samenwerking tussen de onderwijskoepels, het ministerie en de studentenorganisaties in het hbo en wo. We zien de laatste jaren steeds meer succesvolle praktijkvoorbeelden van werken aan studentenwelzijn bij onderwijsinstellingen en er is een stevige infrastructuur opgebouwd voor kennisuitwisseling via de [Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn](#) van ECIO en het [Landelijk Netwerk Studentenwelzijn](#). In het mbo is er specifieke toenemende aandacht voor onder meer het tegengaan van vroegtijdig schoolverlaten en het bieden van goede ondersteuning via de Wet Passend Onderwijs. Ten grondslag aan vele initiatieven ligt een gezamenlijke ambitie met landelijke afspraken: [Landelijk Kader Studentwelzijn](#) en de [Werkagenda mbo 2023-2027](#) (ook wel bekend als de 'Kwaliteitsagenda mbo'). Met dit Framework Studentenwelzijn bouwen we voort op deze ingezette koers en eerdere ontwikkelingen, zowel [nationaal](#) als internationaal.



Hoe wordt in het mbo al integraal gewerkt aan studentenwelzijn?

Het Framework Studentenwelzijn is voor het mbo, hbo en wo. In de Nederlandse context wordt op verschillende manieren al op een integrale wijze gewerkt aan de thema's welbevinden en middelengebruik binnen het mbo-onderwijs. In dit kader worden de overeenkomsten tussen dit framework en deze programma's en aanpakken beschreven.

In Nederland is de [Gezonde School](#) aanpak (gebaseerd op de 'Health Promoting Schools' aanpak van de WHO) een kapstok voor een integrale aanpak binnen onderwijsinstellingen, waarbij verschillende leefstijlthema's zoals roken, alcohol-, en drugspreventie, en welbevinden centraal staan. Gezonde School heeft vier [pijlers](#): Educatie, Beleid, Signaleren en Schoolomgeving. De adviezen die hierin terugkomen zijn in het Framework Studentenwelzijn ook te vinden. Bijvoorbeeld, de pijler Beleid adviseert om maatregelen voor gezondheidsbevordering vast te leggen in beleid om voor blijvende aandacht te zorgen. De **voorwaarde Leiderschap en beleid** in het framework heeft precies dezelfde strekking. Of de pijler Educatie waar de nadruk gelegd wordt op het verankeren van het gezondheidsthema in de lessen. Dit wordt op dezelfde manier ondervangen in de **bouwsteen Welzijnsbevorderende leeromgeving**. Binnen Gezonde School zijn de programma's Helder op School en Welbevinden op School kennispartner en bieden zij gerichte kennis- & ondersteuning op de thema's welbevinden en middelengebruik.

Het kennis- en ondersteuningsprogramma Welbevinden op School speelt een belangrijke rol op het gebied van mentale gezondheid. Welbevinden op School ontwikkelt kennis, tools, ondersteuning en praktijkvoorbeelden om integraal te kunnen werken. Hierdoor krijgen instellingen voor mbo, gemeenten en GGD de ruimte om zelf invulling te geven aan een aanpak die werkt voor hun specifieke context (onderwijsinstelling, leerlingenpopulatie of wijk). In het onderbouwingsdocument [Welbevinden op School](#) worden vier leidende principes beschreven: Beleid, Omgeving, Educatie, en Signaleren. Onder ieder principe is een aantal thema's genoemd. Ook al is de organisatie van deze thema's net wat anders dan in het Framework Studentenwelzijn, beide producten kennen veel overeenkomsten. Bijvoorbeeld, onder het principe beleid valt een veilig en inclusief schoolklimaat. In dit Framework Studentenwelzijn is dit thema een van de **bouwstenen** namelijk **Steunend, veilig en inclusief (studie)klimaat**. En de voorwaarde **Kennis en kunde** in dit framework behandelt twee andere thema's die onder het Welbevinden op School principe beleid vallen – welbevinden en professionalisering van onderwijsprofessionals. De **voorwaarden** en **bouwstenen** van het framework worden verderop in dit document toegelicht.

[Gezonde School](#), [Helder op School](#) en Welbevinden op School hebben verschillende stappenplannen specifiek voor het mbo. We verwijzen je graag naar de [Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn](#) voor verdere uitleg over de verbinding tussen die documenten.

Integraal werken aan studentenwelzijn met behulp van het framework

Werken aan studentenwelzijn kan soms overweldigend zijn, ook als je al een tijdje aan dit thema werkt. Dit komt doordat studentenwelzijn bestaat uit een veelheid aan thema's, stakeholders¹ en activiteiten die op allerlei manieren met elkaar samenhangen. En die samenhang is nu precies wat er bedoeld wordt met **integraal werken**: activiteiten op het gebied van studentenwelzijn worden in samenhang uitgevoerd opdat ze elkaar versterken. Door activiteiten op het gebied van studentenwelzijn dus niet los te zien en uit te voeren, maar aan meerdere tegelijkertijd te werken kan studentenwelzijn daadwerkelijk bereikt of bevorderd worden. Integraal werken betekent óók *samen* werken aan welzijn, waarbij de verschillende stakeholders elk een stukje van de studentenwelzijnspuzzel leggen. Samen leg je daarmee de hele puzzel.

Het Framework Studentenwelzijn is ontwikkeld om overzicht en structuur te bieden in de vele activiteiten, beleidszaken en stakeholders op het gebied van integraal werken aan studentenwelzijn in het mbo, hbo en wo in Nederland.

¹ Belanghebbenden en samenwerkingspartijen op het gebied van studentenwelzijn, binnen de onderwijsinstelling en buiten de onderwijsinstelling, denk aan gemeenten, preventie- en zorgprofessionals.



Het is gebaseerd op het Canadese framework voor studentenwelzijn, de *National Standard for Mental Health and Well-Being for Post Secondary Students*², waar al veel Canadese onderwijsinstellingen succesvol mee werken. Ook sluit het aan bij de pijlers van de reeds bestaande programma's voor welbevinden en preventie van middelengebruik in het mbo: [Welbevinden op School](#), [Helder op School](#) en de aanpak [Gezonde School](#).

De meerwaarde van integraal werken aan studentenwelzijn ten opzichte van een tijdelijke, gefragmenteerde aanpak met losse pijlers of initiatieven zit zowel in de *samenhang* als ook in de *duurzaamheid* en *effectiviteit* van die benadering. Die duurzaamheid zit hem in het structureel verankeren van studentenwelzijn in het beleid en de cultuur van de onderwijsinstelling. De samenhang maakt dat studentenwelzijn effectiever bevorderd kan worden. Onderzoek onderbouwt die duurzaamheid en effectiviteit van een integrale benadering. Voorafgaand aan de ontwikkeling van het Framework Studentenwelzijn is er een theoretische verantwoording geschreven over integraal werken aan studentenwelzijn: de

[Kennissynthese Integraal werken aan Studentenwelzijn](#) (Miers et al., 2024). In deze synthese worden leidende theoretische modellen die de basis vormen van integraal werken aan studentenwelzijn uitgelegd. We verwijzen je graag naar dat document als je meer wil lezen over de wetenschap achter integraal werken aan studentenwelzijn.

Tot slot willen we graag benadrukken dat het framework is bedoeld als een *niet voorschrijvend, maar richtinggevend document* van waaruit elke opleiding of onderwijsinstelling op een integrale manier kan werken aan studentenwelzijn. Het kan je ondersteunen. Belangrijk is dat de inkleuring van het integraal werken dus binnen de opleiding, cluster van opleidingen of de onderwijsinstelling gebeurt zodat het past binnen die specifieke setting. Het framework reikt je de basis van voorwaarden en inhoudelijke bouwstenen aan, je maakt zelf de vertaalslag naar jouw praktijk door te kijken welke onderdelen je binnen die basis wil oppakken. Op de volgende pagina geven we je een overzicht van de voordelen van het werken met een framework.

² De National Standard for Mental Health and Well-being for Post Secondary Students is ontwikkeld door de Mental Health Commission of Canada, een organisatie die zich richt op de bevordering van de mentale gezondheid van alle Canadezen door onderzoek, welzijnsprogramma's, training en de ontwikkeling en verspreiding van tools, zoals handreikingen en interventies.

Het werken met een Framework Studentenwelzijn:

- Laat je zien dat werken aan studentenwelzijn draait om het uitgangspunt dat goed in je vel zitten sterk bijdraagt aan goed kunnen leren en ontwikkelen. Goed onderwijs en goed kunnen leren helpen ook weer bij het goed in je vel zitten. Dat betekent dat investeren in studentenwelzijn dus het leren van studenten (mede) faciliteert en dat goed kunnen leren bijdraagt aan welzijn;
- Geeft je een helder overzicht van thema's, voorwaarden, stakeholders en activiteiten die horen bij het werken aan studentenwelzijn, dit geeft structuur aan je stappen in integraal werken aan studentenwelzijn;
- Laat je zien hoe deze thema's, voorwaarden, stakeholders en activiteiten samenhangen en elkaar versterken;
- Geeft je gemeenschappelijke taal voor het sámen werken aan studentenwelzijn, je weet met elkaar waar je het over hebt als je vertrekt vanuit eenzelfde kader;
- Biedt je richtlijnen voor het werken aan studentenwelzijn en daarmee houvast. Het helpt in het maken van keuzes in het werken aan studentenwelzijn, omdat je in één oogopslag kan zien waar je al aan werkt en waar nog kansen liggen om aan te werken;
- Kan het werk dat je al hebt verricht in studentenwelzijn bekrachtigen en je daarmee bevestigen dat je op de goede weg bent.
- Kan zowel onderwijsinstellingsbreed als op opleidingsniveau of cluster van opleidingen gebruikt worden.³

³ Daar waar 'onderwijsinstelling' staat, kun je ook 'opleiding', 'cluster', 'domein' of 'faculteit' (de term die past bij jouw organisatie) lezen.



De zelfdeterminatietheorie en studentenwelzijn

De zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2000) gaat over menselijke motivatie, welzijn en ontwikkeling. De theorie gaat uit van het principe dat ieder mens van nature gericht is op groei en ontwikkeling en stelt dat mensen drie psychologische basisbehoeften hebben: **autonomie**, **competentie**, en **verbondenheid**. Vervulling van deze behoeften draagt bij aan intrinsieke motivatie, welzijn en ontwikkeling (Ryan, 2009). Zoals in voorgaande paragrafen is beschreven draagt welzijn bij aan goed kunnen leren en vice versa. Dat komt sterk terug in de zelfdeterminatietheorie. Daarom biedt de zelfdeterminatietheorie een geschikte lens om naar studentenwelzijn te kijken. In relatie tot integraal werken aan studentenwelzijn biedt de theorie een sterke wetenschappelijke basis voor het creëren van een leeromgeving die zowel het leren als het welzijn van studenten bevordert. Uit onderzoek is de zelfdeterminatietheorie effectief gebleken in de mogelijke impact op studentsucces en andere studie gerelateerde uitkomsten (Howard et al., 2021; Vasconcellos et al., 2020).

Verbondenheid gaat erom dat studenten een voorkeur hebben om te kunnen leren in een omgeving waarin ze zich vertrouwd, veilig, gewaardeerd en verbonden voelen met medestudenten en docenten. **Competentie** betekent het gevoel te hebben dat je iets goed kunt en dat inspanningen iets opleveren. **Autonomie** bestaat wanneer een student het gevoel heeft van een eigen richting te kunnen geven aan diens leerproces. Wanneer onderwijsinstellingen **autonomie ondersteunen** (bijvoorbeeld door keuzevrijheid en inspraak), **competentie versterken** (bijvoorbeeld door heldere feedback en het werken aan mentale vaardigheden) en **verbondenheid bevorderen** (bijvoorbeeld door een inclusief en ondersteunend studieklimaat), draagt dit zowel bij aan goed kunnen leren als aan welzijn. **De Zelfdeterminatietheorie is daarom de wetenschappelijke onderlegger van het Framework Studentenwelzijn.** In het framework is de theorie vooral terug te zien in alle bouwstenen, maar raakt het ook aan de voorwaarden, met name leiderschap en beleid.

De praktische vertaalslag maken met behulp van de handleiding

Samen met het Framework Studentenwelzijn is er ook een [Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn](#) verschenen dat over de praktische toepassing van dit framework gaat. We raden je aan om het Framework Studentenwelzijn en de handleiding naast elkaar te leggen en samen te gebruiken. Waar het huidige document het framework inhoudelijk duidt, neemt de handleiding je mee in hoe het toe passen in jouw eigen onderwijsinstelling. Overkoepelend gaat het om het integraal werken aan studentenwelzijn. Onderstaand leggen we de doelstelling en inhoud van beide documenten kort uit:

Je leest nu het **document bij het Framework Studentenwelzijn**. Het **doel** van dit document is om uitleg te geven over integraal werken aan studentenwelzijn, de verschillende onderdelen van het framework en de onderlinge samenhang daarvan, evenals je mee te nemen in de doelstellingen en meerwaarde van het (werken met) framework. Het framework geeft richting in hoe je als onderwijsinstelling integraal kan werken aan studentenwelzijn. Deze uitwerking is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en (internationale) praktijkvoorbeelden (Miers et al., 2024). Het framework

biedt een stevig kennisfundament dat inspireert en het werk dat in onderwijsinstellingen al gedaan wordt bekrachtigt. Het biedt bovendien inspiratie voor gemeenschappelijke taal en laat zien hoe alle aspecten van studentenwelzijn met elkaar samenhangen. Het is ontwikkeld voor alle onderwijsinstellingen die aan de slag willen gaan, of al aan de slag zijn, met studentenwelzijn. Het is in elk geval bedoeld voor verschillende onderwijsprofessionals, van bestuursleden, docenten, studentenwelzijnscoördinatoren, beleidsmakers, tot studentbegeleiders en studentpsychologen. Zij leggen de basis voor het integraal werken, maar het daadwerkelijke integrale werken is van iedereen binnen de onderwijsinstelling, ook van medewerkers in verschillende ondersteunde diensten. Immers, een belangrijke basis voor welzijn is gelegen in de cultuur die je met elkaar creëert binnen een onderwijsinstelling: de onderwijsinstelling als gemeenschap waar studenten en medewerkers samenkomen en zichzelf kunnen zijn.

Het **doel** van de [Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn](#) is om onderwijsinstellingen een handreiking te bieden om aan de slag te gaan met het integraal werken aan studentenwelzijn. Hierbij wordt de praktische vertaalslag gemaakt van het framework naar de onderwijspraktijk. Ook biedt het kansen om de samenhang en integratie beter te kunnen duiden en te organiseren van wat er binnen de onderwijsinstelling al gedaan wordt aan studentenwelzijn. De handleiding beantwoordt vragen zoals: hoe vertaalt het framework zich naar de praktijk? Hoe breng ik de huidige situatie in kaart en kom ik tot doelen en een plan van aanpak? Hoe evalueer ik stappen en borg ik de opbrengst? De handleiding neemt je gefaseerd mee in die stappen. Ook bevat het informatie en links naar bestaande programma's, websites, links en voorbeelden die je in de stappen kunnen ondersteunen.

Het framework richt zich primair op onderwijsinstellingen, maar vanuit de visie van integraal werken is de samenwerking met stakeholders essentieel voor het bereiken van je doel.

Vanuit programma Stijn zijn die stakeholders geclusterd in gemeenten, preventie- en zorgprofessionals. Ook voor hen zijn het Framework Studentenwelzijn en de handleiding daarom relevant.

In de volgende paragrafen lees je hoe het framework is opgebouwd.

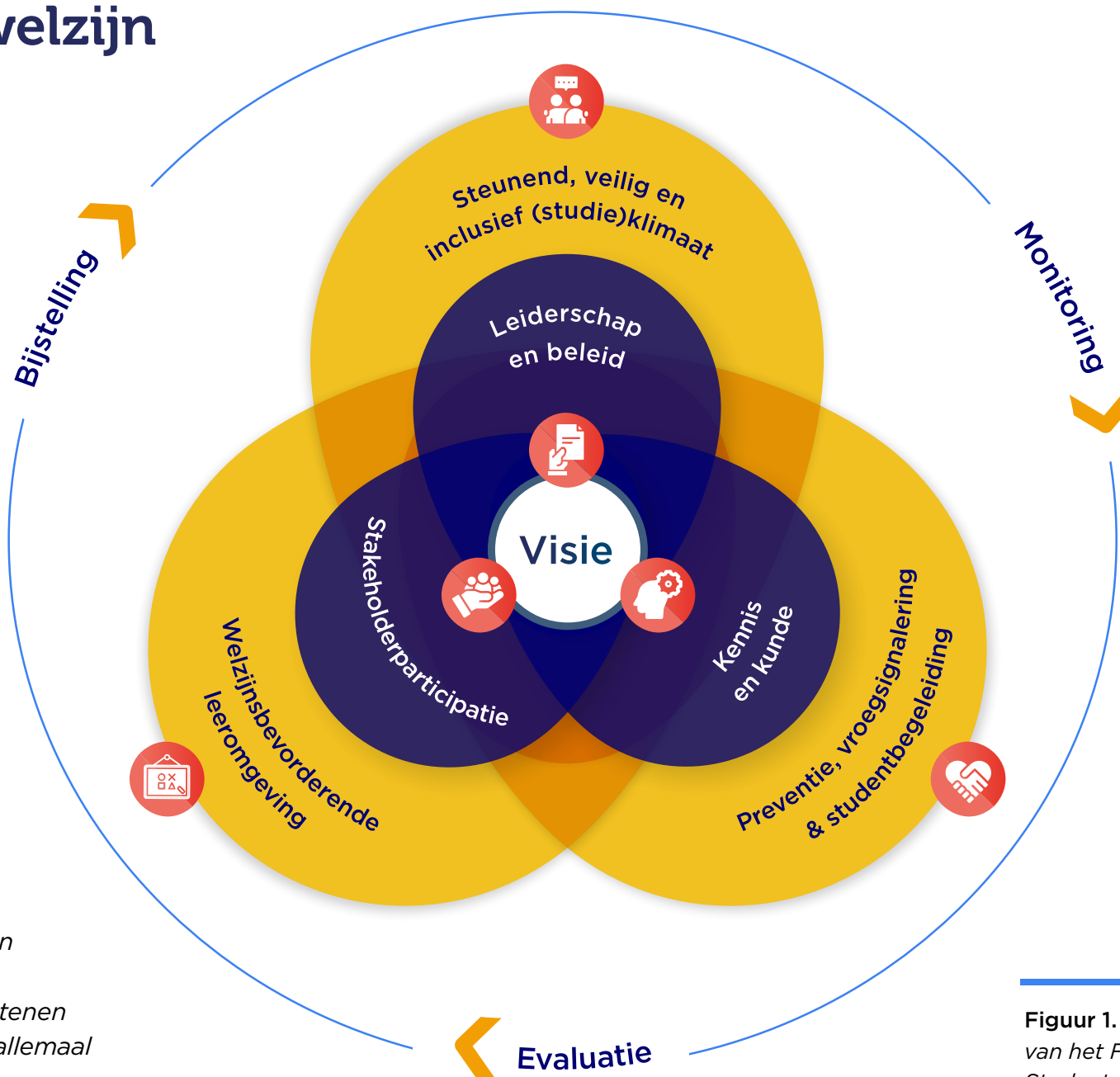


Hoe is het framework opgebouwd?

In dit document beschrijven we wat er in de basis nodig is om integraal te kunnen werken aan studentenwelzijn en leggen we de onderdelen van het framework uit. Tegelijkertijd erkennen we dat integraal werken aan studentenwelzijn vraagt om maatwerk. Dit betekent dat het framework door de onderwijsinstelling dient te worden ingekleurd naar wat de specifieke context daar vraagt. Bij de vertaling van een Framework Studentenwelzijn binnen verschillende onderwijsinstellingen spelen meerdere factoren een rol. Elke instelling maakt keuzes op basis van haar context, visie en mogelijkheden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de mate van bestuurlijke betrokkenheid, aanwezig beleid en al lopende initiatieven, beschikbare middelen en prioriteiten, onderwijscultuur, structuur van de instelling (centrale versus meer decentrale besluitvorming), de wensen vanuit de medezeggenschap en verschillen in studentenpopulatie en organisatie binnen de verschillende sectoren mbo, hbo en wo. Er is geen *one size fits all* benadering voor integraal werken aan studentenwelzijn. Het framework biedt echter wél kaders en richting in zowel de voorwaardelijke als inhoudelijke sfeer. Hierna volgt de uitleg van de verschillende onderdelen van dit richtinggevende framework.



Framework Studentenwelzijn



Legenda

- Bouwstenen
- Voorwaarden

De iconen corresponderen met een bouwsteen of voorwaarde. Deze bouwstenen en voorwaarden hangen allemaal met elkaar samen.

Figuur 1. Visualisatie van het Framework Studentenwelzijn



Het Framework Studentenwelzijn ([Figuur 1](#)) bestaat uit een aantal samenhangende onderdelen: een **visie**, drie essentiële **voorwaarden** en drie inhoudelijke **bouwstenen**. Centraal in het framework staat het welzijn van de student, dat is waar alles om draait. Zoals we eerder al stelden: het welzijn van de student stelt de student in staat om goed te kunnen leren, en goed leren draagt weer bij aan goed in je vel zitten. Door vanuit een visie en een goed fundament van voorwaarden aan inhoudelijke bouwstenen te werken, werk je integraal: alles hangt samen en is gestructureerd.

Om het framework heen zie je een pijl die aangeeft dat er sprake is van een continu proces van monitoring, evalueren en bijstellen. Dit continue proces zorgt ervoor dat studentenwelzijn structureel geborgd wordt binnen de onderwijsinstelling. Zie pagina 34 voor verdere uitleg. We lopen hier de drie hoofdonderdelen kort langs:

Visie: Het *eerste* onderdeel van het framework is de visie. In de ideale wereld start je na een inventarisatie van jullie huidige situatie en wensen in het integraal werken aan studentenwelzijn

met de ontwikkeling van een visie op studentenwelzijn op instellingsbreed niveau, op het niveau van een opleiding of cluster van opleidingen. Met een visie wordt aangegeven dat men het werken aan studentenwelzijn prioriteert en een dergelijke visie geeft vooral strategische richting en helpt een (onderdeel van een) onderwijsinstelling bij het ontwikkelen van beleid en initiatieven die studentenwelzijn structureel ondersteunen dan wel verbeteren. Met een visie kan (het onderdeel van) de onderwijsinstelling ook kleur geven aan wat er binnen de instelling specifiek belangrijk wordt geacht op het gebied van studentenwelzijn. Dit kan worden gedaan door specifieke waarden, thematische speerpunten of strategische keuzes te noemen. Denk bijvoorbeeld aan een accent op co-creatie van studentenwelzijnsbeleid- en initiatieven met studenten, een accent op inclusie en diversiteit of op persoonlijke begeleiding en werkpleklernen.

De praktijk is vaak wat weerbarstiger dan ‘de ideale wereld’. Het kan prima zijn dat je al op meer voorwaardelijke of inhoudelijke onderdelen van studentenwelzijn bezig bent in je onderwijsinstelling. Je zal echter merken dat vroeg of laat, om



de samenhang te zien in al je handelen en om dat handelen meer in samenhang vorm te geven, een visie nodig is om koers te bepalen met elkaar.

Een voorbeeld van een visie kan zijn: *“Studentenwelzijn is een essentiële voorwaarde voor succesvol leren en ontwikkelen. Wij hanteren een integrale benadering waarin fysiek, mentaal en sociaal welzijn even belangrijk zijn als studieprestaties. Door een veilige, inclusieve en ondersteunende leeromgeving te creëren zorgen we ervoor dat studenten zich veerkrachtig en verbonden voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.”*

In dit voorbeeld ligt de nadruk op welzijn als basis voor studiesucces. Ook kan je nadruk leggen op bijvoorbeeld preventie en vroegsignalering of een cultuur waarin welzijn bespreekbaar is en iedereen tijdig hulp kan krijgen. Denk ook aan een visie waar studentenwelzijn als gedeelde verantwoordelijkheid van de instelling, docenten, studenten en ondersteunende diensten beschreven wordt of waarin zelfregie en eigenaarschap van de student centraal staan. Kortom, er zijn meerdere perspectieven.

Voorwaarden: Een tweede onderdeel van het framework wordt gevormd door de voorwaarden, zaken die je overkoepelend op orde moet hebben voor je de inhoud in kan duiken. Deze **voorwaarden** voeden de bouwstenen en maken het mogelijk om daarin goede stappen te zetten. De drie voorwaarden zijn: **Leiderschap en beleid**, **Stakeholderparticipatie**, en **Kennis en kunde**.

De voorwaarden in het kort:

Leiderschap en beleid: Zichtbaar gecommiteerde leiders; leg integraal werken aan studentenwelzijn en daarmee samenhangende maatregelen en initiatieven vast in beleid.

Stakeholderparticipatie: Betrek alle relevante partijen intern en extern, ga in constante dialoog, doe het samen en deel verantwoordelijkheden. Werk hierbij altijd in co-creatie met studenten.

Kennis en kunde: Besteed structureel aandacht aan deskundigheidsbevordering en aan het welzijn van onderwijsprofessionals als voorwaarde om inhoudelijk aan de slag te kunnen en kwaliteit te bieden.

Bouwstenen: Door je voorwaarden goed geregeld te hebben, leg je een stevige basis om goed inhoudelijk aan de slag te kunnen gaan. Die inhoud wordt gevormd door het *derde* onderdeel, de **bouwstenen**. Dat zijn de inhoudelijke aandachtsgebieden waarmee het welzijn van studenten direct of indirect kan worden bereikt, behouden of versterkt. Het gaat om drie grote bouwstenen waar per bouwsteen diverse subthema's onder vallen (die in dit document worden uitgewerkt per bouwsteen): **Steunend, veilig en inclusief (studie)klimaat, Preventie, vroegsignalering en studentbegeleiding, en Welzijnsbevorderende leeromgeving.** Deze bouwstenen hangen nauw met elkaar samen en beïnvloeden elkaar.



De bouwstenen en hun thema's in het kort:

Steunend, veilig en inclusief (studie)klimaat: Er wordt een klimaat gecreëerd waarbij alle studenten en medewerkers zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen.

- *Sense of belonging* (thuisvoelen) wordt bevorderd;
- Academische en sociale integratie (binding) wordt bevorderd;
- Er is handhaving van huisregels over (fysieke en sociale) veiligheid;
- Er is oog en beleid voor specifieke aandachtsgroepen en studenten in ongunstige omstandigheden (denk aan mantelzorgende studenten, studenten met een functiebeperking, studenten in armoede, eerstegeneratiestudenten, studenten met een migratieachtergrond, LHBTQIA+ studenten);
- De inrichting van de fysieke ruimte draagt bij aan gevoel van binding en thuisvoelen;
- Er wordt gewerkt vanuit principes van de **Sticky Campus**.

Preventie, vroegsignalering, & studentbegeleiding:

Beleid en activiteiten die bijdragen aan het laten floreren van alle studenten, waarin eventuele problemen tijdig gesignaleerd worden en er gezorgd wordt voor een passend begeleidingsaanbod voor studenten die dat nodig hebben.

- Inzetten van trainingen voor studenten om welzijnsbehoeften te herkennen en signaleren;
- Preventieve en curatieve interventies inzetten;

- Inzetten op een goede toegankelijkheid van het ondersteuningsaanbod binnen de onderwijsinstelling;
- Er zijn trainingen over noodprocedures voor onderwijspersoneel;
- Er wordt samengewerkt met externe preventie- en zorgpartners, zoals huisartsen, GGZ, verslavingszorg, maar ook met leerbedrijven en stageplaatsen.

Welzijnsbevorderende leeromgeving: Deze online en offline leeromgeving zorgt ervoor dat studenten zich gezien, uitgedaagd en ondersteund voelen en biedt een context waarin zij zich zowel professioneel als persoonlijk kunnen ontwikkelen.

- De ontwikkeling van mentale vaardigheden is geïntegreerd in het onderwijsontwerp, hetgeen bijdraagt aan het gevoel van competentie van studenten;
- Geef studentenwelzijn een centrale positie in de onderwijsvisie;
- Het onderwijs wordt op zo'n manier georganiseerd dat het prestatiedruk en stress verlaagt, denk aan toetsdrukvermindering door spreiding, heldere informatie over inschrijving, toelaatbaarheid en studie-eisen, een studeerbaar curriculum;
- Er is aandacht voor groepsdynamiek en het pedagogisch-didactische klassenklimaat, hetgeen de verbondenheid, het geloof in eigen kunnen en de samenwerking bevordert;
- De leeromgeving is volgens toegankelijkheidseisen ingericht en daarmee geschikt voor alle studenten.

Wat wordt bedoeld met de voorwaarden?

Voordat je aan inhoudelijke thema's en activiteiten kan werken die bijdragen aan het welzijn van je studenten, is het *in een ideale situatie* belangrijk dat een aantal voorwaarden op orde is. We weten dat de praktijk weerbarstig is, soms wordt er gestart met het werken aan een inhoudelijke bouwsteen. Daar is niets mis mee, je zult alleen waarschijnlijk merken dat het hetgeen je wil bereiken moeilijker van de grond komt zonder voorwaarden of lastiger te borgen is. Om iets dus goed van de grond te krijgen en écht inhoudelijk aan de slag te gaan, wordt er een stevige basis gevraagd waarin zaken in beleid, afspraken en maatregelen worden vastgelegd en geborgd. Die beleidsafspraken, maatregelen en activiteiten die je onderneemt om die stevige basis te leggen voor je inhoudelijke stappen noemen we de **voorwaarden**. Zo kan bijvoorbeeld het doel zijn om binding in de klas te bevorderen. Voorwaardelijk is dat docenten kennis hebben van binding en vaardigheden hebben om die binding daadwerkelijk te bevorderen. Door hen hierin een training aan te bieden worden zij in staat gesteld om die binding echt te gaan bevorderen of worden hun bestaande kennis en vaardigheden versterkt. De training is hierbij de voorwaarde bij de inhoudelijke stap van werken aan binding.

Je kunt deze training als basis voor docenten vervolgens weer vastleggen in het scholingsbeleid met betrekking tot studentenwelzijn. Beleid is hier ook weer een voorwaarde.





In het Framework Studentenwelzijn worden drie voorwaarden beschreven: **Leiderschap en beleid**, **Stakeholderparticipatie** en **Kennis en kunde**. **Leiderschap** zorgt ervoor dat de activiteiten altijd gecoördineerd worden, er altijd een aanjager is en er middelen vanuit de onderwijsinstelling of de opleiding beschikbaar worden gesteld voor het werken aan studentenwelzijn. Voorgenomen activiteiten vinden hun bedding in **beleid** dat een duidelijke koers aangeeft en borging biedt. De uitvoering hiervan wordt het sterkst als er samengewerkt wordt met alle belanghebbende partijen, **Stakeholderparticipatie**. Deze partijen hebben samen expertise en kunnen gezamenlijk de puzzel leggen die studentenwelzijn heet. Tot slot kan je activiteiten pas kwalitatief goed oppakken als er **Kennis en kunde** is die deze

activiteiten onderbouwt en drijft. Deze drie voorwaarden worden achtereenvolgens beknopt beschreven in deze paragraaf. De bijbehorende stappen en voorbeelden en ondersteunend materiaal bij het zetten van deze stappen worden verder beschreven in de [Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn](#).

Leiderschap en beleid

Sterk en zichtbaar leiderschap is cruciaal om studentenwelzijn écht een prioriteit te maken binnen je onderwijsinstelling. Leiderschap is meer dan een visie hebben en die uitdragen; het vraagt om actief en daadkrachtig handelen. Leiders kunnen laten zien dat ze zich actief inzetten voor studentenwelzijn. Een manier waarop dat zichtbaar wordt is dat leiders de stap ondersteunen waarbij een coördinerend team wordt opgericht en hier middelen voor beschikbaar stellen. Dit team houdt zich actief bezig met studentenwelzijn, begeleid door een projectleider (vaak de studentenwelzijnscoördinator, student wellbeing officer of instellings- of locatiecoördinator [Vitaal mbo](#)).

Stappen die dit team kan zetten zijn bijvoorbeeld het stellen én implementeren van meetbare, strategische doelen op het gebied van studentenwelzijn en het stimuleren van initiatieven in de school door financiële- en personele middelen toe te wijzen. Een coördinerend team zou idealiter bestaan uit enthousiaste leden die verschillende perspectieven inbrengen en vanuit verschillende lagen van de onderwijsinstelling



komen. Denk aan een vertegenwoordiger van studentenzaken of studentvoorzieningen, docenten, studentpsychologen, decanen, studieadviseurs, een communicatieadviseur, een HR-adviseur en uiteraard studenten zelf. Een coördinerend team overziet de implementatie van het opgesteld studentenwelzijn beleid, monitort en evalueert dit proces en stelt het beleid en de benadering waar nodig bij. Zo'n team kan ook de communicatie met externe partners coördineren.

Wil je duurzaam werken aan studentenwelzijn? Dat vraagt om een actief en ondersteunend beleid dat aansluit bij de visie van de onderwijsinstelling. Dit vraagt ook om leiderschap en het werken aan studentenwelzijn bovenaan de strategische agenda zetten. Het vraagt echter meer dan dat. Beleid moet verder gaan dan reacties op incidenten of reactieve en kortstondige oplossingen. Maak welzijn (van *alle studenten* én de professionals) een structurele pijler, op het hoogste niveau in je instelling, zodat het niet valt of staat met een aantal gemotiveerd collega's of pas aandacht krijgt als er problemen ontstaan.

Hoe ziet zulk beleid er dan uit? In goed beleid is duidelijk vastgesteld wie waarvoor verantwoordelijk is en waarvoor niet. Dit geldt voor bestuurders tot docenten, ondersteunend personeel én de studenten zelf. Ook welke verantwoordelijkheden buiten de instelling kan worden gezocht of waar hulp kan worden ingeschakeld. Bijvoorbeeld van de GGZ of verslavingszorg. Iedereen draagt daarmee bij aan een leeromgeving waarin studentenwelzijn centraal staat. Zo realiseer je een cultuur waarin iedereen samenwerkt aan studentenwelzijn.

Tot slot wordt leiderschap ook zichtbaar in het beschikbaar stellen van middelen en menskracht om opleidings- of instellingsbreed het integraal werken aan studentenwelzijn structureel mogelijk te maken.

Stakeholderparticipatie

Bij het werken aan studentenwelzijn is het belangrijk dat verschillende groepen meedenken over de manieren waarop dit gebeurt en dat expertise wordt gebundeld om uitkomsten te versterken. Alle relevante partijen aan tafel krijgen is een



uitdaging, maar wel essentieel. Onderwijsinstellingen kunnen een eigen analyse maken wie en welke partijen zouden moeten participeren en betrokken kunnen worden. Het zorgen voor mogelijkheden voor een wederzijdse dialoog faciliteert het proces en geeft betrokkenen (gedeelde-) verantwoordelijkheid en eigenaarschap.

In ieder geval staan studenten - actieve stakeholders - hierbij centraal. Het is een gevoel van *agency* ofwel eigenaarschap dat werkt bevorderend voor hun welzijn. In hun zoektocht naar autonomie en zelfredzaamheid kunnen besluiten niet worden genomen zonder hun inbreng. Het is belangrijk dat er goed aangesloten wordt bij hun belevingswereld, taal en behoeften. Betrek daarom studentenorganisaties (bijvoorbeeld student- of studieverenigingen, medezeggenschap) en mensen die dicht bij de studenten staan, zoals docenten en andere studentbegeleiders. Zorg er hierbij ook voor dat studenten in risicogroepen of ongunstige omstandigheden een stem hebben. Het is verder raadzaam om ook samen te werken met externe partijen, zoals gemeenten, studentambtenaren, GGZ, de instellingen voor verslavingszorg (IVZ) en leerwerkbedrijven

en stageplaatsen, om kennis te verspreiden, uit te wisselen met elkaar en om gezamenlijk innovatieve en effectieve interventies en programma's te ontwikkelen of uit te voeren. Ook kunnen externe partijen hun aanbod direct aanbieden aan de studenten, zoals preventie- en zorgpartners, of kunnen er afspraken gemaakt worden over soepele doorverwijzing naar deze partijen wanneer studenten dit nodig hebben. Organiseer regelmatig gesprekken met al deze betrokkenen om samen doelen te stellen en de werkwijze te evalueren en te verbeteren. Zo maak je studentenwelzijn een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Er zijn meerdere mooie voorbeelden in Nederland waar in studentensteden een stevige samenwerking bestaat tussen gemeenten en [studentambtenaren](#), onderwijsinstellingen voor mbo, hbo en wo, studentorganisaties, studentenhuysvesters en preventie- en zorgorganisaties. Een voorbeeld is [Leiden Kennisstad](#) of [Gezond010](#) in Rotterdam. Ook binnen het [Netwerk Kennissteden Nederland](#) wordt hieraan gewerkt. Een sterk voorbeeld van integraal werken aan studentenwelzijn in de onderwijsinstelling vind je onder meer bij de [Erasmus Universiteit Rotterdam](#).



Kennis en kunde

Het werken aan de bouwstenen vraagt om passende kennis en kunde (kennis en vaardigheden) om dit goed te kunnen doen. Daarom is de scholing van onderwijspersoneel cruciaal voor de ontwikkeling en uitvoering van een curriculum. Ook is dit essentieel om een omgeving en begeleidingsstructuur te creëren die studentenwelzijn centraal stellen. Zorg daarom voor (een versterking van de) professionele vaardigheden van het onderwijspersoneel. Bied hiervoor scholing aan bijvoorbeeld gericht op of over:

- Hoe je bewustzijn bij studenten vergroot over de wederkerigheid tussen studeren en welzijn;
- Het verbeteren van de mentale gezondheidsvaardigheden bij studenten, zoals vergroten van veerkracht en het omgaan met stress;
- Het creëren of bevorderen van *sense of belonging* (thuisvoelen), binding van de student met zichzelf, tussen studenten en tussen de onderwijsprofessional en student;
- Het herkennen van psychische klachten en risicovol middelengebruik en de relatie hiertussen (vroegsignalering);
- Doorverwijzing van studenten: wanneer en hoe;
- Het volgen van de juiste procedure bij crisisgevallen.
- Naast deze kennis en kunde is het welzijn van de docenten zelf van groot belang om integraal te kunnen werken aan studentenwelzijn. Voor een uitwerking hiervan wordt verwezen naar de handleiding.

Wat wordt bedoeld met de bouwstenen?

Met het op orde hebben van de voorwaarden ligt er een goede basis om aan de slag te kunnen met de inhoudelijke thema's en activiteiten van studentenwelzijn. Deze inhoudelijke aandachtsgebieden zijn in het Framework Studentenwelzijn geclusterd in drie bouwstenen: **Steunend, veilig en inclusief (studie)klimaat; Preventie, vroegsignalering en studentbegeleiding;** en de **Welzijnsbevorderende leeromgeving**. De bouwstenen hangen samen, beïnvloeden en versterken elkaar.

De bouwstenen gaan allen uit van het principe dat welzijn bijdraagt aan goed kunnen leren en omgekeerd. Dat betekent dat de drie bouwstenen tezamen alle elementen beslaan waarvan uit de wetenschap bekend is dat deze bijdragen aan goed in je vel zitten. Om te beginnen gaat het om de cultuur binnen de onderwijsinstelling die niet alleen de studenten ervaren, maar

ook de medewerkers. Daarom staat het woord 'studie' tussen haakjes. Het gaat om het klassenklimaat, binding, je thuisvoelen, maar ook over de algehele cultuur en bejegening binnen de hele onderwijsinstelling. Die cultuur wordt gezamenlijk gecreëerd. Daarbij wordt ook uitgegaan van dat het welzijn van de onderwijsprofessional hand in hand gaat met het welzijn van de student. Als er sprake is van binding tussen studenten en onderwijsprofessionals dan schept dat de basis voor jezelf kunnen zijn en je thuis en goed in je vel kunnen voelen, mogelijke problemen te kunnen signaleren en bespreekbaar maken en hiermee goede begeleiding van studenten mogelijk maken.

Het gaat om studenten leren mentale gezondheidsvaardigheden⁴ te ontwikkelen en onderhouden, als ook om studenten die problemen met hun mentale gezondheid of middelengebruik ervaren extra ondersteuning

⁴ Met mentale gezondheidsvaardigheden wordt bedoeld dat de student zelf regie kan voeren over de eigen mentale gezondheid door zicht te hebben op risicosignalen als het niet goed met je gaat, kennis te hebben over stress, prestatiedruk en coping, emotieregulatievaardigheden en veerkracht te ontwikkelen, om te kunnen gaan met stigma en door open te zijn over problemen en hulp te kunnen vragen. Mentale gezondheidsvaardigheden beïnvloeden hoe studenten omgaan met studie-uitdagingen en kunnen beschermend werken voor hun welzijn en studiesucces.



te bieden of door te verwijzen naar externe partijen voor preventie of zorg. Tot slot gebeurt veel van het werken aan studentenwelzijn ook binnen de organisatie van het onderwijs. De wijze waarop toetsbeleid in meer of mindere mate bijdraagt aan prestatiedruk, er een studeerbaar curriculum is zijn daar voorbeelden van. Ook draagt een goede groepsdynamiek in de klas bij aan welzijn. Denk ook aan een sterk pedagogisch-didactisch klimaat waarin kwalitatief goed onderwijs tezamen met vaste regels, structuur en verwachtingen gelden en waar gewerkt wordt aan veilige sfeer waarin studenten zich welkom voelen.

Steunend, veilig en inclusief (studie)klimaat

Samengevat gaat deze bouwsteen over de mate waarin de student zich verbonden voelt met zichzelf en zich kan verbinden met diens omgeving, vanuit een gevoel van veiligheid en inclusie. Omdat het welzijn van studenten en docenten (en andere medewerkers) hand in hand gaan staat 'studie' tussen haakjes. Het gaat over een open cultuur voor iedereen binnen de onderwijsinstelling. Verschillen tussen mensen binnen de onderwijsinstelling mogen bestaan en worden erkend en gerespecteerd. Ze worden gezien als verrijking. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat

verbondenheid een heel belangrijk basis-ingrediënt is van goed in je vel zitten en daarmee van studentenwelzijn.

Een steunend, veilig, en inclusief (studie)klimaat is dus essentieel voor het welzijn van studenten en onderwijsprofessionals. Een duidelijke visie hierop is onmisbaar voor goed studentenwelzijnsbeleid met daarbij een focus op samenwerking, binding (academische en sociale) en verbondenheid. Die verbondenheid kun je versterken in verschillende omgevingen: de academische, digitale (o.a. sociale media), sociale, en fysieke omgeving. Verbondenheid maakt mogelijk dat de competentie en autonomie van studenten zich ontwikkelen.

Academische binding gaat erover dat de student zich thuis voelt in de onderwijsomgeving. Sociale binding gaat om saamhorigheid en goede contacten met docenten en medestudenten (Dopmeijer & de Jong Weissman, 2021). Academische en sociale binding dragen bij aan *sense of belonging*. *Sense of belonging* is de mate waarin studenten zich betrokken, gezien en gehoord voelen in hun onderwijsomgeving. Het gaat om de balans tussen jezelf kunnen zijn vanuit zelf-acceptatie en zich geaccepteerd voelen in de onderwijsinstelling. Dit draagt zowel bij aan goed in je vel zitten en goed kunnen leren.



Voor *sense of belonging* is het belangrijk om stil te staan bij hoe studenten zichzelf mogen zijn en kunnen werken aan bevorderende en belemmerende overtuigingen. Verder gaat het om investeren in goede relaties, zowel tussen de studenten onderling als tussen studenten en docenten. Een voorbeeld om bij te dragen aan *sense of belonging* en binding is te investeren in een goede on-boarding bij studenten in hun eerste studiejaar én nieuwe studenten te betrekken bij de opleiding. Besteed daarnaast extra aandacht aan overgangsmomenten zoals de toelating, stages en afstuderen. Deze momenten mogen positief en ondersteunend zijn. Meer voorbeelden vind je in de handleiding.

Studentenwelzijn is vóór en ván alle studenten.

Daarom is inclusie zo belangrijk bij deze bouwsteen. Dit betekent oog hebben voor studenten die vanwege nationaliteit, kleur, een beperking, seksuele geaardheid, geloofsovertuiging of genderidentiteit in de minderheid zijn. Uiteraard geldt ook hier

weer dat dit ook betrekking heeft op de medewerkers: een gemeenschapsgevoel waarbij iedereen geaccepteerd wordt en mag zijn heeft betrekking op iedereen die met elkaar samenwerkt en samen leert binnen de instelling.

Tot deze bouwsteen behoort ook de fysieke ruimte. Die fysieke ruimte kan verbinding versterken, bijvoorbeeld door:

- Comfortabele en aantrekkelijke (studie)ruimtes voor studenten;
- Ruimtes ingericht voor diverse culturele activiteiten;
- Ruimtes voor ontmoetingen en rust;
- Toegankelijke ruimtes die een actieve en gezonde leefstijl ondersteunen.

In de handleiding wordt dit verder uitgewerkt en wordt er onder meer verwezen naar de [Sticky Campus](#), een onderwijsomgeving waar de student wil ‘blijven plakken’, waar verbinding is.



Preventie, vroegsignalering, & studentbegeleiding

Deze bouwsteen gaat over de student in staat stellen om goed te kunnen functioneren, zich competent te voelen of weer gaan voelen. Ook gaat het erom dat de onderwijsprofessionals kunnen signaleren hoe het met studenten gaat. Wanneer ze merken dat het minder goed gaat met de student kunnen zij het gesprek aanknopen en is er een goede ondersteuning en begeleiding. Pas als het nodig is wordt er doorverwezen naar hulp binnen of buiten de onderwijsinstelling.

Deze bouwsteen heeft de volgende aspecten:

- Een omgeving creëren die alle studenten laat floreren;
- Preventieve activiteiten en interventies inzetten en richten op alle studenten;
- De onderwijsomgeving en studenten leren om signalen te herkennen wanneer het niet zo goed gaat en er mogelijk ondersteuning nodig is;
- De onderwijsprofessionals trainen in hoe ze reageren op signalen en leren doorverwijzen wanneer nodig;

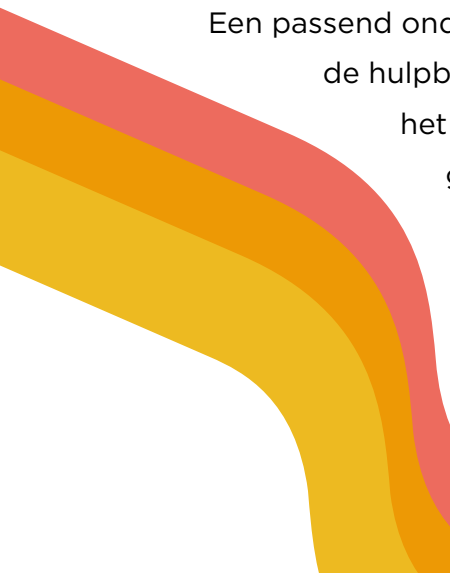
- Passende en toegankelijke interventies aanbieden die toegankelijk en zichtbaar zijn voor studenten. Denk hierbij aan ondersteuning bij faalangst, omgaan met prestatiedruk of stress, het verminderen van middelengebruik, het leren ombuigen van belemmerende gedachten over zichzelf naar helpende gedachten, ondersteuning bij emotieregulatie.

Deze aspecten dragen bij de student direct bij aan het beter in je vel zitten en het gevoel studietaken goed aan te kunnen. Studenten ontwikkelen veerkracht en kunnen tegelijkertijd terugvallen op passende ondersteuning.

Preventie is een belangrijk onderdeel van deze bouwsteen. Denk daarbij aan dat door goed geschoolde medewerkers er voortdurend gewerkt wordt aan mentaal vaardige studenten, maar ook dat er beleid is over middelengebruik, hoe er gewerkt wordt aan suïcidepreventie en er protocollen zijn als er sprake is van suïciditeit bij een student. Ook gaat het over preventie van grensoverschrijdend gedrag, dus beleid op het gebied van de fysieke en sociale veiligheid. Samenwerkingen met verschillende preventie- en (zorg)instellingen buiten de



onderwijsinstelling evenals leerbedrijven en stageplaatsen zijn hierbij van groot belang. Preventie- en zorgprofessionals kunnen zowel hun expertise en aanbod binnen de school brengen om studenten te ondersteunen en medewerkers te trainen en er kunnen goede doorverwijzingsafspraken worden gemaakt. Met leerbedrijven en stageplaatsen kan samengewerkt worden aan afspraken over de begeleiding van studenten waarin samen zorg gedragen wordt voor vroegtijdig signaleren van problemen, wie welke begeleiding biedt en wanneer door wie wordt doorverwezen naar extra hulp en ondersteuning als dat nodig is.



Een passend ondersteuningsaanbod sluit aan bij de hulpbehoeften van de student. Dit volgt het principe van *'stepped care'* ofwel getrapt ondersteuningsaanbod. In het Canadese voorbeeld van het Framework Studentenwelzijn is dit uitgebreid beschreven, meer informatie vind je [hier](#). Het aanbod varieert van zelfgestuurd, peer-

ondersteuning en workshops, intensieve groepsprogramma's, en intensieve individuele programma's tot specialistische en acute zorg. Onderwijsinstellingen kunnen uiteraard niet *alle* stappen aanbieden. Het ondersteuningsaanbod zal per instelling verschillen, waarbij de instelling kan besluiten tot een bepaald(e) grens of niveau te gaan in het aanbod. Daarom is het raadzaam om als onderwijsinstelling de interne en externe (zorg) partners in kaart te brengen en afspraken te maken over welke ondersteuning wel of niet wordt aangeboden. Het is raadzaam om een duidelijk overzicht van deze ketenzorg te maken en deze met medewerkers en studenten te communiceren. Daarnaast is het belangrijk om het ondersteuningsaanbod op te stellen in co-creatie met studenten en medewerkers en het vast te leggen in beleid. Als het gaat om het ondersteuningsaanbod is het belangrijk dat studenten informatie hierover gemakkelijk weten te vinden. Hierin is het dus ook belangrijk om de plek van die informatie helder te communiceren, zodat alle studenten altijd weten waar ze terecht kunnen, binnen of buiten de onderwijsinstelling.



Er kunnen verschillende communicatiemiddelen ingezet worden per doelgroep, zoals flyers, sociale media, mails, posterborden en informatieve filmpjes. Doe dit in samenwerking met de studenten zodat het aansluit bij wat ze willen en voor zich zien. Het is raadzaam om structuur aan te brengen in het ondersteuningsaanbod door het onder één plek te brengen zoals een studentsuccescentrum of studentsupportafdeling, zowel fysiek als digitaal. Wat voor ondersteuning sluit goed aan bij de behoeften van studenten? Denk aan ondersteuning die toegankelijk en laagdrempelig is, bijvoorbeeld via digitale interventies, hulplijnen zowel bij de instelling als instelling voor verslavingszorg en de GGZ, *after-hours services*, en peer-peer support.

Je wil als onderwijsinstelling ook in staat zijn om effectief te kunnen reageren op een situatie waarin een student in nood is of er sprake is van risico op schade aan zichzelf of anderen waarbij er acute ondersteuning nodig is. Je kan binnen de instelling transparante protocollen of processen ontwikkelen, vastleggen en ondersteunen en je hierbij laten ondersteunen door organisaties die zulke protocollen al hebben ontwikkeld.

Denk bijvoorbeeld voor suïcidepreventie aan 113 die een stappenplan hebben geschreven voor het ontwikkelen van [suïcidepreventiebeleid](#) binnen de school. Bij zo'n crisissituatie horen de volgende aspecten:

- Training over noodprocedures en rolverdeling;
- Bewustzijnsvergroting van crisissignalen, het verspreiden van informatie over relevante ondersteunende diensten zoals hulplijnen;
- Middelen beschikbaar stellen om voldoende medewerkers te hebben die crisissituaties snel erkennen, snel kunnen reageren, door te verwijzen en om ondersteuning te bieden aan zowel een student als andere betrokkenen na een crisisgebeurtenis;
- Een persoon aanstellen die verantwoordelijk is voor de mediacommunicatie en de berichtgeving naar externe partners.

Welzijnsbevorderende leeromgeving

Welzijn draagt in sterke mate bij aan goed kunnen leren en daarnaast geldt dat goed (georganiseerd) onderwijs goed leren faciliteert. Dit draagt weer bij aan goed in je



vel zitten. Zoals de naam al aangeeft gaat de bouwsteen Welzijnsbevorderende leeromgeving over de inrichting van het onderwijs op zo'n manier dat het welzijn van studenten ondersteunt en bevordert.

Het gaat over de organisatie van het onderwijs. Denk hierbij aan een lesplan waarin ruimte is voor mentale vaardigheden leren en informele ontmoeting, maar ook aan een bewust gekozen aantal toetsen of gekozen frequentie van toetsen die prestatiedruk en overmatige stress tegengaat.

Het gaat ook over pedagogiek in de klas, vaste regels en afspraken die structuur en rust geven, en over het werken aan een goede groepsdynamiek: het sturen van een goede communicatie, interactie en samenwerking in de klas. Ook is het bevorderen van autonomie van studenten onderdeel van deze bouwsteen: het leren keuzes maken en daardoor zelf regie voeren. Dat regel je

bijvoorbeeld door hoe je het onderwijs organiseert: waar mogen studenten keuzes maken zonder dat het aantal keuzes te groot is waardoor iemand gaat zwemmen? Is er goede informatie beschikbaar over regels rondom aanmelding en drempels voor deelname voor vakken? Kunnen studenten binnen de lessen keuzes maken in hoe zij kunnen aantonen dat zij bepaalde leerdoelen hebben behaald, bijvoorbeeld in de vorm van toetsing?

Beleid dient ruimte te laten om flexibel om te gaan met situaties waar individuele studenten mee te maken hebben. Dit helpt studenten hun leertraject te kunnen blijven volgen. Denk hierbij aan aanpassingen met roosters, het format en de eisen van opdrachten en toetsing, of verlof bij mentale klachten. Er is een balans te vinden tussen de uitdaging van formatieve toetsen en het voorkomen van onnodige stress. Het vergroten van de studeerbaarheid van een opleiding staat centraal.

Een essentieel element van studentenwelzijn is de fysieke en digitale toegankelijkheid van de leeromgeving, onderwijsorganisatie en ondersteuningsdiensten voor alle

studenten, ongeacht achtergrond, thuissituatie, seksuele identiteit of onderwijsinstelling. Zorg als onderwijsinstelling hierbij voor een inclusieve omgeving. Helderheid en transparantie in het beleid en de procedures is nodig. Ook dat deze toegankelijk en begrijpelijk zijn voor iedereen.

Tot slot raden we je aan om *Learning communities* in te zetten en deze te benutten: dit zijn kleine groepen studenten die dezelfde onderwijsdoelen delen en zowel onderling samenwerken als met de onderwijsprofessional. Een deel van de pedagogische taak van docenten is om te werken aan de groepsdynamiek en dit zoveel mogelijk op een positieve manier te beïnvloeden. Aandacht hebben voor de relaties tussen studenten in een groep is belangrijk. Dit draagt bij aan een welzijnsbevorderende leeromgeving.



Hoe hangen de voorwaarden en bouwstenen samen?

De drie bouwstenen hangen nauw samen en beïnvloeden en versterken elkaar. De bouwstenen worden gevoed door een visie en de mate waarin:

- Er leiderschap en beleid is van waaruit gewerkt wordt aan welzijn;
- Studenten en partnerorganisaties participeren en betrokken worden, afspraken gemaakt worden met hulpverleners buiten het onderwijs waarnaar gemakkelijk doorverwezen kan worden;
- Onderwijsprofessionals voldoende deskundig zijn om te werken aan de inhoudelijke bouwstenen.

Een concreet voorbeeld van hoe de voorwaarden samenhangen met de bouwstenen is: Stel dat je als onderwijsprofessional wil kunnen signaleren dat een student niet goed in diens vel zit dan moet je deze signalen kunnen herkennen en ernaar handelen. Dit valt onder de bouwsteen **Preventie, vroegsignalering en studentbegeleiding**. Een voorwaarde om hier goed mee aan de slag te gaan, is dat je de signalen herkent, en weet hoe je ernaar kan handelen. Deze kennis valt onder de voorwaarde **Kennis en kunde**.

Een concreet voorbeeld van de samenhang tussen de bouwstenen onderling: Als jij je gezien en gehoord voelt binnen de instelling (bouwsteen **Steunend, veilig en inclusief (studie) klimaat**) dan durf je open te zijn over een eventuele hulpvraag of moeite waarbij je ondersteund wil worden (bouwsteen **Preventie, vroegsignalering en studentbegeleiding**), waardoor je in staat wordt gesteld om te blijven studeren en bij te dragen aan de lessen (bouwsteen **Welzijnsbevorderende leeromgeving**).

Doorlopende activiteiten: Monitoring, evaluatie en bijstelling

Het werken aan studentenwelzijn is geen eenmalig project. Het is een proces zonder einde dat zich blijft herhalen, opdat studentenwelzijn hiermee structureel geborgd wordt binnen de onderwijsinstelling. Regelmatige evaluatie geeft zicht op de effectiviteit van het beleid en de ondernomen inhoudelijke activiteiten. In het framework zie je dit proces terug in de pijl die om de visie, voorwaarden en bouwstenen draait die monitoring, evaluatie en bijstelling weergeeft.

De stappen die je kan zetten in doorlopende monitoring, evaluatie en bijstelling zijn uitgebreid beschreven in stap 3 van de Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn. Het gaat hierbij om evaluatiecriteria die de impact, haalbaarheid en effectiviteit beoordelen van de activiteiten die een instelling (onder)neemt in studentenwelzijn. Regelmatige evaluatie geeft zicht op de effectiviteit van het beleid en of de gekozen doelen behaald zijn.





Monitoring van studentenwelzijn kan op verschillende manieren gebeuren. Ten eerste zijn er studentenwelzijnsonderzoeken. Je kan hierbij gebruik maken van instellingsbrede welzijnsmonitoren, landelijke studentenwelzijnsonderzoeken zoals TestJeLeefstijl voor het mbo en de landelijke Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo, de Nationale Studenten Enquête (NSE), onderzoeken van studentenbonden (ISO, LSVb, JOB MBO), koepelorganisaties (MBO Raad, Vereniging Hogescholen en Universiteiten van Nederland) of onderzoeksbureaus zoals ResearchNed. Hiermee krijg je inzicht in cijfers en trends over diverse welzijnsthema's bij studenten. Ten tweede, kan gekeken worden naar studie-uitval en studievertraging via informatie van de Studentenadministratie van je onderwijsinstelling, DUO of het CBS. Ook kan je hiermee inzicht verkrijgen in mogelijke factoren die bijdragen aan verminderd studentenwelzijn. Hierbij gaat het om de relatie tussen studentenwelzijn en studievoortgang.

De **evaluatie** van het beleid en ingezette activiteiten in het integraal werken aan studentenwelzijn zou altijd *samen* met de studenten moeten worden uitgevoerd. Bij het delen van en communiceren over resultaten zijn twee vragen belangrijk. Voor wie zijn de resultaten van belang en welke acties hangen hieraan vast? De evaluatie kan als een kans worden gezien om zaken **bij te stellen**. Wat kan worden verbeterd? Als verbeterpunten worden vastgesteld kunnen acties worden gekozen om tot verbetering te komen.

Door regelmatig deze drie stappen te zetten – monitoring, evaluatie, en bijstelling – zorg je voor actueel beleid en bijbehorende activiteiten dat voldoen aan de behoeften van studenten. **Voor een uitgebreide beschrijving van deze stappen van monitoring, evaluatie en bijstelling verwijzen we naar de Handleiding bij het Framework Studentenwelzijn.**

Hulpmiddelen en bronnen

We hebben alle hulpmiddelen en bronnen die behulpzaam kunnen zijn bij dit Framework Studentenwelzijn op één plek verzameld. Deze kunnen je helpen om te starten of om verder te gaan met integraal werken aan studentenwelzijn.

Bronnen

Asher, S.R., & Weeks, M.S. (2013). *Loneliness and Belongingness in the College Years*. In: The Handbook of Solitude.

Dopmeijer, J. M. (2021). *Running on empty: The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance*. <https://hdl.handle.net/11245.1/48d113ac-cc5c-4488-bbc2-404397f16081>

Dopmeijer, J. M., & de Jong Weissman, J. (2021). *Sense of belonging als fundament voor community-vorming in een blended leeromgeving*. NRO Symposium Hoger Onderwijs – 15-01-2021 2 Community-vorming in een blended leeromgeving. https://www.nro.nl/sites/nro/files/media-files/thema_2_-_dopmeijer_de_jong_weissman-ms2.pdf

Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>

Kappe, F. R. (2017). *Studiesucces: Verbinden als stap voorwaarts. Een oplossingsrichting op basis van een synthese van literatuur en eigen praktijkonderzoeken*. Lectorale rede, Hogeschool Inholland.

Miers, A. C. et al., (2024). *Integraal werken aan studentenwelzijn. Een kennisynthese van integrale modellen, frameworks en praktijkvoorbeelden voor studentenwelzijn in het mbo, hbo en wo*. Utrecht: Trimbos-insitituut en ECIO. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/tri-62-072-integraal-werken-aan-studentenwelzijn/>



Nuijen, J., Verweij, A., Dopmeijer, J.M., van Wamel, A., Schouten, F., Buijs, M., van der Horst, M. & van den Brink, C. (2023). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs* (Rapport), RIVM, Trimbos-instituut & GGD Ghor Nederland. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2137-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis.

Journal of Educational Psychology, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>

Vereniging Hogescholen (2022). *Samen werken aan inclusieve hogescholen met oog voor diversiteit*. [Position paper]. <https://www.vereniginghogescholen.nl/zoeken?q=inclusieve+hogescholen+>

Wegen van der, J., & Koning de, A. (2023). Landelijk Kader Studentenwelzijn 2023-2030. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/06/16/landelijk-kader-studentenwelzijn-2023-2030>

Links

Over het Framework

[Handleiding Studentenwelzijn](#)

[Video over het Framework Studentenwelzijn](#)

[Kennissynthese Integraal werken aan studentenwelzijn](#)

Achtergronddocumenten bij integraal werken

[Werkagenda MBO](#)

[Landelijk Kader Studentenwelzijn](#)

[Vereniging Hogescholen factsheet studentenwelzijn](#)

[Universiteiten van Nederland document 'Visie op studentenwelzijn'](#)

Kennis- en ondersteuningsproducten bij het integraal werken aan studentenwelzijn

[Welbevinden op School \(mbo\)](#)

[Helder op School \(mbo, hbo en wo\)](#)

[Gezonde School](#)

[Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn](#)

Ondersteunende websites

[Website Stijn](#)

[NRO Onderwijskennis - studentenwelzijn](#)

[NRO Kennisrotonde - studentenwelzijn](#)

Onderzoek, monitoring en signalering

[Test je leefstijl](#)

[Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs](#)

[Nederlandse Studenten Enquête](#)

Netwerk en kennisdeling

[Landelijk Netwerk Studentenwelzijn](#)

[LinkedIn Community Studentenwelzijn in het mbo](#)

[LinkedIn Community Studentenwelzijn in het hbo/wo](#)

Bijlage 1 Een overzicht van studentenwelzijnsthema's

Dit is een overzicht van thema's binnen studentenwelzijn, geclusterd onder relevante hoofdthema's. Dit overzicht omvat zowel mentale gezondheid, middelengebruik, sense of belonging en binding en andere factoren die invloed hierop hebben of aanverwant zijn. *Het is geen uitputtend overzicht.* Het overzicht kan worden gebruikt bij het maken van keuzes voor de concrete inkleuring van de voorwaarden en bouwstenen van het framework. Op welke thema's is er al beleid, op welke thema's zijn er al mooie initiatieven en waar liggen nog kansen? Welke focus kiest de onderwijsinstelling in het integraal werken aan studentenwelzijn, nu en later?

1. Positieve mentale gezondheid en welzijn

- Veerkracht en stressmanagement
- Positieve psychologie (o.a. betekenisgeving, floreren, zelfcompassie, zelfwaardering)
- Emotieregulatie en copingstrategieën
- Motivatie en zingeving
- Mindfulness en ontspanning

2. Psycho-sociale klachten en belemmeringen

- Angst- en somberheidsklachten
- Stress, prestatiedruk en burn-out
- Eenzaamheid

- ASS, AD(H)D en andere neurodivergente kenmerken
- Studeren met traumagerelateerde klachten (o.a. PTSS)
- Suïcidaliteit en crisispreventie

3. Studiegerelateerde druk en uitdagingen

- Studielast en werkdruk
- Studie-uitstelgedrag en motivatie
- Studiesucces en studie-uitval
- Studiekeuze en loopbaanoriëntatie
- Studievaardigheden en executieve functies
- Balans studie, werk en privéleven

4. Sociale verbondenheid

- Inclusie en diversiteit
- Discriminatie en sociale veiligheid
- Academische en sociale integratie (binding)
- Sense of belonging (thuisvoelen)
- Groepsdynamiek
- Sociale steun, studentenverenigingen en sociale participatie
- Internationale studenten en culturele aanpassing
- Ervaringen van eerstegeneratiestudenten



5. Middelengebruik- en risicogedrag

- Alcohol- en drugsgebruik
- Oneigenlijk medicijngebruik (zonder voorschrift)
- Gamen en gokken
- Roken en vaperen
- Verslavingspreventie en interventies
- Relatie tussen mentale gezondheid en middelengebruik

6. Fysieke gezondheid en leefstijl

- Slaapkwaliteit- en slaapproblemen
- Voeding en eetgedrag
- Beweging en sport, vitaliteit
- Seksuele gezondheid en relaties
- Chronische ziekte en studeren met een beperking

7. Omgevingsfactoren en maatschappelijke invloeden

- Huisvesting
- Financiële situatie en financiële stress
- Studiefinanciering en schuldenproblematiek
- Toegang tot zorg en ondersteuning
- Impact van maatschappelijke crises (zoals klimaatcrisis, hoge lasten, polarisatie, oorlogen, belemmeringen op de woningmarkt)
- Digitaal welzijn en impact van social media

