



MEI 2025

MENTAAL WELBEVINDEN EN VEERKRACHT TIJDENS EEN PANDEMIE: *CO-CREËREN MET STUDENTEN*



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



ZonMw



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)

Adviesrapport

Het adviesrapport 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

INHOUDSOPGAVE

	SAMENVATTING	6
	ABSTRACT	7
	PUBLIEKSSAMENVATTING (NL)	8
	PUBLIEKSSAMENVATTING (ENG)	8
1	INTRODUCTIE	10
	1.1 Doelstelling	11
2	ONDERZOEKSOPZET	12
	2.1 Onderzoeksmethode	12
	2.2 Doelgroep en werving	12
	2.3 Ethiek en toestemming	13
3	INLEVEN & DEFINIËREN	14
	3.1 Deelnemers	14
	3.2 Methode	14
	3.3 Data-analyse	16
	3.4 Resultaten	16
4	IDEEËN GENEREREN	18
	4.1 Deelnemers	18
	4.2 Methode	18
	4.3 Data-analyse	24
	4.4 Resultaten	24
5	EVALUEREN	26
	5.1 Deelnemers	26
	5.2 Methode	26
	5.3 Resultaten	26
	5.4 Reflectie en toepassing	28

6	ADVIEZEN	29
7	DISCUSSIE	34
8	CONCLUSIE	36
9	DANKWOORD	36
10	REFENTIES	38
11	BIJLAGEN	40
11.1	Bijlage 1: Codering inleven & definiëren co-creatie sessie	40
11.2	Bijlage 2: Evaluatievragenlijst	43
11.3	Bijlage 3: Resultaten evaluatievragenlijst	48



SAMENVATTING

Introductie. Tussen 2020 en 2022 was de wereld in de greep van de COVID-19 pandemie. Tijdens, en na, de pandemie werd duidelijk dat jongeren langdurige neveneffecten ondervonden van de overheidsmaatregelen die waren ingezet om verspreiding van het virus te voorkomen. Met name het mentaal welzijn van jongeren is verslechterd. Door wereldwijde ontwikkelingen, zoals klimaatverandering en toenemende migratie is de kans op zoönose en snelle verspreiding van virussen vergroot. Het is daarom aannemelijk dat er een volgende pandemie zal komen. Om eenzelfde nadelig effect op het welzijn van jongeren te voorkomen, is een exploratief onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen, wensen en behoeften van (alumni)studenten aan Avans Hogeschool.

Methode. In dit onderzoek is gewerkt met de Design Thinking methodologie. Zestien (alumni) studenten hebben hun ervaringen met de pandemie met elkaar gedeeld in een co-creatie sessie. Vervolgens hebben zij gezamenlijk een onderzoeksvragen gedefinieerd. Waarna ze in co-creatie oplossingsrichtingen bedachten als antwoord op deze vragen. De oplossingsrichtingen zijn vervolgens geëvalueerd met een evaluatievragenlijst onder 136 alumnistudenten die aan Avans Hogeschool studeerden tijdens de COVID-19 pandemie.

Resultaten en adviezen. Al deze resultaten hebben geleid tot 14 adviezen, die onderverdeeld zijn in vijf thema's: (1) sociale binding versterken, (2) coaching en support, (3) ondersteuning studieproces, (4) (online) onderwijsinrichting en (5) communicatie. Studenten bleken met name sociale verbinding te hebben gemist. Het is daarom belangrijk om als hogeschool de sociale verbinding tussen studenten te faciliteren en stimuleren, ook wanneer dit fysiek lastig is. Daarnaast gaven ze gevoelens van eenzaamheid, depressie, angst en verveling aan. Daarom is het ook belangrijk dat studiebegeleiders en/of docenten het mentaal welzijn van studenten monitoren en het aanbod van studentpsychologen, coaches en supportgroepen van de hogeschool actief communiceren. De rol van het de studentbegeleiders en docenten is hierin essentieel. Ook gaven studenten aan meer tijd achter een scherm besteed te hebben, en dat verveling en verlies van motivatie optraden bij lange online theorielessen wat veelal plaatsvond in de slaapkamer waar ze veel van hun tijd doorbrachten tijdens de pandemie. Het wordt daarom geadviseerd lesmethoden en waar mogelijk leslocaties zo veel mogelijk te variëren. Verder is het aan te raden om de communicatie voor alle studenten toegankelijk aan te bieden en transparant te zijn over keuzes die effect hebben op de studentervaring en ontwikkeling. Doe geen beloftes die je niet waar kunt maken, of kom erop terug.

Discussie. Literatuur laat zien dat het mentaal welzijn van jongeren nog steeds onder druk staat. Het is raadzaam om adviezen die horen bij 'sociale binding versterken' en 'coaching en support' nu al in te zetten. De adviezen zijn ontwikkeld in samenwerking met studenten van Avans Hogeschool, het is daarom raadzaam om na te of deze adviezen ook van toepassing zijn op andere hogescholen en/of universiteiten.

ABSTRACT

Introduction. Between 2020 and 2022, the global community faced profound disruption due to the COVID-19 pandemic. During and after this period, it became evident that young people experienced long-term side effects resulting from governmental measures aimed at preventing viral transmission. In particular, their mental well-being worsened. Due to global developments such as climate change and increasing migration, the risk of zoonotic diseases and rapid virus spread has grown. Consequently, it is plausible that another pandemic may occur in the future. To prevent similar adverse effects on the well-being of young people, an exploratory study was conducted into the experiences, needs, and wishes of (alumni) students from Avans University of Applied Sciences.

Methodology. This study employed a Design Thinking approach. Sixteen (alumni) students participated in a co-creation session in which they shared their pandemic-related experiences. Together, they formulated research questions and collaboratively developed potential solutions. These solutions were then evaluated using a questionnaire completed by 136 alumni who were enrolled at Avans during the COVID-19 pandemic.

Results and Recommendations. The study resulted in 14 recommendations, categorized into five themes: (1) strengthening social connectedness, (2) coaching and support, (3) support for the study process, (4) (online) educational design, and (5) communication. Students particularly reported a lack of social interaction. Therefore, higher education institutions should actively facilitate and promote student connectedness, even when physical interaction is limited. Respondents also reported feelings of loneliness, depression, anxiety, and boredom. Thus, academic advisors and faculty members must monitor students' mental health and proactively communicate the availability of psychological support services, coaching, and peer groups. The role of student support staff and educators is crucial in this regard. Moreover, students indicated that they spent increased time behind screens and experienced a loss of motivation during extended online lectures, often attended from their bedrooms. It is recommended that teaching methods and, where possible, learning environments are diversified. Additionally, institutions should ensure that communication is accessible to all students and maintain transparency regarding decisions affecting the student experience and development. Unrealistic promises should be avoided or addressed if necessary.

Discussion. Existing literature indicates that the mental well-being of young people remains under pressure. It is advisable to start implementing recommendations related to "strengthening social connectedness" and "coaching and support" immediately. As these insights were developed in collaboration with Avans students, it is recommended to investigate whether they are also applicable to other universities and higher education institutions.

PUBLIEKSSAMENVATTING (NL)

Tussen 2020 en 2022 had de COVID-19 pandemie grote impact op jongeren, met name op hun mentale welzijn. Om negatieve effecten op studentenwelzijn in een toekomstige pandemie te beperken, is een exploratief onderzoek uitgevoerd onder (alumni)studenten van Avans Hogeschool met de Design Thinking methode. In co-creatie zijn ervaringen gedeeld, onderzoeksvragen opgesteld en oplossingsrichtingen bedacht en geëvalueerd. Dit leidde tot 14 adviezen binnen vijf thema's: sociale binding, coaching/support, ondersteuning studieproces, (online) onderwijs en communicatie. Studenten misten sociale verbinding en gaven gevoelens van eenzaamheid, angst en verveling aan. Aangeraden wordt het mentaal welzijn beter te monitoren, de nadruk te leggen op sociale verbinding, variatie in het (online) onderwijs te bieden, transparant te communiceren en beloftes na te komen. Literatuur toont aan dat mentale druk aanhoudt; implementatie van de adviezen is daarom urgent en mogelijk breder toepasbaar.

PUBLIEKSSAMENVATTING (ENG)

Between 2020 and 2022, the COVID-19 pandemic had a major impact on young people, especially on their mental well-being. To reduce negative effects on student well-being in future pandemics, an exploratory study was conducted among (alumni) students of Avans University of Applied Sciences using the Design Thinking method. In co-creation, experiences were shared, research questions defined, and solutions developed and evaluated. This resulted in 14 recommendations across five themes: social connectedness, coaching/support, study process, (online) education, and communication. Students reported a lack of social connection and feelings of loneliness, anxiety, and boredom. It is recommended to enhance monitoring of mental well-being, emphasize social connection, provide diversified approaches for (online) education, ensure transparent communication and maintain consistency between commitments and actions. Literature shows mental pressure persists; implementing these recommendations is urgent and potentially broadly applicable.



1 INTRODUCTIE

Wetenschappers maken zich zorgen over virussen met pandemisch potentieel. Vanwege omgevingsveranderingen is er toenemende kans dat zich in de komende jaren opnieuw een pandemie aandient (Vora et al., 2022). Met name zoönose, virussen overdraagbaar van dier op mens en mens op dier, hebben potentieel zich te ontwikkelen tot een nieuwe pandemie (Tan et al., 2024; Vora et al., 2022). Het is daarom belangrijk om ons voor te bereiden op een dergelijke situatie en te leren van de COVID-19 pandemie, die plaatsvond tussen 2020 en 2022.

SARS-COV-2 is het virus dat verantwoordelijk is voor het ziektebeeld COVID-19. Dit virus verspreidt zich van mens tot mens via de lucht. Dit wordt ook wel airborne transmissie genoemd. De airborne transmissie van infectieziekten kan worden verminderend door Niet-Farmaceutische Interventies (NFI's), zoals het verminderen van fysiek contact tussen mensen en het bewaren van afstand, zodat de virusdeeltjes niet verder overgedragen worden tussen personen.

Door incomplete kennis over deze nieuwe infectieziekte COVID-19, en daar bijbehorende kennishiaten over werkzame maatregelen, werden NFI's geïmplementeerd door de Nederlandse regeringen op basis van onder andere de influenza pandemie in 1918. Na de COVID-19 pandemie bleken de meest effectieve NFI's: afstand houden ('social distancing') en lockdowns. Hierdoor wordt namelijk het aantal infectieus materiaal dat uitgescheiden en overgedragen wordt, via druppels door de lucht, verminderd (The Royal Society Expert Group, 2023). Het rapport van The Royal Society Expert Group beschrijft daarnaast andere effectieve maatregelen, waaronder quarantaine bij landsgrenzen, mondkmaskers (type N95), en het aanhouden van een minimale afstand van twee meter tussen personen. Ook benadrukken zij het belang van effectieve communicatie. Maatregelen bleken effectiever wanneer deze verplicht waren dan wanneer deze op vrijwillige basis uit te voeren waren. Bovendien bleek communicatie via reguliere media effectiever dan via sociale media. Onduidelijkheid, inconsistente informatie en gebrek aan samenhang hadden daarentegen een negatief effect op de naleving van de maatregelen.

Ondanks dat de maatregelen verspreiding van het virus verminderde, hadden deze maatregelen ook neveneffecten op onder andere jongeren. Om zich te ontwikkelen en zelfstandig te worden hebben jongeren een stevige basis nodig in vijf leefdomeinen: (1) wonen, (2) inkomen, (3) welzijn, (4) school/werk en (5) steun (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.). Tijdens de coronapandemie zijn jongeren geraakt in deze vijf leefdomeinen. Zo liepen studenten studievertraging op in studiejaar 2019/2020 (Warps & van den Broek, 2020). Studenten konden niet naar school, waardoor schoolmotivatie afnam (van den Berg et al., 2023). Daarbij is school een belangrijke ontmoetingsplaats voor leeftijdsgenoten en een belangrijke bron van steun voor jongeren. Verder gaven jongeren aan minder steun te geven aan hun vrienden en kregen zelf ook minder steun, waardoor ze zich minder verbonden voelden (van den Berg et al., 2023). Ook hadden studenten financiële zorgen tijdens de pandemie, omdat zij hun bijbanen kwijtraakten door bijvoorbeeld het sluiten van horeca. Bij bijna 3% van de studenten is er een duidelijke link tussen studievertraging en opgelopen studieschuld (Geels et al., 2021; RIVM, 2022).

Niet alleen hadden de maatregelen impact op school, inkomen en ondersteuning. Verschillende onderzoeken die zijn gedaan tijdens én na de coronapandemie laten zien dat het mentaal welbevinden van studenten aanzienlijk is gedaald. Met name studenten die vóór de coronapandemie al mentaal kwetsbaar waren, voelden zich nog minder goed tijdens de pandemie (Geels et al., 2021; RIVM, 2022; van den Berg et al., 2023). Daarnaast laat onderzoek van onder andere het Nederlands Jeugdinstituut (van den Berg et al., 2023) zien dat eenzaamheid onder jongeren en jongvolwassenen toenam tijdens de coronapandemie, vooral tijdens de tweede en derde lockdown. Studenten gaven in enquêtes aan meer gevoelens van eenzaamheid, angst en depressie te ervaren. In het RIVM kwartaalonderzoek (RIVM, 2023) naar de gevolgen van corona onder jongeren, gaf 1 op de 3 deelnemers negatieve mentale gevolgen aan. Jongeren gaven aan angst te hebben voor nieuwe coronamaatregelen en het

moeilijker te vinden om te gaan met prikkels, grote groepen, drukte en sociale situaties. Daarnaast geven sommige jongeren aan dat ze nog terugdenken aan de coronaperiode en de sombere of depressieve gevoelens die ze daarbij ervaarden. Ook werd een stijging van slaapproblemen en middelengebruik waargenomen (Geels et al., 2021; Janse & van Hummel, 2022).

Veerkracht is de mate waarin een persoon kan omgaan met situaties die stress en angst oproepen, zonder daarbij langdurige mentale of fysieke problemen te ontwikkelen (Wu et al., 2013). In een onbekende situatie, zoals de coronapandemie, is het normaal om stress en angst te ervaren, maar daarmee werd ook een beroep gedaan op veerkracht. Niet iedereen beschikt over dezelfde mate van veerkracht (Vinkers et al., 2020). Het is nog relatief onbekend hoe veerkracht precies werkt. Er lijken biologische kenmerken te zijn die bijdragen aan veerkracht, maar daarnaast ook psychologische en omgevingsfactoren (Wu et al., 2013). Wu en anderen (Wu et al., 2013) beschreven een aantal beschermende psychologische factoren: Het kunnen omdenken van negatief naar positief, optimisme, actief handelen in relatie tot het oplossen of omgaan met de stresssituatie, humor, sociale ondersteuning, beweging, mindfulness en moreel kompas. Verder benoemen Vinkers en anderen (Vinkers et al., 2020) dat veerkracht naast dat het op individueel niveau plaatsvindt, ook plaatsvindt op het niveau van de samenleving. Hoe naasten, de samenleving, maar ook landen ermee omgaan heeft ook invloed op hoe veerkrachtig een individu is.

De kennis over de negatieve impact van de overheidsmaatregelen op sociale en maatschappelijke ontwikkeling en mentaal welbevinden van jongvolwassenen ontbrak tijdens de COVID-19 pandemie. De gevolgen werden zichtbaar na de pandemie. Het is daarom belangrijk om samen met studenten adviezen te ontwikkelen, zodat hun ontwikkeling beter ondersteund kan worden tijdens een volgende pandemie (Meherali et al., 2021).

1.1 DOELSTELLING

De doelstelling van dit exploratieve onderzoek was om in co-creatie met studenten na te denken over wat hogescholen kunnen doen om het mentaal welbevinden en veerkracht van studenten tijdens een mogelijke volgende pandemie te ondersteunen en aan de hand hiervan adviezen te ontwikkelen voor beleidsadviseurs en docenten van hogescholen.

2 ONDERZOEKSOPZET

2.1 ONDERZOEKSMETHODE

In dit project is gebruik gemaakt van de Design Thinking (DT) methodologie. Design Thinking is een non-lineair, iteratief proces dat problemen benadert vanuit de doelgroep (Carlgren, Rauth, & Elmquist, 2016). Het is een mensgerichte aanpak gericht op empathie en creativiteit (The Interaction Design Foundation, z.d.). Het Design Thinking proces bestaat uit de volgende vijf fases:

DT1 | Inleven: Begrijpen van behoeften, wensen en uitdagingen van de doelgroep.

DT2 | Definiëren: Formuleren van probleem en probleemdefinitie.

DT3 | Ideeën: Ideeën bedenken om diverse oplossingsrichtingen te verkennen.

DT4 | Maken: Tastbaar maken van geselecteerde ideeën in prototypes.

DT5 | Evalueren: Evalueren van prototypes om feedback te verzamelen.

Binnen het Design Thinking proces stond co-creëren met studenten centraal. Co-creatie is een manier van samenwerken waarbij alle belanghebbenden gedurende het hele proces betrokken worden; van het begrijpen van complexe problemen, tot het ontwerpen van oplossingsrichtingen en het evalueren hiervan (Vargas, Whelan, Brimblecombe, & Allender, 2022). Door de korte looptijd van dit onderzoek is de Design Thinking cyclus éénmaal doorlopen. Daarbij zijn tijdens de co-creatie sessies met studenten meerdere Design Thinking fases per sessie aan bod gekomen. In de eerste co-creatie sessies in april zijn fase DT1 en DT2 uitgevoerd. In de tweede co-creatie sessie in juni zijn fase DT3 en DT4 uitgevoerd. DT5 is uitgevoerd middels een evaluatievragenlijst.

Het rapport is opgedeeld op basis van de fasen in de Design Thinking-cyclus. Per fase zullen we methode, data-analyse, en resultaten beschrijven in hoofdstuk 4 t/m 6.

2.2 DOELGROEP EN WERVING

2.2.1 DOELGROEP

De doelgroep van dit onderzoek zijn (alumni)studenten die tijdens de coronapandemie (tussen februari 2020 en februari 2022) hebben gestudeerd aan Avans Hogeschool.

2.2.2 WERVING CO-CREATIE SESSIES

De doelgroep is geworven via een gemakssteekproef en sneeuwballen. Voor het werven van deelnemers voor de eerste co-creatie sessie is een flyer gemaakt in het Nederlands en Engels. Op de flyer werden (alumni)studenten geïnformeerd over het onderzoek en hadden ze de mogelijkheid om zichzelf in te schrijven voor de co-creatie sessies via een QR-code. De flyer is via verschillende onlinekanalen verspreid. Daarnaast is de flyer uitgedeeld in openbare ruimtes van Avans Hogeschool. Hierbij is actief geworven door studenten aan te spreken en toelichting te geven bij de flyer. Naast de flyers verspreiden, is zichtbaarheid voor het onderzoek gecreëerd via digitale schermen in Avans Hogeschool. Ook werden de netwerken van docenten benut. De werving van studenten voor de tweede co-creatie sessie is uitgevoerd op dezelfde manier. Daarnaast zijn deelnemers die tijdens de eerste co-creatie sessie hadden aangegeven nog een keer mee te willen doen zijn benaderd via e-mail. Zij hier toestemming voor gegeven.

Voor de eerste co-creatie sessie werden (alumni)studenten in eerste instantie niet geworven met een beloning voor hun inspanning, maar de inschrijvingsaantallen bleven laag. Daarom is het besluit genomen om een beloning (cadeaubon van Bol.com t.w.v. €25,-) toe te voegen wanneer (alumni) studenten deelnamen in beide co-creatie sessies (deelname in april en in juni). Uiteindelijk ontvingen deelnemers die één keer deelnamen ook een bedankje (cadeaubon van Bol.com t.w.v. €15,-). Ondanks de inzet en uitgebreide werving van studenten bleven de aanmeldingen laag en waren er

op het laatste moment nog afmeldingen.

In totaal hebben 16 unieke studenten meegedaan aan de co-creatie sessies, waarvan 8 studenten in beiden co-creatie sessies hebben deelgenomen.

2.3 ETHIEK EN TOESTEMMING

Bij dit project is een Privacy Risk Assessment succesvol doorlopen (positief advies). Tijdens alle co-creatie sessies hebben deelnemers toestemming gegeven via een informatieblad en toestemmingsformulier. Hiermee gaven deelnemers toestemming voor het maken van audio opnames en het uitwerken van deze opnames in transcripten, het anoniem gebruiken van quotes in de rapportage en het gebruiken van onderzoeksdata voor onderzoek- en onderwijsdoeleinden.

3 INLEVEN & DEFINIËREN

In de eerste fase van het onderzoek werden een co-creatie sessies georganiseerd om de ervaringen en behoeften van de doelgroep tijdens de coronapandemie in kaart te brengen (DT1) en gezamenlijk een probleem te definiëren (DT2).

3.1 DEELNEMERS

Initieel hadden 19 deelnemers zich aangemeld voor de eerste co-creatie sessies. Deze 19 deelnemers waren ingedeeld in vier groepen, verspreid over vier dagen in april 2024. Twee groepen werden geannuleerd vanwege late afmeldingen. In totaal namen 12 (alumni)studenten (5 vrouw, 7 man) in leeftijdscategorie 20-26 jaar van diverse opleidingen deel aan de eerste co-creatie sessies in april 2024. In beiden sessies deden 6 deelnemers mee.

3.2 METHODE

De co-creatie sessies bestonden in grote lijnen uit drie onderdelen: (1) introductie en kennismaking, (2) inleven en ervaringen ophalen en (3) het definiëren van een probleemstelling. Tussen de onderdelen door zijn korte energizers toegevoegd om creativiteit te stimuleren. Tijdens de DT fasen in de sessies werden ook audio-opnamen gemaakt.

3.2.1 INLEVEN EN ERVARINGEN OPHALEN

Om ervaringen van de doelgroep tijdens de coronapandemie op te halen is gebruik gemaakt van een *Empathy Map* (Kerr, Cheers, Gallegos, Blackler, & Kelly, 2023) gecombineerd met *Emotive Collaging* (Kerr, Cheers, Gallegos, Blackler, & Kelly, 2023). Een *Empathy Map* is een visueel hulpmiddel dat deelnemers laat reflecteren op hun ervaringen (Kerr, Cheers, Gallegos, Blackler, & Kelly, 2023).



Figuur 1: Empathy Map bestaande uit onderdelen zeggen, denken, doen en voelen.

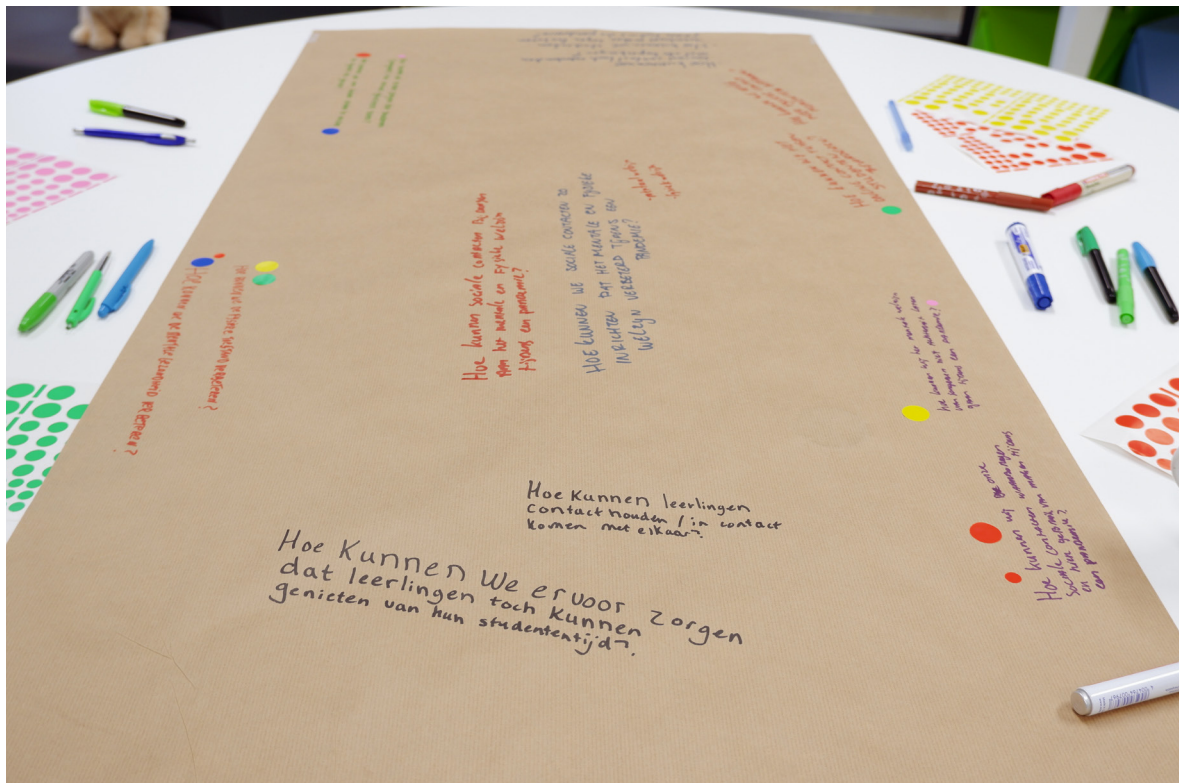
De *Empathy Map* (Figuur 1) bestond uit vier onderdelen met ieder een aantal hulpvragen:

1. **Zeggen:** Wat heb je gezegd? Wat zou je hebben kunnen zeggen?
2. **Denken:** Wat denk je erover? Welke gedachten kunnen jouw gedrag beïnvloeden?
3. **Doen:** Wat heb je gedaan? Wat zou je kunnen doen?
4. **Voelen:** Hoe voel je je erover? Wat zijn angsten en frustraties? Wat zijn jouw wensen, behoeften en dromen?

De studenten vulden de *Empathy Maps* in, in relatie tot de coronapandemie door middel van *Emotive Collaging*. Bij *Emotive Collaging* visualiseren deelnemers hun emoties rondom een bepaald vraagstuk door het maken van een collage (Kerr, Cheers, Gallegos, Blackler, & Kelly, 2023). Daarnaast hadden deelnemers de keuze om de *Empathy Maps* verder aan te vullen met tekst. Voor het maken van de collages op de *Empathy Maps* werden verschillende creatieve materialen beschikbaar gesteld. Nadat deelnemers individueel de *Empathy Maps* hadden ingevuld werden de inzichten gezamenlijk besproken om ervaringen met elkaar te delen.

3.2.2 PROBLEEMSTELLING DEFINIËREN

Op basis van de uitkomsten van de *Empathy Maps* hebben studenten gezamenlijk een ontwerp vraag gedefinieerd in de vorm van een “Hoe kunnen we...?” vraag (HKW-vraag). Deelnemers kregen eerst de tijd om individueel te brainstormen over mogelijke HKW-vragen. Al deze vragen zijn met elkaar gedeeld en tegelijkertijd geclusterd. Vervolgens had iedere deelnemer de mogelijkheid om te stemmen op hun twee favoriete HKW-vragen (Figuur 2). Na het stemmen bleven er twee tot vier vragen over, deze hebben de deelnemers vervolgens gezamenlijk geherformuleerd in één gezamenlijk gedragen ontwerp vraag. Beiden groepen formuleerden een andere HKW-vraag.



Figuur 2: Brainstorm om tot gezamenlijk gedragen probleemstelling (HKW-vraag) te komen.

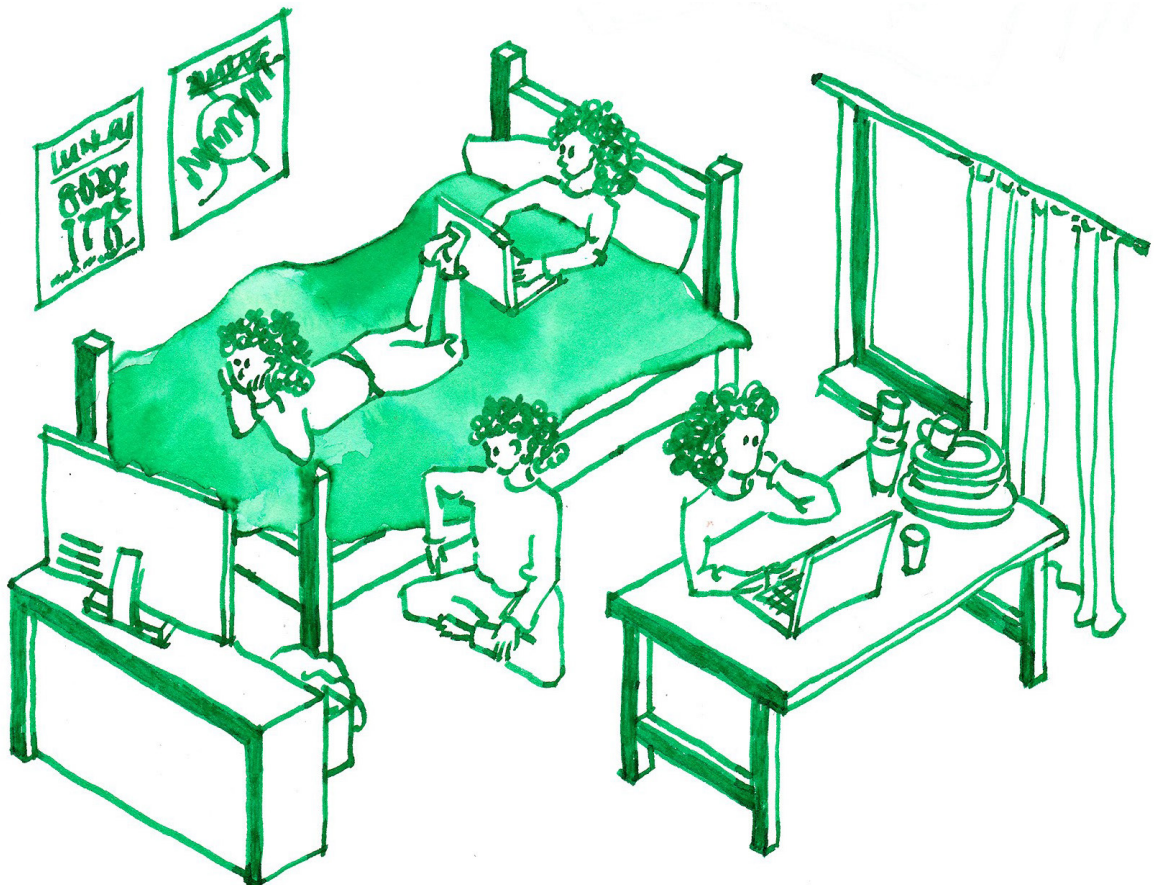
3.3 DATA-ANALYSE

Alle afbeeldingen en tekst die op de *Empathy Maps* zijn geschreven, geplakt en getekend hebben de onderzoekers op post-its geschreven en door middel van *Affinity Diagramming* geclustert tot codes. *Affinity Diagramming* is een methode die wordt gebruikt om informatie te ordenen en hierbij patronen of thema's te ontdekken (Lucero, 2015).

3.4 RESULTATEN

3.4.1 INLEVEN EN ERVARINGEN OPHALEN

Iedere deelnemer heeft een *Empathy Map* ingevuld met tekst, afbeeldingen en/of tekeningen. De onderzoekers vormden 26 codes die ervaringen van de studenten tijdens de pandemie omschreven, onder andere: eenzaamheid, depressiviteit, uitzichtloosheid, ontspannen, verlies van motivatie, kleine leefwereld (Figuur 3), hobby's en online activiteiten. Alle codes zijn terug te vinden in bijlage 1.



Figuur 3: Illustratie van de ervaring 'kleine leefwereld' gemaakt door Brickskin Illustraties.

3.4.2 PROBLEEMSTELLING DEFINIËREN

De twee groepen hebben beiden een probleemstelling geformuleerd in de vorm van een HKW-vraag. De volgende twee HKW-vragen zijn uit deze twee groepen ontstaan:

- **Groep 1.** Hoe kunnen we sociale contacten zo inrichten dat het mentale en fysieke welzijn verbeterd tijdens een pandemie?
- **Groep 2.** Hoe kunnen we een balans vinden tussen 'rekening houden met' en het 'normale' door laten gaan, zodat iedereen zich gehoord en gezien voelt?



4 IDEEËN GENEREREN

In de tweede fase van het onderzoek zijn de gedefinieerde probleemstellingen uit de eerste co-creatie sessies herzien en geherformuleerd (DT2) waarna er oplossingsrichtingen zijn verkend (DT3) en gemaakt (DT4).

4.1 DEELNEMERS

Er zijn 12 (alumni)studenten (7 vrouw, 5 man) in leeftijdscategorie 20-26 jaar van diverse opleidingen geworven voor de tweede co-creaties in juni 2024. Deze 12 werden onderverdeeld in twee groepen, op twee verschillende dagen. Groep één had 7 deelnemers en groep twee had 5 deelnemers. In beiden groepen zaten twee nieuwe deelnemers. Acht van de 12 studenten hadden ook deelgenomen aan de eerste co-creatie sessies in april (fasen DT1 en DT2).

4.2 METHODE

Tijdens de ideegeneratie fase bestonden co-creatie sessies uit: (1) kalibreren, (2) brainstormen en (3) maken. Tussen de onderdelen door werden kleine energizers toegevoegd om creativiteit te stimuleren.

Initieel was de opzet van de co-creatie sessies voor beiden groepen hetzelfde. Echter merkte wij - na reflectie¹ op de eerste sessie - dat aanpassingen nodig waren om ervoor te zorgen dat er meer energie in de groep zou komen en het proces vloeiender zou verlopen. De hoofdonderdelen (kalibreren, brainstormen en maken) bleven hetzelfde maar er zijn soms kleine aanpassingen gedaan om na de eerste sessie het ontwerpproces en het onderzoek te verbeteren. Alle onderdelen en de aanpassingen worden hieronder toegelicht. Daarnaast hebben we andere energizers toegevoegd om meer energie in de groep te krijgen. Tijdens de DT fasen in de sessies werden audio-opnamen gemaakt.

4.2.1 KALIBREREN

Groep 1

Tijdens de eerste co-creatie sessies hadden (alumni) studenten ontwerp vragen geformuleerd in de vorm van HKW-vragen. Tijdens deze tweede co-creatie sessies participeerden nieuwe deelnemers. De onderzoekers kozen er daarom voor om deze co-creatie sessie te starten met het kalibreren van de HKW-vragen, om tot een door de groep gedragen vraag te komen. Dit was een essentieel element van de sessie, omdat de (alumni)studenten verder gaan brainstormen op de door hun geformuleerd HKW-vraag.

¹ Reflectie is een essentieel onderdeel van ontwerpend onderzoek omdat het ontwerpers in staat stelt te leren van hen ervaren en zo het ontwerpproces te verbeteren (Reymen, 2003; Schön, 2016). Er zijn verschillende typen reflectie, ieder met een eigen definitie en doel. De reflectie waar we hier over spreken is reflectie-op-actie (reflection-on-action), waarbij wordt gereflecteerd nadat een activiteit heeft plaatsgevonden (Reymen, 2003; Schön, 2016). Door naderhand te reflecteren en evalueren op activiteiten en beslissingen kunnen sterke en zwakke punten geïdentificeerd worden, en kunnen verbeteringen toegepast worden (Reymen, 2003; Schön, 2016).

Tijdens het kalibreren werden beiden HKW-vragen voorgelegd aan de (alumni)studenten. Dit waren:

1. *Hoe kunnen we sociale contacten zo inrichten dat het mentale en fysieke welzijn zo optimaal mogelijk blijft tijdens een pandemie?*²
2. *Hoe kunnen we een balans vinden tussen rekening houden met, en het 'normale' door laten gaan, zodat iedereen zich gehoord en gezien voelt?*

De deelnemers werd gevraagd om de twee vragen te combineren tot één nieuwe vraag. De (alumni)studenten kregen eerst de mogelijkheid om te stemmen op de voor hun belangrijkste elementen (2x) uit de originele HKW-vragen. Daarna herformuleerden ze individueel de vraag. Het bleek lastig voor ze om de vraag te herformuleren, omdat ze de twee vragen lastig te combineren vonden vanwege de verschillende elementen in de vragen. Er werd uiteindelijk gezamenlijk besloten om door te gaan naar de volgende stap in de co-creatie sessie met één van de twee originele vragen: *"Hoe kunnen we sociale contacten zo inrichten dat het mentale en fysieke welzijn zo optimaal mogelijk blijft tijdens een pandemie?"*.

Groep 2

Bij de tweede groep werden ook de twee HKW-vragen voorgelegd waarbij zij de twee belangrijkste elementen mochten selecteren. In tegenstelling tot de eerste groep gaven we de tweede groep de keuze om een nieuwe HKW-vraag te formuleren of om één van de twee vragen de kiezen en daarmee verder te gaan. Door de keuze te geven aan de deelnemers zorgden we voor draagvlak zonder te lang bij dit onderdeel stil te staan. De tweede groep koos ervoor om de vraag te herformuleren tot: *"Hoe kunnen we een balans vinden tussen 'rekening houden met' en het 'normale' door laten gaan, waarbij het mentale en fysieke gezondheid centraal staan tijdens een pandemie?"*.

4.2.2 BRAINSTORMEN

Groep 1

Na het kalibreren van de HKW-vraag startten de deelnemers met brainstormen van oplossingsrichtingen met de volgende brainstorm methode: *8 ideeën in 8 minuten brainstorm* (Kerr, Cheers, Gallegos, Blackler, & Kelly, 2023, p. 57). Hierbij werden nog geen ontwerpeisen gesteld om ervoor te zorgen dat de deelnemers vrij konden brainstormen en niet werden belemmerd in het denken. Na de acht minuten werden er ontwerpeisen toegevoegd om meer sturing te geven aan de brainstorm.

² Zoals opgemerkt kan worden is in vraag (1) een kleine aanpassing gedaan. De studenten hadden tijdens de eerste co-creatie sessie geformuleerd: *"Hoe kunnen we sociale contacten zo inrichten dat het mentale en fysieke welzijn verbeterd tijdens een pandemie?"*. Echter hebben we in overeenstemming met het gehele onderzoeksteam verbeterd aangepast naar *"zo optimaal mogelijk blijft"* omdat het mentale en fysieke welzijn tijdens de pandemie vooral willen voorkomen dat het verslechtert.

4.2.2 BRAINSTORMEN

De ontwerpeisen zijn gebaseerd op de (1) de context van dit onderzoek; een hbo-instelling en (2) bestaande literatuur die aantoonbaar effect heeft gehad op het inperken van verspreiding van het virus. Deze eisen waren:

1. De oplossingen moeten zich richten op de hbo-context.
2. De oplossingen moeten rekening houden met voorkomen van verspreiden van het virus via de lucht, binnen een afstand van 2 m. En eventueel toepasbaar zijn in isolatie/quarantaine of lockdowns.

Er werd vervolgens nogmaals vijf minuten gebrainstormd mét de ontwerpeisen. Deelnemers hadden de mogelijkheid om nieuwe ideeën te bedenken of verder te gaan op hun vorige ideeën. Vervolgens stemden alle deelnemers op hun drie favoriete ideeën om zo een voorselectie te maken. Deze drie ideeën werden door iedereen gepresenteerd waarna alle deelnemers mochten stemmen op hun twee favoriete ideeën van de hele groep. Hierbij mochten deelnemers ook op hun eigen ideeën stemmen. Uiteindelijk kwam hier één idee uit met de meeste stemmen. Dit was: *“Een app of spel met dagchallenges, zodat iedereen op hetzelfde moment hetzelfde doet en je je daardoor verbonden voelt”*.

Groep 2

Bij groep twee begon de brainstorm met dezelfde methode alleen verkortte we de tijd naar vijf minuten om ervoor te zorgen dat we meerdere brainstormrondes konden uitvoeren. Bij de eerste groep merkte we dat acht minuten aan de lange kant was waardoor energie in de sessie verloren ging. Daarom gaven we na vijf minuten de ontwerpeisen aan groep twee. Daarnaast veranderde we de verwoording van de eisen om meer duidelijkheid te scheppen, nadat we bij groep 1 merkte dat deze duidelijkheid ontbrak. De geherformuleerde eisen waren:

1. Betere facilitering en begeleiding vanuit studiecontext.
2. De oplossingen moeten rekening houden met voorkomen van verspreiden van het virus via de lucht van mens op mens.

Nadat de onderzoekers de eisen hadden gepresenteerd gaven de deelnemers hun papier met brainstormideeën door aan de volgende persoon. Met de eisen in gedachte brainstormden de deelnemers nogmaals vijf minuten. Ze mochten verder gaan op de ideeën van de vorige persoon of nieuwe ideeën bedenken. Na deze vijf minuten is het brainstormpapier nogmaals doorgegeven en is er nogmaals vijf minuten gebrainstormd.

Na de brainstorm, kregen de deelnemers de kans om ieders ideeën door te lezen en te stemmen op hun drie favoriete ideeën. Deelnemers mochten hierbij ook stemmen op hun eigen ideeën. Na het stemmen bleven de volgende twee ideeën met de meeste stemmen over: (1) *“Op verschillende locaties werken; niet alleen thuis; met meer werkplekken op school”* en (2) *“Een hobbyinschrijflijst om in contact te komen met personen met dezelfde hobby”*.

Deelnemers kozen vervolgens om idee 1 verder uit te werken in het volgende deel van de co-creatie sessie.

4.2.3 MAKEN

Groep 1

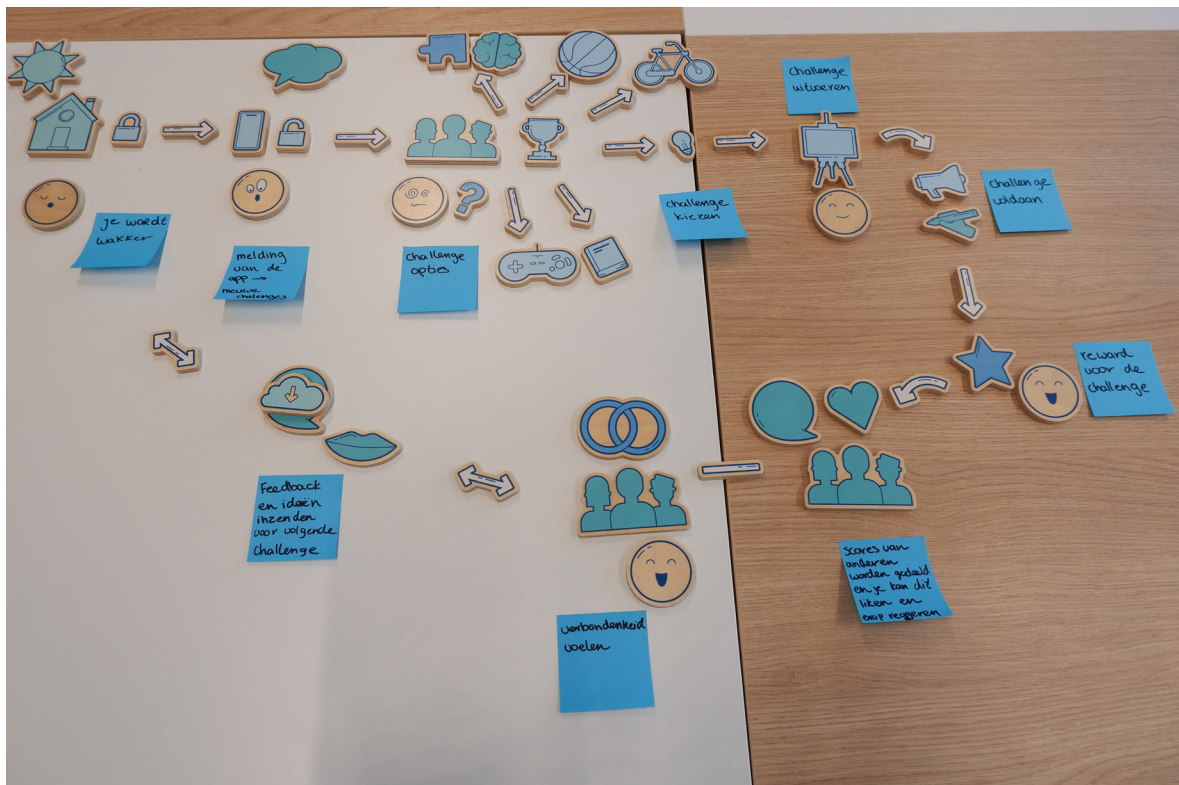
In de laatste twintig minuten van de sessie zijn de deelnemers het idee met de meeste stemmen gaan maken met creatieve materialen. Groep 1 werd onderverdeeld in twee groepen. Hierdoor waren de groepen niet te groot en werden twee variaties van één idee werden gemaakt. Deelnemers kozen zelf hoe ze het idee uitwerkten. De materialen die we aanboden waren: papier, stiften, pennen, potloden, lijm, plakband, scharen, karton, kranten en tijdschriften, knutseldozen (met o.a. stickers, kralen, houten stokjes etc.), LEGO en Unblok (Studio Tast, z.d.). De twee variaties van de “challenge app” zijn te zien in figuur 4 en 5.

Groep 2

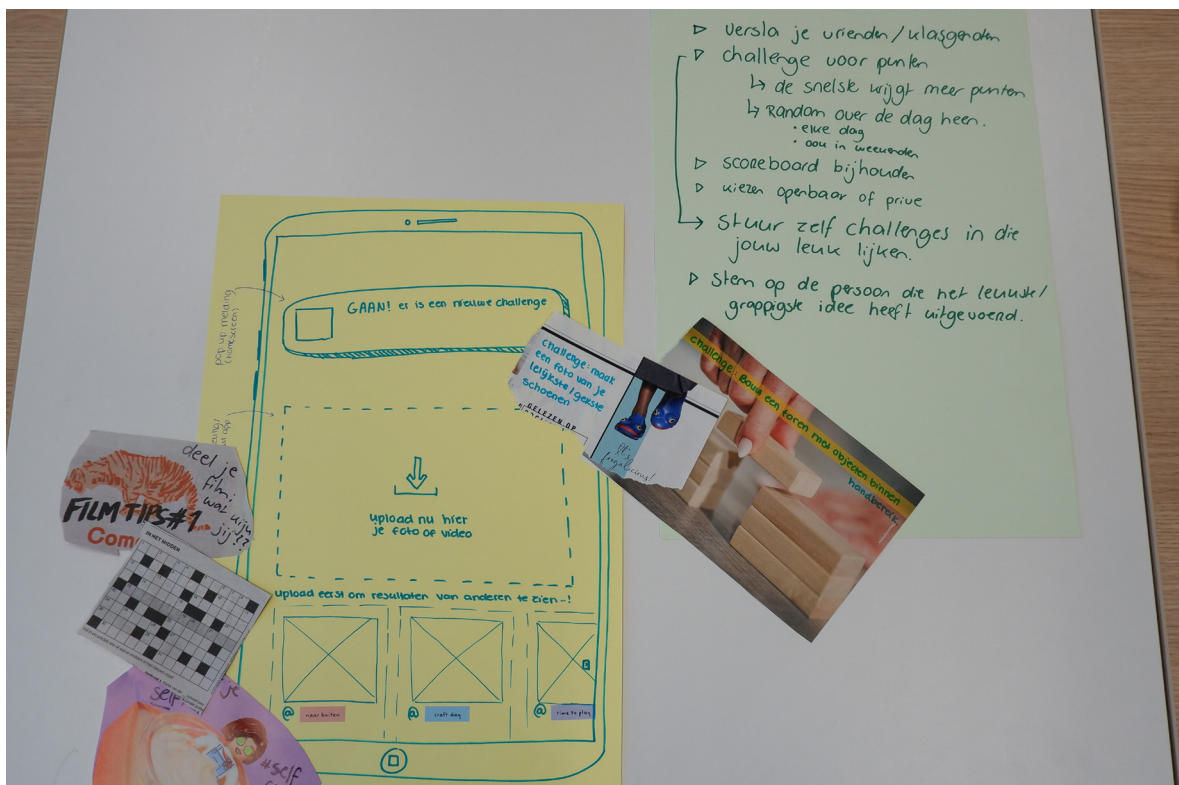
Het maakonderdeel van de co-creatie sessie bleef bij groep 2 hetzelfde als bij groep 1. Het enige verschil was dat dit in één groep werd gedaan, omdat één van de deelnemers bij dit onderdeel de sessie moest verlaten. Hierdoor bleven er vier deelnemers over en dit was een te kleine groep om op te splitsen. De groep koos ervoor om het idee “Op verschillende locaties werken, niet alleen thuis, met meer werkplekken op school” te gaan maken. Zie figuur 6 en 7.

Randvoorwaarden die studenten beschreven bij het idee waren:

- Voorkomen van veel mensen op dezelfde plek (bijv. in de gangen)
- Altijd in hybride vorm
- Bij de roosterapp routes aangeven
- Deuren krijgen ook letters om aan te geven waar het is
- Een keer per week op een andere locatie lesgeven zowel binnen als buiten de school (parken in Breda)
- Maximale tijd aanwezig. Daaromheen pauzes plannen. Wanneer lange tijd aanwezig zorg dat je op locatie zit met mogelijkheid dat je naar buiten kan op dezelfde verdieping.
- Overzicht van het aantal mensen op een locatie (live) met bijbehorende adviezen
- Looprouten per gebouw inrichten
- Nooddeuren gebruiken als in- en uitgangen
- Lokaal indeling op basis van hoe lang je op school bent. Als je de hele dag op school bent ga je bijvoorbeeld op de bovenste verdieping zitten.



Figuur 4: Uitwerkingen één van de "challenge app" die tijdens groep 1 van de co-creatie sessies is bedacht.



Figuur 5: Uitwerkingen twee van de "challenge app" die tijdens groep 1 van de co-creatie sessies is bedacht.



Figuur 6: Uitwerking van "op verschillende locaties werken, niet alleen thuis, met meer werkplekken op school" van groep 2 van de co-creatie sessies.



Figuur 7: Uitwerking van "op verschillende locaties werken, niet alleen thuis, met meer werkplekken op school" van groep 2 van de co-creatie sessies.

4.3 DATA-ANALYSE

Twee onderzoekers van de projectgroep hebben onafhankelijk de ideeën van de brainstormfase geclusterd tot codes. Vervolgens hebben de onderzoekers hun codes met elkaar vergeleken en gehercodeert. Daarna hebben zij deze codes op eenzelfde wijze geclusterd tot thema's.

Vervolgens zijn de codes voorgelegd aan de andere onderzoekers uit de projectgroep. Hierbij waren aanwezig: Lector *Participatieve Innovatie in het Jeugdlandschap*, Inge Bastiaanssen; Associate Lector *Infectieziekten* Eefje Schrauwen; Associate Lector *Future-Proof Education*, Jessica Nooij; Docent en coördinator studentbegeleiding *Academie voor Life Sciences en Technologie*, Nicole van den Braak. Zij hebben dezelfde codes geclusterd tot thema's. Deze thema's van de twee onderzoekers en de thema's van de andere projectgroepleden zijn vervolgens met elkaar vergeleken, ter validatie.

4.4 RESULTATEN

4.4.1 RESULTATEN CODERING

De geclusterde oplossingsrichtingen die zijn ontstaan uit de twee co-creatie sessies zijn te vinden in tabel 1. De oplossingsrichtingen die in de tabel terug te vinden zijn, zijn antwoorden van de studenten op de HKW-vraag.

4.4.2 RESULTATEN THEMATISERING

De overkoepelende thema's die werden geformuleerd waren:

- Sociale binding versterken
- Coaching en Support
- Ondersteuning studieproces
- (Online) Onderwijsinrichting
- Communicatie

Tabel 1: Geclusterde oplossingsrichtingen met de daarbij horende beschrijving.

	Oplossing	Beschrijving
1	Gezamenlijke interesses delen of uitvoeren	Opzetten van (1) clubjes of hobbygroepjes, om gezamenlijke interesses te delen, (2) (online) sportgroepjes en (3) game clubjes.
2	Online: interactieve lessen	Interactie en afwisseling in online lessen. Denk bijvoorbeeld aan online discussiegroepen, groepsopdrachten, workshops, methodes voor het thuis of op locatie oefenen van fysieke vaardigheden, die bij de opleiding of beroepspraktijk horen.
3	Klasgenoten / school leren kennen	Aanbod en facilitering vanuit de opleidingen om de hogeschool en de klasgenoten te leren kennen tijdens een pandemie.
4	Challenges (app)	Stimuleer/faciliteer/organiseer challenges (in een app) die voor motivatie en samenhangsgevoel kunnen zorgen tijdens een pandemie, dit kunnen zowel challenges vanuit school als privé zijn. De challenges kunnen bijvoorbeeld met foto's of video's worden uitgevoerd, hier kan een wedstrijd- of puntenelement aan gekoppeld zijn.
5	Online: studiesessies (peer support)	(Facilitering van) online studiesessies waar onder andere ruimte is voor: leren van elkaar, elkaar motiveren en samenwerken.
6	Activiteit en evenementen op afstand	Creëer voldoende mogelijkheden om buiten activiteiten te organiseren op afstand, waarbij gebruik gemaakt wordt van de natuur of andere openbare ruimte.
7	Ondersteuning bij structuur en routine	Ondersteun bij het creëren van structuur en routine tijdens de pandemie, bijvoorbeeld door vaste studiegroepen, vaste roosters, of challenges bij het opstaan.
8	Duidelijke verwachtingen Avans Hogeschool	Communiceer verwachtingen op een toegankelijke manier vanuit Avans Hogeschool tijdens een pandemie.
9	Afwisseling thuis werken en fysieke werkplekken	Creëer afwisselingsmogelijkheden van werkplekken, zodat niet alles thuis moet. Gebruik de mogelijkheden tot reserveren van ruimtes of benutten van ruimte van de hogeschool, of andere openbare (buiten) ruimten.
10	Mentale ondersteuning vanuit school	Biedt mentale ondersteuning vanuit school door bijvoorbeeld het inzetten van coaches en studentpsychologen.
11	Technische ondersteuning	Zet ondersteuningstools in om mentaal en/of fysiek welzijn te stimuleren bijvoorbeeld door reminders van BrightSpace (digitale leeromgeving die Avans gebruikt) om op tijd naar buiten te gaan.
12	Meer vraagmogelijkheden aan docenten	Plan voldoende momenten in zodat studenten vragen kunnen stellen aan docenten, bijvoorbeeld altijd aan het einde van een online sessie of organiseer vragenuren.
13	Randvoorwaarden online les	Zorg voor voldoende pauze momenten, energizers en bespreek cameragebruik bij online les.
14	Lessen opnemen	Neem lessen op zodat studenten zelf kunnen bepalen wanneer ze dit kijken, en plan vragenurtjes in.
15	Studie eisen aanpassen aan ziekte/ lockdowns	Creëer flexibele studie-eisen voor stages en tentamens tijdens een pandemie.

5 EVALUEREN

Om te inventariseren of de oplossingsrichtingen werden gedragen door een bredere groep is een membercheck middels vragenlijst uitgevoerd onder een grotere groep alumnistudenten van Avans Hogeschool.

5.1 DEELNEMERS

De vragenlijst is in december 2024 uitgestuurd via e-mail onder 1000 alumnistudenten die studeerde tijdens de pandemie tussen 2020 en 2021. De alumnistudenten hadden aangegeven in de jaarlijkse hbo-monitor benaderd te mogen worden voor onderzoek. Daarnaast is de vragenlijst gedeeld via verschillende Avans Hogeschool Alumni pagina's op LinkedIn. Ook de deelnemers van de co-creatiesessies ontvingen de vragenlijst. De vragenlijst is verstuurd naar 15 van de 16 deelnemers aan de co-creatie sessies. Van één deelnemer waren geen recente contactgegevens meer bekend, omdat deze persoon inmiddels was afgestudeerd.

5.2 METHODE

De vragenlijst startte met algemene vragen: taal (Engels/Nederlands), toestemming voor gebruik van antwoorden voor onderzoek, geslacht, leeftijd, naam studie tijdens pandemie en of de (alumni) student studeerde aan Avans Hogeschool tijdens de pandemie. Vervolgens werden de oplossingsrichtingen die bedacht waren door de studenten tijdens de co-creatiesessies per thema voorgelegd in stellingvorm. In totaal waren dit 35 stellingen. Bijvoorbeeld: *"Avans hogeschool moet tijdens een pandemie verbinding van studenten faciliteren door..."* Dit werd gevolgd door een oplossingsrichting, bijvoorbeeld: *'Natuur te benutten voor ontmoeting'*. Deze stelling kon vervolgens beantwoord worden met antwoordopties: *'Ja', 'Nee', 'Misschien', 'Weet ik niet'*. Elk themablok werd gevolgd door een open vraag: *"Heb je nog aanvullingen op [Thema] tijdens de pandemie?"*. De vragenlijst eindigde met een open vraag: *"Heb je nog iets gemist in de adviezen? Of een andere opmerking?"*. De vragenlijst was opgesteld in Qualtrics XM. De volledige vragenlijst is terug te vinden in bijlage 2.

5.3 RESULTATEN

5.3.1 RESULTATEN VRAGENLIJST ONDER (ALUMNI)STUDENTEN

De vragenlijst werd ingevuld door 215 (alumni)studenten. Eén student gaf geen toestemming voor het gebruiken van de antwoorden, deze vragenlijst werd direct afgebroken. Van de 214 gestarte vragenlijsten waren 158 vragenlijsten volledig ingevuld, waarvan 136 door studenten binnen de leeftijdscategorie 20-30 jaar. Dit is inclusief deelnemers aan de co-creatie sessies.

Het totale overzicht van de resultaten in terug te zien in bijlage 3. De onderstaande resultaten zijn beschreven per thema, op basis van de 136 volledig ingevulde vragenlijsten binnen leeftijdscategorie 20-30 jaar.

(1) Communicatie

De ruime meerderheid van de respondenten gaf aan dat Avans Hogeschool tijdens een pandemie in de communicatie aan studenten duidelijke verwachtingen moet schetsen en perspectief moet bieden. Daarentegen gaf meer dan de helft van de respondenten *'nee', 'misschien' of 'weet ik niet'* als antwoord op de oplossingsrichtingen *'instructie app om overzicht te creëren in de geldende maatregelen'* en *'het gebruiken van de taal van de studenten bij communicatie'*.

(2) Verbinding faciliteren

Een ruime meerderheid gaf aan dat Avans Hogeschool tijdens een pandemie de verbinding van studenten moet faciliteren door meer fysieke ontmoetingsmomenten te creëren. Ongeveer tweederde van de respondenten gaf aan dat Avans Hogeschool tijdens een pandemie verbinding van studenten moet faciliteren door *'natuur te benutten voor ontmoeting'*, *'hobbygroepen te stimuleren'* en *'online verbindende activiteiten te organiseren'*. Minder dan de helft van de studenten gaf aan dat Avans Hogeschool *'maatregel-arme-zones'* moet inrichten om verbinding te faciliteren tijdens een pandemie. Een kwart zei *'nee'*, een kwart *'misschien'* en een zesde van de respondenten *'wist het niet'*.

(3) Ondersteuning studieproces

Een ruime meerderheid van de respondenten gaf aan dat Avans Hogeschool tijdens een pandemie het studieproces moet begeleiden door: *'het ondersteunen van motivatie'*, *'het ondersteunen van concentratie'*, *'het ondersteunen van structuur en routine'* en *'voldoende vraagmogelijkheden aan docenten aan te bieden'*. Ook was tweederde voorstander van het *'flexibel maken van studie-eisen bij ziekte'* en *'voldoende werkplekken buitenshuis aan bieden'*. Een vijfde antwoordde hier *'misschien'* en een tiende antwoordde *'nee'*.

(4) Inrichten online onderwijs

Een ruime meerderheid van de respondenten vond dat Avans Hogeschool bij het inrichten van online onderwijs tijdens een pandemie rekening moet houden met: *'het voorbereiden van docenten op het geven van online onderwijs'*, *'het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan docenten'*, *'het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan persoonlijke en professionele ontwikkelbegeleiders (PPO) / studieloopbaanbegeleiders (SLB)'*, en *'studenten de ruimte geven en/of stimuleren om naar buiten te gaan gedurende de dag'*. Over het *'verplichten om de camera aan te zetten tijdens online les'*, was grote verdeeldheid onder de respondenten; minder dan de helft was het hiermee eens en ongeveer net zo'n groot deel was het hier niet mee eens, daarnaast antwoorde een vijfde *'misschien'*. Ook was er grote verdeeldheid over *'het geven van energizers'* tussen online lessen door. Minder dan de helft antwoordde *'ja'* op *'energizers tijdens online les'*, ongeveer een kwart antwoorde *'nee'* en *'misschien'*.

(5) Inrichten onderwijs – verbinding

Een ruime meerderheid van de respondenten antwoordde *'ja'* op de stelling dat Avans Hogeschool bij het inrichten van online onderwijs tijdens een pandemie de verbinding tussen studenten onderling en docenten moet organiseren door *'kennismaking te faciliteren'*. Iets minder dan de helft van de respondenten antwoordde *'ja'* op het aanstellen van *'vaste studiegroepen'* en *'vrije keuze van projectgenoten'*, ongeveer een kwart antwoordde *'nee'* en ongeveer een derde antwoordde *'misschien'*.

(6) Inrichten onderwijs

Een ruime meerderheid van de respondenten gaf aan dat Avans Hogeschool bij het inrichten van het onderwijs tijdens een pandemie: *'lessen moet opnemen'*, *'online workshops moet aanbieden'*, *'interactieve lesmethoden moet inzetten'* en een *'mix van fysiek en online les moet aanbieden'*. Er was veel verdeeldheid over *'challenges uitzetten'* ongeveer een derde antwoorde *'ja'* een derde antwoordde *'misschien'* en een vijfde antwoordde daar *'nee'*. Waarnaast een tiende *'weet ik niet'* antwoordde. Daarnaast was ongeveer tweederde het eens met het *'faciliteren van studiegroepen'*, hoewel een vijfde *'misschien'* antwoordde. Ook tweederde was het eens met *'het gebruik maken van openbare (buiten)ruimten, zoals natuur, om fysieke les te blijven geven'*, waar ongeveer een zevende het niet mee eens was en een vijfde *'misschien'* antwoordde.

(7) Coaching en Support

Een ruime meerderheid gaf aan dat Avans Hogeschool tijdens een pandemie mentale ondersteuning aan moet bieden in de vorm van *'gesprekken met coaches'*. Ook antwoorde ongeveer tweederde *'ja'* op het aanbieden van *'gesprekken met studentpsychologen'*. Iets meer dan de helft gaf aan dat

Avans Hogeschool *'online supportgroepen'* moet aanbieden, maar daarbij gaf ook ongeveer een derde *'nee'* en *'misschien'* aan. Enkel een vijfde van de respondenten gaf aan dat Avans Hogeschool ondersteuning moest bieden door middel van *'VR voor mentale en/of fysieke ondersteuning'*, ruim een derde antwoordde *'nee'* en een derde *'misschien'*, ook wist een achtste het niet.

(8) Open vragen

In de vragenlijst was ook ruimte om aanvullingen te doen in een open vraag. Velen hadden de open vragen overgeslagen, of onderschreven met hun antwoord op de oplossingsrichtingen middels hun eigen ervaringsverhaal. Daarnaast werd over de stelling *'VR voor mentale en/of fysieke ondersteuning'* onduidelijkheid geuit.

5.4 REFLECTIE EN TOEPASSING

De resultaten van de evaluatie gaven inzicht in hoeverre de oplossingsrichtingen uit de co-creatie sessies door een grotere groep (alumni) studenten gedragen werd. Het gaf inzicht in welke oplossingsrichtingen van toepassing zijn op een grote groep studenten en welke mogelijk enkel op een deel van de studenten toepasbaar zijn.

In de adviezen komen de oplossingsrichtingen terug die door vele werden gedragen. Daarbij zijn er nuances aangebracht bij de stellingen die niet toepasbaar zijn op alle studenten. De oplossingsrichting *'VR voor mentale en/of fysieke ondersteuning'* is niet meegenomen in de adviezen aangezien een vijfde dit als een goede toepassing zag, en een groot deel dit niet wilde of twijfels had en daarnaast onduidelijkheid over deze stelling werd geuit in de open vragen. De *'challenges'* zijn wel in de adviezen meegenomen, omdat deze tijdens een van de co-creatie sessies de meeste stemmen kreeg en werd uitgewerkt tot eerste concept. Het is aannemelijk dat de formulering van de stelling *'challenges uitzetten'* onvoldoende duidelijk was in de vragenlijst, wat resulteerde in een hoog aantal *'misschien'* en *'weet ik niet'*.

6 ADVIEZEN

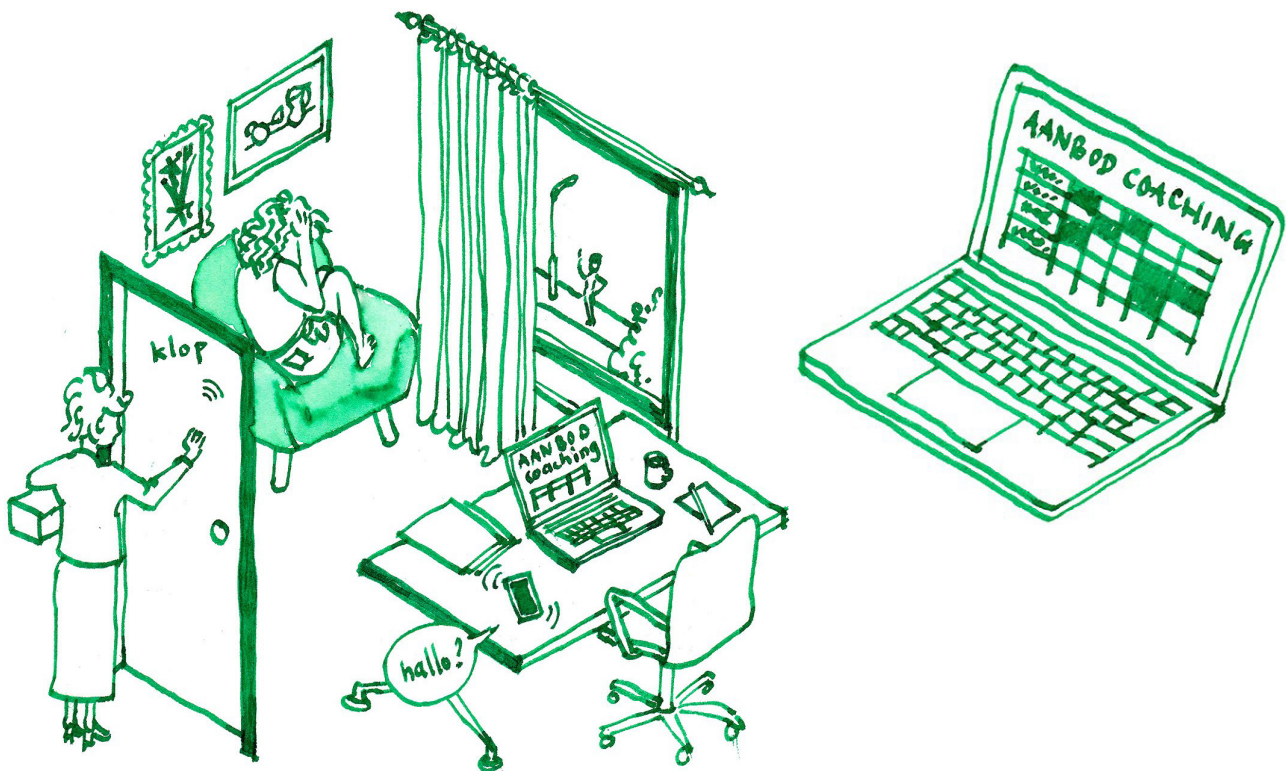
Het doel van dit onderzoek was om in co-creatie met studenten na te denken over wat hogescholen kunnen doen om het mentaal welbevinden en veerkracht van studenten te ondersteunen tijdens een mogelijke volgende pandemie. Aan de hand van de Design Thinking methodologie is een eerste stap gemaakt: de behoeften van studenten van Avans Hogeschool zijn opgehaald en oplossingsrichtingen zijn verkend. Dit heeft geleid tot 14 adviezen die zijn onderverdeeld in vijf thema's.

SOCIALE BINDING VERSTERKEN

Hoewel een gedeelte van de studenten de rust en tijd met familie als prettig ervoeren, 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.

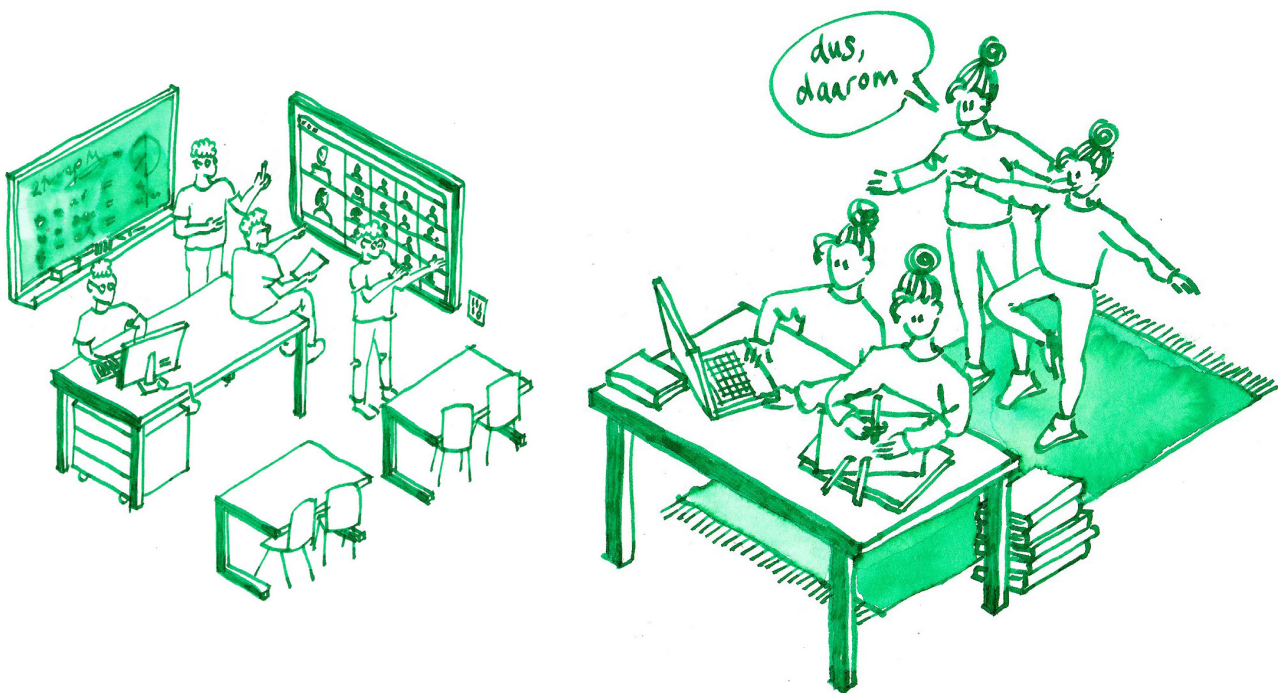
- **Advies 3.** Investeer in het mentale gezondheidsaanbod. Er is al aanbod bij veel hogescholen. Toch bleek er tijdens de pandemie een kloof te bestaan tussen dit aanbod en het gebruik ervan. Dit kan vele redenen hebben, maar de drempel om hulp te vragen of onwetendheid over het aanbod zijn vaak een 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) ONDERWIJSINRICHTING

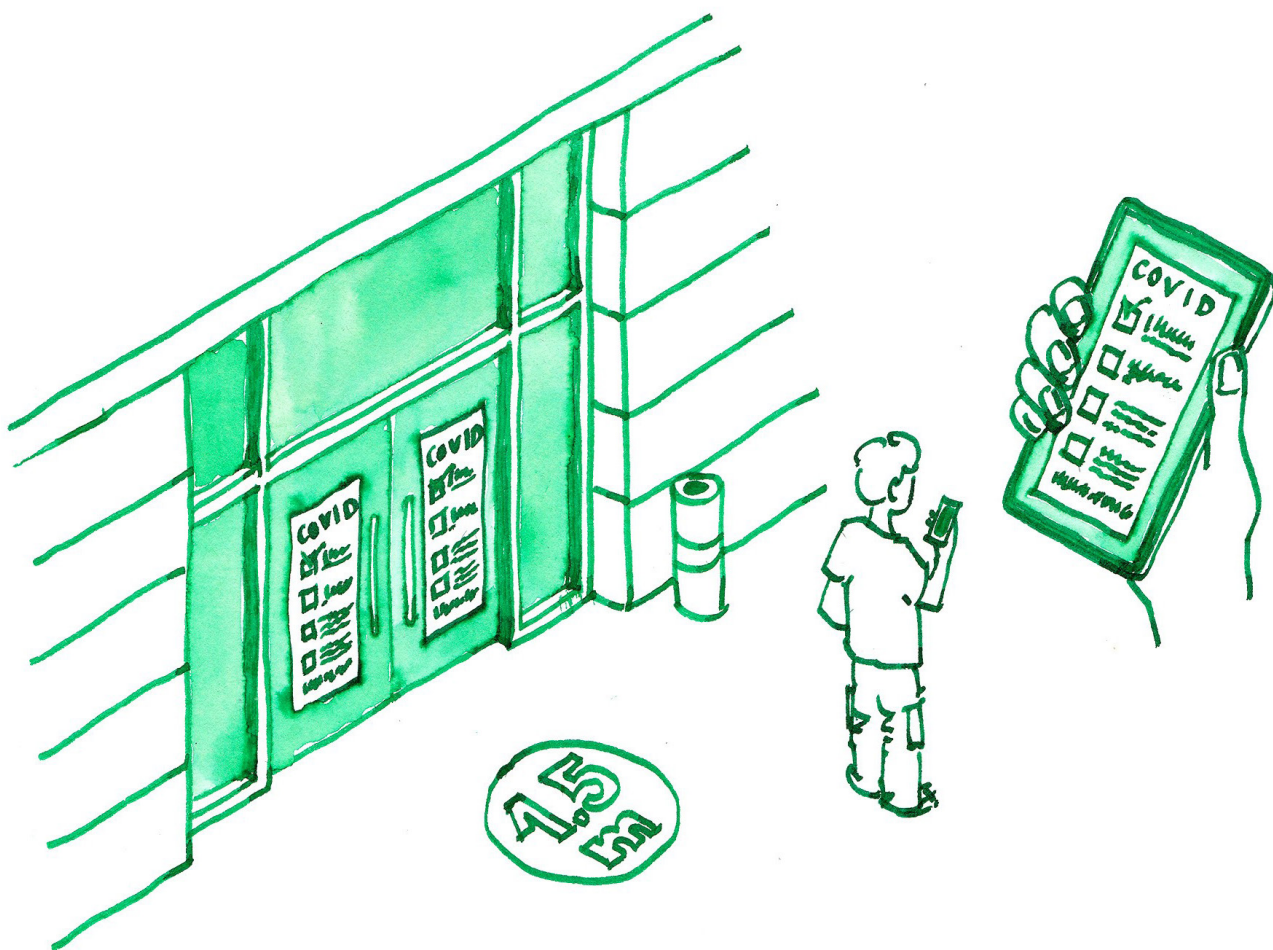
Hoewel een aantal studenten aangaf gemotiveerd te zijn gebleven, gaven studenten ook aan hun motivatie en concentratie te zijn verloren. Dit kwam doordat ze de hele dag achter een scherm luisterden naar theorielessen, zich bijna hele dagen in hun kamer of huis bevonden en ook in hun privétijd veel schermtijd 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.



7 DISCUSSIE

Het doel van deze studie was om in co-creatie met studenten na te denken over wat hogescholen kunnen doen om het mentaal welbevinden en veerkracht van studenten tijdens een mogelijke volgende pandemie te ondersteunen. Met deze inzichten wilden we – in de vorm van adviezen – antwoord geven op de vraag: *“Hoe kunnen hogescholen het mentaal welzijn en de veerkracht van studenten beter ondersteunen tijdens een toekomstige pandemie?”*.

De ervaringen die in dit onderzoek zijn opgehaald laten zien dat studenten zowel positieve als negatieve ervaringen hadden tijdens de pandemie. Positieve ervaringen waren, voor sommige studenten, onder andere afgenomen druk, meer gevoel van vrijheid, zelfreflectie en meer tijd met familie. Negatieve ervaringen waren, onder andere, gevoel van eenzaamheid, uitzichtloosheid, depressieve gevoelens, motivatieverlies, studieverwaarlozing en toegenomen schermtijd. De ervaringen werden door de studenten omgezet in een ontwerpvrage, waarna ze oplossingsrichtingen bedachten. Aan de hand van deze oplossingsrichtingen en een evaluatie door alumnistudenten zijn veertien adviezen ontwikkeld voor hogescholen en beleidsadviseurs. Deze zijn adviezen richten zich op vijf thema's: (1) sociale binding versterken, (2) coaching en support, (3) ondersteuning studieproces, (4) (online) onderwijsinrichting en (5) communicatie.

De ervaringen met de pandemie, die studenten deelden in het huidige onderzoek, komen overeen met wat eerder in de literatuur beschreven is over ervaringen van jongeren met de pandemie, zoals de gevoelens van angst, depressie, verveling en onzekerheid over de toekomst (Meherali et al., 2021; Nivel & RIVM, 2022). Daarnaast gaven de studenten in het huidige onderzoek aan moeite te hebben gehad met structuur, en hebben zij sociale contacten gemist. Dit werd ook beschreven in het rapport van Nivel & RIVM (Nivel & RIVM, 2022, p. 83). Verder waren er in het huidige onderzoek studenten die aangaven zichzelf blijvend gemotiveerd te hebben om te studeren, maar ook studenten die hier moeite mee hebben gehad. De laatste groep gaf aan ondersteuning gemist te hebben om gemotiveerd te blijven. Dit verschil in motivatie kan deels verklaard worden door de zelfdeterminatietheorie.

Volgens de zelfdeterminatie theorie heeft een mens behoefte aan drie psychologische basisbehoeften: autonomie, gevoel van competentie en verbondenheid. Bij aanwezigheid ervan heeft dit positieve invloed intrinsieke motivatie en activiteit. Afwezigheid ervan kan leiden tot afnemen van verantwoordelijkheidsgevoel, verminderen van initiatief nemen en stress (Ryan & Deci, 2000). De resultaten van ons onderzoek laten zien dat verbondenheid en autonomie onder druk kwamen te staan tijdens de pandemie. Het is dus belangrijk om in een veranderde situatie, zoals een pandemie, te blijven zorgen voor autonomie, competentie en verbondenheid bij studenten. Tijdens dit onderzoek zijn door studenten oplossingsrichtingen geformuleerd om toch verbonden te kunnen blijven met elkaar en de hogeschool, ondanks lockdowns en online onderwijs. Een van deze oplossingsrichtingen was regelmatig contact met docent en of studiebegeleider.

Uit onderzoek blijkt dat sociale steun van onder andere docenten een positief effect heeft op studentenwelzijn. Er bestaan zes gedragingen die docenten kunnen uitvoeren om sociale steun te bieden aan studenten: *“je oprecht bekommeren om het welzijn van studenten”, “proactief begeleiding en hulp aanbieden”, “beschikbaar zijn voor studenten”, “een langdurige en persoonlijke band opbouwen met studenten”, “studenten aanmoedigen en uitdagen” en “hoge verwachtingen hebben”* (Buijs & de Lange, 2023). Een recent onderzoek naar het bieden van sociale steun aan studenten door onderwijsinstellingen bevestigt dat sociale steun inderdaad een krachtig middel kan zijn om het welzijn van studenten te verbeteren. Hierbij is het van belang om te beseffen dat dat studenten kunnen verschillen in behoefte aan sociale steun, afhankelijk van omstandigheden en ervaringen die zij meemaken. Inzicht in verschillende vormen van sociale steun kan studentbegeleiders helpen om de kracht van sociale steun beter te benutten.

Het onderzoek wijst uit dat er verschillende acties zijn die positief kunnen bijdragen aan het bieden van sociale steun aan studenten (Nooij & Scheeren, 2025):

1. **Stimuleer het ontstaan van sociale binding:** Sociale binding vormt een belangrijke basis voor het omgaan met stress en tegenslagen. Voor het ontstaan van binding is het belangrijk dat studenten zich veilig voelen in hun studieomgeving en dat zij daarbinnen positieve sociale interacties hebben met mensen. Het is belangrijk dat sociale ontmoeting wordt gestimuleerd en dat studenten de mogelijkheid hebben om vrienden te maken.
2. **Zorg dat je als docent op de hoogte bent van het welzijnsaanbod op je instelling:** Veel studenten weten niet waar ze ondersteuning kunnen vinden die aansluit bij hun behoeften. Als studentbegeleider is het essentieel dat je goed op de hoogte bent van het beschikbare aanbod binnen jouw instelling en dit verduidelijkt wanneer nodig. Zo kun je studenten effectief doorverwijzen wanneer ze met concrete vragen komen. Door goed geïnformeerd te zijn en actief door te verwijzen, kun je bijdragen aan het mentale welzijn van studenten en hen helpen de juiste steun te vinden.
3. **Maak je steun persoonlijk:** In het onderzoek wordt onderscheidt gemaakt tussen twee vormen van steun: emotionele steun en informatieve steun. Informatieve steun houdt in dat je samen met de student het probleem analyseert en meedenkt over mogelijke oplossingen. Je stimuleert reflectie en ondersteunt het ontwikkelen van zelfregulatievaardigheden. Emotionele steun betekent dat je aanwezig bent voor de student, actief luistert en empathie en begrip toont. Hierdoor voelt de student zich erkend en gesteund, wat helpt bij het verminderen van emotionele pijn en acute stress. Beide vormen van steun zijn waardevol in de begeleiding van studenten. Afhankelijk van de situatie kan het gesprek meer gericht zijn op emotionele of juist op informatieve steun (Nooij & Scheeren, 2025).

Naast contact met docenten gaven sommige studenten in het huidige onderzoek aan vaste studiegroepen bij online lessen prettig te vinden, terwijl anderen dat niet vonden. Ook uit de evaluatie bleek dit een oplossingsrichting met zowel voor- als tegenstanders. Een onderzoek uit Australië laat zien dat vaste studiegroepen bij online lessen ervoor zorgde dat er vriendschappen ontstonden. Deze groepen ondernamen ook in hun vrije tijd online activiteiten samen, ook tijdens de strengste lockdowns. Dit zagen ze niet bij groepen die een enkele keer online met elkaar samenwerkten. In dit artikel werden ook manieren voorgesteld om de aandacht bij online lessen te houden, zoals het opknippen van lesmateriaal in kleine stukken en aanbieden via verschillende kanalen, zoals podcasts en korte video's. Verder werd in dit artikel de toegevoegde waarde besproken van het eerder openen van een online les en later sluiten dan de eindtijd van de les, om zo de mogelijkheid te bieden voor gesprekken en vragen (Tice et al., 2021).

Sommige van de adviezen die zijn ontwikkeld kunnen ook nu al ingezet worden. Onderzoek toont aan dat de afname van mentaal welzijn ook al vóór de COVID-19 pandemie zichtbaar was (van den Berg et al., 2023). Oorzaken zijn onder andere prestatiedruk, armoede, zorgen over klimaat en wonen, en de druk om altijd gelukkig te zijn. Deze maatschappelijke stress blijft bestaan, en kan verergeren als een pandemie zorgt voor minder sociale verbondenheid. Daarom zijn de eerste adviezen uit dit rapport gericht op het versterken van de sociale binding voor alle studenten. Daarnaast is er een kwetsbare groep studenten die extra coaching en support van professionals gebruiken kunnen, zoals studenten die al psychische klachten of chronische ziektes hebben, en studenten uit minder kansrijke milieus. Hiermee sluiten de adviezen aan op de visie op het terugdringen van het groeiend (jeugd)zorggebruik: investeren in het versterken van de basis voor alle jongeren en inzetten op passende steun en hulp voor jongeren die dit nodig hebben (Hoex et al., 2022; van Yperen et al., 2023)

Hoewel dit onderzoek inzichten geeft in de behoeften en ervaringen van studenten voor een volgende pandemie, zijn er ook een aantal kanttekeningen. Een kanttekening van ons onderzoek is dat de ervaringen van deelnemers retrospectief zijn. Mocht er een nieuwe pandemie komen, is het daarom belangrijk om naast het inzetten van deze adviezen ook in de nieuwe situatie met studenten

in gesprek te blijven en hun behoeften te inventariseren. Een andere kanttekening bij ons onderzoek is dat mogelijk niet iedereen meedeelde vanuit intrinsieke motivatie. In eerste instantie werd aan de studenten geen beloning gegeven voor hun deelname aan het onderzoek. Bij gebrek aan deelnemers is later besloten dit wel toe te voegen. Hoewel deze factoren in acht genomen moeten worden, laten de resultaten overlap zien met de literatuur en gaven studenten aan de sessies als prettig ervaren te hebben. Ze gaven aan dat ze het waardevol vonden om hun ervaringen te bespreken met andere studenten. Verder is de fase 'maken' (DT4) in het onderzoek niet uitgebreid uitgevoerd vanwege korte looptijd van het onderzoek en lage deelnemersaantallen. Wel is een eerste stap hierin gezet door eerste concepten uit te werken met verschillende creatieve materialen. In vervolgonderzoek kunnen deze inzichten gebruikt worden om deze concepten door te ontwikkelen tot prototypes of producten die studenten kunnen ondersteunen tijdens een volgende pandemie. De behoeften die studenten in dit onderzoek hebben aangegeven kunnen hierbij ondersteunen. Verder wordt voor het interpreteren van de resultaten van de evaluatievragenlijst de kanttekening geplaatst dat de vragenlijst niet gevalideerd was en er geen mogelijkheid is geweest om vragen te stellen ter verduidelijking van stellingen.

Ondanks deze kanttekeningen geven de resultaten uit dit onderzoek de behoeften en wensen van studenten weer. De adviezen die hieruit zijn ontstaan voor beleidsadviseurs aan hogescholen, kunnen gebruikt worden om voor te bereiden op een toekomstige pandemie. Verwacht wordt dat de adviezen ook toepasbaar zijn op andere hogescholen, echter zal een evaluatie dit uit moeten wijzen. Het rapport van het RIVM laat zien dat het mentaal welzijn nog steeds blijvend laag is en nu om aandacht vraagt (Marra et al., 2024). Wacht daarom niet met het inzetten van deze adviezen tot een nieuwe pandemie start, maar start hier nu al mee.

8 CONCLUSIE

In dit onderzoek zijn adviezen ontwikkeld in co-creatie met alumnistudenten die ingezet kunnen worden om het mentaal welzijn van studenten te bevorderen tijdens een pandemie. Het werd duidelijk dat bij een deel van de studenten gedurende lange periode van afwezige sociale contacten, veel online les en niet-stimulerende omgevingen de motivatie om te studeren verloren ging. Daarbij ontstonden ook gevoelens van eenzaamheid, angst, depressie en uitzichtloosheid. In tijden van een crisis zullen hogescholen en docenten keuzes moeten maken waarbij zij het mentale welzijn van studenten afwegen tegen de studievoortgang om veerkracht en mentaal welzijn van studenten te bevorderen. Een aantal van de adviezen die zijn ontwikkeld in dit onderzoek kunnen ook nu al ingezet worden, zoals het stimuleren van sociale verbinding, actief communiceren van aanbod coaching door studiebegeleiders en opzetten van steungroepen.

9 DANKWOORD

We willen graag ZonMw bedanken voor de aandacht aan pandemische paraatheid en het financieel ondersteunen van dit onderzoek. Daarnaast willen we de studenten bedanken voor het kwetsbaar en open delen van hun ervaringen, hun creativiteit, inzet en enthousiasme tijdens het onderzoek. Zonder beiden waren deze adviezen niet tot stand gekomen. Ook willen we Josje Hemmes van Brickskin Illustraties bedanken voor het maken van de illustraties die de adviezen beeldend verrijken.



10 REFERENTIES

- Buijs & de Lange. (2023). *Wat kunnen docenten in het hoger onderwijs in de dagelijkse interactie met studenten doen om de veerkracht bij deze studenten te stimuleren?*. Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek: Geraadpleegd op 23 april 2025. <https://www.kennisrotonde.nl/sites/kennisrotonde/files/media-files/PDF%20voor%20website-Kennisrotonde-antwoord%20VRAAG-1616.pdf>
- Geels, Z. E., Herbold, J. A., van den Heuvel, S. C. J., Janse, M. A., de Jongh, M. M., van Schoorl, D., & Vellenga, C. B. L. A. (2021). *S.O.S. Studenten Onderzoeken Samen: Onderzoek naar welzijn, behoeftes en meningen van studenten tijdens de coronapandemie*. ISO. <https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2021/01/Eindrapport-Lieve-Mark-definitief.pdf>
- Hoex, J., Vlaardingerbroek, S., Balledux, M., Speetjens, P., & Vink, C. (2022). *Opgroeien doe je samen / Nederlands Jeugdinstituut*. <https://www.nji.nl/uploads/2022-12/Opgroeien%20doe%20je%20samen.pdf>
- Janse, M., & van Hummel, N. (2022). *Gedaald welbevinden, geknakt vertrouwen. De impact van de coronacrisis op studenten*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/uploads/2022-05/NJi-Gedaald-welbevinden-Geknakt-vertrouwen.pdf>
- Lucero, A. (2015). *Using Affinity Diagrams to Evaluate Interactive Prototypes*. In Human-Computer Interaction – INTERACT 2015. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, 231–248. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22668-2_19
- Marra, Bosmans, Meerdink, Rahmon, van Leersum-Bekebrede, Jansen, & Dückers. (2024). *In de luwte van de coronapandemie: het belang van het monitoren van welzijn tijdens toekomstige pandemieën / RIVM*. <https://www.rivm.nl/publicaties/in-luwte-van-coronapandemie>
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3432. 10.3390/ijerph18073432
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Jongeren ondersteunen bij hun Big 5*. <https://www.nji.nl/van-jeugd-naar-volwassenheid/jongeren-ondersteunen-bij-hun-Big-5#:~:text=Deze%20leefdomeinen%20zijn%20support%2C%20wonen,en%20werk%2C%20inkomen%20en%20welzijn>
- Nivel & RIVM. (2022). *De gevolgen van de coronapandemie voor de gezondheid en het welzijn van de jeugd*. 10.21945/Nivel-RIVM-2022-0019
- Nooij & Scheeren. (2025). *We've got your back! Hoe onderwijsinstellingen in mbo, hbo en wo welzijn en binding van studenten kunnen versterken door sociale steun*. Geraadpleegd op 15 April 2025, from <https://www.perspectiefingezondheid.nl/projecten/weve-got-your-back/>
- RIVM. (2022). *Kwartaalonderzoek jongeren meting 5: Ervaringen tijdens corona*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/resultaten-eerdere-metingen/meting-5-ervaringen-tijdens-corona>
- RIVM. (2023). *Kwartaalonderzoek jongeren meting 7*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/eerdere-metingen/meting-7>

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. 10.1037/110003-066X.55.1.68

Tan, C. C. S., van Dorp, L., & Balloux, F. (2024). The evolutionary drivers and correlates of viral host jumps. *Nature Ecology & Evolution*, 8(5), 960–971. 10.1038/s41559-024-02353-4

The Royal Society Expert Group. (2023). COVID-19: examining the effectiveness of non-pharmaceutical interventions. <https://royalsociety.org/-/media/policy/projects/impact-non-pharmaceutical-interventions-on-covid-19-transmission/covid-19-examining-the-effectiveness-of-non-pharmaceutical-interventions-executive-summary.pdf>

Tice, Baumeister, Crawford, Allen, & Percy. (2021). Student belongingness in higher education: Lessons for Professors from the COVID-19 pandemic. 18(4) <https://doi.org/10.5376/1/1.18.4.2>

van den Berg, G., Donker, A., van Hummel, N., Tuentjer, T., Branje, S., Finkenauer, C., & Polderman, T. (2023). *Mentaal welbevinden van de jeugd: lessen uit de coronacrisis*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/uploads/2023-05/Rapport-Mentaal-welbevinden-van-de-jeugd-lessen-uit-de-coronacrisis.pdf>

van Yperen, T., Hofstede, K., Hageraats, R., & van de Maat, A. (2023). *Andere kijk op groeiend jeugdzorggebruik | Nederlands Jeugdinstituut*. <https://www.nji.nl/uploads/2023-04/Andere-kijk-op-groeiend-jeugdzorggebruik.pdf>

Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12–16. 10.1016/j.euroneuro.2020.05.003

Vora, N. M., Hannah, L., Lieberman, S., Vale, M. M., Plowright, R. K., & Bernstein, A. S. (2022). Want to prevent pandemics? Stop spillovers. *Nature*, 605(7910), 419–422. 10.1038/d41586-022-01312-y

Warps, J., & van den Broek, A. (2020). Studeren, studievoortgang en welbevinden tijdens corona. <https://www.researchned.nl/wp-content/uploads/2020/06/Warps-Van-den-Broek-2020.-Studeren-tijdens-Corona.-Nijmegen-ResearchNed2.pdf>

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D., & Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 710.3389/fnbeh.2013.00010

11 BIJLAGEN

11.1 BIJLAGE 1: CODERING INLEVEN & DEFINIËREN CO-CREATIE SESSIE

De uitspraken tussen " " waren uitgeknipte teksten die opgeplakt waren op de Empathy Map.

Zeggen Denken Doen Voelen

#	CLUSTERNAAAM	QUOTES
1	Zelf-reflectie	"Prioriteiten kunnen stellen" "Carriere" "Maar dat kan ik" Is dit wat ik met mijn leven wil? Op mijn 20e werken Wie ben ik zelf, wat kan ik hieraan doen "Wie is zij?" "Dit ben ik" "Ze vonden me een rare man": andersmans reactie op mijn drijf Naar mezelf gekeken, wat wil ik? Op zoek gegaan naar wat ik wil en leuk vind
2	Online les	Communiceren naar leerkracht dat theorielesvorm niet werkt via Teams De eerste maand online les en meer tijd hebben was leuk, daarna werd het minder. Jammer van die online lessen Niet weer zo'n online les Doen alsof mic niet werkt tijdens lessen In bed les volgen (fijn) Lessen volgen online Lessen volgen online Online les Online school
3	Fysieke les	Lessen geven 1,5m Praktijk lessen volgen Werkplaatsen Sint Joost waren dicht dus qua project realisatie was je op jezelf aangewezen
4	Negatieve gevolgen studie	Het tijdelijk afschaffen van de ECTS drempel motiveert studenten niet. Kutzool heb maar 36 studiepunten Verandering van studie-eisen opeisen Afstudeerbegeleider was het niet eens met mijn werkwijze terwijl ik er het volste vertrouwen in had. Ben vaak ook niet naar afstudeerbegeleiding gegaan. Andermans houding/gedrag/gedachten: negatief gedrag/interactie bij samenwerken Dat school eronder leid Hoe met m'n studie? Ik leer niks zo Middelbare school diploma 'gratis' gekregen School en persoonlijk leven worden samengevoegd Bijna de helft van mijn eerstejaars klas haalde de drempel niet of stapte met de opleiding Scholingsbudget onbenut Teleurgesteld ijm gezonken kosten
5	Verloren studententijd	Beleefweek was hel Hoe moet het nu met mijn studententijd - Waar is mijn introweek? Ik wil genieten van mijn studententijd 3 jaar lang 'geen' klas gehad Frustraties: geen examenjaar Studententijd anders dan werd gezegd
6	Coping	We moeten doorgaan. "Er grapjes over maken" "Constant preseteren, dat wil ik" "Social media verslaving" Druk op mezelf uitoefenen Extreem veel tijd op social media, facetimes en contact met vrienden Hard blijven werken met of zonder motivatie Nadelen van schermtijd inzien Onregelmatig slapen Stress eten (veel) Veel gamen/aan telefoon geplakt want niks beters te doen Veel onnodige spullen bestellen ter vermaak Vooral 's nachts geleefd
7	Kleine leefwereld	"Morgen weer een dag" niks doen Ik blijf liever in bed liggen. Afbeelding: bed Bijna hele dag boven gezeten ijm online lessen Eindeloos binnen blijven Thuis geweest Thuis niks doen, met enigste buitenkomen de 5min naar werk was Uiteindelijk geen idee wat ik moest doen Veel binnen zitten Veel in bed Weinig doen
8	Sociaal isolement	Ik wil nieuwe mensen leren kennen "Minder feestjes" Door weinig sociaal contact toch minder vrienden kunnen maken Niet mijn oma kunnen bezoeken die ernstig ziek was Niet op bezoek gaan bij vrienden, familie etc. Weinig sociale interacties Frustraties: weinig school contact Frustraties: niet naar vrienden kunnen Nieuwe mensen, nieuwe ervaringen

9	Verdeling in maatschappij	<i>"Van een andere planeet"</i> <i>Ik snap die mensen echt niet.</i> <i>Moet alles wel dicht om zwakkere mensen te beschermen? Maar wat als mijn opa en oma ziek worden?</i> <i>Gedrag van mensen met QR</i> <i>Verdriet over tweedeling maatschappij</i>
10	Corona(maatregelen)	<i>"Dit zijn de beste sloten"</i> <i>"Het is jammer dat het nodig is"</i> <i>"Will you be next?"</i> <i>Avondklok?</i> <i>Lockdown door regering</i> <i>Wachten tot ik corona had</i> <i>Afbeelding: spuit</i> <i>Mondkapjes dragen tot vervelends toe</i> <i>Vaccinaties</i>
11	Tijdelijk gevoel van vrijheid	<i>"Vrij vrij vrij"</i> <i>Geen school voor 3 weken</i> <i>Niet naar school best relaxed</i> <i>"Vakantie"</i> <i>Denken wat heerlijk thuis les</i> <i>Geen eindexamens!</i> <i>Vond het thuisblijven wel fijn</i>
12	Eenzaamheid	<i>Alleen</i> <i>Ik voel me alleen</i> <i>Weinig tot geen vrijheid</i> <i>Eenzaamheid</i> <i>Afbeelding: blik met sardientjes, met persoon die tussen de sardientjes slaapt.</i> <i>Alleen</i> <i>Eenzaam</i> <i>Eenzaamheid</i> <i>Thuis gaan wonen maar mijn kamer was erg klein. Een gehorig huis wordt ook snel te klein met zijn vijven.</i> <i>Wegzinken in eenzaamheid</i>
13	Depressief	<i>Dat het allemaal geen zin meer heeft.</i> <i>Eigenlijk leidt alles eronder: je vrienden, je werk, je offline sociale kring.</i> <i>Duistere periode waarin ik niks deed, niks voor elkaar kreeg en dat me vooral niks kon interesseren.</i> <i>Depressief</i> <i>Half blij, half somber</i>
14	Buiten bewegen	<i>"Bewegen"</i> <i>"Naar buiten"</i> <i>Afbeelding: fiets</i> <i>Meer naar buiten gaan (wandelen)</i> <i>Wandelen</i> <i>"Optimaal blijven sporten"</i> <i>"Time for nature"</i>
15	Hobby's	<i>Afbeelding: LEGO</i> <i>Interviews</i> <i>Tijd voor mezelf nemen. Ik had tijd over, nieuwe hobby's</i> <i>Veel hobby dingen</i>
16	Samen	<i>Afbeelding: twee mensen naar elkaar met hand op schouder</i> <i>Huisfeestjes</i> <i>Nog closer worden met middelbare school vrienden</i> <i>Ondanks avondklok naar vrienden</i> <i>Samen lunchen</i> <i>Veel tijd met vakantie</i> <i>"Je bent omringd door liefde"</i> <i>Blij, leuke mensen om mee heen</i> <i>Thuis gaan wonen tijdens pandemie en werd met open armen ontvangen (ook uit financiële noodzaak verhuist)</i>
17	Online activiteiten	<i>Online met mensen praten/gamen</i> <i>Skypen & online spellen</i> <i>Serie kijken</i>
18	Ontspannen	<i>"Zen in bad"</i> <i>Chillen</i> <i>"ontspannen"</i> <i>"Rust"</i> <i>Ik voel me ook vrij</i> <i>Uitgerust</i> <i>Voelde me prima met thuis zitten & avondklok</i>
19	Overige activiteiten	<i>"thuisblijfdag"</i> <i>Alsnog op vakantie gaan, extra genoten</i> <i>Meer tijd voor huishouden en koken etc.</i>
20	Angst	<i>Ik vind het wel beangstigend.</i> <i>Angst: veel mensen overleiden etc.</i> <i>Angsten, familie of vrienden ziek</i> <i>Angst over hamsteren van anderen</i> <i>Angst voor de toekomst</i>

21	Uitzichtloos	Hoe lang duurt het nog? Wanneer kan ik weer voetballen of voetbal kijken? Wanneer mogen we er weer op uit? "Normaal" Dat dit terug zal komen Denken dat je leven zo zal blijven Hoe lang duurt het nog? Is het normaal om zo te leven Onzekere tijd Stopt het ooit? Veel dingen werden beloofd, maar weinig echt waargemaakt. Waarom? Wanneer is het voorbij? Wat een kutwereld Wat gaat er gebeuren? Wat zal er hierna zijn? Dat het langer zal duren Dat het nog een keer zal gebeuren Historisch
22	Impact op motivatie	Ik weet niet wat ik moet doen... Andermans houding/gedrag/gedachten: op lab werken met partner die niet voorbereid of gemotiveerd is. Gamen tijdens lessen Tentamens verwaarlozen Weinig aandacht aan school Weinig tot niks aan school doen Coronatijd is een grote veeg van tijd: geen verschil dagen, weken, maanden Geen motivatie of zin hebben in alles Geen motivatie om iets te doen Het missen van structuur Lui Onproductief Verveeld Verwarring
23	Wanhoop en frustratie	"Ik ben er klaar mee" Het lukt me niet meer. Ik wil het niet meer. Je hebt geen 'normaal' leven meer Ik wil vrij zijn en op vakantie Zonde/jammer van vakantie/uitje Kut Shit Veel stress, veel zelf doen, ondergedompeld in werk
24	Positief (minder druk)	"Het is een goede manier om je hoofd even helemaal uit te zetten" Beseffen/genieten over wat wel nog kan Ontsnappen van de werkelijkheid - afbeelding: natuur Positief: geen dip/depressie (druk is weg)
25	Wensen en oplossingen	Wensen en oplossingen voor lockdowns: stoelmassage op werk, beweegtip voor op kantoor
26	Opgesloten	(Af)gesloten als een gesloten lade Opgesloten Opgesloten in mijn eigen lichaam "Slot fiets"

11.3 BIJLAGE 2: EVALUATIEVRAGENLIJST

Pandemische Paraatheid – Evaluatie

Leesinstructie:

De deelnemers kozen eerst de taal, Nederlands of Engels. Daarna volgende informatie over het onderzoek en gebruik van antwoorden gegevens, met bijbehorende een toestemmingsvraag. Wanneer de deelnemers toestemming gaven, werden de onderstaande vragen voorgelegd in Nederlands of Engels. Wanneer deelnemers geen toestemming gaven stopte de vragenlijst automatisch. In dit rapport is alleen de Nederlandse variant bijgevoegd.

1. Studeerde je aan Avans Hogeschool tussen februari 2020 en februari 2022?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

2. Naam van de opleiding die je volgde tijdens de pandemie

3. Geslacht

- ☐ Vrouw
- ☐ Man
- ☐ Anders
- ☐ Zeg ik liever niet

4. Leeftijd

5. Was jij aanwezig bij een of twee co-creatie sessies van dit onderzoek?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6. Coaching en support Avans moet tijdens een pandemie **mentale ondersteuning** aanbieden aan studenten in de vorm van:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
(Online) supportgroepen	☐	☐	☐	☐
VR voor mentale en/of fysieke welzijn	☐	☐	☐	☐
Gesprekken met coaches	☐	☐	☐	☐
Gesprekken met studentpsychologen	☐	☐	☐	☐

7. Heb je nog aanvullingen op **mentale ondersteuning** tijdens een pandemie?

8. Avans moet bij het **inrichten van het onderwijs** tijdens een pandemie:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Lessen opnemen	☐	☐	☐	☐
(Online) workshops aanbieden	☐	☐	☐	☐
Challenges uitzetten	☐	☐	☐	☐
Studiegroepen faciliteren	☐	☐	☐	☐
Interactieve lesmethoden inzetten	☐	☐	☐	☐
Gebruik maken van openbare (buiten)ruimten, zoals natuur, om fysieke les te blijven geven	☐	☐	☐	☐
Een mix aanbieden van fysieke les en online les	☐	☐	☐	☐

9. Avans moet bij het **inrichten van het onderwijs** tijdens een pandemie de verbinding tussen studenten onderling en docenten organiseren door:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Kennismaking te faciliteren	☐	☐	☐	☐
Vaste studiegroepen aan te stellen	☐	☐	☐	☐
Vrije keuze te geven van projectgenoten	☐	☐	☐	☐

10. Avans moet bij het **inrichten van het online onderwijs** tijdens een pandemie rekening houden met:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Het voorbereiden van docenten op het geven van online les	☐	☐	☐	☐
Het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan docenten	☐	☐	☐	☐
Het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan persoonlijke en professionele ontwikkeling begeleider (PPO)/ Studieloopbaanbegeleider (SLB)	☐	☐	☐	☐
Studenten ruimte geven en/of stimuleren om naar buiten te gaan gedurende de dag	☐	☐	☐	☐
Verplichten om camera aan te zetten	☐	☐	☐	☐
Het geven van energizers tussendoor	☐	☐	☐	☐

11. Heb je nog aanvullingen op **(online) onderwijsinrichting** tijdens een pandemie?

12. Studieproces Avans moet het **studieproces** van studenten tijdens een pandemie begeleiden door:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Het ondersteunen van motivatie	☐	☐	☐	☐
Het ondersteunen van concentratie	☐	☐	☐	☐
Het ondersteunen van structuur en routine	☐	☐	☐	☐
Studieeisen flexibel te maken bij ziekte	☐	☐	☐	☐
Voldoende werkplekken buitenshuis aan te bieden	☐	☐	☐	☐
Voldoende vraagmogelijkheden aan docenten aan te bieden	☐	☐	☐	☐

13. Heb je nog aanvullingen op het **begeleiden van het studieproces** tijdens een pandemie?

14. Sociale binding Avans moet tijdens een pandemie **verbinding** van studenten faciliteren door:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Fysieke ontmoetingsmomenten te creëren	☐	☐	☐	☐
Natuur te benutten voor ontmoeting	☐	☐	☐	☐
Maatregel-arme-zones in te richten	☐	☐	☐	☐
Hobbygroepen te stimuleren (denk aan: sportgroepen, gamegroepen, praatgroepen, creatieve groepen, social media, boekenclub)	☐	☐	☐	☐
Online verbindende activiteiten te organiseren	☐	☐	☐	☐

15. Heb je nog aanvullingen op **het faciliteren van verbinding** tijdens een pandemie?

16. Communicatie Avans moet in de **communicatie** over de pandemie naar studenten:

	Ja	Nee	Misschien	Weet ik niet
Een instructie app creeëren die overzicht biedt in wat wel en niet mag binnen de geldende maatregelen	☐	☐	☐	☐
De taal van de student gebruiken	☐	☐	☐	☐
Duidelijke verwachtingen schetsen	☐	☐	☐	☐
Perspectief bieden	☐	☐	☐	☐

17. Heb je nog aanvullingen op **communicatie** tijdens een pandemie?

18. Laatste vraag: Heb je nog iets gemist in deze adviezen? Of een andere opmerking?

11.3 BIJLAGE 3: RESULTATEN EVALUATIEVRAGENLIJST

Communicatie (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet in de communicatie over de pandemie naar studenten:
Een instructie app creëren die overzicht biedt in wat wel en niet mag binnen de geldende maatregelen
De taal van de student gebruiken
Duidelijke verwachtingen schetsen
Perspectief bieden

Verbinding Faciliteren (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet tijdens een pandemie verbinding van studenten faciliteren door
Fysieke ontmoetingsmomenten te creëren
Natuur te benutten voor ontmoeting
Maatregel-arme-zones in te tekenen
Hobbygroepen te stimuleren (denk aan: sportgroepen, gamegroepen, creatieve groepen, social media, boekenclub)
Online verbindende activiteiten te organiseren

Studieproces (Leeftijd 20-30 jaar)

Studieproces begeleiden
Het ondersteunen van motivatie
Het ondersteunen van concentratie
Het ondersteunen van structuur en routine
Studiesen flexibel te maken bij ziekte
Voldoende werkplekken buitenshuis aan te bieden
Voldoende vraagmogelijkheden aan docenten aan te bieden

Inrichten online onderwijs (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet bij het inrichten van het online onderwijs tijdens een pandemie rekening houden met:
Het voorbereiden van docenten op het geven van online les
Het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan docenten
Het creëren van voldoende vraagmogelijkheden aan persoonlijke en professionele ontwikkelingsbegeleider (PPO) Studieloopbaanbegeleider (SLB)
Studenten ruimte geven en/of stimuleren om naar buiten te gaan gedurende de dag
Verplichten om camera aan te zetten
Het geven van energizers tussendoor

Inrichten onderwijs - verbinding (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet bij het inrichten van het onderwijs tijdens een pandemie de verbinding tussen studenten onderling en docenten organiseren door
Kennismaking te faciliteren
Vaste studiegroepen aan te stellen
Vrije keuze te geven van projectgroepen

Inrichten onderwijs (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet bij het inrichten van het onderwijs tijdens een pandemie:
Lesen opbrengen
(Online) workshops aanbieden
Challenges uitzetten
Studiegroepen faciliteren
Interactieve lesmethoden inzetten
Gebruik maken van openbare (publieke) ruimten, zoals natuur, om fysieke les te blijven geven
Een mix aanbieden van fysieke les en online les

Coachingen support (Leeftijd 20-30 jaar)

Avans moet tijdens een pandemie mentale ondersteuning aanbieden aan studenten in de vorm van:
Online Supportgroepen
VR voor mentale en/of fysieke ondersteuning
Gesprekken met coaches
Gesprekken met Studentpsychologen