

Mentaal welbevinden en veerkracht tijdens een pandemie: co-creëren met studenten

Simone Janssen¹, Katie Verschueren¹, Inge Bastiaanssen¹, Gera Nagelhout¹, Jessica Nooij^{1,2}, Nicole van den Braak³ & Eefje Schrauwen¹

ZonMw: 10710032310017

¹ Avans Hogeschool, Centre of expertise Perspectief in Gezondheid, Breda, Nederland

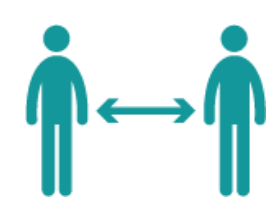
² Avans Hogeschool, Expertisecentrum Future Proof Education, Breda, Nederland

³ Avans Hogeschool, Academie voor Life Sciences en Technology, Breda, Nederland

Introductie



Niet-farmaceutische interventies waren noodzakelijk om verspreiding van Sars-Cov-2 te voorkomen, echter heeft dit ook geleid tot gedaald mentaal welbevinden bij jongeren.



Het is aannemelijk dat een volgende pandemie, met airborne transmissie, zich aandient. Daarom is het belangrijk om te leren van de COVID-19 pandemie.

Doel: samen met studenten verkennen hoe de negatieve effecten op het mentaal welzijn van studenten tijdens toekomstige pandemieën geminimaliseerd kunnen worden door in co-creatie adviezen en/of tools te bedenken.

Methode



Inleven



Definiëren



Ideeën



Maken



Evalueren

Deelnemers



16 hbo-studenten

Avans Hogeschool met diverse studie-achtergronden

Leeftijd: 20-26 jaar

Inclusiecriteria: Studerend aan een hbo (feb. 2020 – feb. 2022)

Samplingstrategie: Snowball sampling

Data-analyse: Affinity mapping, open coding

Resultaten



Gevoelens: Eenzaamheid, angstig, verveeld, depressief, rust, minder druk, tijdelijk gevoel van vrijheid, opgesloten, uitzichtloos, radeloos, wanhoop, frustratie, minder druk, moeite met polarisatie

Gedrag: Uitvoeren (nieuwe) hobby's, online activiteiten, coping gedrag, zelfreflectie, studie-verwaarlozing, studievertraging, verlies motivatie, passiever, ontspannen, online activiteiten

Omgeving: Beperkte leefruimte, wisselende thuissituaties, saamhorigheid, sociaal isolement, verloren studententijd, negatieve ervaringen online les

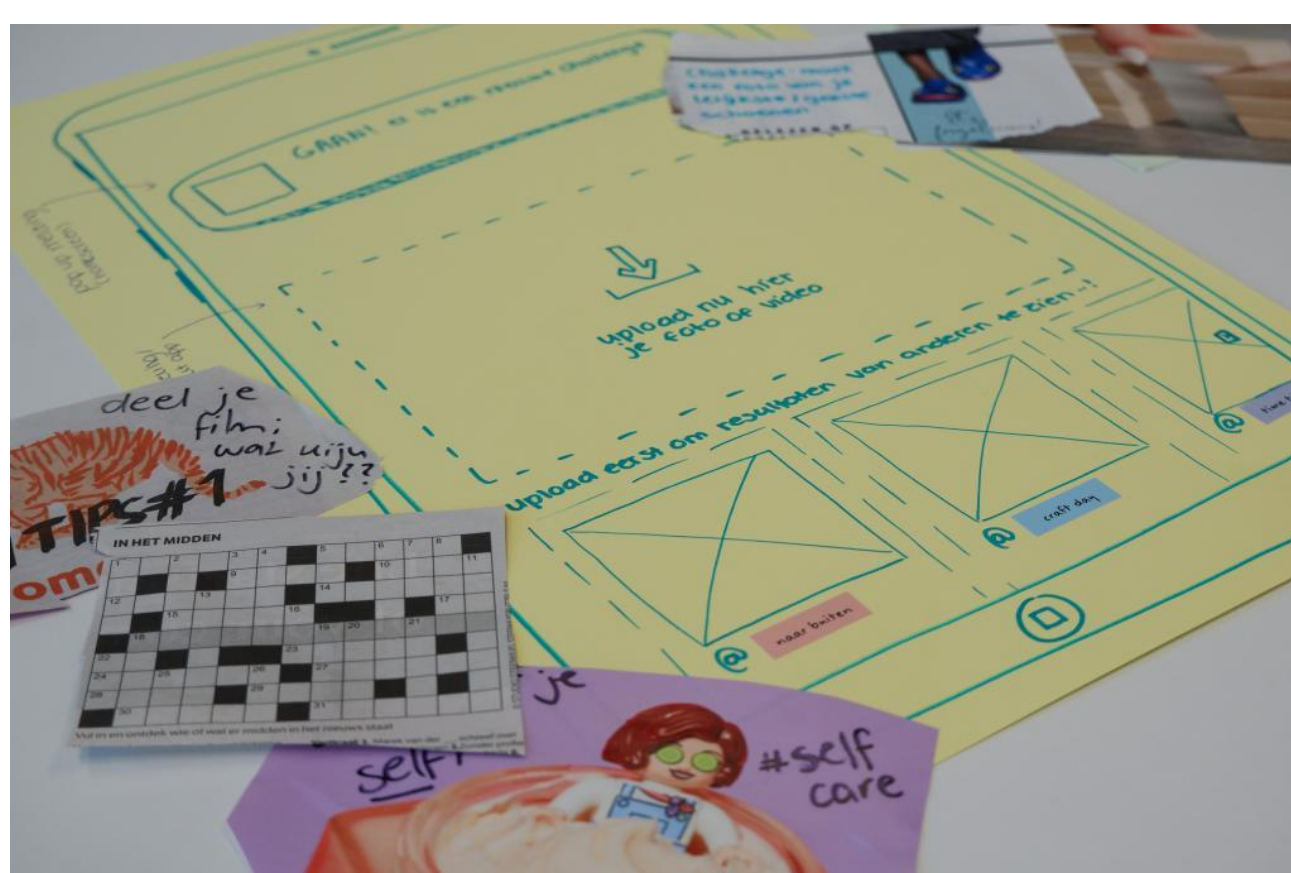


- Hoe kunnen we...** sociale contacten zo inrichten dat het sociale en fysieke welzijn zo optimaal mogelijk blijft tijdens een pandemie?
- Hoe kunnen we..** een balans vinden tussen rekening houden met en het normale leven door laten gaan, waarbij mentale en fysieke gezondheid centraal staan tijdens een pandemie?



Ideeën (16 clusters) gecategoriseerd

- Faciliteren verbinding studiegenoten en docenten
- Ondersteuning structuur en routine
- Afwisseling thuis en buitenshuis
- flexibiliteit studie
- Mentale ondersteuning



Voorlopige adviezen

Faciliteer verbinding en interactie

Hbo's vervullen een belangrijke rol in de opbouw van sociale relaties van studenten. Faciliteer interactie en verbinding, ook als deze fysiek niet of minder mogelijk is, door middel van onder andere: studiesessies, interactieve les vormen, workshops, challenges en slimme inrichting van studieruimten.

Ondersteun structuur en routine

De afstand tot de school en leeromgeving was groter tijdens de covid-pandemie, waardoor de binding met de studie en school lager was. Studenten ervoeren onder andere verlaagde motivatie, studieverwaarlozing en studievertraging. Biedt, tijdens een pandemie, structuur, regelmatige toegang tot de schoolomgeving, voldoende vraagmogelijkheden aan docenten en coaching. Laat studiebegeleiders regelmatig inchecken bij studenten, ook bij de studenten die je niet hoort en biedt wanneer noodzakelijk mentale ondersteuning.

Flexibiliteit studie

Door ziekte en positieve testen konden studenten niet deelnemen aan tentamens, lessen of evenementen. Creëer beleid waarin ruimte is voor flexibele lessen en toetsmogelijkheden, door onder andere het opnemen van lessen in combinatie met interactieve vragenmomenten, om studievertraging te voorkomen en ruimte te creëren voor flexibele dagindeling in een kleine leefwereld (thuis).

Discussie

De oplossingsrichtingen die bedacht zijn door studenten vormen het uitgangspunt voor de opgestelde **adviezen**. De adviezen zullen tijdens deze studie nog ter **evaluatie** worden voorgelegd aan de studenten. De Design Thinking methodiek bleek passend om de behoeften van de doelgroep in kaart te brengen. De **werving** van studenten vormde echter een uitdaging, met een laag reactiepercentage als gevolg. Verder wordt opgemerkt dat studenten werd gevraagd om ervaringen in **retrospectief** (2-4 jaar). Daarnaast namen enkel studenten van Avans deel, daarom is een suggestie voor **vervolgonderzoek** om in samenwerking met andere hogescholen de adviezen door te ontwikkelen.

Voorlopige conclusie

Gebruik van Design Thinking bood inzicht in de ervaringen, behoeften en wensen van de hbo-studenten. Tijdens een volgende pandemie is het belangrijk om deze inzichten, in de vorm van de geformuleerde adviezen, onderdeel te maken van de inrichting van het onderwijs. Ter ondersteuning van het mentale welzijn en de ontwikkeling van studenten.