Is preventief aanbod gericht op mentaal welzijn van universitaire studenten effectief om zwaardere mentale problematiek tegen te gaan? Wat draagt communicatie over het aanbod hieraan bij?

Beantwoord door Maaike Engels (kennismakelaar Kennisrotonde).

18 april 2024

KR. 1810

Kort antwoord

Vooral het aanbieden van preventieve ondersteuning aan risicogroepen en studenten die aan het begin van problemen staan, kan helpen om ernstigere mentale problemen te voorkomen. Een algemeen preventief programma dat op alle studenten gericht is, heeft over het algemeen een kleiner effect dan de specifieke aanpakken. De effectiviteit van preventief welzijnsaanbod hangt ook af van de inhoud van het aanbod en de betrokkenheid van studenten.

Het is niet duidelijk welke communicatie over preventief aanbod gericht op studentenwelzijn effectief is. Onderzoek hiernaar ontbreekt namelijk. Wel kunnen richtlijnen voor effectieve communicatie met studenten over welzijnsaanbod in het algemeen mogelijk behulpzaam zijn om effectief over preventief aanbod te communiceren.

Antwoord

Meer dan de helft van de studenten in het Nederlandse hoger onderwijs ervaart in meer of mindere mate emotionele en psychische klachten (Deunk & Korpershoek, 2021; Dopmeijer, 2021). Zij voelen zich bijvoorbeeld angstig en somber, emotioneel uitgeput, hebben concentratieproblemen, voelen zich eenzaam, en ervaren prestatiedruk en faalangst. Hun mentaal welbevinden (d.w.z. veerkracht, positieve mentale gezondheid en levenstevredenheid) is dus niet in balans. Er blijkt een samenhang te zijn tussen het mentaal welbevinden en psychische klachten: bij studenten met een sterke positieve mentale gezondheid of veerkracht komen minder vaak psychische klachten voor (Dopmeijer et al., 2021).

Preventief aanbod studentenwelzijn

Preventief aanbod gericht op het mentale welzijn van studenten kan bestaan uit activiteiten om te voorkomen dat zij welzijnsproblemen krijgen, uit begeleiding bij beginnende problemen, en uit activiteiten om te voorkomen dat problemen weer terugkeren. Daarbij kan het aanbod universeel gericht, selectief of geïndiceerd zijn (e.g. Singh et al., 2022). *Universele preventie* is gericht op het bevorderen van het algemene welzijn van alle studenten, ongeacht of ze specifieke risicofactoren vertonen. *Selectieve preventie* richt zich op het identificeren en ondersteunen van specifieke groepen studenten met een verhoogd risico

om welzijnsproblemen te ontwikkelen. Het gaat om groepen die kwetsbaarder zijn vanwege bepaalde risicofactoren, zoals studenten met een migratieachtergrond, internationale studenten, voltijdsstudenten en studenten die zich identificeren als LHBTQ+ (Dopmeijer et al., 2022). *Geïndiceerde preventie* richt zich op studenten die al specifieke tekenen of symptomen vertonen die kunnen wijzen op het begin van een mentaal probleem.

Vooral specifiek gericht preventief aanbod is effectief om (ergere) mentale klachten te voorkomen. Een systematische review en meta-analyse van 84 onderzoeken toonde aan dat selectieve en geïndiceerde interventies veelbelovende effecten laten zien in de behandeling van onder andere angststoornissen en depressie bij universitaire studenten (Barnett et al., 2021). Hoewel universele preventie mogelijk minder stigmatiserend is dan selectieve en geïndiceerde preventie, is breed gerichte preventie ook minder effectief bij studenten met beginnende problematiek dan meer specifieke aanpakken (Cook et al., 2019).

De effectiviteit van preventief welzijnsaanbod hangt ook af van de inhoud van het aanbod. Wat betreft de inhoud van het aanbod blijkt dat met name cognitieve en gedragsgerichte interventies, mindfulness en meditatie helpen bij het verminderen van angst en depressie bij studenten. Een systematische review en meta-analyse van 84 onderzoeken toonde dit aan (Barnett et al., 2021). Uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat interventies die zich richten op gemeenschappelijke symptomen van verschillende stoornissen (d.w.z. transdiagnostische aanpakken) effectiever zijn ten opzichte van interventies die zich specifiek richten op één stoornis.

Naast de inhoud van het preventieve welzijnsaanbod, is ook de betrokkenheid van studenten bij het aanbod van belang. Zo kan het centraal zetten van de studentervaring helpen om aan te sluiten bij hun welzijnsbehoeften en concrete handvatten geven voor het ontwerpen preventief welzijnsaanbod (d.w.z. ‘person-based approach’; Remskar et al., 2022; Yardley et al., 2015). De betrokkenheid van studenten kan onder andere vergroot worden door een ondersteunende omgeving en gemeenschapsgevoel te stimuleren, gebruik te maken van fysieke bijeenkomsten in een comfortabele en relaxte setting, en te focussen op vaardigheden die in de praktijk toegepast kunnen worden. Dit blijkt uit een kleinschalig onderzoek op een Engelse universiteit met vragenlijsten onder 52 studenten en drie focusgroepen met 14 studenten (Remskar et al., 2022).

Communicatie over preventief aanbod

Hoewel er geen empirisch onderzoek is gedaan naar de beste communicatiestrategieën voor preventief aanbod, zijn er wel algemene richtlijnen die effectief blijken in communicatie met studenten (J. Dopmeijer, persoonlijke communicatie, 14 april 2024), evenals bij het communiceren over welzijnsaanbod in het algemeen (Chapman et al., 2021; Evans et al., 2009).

1. *Communicatie toespitsen op specifieke doelgroepen*

Om effectief te communiceren over studentenwelzijnsaanbod is het cruciaal om communicatieboodschappen en kanalen te differentiëren naar verschillende doelgroepen (Philipson et al., 2009). Communicatie over het preventieve aanbod dient via diverse kanalen te verlopen om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk studenten binnen de specifieke doelgroep de boodschap ontvangen via hun favoriete communicatiemiddelen (Swanson et al., 2020). Dit kan onder andere plaatsvinden via universiteitsbrede e-mails, sociale media, studieadviseurs, verenigingen, studentenvertegenwoordigers,

docenten, cursussen en educatieve en sociale evenementen (Harris et al., 2022). Bovendien sluit op maat gemaakte communicatie beter aan bij de behoeften van studenten, dan wanneer er gebruik wordt gemaakt van meer algemene communicatie. Op maat gemaakte communicatie leidt namelijk tot een hogere persoonlijke relevantie van de boodschappen, verbeterde informatieopname en meer bereidheid onder studenten om deel te nemen aan gezondheidsinterventies. Dit blijkt uit een meta-analyse van 57 onderzoeken op het gebied van gezondheidsinterventies (Noar et al., 2007). Ook op feiten gebaseerde (d.w.z. 'evidence-based') psycho-educatieve informatie in communicatieboodschappen blijkt bij te dragen aan de intentie van studenten om gebruik te maken van het preventieve welzijnsaanbod (Ebert et al., 2018). Het is daarbij belangrijk dat studenten de informatiebron als geloofwaardig beschouwen.

2. *Stigma rond welzijnsproblemen verminderen*

Om studenten te motiveren voor het welzijnsaanbod is belangrijk dat het stigma dat nog steeds rust op het zoeken van hulp bij welzijnsproblemen verminderd wordt (Rickwood et al., 2005; Philipson et al., 2009). Communicatie kan hieraan bijdragen door in te zetten op educatie en bewustwording (Kosyluk et al., 2016), zoals het delen van persoonlijke verhalen, uitdagingen en overwinningen (d.w.z. 'contact-gebaseerd stigma') en feiten en mythen over mentale welzijnsproblemen (d.w.z. 'educatie-gebaseerd stigma'). Hoe meer studenten horen en zien over mentale gezondheid, des te meer mentale problemen worden genormaliseerd en studenten geneigd zijn erover te praten, hulp te zoeken, deel te nemen aan cursussen en anderen te helpen (Harris et al., 2022). Ervaringsverhalen van beroemdheden of rolmodellen kunnen ook bijdragen aan de bewustwording, openheid en het zoeken van hulp bij mentale welzijnsproblematiek, maar de effectiviteit ervan hangt ook af van de mate waarin studenten zich herkennen in de persoon, de inhoud van het verhaal en het beoogde publiek (Gronholm et al., 2022).

Visuele en tekstuele metaforen, zoals afbeeldingen of teksten die symbolisch zijn voor iets anders, kunnen studenten aanmoedigen om dieper na te denken over communicatieberichten. Ze kunnen ook invloed hebben op de opvattingen en attitudes van studenten, en een effectieve manier bieden om complexe welzijnsproblemen te communiceren en het stigma daaromheen te verminderen (Lazard et al., 2016). Deze effecten werden onderzocht in een Amerikaanse studie onder 256 bachelorstudenten (Lazard et al., 2016).

3. *Gebruik van aanbevelingen en interpersoonlijke communicatie*

Ook communicatie die gebruik maakt van aanbevelingen, zoals testimonials en referenties, kan bijdragen aan de positieve attitudes over en de intentie om deel te nemen aan het welzijnsaanbod. Dit is effectiever dan alleen informatie te verstrekken over het aanbod. Dit blijkt uit een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (RCT) over een digitale stressmanagement training bij 231 universitaire studenten in Duitsland (Apolinário-Hagen et al., 2021). Daarnaast kunnen aanbevelingen van vrienden die zelf gebruik hebben gemaakt van het welzijnsaanbod studenten stimuleren om het aanbod ook zelf uit te proberen. Dit komt naar voren uit interviews met studenten (Philipson et al., 2009).

Naast het gebruik van massacommunicatie om grote groepen studenten te bereiken, is het juist ook belangrijk om interpersoonlijke communicatie in te zetten bij de communicatie over het (preventief) aanbod gericht op studentenwelzijn (Philipson et al., 2022). Hierbij vindt er een directe uitwisseling van informatie plaats tussen individuen, zoals bijvoorbeeld met ouders, docenten of ondersteuners, in een één-op-één setting. Met name de gevestigde en vertrouwde relaties spelen een belangrijke rol in het

wegnemen van negatieve houdingen en overtuigingen bij studenten ten opzichte van het zoeken van professionele hulp (Rickwood et al., 2005; Philipson et al., 2022).

4. Toegang tot welzijnsaanbod en onderhouden van mentaal welzijn

Bovendien is het van belang duidelijk te communiceren welk aanbod beschikbaar is en waar deze te verkrijgen is (Remskar et al., 2022). Dit kan bijvoorbeeld door aan te sluiten bij bestaande gezondheids- en welzijnscampagnes door middel van schriftelijke, mondelinge en visuele communicatievormen (Harris et al., 2022). Daarbij is het belangrijk om te benadrukken dat het welzijnsaanbod niet alleen bedoeld is voor studenten die het al moeilijk hebben, maar ook voor studenten die preventief aan hun welzijn willen werken (Remskar et al., 2022). Het is bovendien belangrijk om communicatie rond studentenwelzijn vooral positief in te steken, zoals met steunende boodschappen, zonder negatieve berichtgeving en het 'breed uitmeten' van problematiek (Dopmijer et al., 2023).

Geraadpleegde bronnen

Apolinário-Hagen, J., Fritsche, L., Wopperer, J., Wals, F., Harrer, M., Lehr, D., Ebert, D. D., & Salewski, C. (2021). Investigating the persuasive effects of testimonials on the acceptance of digital stress management trainings among university students and underlying mechanisms: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *12*, 738950.

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

Barnett, P., Arundell, L. L., Saunders, R., Matthews, H., & Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *280*, 381-406.

Chapman, E., Pantoja, T., Kuchenmüller, T., Sharma, T., & Terry, R.F. (2021). Assessing the impact of knowledge communication and dissemination strategies targeted at health policy-makers and managers: an overview of systematic reviews. *Health Research Policy and Systems*, *19*, 140, 1-14.

Cook, L., Mostazir, M., & Watkins, E. (2019). Reducing stress and preventing depression (respond): randomized controlled trial of web-based rumination-focused cognitive behavioral therapy for high-ruminating university students. *Journal of Medical Internet Research*, *21*(5), e11349.

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.

Dopmeijer, J., Scheeren, L., van Baar, J., & Bremer, B. (2023). *Harder, better, faster, stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo.* Trimbos-Instituut, ECIO en RIVM.

Dopmeijer, J., Van der Horst, M., Van der Avoort, J., Scheeren, L., Van der Wegen, J., & Van Veen, E. (2022). *Individuele factoren studentenwelzijn.* Onderwijskennis.nl (NRO).

Ebert, D. D., Cuijpers, P., Muñoz, R. F., & Baumeister, H. (2017). Prevention of mental health disorders using internet- and mobile-based interventions: a narrative review and recommendations for future research. *Frontiers in Psychiatry*, *8*, 116.

Evans, W. D., Uhrig, J., Davis, K., & McCormack, L. (2009). Efficacy methods to evaluate health communication and marketing campaigns. *Journal of Health Communication*, *14*(4), 315-330.

Gronholm, P. C., & Thornicroft, G. (2022). Impact of celebrity disclosure on mental health-related stigma. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *31*, e62.

Harris, B. R., Maher, B. M., & Wentworth, L. (2022). Optimizing efforts to promote mental health on college and university campuses: recommendations to facilitate usage of services, resources, and supports. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *49*, 252-258.

Kosyluk, K. A., Al-Khouja, M., Bink, A., Buchholz, B., Ellefson, S. Fokuo, K., Goldberg, D., Kraus, D., Leon, A., Michaels, P., Powell, K., Schmidt, A., & Corrigan, P. W. (2016). Challenging the stigma of mental illness among college students. *Journal of Adolescent Health*, *59*(3), 325-331.

Lazard, A. J., Bamgbade, B. A., Sontag, J. M., & Brown, C. (2016). Using visual metaphors in health messages: a strategy to increase effectiveness for mental illness communication. *Journal of Health Communication*, *21*(12), 1260-1268.

Noar, S. M., Benac, C. N., & Harris, M. S. (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological bulletin*, *133*(4), 673-693.

Phillipson, L., Jones, S. C., & Wiese, E. (2009). Effective communication only part of the strategy needed to promote help-seeking of young people with mental health problems. *Social Marketing Quarterly*, *15*(2), 50-62.

Remskar, M., Atkinson, M. J., Marks, E., & Ainsworth, B. (2022). Understanding university student priorities for mental health and well-being support: A mixed-methods exploration using the person-based approach. *Stress and Health*, *38*(4), 776-789.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*, 3, 218-251.

Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental health prevention and promotion-a narrative review. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 898009.

Swanson, J. A., Renes, S. L., & Strange, A. T. (2020). The communication preferences of collegiate Students. In: Isaias, P., Sampson, D.G., Ifenthaler, D. (eds) *Online Teaching and Learning in Higher Education. Cognition and Exploratory Learning in the Digital Age*. Springer, Cham.

Yardley, L., Morrison, L., Bradbury, K., & Muller, I. (2015). The person-based approach to intervention development: application to digital health-related behavior change interventions. *Journal of Medical Internet Resources*, *17*(1), e30.

Meer weten?

Dit antwoord is onderdeel van een reeks Kennisrotonde-antwoorden over studentenwelzijn in het hoger onderwijs.

- Kennisrotonde. (2023). Wat zijn effectieve hulpbronnen rondom welzijn in het netwerk van
- universitaire studenten?
- 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?
- Kennisrotonde (2023). Wat is het effect van de kwaliteit van docent-studentrelaties op de sense-of-belonging van studenten, in de context van flexibilisering?
- Kennisrotonde (2023). Wat kunnen docenten in het hoger onderwijs in de dagelijkse interactie met studenten doen om de veerkracht bij deze studenten te stimuleren?
- Kennispagina over studentenwelzijn op Kennisrotonde.nl/studentenwelzijn
- Kennispagina over studentenwelzijn op Onderwijskennis.nl
- Kennispagina over studentenwelzijn op ECIO

Over deze vraag

Opgesteld door:	Maaike Engels (kennismakelaar Kennisrotonde)
Vraagsteller:	Welzijnsmedewerker, universiteit
Geraadpleegde experts:	Jolien Dopmeijer
Onderwijssector:	Hoger onderwijs
Trefwoorden:	Sense-of-belonging, studenten, hoger onderwijs, studentenwelzijn, communicatie
Referentie:	Kennisrotonde. (2024). *Is preventief aanbod gericht op mentaal welzijn van universitaire studenten effectief om zwaardere mentale problematiek tegen te gaan? Wat draagt communicatie over het aanbod hieraan bij?* (KR. 1810)

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