

## **Advies Meetinstrument Studentenwelzijn voor Hobéon**

Fleur Luppens, Sanne Bannink, Tania van Tatenhove, Romy Louters

Coördinator: Rosemarie Gideonse

Definitieve versie

12 juli 2023

### **Samenvatting**

Studentenwelzijn is een begrip dat vanuit verschillende invalshoeken belicht kan worden. Om een goed meetinstrument vorm te geven om zo de kwaliteit van de faciliteiten omtrent studentenwelzijn die een hogeschool of universiteit biedt te meten, heeft Hobéon gevraagd om onderbouwing voor dit instrument vanuit wetenschappelijke literatuur, rapporten en andere beleidsstukken. Er zijn verschillende studies gedaan naar studentenwelzijn en welke factoren hier invloed op hebben. Prestatiedruk en het moeten uitvoeren van nevenactiviteiten naast de studie, zoals een bijbaan, verhogen de stress bij studenten soms aanzienlijk waardoor het welzijn van de student minder wordt. Daarnaast zijn contact met medestudenten, een goed voedingspatroon en ondersteuning met betrekking tot financiën belangrijke punten die van belang zijn om te implementeren in het instrument. Ook is het belangrijk dat studenten op de hoogte zijn van de mogelijkheden die zij hebben om hulp te krijgen wanneer zij mentale problemen hebben. Om te zorgen dat scholen een zo goed mogelijk beleid hebben omtrent studentenwelzijn, zijn er een aantal punten die waardevol zijn om de nadruk op te leggen in een meetinstrument. Aan het eind van dit rapport worden acht aanbevelingen gedaan voor een meetinstrument voor studentenwelzijn. In deze aanbevelingen wordt zowel de noodzaak voor een heldere definitie van studentenwelzijn besproken, als de noodzaak voor het stroomlijnen van informatie tussen instellingen en studenten en komt tevens het belang van evaluatiemomenten naar voren. Daarnaast is het belangrijk om een dynamisch meetinstrument op te stellen dat toepasbaar is in verschillende contexten op verschillende beleidsniveaus. Voor een overzicht van de aanbevelingen wordt verwezen naar pagina 19.

## **Inleiding**

Hobéon is een adviesbureau waar sinds 1991 organisaties uit het onderwijs, het bedrijfsleven en de publieke sector terecht kunnen met strategische vraagstukken. Het bedrijf adviseert organisaties met betrekking tot (onderwijs)kwaliteit, verzorgt accreditatietrajecten in het hoger onderwijs en certificeert personen en organisaties. Door middel van toetsingen wordt vakbekwaamheid binnen de organisatie en bijbehorende branche gewaarborgd. Hobéon focust zich op verschillende aspecten die belangrijk zijn voor kwalitatief goed onderwijs, waaronder het welzijn van studenten.

Het belang van studentenwelzijn werd ook benadrukt tijdens de corona crisis. Samenvattend ervaren studenten op verschillende vlakken – psychisch en financieel, maar ook omtrent woonsituatie en prestatiedruk – veranderingen als gevolg van de maatregelen die zijn genomen omtrent corona (ASVA, 2020). Stress rondom deze onderwerpen hebben negatieve invloed op het mentale welzijn van studenten. Hieronder leden zowel de prestaties als het studieplezier.

Hobéon heeft naar aanleiding hiervan besloten een meetinstrument op te stellen om de kwaliteit en zorg voor studentenwelzijn te kunnen analyseren bij onderwijsinstellingen. Hiermee beoogt Hobéon inzichten te verkrijgen in het verbeteren en ontwerpen van effectief beleid om te kunnen adviseren over het verbeteren van het studentenwelzijn. De theoretische onderbouwing voor dit instrument ontbreekt echter nog. In dit advies wordt gekeken naar literatuur en verschillende beleidsstukken van Nederlandse universiteiten om zo een theoretische onderbouwing te kunnen geven. Er wordt hierbij voortgebouwd op het vorige advies dat door StudentWeetRaad gepubliceerd is. In het advies uit 2022 werd ingegaan op de definitie van studentenwelzijn, deze zal in dit rapport als basis fungeren voor verdere theoretische onderbouwing (StudentWeetRaad, 2022).

Studentenwelzijn wordt gedefinieerd als het in staat zijn om de capaciteiten die een student bezit, optimaal te kunnen gebruiken en een goede balans te bewaren tussen de positieve en negatieve aspecten van het studentenleven (Universiteiten van Nederland, 2022). Welzijn is een breed begrip en onderzoekers en beleidsmakers gebruiken verschillende dimensies om het begrip te vullen. Veel gebruikte dimensies zijn spiritueel, psychologisch en cognitief, maar ook materieel, omgeving en relationeel vallen vaak onder het welzijnsbegrip (Masters, 2004; Pollard & Lee, 2003). Ook worden in onderzoeken vaak dezelfde domeinen gebruikt, maar met verschillende benamingen. Dit maakt het complex om een vaste definitie en meetinstrument te vormen (Hossain et al., 2022) Uit een systematische literatuurstudie naar de conceptualisatie van studentenwelzijn werden acht overkoepelende dimensies gevonden: positieve emoties, (gebrek aan) negatieve emoties, betrokkenheid, relationeel, vervulling, doel op school, intrapersonlijke factoren en contextuele factoren (Hossain, et al., 2022).

In dit advies staat de vraag: *'Welke onderdelen zijn van belang om te implementeren in een instrument voor een meting van studentenwelzijn?'* centraal. Dit advies gaat dus alleen over hoe de universiteit welzijn kan bevorderen en niet over andere rollen die de universiteit mogelijk vervult. Daarnaast zullen in dit advies soms werknemers van de universiteit naar voren komen, maar de primaire focus ligt op studenten. De onderzoeksvraag zal onderzocht worden aan de hand van verschillende literatuur, beleidsadviezen van Nederlandse universiteiten en rapporten van overkoepelende organisaties. Allereerst zal besproken worden wat er in de literatuur terug te vinden is over goed en minder goed werkende mechanismen voor studentenwelzijn. Hierbij focussen wij ons op de manier van meten van studentenwelzijn, opgedeeld in een sociaal-, mentaal-, academisch-, financieel- en fysiek domein. Deze zullen ook in deze volgorde besproken worden onder het kopje 'informatie vanuit de literatuur'. Vervolgens wordt deze literatuur vergeleken met verscheidene

rapporten. Aan de hand van deze informatie zal een conclusie gevormd worden en verschillende aanbevelingen worden gedaan voor het ontwikkelen van een meetinstrument.

### **Informatie vanuit de literatuur**

Er zijn verschillende manieren waarop welzijn gemeten wordt. Vaak wordt welzijn op een kwantitatieve manier gemeten, middels vragenlijsten. Enkele voordelen hiervan zijn dat welzijn objectief wordt gemeten en dat er indicatoren gemaakt worden die gebruikt worden om beleid te maken met als doel het verbeteren van welzijn. Een nadeel is echter dat welzijn voor de meeste mensen een subjectieve en dynamische beleving is die niet altijd gevat kan worden in vragenlijsten (Hamilton & Redmond, 2010; Powell et al., 2018). Om deze complexe belevingen beter te vangen, kan gebruik worden gemaakt van kwalitatieve manieren om welzijn te meten. Hierbij kan worden gedacht aan diepte-interviews en focusgroepen (Powell et al., 2018). Tenslotte kan er gebruik worden gemaakt van *mixed-method*, waarbij er zowel kwantitatieve als kwalitatieve instrumenten worden gebruikt. Het is belangrijk bij een meetinstrument om de voor- en nadelen van beide strategieën mee te nemen en om te kijken hoe deze eventueel opgevangen kunnen worden. Hoe studentenwelzijn wordt gemeten en dus hoe ervaringen worden weergegeven zal namelijk beïnvloeden hoe het beleid rondom studentenwelzijn wordt gevormd. Hieronder volgt een overzicht van verschillende studies, zowel kwalitatief als kwantitatief uitgevoerd, waarin studentenwelzijn wordt onderverdeeld in vijf verschillende onderdelen.

Allereerst is er het onderdeel sociaal welzijn. Sociaal welzijn wordt door Boston University gedefinieerd als het opbouwen en onderhouden van gezonde relaties en het hebben van zinvolle interacties met de mensen om je heen. Het is een gevoel van verbondenheid hebben (Boston University, z.d.). Sociaal kapitaal blijkt een belangrijk onderdeel van sociaal welzijn voor studenten en hun studiesucces (Schwartz et al., 2017). Sociaal kapitaal is te

omschrijven als: ‘de informatie, ondersteuning en middelen beschikbaar tot een individu door middel van connecties en netwerken van relaties’ (Bourdieu, 1986, aangehaald in Schwartz et al., p.166, 2017). Voor studenten zijn connecties met de faculteit en werknemers van belang voor het algemeen welzijn en het helpt een groot deel van de studenten met het verkrijgen van een studiegerelateerde baan (Schwartz et al., 2017). Een interventie met eerstejaars bachelorstudenten toont aan dat sociaal kapitaal gestimuleerd kan worden. De interventie richtte zich op de ontwikkeling van vaardigheden en *attitudes* die hen zouden helpen in het ontwikkelen van hun sociaal kapitaal en het maken van connecties. Dit werd gerealiseerd door middel van verschillende methodes. Zo werden er discussies gevoerd over het sociaal kapitaal en welke moeilijkheden hierbij komen kijken met betrekking tot netwerken.

Daarnaast werden er verschillende oefeningen uitgevoerd en strategieën besproken voor het behoud van hun support-netwerk buiten de studie om. Allerlaatst zijn er bronnen ontwikkeld waaruit hulp geboden kan worden door universiteiten. De studenten die onderdeel waren van de interventie lieten verbeterde attitudes en gedrag zien met betrekking tot het zoeken van hulp, hadden nauwere relaties met faculteit en hogere cijfers aan het eind van het eerste jaar.

Ook blijkt dat persoonlijkheid invloed kan hebben op sociaal welzijn. Zo zijn er persoonlijkheidskenmerken die een positieve invloed hebben op sociaal welzijn, zoals openheid. Er zijn echter ook kenmerken die een negatieve impact hebben op sociaal welzijn, zoals neuroticisme (Joshano et al., 2012). Neuroticisme is de neiging om sneller negatieve emoties te ervaren. Wanneer er hoog gescoord wordt op neuroticisme is er een hogere mate van irriteerbaarheid en heeft men meer moeite met het onderhouden van relaties (Joshano et al., 2012). Voor universiteiten is het daarom wellicht meer relevant om zich te richten op een interventie voor studenten die hoog scoren op neuroticisme. Neuroticisme is namelijk negatief gerelateerd aan sociale acceptatie, sociale deelname en sociale samenhang, wat verbinding met anderen belemmert (Joshano et al., 2012).

Een interventie die nuttig is gebleken voor het verlagen van neuroticisme, is een zevenweekse mindfulness training (Hanley et al., 2019). Uit het onderzoek blijkt dat dit effect ook zes jaar na de interventie nog aanwezig is. Ook had deze interventie een effect op mentaal welzijn. Deze verlaagde namelijk de psychologische ‘distress’. Dit is positief, omdat een hoge mate van distress betekent dat er meer gevoelens van psychische uitputting of belastende gedragsmatige reacties zijn. Naast de bovenstaande mindfulness training, is er ook een training van Kosar et al. (2020) die positieve uitkomsten laat zien. In dit onderzoek is er een interventie uitgevoerd van een achtweekse mindfulness training bij de Universiteit van Amsterdam. Deelnemers gaven hier aan dat zij een verbeterd zelfbewustzijn, verbeterde zelfzorg en een meer positieve houding tegenover anderen ervaren. Dit kan zorgen voor het makkelijker maken van nieuwe connecties en het opbouwen van sociaal kapitaal.

Uit de Annual International Student Survey (AISS) uit 2022 blijkt dat 28% van de internationale studenten zich niet thuis voelt in Nederland en dat 49% van de internationale studenten meer sociaal contact wil met Nederlandse studenten (AISS, 2022). In het onderzoek worden meerdere conclusies en aanbevelingen gedaan. Zo wordt een integraal huisvestingsbeleid aangemoedigd, specifiek waar de integratie tussen Nederlandse en internationale studenten wordt geïntegreerd. Een voorbeeld waarin dit gestimuleerd wordt zijn huisvestingen van de Universiteit van Amsterdam waarbij zowel nationale als internationale studenten samen worden gehuisvest. Internationale studenten met meer vrienden en uitgebreid netwerk in het gastland dan in het thuisland zijn tevredener en voelen zich meer voldaan en sociaal verbonden (Hendriksen et al., 2010). Een bekende interventie om contact en binding tussen (internationale) studenten te bevorderen is een buddyprogramma en wordt toegepast op de Universiteit van Umea in Zweden. In dit programma worden groepen van ongeveer dertig internationale studenten gevormd met zes tot acht nationale begeleiders. Het resultaat was echter dat het alleen de band tussen

internationale studenten versterkte en niet tussen internationale en nationale studenten. Dit voorbeeld leert dat het nodig is om ook al bekende interventies te blijven evalueren, om het beoogde effect te blijven behalen (Nilsson, 2019).

Mentaal welzijn betekent volgens de World Health Organization (WHO) dat mensen in staat zijn om goed om te gaan met de stress van het leven, hun capaciteiten te realiseren, goed te werken en bij te dragen aan hun gemeenschap (WHO, 2004). Hogescholen en universiteiten bieden een unieke omgeving waarin studenten en werknemers gezamenlijk bijdragen aan de ontwikkeling en gesteldheid van de mentale gezondheid. Zo blijkt uit onderzoek dat studenten een vergroot risico hebben op de ontwikkeling van mentale problemen vanwege hun leeftijd (Reavley & Jorm, 2010). Daarnaast ervaren studenten vaak persoonlijke en academische stressfactoren die een negatieve impact hebben op hun mentale welzijn (Tupler, et al., 2015).

Met deze punten in gedachte is het zogenaamde *setting-based model* ontwikkeld. In dit model wordt aandacht besteed aan de ecologische invloeden van een setting, namelijk de universiteit. Hierbij kan worden gedacht aan economische, sociale, organisatorische en culturele invloeden. Het doel van het *setting-based model* is om structurele en organisatorische interventies te implementeren om zo het mentale welzijn te verbeteren. In een systematische review van Fernandez et al. (2016) is een aantal interventies effectief gebleken. Deze worden hieronder benoemd:

Een *social marketing* interventie waarbij boodschappen omtrent mentaal welzijn via onder andere social media, posters op campus en e-mail verspreid werden, bleek niet effectief in het verbeteren van mentale gezondheid onder studenten (Reavley et al., 2014). Daarnaast hebben sommige universiteiten geëxperimenteerd met verplichte vakken omtrent (mentale) gezondheid. Na het volgen van het verplichte vak 'Health in Modern Society' waarin studenten actieve leertechnieken toepassen, rapporteerden zij een toename in kennis en



gedrag omtrent mentale gezondheid. Er was echter geen controlegroep, dus de validiteit van dit onderzoek is laag. Ook eerstejaars geneeskundestudenten aan Monash University in Australië volgden acht hoorcolleges omtrent mentale gezondheid (mindfulness therapie, veranderingsgerichte therapie). Naderhand scoorden de studenten significant hoger op psychologische levenskwaliteit, mentale gezondheid en lager op symptomen van depressie (Hassed et al., 2009). Ook hier was geen sprake van een controlegroep.

Bij het begrip academisch welzijn wordt meer gericht op het curriculum en de manier waarop docenten interacteren met studenten en hoe dit kan bijdragen aan het welzijn. Bij academisch welzijn kan worden gekeken naar interventies of aanpassingen binnen het curriculum die studenten kunnen verlichten. Er zijn een aantal interventies met betrekking tot veranderingen in het beoordelingssysteem (Fernandez et al., 2016). Het is namelijk gebleken dat verschillende studenten ook anders reageren op bepaalde druk. Zo zijn er studenten die gevoeliger zijn voor prestatiedruk en studenten die hier veel beter mee om kunnen gaan. Door meer ondersteuning te bieden voor bijvoorbeeld planning, het zoeken van de juiste keuzevakken of carrière advies te bieden kunnen scholen deze leerlingen ondersteunen (Baik et al., 2019).

De studiedruk die studenten ervaren wordt ook in verband gebracht met stress. Deze stress heeft een grote invloed op het mentale welzijn van de student. Stress kwam vooral voort uit academische prestatiedruk en het hebben van activiteiten naast de studie (Slimmen et al., 2022). Denk bij deze activiteiten aan extracurriculaire activiteiten of een bijbaan. Daarom is het belangrijk om hier in het curriculum een juiste afstemming mee te maken. De houding van de docent kan ook van invloed zijn op het welzijn van de student. Het is van belang dat leraren niet alleen academische kennis hebben, maar ook inspelen op studenten die zij les geven (Baik et al., 2019). Leerlingen moeten makkelijk toegang krijgen tot middelen die hen kunnen helpen bij de academische vaardigheden. Zo zouden ze de mogelijkheid

moeten krijgen om mee te kunnen denken aan nieuwe implementaties en het ontwerpen van het curriculum. Zo voelen de studenten zich gehoord en dit kan bewustzijn creëren voor wat er allemaal mogelijk is (Baik et al., 2019).

Financieel welzijn van studenten wordt op verschillende manieren beïnvloed. Het is gebleken dat vooral de perceptie op problemen met betrekking tot financieel welzijn een negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid (Cooke et al., 2004). De subjectieve beleving van de financiële situatie en toekomstige schulden leverden grote stress, angst en depressieve klachten op, terwijl de werkelijk verwachte niveaus van schulden dat niet deden. De subjectieve stress over schulden blijkt een grotere factor te zijn voor het mentale welzijn van de student dan de daadwerkelijke financiële situatie (Cooke et al., 2004). Uit een vragenlijstonderzoek, uitgezet 1171 onder bachelorstudenten in London, bleek dat dit soort stress verminderd zou worden wanneer hun onderwijsinstelling zich meer flexibel zou opstellen voor de financiële situatie van studenten (Benson-Egglenton, 2018). Dit houdt onder andere in dat er meer begrip getoond moet worden voor het feit dat studenten naast hun studie vaak andere verplichtingen hebben om rond te kunnen komen en dat studieverplichtingen hierdoor soms op de tweede plaats komen. Begrip en flexibiliteit zouden de subjectieve stress omtrent financiële problemen bij studenten verminderen (Benson-Egglenton, 2018).

Naast de financiële onzekerheid die komt kijken bij studeren, speelt in de Nederlandse context het leenstelsel een grote rol in het financieel welzijn van studenten. In de representatieve steekproef van het Interstedelijk Studenten Overleg, partner van het studentenwelzijnfonds, onder 563 hbo- en wo-studenten geeft een ruime meerderheid (69%) van de lenende studenten aan te moeten lenen om hun studie te kunnen betalen. Veel lenende studenten geven hierbij aan dat dit gepaard gaat met gevoelens van stress en zorgen voor later. Daarnaast laat het leenstelsel minder ruimte voor sociale activiteiten en dus binding met

andere studenten, terwijl dit juist erg belangrijk is. Maar liefst 52% van de lenende studenten geeft aan niet deel te nemen met sociale- of nevenactiviteiten vanwege de hoge kosten die dergelijke activiteiten met zich meebrengen (Migratie, 2019)

Tenslotte is er fysiek welzijn, wat veelvuldig is aangetoond aan de hand van de relatie tussen lichamelijke activiteit/beweging en welzijn (Hayes & Ross, 1986). Lichamelijke beweging zorgt voor een stijging van endorfine in het lichaam, wat stressverlagend werkt. Lichamelijke beweging gaat daarnaast gepaard met minder ‘meetbare’ gewoontes, zoals de verhoging van eetlust, concentratie en het algehele gevoel actief deel te kunnen nemen tijdens dagelijkse bezigheden. Dit zijn factoren die terug te zien hoe het gaat met de mentale gesteldheid van een persoon (Brooker, 2020). Er is echter nog geen onderzoek gedaan naar hoe onderwijsinstellingen beweging integreren voor studenten. Vanuit eigen ervaring van de auteurs is er echter wel gezien dat universiteiten in Nederland hun best doen om lichamelijke activiteit te promoten door studenten bijvoorbeeld op kortingsacties voor studenten bij sportscholen te wijzen en studentensportverenigingen te promoten.

Een ander onderdeel van fysiek welzijn is voeding. In onderzoek naar de relatie tussen voedsel en studentenwelzijn is voornamelijk gekeken naar enerzijds het soort voedsel wat onderwijsinstellingen aanbieden en anderzijds hoe onzekerheid rondom voedsel stressgevoelens creëert (Frank et al., 2022; Lugosi, 2019; Nurgazy et al., 2022). Dit laatste hangt sterk samen met financieel welzijn, waarin een gezonde levensstijl vaak meer geld kost dan dat een student kan missen. Het voornaamste punt uit deze onderzoeken is dat er een mismatch is tussen behoeften en middelen van studenten en dat op beleidsniveau meer gedaan moet worden om ervoor te zorgen dat de behoeften van studenten adequaat worden vervuld (Frank et al., 2022).

### **StepChangeModel (2020)**

In 2020 hebben 136 universiteiten uit Engeland, Schotland, Wales en Noord-Ierland samen een raamwerk opgesteld om mentaal welzijn op universiteiten te bevorderen. Dit is het StepChangeModel (2020). Hierin werden universiteiten opgeroepen om prioriteit te geven aan de geestelijke gezondheid van hun studenten en medewerkers door een algehele aanpak. Dit betekent dat mentaal welzijn in elk aspect van de universiteit aan bod hoort te komen en deel moet uitmaken van alle praktijken, beleidsstukken, cursussen en culturen. De Stepchange-aanpak vormt de basis voor het Student Minds University Mental Health Charter, vanaf heden *SMUMHC*, dat een vrij meetinstrument voor universiteiten biedt. Dit is in een open Self-Assessment Tool gepubliceerd. Dit meetinstrument is door de Nederlandse Kennisbank voor Studentenwelzijn gepubliceerd en wordt gewaardeerd vanwege de grootte van het collectief aan universiteiten waaruit de tool is ontworpen. Het is een meetinstrument waarbij studentenwelzijn opgedeeld is in zeven verschillende onderdelen:

1. *Academisch Welzijn (learn)*. Er wordt gekeken hoe mentaal welzijn in het curriculum wordt opgenomen. Dit betreft letterlijk les over mentale gezondheid en bredere vormen van gezondheid, maar ook hoe het curriculum zelf zijn uitwerking heeft op de mentale gezondheid van de studenten. Dit zijn vragen als hoe becijfering en lesvormen invloed hebben op de werkdruk die studenten ervaren.
2. *Services (support)*. In dit onderdeel wordt getest hoe een universiteit haar studenten probeert te ondersteunen, dus welke services worden aangeboden, welke informatie is beschikbaar en of deze ook bereikbaar zijn voor de studenten.
3. *Werkgever (work)*. Een universiteit is naast onderwijsinstelling ook een werkgever. In dit onderdeel wordt gekeken hoe de universiteit voor de mentale gezondheid van haar werknemers zorgt. Vragen als hoe de werkdruk, services en relaties tussen collega's worden gereguleerd staan in dit onderdeel centraal.

4. Leven als student (*live*). Studeren is een lifestyle. Het is daarom belangrijk te snappen hoe mentale gezondheid terugkomt in het dagelijks leven van studenten. Wat voor uitwerkingen hebben bijvoorbeeld huisvesting, lichamelijke beweging, en fysieke omgeving met het mentaal welzijn? Ook wordt gekeken naar hoe verbonden de student zich met de universiteit en/of met andere studenten voelt.
5. Leiderschap (*enabler leadership*). Dit onderdeel is gefocust op de universiteit als instituut. Hierbij wordt gecontroleerd in hoeverre mentale gezondheid als prioriteit wordt beschouwd binnen de universiteit. Centraal staat hoe het beleid georganiseerd is, en hoe/of dit gedaan wordt in samenspraak met studenten en personeel. Daarnaast ligt de focus op hoe debat rondom culturele en structurele risicofactoren betreft (een slechte) geestelijke gezondheid wordt gevoerd en hoe organisatiestructuren hiervoor verantwoordelijk zijn.
6. Relatie gezondheidszorg (*relation National Health Services*). Er wordt gekeken hoe de universiteit verbonden is met externe gezondheidszorg en hoe studenten of werknemers hiermee in aanraking kunnen komen.
7. Transitie (*transition*). In het laatste onderdeel wordt gekeken naar hoe de universiteit haar eerstejaarsstudenten begeleidt op zowel academisch als sociaal vlak.

Alle zeven bovenstaande onderdelen worden op vijf dezelfde elementen beoordeeld. De elementen zijn: hoe het beleid in zijn algemeenheid functioneert, hoe het de specifieke problemen aanpakt, of dit beleid tot stand is gekomen in samenspraak met de doelgroep van het beleid, of het beleid inclusief is gevormd en hoe de maatregelen geëvalueerd worden. Er wordt becijfert tussen 1 en 5. Bij de cijfers horen criteria die bepalen wanneer de universiteit een bepaald cijfer mag krijgen. Daarnaast is er ruimte voor extra observaties en/of aantekeningen om het cijfer meer nuance aan te geven.

### **SMUMHC in Nederlandse context**

Er zijn een aantal belangrijke overwegingen om mee te nemen wanneer men de Self Assessment-tool toepast in de Nederlandse context. De vergelijking van de Assessment-tool met andere universiteiten is puur gebaseerd op Nederlandse universiteiten. De rol van de universiteiten is in Engeland anders dan in Nederland. Dit houdt in dat universiteiten in verschillende landen op verschillende manieren invloed kunnen uitoefenen op studentenwelzijn. Een voorbeeld hiervan is het sportleven van studenten. Waarbij deze vaak intern is georganiseerd bij Engelse universiteiten, is dit in Nederland extern geregeld. Een sporter kan in Engeland daadwerkelijk namens zijn universiteit deelnemen aan een sportevenement. Hoewel een Nederlandse universiteit wel banden heeft en subsidies kan toekennen aan verenigingen, is het niet zo dat verenigingen de naam van de universiteit dragen. In deze zin kan een Nederlandse universiteit binding met andere studenten wel aanmoedigen of promoten, maar kan hier een minder grote rol spelen dan dat Engelse universiteiten kunnen, omdat het hier geen officieel onderdeel is van de universiteit. Daarnaast is het ook belangrijk om te erkennen dat er een verschil kan zijn tussen de rol van een universiteit voor internationale studenten en studenten die komen uit hetzelfde land als waar de universiteit zich bevindt. Er zit bijvoorbeeld een verschil in taal, het sociale netwerk dat iemand heeft en de hulp die universiteiten bieden voor het vinden van een woning tussen beide groepen studenten.

### **Casestudy: Universiteit Leiden**

De Universiteit Leiden, onderdeel van Universiteiten van Nederland, heeft met input vanuit alle faculteiten (van zowel studenten als medewerkers) een specifieke visie voor studentenwelzijn opgezet (Universiteit Leiden, 2023). Deze visie geeft een kader voor hun beleid en projecten gericht op studentenwelzijn. Voor studentenwelzijn opereren zij onder

dezelfde definitie als Universiteiten van Nederland, eerder vermeld op pagina 3. In hun visie erkennen zij dat studeren veel met zich mee brengt, waaronder nieuwe kennis, ervaringen, vaardigheden en uitdagingen. De professionele en persoonlijke ontwikkeling kunnen belemmerd worden wanneer het welzijn negatief beïnvloed wordt door bijvoorbeeld tegenslagen of een hoge werkdruk.

De Universiteit Leiden richt zich voornamelijk op preventie. Focuspunten zijn heldere communicatie van het studieprogramma om onnodige stress te voorkomen en een laagdrempelig hulpaanbod te faciliteren. Daarnaast ligt de focus op stimulatie voor verbinding tussen studenten en docenten en de vaardigheden reflecteren en veerkracht. Van zowel docenten, studentenbegeleiders als studenten wordt verwacht dat zij weten wat er mogelijk is wanneer een student's welzijn onder druk staat en op welke persoon of instantie de student beroep kan doen. Op deze manier probeert Universiteit Leiden verantwoordelijkheden te splitsen en een helder verwachtingsmanagement te creëren. Studentenwelzijn moet openlijk besproken kunnen worden en de informatie moet toegankelijk en begrijpbaar zijn.

De doelstellingen van de Universiteit Leiden voor studentenwelzijn zijn gericht op vijf pijlers die ontstaan zijn vanuit het advies van de Taskforce Studentenwelzijn (Universiteit Leiden, z.d.). Hieronder volgen de doelstellingen en hoe zij zich verhouden tot het SMUMHC.

1. Awareness begint in de leeromgeving. Hierin is onderdeel 1 (Academisch Welzijn) van de SMUMHC terug te vinden door de inclusie van de vaardigheden 'reflecteren' en 'veerkracht' binnen het curriculum. Evenals onderdeel 2 (Services) door te informeren over beschikbare ondersteuning en begeleiding. Onderdeel 7 (Transitie) komt ook deels terug in het ontwikkelen van een helder verwachtingsmanagement vanaf de inschrijving. Dit houdt in dat de student

begrijpt welke verantwoordelijkheden zij hebben ten aanzien van hun welzijn en welke hulp vanuit de universiteit geboden kan worden.

2. Preventie en vroegsignalering in een cultuur waarin studentenwelzijn bespreekbaar is. Deze doelstelling staat in het teken voor preventie waarin dienstverlening toegankelijk is (SMUMHC 2: Services). Maar ook preventie door tegenslagen, onzekerheid of vragen bespreekbaar te maken (SMUMHC 5, leiderschap), dit geeft kans voor tijdige hulpvraag.
3. De universiteit en haar faculteiten verzorgen een adequaat ondersteuningsaanbod voor studenten. Services (SMUMHC, 2) worden aangeboden door verzorging van (trainings)aanbod voor studenten ter bevordering van studentenwelzijn, en via beschikbaarheid van studentenpsychologen. De relatie gezondheidszorg (SMUMHC, 6) is aanwezig door middel van contacten met gemeenten, huisartsen en GGZ.
4. Deskundigheidsbevordering van studentenbegeleiders voor een optimale studentenbegeleidingsketen. Deze doelstelling komt overeen met Werkgever (SMUMHC, 3). Hier is de doelstelling om studentenbegeleiders in staat te stellen studenten te ondersteunen in hun welzijn. Studentenbegeleiders krijgen de tijd en mogelijkheid om kennis op te doen en vaardigheden te ontwikkelen door trainingen. Rollen en verantwoordelijkheden worden helder gecommuniceerd.
5. Welzijn van studenten bevorderen door binding en veilig studieklimaat. Leven als student en de transitie van niet-student naar studerende (SMUMHC 4 en 7) zijn ook terug te zien in deze doelstelling. Hierin is het doel het stimuleren van onderlinge relaties, academische verbinding tussen student en docent, een betrokken gemeenschap (bijvoorbeeld mentoraat, en studie- en studentenverenigingen) en verbinding van de student met partijen binnen de



organisatie, zoals studentenorganisaties en peer support groups. Academisch Welzijn en Services (SMUMHC 1 en 2) zijn ook terug te zien in een evenwichtige verdeling van studielast, dus hoe mentaal welzijn wordt beïnvloed door hoe het curriculum is vormgegeven.

In vergelijking met de literatuur komt financieel welzijn niet *expliciet* naar voren in deze doelstelling. Het is mogelijk dat de Universiteit Leiden wel diensten aanbiedt om dit te ondersteunen, maar dit wordt dan niet bewust beleidsmatig nagestreefd. Hetzelfde geldt voor lichamelijk welzijn en de invloed van de fysieke (onderwijs)omgeving. Dit is echter een onderdeel dat zowel in de literatuur, als in de Self-Assessment tool (onderdeel 4 Leven als student) naar voren komt. Uiteindelijk zijn dit doelstellingen en kunnen wij op dit moment nog niet kijken hoe deze in de praktijk worden gerealiseerd. Beleidsmatig worden zij echter niet geïncorporeerd.

### **Casestudy: Universiteit van Amsterdam**

In tegenstelling tot de Universiteit Leiden is er bij de Universiteit van Amsterdam (UvA) niet één universitair beleidsplan omtrent studentenwelzijn. Jasmijn Ritmeester is sinds een jaar projectleider studentenwelzijn aan de UvA. In een gesprek met haar kwam naar voren dat de UvA dit onderwerp gedecentraliseerd aanpakt. Dat wil zeggen, elke faculteit kan met eigen ideeën en strategieën komen om studentenwelzijn aan te pakken, en dit kan ook nog per opleiding binnen elke faculteit verschillen. Elke faculteit kan zelf beslissen waar de studenten baat bij hebben en waar prioriteit aan wordt gegeven. Volgens Ritmeester zorgt deze bottom-up aanpak voor veel creativiteit, maar betekent het ook dat er minder structuur bestaat binnen de universiteit.

Het project waar Ritmeester aan werkt, heeft twee kerndoelen. Ten eerste moet de kennisdeling tussen faculteiten, werkgevers en werknemers worden gestroomlijnd. Er bestaan

veel goede initiatieven, maar de decentrale aanpak zorgt ervoor dat deze minder gedeeld en dus minder bekend zijn tussen de faculteiten. De verbeterde kennisdeling moet leiden tot het kunnen gebruiken van elkaars effectieve strategieën en interventies. Het tweede doel is om de communicatie tussen faculteiten/opleidingen en studenten te verbeteren. Zoals eerder genoemd bestaan er binnen de UvA veel initiatieven om studentenwelzijn te verbeteren. In de praktijk blijkt volgens Ritmeester echter dat studenten niet altijd op de hoogte zijn van deze initiatieven. Studenten kunnen onder andere terecht bij studentenpsychologen, studieadviseurs en er zijn E-health modules. Studenten lijken echter niet op de hoogte van deze mogelijkheden of het lijkt een te grote stap te zijn om te zetten. Hier is mogelijk grote winst te behalen. Een manier waarop het project de communicatie probeert te verbeteren is een zogenaamd ‘digitaal deelproject’ waarin studenten in een video ervaringen delen waarin zij door een moeilijke periode zijn gegaan en op welke manier zij op verschillende manieren ondersteuning van de UvA gebruik hebben gemaakt.

Het project wat de Universiteit van Amsterdam richt zich dus op communicatie om studenten zich bewust te maken van faciliteiten en om goede stroomlijning tussen de faculteiten te bevorderen. Hieronder volgt een vergelijking hoe het project zich verhoudt tot het SMUMHC.

1. De Universiteit van Amsterdam probeert zich op algeheel niveau te focussen op de communicatie richting studenten over de mogelijke services die de universiteit te bieden heeft om hun welzijn te bevorderen. Dit komt overeen met Services (SMUMHC, 2). Hieronder valt ook de component waarin de UvA het bestaan van onder andere studentenpsychologen probeert te promoten, iets wat overeenkomt met het punt betreft Relatie gezondheidszorg (SMUMH, 6).
2. Over de rest van de onderdelen die de assessment-tool weergeeft is moeilijk iets te stellen, omdat deze per faculteit en zelfs opleiding kunnen verschillen. Wel

kunnen we stellen dat de Universiteit van Amsterdam maximaal streeft naar een bottom-up aanpak, iets dat de assesment-tool hoog in aanzien heeft staan aangezien het een van de becijferende criteria is.

### **Conclusie**

In dit advies hebben we verschillende literatuur aangehaald en vergeleken met een aantal universiteiten. Op deze manier hebben we literatuur en praktijk samengevoegd om te bekijken op welke punten deze informatie overeenkomt en waar deze nog verschillen. Het is belangrijk om mee te nemen dat het moeilijk is om een controlegroep te vormen in onderzoeken omtrent welzijn. Er zijn ethische bezwaren tegen het niet bieden van hulp, voor onderzoeksdoeleinden. Daarom is het soms moeilijk om de daadwerkelijke effecten in onderzoeken te kunnen zien. Hier dient rekening mee gehouden te worden bij het interpreteren van de informatie. De belangrijkste punten zijn samengevat tot een aantal concrete adviezen. Deze adviezen kunnen meegenomen worden bij het verbeteren van het meetinstrument.

1. Zoals aan het begin van dit advies werd gesteld is studentenwelzijn lastig om in een definitie samen te vatten, waardoor het lastig is om een meetinstrument te vormen. Het is voor Hobéon van belang vooraf te kijken op welke manier zij studentenwelzijn definiëren. Wij raden aan studentenwelzijn op te delen in verschillende subcategorieën. Zo kan Hobéon het categorie bekijken hoe zij van betekenis kunnen zijn voor de onderwijsinstellingen. Dit valt samen met hoe zij zelf studentenwelzijn willen en kunnen meten. Door studentenwelzijn op te delen, wordt dit complexe begrip hopelijk overzichtelijker en wordt het makkelijker om een concreet beleid op te stellen. Zoals aangetoond in het advies overlappen verschillende categorieën van studentenwelzijn met elkaar. Het is

daarom belangrijk te beseffen dat de problemen of stressfactoren niet perfect afgekaderd zullen zijn. Wij adviseren daarom ook om ruimte te houden voor context en overlap tussen onderdelen. Daarnaast is het belangrijk dat er geëvalueerd blijft worden of de opgestelde categorieën houdbaar zijn of veranderlijk zijn over tijd om aan te kunnen blijven sluiten op de behoeften van studenten.

2. Over het stappenplan van beoordelen van het welzijn bij SMUMHC: Deze onderbouwing van becijfering zouden wij aanraden aan Hobéon, omdat het helder raamwerk geeft, dat toch veel ruimte biedt voor context. Ook zijn er al veel criteria terug te lezen en zou je deze (gedeeltelijk) mee kunnen nemen in je eigen beoordeling.
3. Academisch welzijn komt heel duidelijk naar voren in de verschillende pijlers. We kunnen hieruit concluderen dat er zowel voldoende literaire onderbouwing als praktijkvoorbeelden zijn. Wij adviseren daarom Hobéon om dit onderdeel duidelijk mee te nemen in hun meetinstrument om scholen hier zo goed in mee te kunnen nemen.
4. In het SMUMHC wordt ook de manier waarop een onderwijsinstelling haar eigen beleid beoordeeld, gekeurd. Dit houdt in dat een universiteit voldoende inspraakmogelijkheden moet hebben en dit op zowel kwalitatieve als kwantitatieve manieren moet aanbieden voor haar studenten. Op deze manier wordt een bottom-up approach in het beleid gewaarborgd en dus de doelgroep centraal gehouden. Op deze manier zal de complexiteit die het meten van het concept studentenwelzijn met zich meebrengt, zoveel mogelijk aangepast aan de context van de universiteit.

5. We zien dat financieel welzijn meerdere malen wordt aangehaald, maar we zien niet terug in de rapporten waar precies de verantwoordelijkheden van de universiteit hierin liggen. Dit zou je goed mee kunnen nemen in het meetinstrument zodat scholen hier wellicht op kunnen verbeteren.
6. Het gesprek met de Universiteit van Amsterdam toont aan dat er meerdere manieren zijn om studentenwelzijn aan te pakken en dat beleid per universiteit heel erg kan verschillen. Voor Hobéon is het dus van belang om een dynamisch meetinstrument op te stellen. Dat wil zeggen, een meetinstrument dat van schaal kan wisselen en dus van toepassing kan zijn op zowel een gehele universiteit, als faculteit, als opleiding. Op deze manier kan Hobéon zowel een centrale en universitair brede aanpak, zoals die van Universiteit Leiden, als een gedecentraliseerde aanpak zoals op de Universiteit van Amsterdam beoordelen.
7. Zowel in SMUMHC, als vanuit beide universiteiten wordt gefocust op de informatie stroomlijnen tussen studenten en mogelijke services. Wij adviseren Hobéon om ook hiervoor een categorie op te nemen in het meetinstrument. Het heeft simpelweg geen nut om interventies aan te bieden als die niet gevonden kunnen worden door de doelgroep. Daarnaast creëert bekendheid ook een openheid om hulp te vragen wanneer het welzijn onder druk staat. Op deze manier kan er hopelijk tijdig hulp gezocht worden waardoor er een preventieve werking optreedt.
8. Sociale binding komt in verschillende aspecten terug; binding met medestudenten, universiteit en de opleiding zijn allemaal aspecten die zorgen voor een steunend netwerk. Het is voor Hobéon belangrijk om een onderdeel wat zich hierop focust terug te laten komen in het rapport. Niet alleen heeft een goed netwerk nodig om er weer bovenop te krabbelen wanneer het welzijn negatief beïnvloed is, ook heeft

het een preventieve werking, omdat het zorgt voor plezier en motivatie onder studenten.

### Literatuur

AISS (2022). Annual International Student Survey. Geraadpleegd op 6 juni 2023 van  
Annual International Student Survey 2022 | Welzijn internationale studenten  
onder druk - ECIO

ASVA Onderzoeksbureau. (2020). STUDENTENWELZIJN TEN TIJDE VAN  
COVID-19: Een onderzoek naar de invloeden vanuit de intelligente lockdown  
op het mentale welzijn van de student. In  
[https://asva.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Studentenwelzijn-in-Tijden-  
van-Corona-ASVA-Studentenunie.pdf](https://asva.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Studentenwelzijn-in-Tijden-van-Corona-ASVA-Studentenunie.pdf). Geraadpleegd op 31 mei 2023, van  
[https://asva.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Studentenwelzijn-in-Tijden-  
van-Corona-ASVA-Studentenunie.pdf](https://asva.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Studentenwelzijn-in-Tijden-van-Corona-ASVA-Studentenunie.pdf)

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student  
mental wellbeing: the student perspective. *Higher education research and  
development*, 38(4), 674–687.  
<https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>

Benson-Egglenton, J. (2018). The financial circumstances associated with high and  
low wellbeing in undergraduate students: a case study of an English Russell  
Group institution. *Journal of Further and Higher Education*, 43(7), 901–913.  
<https://doi.org/10.1080/0309877x.2017.1421621>

Brooker, A., & Vu, C. (2020). How do University Experiences Contribute to  
Students' Psychological Wellbeing?. *Student Success*, 11(2), 99-108.  
<https://doi.org/10.5204/ssj.1676>

Chi Baik, Wendy Larcombe & Abi Brooker (2019) Hoe universiteiten het mentale  
welzijn van studenten kunnen verbeteren: het studentenperspectief, Higher

Education Research & Development, 38:4, 674-687, DOI:

10.1080/07294360.2019.1576596

Cooke, R. W. I., Barkham, M., Audin, K., Bradley, M. M., & Davy, J. R. (2004).

Student debt and its relation to student mental health. *Journal of Further and Higher Education*, 28(1), 53–66.

<https://doi.org/10.1080/0309877032000161814>

Fernandez, A., Howse, E., Rubio-Valera, M., Thorncraft, K., Noone, J., Luu, X., ... &

Salvador-Carulla, L. (2016). Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review. *International journal of public health*, 61, 797-807.

Frank, Rice, K., & Thomas, C. D. (2022). Beyond Academics: Exploring the Food,

Housing, and Wellbeing Needs of College Students. *Journal of Poverty, ahead-of-print*(ahead-of-print), 1–14.

<https://doi.org/10.1080/10875549.2022.2113592>

Hamilton, M., & Redmond, G. (2010). Conceptualisation of social and emotional

wellbeing for children and young people, and policy implications. Sydney: Social Policy Research Centre.

Hanley, A. W., de Vibe, M., Solhaug, I., Gonzalez-Pons, K., & Garland, E. L. (2019).

Mindfulness training reduces neuroticism over a 6-year longitudinal randomized control trial in Norwegian medical and psychology students.

*Journal of Research in Personality*, 82, 1–6.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103859>.

Hassed C, de Lisle S, Sullivan G, Pier C (2009) Enhancing the health of medical

students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Adv*

*Health Sci Educ Theory Pract* 14(3):387–398



- Hayes, D. M., & Ross, C. L. (1986). Body and Mind: The Effect of Exercise, Overweight, and Physical Health on Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(4), 387. <https://doi.org/10.2307/2136952>
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281–295. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.08.001>
- Hossain, S., O'Neill, S., & Strnadová, I. (2022). What Constitutes Student Well-Being: A Scoping Review Of Students' Perspectives. *Child Indicators Research*, 1-37.
- Joffe P (2008) An empirically supported program to prevent suicide in a college student population. *Suicide Life Threat Behav* 38(1):87–103
- Joshanloo, M., Rastegar, P., & Bakhshi, A. (2012). The Big Five personality domains as predictors of social wellbeing in Iranian university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 639–660. <https://doi.org/10.1177/0265407512443432>
- Kinman G, Wray S (2014) Taking its toll: rising stress levels in further education. In: UCU Stress Survey. [http://www.ucu.org.uk/media/7264/UCU-stress-survey-2014/pdf/ucu\\_festressreport14.pdf](http://www.ucu.org.uk/media/7264/UCU-stress-survey-2014/pdf/ucu_festressreport14.pdf).
- Kosar-Altinyelken, H., Hoek, L., & Jiang, L. (2020). Improving the psycho-social wellbeing of international students: The relevance of mindfulness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(4), 524–536. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1600189>

- Lugosi. (2019). Campus foodservice experiences and student wellbeing: An integrative review for design and service interventions. *International Journal of Hospitality Management*, 83, 229–235.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.10.019>
- Masters, G. N. (2004). Conceptualising and Researching Student Wellbeing. Conceptualising and Researching Student Wellbeing (acer.edu.au)
- Migratie. (2019, 28 januari). *Onderzoek: groot aandeel lenende studenten ervaart prestatiedruk en psychische klachten door leenstelsel*. ISO. Geraadpleegd op 31 mei 2023, van  
<https://iso.nl/2019/01/onderzoek-groot-aandeel-lenende-studenten-ervaart-prestatiedruk-en-psychische-klachten-door-leenstelsel/>
- Nilsson, A. (2019). The Buddy Programme - Integration and social support for international students. *Journal Of Comparative And International Higher Education*, 11, 36–43. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v11iwinter.1095>
- Nurgazy, Seitkazyeva, A. M., & Simanaviciene, Z. (2022). Role of Resilience in the Relationship Between Food Security and Wellbeing. *Ėkonomika (Alma Ata, Kazakhstan)*, 17(2), 40–51. <https://doi.org/10.51176/1997-9967-2022-2-40-51>
- Powell, M.A., Graham, A., Fitzgerald, R., Thomas, N., White, N. E. (2018) Wellbeing in schools: what do students tell us?
- Reavley NJ, McCann TV, Cvetkovski S, Jorm AF (2014b) A multifaceted intervention to improve mental health literacy in students of a multicampus university: a cluster randomised trial. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 49(10):1655–1666
- Schwartz, S. E., Kanchewa, S. S., Rhodes, J. E., Gowdy, G., Stark, A. M., Horn, J. P., Parnes, M., & Spencer, R. (2017). “I’m having a little struggle with this,

Can you help me out?": Examining impacts and processes of a social capital intervention for first-generation college students. *American Journal of Community Psychology*, 61(1–2), 166–178. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12206>

Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022).

How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLOS ONE*, 17(11), e0275925.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>

Boston University Student Wellbeing. (n.d.). *What is Social Wellbeing?* © 2023

Boston University. Geraatpleegd op June 5, 2023, van

<https://www.bu.edu/studentwellbeing/what-is-wellbeing/social-wellbeing/>

StudentWeetRaad. (2022). Beleidsadvies Studentenwelzijn. Universiteit van

Amsterdam. Geraadpleegd op 1 februari 2023, van

<https://studentweetraad.nl/adviezen/studentenwelzijn/>

Tupler LA, Hong JY, Gibori R, Blichington TF, Krishnan KR (2015) Suicidal

ideation and sex differences in relation to 18 major psychiatric disorders in college and university students: anonymous web-based assessment. *J Nerv Ment Dis* 203(4):269–278. doi:10.1097/NMD.0000000000000277

Universiteiten van Nederland. (2022, maart). Visie op studentenwelzijn.

[universiteitenvannederland.nl](https://www.universiteitenvannederland.nl). Geraadpleegd op 2 april 2023, van

[https://www.universiteitenvannederland.nl/files/documenten/Domeinen/Onderwijs/Visie%20op%20studentenwelzijn\\_revRE.pdf](https://www.universiteitenvannederland.nl/files/documenten/Domeinen/Onderwijs/Visie%20op%20studentenwelzijn_revRE.pdf)

Universiteit Leiden. (2023). Visie op Studentenwelzijn. In Universiteit Leiden.

Geraadpleegd op 1 april 2023, van

<https://www.universiteitleiden.nl/binaries/content/assets/ul2staff/onderwijs/studentenwelzijn/visie-op-studentenwelzijn-universiteit-leiden.pdf>

Universiteit Leiden. (z.d.). Achtergrondinformatie over studentenwelzijn.

Geraadpleegd op 22 mei 2023, van

<https://www.medewerkers.universiteitleiden.nl/onderwijs/studentenwelzijn/achtergrondinformatie-over-studentenwelzijn>

WHO (2004) Promoting mental Health: concepts, emerging evidence, practice.

Summary report. A report of the World health Organization Department of Mental health and Substance Abuse in Collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health organization, Geneva