Wat zijn effectieve hulpbronnen voor universitaire studenten die bijdragen aan hun welzijn?

Beantwoord door Maaike Engels & Maartje Kouwenberg (kennismakelaars Kennisrotonde).

8 oktober 2023

KR. 1672

Kort antwoord

Vier verschillende hulpbronnen of strategieën die studenten kunnen inzetten om hun welzijn te verbeteren zijn professionele ondersteuning, sociale ondersteuning, technologische ondersteuning en een gezonde levensstijl. De hulpbronnen zorgen bijvoorbeeld voor meer veerkracht bij studenten, dat zij beter omgaan met problemen en dat zij minder stress, angst en depressie ervaren. Studenten zoeken echter nauwelijks of laat hulp. Zij geloven niet dat het helpt, zijn bang voor negatieve gevolgen voor hun studieresultaten of staan er negatief tegenover vanwege prestatiedruk en zelfstigma.

Antwoord

In de meeste definities van studentenwelzijn gaat het over een duurzame positieve psychische staat van studenten. Studentenwelzijn wordt gekenmerkt door veerkracht, tevredenheid met zichzelf, relaties en ervaringen tijdens de studententijd en door de afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie (Deunk & Korpershoek, 2021; Dopmeijer et al., 2021; Gubbels & Kappe, 2017; Noble, 2008).

Het lijkt momenteel niet goed te gaan met het welzijn van studenten. Meer dan de helft van de studenten in het Nederlandse hoger onderwijs ervaart emotionele en psychische klachten, aldus de studie van Deunk en Korpershoek (2021). Zij voelen zich bijvoorbeeld angstig en somber, emotioneel uitgeput, hebben concentratieproblemen, gevoelens van eenzaamheid, en ervaren prestatiedruk en faalangst. Bovendien geeft de meerderheid aan (heel) vaak prestatiedruk en stress te ervaren door de studie. In een ander Nederlands onderzoek gaf 80% van de deelnemende studenten aan zich eenzaam te voelen (Dopmeijer et al., 2021). Een andere Nederlandse studie met gegevens van bijna 3500 studenten liet zien dat 15% van de studenten het risico loopt op een burn-out (Litjens & Ruijfrok, 2019). Met name internationale studenten hebben een verhoogd risico op welzijnsproblemen, aangezien zij uitdagingen ervaren met betrekking tot studie, taal, financiën, sociaal vlak en cultuur (e.g., Dopmeijer, 2021).

Vanwege dit lage studentenwelzijn is het belangrijk dat studenten hulp zoeken of strategieën inzetten waarmee ze hun welzijn kunnen verbeteren. Dit noemen we dit ‘hulpbronnen’: interne en externe zaken die positief bijdragen of samenhangen met studentenwelzijn.

Vier hulpbronnen die samenhangen met een hoger studentenwelzijn

Vier typen hulpbronnen die uit de onderzoeksliteratuur naar voren komen zijn: professionele ondersteuning, sociale ondersteuning, technologische ondersteuning en een gezonde levensstijl.

1. Professionele ondersteuning

Studenten die professionele hulp krijgen bij hun psychische problemen, hebben over het algemeen een hoger welbevinden en betere studieprestaties dan studenten die geen hulp krijgen (Boot et al., 2007; Tosevski et al., 2010). Een professional binnen de onderwijsinstelling kan die ondersteuning geven, bijvoorbeeld studieadviseurs, studentendecanen, en studentenpsychologen. De ondersteuning kan ook komen van een professional buiten de onderwijsinstelling, zoals van psychiaters, psychologen, huisartsen en praktijkondersteuners geestelijke gezondheidszorg.

Hierbij maakt het op de langere termijn niet uit of iemand een korte of lange periode ondersteuning krijgt. Dit kwam uit een onderzoek waarin 68 studies samen waren geanalyseerd (Koydemir et al., 2021). Mensen kregen professionele ondersteuning tussen de 1 en 90 dagen. Op de korte termijn zorgde een langere periode van professionele ondersteuning voor hoger welzijn, dan een kortere periode. Dit lijkt vooral te komen doordat mensen meer kunnen oefenen als zij langer hulp ontvangen. Op de langere termijn (variërend van 3 tot 12 maanden) maakte het voor iemands welzijn niet uit of diegene een korte of lange periode ondersteuning had gekregen. De lengte per sessie had ook geen effect op de effectiviteit.

Het soort ondersteuning is wel van belang voor de mate van effectiviteit op welzijn. Vooral cognitieve gedragstherapie zorgt ervoor dat verschillende welzijnskenmerken verbeteren, bijvoorbeeld veerkracht, emoties en hoe mensen omgaan met problemen (Liu et al., 2020). Daarnaast helpt psycho-educatie, zoals voorlichting en advies geven, om iemands welzijn te verbeteren. In de aangehaalde studie waarin 323 onderzoeken samen werden geanalyseerd, werd dit niet specifiek onderzocht bij studenten, maar de leeftijd van studenten viel wel in de onderzochte groep, namelijk volwassenen tussen de 18 en 64 jaar (Liu et al., 2020).

2. Sociale ondersteuning

Sociale steun is de hulp die studenten krijgen van mensen uit hun sociale omgeving. Er zijn verschillende vormen van deze steun. Ten eerste is er emotionele steun, wat gaat over ervaringen delen en een luisterend oor bieden. Ten tweede is er praktische steun, bijvoorbeeld ondersteunen met studie of huiswerk. Ten derde kan iemand informatieve steun bieden, waarbij diegene advies en informatie geeft. Ten vierde is er normatieve steun waarbij iemand voorbeelden geeft. Ten slotte is er steun door verbinding, bijvoorbeeld door samen dingen te ondernemen, betrokkenheid te tonen en veiligheid te bieden (Nederlands Jeugdinstituut, 2023).

Sociale steun van familie, vrienden, docenten, opleiders en mentoren speelt een belangrijke rol in studentenwelzijn. Een sterk sociaal netwerk helpt bijvoorbeeld om stress, angst en depressie te verminderen (Walen & Lachman, 2000). Wanneer het sociale netwerk veel vertrouwen, verbondenheid en informatieve steun geeft, hangt dit sterk samen met studentenwelzijn en tevredenheid over het studentenleven (Bye, 2020). Sociale steun hangt ook samen met meer veerkracht bij studenten (Maymon & Hall, 2021, Dawson & Pooley, 2013; Permatasari et al., 2021; Yildrim & Tannverdi, 2021). Daarnaast zorgt

sociale steun ervoor dat volwassenen tussen de 18 en 64 jaar beter kunnen omgaan met problemen (Liu et al., 2020).

3. *Technologische ondersteuning*

Technologische ondersteuning wordt gezien als een toegankelijke en laagdrempelige manier om studentenwelzijn te bevorderen (Browne et al., 2017). Er zijn verschillende vormen van technologische ondersteuning, zoals platforms, online interventies en technologie-gebaseerde interventies. Ondersteuning met behulp van technologie kan bijvoorbeeld door een websites of apps. De technologie-gebaseerde interventies zorgden bij universitaire studenten voor minder psychische aandoeningen, zoals depressie, angst en stress (Davies et al., 2014; Farrer et al., 2013). Wel blijken meer traditionele interventies, zoals face-to-face interventies, over het algemeen een sterker effect te hebben op het welzijn dan technologische interventies (Koydemir et al., 2021).

Maar technologische interventies lijken een goed alternatief voor studenten die het moeilijk vinden om (professionele) hulp te vragen of als de tijden waarop het hoger onderwijs ondersteuning biedt niet aansluit bij hun agenda (Koydemir et al., 2021; Veness, 2016, p. 30). Technologische platforms zijn ook waardevol omdat ze het risico verkleinen dat studenten minder effectieve bronnen van ondersteuning gebruiken, zoals advies van lotgenoten op sociale media of helemaal geen ondersteuning (Inglis & Cathcart, 2018).

Er zijn ook online interventies mét ondersteuning van een therapeut (Sharry et al., 2013; Garnefski & Kraaij). Een bewezen effectief onlineprogramma specifiek voor studenten is Caring Universities. In een kleinschalig onderzoek onder 23 studenten bleek dat deelnemers minder depressieve klachten rapporteerden na het volgen van Moodprep, een onderdeel van het onlineprogramma Caring Universities, dan ervoor (Garnefski & Kraaij, 2023). Dit programma is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en bestond uit acht lessen waarin vier thema's werden behandeld: activatie, ontspanning, veranderen van negatieve gedachten en doelen stellen.

4. *Gezonde levensstijl*

Ten slotte is een gezonde levensstijl belangrijk voor studentenwelzijn. Hieronder vallen sporten, mindfulness en meditatie. Zo hebben sportieve studenten meer zelfvertrouwen en ervaren meer sociale verbondenheid en minder depressie dan niet sportende studenten (Armstrong & Oomen-Early, 2009). Dit was onderzocht in Amerika bij 227 universitaire bachelor Liberal Arts studenten. Ook zijn er eerste aanwijzingen dat sporten tijdens de examenperiode een buffer kan zijn tegen de negatieve effecten van stress op slaap, welzijn en gemoedstoestand (Wunsch et al., 2017).

Mindfulness en meditatie verminderen stress, angst en depressie bij volwassenen (Liu et al., 2020) en specifiek bij studenten (Breedvelt et al., 2019). Een kleinschalig onderzoek onder 52 bachelor Liberal Arts studenten liet zien dat studenten die meededen aan een mindfulness-programma na afloop een hoger welzijn rapporteerden dan studenten die niet hadden meegedaan (Wingert et al., 2022). Het mindfulness-programma duurde acht weken. In het programma werkten studenten aan mindful leven, mediteren, leerden zij over hun sterke kanten, hielden zij discussies, gingen ze uitdagingen aan en maakten ze opdrachten.

Een deel van de studenten zoekt of krijgt geen hulp

Ondanks dat professionele ondersteuning effectief is, zoeken studenten nauwelijks of laat professionele hulp als zij welzijnsklachten ervaren. In zelfrapportages geven studenten aan dat ze negatief staan tegenover hulp vanwege prestatiedruk en zelfstigma, niet geloven dat het helpt of bang zijn dat het negatieve gevolgen heeft voor hun studieresultaten (e.g., Dopmeijer et al., 2021). Voornamelijk voor internationale studenten met een hulpbehoefte lijkt de drempel hoger voor het ontvangen van hulp of advies binnen een onderwijsinstelling dan voor Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond met een hulpbehoefte, al is hier sprake van een klein effect (e.g., Dopmeijer et al., 2021).

Universiteiten kunnen een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van studentenwelzijn (Baik et al., 2019). Echter, wanneer studenten wel hulp zoeken binnen de universiteit, krijgen ze die hulp niet altijd. Van de studenten die hulp zoekt, krijgt 18% hulp of advies van iemand binnen de onderwijsinstelling (Dopmeijer et al., 2021). Een deel (8%) die wel hulp zoekt, krijgt deze niet. Binnen de universiteit komt de hulp voornamelijk van studieadviseurs en studentendecanen (55%) of van een studentenpsycholoog (30%). Buiten de universiteit heeft vier procent van de studenten die naar hulp heeft gezocht, deze niet ontvangen (Dopmeijer et al., 2021). Met name internationale studenten met een hulpbehoeften hebben ook een lagere kans om hulp of advies te ontvangen buiten de onderwijsinstelling; hier is sprake van een middelgroot effect (Dopmeijer et al., 2021). Omdat het hulpzoekgedrag van studenten niet altijd overeenkomt met hun daadwerkelijke hulpbehoefte, is het van belang om een omgeving te creëren die studenten hun welbevinden kan bevorderen (Dopmeijer et al., 2021).

Geraadpleegde bronnen

Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate versus nonathletes. *Journal of American College Health*, *57*, 521-526.

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, *38*, 674-687.

Boot, C. R. L., Vonk, P., & Meijman, F. J. (2007). Health-related profiles of study delay in university students in the Netherlands. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *19*, 413-423.

Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, *10*, 193.

Browne, V., Munro, J., & Cass, J. (2017). Under the radar: The mental health of Australian university students. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, *25*.

Bye, L., Muller, F., & Oprescu, F. (2020). The impact of social capital on student wellbeing and university life satisfaction: a semester-long repeated measures study. *Higher Education Research & Development*, *39*, 898–912.

Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *16*, e130.

Dawson, M. L., & Pooley, J. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, *1*, 38-49.

Deunk, M., & Korpershoek, H. (2021). *Studentenwelzijn in het hoger onderwijs: Een overzichtsstudie van veelbelovende aanpakken voor docenten(teams), opleidingen en instellingen.* Rijksuniversiteit Groningen.

Dopmeijer, J. M. (2021). *Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance.* [Doctoral dissertation, University of Amsterdam]. Digital Academic Repository.

Farrer, L., Gulliver, A., Chan, J. K., Batterham, P. J., Reynolds, J., Calear, A., Tait, R., Bennett, K., Griffiths, K. M. (2013). Technology-based interventions for mental health in tertiary students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *15*, e101.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2023). Moodpep: Description and evaluation of an online self-help program for young adults with feelings of depression. *Journal of Emotional and Psychopathology*, *1*, 41-51.

Gubbels, N., & Kappe, R. (2017). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn - Onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool InHolland.

Inglis, B., & Cathcart, K. (2018). Online counselling support in Australian and New Zealand universities. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, *26*, 99-112.

Koydemir, S., Sökmez, A.B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research Quality Life*, *16*, 1145-1185.

Litjens, B., & Ruijfrok, N. (2019). Analyse Studentenwelzijn. Een analyse van bestaande databronnen over studentenwelzijn in het hoger onderwijs. Interstedelijk Studenten Overleg.

Liu, J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M., & Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review*, *82*, 101919.

Maymon, R., & Hall, N. C. (2021). A review of first-year student stress and social support. *Social Sciences*, *10*, 472-504.

Nederlands Jeugdinstituut. (2023, 15 augustus). Wat is sociale steun?

Noble, T., Wyatt, T., McGrath, H., Roffey, S., & Rowling, L. (2008). *Scoping study into approaches to student wellbeing*. Australian Catholic University and Erebus International.

Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, *1*, 1-12.

Sharry, J., Davidson, R., McLoughlin, O., & Doherty, G. (2013). A service-based evaluation of a therapist-supported online cognitive behavioral therapy program for depression. *Journal of Medical Internet Research*, *15*, e121.

Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., & Gajic, S. D. (2010). Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, *23*, 48-52.

Veness, B. (2016). *The wicked problem of university student mental health*. Winston Churchill Memorial Trust.

Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*, 5–30.

Wingert, J.R., Jones, J.C., Swoap, R.A., & Wingert, H.M. (2022). Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of American College Health*.

Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and science of sleep*, *9*, 117–126.

Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective wellbeing in college students. *Journal of Positive School Psychology*, *5*, 127-135.

Meer weten?

- Kennisrotonde (2023). *Wat is het effect van de sense-of-belonging van docenten op de sense-of-belonging van studenten, in de context van flexibilisering in het hbo?* (KR.1671)
- Kennisrotonde (2023). *Wat is het effect van de kwaliteit van docent-studentrelaties op de sense-of-belonging van studenten, in de context van flexibilisering?* (KR.1724)
- Kennisrotonde (2023). *Wat kunnen docenten in het hoger onderwijs in de dagelijkse interactie met studenten doen om de veerkracht bij deze studenten te stimuleren?* (KR.1616)
- Kennispagina over studentenwelzijn op Onderwijskennis.nl
- Kennispagina over studentenwelzijn op ECIO

Over deze vraag

Opgesteld door:	Maaike Engels & Maartje Kouwenberg (kennismakelaars Kennisrotonde)
Vraagsteller:	Welzijnsmedewerker universiteit
Onderwijssector:	Hoger onderwijs

Trefwoorden: Sense-of-belonging, studenten, hoger onderwijs, studentenwelzijn

Referentie: Kennisrotonde. (2023). *Wat zijn effectieve hulpbronnen rondom welzijn in het netwerk van universitaire studenten?* (KR. 1672).

Dit antwoord is gepubliceerd op Kennisrotonde.nl. De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.