

## **Inleiding**

Dit beleid is geschreven om de leidraad in het handelen omtrent welzijn van het Bestuur der Gezelschap Leeghwater te vormen. Met dit beleid zal het Bestuur trachten haar doelstellingen te bereiken en afspraken na te komen. De focuspunten in dit beleid zullen zorgen dat op dit beleid teruggevallen kan worden bij beslissingen. Elk kwartaal zal het Bestuur evalueren of de beschreven doelen en afspraken behaald worden en eventueel bijgesteld dienen te worden.

## **Structuur**

In het eerste deel (hoofdstuk 1) van dit beleid wordt de huidige situatie omtrent welzijn beschreven en wat een meerjarenplan(hoofdstuk 2) inhoud.

In het tweede deel (hoofdstuk 3) wordt het welzijnsbeleid beschreven. Hiervoor is het belangrijkste speerpunt geformuleerd: een mentaal gezonde student. Deze is ontstaan uit brainstormsessies, waarin er verscheidene concrete punten bedacht zijn, om vervolgens dit speerpunt te behalen. Daarna is door middel van een 'WHY - HOW - WHAT' structuur uitgewerkt wat de achterliggende gedachte bij iedere doelstelling is (WHY), hoe hier in het algemeen naar gehandeld moeten worden (HOW) en tot slot weergegeven door wie en wanneer een concrete taak uitgevoerd moet worden (WHAT). Bij de WHAT's is daarnaast aangegeven in welk jaar dit punt behaald/uitgevoerd zal worden..

Het derde deel (hoofdstuk 4) bevat de evaluatie van elk bestuursjaar dat heeft gewerkt dit beleid en wordt aangegeven of wij naar een volgende fase zijn gegaan. Daarnaast wordt er in dit deel beschreven wat het einddoel/visie is. Dit hoofdstuk draait om de waarborging.

Als laatste zijn er nog bijlagen toegevoegd als achtergrondinformatie voor dit beleid.

## 1. Huidige situatie

Tijdens je studietijd krijg je meermaals te maken met verslechterde gezondheid: die van jezelf of mensen om je heen. Verschillende onderzoeken wijzen uit dat investeren in preventie van groot belang is.

Op dit moment is:

- praten over psychische klachten het grootste taboe onder Nederlanders. 18% geeft aan hier zelfs niet over te kunnen praten
- zelfmoord de nummer één doodsoorzaak onder jongeren. Dat is dus vaker dan een verkeersongeval of de gevolgen van kanker
- het hoogtepunt in psychische ongezondheid bij groepen in hoog- en middelopgeleiden rond de 20 en 30 jaar.

Er zijn op dit moment geen cijfers bekend van de studenten op 3mE. Daarentegen spreekt het voor zich dat onze studenten geen uitzondering zullen zijn op de feiten hierboven. Zo heeft 3mE geen echte plek voor alle studenten om te kunnen relaxen en ontspannen en is de kantine niet heel toereikend voor een faculteit van bijna 5000 studenten.

Tijdens onze tijd als student en het nauw contact met studenten hebben wij gemerkt dat zij eerder ervoor kiezen om thuis te blijven studeren of naar een andere faculteit gaan in plaats van naar 3mE. Dit komt omdat het niet voor iedereen een thuisplek is of een thuisgevoel geeft.

Het is van groot belang dat we zowel aandacht voor welzijn hebben als het stimuleren van onderlinge verbinding en persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens corona zijn de belangen van mentale gezondheid nog meer gebleken. In bestuursjaar 153 (2020-2021) is daarom een maandelijks overleg gestart met alle studieverenigingen en daaruit is de study & well-being information flowchart (bijlage 2) gekomen.

In bestuursjaar 154 (2021-2022) is dit voortgezet en verder gekeken hoe we na corona dit belang kunnen benadrukken. Toen is ook het NPO-gelden geïntroduceerd voor welzijn. Dit hield voor Leeghwater in dat wij €7000 kregen om te besteden aan welzijn. Er zijn studieavonden georganiseerd, massagestoelen geplaatst en achter 3mE de ultieme relaxplek voor tijdens het studeren geplaatst. Dit potje werd meegenomen in het volgende collegejaar (2022-2023) en voor de eerstejaars studenten is het jaar ook gestart met een lunch voor iedereen projectgroep (dus voor ongeveer 800 studenten). Hierbij heeft de faculteit de broodjes betaald en wij gezorgd voor alle biertafels en -banken in de college gang.

In de overgang van 154 op 155 is Gezelschap Leeghwater gestart als deelnemer aan het project Maskerclass. Daarnaast is er ook voor de FSR van 2022-2023 door de vorige FSR een nieuwe functie bedacht; Commissaris Inclusiviteit en Diversiteit, met de gedachte om welzijn en D&I meer faculteit breed aan te pakken en niet vanuit alle verenigingen apart.

Al deze stappen hebben ervoor gezorgd dat welzijn meer op iedereens radar is gekomen maar meer als een kinderziekte en niet als een groot onderwerp dat bespreekbaar is/voelt.

Met het project Maskerclass wordt er een grondigere stap gezet en welzijn echt op de kaart gezet en een plek gegeven in de vereniging.

## 2. Fases meerjarenplan

Welzijn is er niet 1,2,3 en heeft tijd nodig om op een goede wijze gecreëerd en behouden te worden. Hiervoor stellen wij een meerjarenplan op om dit te verzorgen binnen Leeghwater en de faculteit 3mE. Het is van groot belang dat uiteindelijke iedere student hier profijt van gaat hebben en daarom zal Leeghwater en de faculteit 3mE gebruikt worden als casestudy. Het gaat om een (grote) verandering die gestructureerd moet gebeuren. Door dit zo soepel mogelijk te laten verlopen zal er in fases gewerkt worden, ondersteunt door de ADKAR<sup>1</sup> methode, een methode voor change management<sup>2</sup> bestaande uit Awareness, Desire, Knowledge, Ability en Reinforcement.

De eerste fase zal observatie betreffen. In deze fase wordt er gekeken naar de huidige staat van het welzijn op 3mE en wat welke instantie doet om dit te verzorgen. De fases die hierop volgen zijn handhaven, bewustwording en innoveren en integratie.

In de observatieperiode komen er veel goede initiatieven aan het licht die behouden moeten worden. Deze zijn vaak niet bekend bij de studenten en is bewustwording zeer belangrijk. Daarnaast is een stukje bewustwording over wat welzijn inhoudt ook heel belangrijk. De tweede fase is dus bewustwording.

Er zullen ook al genoeg dingen zijn waar studenten profijt van hebben en waarde uit halen. Bij deze dingen is het van belang dat dit gehandhaafd wordt. Als laatste moeten er genoeg dingen geïnitieerd worden om het welzijn van de student nog meer te verbeteren. Hiervoor is innovatie en integratie nodig. Hoe gaan we nieuwe dingen ook meteen integreren met de oude dingen die al bestaan.

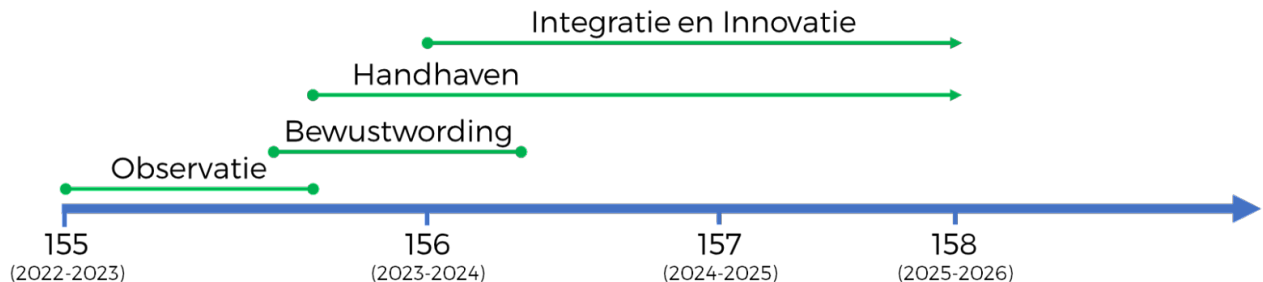
---

<sup>1</sup> <https://www.prosci.com/methodology/adkar>

<sup>2</sup> <https://howspace.com/blog/how-to-take-the-adkar-model-from-theory-to-practice/>

### 3. Studenten welzijn en inclusiviteit

**WHY:** Omdat fysiek en mentaal gezonde studenten het maximale uit hun studie kunnen halen.



#### 3.1 Observatie (Britte)

**How:** Een case-study met alle betrokken partijen.

**What:** Hieruit plan opstellen over samenwerking maar ook doelstellingen en minimaal jaarlijks overleg van maken (155 Q3/4)

Elke faculteit heeft veel projecten lopen, maar binnen 3mE lopen die vaak langs elkaar heen. Het is van belang om dit allemaal gestroomlijnder te laten lopen en voorbeeld op te stellen dat alle andere faculteiten kunnen gebruiken. Door middel van een case-study van 3mE met de betrokken partijen (kunnen tijdens de case-study veranderen, maar er wordt gestart met de studieadviseurs, hoofd van O&S en de studieverenigingen) zal er een plan worden opgesteld dat gedeeld kan worden met andere faculteiten/studieverenigingen.

**How:** Uitzoeken wie waar verantwoordelijk voor is op gebied van welzijn op de TU Delft.

**What:** Er zijn erg veel initiatieven bezig op de TU Delft. Naar eigen bevindingen zijn vaak deze verschillende partijen niet op de hoogte van elkaars bestaan. Hierdoor ontstaat verwarring bij studenten en wordt het lastig om duidelijk te weten waar je als student terecht kan voor verschillende probleem. (155 Q3)

**How:** Samenwerken met de TU Delft aan de hand van een rapport dat eerder uitgebracht is

**What:** De faculteit 3mE heeft in maart 2022 een onderzoek laten plaatsvinden over divers en inclusief 3mE-bacheloronderwijs. Dit rapport was met name gefocust op diversiteit, maar ook bleek uit het rapport dat (met name vrouwen) zich niet altijd thuis voelen op de faculteit. Hieruit is een diversiteit en inclusiviteitscommissie opgestart op de faculteit met mensen van verschillende takken op de TU Delft. Hier zit ook iemand van het bestuur van Gezelschap Leeghwater in om zo de belangen van de studenten te behartigen. Een doel van deze commissie is om ervoor te zorgen dat iedereen zich thuis voelt op de faculteit. Gezelschap Leeghwater zal actief mee doen aan deze commissie. (155, 156, etc)

**How:** Een gedragscode opstellen hoe men zich hoort te gedragen binnen de vereniging

**What:** Om ervoor te zorgen dat mensen weten wat de normen en waarden zijn binnen de vereniging, zal er een gedragscode worden gedeeld. Hierin zullen dingen als 'men zal niet discrimineren' staan. Hierdoor zal er transparantie ontstaan binnen de vereniging en een veilige omgeving worden gecreëerd. (155 Q3)

### 3.2 Bewustwording (Yesica)

**How:** De bewustwording creëren over hoe situaties behandeld kunnen worden wat betreft ongewenst gedrag of mentaal welzijn.

**What:** De vertrouwensmentoren en de bestuurders met het project welzijn gaan kwartaalijks vergaderingen plannen om te bespreken wat er afgelopen maanden is gebeurd en hoe het gehandhaafd is. Ook zal er geëvalueerd worden hoe de contactmomenten zijn gegaan. (155 Q3, 155 Q4, 156 Q1, etc)

**What:** De vertrouwensmentoren zijn studenten uit onze vereniging die zich minimaal een jaar inzetten om een luisterend oor te zijn voor leden die ongewenste situaties meemaken. Elk collegejaar kunnen ze stoppen en wordt er vervanging gezocht. (155 Q4, 156 Q4)

**What:** Er zal bewustwording gecreëerd worden omtrent ongewenst/grensoverschrijdend gedrag en wat hieronder valt. (155 Q4)

**What:** Er zal een plan opgesteld worden voor situaties omtrent ongewenst/grensoverschrijdend gedrag. (155 Q3)

**What:** Aan het begin van het traject of wissel van de vertrouwensmentoren gaat er een meeting gepland worden om te bespreken wat de verwachtingen en samenwerkingen zal zijn tussen ons bestuur en de vertrouwensmentoren.

**What:** Bij de bestuurswissel gaan de nieuwe bestuurders samen met de vertrouwensmentoren de workshop '\_\_\_\_\_' volgen die vanuit de TU georganiseerd worden. Hiermee worden ze allemaal opgeleid om een luisterend oor te zijn. (156 Q1, 157 Q1)

**How:** Er zal bewustwording gecreëerd worden voor onderwerpen die kunnen zorgen voor een verslechterde mentale gezondheid.

**What:** Het taboe op drugs verminderen. Drugs wordt onder andere gebruikt om dingen te onderdrukken en vergeten.

In plaats van de onderwerpen drugsgebruik en het nuttigen van alcohol te verbergen of negeren wordt er gestreefd naar een veilige conversatie over de veilige consumptie hiervan. Studenten hebben zich tijdens corona<sup>3</sup> erg verveeld, eenzaam en psychisch ongezond gevoeld, veel zijn hierdoor meer alcohol en drugs gaan gebruiken. Ook gebruiken veel mensen drank en drugs om emoties of ervaringen te onderdrukken of vergeten. Daarom is het gesprek aangaan over alcohol- en drugsgebruik van groot belang. Dit gaat bereikt worden door een afspraak in te plannen met Brijder (zie bijlage voor uitleg Brijder) om een lezing of workshop te geven over alcohol- en drugsgebruik. (156 Q1)

---

<sup>3</sup> <https://www.trimbos.nl/kennis/corona/drugs/middelengebruik/#:~:text=De%20veranderingen%20in%20middelengebruik%20verschillen.truffels%20en%20LSD%20bleef%20stabiel>

*How: Er zal bewustwording gecreëerd worden over de hulpmiddelen die er beschikbaar zijn om te helpen bij mentale ongezondheid.*

*What: Er zal worden gepromoot waar studenten allemaal terecht kunnen binnen 3mE en TU door middel van de routekaart.*

- De routekaart zal met de leden gedeeld worden (door de secretaris) in de maandelijkse activiteitenmail als bijlage/link. (155, 156, 157)
- Tijdens de ontvangst van alle aankomende eerstejaars gaat er een praatje gehouden worden over overschrijdend gedrag en de personen die ze kunnen contacteren of opzoeken mocht zo'n situatie zich voorkomen. (156 Q0, 157 Q0)
- Deze gaat ook gedeeld worden na afloop van het eerstejaarsweekend met alle deelnemers ervan ( de aankomende eerstejaars) om ze al bekend te laten maken met alle instanties (zie bijlage voor specifieke instanties). (156 Q1, 157 Q1)
- De routekaart zal jaarlijks up-to-date gehouden worden in het geval dat er nieuwe relevante instanties bijkomen of juist wegvallen. (155 Q4, 156 Q4)

*What: Er zal een actieve terugkoppeling zijn naar de instanties (zie bijlage) waarmee we samenwerken. Hierdoor zal er een betere samenwerking zijn en de drempel lager om samen te werken. (155, 156, 157)*

- Elk kwartaal zal er bij de instanties gevraagd worden hoeveel klachten er binnengekomen zijn via ons. Hiermee zal er een beter beeld gevormd worden over wat er allemaal onder de studenten speelt.

*What: Er zal een kennismaking georganiseerd worden of een cursus aan het bestuur gegeven worden over welke instanties en hulpmiddelen/personen er zijn. (156 Q0, 157 Q0)*

Tijdens de overdracht tijd van het aankomend bestuur (Q3 of Q4) zal de bestuurder(s) verantwoordelijk voor het project welzijn kennismakings gesprekken inplannen met de belangrijkste partijen. Deze zijn: studieadviseurs, studentpsychologen, vertrouwenscontactpersonen en verder te benoemen partijen a.d.h.v. de case-study (155 Q4, 156 Q4, 157 Q4)

*How: De stress op het vlak van carrière en studie zal bespreekbaar gemaakt worden.*

*What: Er gaat een gesprek gepland worden aan het begin van het collegejaar met studieadviseurs over de studiedruk die studenten ervaren. Hier zal er besproken worden hoe men hiermee om kan gaan en wat de rol van een bestuurder kan betekenen in deze situatie. (156 Q1, 157 Q1, ...)*

Stuk: Langetermijn beleid Welzijn

Aan: ViCie

Datum: 9-12-2022

Auteur: Maartje Janszen

---



*What: Er zal een completer plaatje geschetst worden van de mogelijkheden na de bachelor dan alleen een (WB-)master aan de TU Delft. (156 Q2, 157 Q2, ...)*

*What: Er zal besproken worden om deadlines voor tentamens niet meer na vakanties te plaatsen en zoveel mogelijk voor het weekend zodat zoveel mogelijk rustmomenten behouden worden. (156, 157, ...)*



### 3.3 Handhaven (Britte)

*How: Mentale gezondheid zal actief gepromoot worden.*

*What: Er gaan minimaal een keer per semester een workshop of lezing met een inspirerend persoon georganiseerd worden over mentale gezondheid. (156, 157, ...)*

*Lunchlezingen met gratis lunch zijn een van de meest bezochte activiteiten. Hiermee kan de aandacht over verschillende onderwerpen gebracht worden naar de studenten. Deze activiteit zal ook bewustwording van het onderwerp meebrengen.*

*How: Er zullen activiteiten georganiseerd/middelen aangeboden worden die de mentale gezondheid bevorderen.*

*What: Er zal een (tijdelijke) chillplek gecreëerd worden op 3mE. (155, 156, ...)*

Als 3mE vergeleken wordt met andere faculteiten, is het een realiteit dat er weinig plekken zijn om samen te komen om te kunnen relaxen en/of pauze nemen. Voor het aantal studenten dat er op 3mE studeren zijn de verhouding chillplekken/studenten erg uit proportie. Ook is het een feit dat studenten er behoeften aan hebben. In het 154ste jaar is er tijdens de zomer een relaxplek achter 3mE gecreëerd waar mensen in hangmatten en picknicktafels van hun pauze konden genieten. In het 155ste jaar wordt de plaatsing van permanente picknicktafels op dezelfde locatie hoogstwaarschijnlijk realiteit.

*What: Er gaat elke tentamenperiode een studybreak en/of studieavond zijn om de studenten van gezond eten te voorzien om het studeren te bevorderen, samen te laten studeren en naar de faculteit te trekken. (155, 156, ...)*

*What: Er zullen wandelroutes (voor rondom de TU Delft) gecreëerd en opgehangen op kantoor om het naar buiten gaan tijdens het studeren te bevorderen. (155)*

*How: Mentale ongezondheid zal niet geprovoceerd worden.*

*What: De sociale druk op alcohol verlagen*

Het is genormaliseerd dat studenten alcohol drinken, toch is dit niet voor iedereen een fijne sfeer waar ze zich in willen mengen. Hiervoor zijn een aantal actiepunten voor:

- Door aan al onze commissies op te leggen dat ze maar één alcohol gerelateerde activiteit per collegejaar mogen organiseren zal de focus minder op alcohol liggen bij activiteiten. (155, 156, 157)
- Er gaan altijd alcoholvrije opties aanwezig zijn bij elke activiteit en bijeenkomst. (155, 156, 157)

### **3.4 Innovatie en integratie (Yesica)**

*How: De universiteit moet een plek zijn om samen te kunnen komen*

*What: Er zal gezorgd worden dat er genderloze toiletten komen op de faculteit - Als vereniging en faculteit, waar mogelijk, zal er meegedaan worden en nationale acties. (155, 156)*

*What: Door actief mee te denken aan hoe de faculteit ingericht gaat worden kan ervoor gezorgd worden dat er een chillplek komt. (155, 156 Q1)*

Een plek om tussen het studeren samen te komen en een pauze te kunnen nemen. Hier zal een samenwerking aangegaan worden met de Facultaire Studentenraad (FSR). De afgelopen jaren hebben bestuurders deel uitgemaakt van de FSR, hiermee kunnen de belangen van de studenten vertegenwoordigd worden. Aankomende besturen gaan minimaal een bestuurder campagne laten voeren voor een zetel in de FSR. Het bestuur gaat gedurende het jaar het gesprek aan met de FSR en de faculteitssecretaris om de mogelijkheid te bespreken om meer chillplekken te creëren. In het 155ste jaar is de verbouwing van 3mE besproken waarmee de input van Gezelschap Leeghwater is gevraagd vanuit het student standpunt. Hier is uitgekomen dat er aan het einde van college gang A een ruimte gecreëerd zal worden.

*How: Iedereen zou zich thuis moeten kunnen voelen op de universiteit. Denk bijvoorbeeld aan de verschillende culturen die de studenten meebrengen naar de universiteit, hier wordt invaliditeit, religie en identiteit niet altijd in meegenomen.*

*What: Het belang van vrijstelling tot deadlines of tentamens voor bepaalde feestdagen in verschillende culturen laten inzien aan onderwijsdirecteuren en/of docenten. Hier zal de verantwoordelijke voor dit project bekijken welke data van belang zijn voor de start van het collegejaar. Deze zullen ook gedeeld worden met de Commissarissen Onderwijs. (155 Q4)*

*What: Rekening houden met verschillende dieetwensen bij activiteiten en op 3mE. (156)*

Zoals er al in de huidige situatie benoemd is zijn niet iedereen's dieetwensen gerepresenteerd. Momenteel zijn er vlees opties beschikbaar en beperkte vegetarische opties. Halal, vegan, glutenvrij wordt niet meegenomen en die studenten zouden zich niet vertegenwoordigd of minder thuis kunnen voelen waardoor ze niet zo snel naar de faculteit komen.

*How: Een veilige toegankelijke sfeer creëren binnen de vereniging*

What:

*How: Discriminatie of uitsluiting wordt niet getolereerd. Er wordt naar gestreefd om studenten zich zo vertrouwd te laten voelen dat ze een melding doen.*

What: Er gaat een meeting gepland worden met experts om advies te krijgen over hoe meldingen behandeld kunnen worden. Ook zal er advies gevraagd worden naar een beleid. (155 Q4)

Hiermee zal er ook een stappenplan opgesteld worden van hoe er omgegaan moet worden met verschillende situaties (grensoverschrijdend gedrag, discriminatie, uitsluiting, etc) binnen de vereniging. Dit gedaan hebbende zal er transparant gecommuniceerd worden met de desbetreffende persoon, en ook wat er met de melding zal gebeuren/is gebeurd. (156)

What: *Vertrouwenspersonen worden onafhankelijker gemaakt.* (155 Q3)

Door een of twee vertrouwenspersonen los van de vereniging extra te hebben wordt er gestreefd om het soepeler en fijner te maken voor mensen om een melding in te dienen. Er gaat een meeting gepland worden met een andere (studie)vereniging(en) om de mogelijkheid om samen te werken te bespreken. Met deze informatie gaat er een plan opgesteld worden om vertrouwensmentoren buiten Gezelschap Leeghwater te kunnen vragen voor de komende jaren. Hiermee zullen er in de voor studenten zowel vertrouwensmentoren binnen als buiten de vereniging beschikbaar zijn.

*How: Iedereen moet welkom zijn tijdens activiteiten van de vereniging.*

What: *Er gaan meer activiteiten georganiseerd/opengesteld en gepromoot worden in het Engels.* (156)

Tot nu toe zijn alle activiteiten (behalve carrièrerichte activiteiten) in het Nederlands. Door dit te doen zullen internationale studenten zich meer betrokken voelen bij de vereniging.

What: *Activiteiten zullen zo georganiseerd worden dat mensen ook alleen mee kunnen doen.* (155, 156, 157)

Door dit te doen zal de drempel verlaagd worden voor studenten om mee te doen aan activiteiten zonder iemand te kennen. Het doel hiervan is om het makkelijk te maken voor nieuwe studenten om meer studenten te leren kennen.

*How: Integratie met andere studieverenigingen*

*What: Er gaan maandelijks meetings gepland worden met de andere studieverenigingen van 3mE en de commissaris Inclusiviteit en Diversiteit van de FSR. (156)*

Gezelschap Leeghwater maakt uit van één van de drie studieverenigingen van 3mE. Om grote stappen te kunnen maken wat betreft welzijn is een goede communicatie en samenwerking essentieel.

*What: Er gaan kwartaalijks meetings gepland worden met alle andere studieverenigingen van de TU om het over welzijn-gerelateerde onderwerpen te hebben, ideeën te verwisselen en ervaringen te delen. (155 Q4, 156, 157, ...)*

## **4. Evaluatie en eindvisie (Maartje)**

De eindvisie is het doel dat bereikt wordt in een perfecte studiewereld. Elke bestuursjaar helpt eraan mee om dit te bereiken en te behouden. De eindvisie is als volgt:

- Iedereen die mentale ongezondheid ervaart de mogelijkheid bieden om hierover te praten. Hierin moeten studenten duidelijk op de hoogte zijn van de opties en zal er geen drempel ervaren worden om hulp te zoeken.
- De vereniging een plek laten zijn waar iedereen zich fijn voelt en graag naar toe gaat.

### **Waarborging**

Om te zorgen dat we elk jaar vooruit gaan, wordt bijgehouden wat er in jaar gedaan is en wat er geadviseerd wordt om volgend jaar te doen om dichterbij ons doel te komen.

Deze waarborging zal op de volgende manieren worden uitgevoerd:

- Elk jaar zal het bestuurslid dat verantwoordelijk is voor welzijn in dit document evalueren en een advies geven voor het opvolgende jaar. Projecten worden onderling verdeeld tussen de EPPO's.
- Er zal een whatsappgroep komen met alle vorige bestuursleden die verantwoordelijk zijn geweest voor welzijn en op deze wijze het huidige bestuurslid adviseren.
- Er zal een overdrachtsmeeting met de EPPO die dit project gaat overnemen om alles toe te lichten
- Uit de observatie-periode zullen de actieve partijen duidelijk worden en zal hier op z'n minst kwartaallijks om de tafel gezeten worden. (Actieve partijen na observatie-periode nader gespecificeerd)
- Om te kijken hoe de andere partijen van de Maskerclass zijn verder gegaan, zal tijdens/eind bestuursjaar 155 opnieuw contact gezocht worden en besproken worden wat er allemaal gedaan is en gepland staat.
- Welzijn kunnen wij niet in ons eentje oplossen en verbeteren. Het is dus van groot belang om de bij te houden welke partijen/organisaties/personen ons hebben geholpen/kunnen helpen en daarom zal de Tribe bijgehouden worden.

Stuk: Langetermijn beleid Welzijn

Aan: ViCie

Datum: 9-12-2022

Auteur: Maartje Janszen

---



## **Evaluaties**

Evaluatie 155:

Evaluatie 156:

Comments Sophie

- Financieel plan? 0 euro is ook een plan.
- Co-creatie met andere studieverenigingen

## Bijlage 1: Begrippenlijst





Begrip	Definitie
Vertrouwensmentor	Vertrouwelijk persoon van de vereniging voor onze leden. Zij hebben als ze starten een korte training over wat het inhoudt
Vertrouwenspersoon	Vertrouwelijk persoon van de TU Delft met bredere en diepere training. Zij zijn er voor student en personeel.
Studieadviseur	Bij de studieadviseurs kun je terecht voor advies over persoonlijke en studiegerelateerde vragen en problemen. Door de onafhankelijke positie van de studieadviseurs hebben studenten de gelegenheid om in vertrouwen met hen over diverse zaken te spreken.
Ombudsfunctionaris	De ombudsman bemiddelt als onafhankelijke partij tussen klager en beklaagde en kan daarnaast advies uitbrengen aan het bevoegd gezag: het College van Bestuur of de decaan van de Faculteit.
Studentenpsycholoog	De psychologen van de TU Delft bieden naast cursussen ook kortdurende, individuele begeleiding aan. Kortdurend betekent in principe dat de begeleiding uit maximaal 3 gesprekken bestaat.
113	Zelfmoordpreventie
Brijder	Organisatie die er voor iedereen is met een verslaving
EPPO	Staat voor Eventueel Prominent Potentiële Olifant oftewel iemand die kandidaatsbestuurder is.
3mE	Faculteit Mechanical, Maritime and Materials Engineering van de TU Delft
Tribe	Alle contacten wat betreft welzijn zijn hierin vastgelegd.
Maskerclass	Organisatie dat helpen we zowel collega's als studenten samen vertrouwd te raken met mentale gezondheid.
NPO-gelden	Het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) is een (niet-structureel) investeringsprogramma van het kabinet om de gevolgen van de coronacrisis voor leerlingen op te vangen. Bij de TU Delft werd dit een bijdrage voor elke vereniging om het gebied van Welzijn in schalingsklassen van 5000, 6000 en 7000€, op basis van aantal leden.


## Bijlage 2: Routekaart welzijn TU Delft

### Study & Well-being information


Version August 2021

Your **Academic Counsellor** is the first point of contact for questions and concerns related to your studies or personal issues.

 <p><b>Personal development</b></p>	<p><b>Essential study skills</b> Online toolkit to help with many common study roadblocks.</p> <p><b>BOOST</b> Offers advice on your studies and personal issues during walk-in hours.</p> <p><b>Career &amp; Counselling Services</b> Workshops and training in the fields of personal support, study choice and career.</p>	<p><b>Mini Courses</b> Tips on (decision) stress, procrastination, teamwork &amp; career.</p> <p><b>Well-being &amp; study</b> Overview of services, activities and tools to support your well-being.</p>
 <p><b>Well-being</b></p>	<p><b>Family doctor</b> Helps with physical and/or psychological issues and illness.</p> <p><b>Student psychologists</b> Workshops and short-term individual guidance for issues hindering your study. Walk-in hours available.</p> <p><b>MoTiv life coaching</b> Receive coaching and personal support from a life coach.</p>	<p><b>Confidential advisor</b> Helps in cases of unacceptable behaviour from students or employees.</p> <p><b>E-Health tool 'Gezondeboel'</b> Anonymous, free and simple programmes to improve your mental well-being.</p> <p><b>Health insurance information</b> Provides insurance advice for foreign students in The Netherlands.</p>
 <p><b>Special needs</b></p>	<p><b>Horizon</b> Helpdesk for studying with a disability or additional support requirement.</p> <p><b>'Student Onbepert'</b> Student platform for students with a disability.</p>	<p><b>Student counsellors</b> Support with complex issues concerning schemes, regulations and/or facilities.</p>
 <p><b>Socialising</b></p>	<p><b>Study associations</b> Every faculty has its own study association(s) that represents students and organises activities related to your field of study</p> <p><b>Student associations</b> Find others for social and fun associations in career, country or regional, culture, fraternity, international, religious, and sports.</p>	<p><b>Uni-Life App</b> Overview of all events from student associations, organisations, clubs, and initiatives at TU Delft.</p> <p><b>X</b> Develop in non-academic areas such as sports and games, arts and crafts, and more</p>

 In case of an emergency call 112  
Emergency number TU Delft Campus: +31 15 27 8888  
If there is a **risk of suicide**, chat with 113, or call 0800-0113

[www.tudelft.nl/en/student/help](http://www.tudelft.nl/en/student/help)



Bron: <https://www.tudelft.nl/studenten/help>



## Bijlage 3: Routekaart welzijn Leeghwater

### Praten helpt!

Zit jij ergens mee, of zit je niet lekker in je vel? Met iemand praten kan enorm opluchten. Dit kan een familielid, vriend of vriendin, collega of compleet vreemde zijn. Kies voor iemand waar je je comfortabel bij voelt.

Wat is er aan de hand?

## Ben jij op zoek naar hulp?

SOCIALE ROUTEKAART 2022 - 2023

### Hulp binnen mijn organisatie

### Hulp buiten mijn organisatie

	Hulp binnen mijn organisatie				Hulp buiten mijn organisatie				
	Student- psycholoog	Studie- adviseur	Gezonde Boel	Vertrouwens persoon	Stichting MIND	Psycholoog	Huisarts	113	Brijder
Ik zoek hulp voor mezelf	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ik zoek hulp voor een ander				✓	✓			✓	✓
Verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten	✓	✓		✓	✓	✓	✓		
Niet lekker in je vel	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
Prive omstandigheden	✓	✓		✓	✓	✓	✓		
Stress	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Sombere gevoelens of angsten	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
(Deels) niet in staat studie-werkzaamheden uit te voeren	✓	✓				✓	✓		
Ziekte		✓					✓		
Suicidale gedachtes	✓			✓		✓	✓	✓	
Alcohol-, drugs-, rook-, gok- of gameverslaving	✓					✓	✓		✓

 Chat/WhatsApp beschikbaar

 Anoniem

# Ben jij op zoek naar hulp?

SOCIALE ROUTEKAART 2022

## Praten helpt!

Zit jij ergens mee, of zit je niet lekker in je vel? Met iemand praten kan enorm opluchten. Dit kan een familielid, vriend of vriendin, collega of compleet vreemde zijn. Kies voor iemand waar je je comfortabel bij voelt.

## Toe aan een pauze?

Kom naar een van de studieverenigingen en neem wat tijd voor jezelf.

## Ik ben op zoek naar hulp binnen mijn organisatie



De **studentpsycholoog** helpt bij mentale problemen zoals stress of problemen met uitstelgedrag. Maak gebruik van het inloopsprekuur of de algemene intake.

Maak jij je zorgen over de voortgang van je studie? Neem dan contact op met de **studieadviseur** van jouw faculteit. Door in gesprek te gaan kunnen jullie samen op zoek naar een oplossing. De studieadviseur geeft je de begeleiding of advies over de inhoud van jouw studie.

Wil je liever zelf al aan de slag? Log dan met jouw studentmail in op het online e-Healthplatform **GezondeBoel.nl**.



De **vertrouwenspersoon** kan jou op een anonieme manier een luisterend oor bieden en je verder helpen met de vinden van de hulp die je zoekt.

## Ik ben op zoek naar hulp buiten mijn organisatie



**Stichting MIND** biedt ondersteuning en informatie over mentale gezondheid. Zij zijn overdag bereikbaar via telefoon, chat & whatsapp. [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)



Ben je op zoek naar een **psycholoog**? Bespreek dit dan bij jouw huisarts. Zij kunnen jou helpen met een doorverwijzing, zodat je ziektekostenverzekering de kosten kan dekken. Jouw **huisarts** is er niet alleen voor fysieke klachten, maar ook voor mentale klachten. Je huisarts kan je de juiste hulp bieden of doorverwijzen naar de juiste hulpverlening.



Zie jij het leven niet meer zitten? Praten kan opluchten. Je kan 24/7 anoniem chatten via **113.nl** of gratis bellen 0800-0113.



**Brijder Jeugd** is er voor jongeren tot 23 jaar die hulp kunnen gebruiken bij het omgaan met drank, drugs, gamen en gokken. Drink je om je beter te voelen? Merk je dat blowen je steeds meer geld kost. Maak je je zorgen over je gebruik? Neem contact met ons.

Als je vragen hebt n.a.v. de Maskerclass die je hebt bijgewoond, stuur dan gerust een berichtje naar [info@maskerclass.com](mailto:info@maskerclass.com).

M

## Bijlage 4: Ben je oké campagne

# TREK AAN WEL DE BEL

### ! STUDIESTRESS?

Is de druk te hoog en zie je door de bomen het bos niet meer? De Delftse onderwijsinstellingen hebben studieadviseurs en workshops die je kunnen helpen!

**Welzijn & Studie**  
[www.tudelft.nl/studenten/welzijn-en-studie](http://www.tudelft.nl/studenten/welzijn-en-studie)

### ZIT JE ERGENS MEE?

Praat erover met de mensen om je heen! Denk bijvoorbeeld aan je huis- of studiegenoten. Via Alles Oke kan je anoniem bellen of chatten met getrainde vrijwilligers. Ook kan je bij je onderwijsinstelling terecht: zo heeft de TU Delft gratis psychologen, bieden ze workshops en kan je de welzijnstool downloaden!

**Alles Oke?**  
015 - 200 60 60

### SAMEN STA JE STERKER

### ! EVEN IN EEN DIP?

Heb je een zinvol gesprek nodig, een gesprek over hoe het leven gaat of iets anders? Bij MOTIV kan je fysiek of via de supportlijn vrijblijvend je verhaal doen. Daarnaast bieden ze coaching en cursussen!

**MOTIV**  
015 - 200 60 60  
tussen 16:00 - 18:00 en 20:00 - 22:00

### GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG?

Zie of ervaar je ongewenst seksueel gedrag? Vraag 'ben je oké?' of geef aan dat je niet oké bent! Daarnaast biedt Centrum Seksueel Geweld een luisterend oor voor naasten en slachtoffers.

**Centrum Seksueel Geweld**  
0800 - 0188

### ! PRAAT EROVER

### WAT BIEDT JOUW ONDERWIJSINSTELLING?

Gaat het niet goed met je? Jouw onderwijsinstelling heeft verschillende mogelijkheden, zoals bijvoorbeeld vertrouwenscontactpersonen die een luisterend oor kunnen bieden.

**MEER INFO!**

### HUISARTS OF HUISARTSENPOST

015 - 251 19 30

### IN GEVAL VAN NOOD

112

### ZELFMOORD PREVENTIE

0800 - 0113 & 113

### MELDPUNT BEZORGD

030 - 630 54 80

## Bijlage 5: Tribe

Naam	Thema	Functie	Organisatie	Contact gegevens	Contact	Website	Via wie	Via wat
Sophie Schmeets	Advies, implementatie, ervaringsdeskundige	Founder & Ervaringsdeskundige	Maskerclass	06-11603112	Warm	<a href="https://maskerclass.com">https://maskerclass.com</a>	<jullie als projectdeelnemers>	Project Duurzame Impact i.s.m. TU Delft 2022
Evert Vixseboxse		Studieadviseur 3mE, CLvV	TU Delft		Warm			CIVVer
Suze van Santen	Oud bestuurder, hart voor welzijn	Voorzitter bestuur 153, Lange termijn commissie			Warm			
Joris Dik	Inclusiviteit, Diversiteit	D&I Commissioner	TU Delft					
Young Mi			TU Delft		Warm			Maskerclass
Lotte van Horst	Welzijn, studievereniging	Commissaris Onderwijs en Welzijn Stylos	Stylos, TU Delft		Warm		Yesica en Britte, via hetzelfde bestuursjaar	Maandelijke SVR-O gesprekken
Job Nuijen	Welzijn, studievereniging	Commissaris Externe Betrekkingen	ID, TU Delft		Warm		Yesica en Britte, via hetzelfde bestuursjaar	Maandelijke ExVR gesprekken
Jan van Beek		Studenten-	TU Delft		Warm			

Stuk: Langetermijn beleid Welzijn

Aan: ViCie

Datum: 9-12-2022

Auteur: Maartje Janszen



		psycholoog						
Ann van Dam		Hoofd Onderwijs en Studentenzaken	TU Delft		Warm		Gezelschap Leeghwater	Maandelijks contact met de Commissarissen Onderwijs
Rosanne Aartman	Oud bestuurder, hart voor welzijn		TU Delft		Warm			
Julie Tazelaar en Marten Leenders	How are U -week	Oras fractieleden met welzijnsproject	Oras, TU Delft	<a href="mailto:marten@oras.nl">marten@oras.nl</a> <a href="mailto:julie@oras.nl">julie@oras.nl</a>	Warm	<a href="https://oras.nl/huidige-fractie/">https://oras.nl/huidige-fractie/</a>	Oras, how-are-u-week	





## **Bijlage 7: Handige achtergrondinformatie en bronnen**

Subsidies:

-

Onderzoeken:

- Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs  
Deelrapport 2 – Middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs  
<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1956-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik-studenten-hoger-onderwijs/>
- Deelrapport 1 – Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs  
<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1955-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik-studenten-hoger-onderwijs/>

## Bijlage 8: Emotion typology

negative emotions			positive emotions	
ANGER	INDIGNATION	RESENTMENT	AMUSEMENT	SCHADENFREUDE
ANNOYANCE	DISSATISFACTION	FRUSTRATION	SENSORY PLEASURE	SERENITY
CONTEMPT	HATE	DISGUST	RELIEF	SATISFACTION
BOREDOM	RELUCTANCE	SADNESS	EUPHORIA	HAPPY-FOR
DISAPPOINTMENT	PITY	LONELINESS	LUST	AFFECTION
REJECTION	HUMILIATION	LONGING	TENDERNESS	ELEVATION
ENVY	JEALOUSY	GUILT	GRATITUDE	WORSHIP
REGRET	SHAME	EMBARRASSMENT	ADMIRATION	MOVED
FEAR	STARTLE	WORRY	PRIDE	DETERMINATION
ANXIETY	DISTRUST	DOUBT	FASCINATION	POSITIVE SURPRISE
NERVOUSNESS	INSECURITY	DISTRESS	INSPIRATION	AWE
DESPERATION	CONFUSION	SHOCK	EXCITEMENT	HOPE

Bron: <https://emotiontypology.com/>