

Take actions voor het bieden van sociale steun aan studenten

De resultaten van het onderzoek laten zien dat studenten kunnen verschillen in behoefte aan sociale steun, afhankelijk van omstandigheden en ervaringen die zij meemaken. Inzicht in verschillende vormen van sociale steun en hun kracht, kan studentbegeleiders helpen bij het bieden van steun aan studenten. Deze factsheet is een vertaling van de onderzoeksresultaten naar praktische handvatten voor studentbegeleiders om sociale steun in te zetten voor het versterken van sociale binding en welzijn van studenten.

ACTIE 1

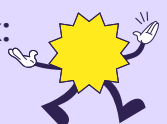
STIMULEER HET ONTSTAAN VAN SOCIALE BINDING

Sociale binding vormt een belangrijke basis voor het omgaan met stress en tegenslagen. Voor het ontstaan van binding is het belangrijk dat studenten zich **veilig voelen** in hun studieomgeving en dat zij daarbinnen **positieve sociale interacties** hebben met mensen. Het is belangrijk dat **sociale ontmoeting** wordt gestimuleerd en dat studenten de mogelijkheid hebben om vrienden te maken. Ga na of jouw studenten deze binding ervaren en zo niet, wat hier redenen voor zijn, en hoe je hier verandering in zou kunnen brengen.

ACTIE 2

ZORG DAT JE OP DE HOOGTE BENT VAN HET AANBOD

Studenten zijn vaak niet op de hoogte van waar ze steun kunnen vinden die aansluit bij hun behoefte. Zorg dat jij als studentbegeleider **op de hoogte bent van het aanbod** op jouw instelling en wijs erop als dit onduidelijk is. Zo kun je studenten goed doorverwijzen als ze met concrete vragen komen. Het aanbod is vaak in te delen in drie doelen, namelijk:



- + Een op **preventie** gericht (online) aanbod, bijvoorbeeld in de vorm van zelfinzicht en vaardigheidstrainingen die naast en in het onderwijs ingezet kunnen worden. Het preventief aanbod is voor alle studenten relevant.
- + Aanbod voor studenten die een **specifieke hulpvraag** hebben, zoals faalangst, slaap-, verslavings- of identiteitsproblemen. De student weet veelal niet wat de specifieke hulpvraag is. Als begeleider kun je tools inzetten om samen met de student de hulpvraag te concretiseren en een passend aanbod te vinden.
- + Aanbod voor **acute problematiek**. Dit aanbod speelt in op uiteenlopende problematieken waaronder kans op uitval, rouwverwerking of zelfmoordgedachten. Het is goed om binnen je instelling na te gaan welke hulp er is voor acute vragen. Studenten met deze vragen kampen met emotionele stress en hebben snel passende steun nodig.

ACTIE 3

MAAK JE STEUN PERSOONLIJK

We maken in het onderzoek onderscheid tussen emotionele steun en informatieve steun. Bij informatieve steun **denk je met studenten mee** in het analyseren van het probleem en het zoeken naar een oplossing. Je helpt om te reflecteren op de situatie of zelfregulatie te ontwikkelen. Bij emotionele steun **laat je zien dat je er voor de student bent**, luister je aandachtig, toon je medeleven en begrip. De student voelt zich hierdoor gezien en gehoord. Emotionele steun helpt in het verzachten van emotioneel leed en acute stress. Informatieve steun kan helpen om herstel op langere termijn te bewerkstelligen. Beide vormen zijn belangrijk in het begeleiden van studenten en de aard van de situatie geeft aan waarop in een gesprek de nadruk moet liggen.

