

## Take actions voor het ervaren van meer sociale binding en steun

De resultaten van het onderzoek laten zien dat studenten verschillen in hun behoefte aan sociale steun, afhankelijk van de situatie en hun eerdere ervaringen. Inzicht in hoe sociale steun werkt en welke factoren ervoor zorgen dat je het gevoel hebt ergens bij te horen, kunnen helpen in het ontstaan van een sociaal gezondere omgeving. Deze factsheet is een vertaling van onderzoeksresultaten naar praktische handvatten over wat je als student zélf kunt doen om meer sociale steun en binding te ervaren.

### ACTIE 1

#### WERK ACTIEF AAN JE SOCIALE BINDING

Sociale binding vormt een belangrijke basis voor het omgaan met stress en tegenslagen. Voor het ontstaan van binding is het belangrijk dat je je **veilig voelt** in jouw studieomgeving en dat je **positieve sociale interacties** hebt met de mensen om je heen. Hoe vaker je mensen **ontmoet**, hoe meer kans er is om vrienden te maken. Dus maak gebruik van gelegenheden om anderen te ontmoeten. **Zoek actief** naar mensen en groepen waar je graag bij zou willen horen zoals (studie)verenigingen of andere bezigheden die je samen met anderen kunt doen. Vind je sociale interacties spannend en denk je dat je nog kunt verbeteren in je **sociale vaardigheden**? Check of je instelling hier trainingen voor aanbiedt. Geef bij je coach aan als je je eenzaam voelt en vraag naar mogelijkheden om meer aansluiting te vinden, bijvoorbeeld via een peer coaching of buddy-project.



## ACTIE 2

### ZORG DAT JE WEET WIE JOU KAN HELPEN

Vaak heeft je school of universiteit veel aanbod om jou te ondersteunen in jouw welzijn, maar weet je dit niet of ga je pas op zoek als er iets aan de hand is. Het is altijd goed om je af te vragen **wat je zelf kunt doen voor jouw welzijn**, ook al heb je (nog) geen klachten. Kijk eens wat jouw school of universiteit aanbiedt om je te ondersteunen of vraag het aan je coach. Zit je echt niet lekker in je vel of heb je iets ingrijpends meegemaakt? Praat er met iemand over die je vertrouwt, zoals een studiecoach, decaan of een docent waar je een goede klik mee hebt.

## ACTIE 3

### HELP ELKAAR EN LAAT JE HELPEN

Er zijn verschillende manieren om steun te geven aan een ander, zoals je studiegenoot of vriend(in). Bij het geven van informatieve steun **denk je met een ander mee** in het analyseren van het probleem en het zoeken naar een oplossing. Bij emotionele steun **laat je zien dat je er voor de ander bent**, luister je aandachtig, toon je medeleven en begrip. Als je zelf in de problemen zit, dan is het fijn als iemand anders je steunt. Om een omgeving te creëren waarin mensen elkaar sociaal steunen is het belangrijk dat iedereen hieraan meedoet. Steun anderen dus als ze even niet lekker in hun vel zitten en vraag zelf om hulp als jij je niet lekker voelt. Laten we samen zorgen voor een omgeving waar het oké is om hulp te vragen en te ontvangen. Hier werk je zelf aan mee!

