

Leiden Healthy Society Center

*** KENNISCAFE STUDENTENWELZIJN ***



Thema: Studentenwelzijn. Hoe bevorderen we het positieve welzijn van studenten?

Op dinsdag 16 april vond het derde Kenniscafé plaats van het Leiden Healthy Society Center, met als thema studentenwelzijn. Medewerkers van onderwijs- en welzijnsinstellingen, gemeente, maar ook studenten gingen bij LEF in Leiden zelf aan de slag met dit onderwerp.

Onder meer met het Lifeskills spel en zij luisterden naar het indrukwekkende verhaal van gastspreker Nick Bats die door een motorongeluk in een rolstoel belandde. "Durf je kwetsbaar op te stellen en vraag om hulp."

Steeds meer studenten hebben moeite om alle ballen in de lucht te houden. Het studentenwelzijn staat alsmaar onder druk. Minister Dijkgraaf (onderwijs) komt daarom met een aanpak om het welzijn van studenten in het mbo, hbo en wo te versterken, samen met studenten en instellingen. Ook Leiden Healthy Society Center wil meer doen om het studentenwelzijn te bevorderen.



Arjan van den Hoorn

In zijn openingswoord stond gastheer Arjan van der Hoorn, directeur College Welzijn en Zorg bij mboRijnland stil bij de missie van het Leiden Healthy Society Center: "Een bijdrage leveren aan het bevorderen van welzijn en gezondheid, dat kun je niet alleen. Je maakt het sterker als je de handen ineenslaat en zichtbaar maakt wat je doet. Het kenniscafé is daar een mooi voorbeeld van, dit keer geïnitieerd door mboRijnland en CIV Welzijn & Zorg met medewerking van Hogeschool Leiden en Universiteit Leiden. Jullie leveren een bijdrage aan deze missie door hier vandaag aan deel te nemen."

Waardevolle gesprekken

Het derde kenniscafé was niet een middag van alleen luisteren, maar ook vragen stellen en praten over welzijn aan de hand van verschillende spellen. Nadia Mansouri, Universiteit Leiden, trapte af met de verdiepende ijsbreker Whats your story. Wanneer voel jij dat je leeft? Welke kwaliteiten waardeer jij in iemand anders? Best diepgaand, maar het leverde meteen waardevolle gesprekken op. En vooral handige tools hoe je het gesprek met studenten aan zou kunnen gaan.



Gastspreker Nick Bats.

Gastspreker Nick Bats, kreeg de zaal vrij snel compleet stil. Niemand uit zijn omgeving had verwacht dat hij een ernstig motorongeluk zou overleven. Gebroken ribben, gebroken kaak en het ergste, een gebroken rug. Hij belandde in een rolstoel, waar hij vandaag de dag nog steeds in zit.

"Toen ik wakker werd uit mijn coma, nam ik zelf de leiding over mijn leven. Het is niet erg om je kwetsbaar op te stellen."

Nick wilde altijd marinier worden. Nu werkt hij als vrijwilliger mboRijnland bij het CIV Welzijn & Zorg project Bus63 in Zoetermeer. Ook gaat hij langs scholen om zijn verhaal te vertellen. Dat doet hij graag. Waarom? "Iedereen krijgt met tegenslagen te maken in zijn leven. Daar kan je veel van leren, maar dan moet je er wel voor openstaan. Heb de moed om toe te geven dat je hulp nodig hebt."

Na deze woorden was het tijd voor het volgende spel. De Hogeschool Leiden heeft samen met studenten het bordspel 'Lifeskills' ontwikkeld voor het hoger onderwijs. Aan de hand van opdrachten ga je competitief aan de slag, en écht met elkaar in gesprek en trainen studenten lifeskills: dit zijn sociale en emotionele vaardigheden. Er zijn, naast het spel, ook lesprogramma's voor basisscholen en middelbare scholen. Henriëtte Martens: "Wij trainen de leraren, zodat zij de lesprogramma's kunnen geven. Zo wordt het iets van hen. Het mooie is dat we resultaat zien op de scholen waar dit wordt gebruikt, er is bijvoorbeeld minder pestgedrag."



Tot slot wilde Arjan weten welk inzicht je vanmiddag hebt opgedaan, maar ook wat ga je ermee doen? De reacties waren verschillend. Ik zou wel willen doorpraten over de academische veerkracht van studenten, daar ga ik mijn netwerk voor gebruiken. Of, welke vaardigheden hebben studenten nodig, dat ga ik inventariseren. Ook waren er vragen over het Lifeskills spel. Op welke wijze gaat dit bijdragen aan welzijnsbevordering van studenten? Die actie is makkelijk, contact opnemen met Hogeschool Leiden. Eén van de aanwezige studenten reageerde ook: "Het is belangrijk dat je je kwetsbaar kan opstellen, het helpt als er iemand naar je luistert en een terugkoppeling geeft. Mentaal bewustzijn, praat daarover, je weet nooit wat er in iemands hoofd omgaat."



Foto's: Stefanie Uit den Boogaard Fotografie

Save the date



Op zaterdag 22 juni presenteert het Leiden Healthy Society Center **hét Kennisfestival over gezondheid en welzijn in de Hooglandse Kerk, van 13:00 en 17:00 uur**. Om 14:00 uur openen wij feestelijk de Life Sciences & Health Week.

Toegang is **gratis**. Kom langs en ontdek wat er allemaal in Leiden gebeurt op gebied van gezondheid en welzijn. Hoe kun jij lekker lang en leuk leven in Leiden. Doe de welzijnscheck, onderzoek je eigen beweeggedrag en verbeter je gezondheid met virtual reality en nog veel meer! De activiteiten zijn geschikt voor alle leeftijden.

Meer informatie? Neem contact op via HealthySocietyCenter@Leiden.nl.

Leiden Healthy Society Center

Leiden Healthy Society Center

Het Leiden Healthy Society Center verbindt kennis, initiatieven en vraagstukken op het gebied van gezondheid en welzijn en stimuleert samenwerking. Met de kenniscafé's wil het Leiden Healthy Society Center verschillende organisaties in Leiden met elkaar in contact brengen om interdisciplinaire samenwerking te bevorderen en zo gezondheidsvraagstukken in de stad op te kunnen lossen.

'Complimenten zijn belangrijk, vaker doen'

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden

Universiteit Leiden