



Toolkit

Samen bouwen aan de mentale veerkracht van studenten

Veerkracht coalitie

Inhoud toolkit veerkrachtcoalitie



Toolkit

Versie 1.0

De Veerkrachtcoalitie Toolkit is een document dat bestaat uit een raamwerk en een handboek.

Het biedt praktische voorbeelden en dingen die echt werken en met voorbeelden uit verschillende studentensteden.



Raamwerk

Het raamwerk biedt een gestructureerde aanpak en praktische richtlijnen voor gemeenten, onderwijsinstellingen, studentenorganisaties en lokale initiatieven. Het beschrijft de rollen en verantwoordelijkheden, samenwerking binnen steden en met landelijke partijen, en biedt handvatten voor het monitoren van voortgang. Het is een levend document dat voortdurend wordt aangevuld met nieuwe inzichten en succesvolle praktijkvoorbeelden.



Handboek

Het handboekhandreiking biedt praktische instrumenten en sjablonen om de samenwerking te starten en optimaliseren. Het richt zich op het creëren van draagvlak, het analyseren van de huidige situatie, het formuleren van een gezamenlijke ambitie en het opstellen van een plan voor de toekomst. Deze handreiking is bedoeld om partijen te ondersteunen bij hun lokale en proactieve aanpak rondom het mentale welzijn van studenten.



Veerkracht coalitie

Raamwerk

Samen bouwen aan de mentale veerkracht van studenten

Samen bouwen aan veerkracht

Een raamwerk voor gemeenten, onderwijsinstellingen, studentenorganisaties en initiatieven

Steeds meer studenten ervaren prestatiedruk, stress en mentale klachten. Tegelijkertijd groeit de inzet in steden en op onderwijsinstellingen om hun mentale welzijn en veerkracht te versterken. Die inzet is waardevol – en nodig. In de praktijk ontbreekt het echter vaak nog aan een integrale aanpak, samenhang, heldere verantwoordelijkheden en een gedeeld doel. Dit raamwerk kan een startpunt vormen voor onderlinge samenwerking, binnen en tussen steden.

Waarom dit raamwerk?

Bij MIND Us geloven we dat de mentale gezondheid van studenten een gedeelde verantwoordelijkheid is. Samenwerking is de sleutel. Met dit raamwerk, gebaseerd op praktijkvoorbeelden uit steden, bieden we praktische handvatten om binnen en tussen steden de samenwerking te versterken.

Wat vind je in dit Raamwerk?

-  **Rollen en verantwoordelijkheden**, wie kan welke rol nemen, en wat zien we in de praktijk?
-  **Samenwerking binnen steden**, van de kartrekker definiëren tot het tegengaan van versnippering
-  **Landelijke samenwerking**, om expertise te delen en voor landelijk inzet om lokale initiatieven te steunen
-  **Voortgang peilen** om te sturen, verbeteren, van elkaar leren en opschalen van een goed werkende aanpak
-  **Hoe nu verder?**

Raamwerk en het handboek

Dit raamwerk biedt praktische voorbeelden om de samenwerking te verbeteren en de veerkracht van studenten te bevorderen. Er is een handboek ontwikkeld die je helpt bij deze aanpak.

Over dit raamwerk



Gebaseerd op wat werkt in de praktijk

In Leiden, Delft, Tilburg, Groningen en Deventer zijn waardevolle voorbeelden opgehaald. We delen hier wat daar werkt – om te inspireren en te versterken



een Levend Document

Deze basis is gevormd vanuit de eerste praktijkvoorbeelden binnen de steden. We blijven het aanvullen met nieuwe inzichten, ervaringen en expertise – samen blijven we bouwen aan wat werkt



Een gezamenlijke start

Met dit raamwerk zetten we de eerste stap. Het biedt houvast voor het gesprek en ruimte om eigen kennis en ervaring in te brengen. Zo leren we van én met elkaar – en bouwen we samen verder aan wat werkt voor studenten, lokaal en op landelijke schaal

Wat is het doel van de samenwerking?



Studentenbehoeften in kaart brengen

Het in kaart brengen van de behoeften van studenten (hbo, mbo, wo) en hun omgeving, om inzicht te krijgen in wat er speelt, waar knelpunten liggen en welke kansen er zijn



meedenken en ervaringen delen

Leren van elkaar door het uitwisselen van ideeën, delen van ervaringen en mogelijk maken van nieuwe initiatieven door regelmatig samen te komen



middelen slim inzetten

Heldere afspraken maken over het optimaal inzetten van tijd en middelen, om zo de grootste impact voor de studenten te bereiken



Versnippering tegengaan

Het voorkomen van overlap, stroomlijnen van initiatieven en activiteiten, en zodoende de effectiviteit van de ingezette middelen verbeteren

Inhoudsopgave

Raamwerk

1. Rollen en Verantwoordelijkheden
2. Samenwerking binnen steden
3. Landelijke samenwerkingen
4. Voortgang peilen
5. Hoe nu verder?



Handboek

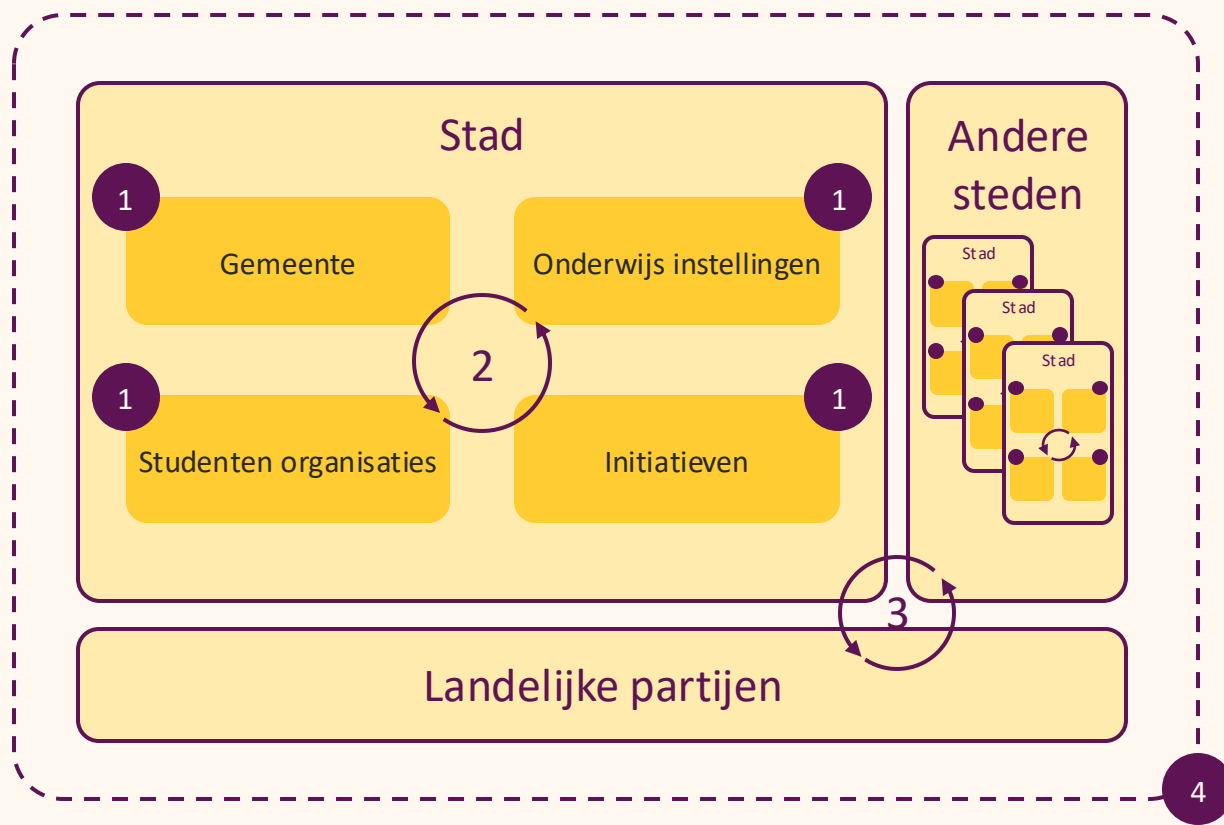
Binnen het raamwerk verwijzen we ook naar thema's binnen het handboek.

Deze thema's ondersteunen de handvatten genoemd in dit raamwerk.



Overzicht model Raamwerk

dit raamwerk laat zien hoe je kan samenwerken voor het verbeteren van mentaal welzijn van studenten



1

Rollen en verantwoordelijkheden

De rollen en verantwoordelijkheden van de stedelijke partijen, met voorbeelden over hoe dit in verschillende steden wordt gedaan

2

Samenwerking binnen steden

Mogelijke vormen van samenwerking binnen steden, waarbij de stem van studenten gehoord wordt en leiden tot goede resultaten

3

Landelijke samenwerkingen

Manieren van ondersteuning via landelijke partijen en organisaties en hun rol in de verbinding met verschillende steden

4

Voortgang peilen

Methoden voor het peilen van de voortgang om zicht te krijgen op het effect van uitgevoerde acties

1) Rollen en verantwoordelijkheden

Wie gaan er samenwerken en welke rollen zijn er?

Wie zijn de stedelijke partijen?

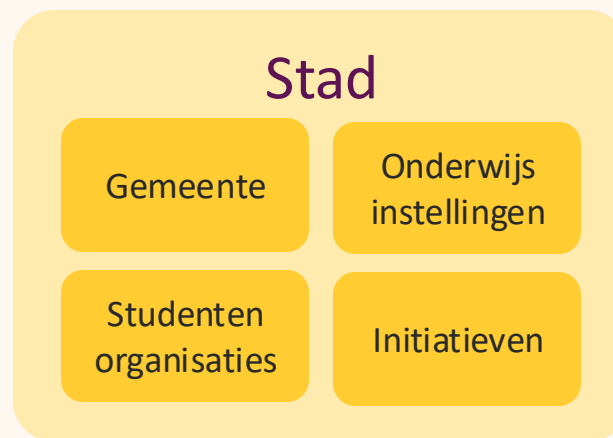
Deze partijen vormen de kern van samenwerking rondom veerkracht van studenten in een stad

Gemeente

De gemeente is het lokale bestuur en is onder andere verantwoordelijk voor beleid, vergunningen, en de coördinatie van stedelijke programma's. Zij kunnen een rol nemen door bijvoorbeeld het faciliteren van samenwerkingen, het organiseren van financiering, en het integreren van veerkracht en mentaal welzijn van studenten in de bredere stedelijke agenda.

Studentenorganisaties

Studentenorganisaties (zoals gezelligheid-, sport-, en studieverenigingen) voor hbo, mbo en wo, vertegenwoordigen de belangen van studenten en zijn een directe schakel tussen hen en andere betrokken partijen. Zij kunnen een rol nemen door bijvoorbeeld het signaleren van behoeften, organiseren van activiteiten, en het bijdragen aan de ontwikkeling van beleid omtrent studentenwelzijn.



Onderwijsinstellingen (hbo/mbo/wo)

Onderwijsinstellingen verzorgen het onderwijs en vormen de directe leeromgeving van studenten. Zij kunnen een rol nemen door bijvoorbeeld het faciliteren studiebegeleiding, het integreren van studentenwelzijn in beleid en het aanbieden van ondersteuning via bijvoorbeeld studentpsychologen en vertrouwenspersonen.

initiatieven

Initiatieven zijn vaak lokaal en ontstaan vanuit studenten zelf. Het zijn projecten, programma's of organisaties die op een toegankelijke manier bijdragen aan studentenwelzijn – van preventie tot ondersteuning. Ze sluiten aan bij wat er écht speelt en zoeken actief de samenwerking op met andere partijen. Zo versterken initiatieven het preventieve karakter van dit raamwerk in de praktijk.

Overige partijen | Overige preventieve partijen zoals inloopvoorzieningen dragen ook bij aan de veerkracht van studenten, maar worden niet direct benoemd in de voorgestelde manier van samenwerken

rollen en verantwoordelijkheden

Gemeenten

Rollen

Binnen studentenwelzijn zijn er meerdere rollen die het verschil kunnen maken:

- **Coördinator:** Gemeenten kunnen de samenwerking tussen onderwijs, studentenorganisaties en initiatieven coördineren. Zij beheren budgetten en houden de voortgang en doelen scherp in de gaten.
- **Facilitator:** Gemeenten bieden kennis, expertise en middelen om het welzijn van studenten te versterken en zorgen dat alle betrokken partijen binnen de Veerkrachtcoalitie goed hun rol kunnen vervullen.
- **Verbinder:** Gemeenten kunnen door middel van de inzet van een studentambtenaar een directe link maken naar de leefwereld van de student. Deze studentambtenaar kan input ophalen voor beleidsthema's over de veerkracht en het mentale welzijn van studenten.

verantwoordelijkheden

Gemeenten kunnen ook belangrijke verantwoordelijkheden op zich nemen, zoals:

- **Studenten betrekken:** Door bijvoorbeeld studentambtenaren in te zetten, zorgen zij dat studenten actief meedenken en meedoen bij het ontwikkelen van beleid.
- **Samenwerking faciliteren:** Van vergunningen regelen tot netwerkevenementen en themasessies organiseren, gemeenten zorgen dat onderwijsinstellingen, studentenorganisaties en initiatieven gemakkelijk met elkaar kunnen verbinden.
- **Beleidsintegratie:** Ze zorgen ervoor dat studentenwelzijn een vast onderdeel wordt van het bredere stedelijke beleid, bijvoorbeeld binnen het sociaal domein of op het gebied van inclusie, door werkgroepen of stadsbrede thema's op te zetten.

STAD

Gemeente

Onderwijsinstellingen

Studentenorganisaties

Initiatieven

Welke voorbeelden zien we in de praktijk?

Stel structurele middelen (o.a. financiën, tijd, capaciteit) beschikbaar, waarbij een meerjarendoorkijk gegeven kan worden

Organiseer meerdere 'spreekbuizen' voor studentparticipatie, waarmee input van studenten kan worden opgehaald

Organiseer overleggen met stakeholders, houd een gezamenlijke actie- en prioriteitenlijst bij en kijk of projecten niet overlappen

Wijs een wethouder en/of ambtenaar aan specifiek voor studentenwelzijn, met beschikking tot (vooraf afgestemd) budget

Ontwikkel een doelgroepenbeleid om ervoor te zorgen dat er aandacht is en blijft voor specifieke doelgroepen

Stel een actieplan op voor verbetering studentenwelzijn met concrete stappen en activiteiten die gekoppeld worden aan budget. Een succesvol voorbeeld is het Actieplan 'Mentale gezondheid voor alle jongeren' van de gemeente Tilburg

rollen en verantwoordelijkheden

Onderwijsinstellingen

Rollen

Binnen studentenwelzijn zijn er meerdere rollen die het verschil kunnen maken:

- **Coördinator:** Ze zoeken actief de samenwerking met andere partijen op in de stad en brengen welzijnsthema's onder de aandacht.
- **Facilitator en ondersteuner:** Ze bieden studenten en betrokkenen toegang tot kennis, middelen en expertise, zorgen dat initiatieven voor mentaal welzijn de juiste studenten bereiken en integreren welzijn waar mogelijk in het curriculum. Ook faciliteren ze verwijzingen naar hulp als dat nodig is.

verantwoordelijkheden

Onderwijsinstellingen kunnen ook belangrijke verantwoordelijkheden op zich nemen, zoals :

- **Welzijn verankeren in onderwijs en begeleiding:** Denk aan het inzetten van studentpsychologen, studieadviseurs en vertrouwenspersonen, en het organiseren van voorlichting binnen lessen en speciale programma's zoals welzijnsweken en vertrouwensgesprekken.
- **Evaluatie en onderzoek:** Ze verzamelen data en inzichten, bijvoorbeeld via registratie van EHBO-incidenten, om het welzijn van studenten continu te monitoren en verbeteren.

STAD

Gemeente

Onderwijsinstellingen

Studentenorganisaties

Initiatieven

Welke voorbeelden zien we in de praktijk?

Stel een actieplan op voor verbetering studentenwelzijn met concrete stappen en activiteiten die gekoppeld worden aan budget. Kijk ook eens naar het Framework Studentenwelzijn van Stijn

Stimuleer initiatieven georganiseerd vanuit studenten, bied ze hierbij structuur en ondersteuning aan

Pak mentale gezondheid op in lessen en beleid, bundel initiatieven bij een centrale partij binnen je instelling

Breng initiatieven direct naar waar studenten zijn, denk aan verenigingen, studielocaties en promoot ze via social media

rollen en verantwoordelijkheden

Studenten Organisaties

Rollen

Binnen studentenwelzijn zijn er meerdere rollen die het verschil kunnen maken:

- **Facilitator van activiteiten:** Ze hebben direct contact met studenten en kunnen initiatieven vanuit de Veerkrachtcoalitie snel en effectief met hun achterban delen.
- **Spin in het web:** Studentenorganisaties behartigen de belangen van hun leden door het gesprek aan te gaan met gemeenten, onderwijsinstellingen en andere betrokken partijen zoals lokale kamers van verenigingen en koepelorganisaties.
- **Actieve aanjager:** Via commissies en werkgroepen zetten ze zich in voor studentenwelzijn en organiseren activiteiten zoals voorlichtingsavonden, themaweken en andere initiatieven.

verantwoordelijkheden

Studentenorganisaties kunnen ook belangrijke verantwoordelijkheden op zich nemen, zoals:

- **Signaleren en doorgeven:** Zij kennen de behoefte van studenten goed en kunnen knelpunten snel onder de aandacht brengen bij de gemeente of onderwijsinstellingen
- **Organiseren van welzijnsactiviteiten:** Bijvoorbeeld thema-avonden over mentale gezondheid of voorlichtingscampagnes zoals AllesOk. In Leiden gebeurt dit via de Plaatselijke Kamer van Verenigingen (PKvV), in Delft via werkgroepen binnen de Studenthub.
- **Verbinding en community bouwen:** Ze zorgen dat belangrijke informatie zoals hulpverlening en initiatieven snel bij studenten terecht komt en versterken zo de sociale samenhang binnen de studentengemeenschap. Zij vormen de directe link naar de student.

STAD

Gemeente

Onderwijs
instellingen

Studenten
organisaties

Initiatieven

Welke voorbeelden zien we in de praktijk?

Voeg "welzijn" toe aan de portefeuille van een bestuurslid

Richt een studenten welzijnscommissie in om thema-avonden, workshops, of campagnes te organiseren

Creëer een vertrouwenscommissie of "susteam" die actief signalen oppikt en workshops geeft rond sociale veiligheid

Bespreek knelpunten, initiatieven, en acties bij bestuurlijke overleggen en gedurende koepelbijeenkomsten (bijv. PKvV)

Werk samen met (kennis) instellingen / organisaties om de protocollen op sociale veiligheid te verbeteren

Zoek samenwerking met andere verenigingen en onderwijsinstellingen, voor een groter bereik, draagvlak, breder budget, en meer middelen

rollen en verantwoordelijkheden

Initiatieven

Rollen

Binnen studentenwelzijn zijn er meerdere rollen die het verschil kunnen maken:

- **Organiseren van activiteiten:** Initiatieven staan dicht bij studenten en spelen een directe rol in het organiseren van activiteiten rond mentaal welzijn.

verantwoordelijkheden

Initiatieven kunnen ook belangrijke verantwoordelijkheden op zich nemen, zoals:

- **Praktische uitvoering:** Ze bieden laagdrempelige workshops, buddyprojecten en organiseren veilige evenementen zoals PraatErover! In Leiden of Susteams in Delft.
- **Specialistische thema's:** Sommige initiatieven focussen op specifieke onderwerpen zoals financiële stress, suïcidepreventie of inclusie. Ze werken hierbij nauw samen met wethouders, verenigingen en onderwijsinstellingen om inhoudelijke expertise te delen en vervolgstappen te zetten.
- **Landelijke aansluiting:** Lokale initiatieven zijn aangesloten bij landelijke organisaties, waardoor ze steun krijgen, ervaringen delen met andere steden en een centraal aanspreekpunt hebben.
- **Terugkoppeling:** Initiatieven rapporteren aan de Veerkrachtcoalitie over de voortgang en impact van hun activiteiten, zodat samenwerken effectief blijft.

STAD

Gemeente

Onderwijsinstellingen

Studentenorganisaties

Initiatieven

Welke voorbeelden zien we in de praktijk?

Sluit aan bij de netwerken van verenigingen en onderwijsinstellingen.

Organiseer voorlichtingen op introweken, post in verenigingsapps en gebruik social media kanalen van gemeente en scholen.

Dien projectvoorstellen in bij gemeentelijke potjes (sociaal domein) en onderwijsinstellingen

Houd deelnemersaantallen, tevredenheid en doorverwijzingen bij. Deel deze info terug naar de gemeente en onderwijsinstellingen

Gebruik studenten zelf als afzenders van communicatie en campagnes

Vergeet niet aan te sluiten op de digitale leefwereld van studenten

Werk samen met studentorganisaties zodat gebruik van locaties en publiciteit geregeld is

2) Samenwerking binnen steden

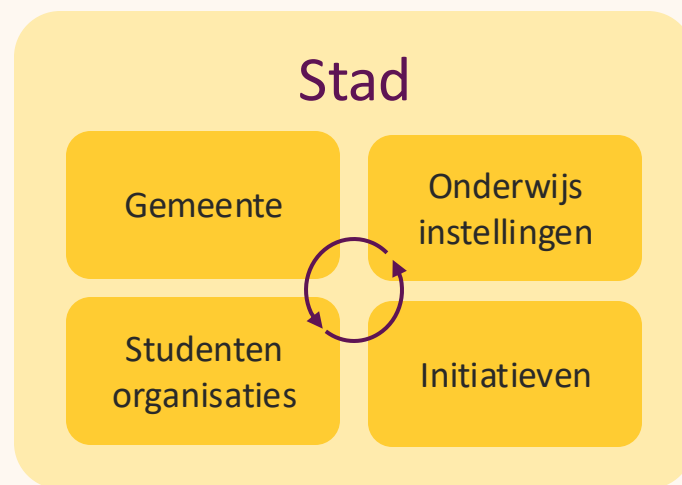
Hoe kunnen we de samenwerking versterken binnen steden?

Samenwerken binnen je stad

De Veerkrachtcoalitie staat voor goede samenwerking binnen jouw stad om gezamenlijk de veerkracht van studenten te bevorderen

Afspraken voor samenwerken

Er zijn meerdere procesafspraken die de principes voor de Veerkrachtcoalitie onderbouwen – om gezamenlijk met een goede start aan de slag te aan.



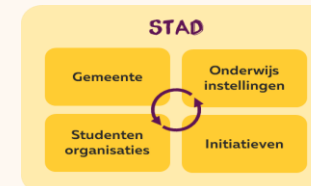
Hoe richt je samenwerken in

Binnen de steden zijn er meerdere waardevolle voorbeelden opgehaald voor de inrichting van samenwerken binnen de stad. Deze zijn onderverdeeld onder drie thema's: Aanpak, Structuur en Samenwerking.

Wat maakt samenwerken succesvol

Binnen de steden zijn meerdere succesfactoren en kansen opgehaald. Deze stimuleren goed samenwerken tussen gemeenten, onderwijsinstellingen, studentorganisaties en initiatieven.

Afspraken voor samenwerken



1 Laat de visie leven

Draag actief de gezamenlijke visie van de Veerkrachtcoalitie uit. Maak de visie onderdeel van je dagelijkse bezigheden (beleid, evenementen & gesprekken).

2 Maak en houd mentaal welzijn bespreekbaar

Zorg dat mentaal welzijn van studenten elke maand geagendeerd wordt om aandacht en actie structureel te houden voor alle partijen van de Veerkrachtcoalitie. Werk actief samen om het taboe rondom mentaal welzijn te doorbreken.

3 Wijs een kartrekker aan

Benoem een vaste contactpersoon binnen je organisatie die het overzicht houdt en als aanspreekpunt fungeert voor studentenwelzijn. Deze persoon is kennishouder en borgt initiatieven.

4 Werk samen en leer van elkaar

Agendeer minimaal twee keer per jaar een (fysiek) stedelijk overleg met de deelnemers van de Veerkrachtcoalitie om samen te werken, goede voorbeelden uit te wisselen, bij te sturen, en samen verder te bouwen aan impact en van elkaar te leren.

5 Deel je plannen, kennis en ervaring

Maak je expertise en ervaringen actief beschikbaar binnen de Veerkrachtcoalitie om samenwerking en impact te versterken en van elkaar te leren. Laat zien aan andere deelnemers van de Veerkrachtcoalitie waar je als stad mee bezig bent en streef naar afstemming en samenwerking in beleid.

6 Maak gebruik van goede voorbeelden

Gebruik actief het raamwerk en handboek met goede voorbeelden als basis voor (versnelde) samenwerking binnen en tussen steden.

7 Ondersteun studenteninitiatieven¹

Geef studenten ruimte, (financiële) middelen en structurele steun om hun ideeën voor mentaal welzijn te realiseren. Moedig de samenwerkingen aan door dit te agenderen en integraal aan te pakken met de betrokken partijen van deze Veerkrachtcoalitie.

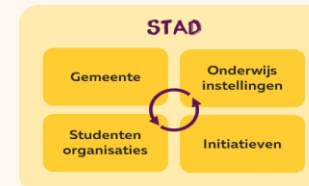
8 Wijs studentenambtenaren aan als brug²

Stel studentenambtenaren aan als verbindende schakel tussen stad en student – laat hen actief schakelen en input leveren aan beleid en initiatieven. Zorg voor open communicatielijnen tussen studentenambtenaren en de bredere gemeenschap, zodat studenten hun behoeften en zorgen kunnen delen.

¹ noot: procesafpraak niet van toepassing voor studentenorganisaties, ² noot: procesafpraak alleen van toepassing op gemeenten

Gebruik bovenstaande afspraken in jullie stad om de samenwerking te onderbouwen

Hoe richt je samenwerken in



Aanpak

Stel ambassadeurs aan

Studentambassadeurs vormen een directe verbinding met studenten. Organiseer dit via studentambtenaren of -medewerkers. Een voorbeeld is de jongerenraad in Tilburg, die de visie 'voor jongeren, door jongeren' uitdraagt.

Werkbezoeken en kennisdeling

Organiseer regelmatige ontmoetingen binnen steden en tussen steden om bij elkaars projecten te kijken en concrete oplossingen te delen. Zo leer je direct van anderen met bewezen voorbeelden, en versterk je de onderlinge band. Hiermee voorkom je versnippering en kun je succesvolle modellen lokaal én regionaal borgen.

Maak direct goede afspraken

Maak tijdens de eerste bijeenkomsten heldere afspraken over wie coördineert, hoe je resultaten evalueert. Dit voorkomt onduidelijkheden.

Structuur

Maak samen een actieplan

Een actieplan geeft gezamenlijk richting voor de toekomst. Het schept doelen en te maken stappen zodat iedereen hetzelfde pad bewandelt en elkaar versterkt. Hierin kunnen rollen en afspraken vastgelegd worden om de structuur te onderbouwen, zie bijvoorbeeld het actieplan mentale gezondheid jongeren van gemeente Groningen

Kies concrete thema's

Zorg dat alle partijen zich richten op concrete thema's om gericht samen te werken. In Leiden worden themasessies per onderwerp georganiseerd, terwijl de Studenthub in Delft zich focust op specifieke thema's.

Start gezamenlijk met initiatieven

Probeer actief overeenkomsten te vinden tussen de activiteiten, bundel en steun gezamenlijk de initiatieven, en bespreek de taken, financiering, en leerpunten zodat resultaten uitgroeien tot een bewezen aanpak die met iedereen gedeeld kunnen worden.

Uitvoering

Zet studenten in

Gebruik de deskundigheid van jongeren zelf om plannen voor elkaar te krijgen. Gebruik bijvoorbeeld internationale studenten om de internationale studentenpopulatie te bereiken.

Geef studenten de ruimte

Succesvolle steden laten studenteninitiatieven groeien vanuit de studenten zelf. Ondersteun dit met financiering, netwerk en advies om het draagvlak onder studenten te versterken. Een voorbeeld is Spees in Deventer, waar 'met, door en voor studenten' een plek is ingericht voor ontmoeting, ontspanning en ondersteuning.

Mix klein en groot

Mix zowel grote als kleinschalige evenementen, van symposia rond welzijn tot laagdrempelige workshops. Een goed voorbeeld hiervan is het Leiden Education Fieldlab waar ze gezamenlijk werken aan innovatie, kennisdeling en ontwikkeling binnen het onderwijs.

Gebruik de aanpak, structuur en uitvoering om je beter te richten op goed samenwerken

Wat maakt samenwerken succesvol?

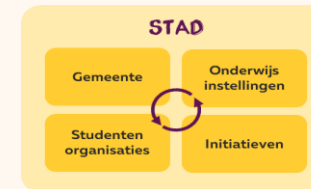
Succes factoren

- Samen met studenten: mét studenten, door studenten, voor studenten.
- Duidelijke rollen: iedereen weet wat er van hen verwacht wordt, of het nu gaat om coördinatie, uitvoering of financiering.
- Regelmatig afstemmen: er zijn vaste momenten om ervaringen, kennis en activiteiten te delen om zo elkaar te versterken.
- Open communicatie: durf elkaar aan te spreken, vier successen, en leer van fouten zodat de samenwerking blijft groeien.
- Financiering: stel financiering beschikbaar van tevoren op, stem dit goed met betrokken partijen, en zet afspraken helder op papier.
- Inclusiviteit: betrek hbo, mbo en wo gelijkwaardig en houd rekening met culturele verschillen en taalbarrières.
- Impact volgen: meten is weten; blijf monitoren, evalueren en stuur bij op basis van data en feedback.

Handboek



In het handboek staan suggesties om deze succesfactoren te behalen. Hiervoor kan je kijken naar
Thema 2: Creëer breed draagvlak (geel)
Thema 4: Bouw het plan (bruin)
Thema 5: Houd elkaar op de hoogte (paars)
Thema 6: Monitoren, vieren en bijsturen (blauw)



kansen

- ☐ Gemeenten en onderwijsinstellingen geven erkenning voor initiatieven georganiseerd vanuit studenten
- ☐ Zoek de samenwerking tussen de bewoners van een stad en de studentenpopulatie
- ☐ Benader studenten proactief zodat ze weten wat er beschikbaar en mogelijk is
- ☐ Koepelorganisaties werken vaak aan vergelijkbare doelen, middelen en tijd kunnen daardoor gebundeld worden
- ☐ Studenten zoeken naast zinvolle, ook leuke manieren om zich in te zetten
- ☐ Maak keuzes over initiatieven om een wildgroei te voorkomen, bijvoorbeeld via een vooraf overeengekomen beoordelingskader
- ☐ Structurele financiering is ingeregeld voor onderwerpen en initiatieven die uit de samenwerking naar voren komen

3) Landelijke samenwerkingen

Wat is het doel en Hoe richten we het in?

Doel van landelijke samenwerking



Algemene doelstelling

Landelijke partijen staan achter de visie en richtinggevende principes van de Veerkrachtcoalitie en zetten zich actief in om lokale initiatieven binnen hun eigen netwerk te ondersteunen en te stimuleren



Delen van expertise

Landelijke partijen delen hun expertise met lokale samenwerkingen om hen te ondersteunen in hun inspanningen en aanpak rondom studentenwelzijn



Uitdragen en stimuleren

Studentenwelzijn wordt op landelijke schaal onder de aandacht gebracht en partijen worden actief gestimuleerd om bij te dragen aan initiatieven



Duurzame samenwerking

Landelijke partijen blijven zich actief inzetten voor duurzame samenwerkingen met studenten, waarbij het welzijn van iedere student centraal staat

Hoe richten we landelijke samenwerkingen in?



Handboek



In het handboek staan suggesties om deze succesfactoren te behalen. Hiervoor kan je kijken naar:

Thema 2: Creëer breed draagvlak (geel)

Thema 4: Bouw het plan (bruin)

Thema 5: Houd elkaar op de hoogte (paars)



Onderwerpen

- ☐ **Coördinatie & borging:** een overkoepelende partij kan een verbindende rol spelen door de gemaakte afspraken binnen de Veerkrachtcoalitie te borgen en promoten, en periodiek te monitoren hoe steden het uitvoeren
- ☐ **Agenda en afstemming:** ontwikkel een meerjarenagenda met stappenplan en kom na start van de lokale Veerkrachtcoalitie regelmatig samen om deze af te stemmen
- ☐ **Steun en bespreek investeringen:** kijk gezamenlijk welke tijd, financiële middelen en andere vormen van ondersteuning nodig zijn voor een goede samenwerking
- ☐ **Zichtbaarheid en communicatie:** landelijke partijen kunnen nieuwe deelnemers aan de Veerkrachtcoalitie aankondigen, succesverhalen delen en het thema mentaal welzijn voor studenten stevig op de politieke en maatschappelijke agenda zetten. Maak hierbij gebruik van verschillende kanalen zoals social media, nieuwsbrieven en evenementen

4) Voortgang peilen

Sturen en verbeteren op basis van de input van studenten

Wat is het doel van voortgang peilen?



Sturen en verbeteren

Door studentenfeedback en lokale data te verzamelen, kunnen we snel inspelen op wat werkt en wat niet, waardoor acties actueel en effectief blijven



Verantwoording en draagvlak

Met heldere resultaten en statistieken kunnen we laten zien wat er is bereikt, wat weer bijdraagt aan een breed draagvlak



Inzicht in effect en rendement

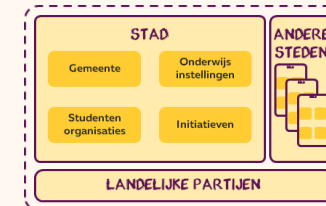
Metingen laten zien hoe goed studenten daadwerkelijk worden bereikt en geholpen, zodat middelen en tijd actief worden ingezet waar ze de meeste impact hebben



Leren en opschalen

Door te meten wat succesvol is, kunnen goede voorbeelden breder worden toegepast, en kunnen steden hun aanpak regionaal en landelijk delen

Wat kunnen we meten?



Wat zijn goede indicatoren



Handboek



In het handboek staan suggesties om deze succesfactoren te behalen. Hiervoor kan je kijken naar:

Thema 6: Monitoren, vieren en bijsturen (blauw)



Manieren van Meten

- ❑ **Enquêtes:** bedenk een korte, gerichte vragenlijst (max. 10–15 vragen), analyseer de resultaten en deel de belangrijkste inzichten met studenten
- ❑ **Ronde tafel gesprekken:** nodig 8–12 relevante deelnemers uit, zoals studenten, docenten en gemeenteambtenaren. Bespreek in één sessie concrete knelpunten en mogelijke oplossingen, waarbij de uitkomsten direct worden verwerkt in de vervolgacties
- ❑ **Klankbordsessies:** stel een vaste groep (studenten, docenten, gemeente, interventies, welzijnsorganisaties) samen en kom elke maand of kwartaal bijeen. Elke sessie koppelt bevindingen terug aan lopende initiatieven en zorgt voor gezamenlijke verbeteracties
- ❑ **Data-uitwisseling binnen steden en met partners:** maak afspraken over welke gegevens worden gedeeld (bijv. aantallen doorverwijzingen, deelnemers, wachttijden). Organiseer een maandelijks overlegmoment om de cijfers te bespreken en te vertalen naar nieuwe acties

Een landelijke partij kan een coördinerende rol spelen bij meten. Zij zorgen voor coördinatie en afstemming op landelijk niveau, en kan er lokaal op een gestandaardiseerde manier worden gemeten



handboek

Samen bouwen aan de mentale veerkracht van studenten

Veerkracht coalitie

Samen bouwen aan veerkracht

Een handboek voor gemeenten, onderwijsinstellingen, studentenorganisaties en initiatieven

Steeds meer studenten ervaren prestatiedruk, stress en mentale klachten. Tegelijkertijd groeit de inzet in steden en op onderwijsinstellingen om hun mentale welzijn en veerkracht te versterken. Die inzet is waardevol – en nodig. In de praktijk ontbreekt het echter vaak nog aan een integrale aanpak, samenhang, heldere verantwoordelijkheden en een gedeeld doel. Dit handboek helpt om daar verandering in te brengen.

Waarom dit handboek?

Bij MIND Us geloven we dat de mentale gezondheid van studenten een gedeelde verantwoordelijkheid is. Samenwerking is de sleutel. Met dit handboek geven we gemeenten, onderwijsinstellingen en studentenorganisaties concrete hulpmiddelen om lokaal samen te werken aan veerkracht en welzijn – vanuit één gezamenlijke ambitie, met duidelijke rollen en stappen.

Wat vind je in dit handboek?

-  Het opstellen van een gedeelde visie op het belang van mentale gezondheid en hoe je samen richting geeft
-  Zes thema's om mee aan de slag te gaan – van verkenning tot communicatie en monitoring
-  Praktische acties, voorbeelden en handige checklists per thema
-  Instrumenten en sjablonen die direct inzetbaar zijn
-  Inzichten van studenten en partners die al stappen hebben gezet

handboek en het raamwerk

Dit handboek sluit aan op het raamwerk dat helpt om lokale samenwerking te versterken en veerkracht van studenten te vergroten. Het raamwerk is gebaseerd op succesvolle werkwijzen en voorbeelden en helpt om samen met partners gezamenlijk impact te maken.

Over dit handboek

dit handboek is er om jou te helpen samen het verschil te maken voor studenten. Gebruik 'm binnen jouw organisatie als vertrekpunt voor een gezamenlijke beweging richting meer veerkracht en mentaal welzijn. Gebruik dit handboek voor...



Het gesprek starten

Ga samen in gesprek over studentenwelzijn – met collega's, studenten en partners. Wat speelt er? Wat is er nodig? Waar liggen kansen?



Inzicht krijgen in wat er al gebeurt

Maak gebruik van de hulpmiddelen en checklists om overzicht te krijgen van de bestaande initiatieven en om samen te verkennen waar nog kansen liggen



Samen richting bepalen

Gebruik het stappenplan als leidraad voor het opzetten van een integrale lokale aanpak. Zo werk je stap voor stap aan meer samenhang, duidelijkheid en impact



Voortgang monitoren

Koppel acties aan gezamenlijke doelen en gebruik het handboek om samen de voortgang te meten en waar nodig bij te sturen



Draagvlak creëren

Zet het handboek in om verschillende partijen te betrekken – van gemeente tot studentenorganisatie, van onderwijsinstelling tot landelijke partner



Je laten inspireren

Ontdek voorbeelden, ervaringen en ideeën van andere steden en instellingen. Laat je inspireren en pas aan wat werkt in jouw eigen context

inhoudsopgave

handboek

1. Routekaart
2. Aan de slag



1) ROUTEKAART

De routekaart is een gezamenlijk vertrekpunt en de stappen die we samen kunnen zetten – van ambitie naar actie. Met ruimte om te leren, bij te stellen en te groeien

Routekaart

Mooi dat je aan de slag gaat! Gebruik deze routekaart om in beeld te brengen hoe het ervoor staat met studentenwelzijn in jouw stad als startpunt voor gesprek en gezamenlijke actie



Jouw route

De gele blokjes zijn concrete acties die je kunt afvinken



Ze vormen samen jouw route en sluiten aan op de thema's die verderop in dit handboek worden uitgewerkt

Thema 1: Huidige situatie

Krijg samen inzicht in hoe het gaat met studentenwelzijn door bestaande initiatieven, beschikbare steun en de behoeften van studenten in kaart te brengen.

- ☐ Huidige situatie incl. hulpaanbod en interventies zijn in kaart gebracht
- ☐ Overlappingsen en ontbrekende onderdelen in bestaande initiatieven zijn zichtbaar gemaakt
- ☐ Specifieke behoeften en wensen van studenten zijn onderzocht en geprioriteerd

Thema 2: Creëer draagvlak

Samen met betrokkenen – van studenten tot medewerkers en partners binnen en buiten de gemeente – bouw jij aan een stevige basis.

- ☐ De juiste partijen (denk gemeenten, onderwijsinstellingen, initiatieven en studentenorganisaties) zijn betrokken voor een breed draagvlak
- ☐ De wethouder of lokale overheidsfunctionaris met studentenwelzijn in portefeuille is aangehaakt
- ☐ Studentenambtenaren zijn toegevoegd, actief betrokken en vormen de brug tussen studenteninitiatieven en medestudenten
- ☐ In de stad is er een studenten welzijnsverklaring opgesteld en getekend wat gebruikt wordt als een praktische start van het pact

Thema 3: Ambitie

Leg de waarden, ambities en afspraken vast.

- ☐ Er is één verantwoordelijke kartrekker aangewezen binnen de organisatie en stad die ook een coördinerend team heeft opgezet
- ☐ Doelstelling is opgeschreven om de kloof tussen huidige situatie en ambitie te sluiten, welke ook SMART zijn – Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden
- ☐ Kernwaarden en doelstelling is op één lijn gebracht met de visie van de Veerkrachtcoalitie én de behoeften van studenten

Thema 4: Implementatie

Ontwikkel samen een plan voor duurzame investeringen in mentale studentenwelzijn, dat elke vier jaar wordt vernieuwd.

- ☐ Het implementatieplan inclusief belangrijkste invloeden op het proces zijn in kaart gebracht en gedeeld met betrokkenen
- ☐ Er is prioritering aangebracht zodat activiteiten aansluiten op de juiste fase
- ☐ De juiste mensen, tijd, en financiële middelen zijn beschikbaar gesteld om het implementatieplan te halen

Thema 5: Communicatie

Ontwikkel samen een plan voor duurzame investeringen in mentale studentenwelzijn, dat elke vier jaar wordt vernieuwd.

- ☐ Hulpaanbod en interventies zijn gedeeld met de juiste betrokkenen
- ☐ Per type doelgroep is informatie beschikbaar over de voor- en nadelen en kosten en baten van interventies
- ☐ Gebruikers en betrokken organisaties worden regelmatig en via diverse kanalen meegenomen en geïnformeerd

Thema 6: Monitoren, vieren, bijsturen

Borg ervoor dat de gekozen interventies ingezet blijven worden en dat de kwaliteit van uitvoering bewaakt of verbeterd wordt.

- ☐ Er vindt structureel overleg plaats tussen de betrokkenen van de Veerkrachtcoalitie
- ☐ Er vindt structureel overleg plaats tussen bestuurders en studenten
- ☐ Ervaringen worden geëvalueerd en interventies en het implementatieproces worden verbeterd
- ☐ Lokale zorgnetwerken zijn betrokken om de juiste ondersteuning en doorverwijzingen te waarborgen
- ☐ De behaalde mijlpalen worden gecommuniceerd en zichtbaar gemaakt en er is ruimte voor reflectie

2) Aan de slag

Praktisch aan de slag met tips, hulpmiddelen en afspraken. Zodat elke stad, organisatie of partij een verschil kan maken

DE PUZZELSTUKJES OM HET DOEL TE BEHALEN

Ga aan de slag met zes thema's die richting geven aan jullie aanpak. Doorloop elk thema, vink ze af op de routekaart en gebruik ze om de samenwerking te versterken en in beweging te krijgen

THEMA 1: Analyseer de huidige situatie

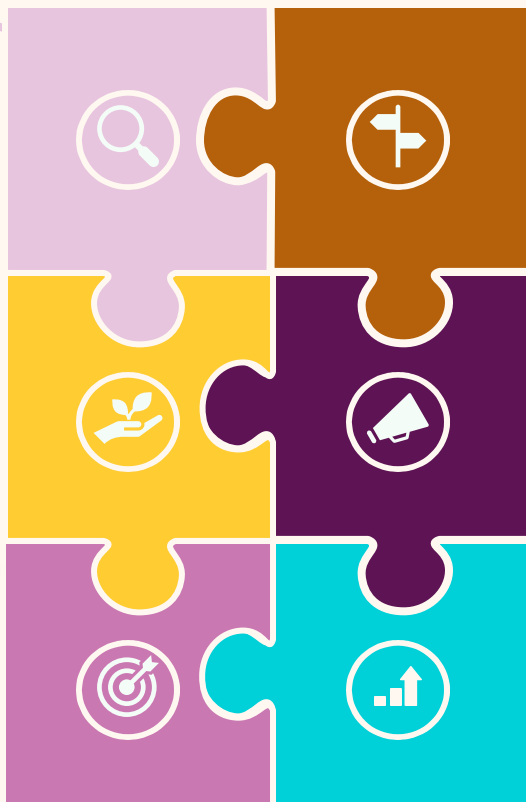
- Huidige situatie is in kaart gebracht
- Overlappen en ontbrekende onderdelen in de bestaande initiatieven zijn zichtbaar gemaakt
- Behoeften zijn opgevraagd

THEMA 2: CRËER draagvlak

- De juiste partijen zijn geïdentificeerd en betrokken
- De relevante wethouder of lokale overheidsfunctionaris is aangehaakt
- Studentenambtenaren zijn benoemd, actief betrokken en vormen de brug naar studenten

THEMA 3: ZET DE AMBITIE

- Eén verantwoordelijke coördinator aangesteld
- Doelstelling is opgeschreven
- Doelstelling is in lijn met visie van Veerkrachtcoalitie en behoeften van studenten



Thema 4: BOUW HET implementatieplan

- Implementatieplan met belangrijkste acties zijn in kaart gebracht
- Interventies die je binnen je stad wilt gebruiken zijn geselecteerd
- De juiste mensen, tijd, en (financiële) middelen zijn toegekend

THEMA 5 HOU ELKAAR OP DE HOOGTE

- Per type doelgroep is informatie beschikbaar over voor- en nadelen, kosten, en baten van interventies
- Gebruikers en betrokken organisaties worden regelmatig geïnformeerd

Thema 6: Monitoren, vieren, bijsturen

- Overleg vindt structureel plaats
- Ervaringen worden geëvalueerd en continu verbeterd
- De behaalde mijlpalen worden gecommuniceerd en er is ruimte voor reflectie

Thema 1: Analyseer de huidige situatie

Kijk waar je staat om te weten waar je naartoe kunt groeien

Doel: Inzicht in de beginsituatie – een sterke basis om op te bouwen.

Voordat je aan de slag gaat met interventies, is het belangrijk om een goed beeld te krijgen van wat er al gebeurt en wat studenten echt nodig hebben. We kijken naar wat werkt, wat mist, en waar kansen liggen om samen het verschil te maken



Thema 1: Analyseer de huidige situatie

Deze verkenningsscan is bedoeld om inzicht te krijgen



STELLING			
1. Huidige situatie in kaart			
Er is een actueel overzicht van bestaande initiatieven gericht op mentaal welzijn van studenten.			
We weten welke behoeften studenten zelf ervaren over hun mentale gezondheid.			
Overlap en hiaten in het bestaande aanbod zijn in kaart gebracht.			
Studenten zijn betrokken geweest bij het in kaart brengen van de huidige situatie.			
2. Draagvlak creëren			
Relevante interne en externe partijen zijn betrokken bij het thema mentaal welzijn voor studenten.			
Er is een aanspreekpunt binnen iedere organisatie voor het thema mentaal welzijn voor studenten.			
Bestuurders en beleidsmakers tonen actieve betrokkenheid bij het thema.			
Er is een getekende verklaring, publieke toezegging en/of voldoende draagvlak om ambitie om te zetten in actie.			
3. Ambitie bepalen			
Er is een kartrekker en coördinerend team.			
Er is een gedeelde visie op mentaal welzijn van studenten.			
De ambitie komt overeen met de behoeften van studenten.			
Doelen op het gebied van studentenwelzijn zijn SMART geformuleerd.			
Ambities zijn duidelijk en helder gecommuniceerd.			

STELLING			
4. Implementatieplan maken			
Er is een concreet plan met verantwoordelijkheden, acties en tijdslijnen.			
Er zijn middelen (tijd, mensen, budget) beschikbaar voor de uitvoering.			
Het plan is afgestemd met partners binnen de stad of regio.			
5. Communicatie			
Er is een communicatieaanpak voor studentenwelzijn.			
Er is een duidelijk overzicht in hulpaanbod en interventies inclusief de voor- en nadelen en kosten en baten van interventies			
Studenten worden actief geïnformeerd over beleid, initiatieven en voortgang.			
Er zijn heldere kanalen ingericht voor communicatie met studenten en betrokken partijen.			
6. Monitoren, vieren en bijsturen			
De voortgang van welzijnsinitiatieven wordt systematisch gemeten.			
Successen worden gedeeld en gevierd met betrokkenen.			
De aanpak en interventies worden geëvalueerd en aangepast op basis van monitoring en feedback.			
Er vindt structureel overleg plaats tussen de betrokken partijen binnen de stad.			
Er vindt structureel overleg plaats tussen de bestuurders en studenten.			

Gebruik de scan als startpunt voor het gesprek – niet alleen achter je scherm, maar vooral samen met collega's. Zo bouwen we stap voor stap aan een gedeeld beeld én gezamenlijke acties. Een goed moment om het te gebruiken is bij een eerste bijeenkomst of ontmoeting binnen de stad over dit onderwerp.

Vragen om antwoorden te toetsen:

- Kun je voorbeelden noemen (wat kan er beter, waarom gaat het zo goed)?
- Bevalt de manier waarop het nu is ingericht?
- Wat is er nodig voor verbetering?

Hoe verder? De uitkomsten geven richting. Bespreek deze samen, kies één of twee thema's om op door te pakken en zet kleine, haalbare stappen.

TIPS:

- Definieer duidelijk wat je wilt bereiken met de huidige situatieanalyse
- Verzamel een divers team en organiseer een startbijeenkomst
- Gebruik een gestructureerde aanpak: Wat gebeurt er nu? Wat werkt? Wat werkt niet?
- Pas de scan aan naar jouw situatie
- Vraag, vraag, vraag. Gebruik interviews en workshops om de benodigde informatie op te halen

 Niet (voldoende) ontwikkeld

 Verbetering mogelijk

 Staat sterk

Thema 2: Creëer breed draagvlak

Mentale VEERKRACHT is iets van iedereen

Doel: Een stevige basis van betrokkenheid en vertrouwen, waarop je samen kunt bouwen aan duurzame acties

=

Wil je écht het verschil maken voor de veerkracht van studenten? Dat begint met samen optrekken. Draagvlak ontstaat wanneer gemeenten, onderwijsinstellingen, studentenorganisaties en initiatieven zich gehoord voelen en actief kunnen bijdragen. Alleen samen kun je een beweging in gang zetten.



Thema 2: Creëer breed draagvlak

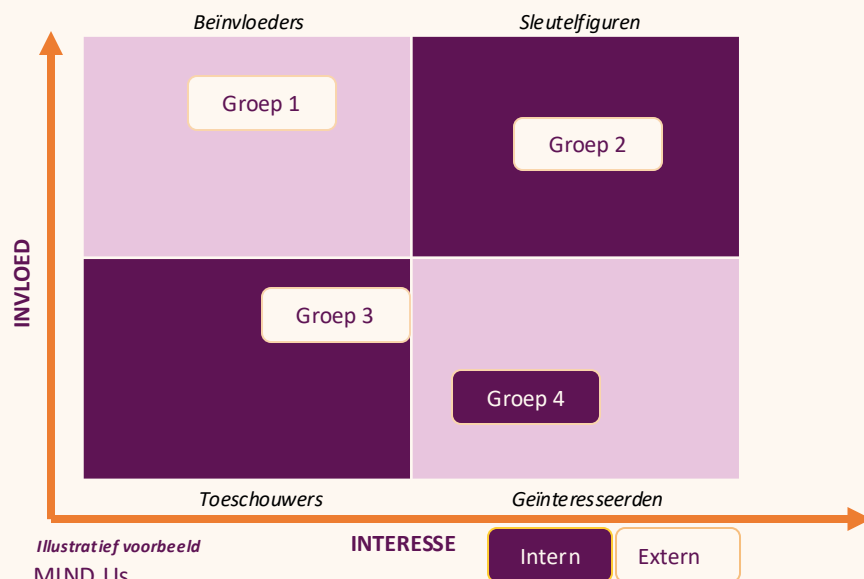
Hoe maak je een betrokkenenoverzicht?

STAP 1: Maak één lijst van alle betrokken partijen

Betrokkenen	Invloed H/L	Belang H/L	Impact? Direct/Indirect
Studentenambtenaren	L	H	Direct
Overheidsfunctionaris			Direct
Onderwijsinstelling A			Indirect
Groep X			

Illustratief voorbeeld

STAP 2: Kijk per groep hoe betrokken ze zijn.



Illustratief voorbeeld
MIND Us

Het betrokkenenoverzicht is een visueel hulpmiddel om samen in kaart te brengen wie er betrokken zijn (of zouden moeten zijn) bij de lokale Veerkrachtcoalitie. Het helpt om het gesprek te voeren over **wie je betreft**, op **welke manier** en met **hoeveel aandacht**.

Daarbij kijk je vooral naar:

- Welke invloed iemand heeft op het thema
- Hoeveel interesse of betrokkenheid iemand heeft bij het thema

Deze kaart helpt om bewust keuzes te maken over hoe je communiceert en met wie je samenwerkt.

Voorbeelden:

- **Beïnvloeder**
Tevreden houden door te informeren als en wanneer het nodig is
- **Toeschouwer**
Reactieve communicatie (zoals nieuwsbrieven)
- **Sleutelfiguur**
Consulteer en werk nauw samen
- **Geïnteresseerden**
Geef regelmatig proactieve updates

TIPS:

De mate van betrokkenheid bepaalt het passende communicatiekanaal en manieren die aansluiten bij de verschillende doelgroepen. Zie thema 5.

Thema 2: Creëer breed draagvlak

Studentenambtenaren zijn belangrijk; hoe richt je de rol in en waar moet je rekening mee houden?



Functieprofiel:

- **Uren & duur:** 8–12 uur per week gedurende 12–14 maanden.
- **Profiel:** hbo/mbo/wo-student met affiniteit voor gemeente, goede communicatieve vaardigheden en een sociaal netwerk binnen de studentenpopulatie.
- **Beloning:** conform CAO gemeente voor startende (bij)baners of via een vrijwilligersvergoeding met onkostenvergoeding.

Doel

Een studentenambtenaar is een (bijvoorbeeld hbo-, mbo-, of wo-) student die 8–12 uur per week voor ongeveer 12–14 maanden bij de gemeente werkt naast hun studie. Ze vormen letterlijk dé brug tussen de gemeente, studenten, onderwijsinstellingen, en lokale initiatieven. Dit creëert direct inzicht in wat er speelt onder studenten én worden ze direct bereikt via hun eigen kanalen en taal.

Kerntaken

- **Signaalfunctie:** Ontvangen en doorgeven van thema's als mentale gezondheid, (prestatiedruk), huisvesting en eenzaamheid. Actieve deelname aan studentenbijeenkomsten en digitale kanalen om issues op te pikken.
- **Communicatie:** Verspreiden van gemeentelijke informatie (evenementen, beleid, preventiecampagnes) binnen het studentennetwerk.
- **Advisering:** Meedenken over effectievere middelen en vormen (bijv. van traditionele flyers naar sociale media, QR-codes op sleutelhangers, social media stories).
- **Participatie:** Deelname aan interdisciplinaire overleggen met onderwijsinstellingen, studentenverenigingen en lokale partners.
- **Projectondersteuning:** Uitwerken van een 'studentenvisie' rondom specifieke beleidsthema's (bijv. middelenpreventie, integratie buitenlandse studenten)
Let op: De studentenambtenaar werkt niet mee aan beleidsvorming als specifieke beleidsmedewerker. Dit kan invloed hebben op beloning.

Succesfactoren:



Budget: Zorg voor voldoende budget voor zowel salaris als budget om de kerntaken uit te voeren (bijvoorbeeld, het organiseren van een evenement of klankbord sessie).



Soepele werving: Schakel lokale onderwijsinstellingen en studentenorganisaties in. Laat kandidaten een actueel studententhema pitchen en hun aanpak toelichten.



Sterke start: Zorg voor een buddy bij de relevante afdeling (bijvoorbeeld Onderwijs & Kennis of Jongerenbeleid) die tenminste 1x per week kan sparren. Creëer momenten voor de student om binnen alle afdelingen te kijken (denk aan Cultuur, Onderwijs & Kennis, Sociaal Domein, Sport & Beweging).



Borgen: Meet kwantitatief (bereik, aantal signalen, deelnemers projecten) en kwalitatief (tevredenheidsenquête, casestudy's). Laat de studentenambtenaar de resultaten presenteren binnen de organisatie. Deel successen in heldere voorbeeldverhalen.



Versterken: Breng de studentenambtenaar in contact met andere studentambtenaren. Laat ze aansluiten bij landelijke evenementen, overleggen, en organisaties zoals Netwerk Kennissteden Nederland om ervaringen te delen en snel te verbeteren.

Thema 3: Formuleer de ambitie

Waar willen jullie naartoe – en hoe ziet dat eruit?

Doel: Een kompas dat richting geeft aan jullie gezamenlijke aanpak

Een gedeelde ambitie en duidelijke doelen helpen om samen koers te bepalen. Zo zorg je ervoor dat iedereen in het netwerk van uit hetzelfde vertrekpunt werkt aan duurzame en impactvolle stappen voor het studentenwelzijn. Het raamwerk biedt daarbij houvast.



Thema 3: Formuleer de ambitie

Elementen voor een sterke lokale ambitie verklaring

Een sterke ambitieverklaring geeft richting, verbindt partijen en laat zien waar je samen voor gaat. Hieronder de bouwstenen:



Visie

- Wat willen we gezamenlijk bereiken?
- Wat verklaren we?
- Hoe werken we samen?
- Welke inspanningen spreken we af?

Wij verklaren dat we:

- Actief samenwerken om de mentale veerkracht van alle studenten (hbo, mbo, wo) te verbeteren
- Zorgen voor een stevige basis in onze stad waar studenten zich gehoord en gesteund voelen
- Ondersteunen met mentale uitdagingen



Wat vinden we belangrijk

- Wat is belangrijk in onze aanpak?
- Wat moeten we aanpakken?
- Met wie werken we samen?
- Wat is belangrijk binnen onze samenwerking?

Wij vinden het belangrijk:

- Om studenten te betrekken als volwaardige gesprekpartners
- Om rekening te houden met culturele en sociale verschillen
- De grondoorzaken aanpakken



Procesafspraken

- Hoe gaan we samenwerken om onze doelen te behalen?
- Wie hebben we nodig?
- Wat hebben we nodig?

Wij maken de volgende procesafspraken:

- We wijzen een kartrekker aan
- We delen kennis en ervaring binnen de lokale partijen via een 2x jaarlijkse bijeenkomst
- We zorgen dat mentale veerkracht van studenten elke maand op de agenda staat

Vragen om te beantwoorden

Voorbeelden

Thema 4: Bouw het plan

Zorg voor middelen en mensen om doelen te realiseren

Doel: Een duurzaam plan met ruimte voor groei en aanpassingen.

Een gedeelde ambitie is waardevol, maar krijgt pas écht betekenis als die wordt vertaald naar duidelijke stappen. Een goed doordacht plan helpt om alle betrokkenen richting te geven en om initiatieven voor veerkracht van studenten haalbaar én duurzaam uit te voeren.





Thema 4: Bouw het plan

Selecteer passende interventies en neem ze op in het plan

Gebruik onderstaande criteria om interventies binnen steden te beoordelen

Onderwerp	Criteria	streefwaarde
Schaalbaarheid	- Kan de interventie eenvoudig worden uitgebreid naar meerdere steden of instellingen? - Is de interventie afhankelijk van unieke lokale factoren? - Kan het binnen bestaande structuren worden geïmplementeerd? - Is er een handboek of toolkit beschikbaar voor opschaling? - Heeft de interventie zelf capaciteit om zich in te zetten? - Is de uitvoerbaarheid realistisch qua tijd en middelen?	- Ja - Nee - Ja - Ja - Ja - Score ≥ 3 op schaal 1-5
Landelijke toepasbaarheid	- Heeft het potentie om onderdeel te worden van de landelijke agenda? - Wordt het erkend of ondersteund door landelijke partijen of koepels?	- Ja - Ja
Doelgroep	- Is de aanpak wetenschappelijk bewezen of werkt het goed als het aan studenten gevraagd wordt? - Is de doelgroep duidelijk omschreven (bijv. hbo, mbo, wo studenten)? - Hebben jongeren meegedacht in de opzet van de interventie en maken zij actief onderdeel uit van de werkmethode? - Is er specifiek aandacht voor jongeren met wie het niet zo goed gaat? - Hoeveel tijd kost het voor deelnemers om deel te nemen? Is het haalbaar naast studie/werk? - Sluit de interventie aan op de leefwereld en behoeften van studenten?	- Ja - Ja - Ja - Ja - Ja - Score ≥ 3 op schaal 1-5
Methode van interventie	- Is de interventie preventief van aard en hebben studenten hier over meegedacht (dus geen zorg- of behandelprotocol)? - Is er sprake van een effectieve of onderbouwde aanpak met focus op versterken van mentale veerkracht, emotionele regulatie en stressvermindering? - Hoe laagdrempelig en inclusief is de interventie (financieel, digitaal, fysiek en sociaal)? - Zijn monitoring en reflectie ingebouwd in de methode?	- Ja - Score ≥ 3 op schaal 1-5 - Score ≥ 3 op schaal 1-5 - Ja
Aansluiting (landelijke) principes	- Draagt het bij aan de principes van de Veerkrachtcoalitie (studenten zelf in hun kracht zetten, balans in diversiteit, aanpak grondoorzaken, doordacht handelingsperspectief)? - Wordt studentenparticipatie actief gestimuleerd als middel? - Is er samenwerking met partners binnen én buiten het onderwijs?	- Score ≥ 3 op schaal 1-5 - Ja - Score ≥ 3 op schaal 1-5

Thema 4: Bouw het plan

Aan de slag met wat werkt



We hebben interventies geselecteerd die aansluiten bij onze visie én bijdragen aan de mentale veerkracht van jongeren. Alleen bewezen en door Mind Us onderschreven aanpakken zijn opgenomen

Interventies die als app of website direct beschikbaar zijn voor gebruikers (studenten):



Interventies die zich richten op onderwijsinstellingen of studentenorganisaties (moeten door een organisatie ingekocht worden):



Thema 4: Bouw het plan

Onderdelen van een sterk plan

DOELEN

- Voor eind augustus 2025 is een snelle scan uitgevoerd, waarmee bestaande initiatieven rondom mentaal welzijn van studenten, behoeften van studenten en verbeterpunten inzichtelijk zijn gemaakt
- In september 2025 heeft minimaal 80% van de betrokken onderwijsinstellingen en studentenorganisaties het mentaal studentenwelzijnsverklaring ondertekend en actief commitment uitgesproken via een gezamenlijke bijeenkomst

Afbakening en kaders

- ✓ Uitgangspunten van het actieplan
- ✓ Focus actieplan: Creëren van draagvlak onder betrokkenen
- ✓ Huidige situatie is duidelijk
- ✓ Focusgebieden in kaart brengen
- ✓ Monitoren, vieren en bijsturen

Resultaten

- Ondertekend studentenwelzijnsverklaring
- Actieve samenwerkingen met relevante partners
- Structureel aanbod gericht op mentale gezondheid voor studenten
- Continu monitoren en verbeteren van acties

Metten

- Aantal betrokken organisaties
- Percentage studenten dat deelneemt aan onderzoek(en)
- Effectiviteit van communicatiemiddelen
- Aantal verbeteracties ingevoerd

TIP:
Werk het plan uit in een visueel overzicht of tijdlijn. Dat maakt het tastbaar en voor iedereen toegankelijk.



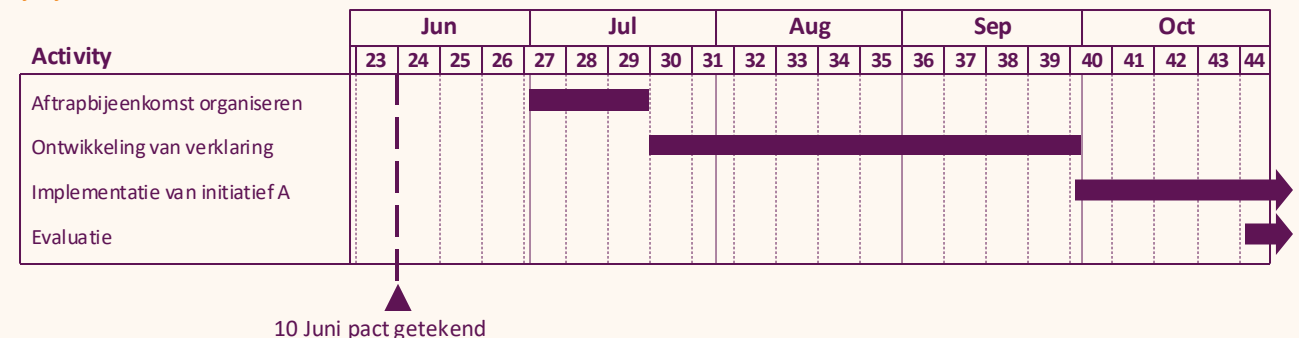
Rollen & Verantwoordelijkheden

Betrokkenen	Verantwoordelijk	Eindverantwoordelijk	Raadplegen	Infomeren
Kartrekker				
Wethouder				
Studentenambtenaar				
Onderwijsinstelling A				
Communicatieteam				
Onderwijsinstelling				

KNELPUNTEN en oplossingen

Knelpunt	Oplossing
Weinig betrokkenheid	Studentenambtenaar inzetten, communicatie intensiveren
Gebrek aan personen (middelen)	Slimme samenwerking zoeken
Verlies van urgentie	Succesmomenten zichtbaar maken

Tijdlijn



Thema 5: Houd elkaar op de hoogte

Wat er is, moet ook gevonden én begrepen worden.

Doel: Iedereen weet wat er is, hoe het werkt en waar je terecht kunt – zonder drempels.

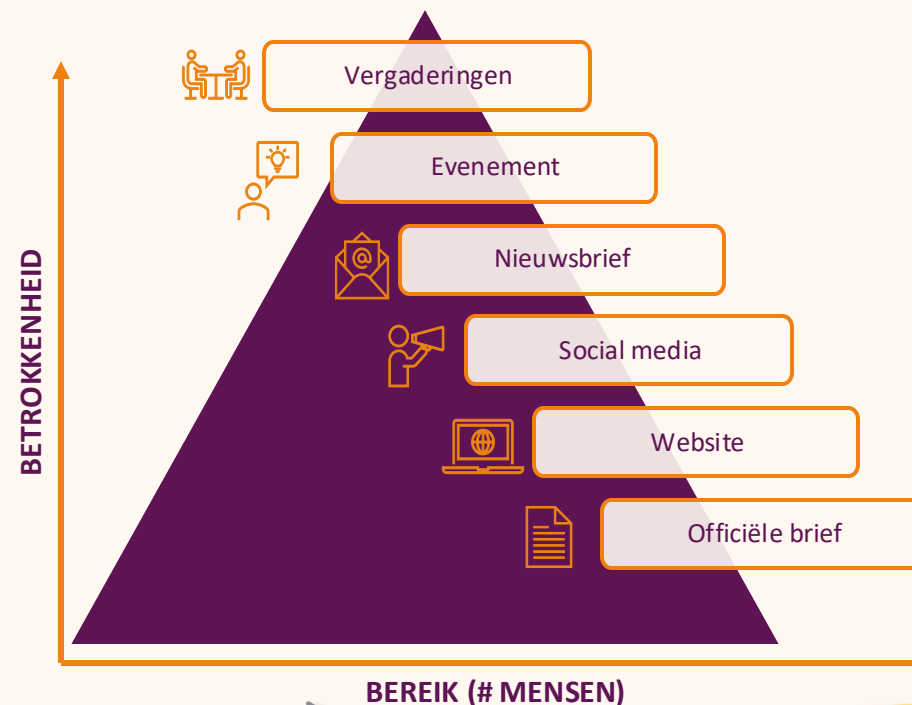
Goede communicatie verbindt. Het zorgt ervoor dat studenten, medewerkers en partners zich gezien, gehoord en betrokken voelen. Heldere en continue communicatie is daarom onmisbaar bij het versterken van mentale veerkracht.



Thema 5: Houd elkaar op de hoogte



DOELGROEP	Voorbeelden van MEDIA & KANALEN
Studentenambtenaar	- Vergaderingen met werkgroepen - E-mail updates met actiepunten en voortgang - Werkoverleggen klankbordgroepen - Whatsappgroepen voor snelle afstemming
Studenten	- Social media posts (Instagram, TikTok, LinkedIn) - Nieuwsbrieven - Workshops of webinars over mentale veerkracht - Studentenpanels - Postercampagnes
Gemeente of onderwijsinstelling	- Officiële brieven of memo's - Presentaties tijdens raads- of bestuursvergaderingen - Interne nieuwsbrieven voor medewerkers - Korte rapportages of factsheets met voortgangdata - Strategische sessies of beleidsdagen
Studentenorganisatie	- Co-creatie sessies om samen plannen te maken - Social media kanalen van de organisatie - Flyers en posters verspreid via verenigingslocaties - Discord groepen voor directe communicatie
Initiatief (bijvoorbeeld mentale veerkracht project)	- Startbijeenkomsten om draagvlak te creëren - Storytelling via social media (bijvoorbeeld: een 'dag uit het leven' van een deelnemende student) - Nieuwsbrieven met korte updates - Websitepagina's gewijd aan het initiatief - Impactrapportages die eenvoudig en visueel zijn opgesteld



Opties om te meten:

Live of online bijeenkomsten

- Aantal deelnemers
- Feedbackscores
- Korte polls of evaluaties na afloop

Nieuwsbrief:

- % geopend e-mail
- % dat op een link heeft geklikt
- % mensen afgemeld

Social media:

- Bereik
- Betrokkenheid
- Volgersgroei

TIP:

- Gebruik inclusieve en toegankelijke taal én beelden
- E-mail is snel, maar raakt makkelijk ondergesneeuwd. Voor belangrijke info: gebruik meerdere kanalen en herhaal je boodschap

TIP:

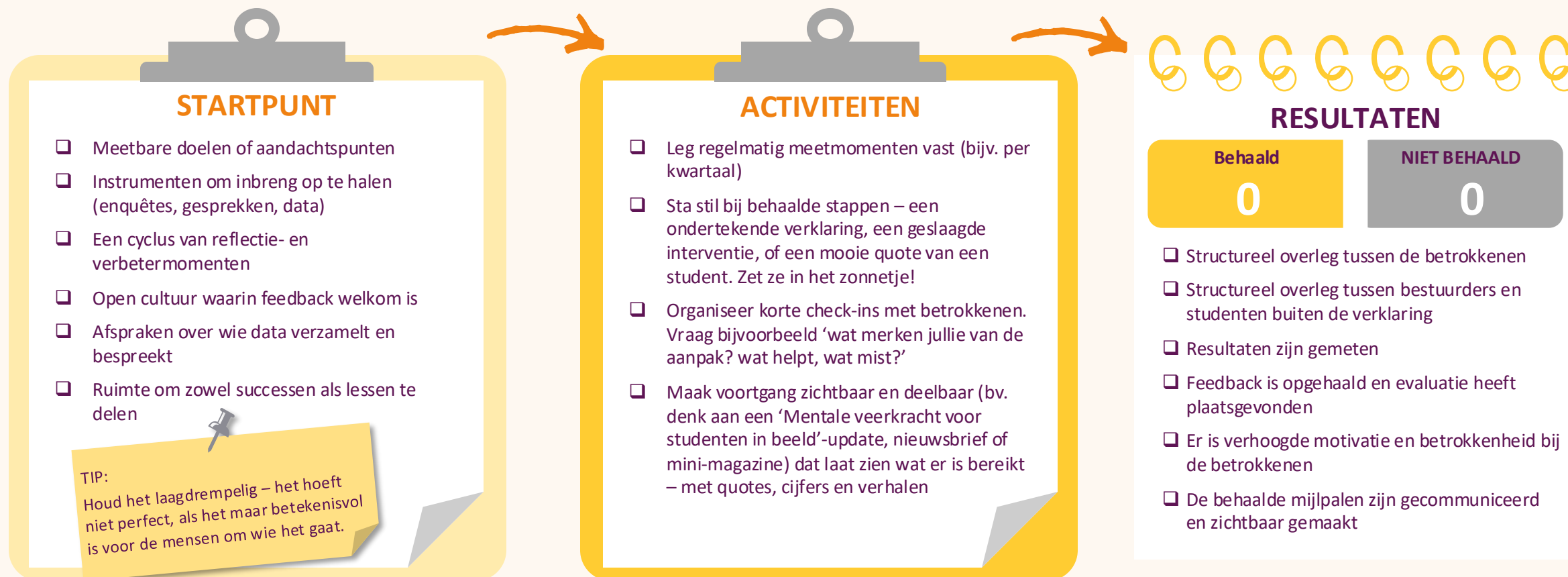
- Begin klein. Eén krachtig kanaal met een sterke boodschap werkt beter dan veel losse berichten.
- Betrek studenten actief – zij zetten info en ervaringen vaak het beste door

Thema 6: Monitoren, vieren, bijsturen

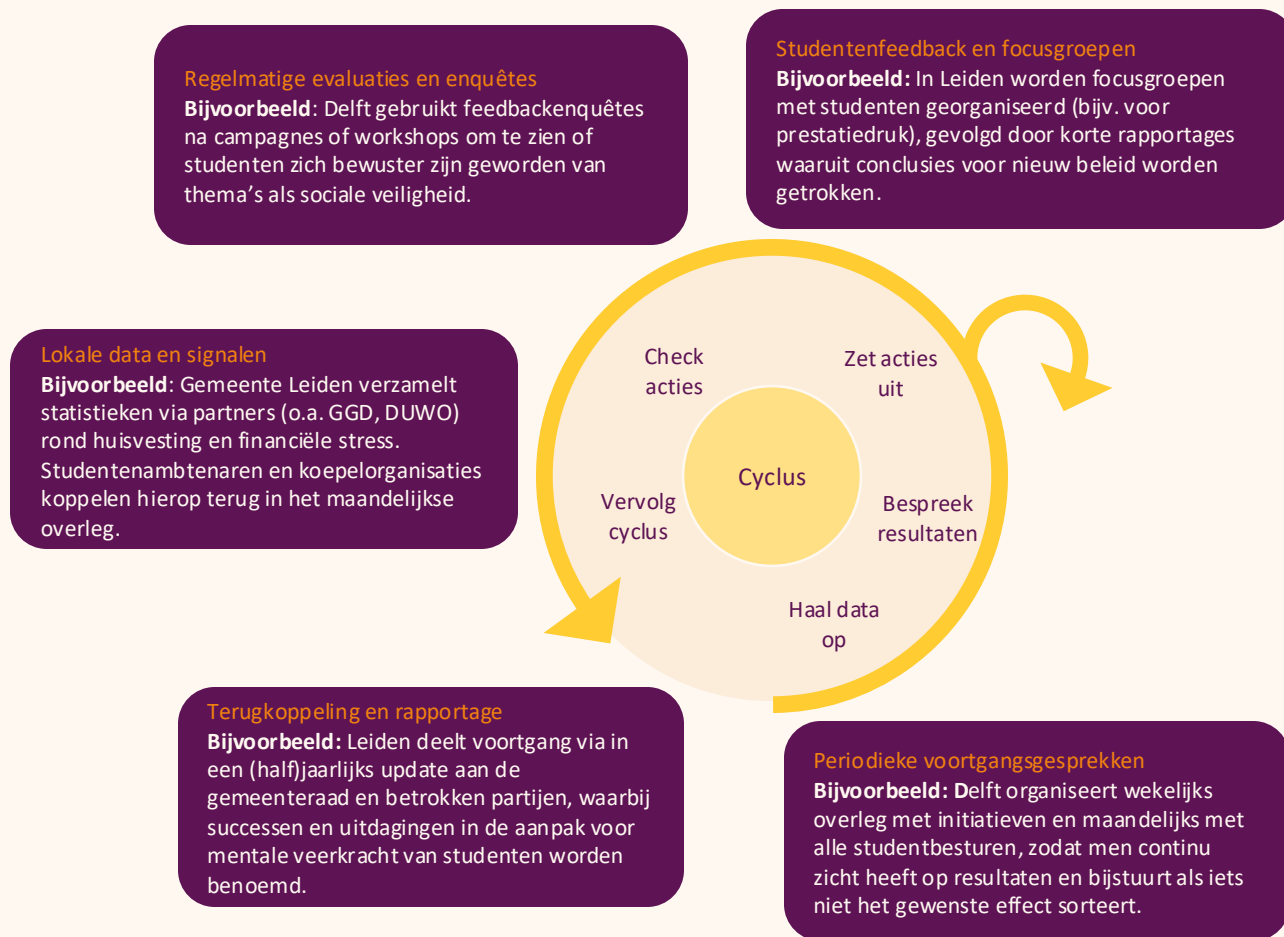
Samen leren en blijven verbeteren.

Doel: Een levend proces dat meebeweegt met de realiteit én de studenten

Om impact te maken, is het belangrijk om samen te blijven leren. Door te monitoren en te evalueren, krijgen we zicht op wat werkt, waar bijgestuurd kan worden en welke aanpak het verschil maakt voor studenten. Minstens zo belangrijk: sta stil bij wat goed gaat en vier samen de successen. Dit vergroot het eigenaarschap, versterkt de betrokkenheid en geeft nieuwe energie.



Thema 6: Monitoren, vieren, bijsturen



Samen evalueren: waar staan we – en waar kunnen we versterken?
Gebruik deze vragen als basis voor een gezamenlijke reflectie

Visie & Ambitie

- Hebben we een gedeelde visie op mentaal welzijn van studenten?
- Is deze visie zichtbaar in beleid, communicatie en initiatieven?

Samenwerken & Betrekken

- Werken gemeente, onderwijs en studentenorganisaties goed samen?
- Zijn er vaste contactpersonen en overlegmomenten?
- Denken en doen studenten structureel mee?

Preventie & Ondersteuning

- Normaliseren we mentale uitdagingen via o.a. campagnes of events?
- Bieden we preventieve programma's rond stress en veerkracht?
- Wordt er actief gesignaleerd binnen het onderwijs?

Toegankelijkheid & Inclusie

- Is ondersteuning vindbaar en passend voor alle studenten (ook internationaal of met beperking)?
- Voelen studenten zich veilig en gehoord?

Communicatie & Zichtbaarheid

- Weten studenten en medewerkers waar ze terecht kunnen?
- Is de communicatie herkenbaar, helder en goed afgestemd?

Monitoren & Verbeteren

- Gebruiken we data en feedback om te leren en bij te sturen?
- Delen we successen en leerpunten met anderen?
- Leidt evaluatie tot zichtbare verbetering?

Bijlage - Interventies

Verdere uitleg over de interventies genoemd in het handboek thema 4: bouw het plan

Appendix - Interventies

Diversion

Diversion | Interventie: MIND Young Academy

Diversion werkt al twintig jaar aan maatschappelijke vraagstukken door heel Nederland. Dit doen we onder andere door het onderwijs te ondersteunen bij het aangaan van gesprekken over maatschappelijke taboethema's, waaronder schuldenproblematiek, maatschappelijke spanningen en mentale problemen. Met het gastlesprogramma MIND Young Academy maken we mentale gezondheid bespreekbaar in de klas. Door de inzet van peer education bieden we een veilige, open sfeer voor jongeren om te praten over hun mentale welzijn. De MIND Young Academy is ontwikkeld in samenwerking met MIND.



KIKID | Interventie: Lessen voor het leven

Kikid helpt jongeren sterk in het leven te staan. We maken belangrijke thema's zoals mentale gezondheid, relaties & seksualiteit, social media, alcohol, (cyber)pesten en geld bespreekbaar. Alle lessen worden door jongeren gemaakt en gebracht, in hun eigen belevingswereld. Dit zorgt ervoor dat er sneller een open en gesprek wordt gevoerd. Kikid maakt 'lessen voor het leven' voor scholen (po, vo, mbo, hbo). Het zijn geen gewone lessen, maar inspirerende ervaringen, van educatieve theatervoorstellingen en projectweken tot trainingen, inspiratiesessies met topsporters en videolessen met sterren. We richten ons daarmee niet alleen op de jongeren zelf, maar ook op de mensen om hen heen, zoals ouders en docenten.



Stichting Join Us | Interventie: Join Us community en Join Us online

Stichting Join Us kaart en pakt eenzaamheid bij jongeren aan, we brengen jongeren (12-30 jaar) samen en helpen hun mentale en sociale gezondheid te versterken. De preventieve methodieken van Join Us zijn erkend en worden wetenschappelijk onderzocht door de Universiteit van Utrecht. In meer dan 95 gemeenten en online kunnen jongeren met eenzaamheidsgevoelens bij Join Us terecht.

Bij Join Us hebben jongeren plezier met elkaar en versterken ze hun sociale skills. Ze werken aan zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en het leren opbouwen en behouden van een passend netwerk, zodat ze daar de rest van hun leven baat bij hebben. Dit wordt altijd begeleid door opgeleide begeleiders en ervaringsvrijwilligers.

Appendix - Interventies



Stichting TIME OUT. | Interventie: Time Out Café

TIME OUT. maakt interactief onderzoek theater met en voor jongeren tussen de 16 en 27. Niet omdat ze kwetsbaar zijn maar juist om hun stem het podium te geven over issues waar ze een mening over hebben zoals de prestatiegericht samenleving, zorgen over de toekomst, sociale onveiligheid, middelengebruik maar ook over de verdeeldheid in de wereld. Studenten zijn bij ons mede makers van de theaterproductie, vanaf het prille begin.

Time Out Café is de theatershow over stress en prestatiedruk onder jongeren en studenten. In de voorstelling Time Out Café zetten jongeren zelf stress en prestatiedruk op de kaart bij studies, verenigingen of werk. De interactieve theatervoorstelling wordt met de doelgroep zelf steeds speciaal op maat gemaakt.



Lab of Life | Interventie: Grip op je welzijn

The Lab of Life helpt jongeren en jongvolwassenen om zelf regie te nemen over hun mentale welzijn. Onze organisatie ontwikkelt en implementeert gedragsinterventies die werken van binnenuit, met de focus op duurzame gedragsverandering.

De interventie 'Grip op je welzijn' is een training waarin studenten in vijf sessies ontdekken wat voor hen belangrijk is, en dat vertalen naar concreet, haalbaar gedrag. De training is wetenschappelijk onderbouwd, breed inzetbaar en effectief gebleken in het versterken van veerkracht, motivatie en balans. De training is erkend door de Gezonde School en Loket Gezond Leven van het RIVM.



ECIO | Interventie: Geestkracht

ECIO ondersteunt mbo-, hbo- en wo-instellingen bij het realiseren van inclusief en toegankelijk onderwijs voor alle studenten. Met financiering van OCW coördineert ECIO landelijke initiatieven rond studeren met een functiebeperking en studentenwelzijn. Daarnaast biedt ECIO maatwerkadvies en werkt samen met partners aan toekomstbestendig onderwijs waarin de student centraal staat.

Het MDT GeestKracht-project helpt mbo-studenten om psychische problemen bespreekbaar te maken door hen zelf ideeën te laten ontwikkelen en uitvoeren. Samen met scholen zetten GeestKracht-ambassadeurs zich in om het taboe rond mentale gezondheid te doorbreken. Deze aanpak versterkt niet alleen de veerkracht van jongeren, maar ook de rol van het onderwijs in preventie.

Appendix - Interventies



Stichting PraatErover!

Stichting PraatErover! biedt studenten in het mbo, hbo en wo laagdrempelige toegang tot professionele hulp, precies daar waar zij zich al verenigen; in verenigingsgebouwen, bibliotheken of sportclubs. Zo brengen we de hulp naar de student toe en verlagen we de drempel om in gesprek te gaan over mentale gezondheid. Dankzij deze aanpak zoeken studenten eerder contact met een hulpverlener, vaak is één goed gesprek al genoeg. Ook praten ze sneller met elkaar over hoe het écht met ze gaat. Zo vermindert PraatErover! de druk op de eerstelijnszorg, terwijl studenten gratis, sneller en beter worden geholpen. PraatErover! is een bottom-up initiatief, bedacht en uitgevoerd door studenten en hulpverleners zelf, en is nu al beschikbaar voor meer dan 35.000 studenten. Het is een eenvoudig en concreet concept dat vandaag nog van start kan gaan in úw gemeente.



Stichting Lieve Mark | Interventie: Welzijnswijzer

Stichting Lieve Mark zet zich in om jongeren een grotere stem te geven in beleid dat hen aangaat. Dat doen we door middel van onderzoek vóór en dóór jongeren. Daarmee zijn we de kanaries in de kolenmijn van jong Nederland. Samen met Avans Hogeschool hebben wij de Studenten Welzijnswijzer ontwikkeld. Dat is dé tool voor studentenverenigingen om het welzijn van hun leden te verbeteren. Vóór en dóór studenten, met concrete tips om bijvoorbeeld mentaal welzijn en gemeenschapsvorming te bevorderen. Dankzij de ervaringen van studenten en de laatste wetenschappelijke inzichten maken we zo voor iedereen de studententijd nog leuker!



MBO raad | Interventie: TestJeLeefstijl.nl

De MBO Raad is de brancheorganisatie van alle erkende mbo-instellingen in Nederland. De raad behartigt de belangen van de scholen, voert overleg met overheid en maatschappelijke partners, en ondersteunt instellingen bij beleid, kwaliteit en innovatie.

TestJeLeefstijl.nl is een online leefstijltest voor mbo-studenten en valt onder de MBO Raad. Het biedt jongeren betrouwbare informatie en inzicht op het gebied van gezondheid, het mentaal welzijn, drank, drugs, seksualiteit en andere relevante thema's. De test is ontwikkeld in samenwerking met kennisinstituten zoals TNO, Trimbos-Instituut, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport en Bewegen, Nibud, Rutgers, Veiligheid.nl en 113 Zelfmoordpreventie.

Voor mbo-scholen dient TestJeLeefstijl.nl als een signalerings- en monitoringsinstrument. Door de anonieme resultaten van de tests kunnen scholen inzicht krijgen in de leefstijl en het welzijn van hun studenten. Deze gegevens ondersteunen scholen bij het ontwikkelen en implementeren van gerichte interventies en beleid ter bevordering van studentenwelzijn.

Appendix - Interventies



Stichting Door het geluid!

Stichting 'Door het Geluid' richt zich op het verbeteren van de mentale gezondheid van studenten door middel van workshops, bewustwordingscampagnes en (beleids)advies. Samen met meer dan 80 studentambassadeurs, van Groningen tot Maastricht, werken we aan een mentaal gezonde basis voor iedere student. Daarnaast bouwt Door het Geluid aan duurzame samenwerkingen met onderwijsinstellingen, verenigingen en gemeenten om structurele verandering te realiseren.

Bij Stichting Door het Geluid geven we workshops op maat over mentale gezondheid op plekken waar studenten samenkomen, zoals onderwijsinstellingen en studie- en studentenverenigingen. Aan de hand van herkenbare casussen uit het studentenleven behandelen we thema's als prestatiedruk, eenzaamheid en financiële stress. De workshops zijn opgebouwd rond drie pijlers: het (h)erkenken van risicosignalen, het bieden van handelingsperspectief en het vinden van passende hulpbronnen.

In onze workshops voor onderwijsprofessionals gaan we samen aan de slag met hun rol in het ondersteunen van studenten. We verkennen hoe zij risicosignalen kunnen herkennen, op een open manier het gesprek kunnen voeren en effectief kunnen doorverwijzen naar passende hulp, zowel binnen als buiten de onderwijsinstelling. De workshops worden gegeven door studenten zelf, die vanuit een combinatie van eigen ervaring en wetenschappelijke kennis delen wat werkt.

Binnen het thema mentale gezondheid is het belangrijk dat er ook expliciet aandacht besteed wordt aan suïcidepreventie. In samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie is er daarom een workshop ontwikkeld die studenten leert hoe zij signalen van suïcidale gedachten bij medestudenten kunnen herkennen, het gesprek hierover op een zorgvuldige manier kunnen aangaan en hoe zij passende hulp kunnen vinden. Deze training wordt gegeven door speciaal opgeleide 113-ambassadeurs, die studenten op een laagdrempelige en veilige manier meenemen in dit onderwerp.



Life After School

Life After School is een organisatie die studenten begeleidt bij hun persoonlijke ontwikkeling en voorbereiding op de toekomst. Als expert in het werken met de mbo-doelgroep richt Life After School zich op het aanleren van essentiële vaardigheden die studenten vaak niet op school meekrijgen.

Jongerencoaches

Onze jongerencoaches zijn zichtbaar, benaderbaar en vertrouwd aanwezig binnen het MBO. Ze bouwen duurzame relaties op met studenten, bieden 1-op-1 begeleiding en fungeren als brug tussen studenten, school en hulpverlening. Ze helpen schooluitval te voorkomen en dragen bij aan een positieve schoolcultuur.

Mentale weerbaarheid

In deze lessen werken studenten aan om gaan met prestatiedruk, zelfvertrouwen, grenzen aangeven, feedback ontvangen, omgaan met stress en het versterken van hun eigen kracht. Met praktische hulpmiddelen en open gesprekken leren ze stevig in hun schoenen te staan, zowel op school als daarbuiten.

Online impact

Een interactieve workshop waarin studenten kritisch kijken naar hun eigen online gedrag. Ze worden bewust van hun digitale voetafdruk, leren omgaan met online druk en krijgen inzicht in de invloed van social media op zelfbeeld, relaties en keuzes. De positieve kant van social media en wat ze ermee kunnen bereiken wordt ook belicht.

Money takkies

Geldzaken op een begrijpelijke en eerlijke manier besproken. In deze workshop leren studenten omgaan met inkomen, uitgaven, sparen en schulden. Ze krijgen grip op hun financiële toekomst met tips die direct toepasbaar zijn in hun dagelijks leven. Ze verlaten de les met een spaarplan wat ze nog een lange tijd kunnen gebruiken.

Bijlage - inspiratie

Inspiraties/referenties

De volgende documentatie is een waardevolle bron voor inspiratie en verwijzing:

- [GALA, Gezond en Actief Leven Akkoord | Rijksoverheid](#)
- [Landelijk Kader Studentenwelzijn 2023-2030 | Rijksoverheid](#)
- [Integraal Zorgakkoord | Rijksoverheid](#)
- [Samen Werken aan Talent werkagenda mbo | Rijksoverheid](#)
- [Gemeenten | 113 Zelfmoordpreventie](#)
- [Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn | ECIO](#)
- [Programma Stijn, Framework Studentenwelzijn | Trimbos-instituut](#)
- [De studentenambtenaar, een brug tussen stad en student | Trimbos-instituut](#)
- [Gedragscode | LKVV](#)
- [Studentenwelzijn - vitaal mbo | MBO Raad](#)
- [Actieplan mentale gezondheid jongeren | Groningen](#)
- [Verklaring Studentenwelzijn | Leiden](#)
- [Actieplan mentale gezondheid | Tilburg](#)



**Veerkracht
coalitie**