

Van inzicht naar impact: 16 elementen voor sterke studentenbinding en welzijn

Sinds de coronapandemie staan welzijn en sociale binding van Nederlandse studenten onder druk. Binnen het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) zijn diverse initiatieven ontwikkeld om deze te versterken. Ons onderzoek identificeerde, via focusgroepen met studenten en onderwijsprofessionals in mbo (Noorderpoort), hbo (Hanze Hogeschool & Avans Hogeschool) en wo (Universiteit van Leiden), 16 werkzame elementen die bijdragen aan binding en welzijn. Het aanbod op de onderwijsinstellingen over de thema's binding en welzijn biedt studenten (extra)curriculair een breed scala aan praktische mogelijkheden. Deelname aan activiteiten die buiten het reguliere rooster vallen, blijkt echter vaak laag. Uit ons vervolgonderzoek naar factoren die deelname van studenten aan het welzijnsaanbod op het mbo, hbo en wo beïnvloeden, blijkt dat vooral binding met docenten en medestudenten cruciaal is, omdat dit de basis vormt voor bredere betrokkenheid. Beide onderzoeken bieden concrete handvatten en aanbevelingen, beschikbaar via www.samensterkerinhetonderwijs.nl. In dit artikel wordt aan de hand van de beschreven 16 elementen de behoeften van de studenten en de vereiste skills van de docenten geïnventariseerd om binding en welzijn van studenten te vergroten. **ZWAAN ZWART, SUZAN VAN BRUSSEL,**

MARIKEN VAN HOFWEGEN, DINEKE TIGELAAR, MARCA WOLFENBERGER

AANPAK

Om beter inzicht te krijgen in welke factoren de deelname van studenten aan extra curriculaire activiteiten beïnvloeden, is in 2024 een vragenlijst uitgezet onder studenten van Noorderpoort, Avans Hogeschool en Universiteit Leiden. 261 studenten, waaronder 28 internationale studenten, vulden de vragenlijst in over voorkeuren voor communicatiekanalen, motivatie en belemmeringen bij deelname, welzijn en veerkracht, sociale steun, roostering, reistijd en

bekendheid met bestaande aanpakken. Op de resultaten van de vragenlijst werd doorgevraagd via online en fysieke focusgroepen met studenten en stakeholders. In deze gesprekken werden patronen rond communicatie, hulpvragen en sociale binding verdiept aan de hand van een PowerPoint met verwachte en werkelijke scores, gevolgd door gezamenlijke reflectie en discussie.

De discussies leverden waardevolle inzichten op in de motivaties, behoeften en drempels van studen-

ten bij deelname aan welzijns- en bindingactiviteiten. De waardevolle inzichten zijn verwerkt in de eerder onderzochte en geïdentificeerde werkzame elementen. Ze werken op drie niveaus die elkaar versterken. (Zie figuur 1; Langeloo et al., 2024).

Hieronder wordt per element en niveau toegelicht wat de behoefte van de studenten is en welke skills de docenten nodig hebben.

WERKZAME ELEMENTEN OP ONDERWIJSNIVEAU

Op onderwijsniveau liggen kansen die direct in de klas of opleiding kunnen worden opgepakt. Kleine aanpassingen kunnen al veel doen voor *studentenbinding* en *welzijn*.

1. Persoonlijke aandacht

Behoeft student: gezien en gehoord worden.

Skills docent: oprechte, herhaalde aandacht tonen.

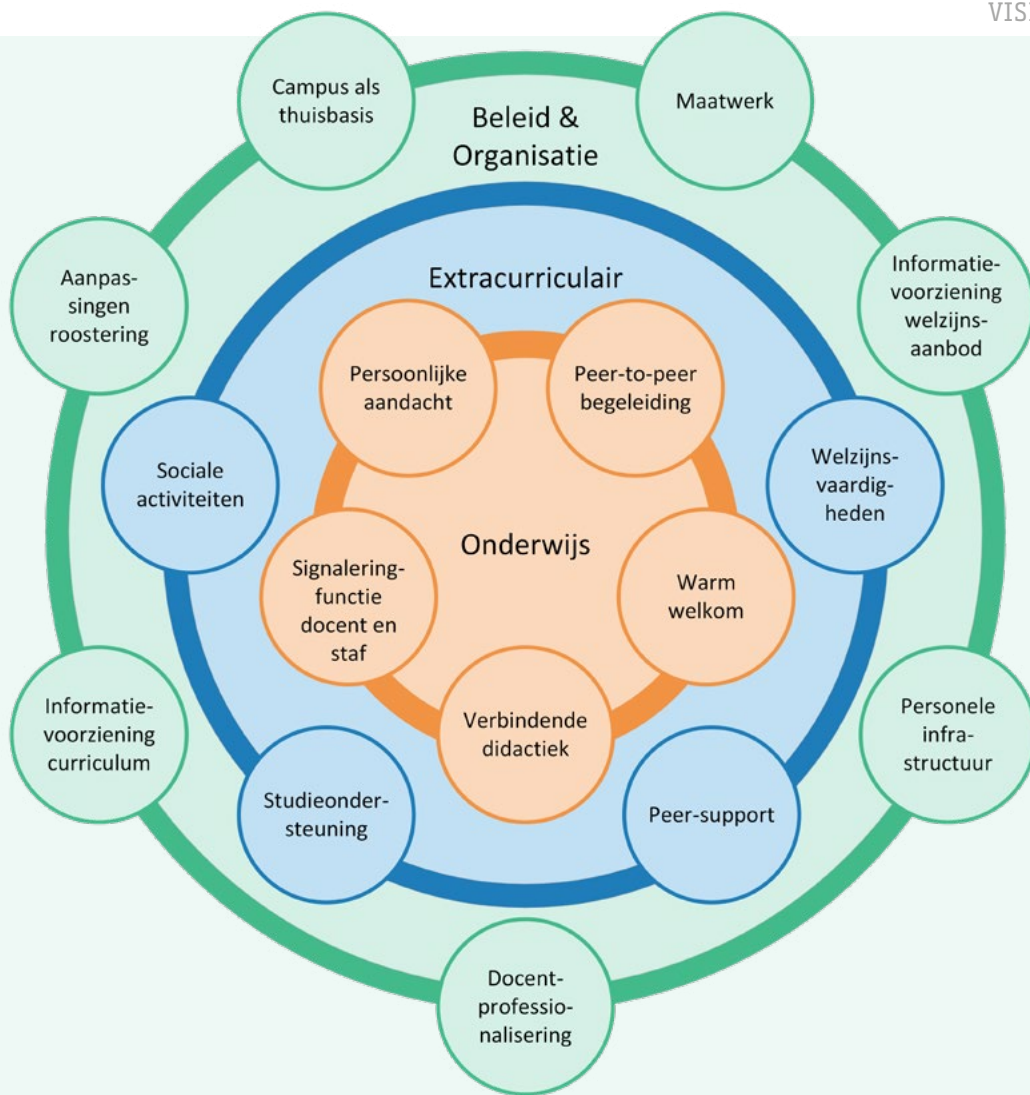
Studenten reageren beter op persoonlijke aandacht. Een zichtbare, aanspreekbare docent in de les of kantine wekt vertrouwen en verlaagt de drempel tot contact.

2. Peer-to-peerbegeleiding

Behoeft student: herkenning, nabijheid en veiligheid.

Skills docent: peers coachen, structuur en continuïteit bieden.

Studenten zoeken eerder steun bij peers dan bij docenten. Peer-



Figuur 1. Integrale aanpak verbetering binding en welzijn student (Langeloo et al., 2024)

programma's met getrainde ouders/jaars versterken verbondenheid en studiesucces, mits goed afgestemd met docenten of begeleiders.

3. Warm welkom

Behoeft student: zich vanaf het begin thuis voelen.

Skills docent: structureel aandacht geven aan sociale startmomenten. Een goed begin is cruciaal voor binding. Introducties, kennismakingen en persoonlijke gesprekken (liefst al vóór de start van het studiejaar) zorgen voor een gevoel van welkom zijn. Blijvende aandacht, ook na de eerste weken, houdt dat gevoel levend.

4. Verbindende en activerende didactiek

Behoeft student: leren door te doen, ervaren en uitwisselen.

Skills docent: activerende werkvormen ontwerpen en samen leren faciliteren.

Studenten zijn meer betrokken bij lessen waarin ze kunnen meedenken, creëren, bewegen, samenwerken en worden uitgedaagd. Kleine groepen, blended learning en keuzevrijheid versterken leren en verbondenheid. Actieve didactiek vraagt luisteren, doen en beleven.

5. Signaleringsfunctie docent en staf

Behoeft student: gezien en gehoord worden.

Skills docent: observeren, doorvragen, menselijkheid tonen. Studenten vragen meestal laat hulp. Een docent die veranderingen opmerkt en het gesprek aangaat, kan veel betekenen. Vroeg signalering vraagt om nabijheid én moed: durf vragen te stellen, toon jezelf als mens. Zo ontstaat een veilige ruimte

'WAT HEEFT DEZE
STUDENT NÚ NODIG?'

waarin welzijn bespreekbaar wordt.

WERKZAME ELEMENTEN OP EXTRACURRICULAIR NIVEAU

Op extra curriculaire niveau versterken activiteiten buiten het curriculum de binding en het welzijn van studenten. Deelname vraagt eigen initiatief, maar de docent kan uitnodigen, begeleiden en de drempel verlagen.

1. Sociale activiteiten

Behoeft student: echte verbinding, herkenning en plezier.

Skills docent: ruimte scheppen voor »

ontmoeting en mede-eigenaarschap. Kleinschalige, klasgebonden activiteiten zoals samen eten, wandelen of spelavonden zorgen voor vriendschap en sense of belonging. Het effect wordt vergroot wanneer studenten zelf meedenken en organiseren.

2. Studieondersteuning

Behoeftestudent: houvast en toegankelijke hulp.

Skills docent: balans houden tussen begeleiding en prestatiedruk.

Een vaste, zichtbare plek voor studieondersteuning verlaagt de drempel. Hybride vormen helpen studenten met reistijd of werk naast hun studie. Begeleiding werkt het best wanneer er óók aandacht is voor welzijn en sociale steun, niet alleen voor cijfers.

3. Welzijnsvaardigheden

Behoeftestudent: veiligheid om kwetsbaarheid te durven tonen.

Skills docent: normaliseren van falen en openheid bevorderen.

Studenten schamen zich vaak voor mentale klachten. Door welzijn bespreekbaar te maken via gesprekken, verhalen en lessen leren zij dat hulp vragen mag. Cultuursensitieve begeleiding versterkt dit.

4. Peersupport

Behoeftestudent: steun van iemand die het begrijpt.

Skills docent: peers trainen en verankeren in het onderwijs.

Peerprogramma's, waarin ouderejaars jongere studenten begeleiden, bieden herkenning en vertrouwen. Ze versterken welzijn én sociale cohesie, mits de peercoaches goed worden opgeleid en begeleid.

WERKZAME ELEMENTEN OP BELEIDS- & ORGANISATIE-NIVEAU

Op dit niveau worden de voorwaarden geschapen voor binding en welzijn. Beleidskeuzes en organisatievormen werken door op het onderwijs- en extracurriculaire niveau.

1. Informatievoorziening curriculum

Behoeftestudent: duidelijkheid en overzicht.

Skills docent: informatie afstemmen en herhalen.

Wanneer welzijn onderdeel is van het curriculum, is deelname vanzelfsprekender. Heldere communicatie via de les en digitale kanalen vergroot de kans dat studenten weten wat en dat

er aanbod is.

2. Informatievoorziening welzijnsaanbod

Behoeftestudent: vindbare, relevante steun.

Skills docent: timing en persoonlijke doorverwijzing.

Veel studenten weten niet waar ze hulp kunnen vinden. Persoonlijke tips van docenten en 'just-in-time' communicatie rond stressmomenten, zoals examens, werken beter dan algemene e-mails.

3. Personele infrastructuur

Behoeftestudent: continuïteit en vertrouwen.

Skills docent: samenwerken, reflecteren, afstemmen.

Teamwerk en gedeelde verantwoordelijkheid zorgen dat signalen sneller worden opgemerkt. Ruimte voor kwetsbaarheid en professionele ontwikkeling binnen teams versterkt het leerklimaat.

4. Docentprofessionalisering

Behoeftestudent: veilige, aandachtige leeromgeving.

Skills docent: signaleren, reflecteren, bewust communiceren.

Lessen uit ons onderzoek

Hoe kunnen we de sociale binding en het welzijn van studenten vergroten?



Welzijn vraagt om vakmanschap: docenten die bewust omgaan met taal, houding en feedback. Scholing en teamreflectie vergroten dit bewustzijn.

5. Aanpassingen in roostering

Behoeft student: balans en rust.

Skills docent: welzijnsactiviteiten inplannen en normaliseren.

Als welzijns- of sociale activiteiten in het rooster staan, worden ze vanzelf-

DURF VRAGEN TE STELLEN, TOON JEZELF ALS MENS

sprekender. Flexibele roosters verlagen stress en bevorderen deelname, vooral bij studenten met werk naast hun studie of reistijd.

6. Maatwerk

Behoeft student: ruimte voor persoonlijke omstandigheden.

Skills docent: flexibel begeleiden en differentiëren.

Studenten combineren studie, werk en privé. Flexibel en doelgroepgericht aanbod maakt meedoen mogelijk en kan leiden tot minder uitval.

7. Campus als thuisbasis

Behoeft student: herkenning en gemeenschap.

Skills docent: ontmoetingsplekken creëren en aanwezig zijn.

Een vertrouwde campus met herkenbare gezichten vergroot het gevoel van thuishoren. Kleine, vaste groepen en informele ruimtes maken de opleiding menselijker.

Op de website www.samensterkerinhetonderwijs.nl is het onderzoeksrapport beschikbaar met alle onderzoeksgegevens en referenties (Zwart et al. 2025)

CONCLUSIE

Dit onderzoek laat zien dat deelname aan extra curriculaire activiteiten vooral afhangt van bekendheid, timing en toegankelijkheid. Veel studenten zijn niet op de hoogte van het aanbod, waardoor deelname beperkt blijft. Gerichte, just-in-time communicatie en een persoonlijke, motiverende toon van docenten vergroten de betrokkenheid.

Sociale binding met de klas of studiegroep en docenten blijkt een voorwaarde voor deelname aan bredere activiteiten. Kleinschalige, zelf georganiseerde initiatieven werken beter dan grote, top-down evenementen. Informele ontmoetingen zoals gezamenlijke maaltijden of spelavonden hebben vaak de meeste impact. Het inbedden van activiteiten en studieondersteuning in het curriculum verlaagt drempels en bevordert duurzame deelname. Studenten waarderen opvolging en terugkommomenten, die de betekenis van activiteiten verdiepen. Peer support is daarbij een krachtig middel: begeleiding door leeftijdsgenoten versterkt vertrouwen, herkenning en gelijkwaardigheid, mits goed ondersteund en cultuursensitief georganiseerd.

WAT HEEFT DE STUDENT NODIG ?

Effectief onderwijs- en welzijnsbeleid begint bij het serieus nemen van de vraag: 'Wat heeft deze student nú nodig?' Dat vraagt om flexibiliteit, variatie, keuze en een mensgerichte aanpak. Het vraagt om maatwerk, dialoog en afstemming tussen studenten en docenten. Sociale binding en mentaal welzijn zijn geen bijzaak, maar een fundament onder goed onderwijs. De resultaten van beide onderzoeken bieden handvatten voor een praktijk in het mbo en hoger onderwijs waarin studenten zich gezien,

gesteund en verbonden voelen en docenten skills kunnen inzetten om binding en welzijn van studenten te vergroten. ■

- ZWAAN ZWART IS DOCENT ONDERZOEKER PRACTORAAT LEVEN LANG ONTWIKKELEN VAN HET NOORDERPOORT. Z.ZWART@NOORDERPOORT.NL
- SUZAN VAN BRUSSEL IS ASSOCIATE LECTOR BIJ HET LECTORAAT DIGITALE DIDACTIEK VAN HET EXPERTISECENTRUM FUTURE-PROOF EDUCATION VAN AVANS HOGESCHOOL. SJM.VANBRUSSEL@AVANS.NL
- MARIKEN VAN HOFWEGEN IS WERKZAAM ALS DOCENT EN ONDERZOEKER BIJ DE OPLEIDING BEDRIJFSKUNDE, AVANS HOGESCHOOL TE BREDA. MEW.VANHOFWEGEN@AVANS.NL
- DINEKE TIGELAAR IS ALS UNIVERSITAIR HOOFDDOCENT VERBONDEN AAN HET ICLON VAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN. DTIGELAAR@ICLON.LEIDENUNIV.NL
- MARCA WOLFENSBERGER IS LECTOR VAN HET LECTORAAT TRANSDISCIPLINAIR SAMENWERKEN IN ONDERWIJS. DIT LECTORAAT IS EEN ONDERDEEL VAN HET EXPERTISECENTRUM FUTURE-PROOF EDUCATION VAN AVANS HOGESCHOOL. MVC.WOLFENSBERGER@AVANS.NL

Referenties

- > Langeloo, A., Zwart, van Mourik Broekman, Wolfensberger, M.V.C., & Kamans, E. (2025). *Het belang van een integrale aanpak voor het verbeteren van binding en welzijn van studenten: Inzichten uit het mbo, hbo en wo*. Tijdschrift voor Onderwijsstudies.
- > Zwart, Z., Wolfensberger, M.V.C., Van Mourik-Broekman, A., Van Hofwegen, M.E.W. Van Brussel S., Tigelaar, D., Langeloo, A., Kamans, E. (2025). *'Samen sterker in het Onderwijs: 16 werkzame elementen om sociale binding en welzijn in het onderwijs aan te pakken'*