

DE (T)HUISKAMER

Mei 2023 | Nieuwsbrief

Wie zijn wij?

Een korte introductie van ons team: Wie zijn wij en waar komen wij vandaan? En vooral: Waarom vinden wij dit initiatief juist zo belangrijk?

Onze netwerk-bijeenkomst

Een korte samenvatting van de verschillende onderdelen van onze netwerkbijeenkomst en de opbrengsten daarvan. Hierbij ook de uitgeschreven tekst van Daniël Ekeler van het begin van de bijeenkomst, evenals de tips die wij uit ons netwerk hebben gekregen en mee gaan nemen in onze volgende stappen.

Wat kunt u nu voor ons betekenen?

Tot slot nog een verzoek aan u, namelijk om onze enquête nogmaals onder uw studenten te verspreiden. Deze is al 66 keer ingevuld, en daar zijn we heel blij mee. Echter, op 20.000 studenten is dit nog maar een fractie van de uiteindelijke doelgroep, en deze brengen we graag in kaart. Link: <https://forms.gle/MhhGAqx9Zd4uCxt47>



Welkom bij onze eerste nieuwsbrief

Met deze nieuwsbrief willen wij u als onderdeel van ons netwerk op de hoogte houden van onze vorderingen met het oprichten van een huiskamer. Allereerst willen wij u allen hartelijk bedanken voor uw deelname bij onze netwerkbijeenkomst. Deze was voor ons uiterst waardevol, en heeft ons enorm goed geholpen om stappen te zetten in de richting van ons doel: Het realiseren van een huiskamer op de campus





Lisa Molenaar (25)

"Mijn naam is Lisa Molenaar, ik ben 25 jaar en studeer aan het Teachers College in de richting tot docent Duits. Ik heb mij bij het huiskamercomité gevoegd, omdat ik het belangrijk vind, dat er een plek is waar studenten UIT kunnen staan. Even relaxen tussen de colleges door, even niet het gevoel van moeten werken, juist een plek om te ontspannen en sociale contacten te leggen. Dit om de mentale gezondheid van de studenten op het Windesheim te bevorderen. Naar mijn idee haal je namelijk het beste uit jezelf naar boven, wanneer je je mentaal goed voelt."



Lynn van Zeijts (22)

"Mijn naam is Lynn, ik ben 22 jaar en ben 3e jaars student Global Project and Change Management. Mensen verbinding is wat ik het liefste doe. Echter kwam ik er na mijn depressie vorig jaar achter dat je pas met anderen kan verbinden als je in verbinding staat met jezelf. Het creëren van een huiskamer zie ik als een preventieve maatregel om de mentale gezondheid van jongeren op Windesheim te bevorderen: Een plek waar je tot rust kan komen om weer in verbinding met jezelf kunt komen, zodat er vanuit die rust, luchtigheid en ontspanning op dezelfde plek nieuwe verbindingen met anderen kunnen ontstaan."



Nora Wesseling (21)

"Ik ben Nora Wesseling, 21 jaar oud en studeer aan het teachers college en ik studeer voor docent Engels. Ik heb mij bij het huiskamercomité gevoegd omdat ik het belangrijk vind dat er een plek is voor studenten waar je echt eventjes niet over school hoeft na te denken. Dit is ook iets wat ik heel erg mis binnen het Windesheim. Verder vind ik mentale gezondheid belangrijk en zet ik me hier graag voor in!"



Daniël Ekeler (23)

"Ik ben Daniël Ekeler, ik ben 23 en ik ben derdejaars student Teachers College. Ik heb mij met het team gestort op het opzetten van deze huiskamers omdat ik om mij heen zie dat veel studenten niet goed lijken te weten hoe ze echt kunnen ontspannen: we staan de hele tijd maar aan. Ik hoop dat we met deze huiskamers snel een gezonde verandering kunnen creëren in het welzijn van studenten en het prestatiegerichte klimaat van het hoger onderwijs."

Waar staan wij nu?

Wij merken in gesprekken die wij voeren met zowel studenten als medewerkers dat er veel draagkracht is voor ons initiatief. Daarom hebben wij een enquête uitgezet om te peilen hoe groot dit animo daadwerkelijk is. Inmiddels hebben al meer dan zestig studenten onze enquête ingevuld, en daar zijn wij al enorm blij mee. Hieronder een aantal mooie quotes van studenten over het belang van ons initiatief:

Waarom moet de huiskamer er absoluut komen?

"Voor meer verbondenheid tussen opleidingen. Maar ook omdat dit studenten een plek geeft om tot rust te komen"

"Voor Studenten die thuis niet kunnen ontspannen. Studenten die liever op school zijn voor ontspanning. Voor studentengroepen die graag gezellig samen zijn maar ver uit elkaar wonen."

"Omdat het belangrijk is voor de cohesie onder studenten. Vaak na de les ga je naar huis, nu heb je een ruimte om je medestudenten te leren kennen en gesprekken te hebben. Dit verhoogd het plezier en motivatie in de klas en na school."

Op dit moment zijn wij, op basis van onze laatste netwerkbijeenkomst van 29 maart, ontstane plannen in werking aan het zetten.

Onze netwerkbijeenkomst

Een aantal van u was aanwezig op onze netwerkbijeenkomst. Wij hebben heel veel gehad aan uw input, en daarvoor zijn wij u enorm dankbaar. Een deel van u heeft aangegeven niet bij deze bijeenkomst te kunnen zijn. Mocht u ons nog willen benaderen met input op het gebied van de ontwikkeling van de huiskamers, dan kunt u in reactie op deze mail nog op ons reageren. Ook staan wij er altijd voor open om hiervoor via teams of fysiek af te spreken.

Onze netwerkbijeenkomst ging van start met de toonzetting van Daniël Ekeler, die de groep een verhaal voorlas, wat gebaseerd is op verhalen van studenten die hij in het afgelopen jaar heeft verzameld:

Ik ben 21 jaar en ik studeer hier aan het Windesheim. Ik vind de opleiding erg leuk, maar ik merk dat ik vaak stress ervaar door wat er van mij verlangd wordt.

De studie die ik nu doe is de tweede studie waar ik aan ben begonnen. Hiervoor heb ik twee jaar bouwkunde gedaan, en daarna nog een tussenjaar, waardoor dit jaar, mijn tweede jaar op deze opleiding, al telt als mijn vijfde jaar studeren. De kosten van het studeren beginnen flink op te lopen, waardoor ik nu zo snel mogelijk af wil studeren. Ik mag de minor overslaan, dat helpt enorm, maar nu verwachten mijn ouders ook dat ik daadwerkelijk de opleiding in 3,5 jaar afrond.

De opleiding is leuk, maar valt me zwaarder dan ik had gedacht. Ik heb het hier wel eens over met mijn SLB'er, en die probeert mij te motiveren. Hij zegt dan dat hij in mij gelooft en dat hij er vertrouwen in heeft dat ik de opleiding in 3,5 jaar best af kan ronden.

Ik ben heel slim, vertelt hij me dan. Maar als ik zo slim ben, waarom lukt het me dan niet?

Zijn woorden, die heel lief bedoeld zijn, helpen me een dag vooruit, maar werken me daarna juist tegen.

Ik heb deze periode vier verslagen te schrijven, en ik heb twee tentamens nog in te halen van de vorige periode. Ik merk dat mijn dyslexie het mij erg lastig maakt om snel door de stof heen te gaan. Het is niet dat ik het niet snap, het duurt gewoon erg lang.

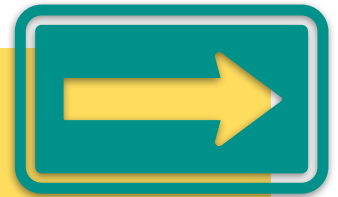
Het lukt me niet om de stress die ik op school ervaar op school te laten. Dat maakt dat ik 's avonds doordeweeks al snel naar drank grijp om de stress los te kunnen laten. Ik ben al snel drie dagen per week dronken in mijn eigen studentenkamer.

Verdoven is voor mij de meest effectieve manier om te ontspannen. Ik schaam me voor mijn drankgebruik, dus ik vertel dit aan bijna niemand.

Ik heb het gevoel dat ik als enige buiten de boot val. Als ik zo slim ben, waarom lukt het mij dan niet? Waarom kan de rest het wel, maar ik niet?

Ik zit er daarom aan te denken om te stoppen met de opleiding, maar dat durf ik niet. Dan zullen mijn ouders mij waarschijnlijk enorm bekritisieren, en daar zit ik niet op te wachten.

Ik wil gewoon weg. Weg uit alle stress.



Onze netwerkbijeenkomst

Na de toonzetting zijn wij uiteen gegaan in twee groepen. Eén groep is bezig gegaan met de vormgeving van de huiskamers. Zij zijn met tijdschriften collages gaan maken over hoe zij de sfeer in de huiskamers voor zich zien, en hoe zij de huiskamers het liefst ingericht zien. Dit inspireert ons enorm. Hieronder enkele voorbeelden van deze collages:



De andere groep is aan de slag gegaan met de logistieke routes naar het verkrijgen van goedkeuring voor het uiteindelijke plan. Daarvoor hebben wij dankbaar gebruik gemaakt van uw netwerk. Met behulp van uw input gaan wij als eerste stap onze enquête verder uitzetten onder zo veel mogelijk studenten. Ook gaan wij ons best doen om met de verschillende opleidingscommissies in gesprek te gaan om ook docenten te horen over het belang van een huiskamer op de campus en om van hen te leren hoe wij een dergelijke ruimte het best vorm kunnen geven. In lijn met de vormgeving streven wij ernaar om een bijeenkomst te organiseren die zich zal richten op de invloed van de inrichting van een ruimte op de mentale gesteldheid van de mensen in een dergelijke ruimte. Dit is input die wij goed kunnen gebruiken in onze uiteindelijke plannen.

Een andere stap die wij gaan zetten is het gesprek aangaan met het college van bestuur. Daarvoor streven wij ernaar om hen eind mei/begin juni een net verslag te kunnen presenteren met onze onderzoeksresultaten.

De volgende stappen:

1. Zo veel mogelijk data verzamelen uit de enquête

Onze enquête is op 14 april al 66 keer ingevuld. Dat is al heel goed! Echter, op 20.000 studenten is dat nog lang niet genoeg om een daadwerkelijke vertegenwoordiging van de studenten te laten zien. Daarom vragen wij ook u om de enquête te verspreiden onder uw studenten:

<https://forms.gle/MhhGAqx9Zd4uCxt47>

2. Input meenemen vanuit medewerkers

Wij het organiseren van de bijeenkomst is één stap die wij hebben gezet om uw input mee te nemen. Wij gaan vormen bedenken om meer input mee te nemen vanuit het docentenperspectief,

3. In gesprek gaan met opleidingscommissies en experts

Via de logistieke routes die wij met uw hulp in kaart hebben gebracht, gaan wij ons best doen om met zo veel mogelijk opleidingscommissies en andere experts in gesprek te gaan om ook hun input mee te nemen en draagkracht te creëren voor het project.

4. Het projectplan uitwerken

We werken een projectvoorstel uit dat wij aan het college van bestuur kunnen presenteren voor feedback of eventuele goedkeuring.