

# Welzijnsmonitor

# 2022

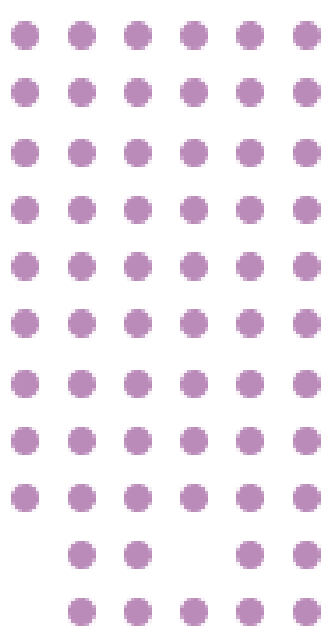
Een samenwerking van Ichthus Landelijk, C.S.F.R. en IFES Nederland



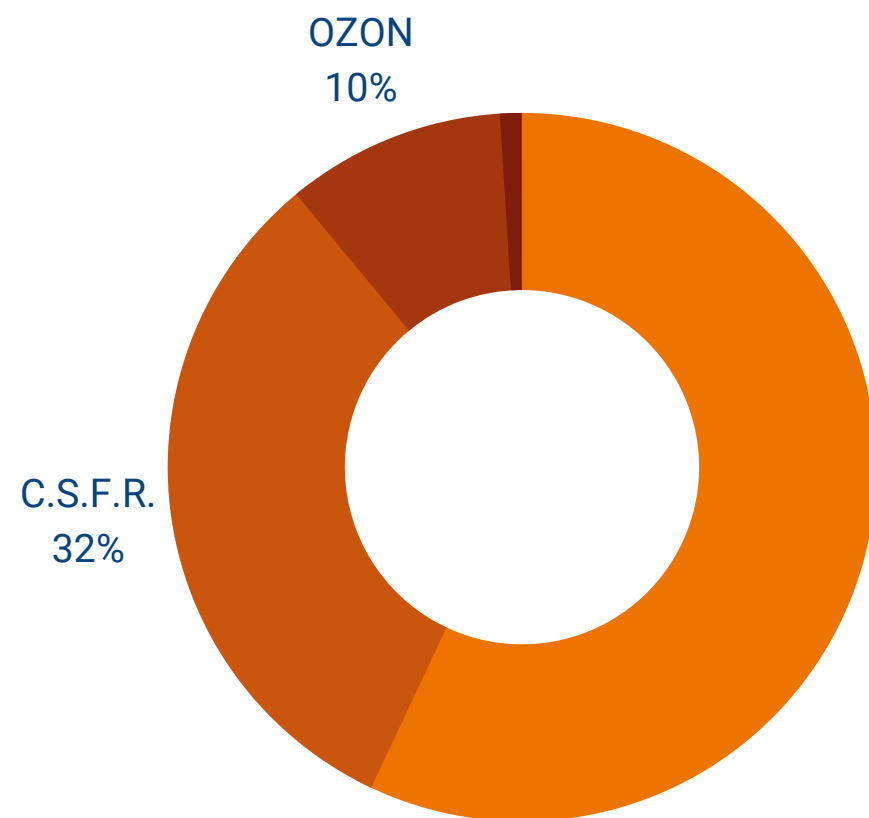
Met ideeën hoe  
IFES kan aansluiten  
bij deze thema's.

**ifes.**

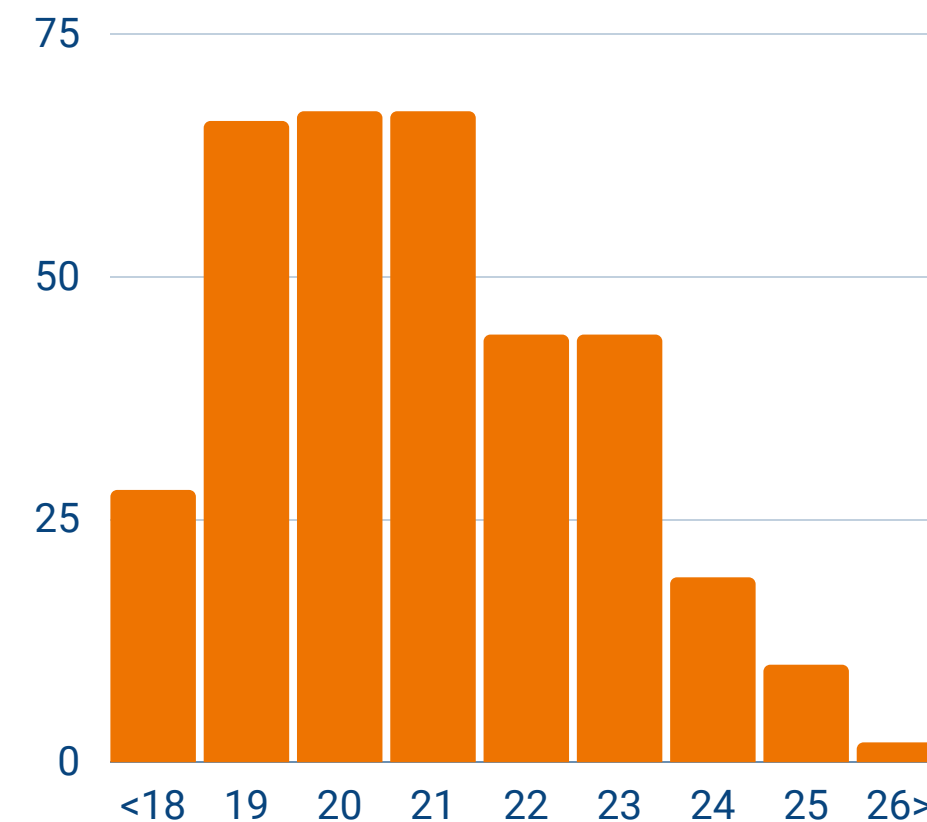
# Onderzoekspopulatie



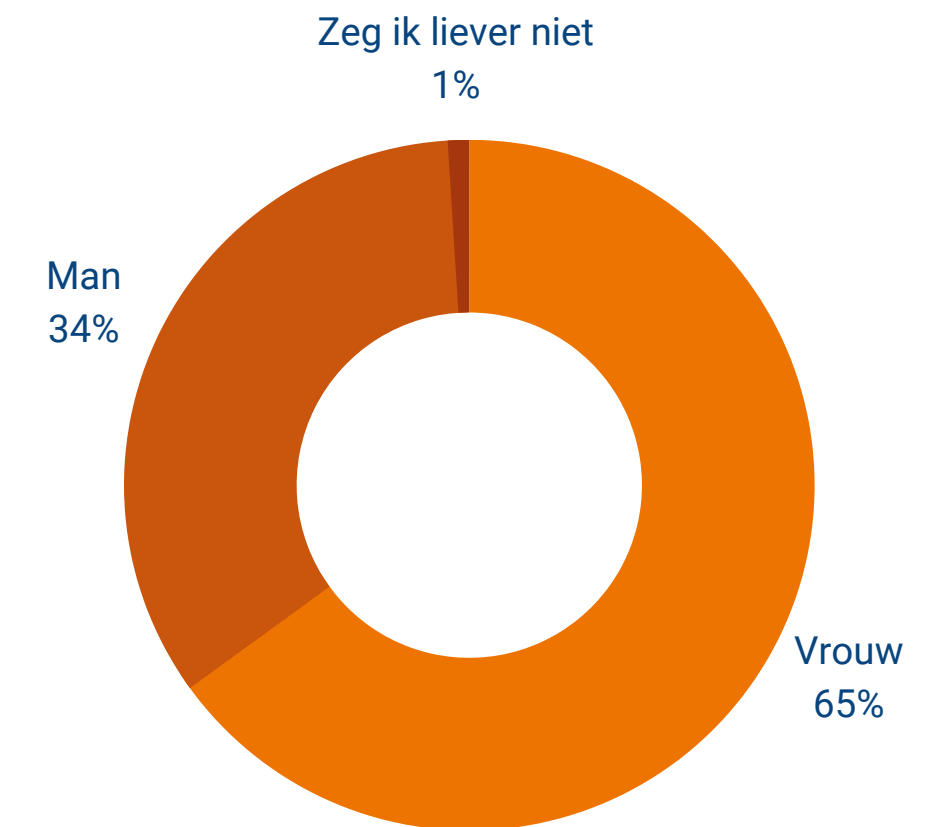
Bij welke vereniging ben je lid?



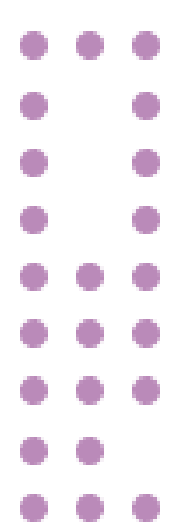
Wat is je leeftijd?



Wat is je geslacht?



De monitor is samen met Ichthus Landelijk en CSFR tot stand gekomen en via IFES kanalen verspreidt. Daarom zijn CSFR en Ichthus oververtegenwoordigd in de monitor. 348 studenten vulden de enquête in.



# Algemeen welbevinden

Hoe gaat het met je op dit moment?

**6.9**

gemiddeld cijfer

IFES-studenten geven zichzelf gemiddeld een 6,9. Echter, meer dan 69% geeft zichzelf een score van 7.0 of hoger. Ongeveer een derde van de studenten geeft zichzelf een gemiddeld-laag cijfer (6 of lager). Dit komt overeen met de getallen uit het Trimbos-onderzoek uit november 2021 waarin werd gevraagd hoe tevreden studenten zijn over hun leven op dit moment. Daarin was het gemiddelde cijfer een 6.0, maar 45% gaf een 7.0 of hoger. Hieruit maak je op dat deze onderzoekspopulatie gemiddeld hun welbevinden iets hoger scoort ten op zichte van de onderzoekspopulatie van Trimbos.

Hoe becijfer je jouw (mentale) gezondheid in de periode van maart 2021-maart 2022?

**6.2**

gemiddeld cijfer

IFES studenten gaven zichzelf een 6,2 gemiddeld in deze periode. Dat is een laag-gemiddeld antwoord en laat zien dat de Covid-pandemie – zoals verwacht – een negatief effect had op het gevoel van mentaal welzijn bij studenten. Hierin valt op dat het percentage studenten dat zijn/haar gezondheid onder een 7.0 becijferde toeneemt. Een grotere groep studenten geeft dus aan dat het laag-gemiddeld goed gaat.

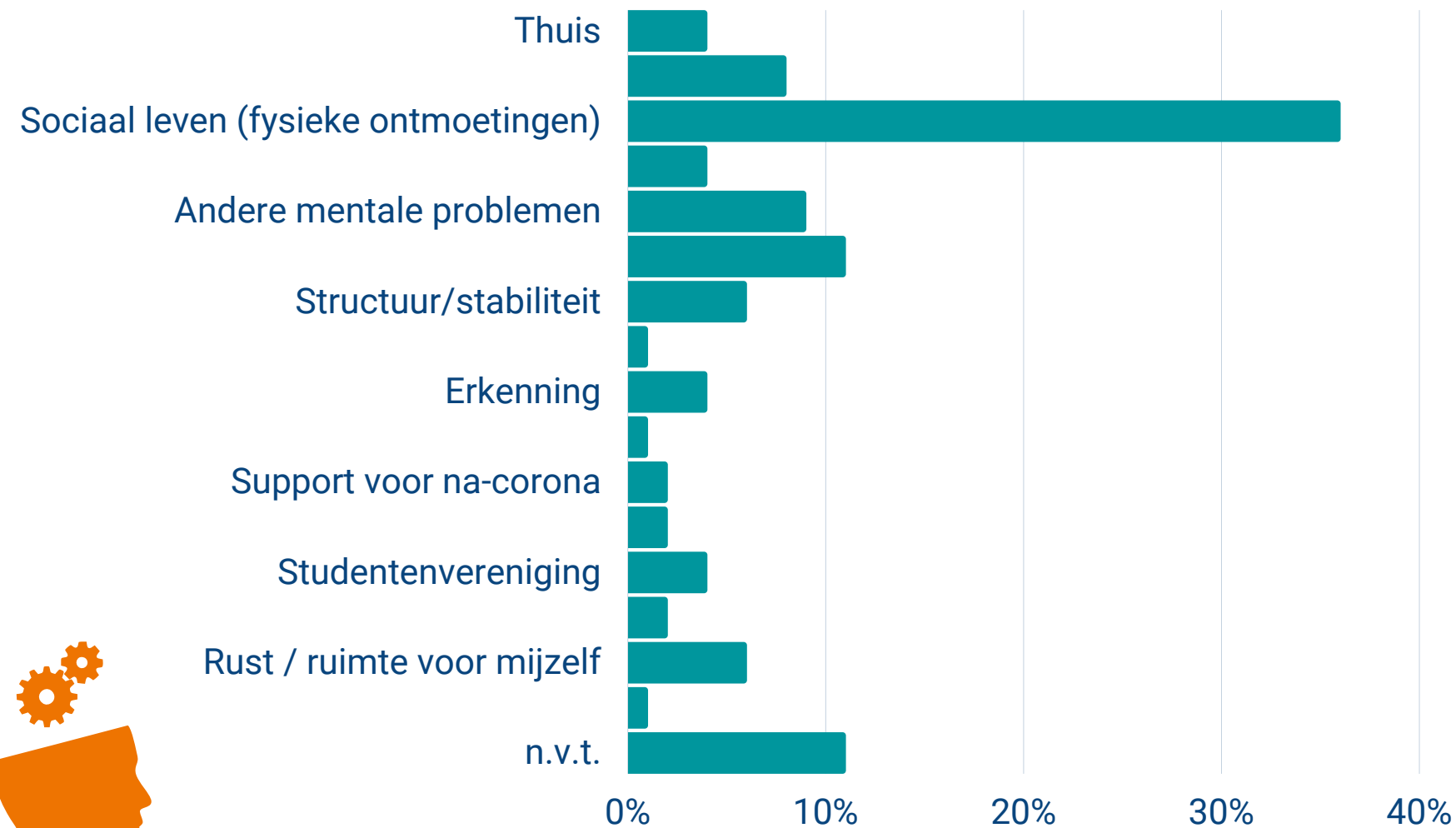


[Lees hier het](#)

[Trimbos-](#)

[onderzoek](#)

# Wat heb je het meest gemist tijdens de corona-crisis?



De nazorg na corona was een belangrijk aandachtspunt, en blijft dit: Rust, stabiliteit en verbinding (in vriendschap) zijn waardevolle thema's waarbij IFES handvatten kan bieden in de verenigingen.

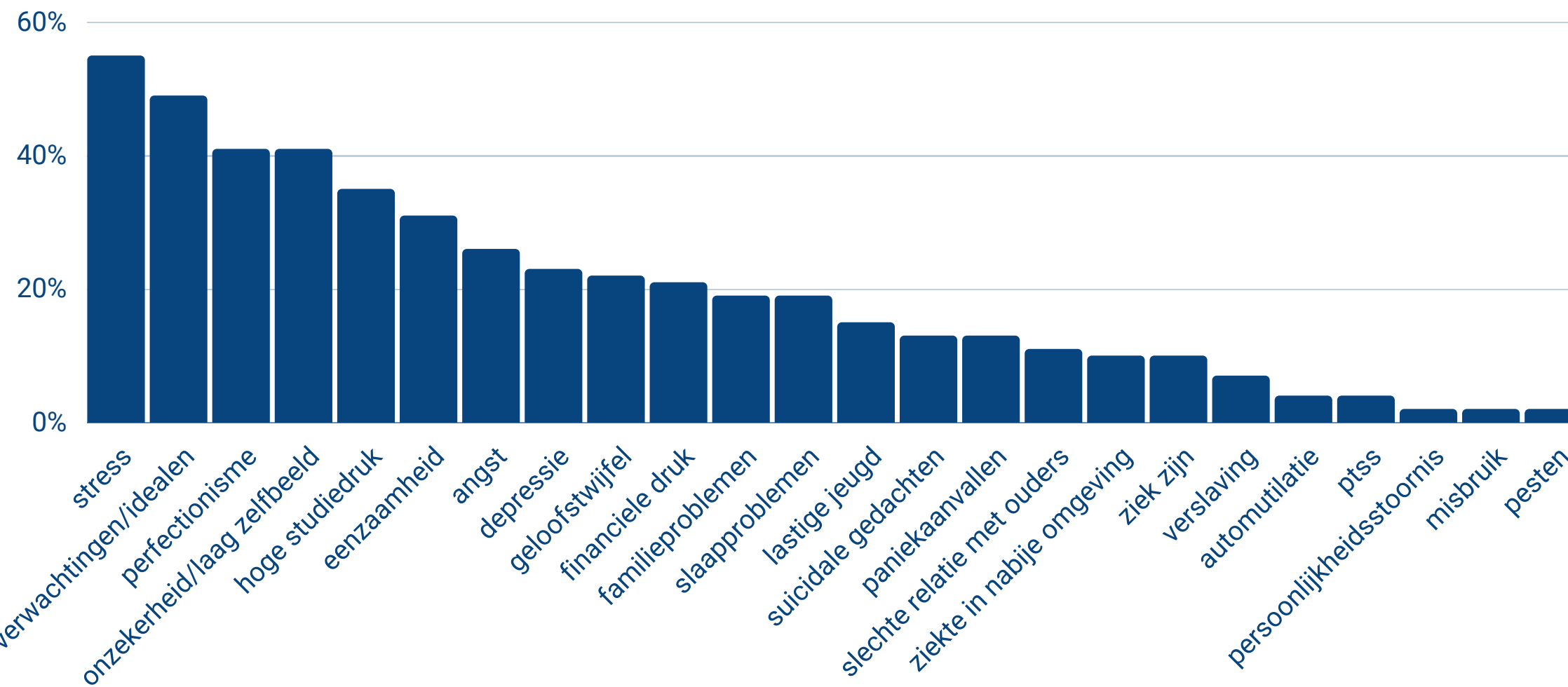
De corona-periode vonden studenten zwaar. Vooral onderlinge ontmoetingen met vrienden, sportmaatjes, studie- en verenigingsgenoten werd gemist (36%). Net als de vrijheid om spontaan op stap te gaan. Naast gezelligheid miste 11% verbinding: Er waren wel contacten, maar de diepgang miste. Ook gaf 6% aan dat ze juist rust en ruimte miste omdat zoveel online georganiseerd werd. Een student gaf aan dat er veel georganiseerd werd, maar er geen (christelijke) handvatten werden geboden om je tijd zelf goed door te komen. 6% gaf aan dat ze structuur en regelmaat misten.

De druk om de studie te halen was hoog (8%) en studenten merkte dat hoe langer de crisis duurde, hoe meer de erkenning afnam (4%).

Dit leverde mentale druk op een aantal (6%). Dit zijn deels nieuwe problemen of oude problemen die zich opnieuw (of heviger) aandienden. Voor 4% was de thuis-thuis-situatie stressvol. Bijvoorbeeld door gebrek aan harmonie of spanningen in relaties. Dit werd vaak genoemd in combinatie met gevoelens van eenzaamheid.

Toen de laatste lockdown voorbij was en alle activiteiten weer startten ervoeren studenten dat als stressvol. 2% (7 studenten) gaven aan dat ze graag meer ondersteuning hierin hadden gehad. Drie studenten ervoeren uitsluiting op de vereniging misten omdat zij niet kozen voor een vaccinatie.

# Wat is bij jou van toepassing?

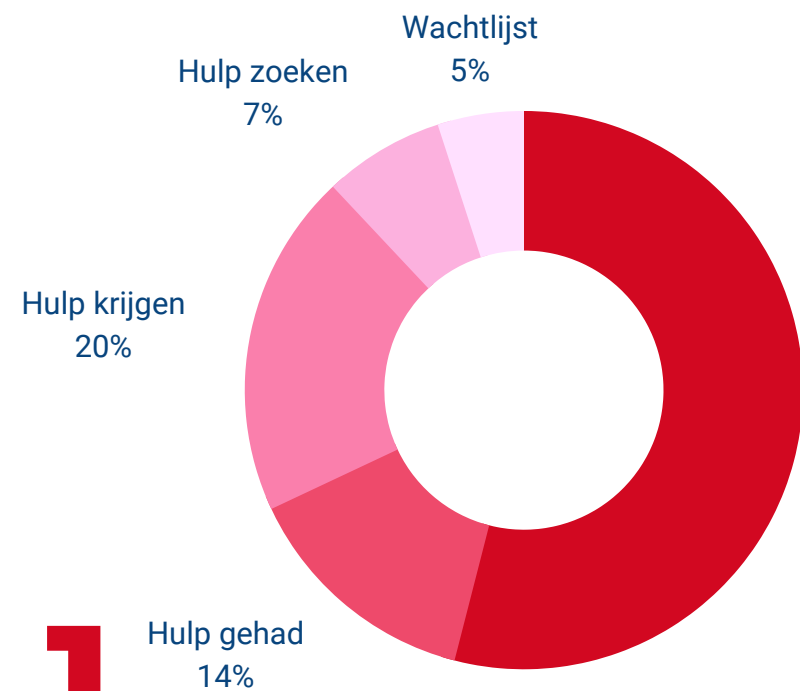


Door te onderscheiden welke klachten door buitenaf (studiedruk) of juist van binnenuit (depressie) worden bepaald, heeft IFES beter zicht welke ondersteuning ze kan bieden. Doorverwijzen naar de GGZ is een rol die bestuur en studentenwerker in kunnen nemen.

55% van de respondenten ervaart stress. Daarnaast maken we onderscheid tussen psychische externaliserende klachten (klachten waarbij de omgeving van invloed is). Daarin zien we dat 49% last heeft van hoge verwachtingen/idealen, 35% van hoge studiedruk en 31% van eenzaamheid. Als we kijken naar klachten die meer internaliserend zijn (van binnenuit ervaren) zien we dat 41% worstelt met perfectionisme, 41% met onzekerheid/laag zelfbeeld, 26% van de studenten heeft last van angst en 23% heeft depressieve gevoelens. Van de respondenten geeft 13% aan dat ze gedachten rondom suïcide hebben. Ook worstelt 22% met vragen rondom geloven – de rol die geloof speelt in mentaal welzijn wordt later verder uitgevraagd. Verder werden er ook klachten genoemd als lui, motivatieproblemen, regelmatig 'downmomentjes' en studieontwijkendgedrag.

# Krijg je hier hulp voor?

## Weet je waar je die kan vinden?



1  
Bijna de helft van de studenten heeft (professionele) hulp gehad, krijgt of zoekt dit of staat op een wachtlijst. 14% van de studenten geeft aan dat ze hulp hadden, maar dat nu niet meer nodig hebben.

De hoge mate van professionele hulpverlening bij deze groep jonge mensen geeft aan wat de eerdere cijfers ook laten zien: Studenten ervaren hoge druk en zoeken hulp om naar herstel toe te werken of handvatten te krijgen.



2  
De meerderheid van de studenten weet wel hulp te vinden als ze het nodig mochten hebben. 28% geeft aan dat ze het opzoeken als het nodig is of hun omgeving daarin kunnen vragen (6%).

4% geeft aan dat ze niet weten waar ze hulp kunnen vinden. Dit zijn respondenten die bij de vraag: 'Krijg je hier hulp voor?' aangaven dat ze dat niet hebben maar wel willen.



Een duidelijke sociale kaart voor studenten in elke studentenstad kan studenten tegemoet komen in het vinden van hulp.

1 op de 20 studenten staat op een wachtlijst voor de GGZ. IFES kan ondersteunen om de wachttijd dragelijk te houden?

# Welke hulp zou je het liefst willen hebben?



Echte verbinding maken, luisteren en vriendschappen diepgang geven zijn uitdagingen die studenten ervaren. IFES kan ondersteunen in bewustwording hiervan en handvatten om hier zelf (of binnen de vereniging) mee aan de slag te gaan.

10% van de studenten gaven antwoord op deze open vraag. De antwoorden hebben we samengevat. Daaruit blijkt dat 40%\* professionele hulp zoekt en 31% geeft aan dat ze graag met iemand in gesprek willen of die hen helpt om oplossingen te vinden. 11% geeft aan niet per se een oplossing te zoeken, maar een luisterend oor te willen. Het lijkt erop dat een deel van de reacties ook samen te vatten is in: Verbinding met God en mensen om mij heen. Dit bleek ook in de corona-crisis een gemis te zijn van 11% van de studenten.

\*40% van de 10% van de respondenten.

# Geloof en mentale gezondheid

Welke rol speelt je geloof voor je persoonlijke (mentale) gezondheid? (open vraag)

43%

geeft aan dat geloof geen rol speelt

De verschillen in antwoorden zijn groot. Waar de één juist aangeeft dat het een zeer grote rol speelt, geeft de ander juist aan dat hij/zij niet meer gelooft. Er is ook veel twijfel, met aan de ene kant vrede en een houvast, en aan de andere kant stress en onzekerheden.

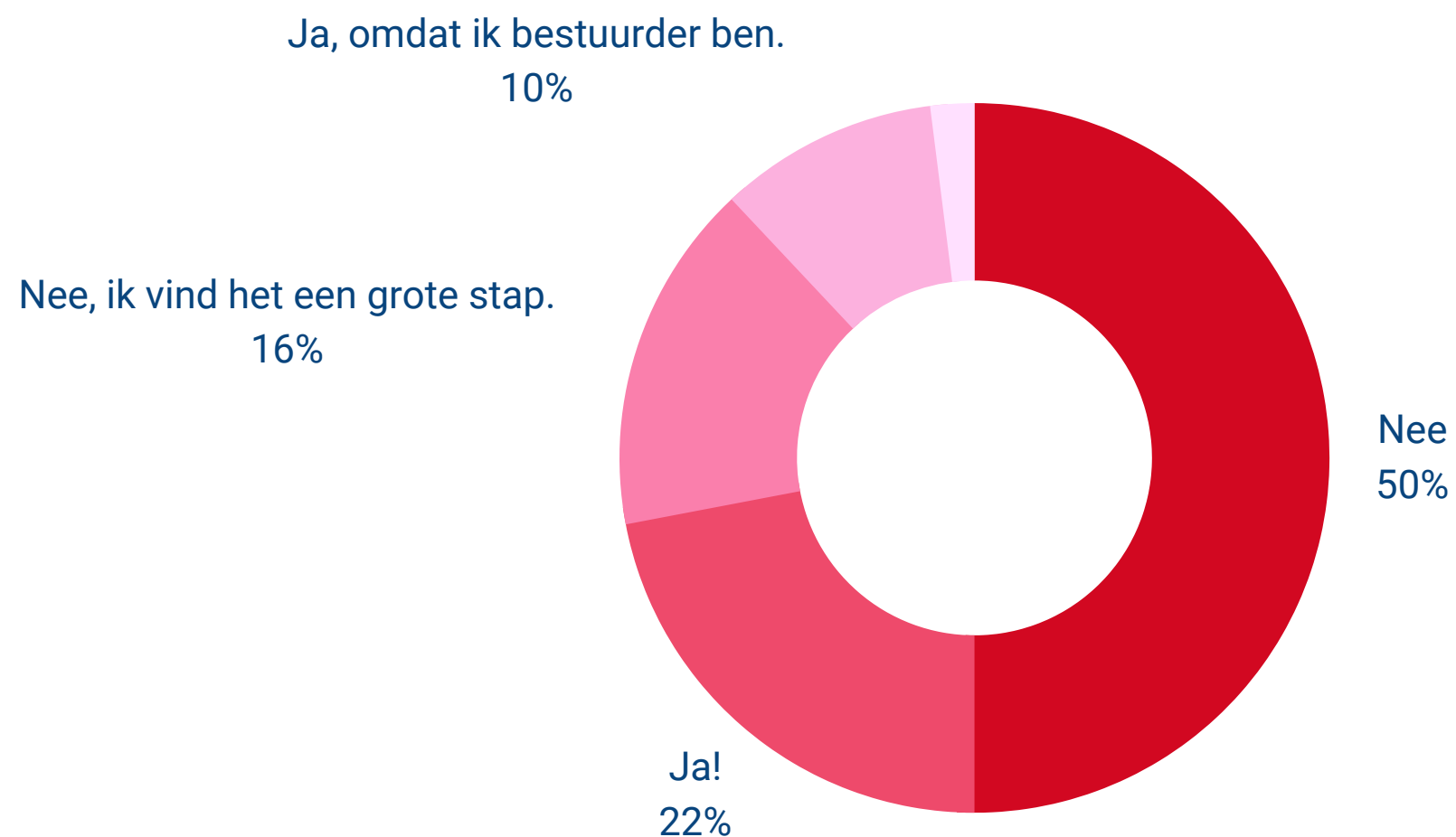
In totaal waren er 243 reacties. 43% geeft aan dat het niet, tot niet zo veel aanwezig is. 25% geeft aan dat het een grote rol speelt. 19% geeft aan dat het vrede, stabiliteit en rust biedt. 7% geeft aan dat geloven soms stress geeft. 9% geeft aan dat het houvast biedt, maar daardoor ook onzekerheid.



Geloven kan stressvol zijn. Mogelijk ligt daar een taboe op. De lokale studentenwerker kan ondersteunen door gesprekken of een workshop rondom dit thema. De verbinding tussen geloof en mentale problemen draagt bij aan de veerkracht van studenten.



# Maak je weleens gebruik van de IFES studentenwerker?



1 op de 5 studenten maakt gebruik van IFES studentenwerker. Het contact met een studentenwerker mag nog laagdrempeliger worden. Samenwerking met besturen en bekendheid helpen hierbij.

1 op de 4 studenten maakt zelf direct gebruik van het IFES-studentenwerk waarvan een aantal door de rol die ze hebben (bestuurder). 16 % geeft aan dat ze het een te grote stap vinden om gebruik te maken van het beschikbare studentenwerk. 50% geeft aan er geen gebruik van te maken en 2% heeft geen eigen studentenwerker waardoor dit niet kan.

# Wat zou voor jou (eventuele) problemen kunnen oplossen?



Ongeveer 34% van de respondenten geeft aan een vast persoon te willen om mee te praten, veel ook in de combinatie met geen student meer zijn en kortere wachttijden bij psychologen. Ook regelmaat, minder druk en verwachtingen dragen bij. Daarin zien we de impact van de omgeving op het welzijn van studenten.



Student-zijn lijkt een bron van stress te zijn. Er is ineens veel verantwoordelijkheid om eigen tijd en toekomst invulling te geven. Een hecht netwerk waar je je veilig voelt is ondersteunend. Via triades, mentoraat en kringen kan je als vereniging hier invulling aangeven. Vriendschap & relaties zijn een thema voor toerusting vanuit IFES.

# Vereniging en mentale gezondheid

## **Op wat voor manier zou jouw studentenvereniging kunnen bijdragen aan de verbetering van de mentale gezondheid?**

Respondenten gaven de antwoorden die zich richten op openheid, betrokkenheid en contact. Een paar ideeën die er uit sprongen waren; buddy's aan elkaar koppelen, een gebedsmuur creëren en minder activiteiten zodat de studie prioriteit blijft.

Een goede balans tussen activiteiten binnen de vereniging en ruimte voor studie-activiteiten is zoeken, maar blijft een gespreksonderwerp voor besturen. De studentenwerker denkt graag mee over omgaan met verwachtingen en teleurstellingen in opkomst bij verenigingsactiviteiten.

