

ADVIESRAPPORT

PANDEMISCHE PARAATHEID VOOR HOGESCHOLEN

Wat hogescholen kunnen doen om het mentaal welbevinden en veerkracht van studenten te ondersteunen tijdens een volgende pandemie



DOEL

In co-creatie met studenten is nagedacht over wat hogescholen kunnen doen om het mentaal welbevinden en veerkracht van studenten te ondersteunen tijdens een mogelijke volgende pandemie.

ONDERZOEKSDESIGN

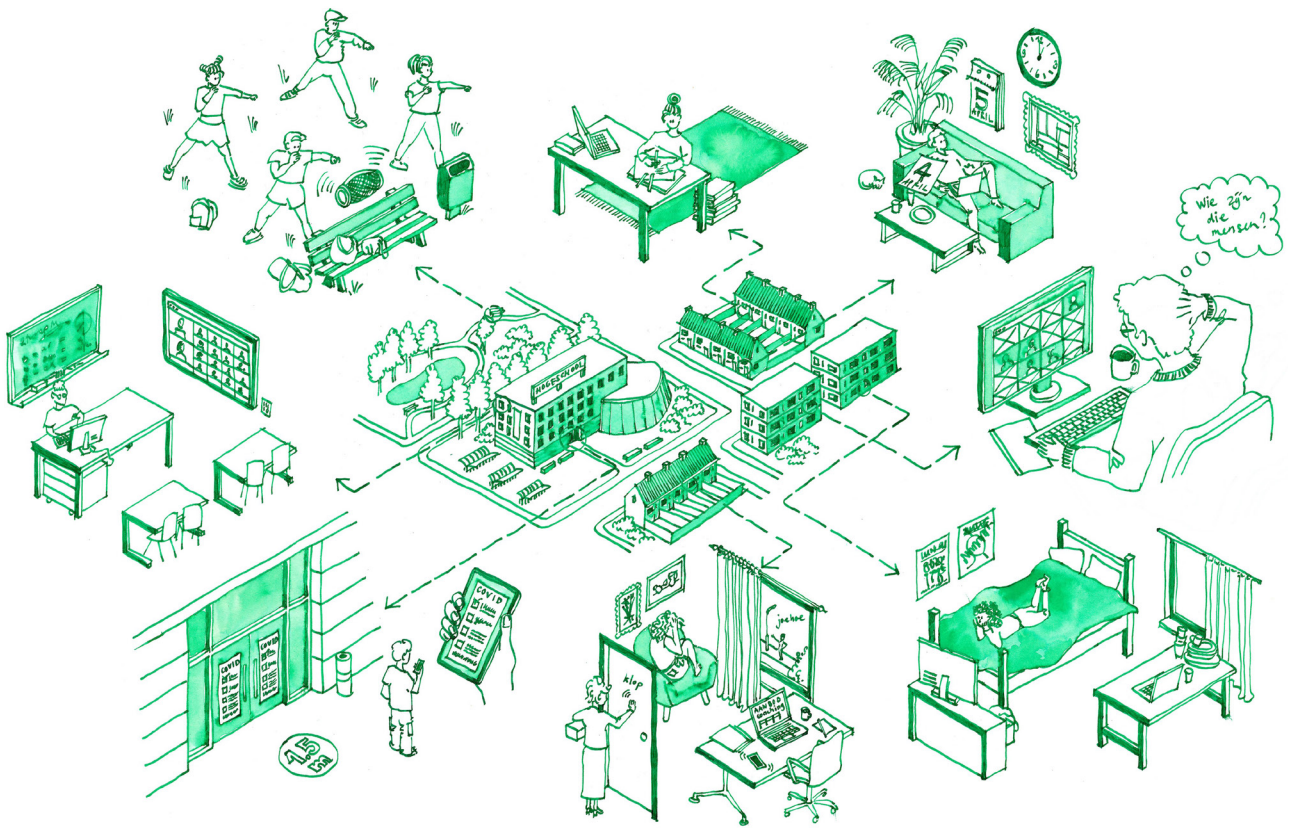
In dit onderzoek hebben we gewerkt volgens Design Thinking om te komen tot adviezen. In twee co-creatie sessies deelden studenten van Avans Hogeschool hun ervaringen met de COVID-19 pandemie, waarna ze gezamenlijk ontwerp vragen formuleerden:

- *Hoe kunnen we sociale contacten zo inrichten dat het mentale en fysieke welzijn zo optimaal mogelijk blijft tijdens een pandemie?*
- *Hoe kunnen we een balans vinden tussen 'rekening houden met' en het 'normale' door laten gaan, zodat iedereen zich gehoord en gezien voelt?*

In de daaropvolgende twee co-creatie sessies bedachten de studenten oplossingsrichtingen. De bedachte oplossingsrichtingen zijn vervolgens voorgelegd aan een grotere groep alumnistudenten van Avans Hogeschool via een evaluatievragenlijst. Samen met ondersteunende literatuur heeft deze input geleid tot adviezen.

De adviezen zijn verdeeld in vijf thema's: (1) *sociale binding versterken*, (2) *coaching en support*, (3) *ondersteuning studieproces*, (4) *(online) onderwijsinrichting* en (5) *communicatie*.

Uitgebreide informatie over het onderzoeksdesign en het tot stand komen van de adviezen kunt u teruglezen in het onderzoeksrapport.



14

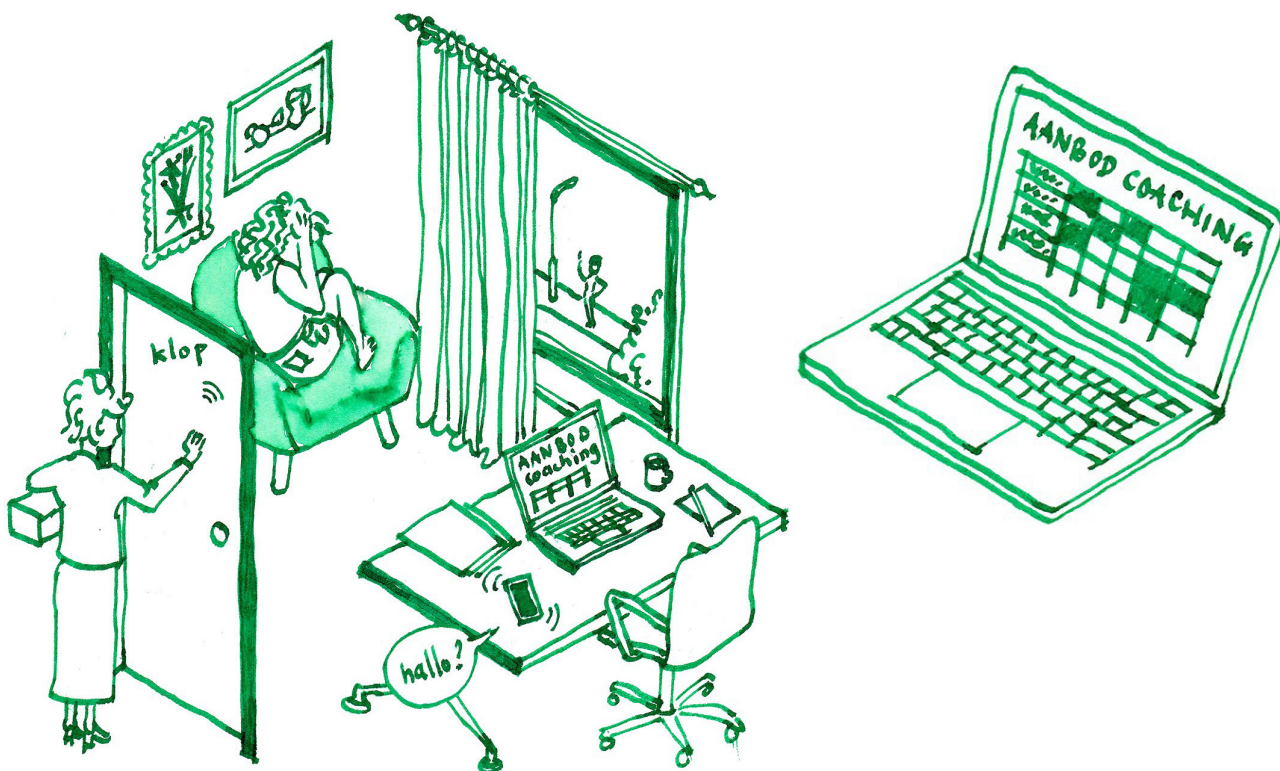
ADVIEZEN

SOCIALE BINDING VERSTERKEN

Hoewel een gedeelte van de studenten de rust en tijd met familie als prettig ervaren, gaven studenten aan zich sociaal geïsoleerd en eenzaam te hebben gevoeld tijdens de pandemie. Ze leerden bijvoorbeeld studiegenoten niet of nauwelijks kennen. Als oplossingsmogelijkheden voor het leggen van verbinding in een lockdown-situatie noemden zij onder andere het vinden van gelijkgestemden door het oprichten van verschillende (online) clubjes, het organiseren van activiteiten in openbare ruimten of buiten en zodra het kan fysieke ontmoetingen laten plaatsvinden. Daarnaast bedachten studenten een challenge-app; een app waarin dagelijks challenges worden geplaatst en waar studenten met elkaar in contact kunnen komen of het tegen elkaar op kunnen nemen.

- **Advies 1.** Focus als hogeschool op het versterken van de sociale binding tussen studenten. Zorg voor fysieke ontmoetingsmomenten zodra de maatregelen dit toelaten, zodat studenten elkaar kunnen leren kennen. Kijk hierbij ook naar de mogelijkheden om openbare ruimten en de natuur te gebruiken. Sociale verbinding is essentieel voor de ontwikkeling in deze fase van het leven en ter voorbereiding op het leven na de studie.
- **Advies 2.** Stimuleer studenten om (online) hobbygroepen op te zetten, zoals sportgroepen, gamegroepen, praatgroepen, creatieve groepen, social media groepen en/of boekenclubs.





COACHING & SUPPORT

Sommige studenten ervaren tijdens de COVID-19 pandemie minder druk, meer rust en autonomie. Ondanks dat gaven ze ook aan zich depressief, eenzaam, angstig, gestrest en verward te hebben gevoeld. Als oplossingsrichtingen benoemden zij contact met coaches, psychologen, studieloopbaanbegeleiders, cursussen, (online) peersupportgroepen en (gezamenlijke) beweegactiviteiten.

- **Advies 3.** Investeer in het mentale gezondheidsaanbod. Er is al aanbod bij veel hogescholen. Toch bleek er tijdens de pandemie een kloof te bestaan tussen dit aanbod en het gebruik ervan. Dit kan vele redenen hebben, maar de drempel om hulp te vragen of onwetendheid over het aanbod zijn vaak een onderdeel van deze factoren. Blijf daarom als studiebegeleiders in verbinding met de student om het welzijn van studenten te volgen. Maak in gesprekken met studenten en via verschillende (media)kanalen van de hogeschool duidelijk dat er hulp via coaches, studentenpsychologen of cursussen beschikbaar zijn voor studenten die daar behoefte aan hebben. Door in verbinding te zijn en blijven met de student verlaagt dit mogelijk de drempel om hulp te vragen of te accepteren. Vraag ook door bij studenten waarmee het op het eerste gezicht goed lijkt te gaan of studenten van wie je weinig hoort. En overleg met studenten over het organiseren van (online) peersupportgroepen en (gezamenlijke) (beweeg) activiteiten om het mentaal welzijn te bevorderen.
- **Advies 4.** Mentaal welzijn is essentieel voor studievoortgang en ontwikkeling van studenten. Geef dit dus voorrang op studie-inhoud op het moment dat de situatie daarom vraagt, zoals tijdens een pandemie.



ONDERSTEUNING STUDIEPROCES

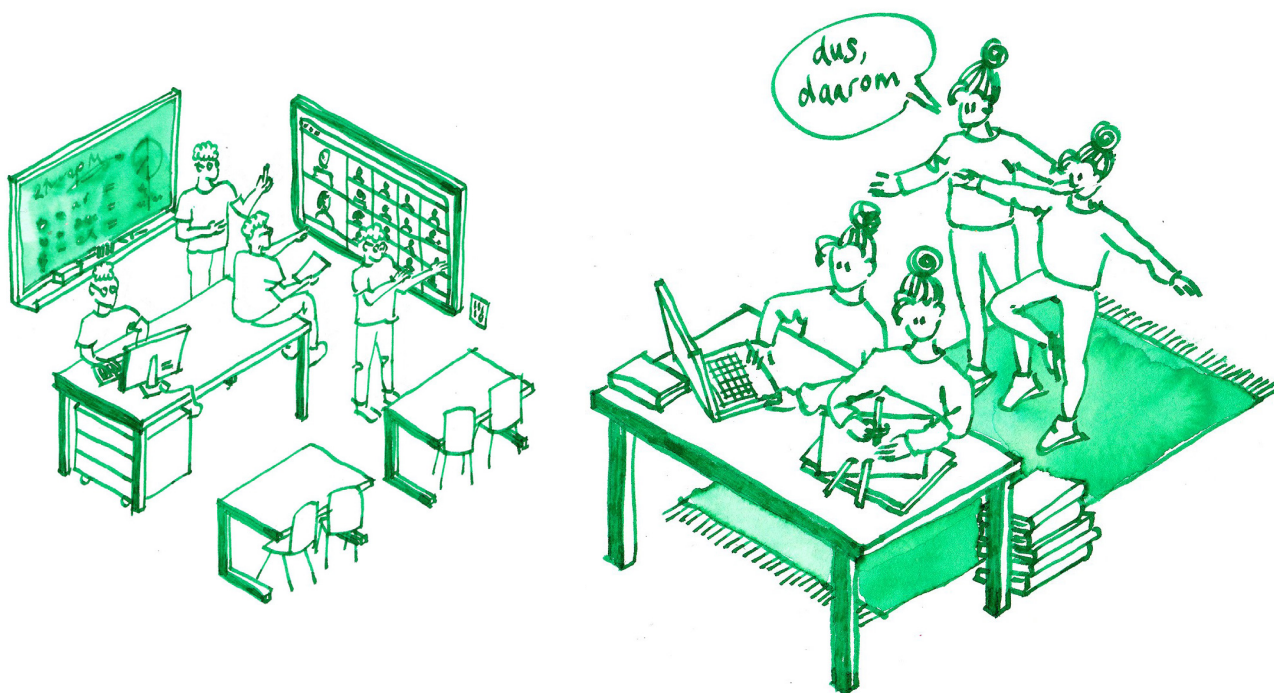
Studenten gaven aan moeite te hebben gehad met het creëren van routine en structuur in hun dagen. Ze gaven aan dat er weinig afwisseling in hun dagen zat en de pandemie als “een grote veeg van tijd” voelde. Sommigen misten de technische middelen om een goede studieplek te creëren, zoals internetsnelheid of een rustige ruimte. Als oplossingsrichtingen benoemden studenten het gebruik maken van openbare ruimten, inrichten van werkplekken buitenshuis en het leren kennen van studiegenoten. Ook hadden ze graag meer vraagmogelijkheden aan docenten gezien, bijvoorbeeld aan het eind van online lessen of wekelijkse vragenuren ter ondersteuning.

- **Advies 5.** Bied voldoende mogelijkheden aan voor studenten om vragen te stellen aan docenten. Er zijn verschillende manieren waarop je als docent bereikbaar kunt zijn voor studenten. Communiceer met studenten wanneer en hoe je bereikbaar bent.
- **Advies 6.** Ondersteun studenten bij het creëren van structuur en routine. Studenten gaven aan dit bijvoorbeeld zou kunnen met challenges, het faciliteren van (online) steun- en/of studiegroepen en het instellen van vaste start en eindtijden van een schooldag.
- **Advies 7.** Zorg voor werkplekken buitenshuis voor studenten die daar behoefte aan hebben, omwille van bijvoorbeeld lastige /niet-bevorderende thuissituatie, langzame internetsnelheid of motivatie- en/of concentratieproblemen.
- **Advies 8.** Faciliteer verbinding tussen studenten. Zorg voor werkvormen die sociale uitwisseling en samenwerking (ook online) stimuleren. Zorg voor kennismaking aan het begin van het nieuwe studiejaar en bij de start van een module, zodat studenten hun studiegenoten leren kennen en met elkaar in verbinding raken, ook wanneer alles online is. Betrek hierbij waar mogelijk ook studie- en studentenverenigingen.

(ONLINE) ONDERWIJS- INRICHTING

Hoewel een aantal studenten aangaf gemotiveerd te zijn gebleven, gaven studenten ook aan hun motivatie en concentratie te zijn verloren. Dit kwam doordat ze de hele dag achter een scherm luisterden naar theorielessen, zich bijna hele dagen in hun kamer of huis bevonden en ook in hun privétijd veel schermtijd hadden. Als oplossingsrichtingen benoemden studenten het afwisselen van onderwijsvormen door (online) workshops, lessen opnemen en interactieve lesmethoden. Het vermijden van lange theorielessen of veel theorielessen achter elkaar. Zoveel mogelijk afwisseling van fysiek en online les, en zorgen dat er weer fysieke lessen gegeven worden zodra het kan.

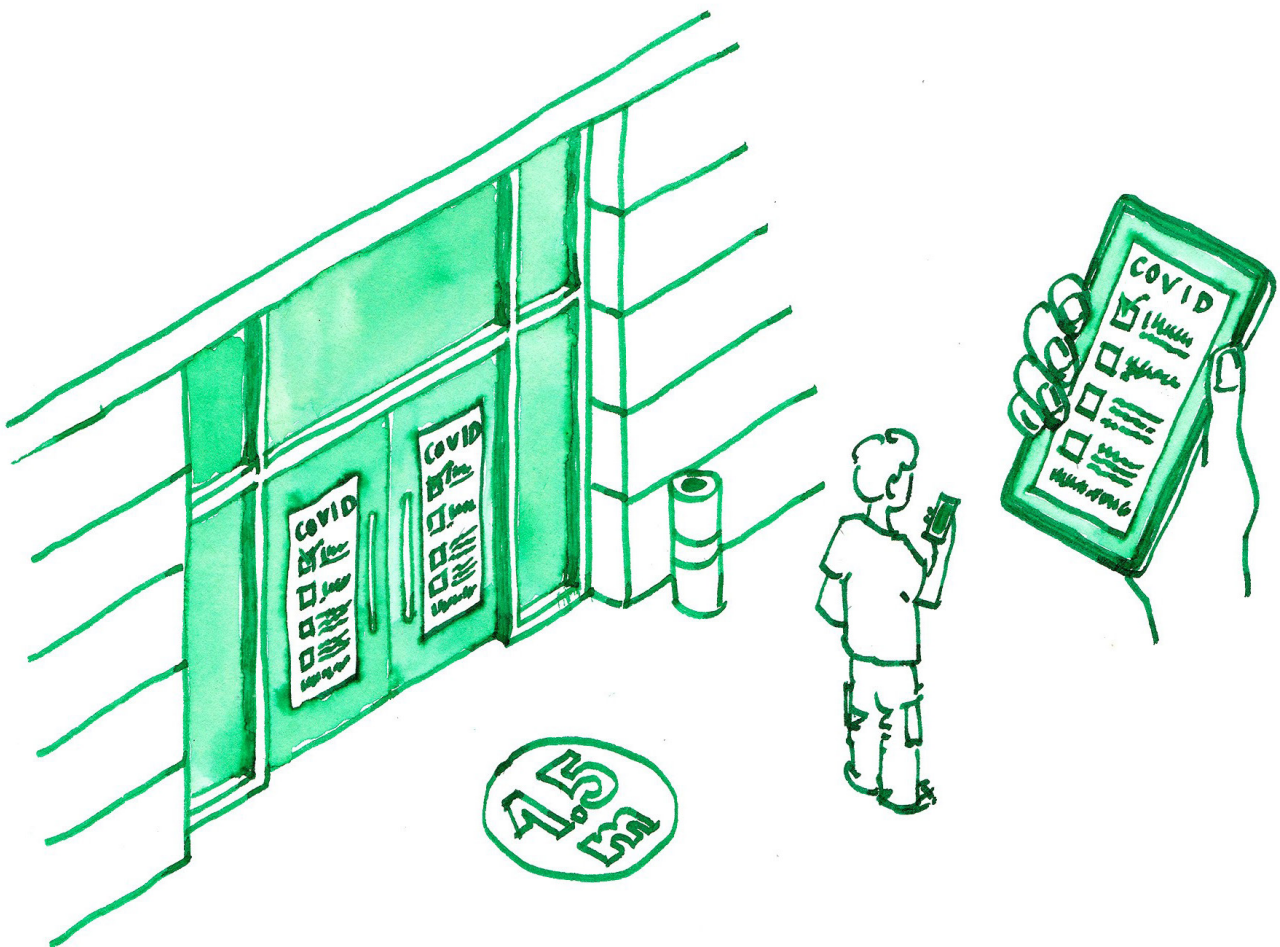
- **Advies 9.** Zorg dat alle docenten in staat zijn om indien nodig over te gaan naar online onderwijs. Dat betekent dat zij continu getraind en opgeleid zijn in het verzorgen van onderwijs op afstand. Er zijn verschillende didactische middelen die docenten kunnen inzetten om motivatie en concentratie in een online les te stimuleren (bijvoorbeeld door kleine pauzes in te lassen waarin studenten fysiek in beweging komen). Zorg dat docenten hiervan op de hoogte zijn en dat ze deze didactische middelen toepassen.
- **Advies 10.** Wissel onderwijsvormen af wanneer online les wordt gegeven en zorg voor interactieve lesmethoden. Laat docenten onderwijsvormen met elkaar afstemmen waardoor studenten niet volledige dagen naar theorielessen luisteren. Neem lessen op, zodat studenten deze terug kunnen kijken op het moment dat hen dit uitkomt.
- **Advies 11.** Zet de gemotiveerde studenten niet bij gedemotiveerde studenten als 'motivator', dit kan averechts werken voor de (nog) gemotiveerde studenten.
- **Advies 12.** Faciliteer de verbinding tussen studenten en docenten, wees als docent benaderbaar bij les op afstand. De verbinding tussen student en docent is belangrijk voor studiesucces en mentaal welzijn.



COMMUNICATIE

De pandemie voelde uitzichtloos en eenzaam voor studenten, en studenten voelden zich soms radeloos. Ze gaven aan dat er onduidelijkheid was over wat er van ze verwacht werd en dat er onzekerheid over de toekomst van hun studie en loopbaan was. Ook werden studieopdrachten gegeven die niet uitvoerbaar waren binnen de geldende maatregelen. Daarnaast werden beloftes gedaan, zoals het 'inhalen' van de gemiste leuke studieactiviteiten waarbij je je medestudenten en hogeschool leert kennen. Echter werden deze beloftes niet waargemaakt. Studenten beseffen zich ook dat de hogeschool zich in een nieuwe situatie bevond, waarbij de hogeschool zich snel moest aanpassen, maar gaven aan deze ervaringen wel te hebben gemist en vonden het jammer dat ze niet zijn ingehaald.

- **Advies 13.** Wees als hogeschool eerlijk en transparant in de communicatie en geef uitleg over de gemaakte keuzes.
- **Advies 14.** Creëer een overzicht van de (op dat moment) geldende maatregelen binnen de hogeschool in een vorm die voor alle studenten toegankelijk is en laat hierin ook zien wat wél mogelijk is.



COLOFON

Onderzoeksteam (in alfabetische volgorde)

Eefje Schrauwen^{1,2}

Gera Nagelhout¹

Inge Bastiaanssen¹

Jessica Nooij^{1,3}

Katie Verschueren¹

Nicole van den Braak²

Simone Janssen¹

¹ Avans Hogeschool, Centre of Expertise Perspectief in Gezondheid (Breda)

² Avans Hogeschool, Academie voor Life Sciences en Technologie (Breda)

³ Avans Hogeschool, Expertisecentrum Future-Proof Education (Breda)

Onderzoeksrapportage

De onderzoeksrapportage is te downloaden via de projectpagina op de website van het Centre of Expertise Perspectief in Gezondheid.

www.perspectiefingezondheid.nl

Illustraties

Brickskin Illustraties

www.brickskin.nl

Subsidieverstrekker

Dit onderzoek is gefinancierd door ZonMw. Dossiernummer: 10710032310017

© 2025 Avans Hogeschool, Tilburg.



Centre of Expertise
Perspectief in Gezondheid
Een initiatief van *avans*



ZonMw