



Universiteit
Antwerpen



Never waste a good crisis: Naar een blijvend verbeterd mentaal welbevinden bij studenten

**Een analyse van het mentaal welbevinden bij studenten aan
UAntwerpen gedurende de coronapandemie**

ISBN: 9789057287060, D/2021/12.293/27

Faculteit Sociale Wetenschappen, Departement Sociologie
Centrum voor Demografie, Familie & Gezondheid
Stadscampus, Gebouw Z
Sint-Jacobstraat, 2
2000, Antwerpen, BEL

Nina.VanEekert@uantwerpen.be
Telefoon: 03/265.50.09

Colofon

Het rapport *“Never waste a good crisis: Naar een blijvend verbeterd mentaal welbevinden bij studenten. Een analyse van het mentaal welbevinden bij studenten aan UAntwerpen gedurende de coronapandemie”* is het resultaat van onderzoek zoals uitgevoerd door het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid (Faculteit Sociale Wetenschappen) aan de Universiteit Antwerpen, onder leiding van de eerste auteur Nina Van Eekert, in samenwerking met Kilian Van Looy en onder supervisie van de promotoren van het onderzoeksproject, zijnde prof. dr. Sarah Van de Velde en prof. dr. Edwin Wouters.

De illustratie op het titelblad werd gemaakt door Amber Gyselings.

Het onderzoek werd gefinancierd door de Koning Boudewijnstichting, en gefaciliteerd door de administratieve diensten van UAntwerpen.

De publicatie gebeurt op 11 oktober 2021.

Gelieve naar het rapport te verwijzen als:

Van Eekert, N. & Van Looy, K. *Never waste a good crisis: Naar een blijvend verbeterd mentaal welbevinden bij studenten. Een analyse van het mentaal welbevinden bij studenten aan UAntwerpen gedurende de coronapandemie*. 2021, Antwerpen: Universiteit Antwerpen.

Dankbetuiging

Geen onderzoek zonder respondenten. In eerste instantie bedanken we graag de respondenten van dit onderzoek: de medewerkers van de sociale dienst van UAntwerpen, de zorgcoördinatoren, studietrajectbegeleiders, studentenpsychologen en medewerkers van het project preventie (DSSB) en de Cel voor Innovatie en Kwaliteitszorg in het Onderwijs. De studenten, over faculteiten en studiejaar heen, die hun verhaal met ons wilden delen. En alle studenten die de International Student Well-Being Study hebben ingevuld.

Verder bedanken we graag onze collega's die betrokken waren bij de ontwikkeling van de International Student Well-Being Study, de focusgroepen van dit onderzoek mee faciliteerden door de rol van observator aan te nemen en/of constructieve feedback gaven op de teksten in dit rapport: Veerle Buffel, Robert Tholen, Leen De Kort, Naomi Biegel, Sara De Bruyn, Linda Campbell en Sara de Bruyn.

Ook bedanken we graag volgende personen voor hun kritische reflectie op de bevindingen van ons onderzoek en de implicaties ervan voor het hoger onderwijs: Kris Van den Broeck, Paul Van Royen en Elif Beyazi vanuit Psy-Net; Sander Vermaercke, Julien De Wit en Babette Demeester vanuit de Vlaamse Vereniging voor Studenten; Valerie Mertens en Valerie Van Hees vanuit het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs, en Truyken Ossenblok en Femme Swinnen vanuit het project preventie aan UAntwerpen. We bedanken hier ook graag de respondenten van dit onderzoek die de tijd namen feedback te geven op de conclusies van dit onderzoek.

Inhoud

1	SAMENVATTING.....	1
1.1	Nederlandse samenvatting	1
1.2	English summary	2
2	INLEIDING	3
3	KWANTITATIEF ONDERZOEK: RESULTATEN 2 ^{de} GOLF C19 ISWS.....	4
3.1	Methodologie: inleiding tot de 2 ^{de} golf van de C19 ISWS	4
3.2	Gevoelens van eenzaamheid en depressieve gevoelens	4
3.2.1	Gevoelens van eenzaamheid	4
3.2.2	Depressieve gevoelens	5
3.3	Gebruik van alcohol en cannabis	8
3.3.1	Alcoholconsumptie en bingedinking	8
3.3.2	Cannabisgebruik	10
3.4	Financiële draagkracht bij studenten.....	12
3.5	Trouw aan de overheidsmaatregelen	14
4	KWALITATIEF ONDERZOEK BIJ STUDENTEN UANTWERPEN	16
4.1	Methodologie kwalitatief onderzoek.....	16
4.2	Perceptie van de impact van de pandemie op het mentaal welbevinden van studenten.....	17
4.3	Uitdagingen voor het mentaal welbevinden van studenten gedurende de pandemie	19
4.3.1	De beperking in sociale interactie met medestudenten	19
4.3.2	Het slepende gevoel voortdurend met de studies bezig te zijn	23
4.3.3	Copingstrategieën van studenten.....	24
4.4	De shift naar blended onderwijs en de impact ervan op studiemethoden en -resultaten	27
4.4.1	Minder interactie, meer flexibiliteit: voor de ene student een opportuniteit, voor de andere een valkuil.....	28
4.4.2	Blended onderwijs aan UAntwerpen: een praktische evaluatie.....	31
4.5	Potentiële kwetsbaarheid	34
4.5.1	Beperking van sociale interactie als extra grote uitdaging voor instromers aan UAntwerpen ...	34
4.5.2	De overgang naar hoger onderwijs, een moeilijke stap tijdens de pandemie	37
4.5.3	Belang van de socio-economische positie	39
4.5.4	De pandemie vanuit een internationale spreidstand	46
4.5.5	Studeren met een functiebeperking en bijzondere faciliteiten geregeld krijgen tijdens de pandemie.....	48
4.6	Hoe voelden studenten zich behandeld en gepercipieerd tijdens de pandemie?.....	52
4.6.1	Gebrek aan perspectief.....	52
4.6.2	Gebrek aan aandacht én erkenning.....	53
4.6.3	Een negatief en niet representatief publiek beeld van studenten tijdens de pandemie	56
4.6.4	Studenten uiten hun begrip en appreciatie.....	58

4.7	(Hoe) Voelden studenten zich ondersteund door UAntwerpen gedurende de pandemie?.....	59
4.7.1	Communicatie vanuit UAntwerpen: graag duidelijk en eerlijk.....	61
4.7.2	Hulpverleningsaanbod UAntwerpen	63
4.7.3	Verbinding met UAntwerpen.....	66
4.7.4	Welke rol dient UAntwerpen op te nemen bij het organiseren van sociale activiteiten: geen, faciliteren of opleggen?	70
5	CONCLUSIE EN BELEIDSADVIEZEN: NAAR EEN UANTWERPEN MET MENTAAL WELBEVINDEN ALS STRUCTUREEL INGEBED THEMA.....	74
5.1	Pijler 1 – UAntwerpen als verbindende ontmoetingsplaats	75
5.1.1	Campus als hart van UAntwerpen	75
5.1.2	Aanbieden van studieplaatsen en andere faciliteiten	76
5.1.3	Interactieve lesvormen	76
5.1.4	Initiatieven voor sociaal contact ondersteunen	76
5.1.5	Initiatieven voor sociaal contact organiseren?	77
5.2	Pijler 2 – Een blended toekomst als opportuniteit voor inclusiviteit	78
5.2.1	Nood aan tools voor zelfregulering	79
5.2.2	Beschikbaarheid van opnames behouden.....	80
5.2.3	Verbinding moet het sleutelwoord blijven	81
5.3	Pijler 3 – Een integraal ondersteuningsaanbod	82
5.3.1	Preventie.....	82
5.3.2	Peer support faciliteren	83
5.3.3	Professionele hulpverlening aan UAntwerpen	83
5.3.4	Publieke ondersteuning van studenten door UAntwerpen.....	86
6	BIJLAGEN.....	88
6.1	Bijlage 1: beschrijving steekproef 2de golf C19 ISWS	88
6.1.1	Beschrijving van de steekproef naar socio-demografische kenmerken	88
6.1.2	Beschrijving van de steekproef naar kenmerken studietraject	89
6.1.3	Beschrijving van de steekproef naar statuut van de student	90
6.1.4	Kantttekeningen bij de interpretatie van de cijfers	90
6.1.5	Geldende coronamaatregelen tijdens gegevensverzameling.....	90
7	BIBLIOGRAFIE.....	92

1 SAMENVATTING

1.1 Nederlandse samenvatting

Studies in verschillende landen wijzen uit dat de **coronapandemie en de bijhorende maatregelen** van overheden een **negatieve impact hadden op het mentaal welbevinden van studenten**. In dit huidige rapport bekijken we de situatie bij studenten aan de Universiteit Antwerpen (UAntwerpen) in België. Dit rapport beschrijft de kwantitatieve en kwalitatieve gegevensverzameling en -analyse, en integreert deze informatie om de geïdentificeerde richtlijnen en aanbevelingen aan de belanghebbenden bekend te maken.

De kwantitatieve gegevensverzameling betreft een tweede golf van de International Student Well-Being Study (C19 ISWS), die specifiek focust op UAntwerpen, en die in mei 2021 volledig werd ingevuld door meer dan 2000 studenten. Deze gegevens tonen ons dat **45% van deze studenten te kampen had met een depressieve gevoelens** en bijna 70% van de studenten zich minstens soms eenzaam voelde. Bovendien gaven meer studenten aan over onvoldoende financiële middelen te beschikken. De alcoholconsumptie, bingedinking en het cannabisgebruik namen dan weer af tegenover voor de pandemie.

Uit de focusgroepgesprekken met studenten (N: 48) en met medewerkers van studentgerichte diensten aan (N: 24) blijkt dat voornamelijk twee aspecten een belangrijke rol speelden: ten eerste, **de beperking in vrijheid qua sociaal contact** – in het bijzonder met medestudenten – wat leidde tot het gevoel dat studenten er alleen voor stonden, en dat er minder ‘peer support’ was tussen studenten onderling op zowel academische als persoonlijk, emotioneel vlak; en ten tweede, **het slepende van de pandemie** dat leidde tot het gevoel in een constante blokperiode te zitten. Studenten gaven aan een continue druk te voelen om met hun studies bezig te zijn, aangezien hun dagelijkse structuur door les op de campus, hobby’s en/of werk wegviel, en er ‘niets anders te doen’ was dan studeren. Een student verwoordde het als volgt: ‘Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren’.

De waarheid is echter genuanceerder. Het merendeel van de studenten gaf aan dat de pandemie een negatieve impact had op hun welbevinden, maar voor anderen was dat niet het geval en bleken er zich ook enkele **opportuniteiten** voor te doen ten gevolge van de pandemie. Zo hadden studenten ruimte om nieuwe interesses te ontdekken, een gezondere levenswijze aan te nemen, een switch op werk of studievak te maken, enzovoort. Bovendien toonden studenten ook veel begrip voor beleidmakende instanties. Studenten zeiden te begrijpen dat ze niet dé prioritaire groep zijn. Wel vonden ze het onterecht dat ze zo weinig aandacht kregen van de overheid. Zij uitten de nood aan **erkenning** dat het ook voor hen een moeilijke periode was.

Op basis van dit onderzoek formuleerden we drie pijlers, die fungeren als richtlijnen voor een UAntwerpen met mentaal welbevinden als structureel ingebed thema. We argumenteren dat er ingezet moet worden op: 1) UAntwerpen als **verbindende ontmoetingsplaats**, 2) een **blended** toekomst als opportuniteit voor **inclusiviteit** en 3) een **integraal ondersteuningsaanbod**.

1.2 English summary

Studies in several countries show that the **COVID-19 pandemic and the accompanying measures** taken by governments had a **negative impact on the mental well-being of students**. In this current report, we examine the situation among students at the University of Antwerp (UAntwerp), in Belgium. This report describes both quantitative and qualitative data collection and analysis and integrates this information to communicate the identified guidelines and recommendations to stakeholders.

The quantitative data collection concerns a second wave of the International Student Well-Being Study (C19 ISWS), which specifically focuses on UAntwerp, and sampled over 2000 students in May 2021. These data show that **45% of these students struggles with depressive feelings**, and almost 70% of the students felt lonely at least sometimes. In addition, more students reported having insufficient financial resources. Alcohol consumption, binge drinking, and cannabis use, by contrast, decreased compared to before the pandemic.

The focus group discussions with students (N: 48) and student-centered staff (N: 24) revealed that mainly two aspects played an important role: first, **the limitation in freedom in terms of face-to face social interaction** – particularly with fellow students – which led to students feeling they were on their own, and reduced peer support between students on both academic and personal, emotional levels. Second, **the lingering of the pandemic**, which led to the students feeling of being in constant ‘cramming mode’. Students indicated that they felt a constant pressure to study, given that their daily structure was lost in the absence of on-campus classes, hobbies, and/or work. There was "nothing else to do" but study. As one student put it: "I really just feel like someone who sits in a box and has to study".

However, the truth is more nuanced. The majority of students indicated that the pandemic negatively impacted their well-being, yet for others, it resulted in positive outcomes. For example, students had the **opportunity** to discover new interests, to adopt a healthier lifestyle, to make a switch in their work or study field, and so on. Students also showed a lot of understanding towards policy-making institutions. They understood that they weren't a top-priority group. However, they found it unfair that they received so little attention from the government. They expressed the need for **recognition** that the pandemic was a difficult period for them as well.

Based on this research, we formulated three pillars, which function as guidelines towards a UAntwerp with mental well-being as a structurally embedded theme. We argue that efforts should be made to organise 1) UAntwerp as a **connecting meeting place**, 2) a **blended** future as an opportunity for **inclusiveness** and 3) an **integrated support offer** in terms of well-being.

2 INLEIDING

Studentenjaren worden vaak gepercipieerd en beschreven als *de tijd van je leven*. In de realiteit blijkt dit echter niet altijd waar. Onderzoek wijst uit dat veel studenten in het hoger onderwijs kampen met mentale problemen die vaak onbehandeld blijven [1]. De coronapandemie die ondertussen al meer dan een jaar door ons land raast, heeft een significante impact op de gezondheid en mortaliteit in het binnen- en buitenland. De pandemie zorgde voor extra uitdagingen, ook wat betreft het mentaal welbevinden van studenten.

Studenten werden niet alleen geconfronteerd met coronamaatregelen van de overheid, maar ook van hun hogeronderwijsinstelling (HOI). De coronapandemie dwong de HOI tot een volledige reorganisatie van het onderwijs: lessen die normaal op de campus doorgaan werden omgevormd tot online lessen, stages werden (deels) geannuleerd, practica werden (deels) omgezet in zelfstudie, examen- en evaluatieformulieren werden mogelijk gewijzigd, enzovoort. Dit leidde tot een stijgende onzekerheid binnen verschillende studentenpopulaties. Bovendien kwamen veel sociale activiteiten stil te liggen. De meeste studentenactiviteiten werden afgelast en veel kotstudenten verhuisden terug naar hun ouderlijk huis. Ook betekende de stagnatie van de economie dat het merendeel van de studentenjobs in het gedrang kwam.

Uit studies in verschillende Europese landen bleek dat studenten meer te kampen hadden met mentale problemen sinds de uitbraak van de pandemie en de bijhorende getroffen maatregelen [2-4]. We kunnen dus stellen dat de **coronapandemie en de bijbehorende maatregelen** van de overheid en het hoger onderwijs een **impact hadden op het mentaal welbevinden van studenten**, en dat hiervoor verhoogde waakzaamheid en aangepast beleid nodig is. We refereren in dit rapport naar welbevinden in de brede betekenis, breder dan de afwezigheid van psychopathologische diagnoses. Welbevinden gaat over positieve (bv. geluk) en negatieve (bv. depressie) aspecten, over gevoelens en gedrag, en over persoonlijk en sociaal [5, 6].

Uit de resultaten over de eerste golf van de International Student Well-Being Study (C19 ISWS), die gegevens verzamelde vlak na de eerste uitbraak van de pandemie, bleek dat sommige studentengroepen extra kwetsbaar waren, met name vrouwelijke studenten, studenten met een beperkt sociaal netwerk, studenten met een kwetsbaar socio-economisch profiel, studenten met een migratieachtergrond, en eerstejaarsstudenten. Bij deze groepen werden meer depressieve klachten vastgesteld in vergelijking met andere groepen studenten. Dit verhoogde risico op een depressie konden we vooral in verband brengen met coronagerelateerde stressoren zoals minder sociale contacten, meer financiële onzekerheid en meer academische stress [7, 8].

Een jaar na het verzamelen van de eerste golf van de C19 ISWS organiseerden de auteurs van dit rapport een **diepgaand onderzoek naar het mentaal welbevinden bij studenten**, met extra aandacht voor studentengroepen met een **potentieel kwetsbaar profiel**, specifiek binnen de Universiteit Antwerpen (**UAntwerpen**). Dit onderzoek bestond uit (1) een tweede golf van kwantitatieve gegevensverzameling binnen UAntwerpen en (2) een reeks focusgroepgesprekken georganiseerd met kwetsbare studentenpopulaties (studenten met bijzondere faciliteiten, studenten met een migratieachtergrond, studenten die financiële toelagen ontvangen, internationale, eerstejaars- en schakelstudenten) en met medewerkers van studentgerichte diensten aan UAntwerpen (studietrajectbegeleiders, studentenpsychologen, zorgcoördinatoren, CIKO-medewerkers¹, medewerkers van de Sociale Dienst en de Dienst Studietoelagen en Studentenbegeleiding). **Dit rapport beschrijft de resultaten van zowel de kwantitatieve als kwalitatieve gegevensverzameling, en integreert deze informatie om de geïdentificeerde richtlijnen en aanbevelingen aan de belanghebbenden bekend te maken.**

¹ CIKO is de afkorting van Cel voor Innovatie en Kwaliteitszorg in het Onderwijs

3 KWANTITATIEF ONDERZOEK: RESULTATEN 2^{de} GOLF C19 ISWS

3.1 Methodologie: inleiding tot de 2^{de} golf van de C19 ISWS

Dit onderdeel van het rapport geeft een beschrijving van de gegevens die verzameld werden tijdens de tweede golf van gegevensverzameling de C19 ISWS. De C19 ISWS was een enquête die peilde naar (1) de leefomstandigheden, financiële toestand en academische werkdruk voor en tijdens de coronapandemie, (2) het huidige niveau van mentaal welbevinden en veranderingen in (gezonde) levensstijlen, (3) waargenomen stressoren, (4) middelen zoals sociale steun en economisch kapitaal, (5) kennis gerelateerd aan de pandemie, en (6) attitudes tegenover de coronamaatregelen genomen door de overheid en de HOI. Studenten konden de survey in het Nederlands of het Engels invullen. De vragenlijst werd **op 10 mei 2021** via e-mail verstuurd naar de studenten, en een week later werd een herinneringsmail gestuurd, waarna op **24 mei de gegevensverzameling werd afgesloten**. In totaal startten meer dan 2.700 studenten de enquête, maar na een grondige opschoning (bv. te korte duur van invullen enquête, straightening, onvolledige antwoorden), bleven er **2229** respondenten over die de gezondheidsmodule invulden en **2007** respondenten die de volledige enquête invulden. Een gedetailleerdere beschrijving van de steekproef en de coronamaatregelen op het moment van gegevensverzameling werd aan dit rapport toegevoegd als bijlage 1.

3.2 Gevoelens van eenzaamheid en depressieve gevoelens

3.2.1 Gevoelens van eenzaamheid

Aan de studenten werden onderstaande stellingen voorgelegd om het gevoel van eenzaamheid te meten. De studenten gaven daarbij aan in welke mate ze deze gevoelens hadden gehad in de week vóór de surveyafname. De gecreëerde schaal, gemaakt met onderstaande items, vertoont een hoge betrouwbaarheid (Cronbachs Alfa = 0,81).

Een **grote groep studenten** gaf aan zich soms **eenzaam gevoeld** te hebben in de week voorafgaand aan de survey (44,2%). Bij 9,1% was dit (bijna) altijd het geval. 41,5% voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen. Daarnaast miste slechts 17% die week geen gezelschap.

Gemiddeld genomen scoorden studenten 6,96 op de eenzaamheidsschaal, die van nul tot negen gaat. De standaardafwijking (S.D.) bedroeg 2,50. Een hogere score duidt op een sterkere mate van eenzaamheid. Dit is echter een lagere score dan tijdens de eerste golf van de C19 ISWS (gemiddelde = 7,40, S.D. = 2,51). Deze gegevens kunnen we dus gebruiken als benchmark, maar er dient wel opgemerkt dat het over verschillende steekproeven gaat.

Tabel 1. Percentageverdeling naar mate van eenzaamheid tijdens 2^{de} Golf C19 ISWS

	(Bijna) Nooit	Soms	Meestal	(Bijna) altijd
...voelde je je eenzaam?	24,6%	44,2%	22,1%	9,1%
...voelde je je geïsoleerd van anderen?	23,3%	35,3%	25,2%	16,3%
...miste je gezelschap?	17,0%	36,8%	29,3%	16,9%

We konden ook enkele verschillen op het vlak van sociale correlaten identificeren (tabel 3). We merkten een significant hogere aanwezigheid van gevoelens van eenzaamheid bij studenten met een **beperkt sociaal-economisch kapitaal**, **oudere studenten** (>25 jaar), en bij studenten **zonder een vaste relatie**. Gevoelens van eenzaamheid kenden geen significante verschillen op het vlak van gender, migratieachtergrond, opleidingsniveau van de ouders, studieprogramma, studieduur, studentenstatus, en het ontvangen van een studiebeurs.

3.2.2 Depressieve gevoelens

Depressieve gevoelens werden gemeten aan de hand van de verkorte versie van de *Center for Epidemiological Studies Depression Scale* (CESD-8). Dit is een vaak gebruikte indicator in onderzoek bij de algemene bevolking, met een gekende validiteit en betrouwbaarheid [9, 10]. De schaal gaat van 8 tot 32, waarbij een hogere score duidt op een hogere frequentie en intensiteit van depressieve klachten.

De gemiddelde score op de depressieschaal lag tijdens de tweede golf van de C19 ISWS op 19,17 met een standaardafwijking van 5,10. Dit ligt hoger dan het gemiddelde van de eerste golf. Bij gebruik van een cutoff van 20/32 blijkt dat meer dan **40% van de bevroagde studenten** met een **depressie** kampt. Gezien dit over de hoogst aanbevolen cutoff in de literatuur gaat, is dit een eerder conservatieve schatting. Ook hier ligt het percentage hoger dan tijdens de eerste golf van de C19 ISWS.

Tabel 2. Depressiescores tijdens de 1e en 2e golf van de C19 ISWS

	1 ^{ste} golf C19 ISWS	2 ^{de} golf C19 ISWS
Gemiddelde (S.D.)	18,63 (5,11)	19,17 (5,10)
% Depressief	35,1%	44,9%

Vrouwelijke studenten, studenten met een **migratieachtergrond (eerste generatie)** en met een **beperkt sociaal-economisch kapitaal** blijken significant meer depressieve klachten te rapporteren dan de referentiecategorieën (tabel 4). Oudere studenten (≥ 25 jaar), masterstudenten, studenten met tijdelijke residentie (internationale studenten), en studenten met een vaste relatie rapporteerden dan weer significant minder depressieve klachten.

Tabel 3. Lineaire regressie van relatie tussen gevoelens van eenzaamheid en sociale correlaten

	B	S.F.	Sign. ²
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	0,17	0,11	0,129
X	0,61	0,57	0,278
Leeftijd			
17-18	-0,03	0,19	0,876
19-20 (ref.)			
21-22	0,00	0,16	0,987
23-24	-0,54	0,28	0,057
≥25	-0,98	0,23	0,000
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	0,17	0,23	0,458
2de generatie	0,01	0,16	0,929
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	0,03	0,13	0,793
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	0,81	0,32	0,011
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	-0,22	0,19	0,245
5 of meer personen	-0,53	0,17	0,002
Relatiestatus			
Geen vaste relatie (ref.)			
Wel vaste relatie	-0,80	0,11	0,000
Complexe relatie	0,35	0,31	0,248
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	-0,11	0,14	0,461
Schakel-/voorbereidingsprogramma	0,05	0,23	0,827
PhD	-0,41	0,33	0,216
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	-0,06	0,19	0,741
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	-0,15	0,27	0,583
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	-0,29	0,30	0,329
Intercept	7,65	0,22	0,000

² B = Regressiecoëfficiënt, S.F. = standaardfout, Sign. = significantie

Tabel 4. Lineaire regressie van relatie tussen depressieve gevoelens en sociale correlaten

	B	S.F.	Sign.
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	1,19	0,23	0,000
X	1,79	1,14	0,118
Leeftijd			
17-18	-0,26	0,37	0,493
19-20 (ref.)			
21-22	0,59	0,31	0,059
23-24	-0,02	0,57	0,977
≥25	-1,90	0,47	0,000
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	1,07	0,47	0,021
2de generatie	0,60	0,32	0,060
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	-0,51	0,27	0,057
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	1,52	0,65	0,018
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	-0,48	0,38	0,209
5 of meer personen	-1,90	0,34	0,000
Relatiestatus			
Geen vaste relatie (ref.)			
Wel vaste relatie	-0,58	0,22	0,010
Complexe relatie	0,95	0,62	0,123
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	-0,59	0,29	0,040
Schakel-/voorbereidingsprogramma	-0,55	0,47	0,245
PhD	-1,21	0,66	0,069
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	-0,08	0,38	0,842
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	-1,31	0,55	0,017
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	-0,65	0,61	0,287
Intercept	20,42	0,45	0,000

3.3 Gebruik van alcohol en cannabis

3.3.1 Alcoholconsumptie en bingedrinking

Hieronder wordt nagegaan in welke mate studenten vóór en tijdens de coronapandemie bepaalde middelen gebruikten, zoals alcohol, tabak en cannabis. Wat **alcohol** betreft, werd gevraagd: Hoe vaak dronk je tijdens één gelegenheid zes glazen alcohol of meer? Dit is de vraag over 'bingedrinking' uit de AUDIT, een gevalideerde vragenlijst over problematisch alcoholgebruik van de Wereldgezondheidsorganisatie [11]. Bingedrinking wordt gedefinieerd als het drinken van 60 gram alcohol of meer tijdens één gelegenheid.

Vóór de pandemie deed een kwart van de studenten minstens wekelijks aan bingedrinking (zes of meer glazen alcohol op één gelegenheid) (24,9%). Tijdens de eerste golf van de coronacrisis was dit gezakt tot 5,2%. Uit de gegevens van de 2^{de} golf van de C19 ISWS bleek dat dit cijfer terug was gestegen naar 15,9%. Een klein percentage (<1%) gaf aan niet op de vraag te willen antwoorden (niet gerapporteerd in de tabel).

Tabel 5. Bingedrinking voor en tijdens de pandemie

	(Bijna) nooit	<1x per week	1x per week	>1x per week	(Bijna) dagelijks
Voor de pandemie	44,6%	30,5%	16,7%	7,9%	0,3%
1 ^{ste} golf C19 ISWS	88,4%	6,5%	3,4%	1,5%	0,3%
2 ^{de} golf C19 ISWS	74,7%	9,5%	11,3%	4,3%	0,3%

Bovendien merken we op dat er **tijdens de tweede golf van de C19 ISWS weer een algemene stijging** was in het aantal eenheden dat op wekelijkse basis werd gedronken. Het aantal geheelonthouders nam toe van 26% voor de pandemie naar 40,7% tijdens de eerste lockdown, terwijl de gegevens van de 2^{de} golf van de C19 ISWS duiden op een daling naar 38%. We zien een gelijkaardige trend bij studenten die acht of meer consumpties nuttigden in één week, waarbij dit percentage weer op hetzelfde niveau komt als voor de eerste lockdown (12%).

Op basis van de resultaten van een lineaire regressie gebaseerd op de 2^{de} golf van de C19 ISWS konden we bovendien vaststellen dat bingedrinking significant minder voorkwam bij vrouwelijke studenten, bij oudere studenten (≥ 25 jaar), en bij studenten met een migratieachtergrond (2^{de} generatie). Bij **studenten in een complexe relatie** kwam bingedrinking significant vaker voor.

Tabel 6. Lineaire regressie van relatie tussen bingedrinking en sociale correlaten

	B	S.F.	Sign.
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	-0,39	0,04	0,000
X	-0,29	0,20	0,151
Leeftijd			
17-18	0,09	0,07	0,153
19-20 (ref.)			
21-22	0,02	0,06	0,734
23-24	-0,07	0,10	0,462
≥25	-0,22	0,08	0,010
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	0,07	0,08	0,419
2de generatie	-0,18	0,06	0,002
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	0,01	0,05	0,808
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	-0,16	0,11	0,161
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	-0,04	0,07	0,532
5 of meer personen	0,07	0,06	0,257
Relatiestatus			
Geen vaste relatie (ref.)			
Wel vaste relatie	0,00	0,04	0,916
Complexe relatie	0,33	0,11	0,003
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	0,05	0,05	0,284
Schakel-/voorbereidingsprogramma	-0,13	0,08	0,112
PhD	-0,04	0,12	0,707
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	-0,02	0,07	0,743
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	-0,10	0,10	0,325
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	0,04	0,11	0,710
Intercept	1,71	0,08	0,000

3.3.2 Cannabisgebruik

Wat het gebruik van **cannabis** tijdens de pandemie betreft, werd volgende vraag gesteld: **Hoe vaak gebruikte je gemiddeld genomen cannabis (marihuana, wiet, hasj, ...) gedurende de voorbije week?** Op basis van de gegevens van de 2^{de} golf van de C19 ISWS stelden we vast dat **6,3 % van de studenten aangaf cannabis te gebruiken**, zij het meestal minder dan één keer per week. Dit percentage ligt **hoger dan tijdens de 1^{ste} golf van de C19 ISWS, maar lager dan voor de pandemie**. Wederom gaf een kleine groep van de respondenten (<1%) aan liever niet op deze vraag te antwoorden (niet gerapporteerd in de tabel).

Tabel 7. Frequentie van cannabisgebruik voor en tijdens de pandemie

	(Bijna) nooit	<1x per week	1x per week	>1x per week	(Bijna) dagelijks
Voor de pandemie	90,7%	5,8%	1,0%	1,2%	1,0%
1 ^{ste} golf C19 ISWS	94,9%	1,3%	1,1%	1,0%	1,6%
2 ^{de} golf C19 ISWS	93,7%	3,0%	1,4%	1,0%	0,9%

Bovendien bleek op basis van de resultaten van een lineaire regressie (tabel 8), gebruik makende van de 2^{de} golf van de C19 ISWS, dat de frequentie van cannabisgebruik **significant lager** lag bij **vrouwelijke** studenten, bij studenten in een **masteropleiding**, en bij studenten met een **meer uitgebreid sociaal-economisch kapitaal**. De frequentie van cannabisgebruik was **significant hoger** bij studenten in de **leeftijdscategorie 21-22 jaar**, bij studenten met een **migratieachtergrond (1^{ste} generatie)**, bij studenten in een **vaste relatie**, en ook bij studenten in een **complexe relatie**.

Tabel 8. Lineaire regressie van relatie tussen cannabisgebruik en sociale correlaten

	B	S.F.	Sign.
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	-0,18	0,03	0,000
X	0,13	0,13	0,337
Leeftijd			
17-18	-0,05	0,04	0,210
19-20 (ref.)			
21-22	0,08	0,04	0,028
23-24	0,00	0,07	0,997
≥25	0,03	0,05	0,640
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	0,14	0,05	0,009
2de generatie	0,07	0,04	0,067
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	0,02	0,03	0,581
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	-0,05	0,07	0,474
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	-0,12	0,04	0,005
5 of meer personen	-0,12	0,04	0,002
Relatiestatus			
Geen vaste relatie (ref.)			
Wel vaste relatie	0,06	0,03	0,013
Complexe relatie	0,31	0,07	0,000
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	-0,10	0,03	0,004
Schakel-/voorbereidingsprogramma	0,00	0,05	0,989
PhD	-0,06	0,08	0,445
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	0,03	0,04	0,517
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	-0,10	0,06	0,103
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	-0,03	0,07	0,635
Intercept	1,31	0,05	0,000

3.4 Financiële draagkracht bij studenten

Het volgende onderdeel belicht in welke mate studenten akkoord gingen met de volgende stelling: 'Ik had voldoende financiële middelen om mijn maandelijkse kosten te betalen in de week voorafgaand aan deze enquête'. Dezelfde vraag werd ook in de 1^{ste} C19 ISWS opgenomen, waarbij we peilden naar de financiële middelen van de student zowel tijdens de week voor de enquête, als in de week voor de invoering van de eerste lockdown. Het percentage studenten dat (helemaal) niet akkoord ging met bovenstaande stelling, en dus stelde **onvoldoende financiële middelen te hebben om de maandelijkse kosten te betalen, bleek** voornamelijk **gestegen** te zijn tijdens de 1^{ste} golf van de C19 ISWS. Ook tijdens de 2^{de} golf bleek dit cijfer opvallend hoger te liggen dan voor de pandemie

Tabel 9. Beschikbaarheid voldoende financiële middelen voor en tijdens de pandemie

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Noch akkoord, noch niet akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
Voor de pandemie	0,4%	1,6%	3,9%	37,9%	56,2%
1 ^{ste} golf C19 ISWS	2,8%	8,9%	9,5%	30,9%	48,0%
2 ^{de} golf C19 ISWS	1,5%	5,0%	8,7%	27,1%	57,7%

Via logistische regressie met financiële zorgen als afhankelijke variabele werden de studenten die (helemaal) niet akkoord waren, vergeleken met de overige studenten. Er werd een sterk verhoogde inschatting van het risico op financiële zorgen vastgesteld bij **oudere studenten**, in vergelijking met de groep van 19-20-jarigen, maar tegelijk bleek de oudste leeftijdsgroep (≥ 25) hier niet significant van te verschillen. Ook studenten met een **migratieachtergrond** en studenten met **kort- en middellang geschoolde** ouders rapporteerden meer financiële zorgen dan respectievelijk studenten zonder migratieachtergrond en studenten met hooggeschoolde ouders. Hoe uitgebreider het **sociaal-economisch kapitaal** van de student, hoe lager zij het risico op financiële zorgen achtten. Beursstudenten kenden ook een hoger ingeschat risico op financiële zorgen dan studenten die geen **studiebeurs** ontvingen. Er werden geen significante verschillen gevonden op het vlak van gender, studieprogramma (met uitzondering van doctoraatsstudenten, die het risico op financiële zorgen gemiddeld lager inschatten), studiejaar, en studentenstatus.

Tabel 10. Logistische regressie van relatie tussen financiële zorgen en sociale correlaten

	OR	95% B.I.	Sign. ³
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	1,02	0,70 - 1,50	0,914
X	0,00	0,00	0,998
Leeftijd			
17-18	0,61	0,31 - 1,23	0,168
19-20 (ref.)			
21-22	2,48	1,53 - 4,01	0,000
23-24	2,25	1,09 - 4,63	0,028
≥25	1,56	0,78 - 3,13	0,212
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	3,64	2,09 - 6,35	0,000
2de generatie	2,49	1,58 - 3,91	0,000
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	0,58	0,40 - 0,84	0,004
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	2,78	1,43 - 5,40	0,003
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	0,48	0,29 - 0,79	0,004
5 of meer personen	0,30	0,19 - 0,48	0,000
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	0,75	0,47 - 1,18	0,206
Schakel-/voorbereidingsprogramma	0,85	0,41 - 1,78	0,674
PhD	0,28	0,08 - 0,90	0,032
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	0,65	0,32 - 1,30	0,223
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	0,62	0,33 - 1,18	0,143
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	2,20	1,10 - 4,41	0,026
Intercept	0,13		0,000

³ OR= Odds ratio, B.I. = betrouwbaarheidsinterval, sign.= significantie

3.5 Trouw aan de overheidsmaatregelen

We polsten hoe trouw de studenten de overheidsmaatregelen volgden door middel van volgende vraag: In welke mate houd jij je aan de coronamaatregelen die momenteel door de overheid worden geïmplementeerd? Het antwoord betrof een score tussen 0 (helemaal niet) en 10 (heel strikt).

Het algemene gemiddelde van 7,4/10 toont aan dat studenten zich **over het algemeen relatief goed aan de maatregelen hielden**, maar dit gemiddelde ligt wel opmerkelijk lager dan de bevraging tijdens het vorige academiejaar. Het percentage studenten dat een score van 5/10 of minder aangaf (waarmee we de groep identificeren die zich niet goed aan de overheidsmaatregelen hield), steeg opvallend ten opzichte van het vorige jaar (van 3,4% naar 15,0%)

Tabel 11. Univariate verdeling van de trouw aan de overheidsmaatregelen

Score	Frequentie	Percentage	Cumulatief percentage
0	11	0,5	0,5
1	12	0,5	1,0
2	37	1,7	2,7
3	73	3,3	6,0
4	102	4,6	10,6
5	132	5,9	16,5
6	180	8,1	24,6
7	342	15,4	40,0
8	545	24,5	64,6
9	539	24,3	88,9
10	247	11,1	100,0

Bovendien blijkt dat er slechts beperkte significante verschillen waren in de trouw aan de overheidsmaatregelen als die uitgesplitst werden volgens socio-demografische of studietrajectkenmerken. De enige significante verschillen waren vast te stellen naar gender: **vrouwen hielden zich significant meer aan de overheidsmaatregelen** dan mannen, alsook **oudere** studenten (≥ 25 jaar). Studenten in een vaste relatie en studenten met een heel uitgebreid sociaal-economisch netwerk hielden zich significant minder strikt aan de overheidsmaatregelen.

Tabel 12. Lineaire regressie van relatie tussen trouw aan overheidsmaatregelen en sociale correlaten

	B	S.F.	Sign.
Gender			
Man (ref.)			
Vrouw	0,80	0,09	0,000
X	0,53	0,47	0,256
Leeftijd			
17-18	0,08	0,15	0,594
19-20 (ref.)			
21-22	-0,05	0,13	0,715
23-24	-0,12	0,23	0,609
≥25	0,41	0,19	0,034
Migratieachtergrond			
Geen migratieachtergrond (ref.)			
1ste generatie	0,02	0,19	0,933
2de generatie	-0,15	0,13	0,247
Opleidingsniveau ouders			
Kort/middellang geschoold (ref.)			
Hooggeschoold	0,00	0,11	0,977
Kon 500 euro lenen van...			
0 personen	0,32	0,26	0,233
1-2 personen (ref.)			
3-4 personen	-0,01	0,16	0,969
5 of meer personen	-0,30	0,14	0,033
Relatiestatus			
Geen vaste relatie (ref.)			
Wel vaste relatie	-0,19	0,09	0,038
Complexe relatie	-0,26	0,25	0,296
Studieprogramma			
Bachelor (ref.)			
Master	-0,03	0,12	0,828
Schakel-/voorbereidingsprogramma	0,15	0,19	0,447
PhD	0,43	0,27	0,111
Eerstejaarsstudent			
Nee (ref.)			
Ja	0,03	0,16	0,844
Studentenstatus			
Permanente resident (ref.)			
Tijdelijke resident	-0,12	0,22	0,582
Studiebeurs			
Niet ontvangen (ref.)			
Wel ontvangen	0,05	0,25	0,855
Intercept	7,10	0,19	0,000

4 KWALITATIEF ONDERZOEK BIJ STUDENTEN UANTWERPEN

4.1 Methodologie kwalitatief onderzoek

In kader van dit onderzoek organiseerden we een reeks focusgroepgesprekken (FG) aan UAntwerpen met studenten uit potentieel kwetsbare subgroepen wat betreft mentaal welbevinden. Op basis van de Belgische steekproef van de International Student Well-Being Study (ISWS) werden de subgroepen eerstejaarsstudenten (1BA), studenten met een migratieachtergrond (MA), studenten met een kwetsbare socio-economische status (FT) en studenten met een functiebeperking (FB)⁴ als potentieel kwetsbaar geïdentificeerd. Aanvullend werden op basis van de ervaring van medewerkers van UAntwerpen ook internationale studenten en schakelstudenten geïdentificeerd als potentieel kwetsbaar. Met elk van deze subgroepen werd minstens één FG georganiseerd.

Tijdens de FG met studenten wilden we erachter komen **hoe studenten de impact van de pandemie op hun mentaal welbevinden aanvoelden**, en hoe dit in relatie stond met betrekking tot de aanpassing aan blinded onderwijs, veranderingen in hun sociaal leven, hoe studenten zich gepercipieerd en/of gesteund voelen door de overheid, de media en UAntwerpen. Bovenop deze thema's, die in alle FG besproken werden, werden ook specifieke thema's per subgroep bevraagd. Zo werd er bij eerstejaars- en schakelstudenten ingegaan op hun instroom aan UAntwerpen tijdens de pandemie, en bij studenten met een functiebeperking op hoe de pandemie effect had op de bijzondere faciliteiten waar zij aan UAntwerpen gebruik van konden maken.

Ter voorbereiding en aanvulling van de FG met studenten organiseerden we bovendien een reeks FG met in totaal 24 medewerkers van UAntwerpen. Elk van deze medewerkers is binnen hun jobinhoud op de een of andere manier geëngageerd rond het mentaal welbevinden van studenten. We spraken met studietrajectbegeleiders, studentenpsychologen, zorgcoördinatoren, medewerkers van de Cel voor innovatie en kwaliteitszorg in het onderwijs (CIKO), van de Sociale Dienst en van het preventieproject mentaal welbevinden aan UAntwerpen. De resultaten hieronder focussen in eerste instantie op de ervaringen van studenten aan UAntwerpen, en worden, wanneer relevant, aangevuld met de percepties van de medewerkers.

Alle FG werden gemodereerd door de eerste auteur van dit rapport, telkens met behulp van een collega die fungeerde als observator. De geanonimiseerde transcripten van deze FG werden, gebruikmakend van het programma NVivo, thematisch gecodeerd en geanalyseerd door de verschillende auteurs van dit rapport. In totaal spraken we met 48 studenten van verschillende studiejaar, van eerstejaars- (1BA), bachelor studenten (BA) tot masterstudenten (MA), binnen verschillende faculteiten: FSW, FBE, FLW, FFBDW, FGGW, FRe, IOB & FOW⁵. We spraken met 35 vrouwelijke en 14 mannelijke studenten tussen de 18 en 49 jaar oud. Deze groep bestond uit studenten die (tijdens de werkweek) verbleven in hun ouderlijk huis (22), studenten die alleen op kot of in een zelfstandige woning zaten (18), studenten die met hun partner (en eventueel kinderen) samenwoonden (6), en studenten die verschillende woonplaatsen combineerden (2). Om de anonimiteit van de respondenten te garanderen, gaven we respondenten pseudoniemen. Een gelijkaardige beschrijving van de karakteristieken wordt niet weergegeven voor de medewerkers, aangezien dit de anonimiteit zou kunnen schenden.

⁴ In het kader van kwalitatief onderzoek werden studenten met een lagere SES geïdentificeerd op basis van het ontvangen van een financiële toelage van UAntwerpen, studenten met een functiebeperking op basis van het krijgen van bijzondere faciliteiten vanwege een functiebeperking aan UAntwerpen

⁵ FSW = Faculteit Sociale Wetenschappen, FBE = Faculteit Bedrijfswetenschappen en Economie, FLW = Faculteit Letteren & Wijsbegeerte, FFBDW = Faculteit Farmaceutische, Biomedische en Diergeneeskundige Wetenschappen, FGGW = Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, FRe = Faculteit Rechten, IOB = Instituut voor Ontwikkelingsbeleid, FOW = Faculteit Ontwerpwetenschappen

4.2 Perceptie van de impact van de pandemie op het mentaal welbevinden van studenten

De impact van de coronapandemie op het mentaal welbevinden van studenten is niet eenduidig te bespreken. We mogen niet veralgemenen als we over ‘de student’ spreken. Er bestaat **niet zoiets als ‘de student’**, het is een groep die **veel variatie kent**. Dat studenten een heterogene groep zijn, blijkt ook uit hun antwoorden wanneer we polsen naar de impact van de pandemie op hun mentaal welbevinden. Verschillende studenten geven aan dat ze het mentaal niet zo moeilijk hebben gehad tijdens de pandemie, of dat ze het zelfs een aangename tijd vonden, gezien hun introverte persoonlijkheid. Ook vertelden verschillende studenten dat de pandemie en de bijhorende maatregelen hun opportuniteiten boden. Zo waren er studenten die door het wegvallen van sociale activiteiten en hobby’s meer ruimte vonden voor andere zaken: tijd doorbrengen met hun familie, een gezondere levensstijl aannemen, nieuw vrijwilligerswerk starten, een switch maken op werk- of studievlak; of zich meer toeleggen op hun huidige studies. Bovendien vertelde een student ons dat de pandemie haar leerde om over het algemeen dingen in haar leven als minder vanzelfsprekend te beschouwen en meer te waarderen.

Toch is het opvallend dat een groot deel van de studenten aangeeft dat de pandemie een **negatieve impact had op hun mentaal welbevinden**. Dit wordt bevestigd door medewerkers van UAntwerpen, die een opvallende stijging in het aantal hulpvragen constateerden tijdens de pandemie. Opvallend is dat twee aspecten vaak terugkomen wanneer studenten beschrijven wat net moeilijk is voor hen in coronatijden: de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende van de pandemie.

De **beperking in vrijheid qua sociaal contact**⁶ werd door studenten vaak aangehaald als de meest ingrijpende alsook moeilijkste verandering in coronatijden. Sociaal contact was niet langer onbeperkt, vrij, spontaan, noch zorgeloos ten gevolge van de coronamaatregelen en de angst naasten te besmetten of besmet te worden met het virus. Studenten gaven aan nood te hebben aan meer sociaal contact. Verschillende studenten gaven zelfs aan zich geïsoleerd te voelen.

Mijn beperking in vrijheid. Dat ik kan gaan en staan waar ik wil. Als ik zin heb om naar mijn familie te gaan, dat ik daar naartoe ga en als ik zin heb om met vrienden af te spreken, dat ik dan met hen afspreek. (S23-SCH)⁷

Like I had the struggle, psychological problems. And then the struggle is like almost getting a depression because you can't talk to people. [...] So, it has not been easy. It's like I'm just locked up in a four-wall room and in my own space trying to make sense. (S15-Ma-Int)

Wanneer studenten vertellen over de verandering in hun sociaal leven vallen er twee terugkomende verschuivingen op: enerzijds de shift van offline naar online sociale interactie, anderzijds dat het sociale leven wordt herleid naar de kern, de dichte kring.

Ik ben veel meer herleid tot de kern, echt die vrienden waar, als ge dan toch moet kiezen, dan kiest ge voor één groepje dat ge altijd ziet om, om uw contact ook zoveel mogelijk te beperken. Dus ja, het zijn gewoon dezelfde mensen die ik nu veel meer zie, terwijl ervoor, op een TD of na de les, ge ziet gewoon veel meer mensen. Dus het is gewoon, het is niet dat ik andere mensen zie, maar gewoon maar een klein deeltje daarvan. (S7-Ma-MA)

⁶ Met sociaal contact wordt persoonlijke, fysieke sociale interactie bedoeld.

⁷ De citaten in dit rapport werden minimaal aangepast ter bevordering van de leesbaarheid, met name door kleine grammaticale correcties uit te voeren en door het verwijderen van aarzelingen, herhalingen en stopwoorden.

Het herleiden van sociaal contact tot de dichte kring impliceert dat het een reductie is van bestaande sociale connecties; er wordt minder volk in levenden lijve gezien, alsook verwateren vaker, maar niet noodzakelijk, minder sterke banden. Zo vertelt een student *dat het niet per se het sociaal netwerk, maar eerder de manier van interactie is die verandert (S3-Ma-FT).*

Ten gevolge van de pandemie en de bijkomende maatregelen werd ook een groot deel van sociale interacties verschoven van offline naar online. Studenten geven aan dat er toch een zekere terughoudendheid is t.o.v. online sociale activiteiten. Redenen die ze aangeven zijn dat ze het online sociaal contact beu zijn, vermoeiend vinden, hun schermtijd willen reduceren, maar vooral dat het niet hetzelfde is als fysiek sociaal contact, waar studenten aangeven nood aan te hebben.

Er is wel een heel hard verschil in hoe ik het ervaren heb bijvoorbeeld in het begin van de pandemie, want toen was iedereen nog heel creatief erin precies. Zo van, o, kom, we maken met allemaal een Zoomsessie aan en we doen het zo dan. Maar ik heb precies de indruk dat mensen dat nu een beetje beu geworden zijn, wat ik ook zelf wel snap. Want dat is heel vermoeiend om zo lang daarin te zitten, zeker als ge met veel mensen zit. Dus aan de ene kant vind ik dat spijtig dat we dat niet meer doen, aan de andere kant snap ik het ook zelf wel, want ik ben het zelf ook wel een beetje beu. Dus ik hoop ook gewoon dat het snel terug fysiek kan, want dat is wel veel aangenamer. (S38-1BA)

Het slepende van de pandemie wordt als mentaal zwaar beschreven: *hoe langer het duurt, hoe moeilijker het wordt (S6-Ma-MA).* Studenten geven vooral aan dat de eentonigheid in deze slepende situatie het voor hen moeilijk maakt, het gebrek aan een rustpunt, de nood aan een 'break van corona', in combinatie met onwetendheid over hoe lang de pandemie nog een sterke impact zal hebben op het dagelijks leven in onze samenleving.

Soms is het echt gewoon te confronterend hoe hetzelfde de dagen zijn, [...]. Alle dagen waren anders, tot dan aan corona en nu is het gewoon constant hetzelfde en je hebt gewoon niet het gevoel dat je leeft. (S28-1BA)

In sommige gevallen lijkt het dat studenten zich zelfs 'gesetteld' hebben in de situatie. Dit leidt er in sommige gevallen zelfs toe dat studenten aangeven dat hun sociale vaardigheden achteruit zijn gegaan en dat ze minder nood hebben aan sociaal contact ten gevolge van vermoeidheid, gevoelens van eentonigheid, gebrek aan gespreksstof en nood aan sociaal contact in grotere groep in plaats van meer intieme ontmoetingen.

Sinds ik student ben, is dat niet zo heel veel veranderd, het is gewoon echt sinds corona dat ik minder mensen zie. En ook dat ik hetzelfde heb [...] dat ik daar niet echt een probleem mee heb [...] Omdat ik dat gewoon ben geworden. Ik ben precies zo introverter geworden. En soms vind ik dat natuurlijk wel spijtig, maar ik heb het geaccepteerd een beetje denk ik. (S36-1BA)

Ik heb gewoon minder, omdat je, je zit- Misschien is dat ook een beetje, je zit comfortabel binnen en in, in extreme gevallen, je moet u aankleden en zo van die dingen. Naar buiten gaan begint gewoon moeilijker en moeilijker te worden voor mij. (S39-BA)

4.3 Uitdagingen voor het mentaal welbevinden van studenten gedurende de pandemie

De coronapandemie en de hierop volgende maatregelen van de overheid stelden het mentaal welbevinden van velen op de proef. In dit deel zoomen we in op de voor de **student specifieke uitdagingen** voor het mentaal welbevinden tijdens de pandemie. We bespreken hoe de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende van de pandemie een studentspecifieke vertaling kent.

4.3.1 De beperking in sociale interactie met medestudenten

De grootste verandering voor studenten aan UAntwerpen was zonder twijfel de **omslag naar blended onderwijs**, de combinatie van online leren en contactonderwijs, met in de praktijk het merendeel van het onderwijs dat online gebeurde. Het is belangrijk te benadrukken dat we hier de impact van blended onderwijs op het mentaal welbevinden van studenten bespreken, niet de impact op hun studiemethoden of -resultaten. Studenten gaven zelf aan dit onderscheid belangrijk te vinden: **studiemethoden en -resultaten zijn niet per se congruent met hun mentaal welbevinden**. Verschillende studenten gaven in de gesprekken dan ook aan dat ze het betreurden dat het discours, zowel aan UAntwerpen als in de media, rond studenten vaak gefocust was op studieresultaten, wat ervoor kan zorgen dat er minder aandacht naar de mentale gezondheid van studenten gaat. Een student stelt: *ik heb zo het gevoel dat er enkel naar de punten wordt gekeken. Dus gewoon hoe wij presteren, maar niet hoe wij ons voelen (S7-Ma-MA)*.

Wat ik dan eigenlijk heel jammer vond, wat ook wel goed was natuurlijk, toen dat bleek dat de resultaten van de examens... Volgens mij was het nooit zo goed geweest. [...] Dan wordt er weer opnieuw gepercipieerd van zie je wel, zo moeilijk zal het niet zijn. Ze scoren zelfs beter, zo van die dingen. En dat vond ik dan ook niet fijn, want dan valt precies uw hele fundament weg van argumentering. Dat was wel jammer. En zeker ook de mensen die dan goed scoren, wie zijn dat dan eigenlijk? Dat zijn volgens mij ook niet de mensen die [...] in armoede leven of financiën of hun job zijn kwijtgeraakt, die niet kunnen verder studeren en zo. Daar was heel weinig kadering bij of zo. (S37-1BA)

Om dit onderscheid tussen de impact op studiemethoden en -resultaten en de impact op de mentale gezondheid van studenten te benadrukken, bespreken we de impact van blended onderwijs op studiemethoden en -resultaten hierna in een apart onderdeel.

Naast een veranderde manier van les volgen betekende de shift naar blended onderwijs voor studenten vooral een sterke **beperking van hun sociale interactie met medestudenten**. Studenten gaven aan nood te hebben aan meer sociaal contact. Het is opvallend dat vaak net het contact met medestudenten sterk verminderd was gedurende de pandemie. De dichte kring waartoe het sociale leven zich beperkte tijdens de pandemie bleek zich vaak buiten het UAntwerpen netwerk te bevinden.

Ja, op de universiteit, daar hangt sowieso een veel professionelere sfeer dan in het middelbaar. Dus ik had sowieso niet verwacht dat daar echt veel ontplooiing ging zijn of zo. Maar op de scouts en zo en voor de rest kan je nog altijd, buiten de school dan, kan je nog altijd heel veel zotte dingen doen en zo. Het is niet dat de corona dat echt tegenhoudt. [...] Ja, en gewoon met vrienden in kleine groepen dan. Dan gaat dat nog altijd. [...] En nog altijd dat het legaal of wettelijk is. Dus het is niet dat je echt tegengehouden wordt, als je het in kleine groepen doet (S40-1BA).

Wij gingen altijd naar school met dezelfde groep, altijd met dezelfde mensen., opeens vielen al die mensen weg, en het was een beetje vreemd. Want ge zit ook al altijd in schoolcontexten, als ge dan geen school meer hebt, dan is dat zo van moet ik u nu nog sturen, hebben wij die vriendschapsband, is dat zo verheven dat we elkaar gaan sturen om iets dat niet om school gaat of zo? (S3-Ma-FT)

Het beperkte contact met medestudenten werd niet door alle respondenten als problematisch ervaren. Contact leggen of behouden met medestudenten hangt ook samen met de **behoefte** daaraan, stelden ze, en deze behoefte is niet bij alle studenten aanwezig.

Ik ben sowieso echt geen sociaal persoon in de les. Ik ben echt iemand die als ik naar de les ga, ik ga, ik zit, ik neem mijn nota's en ik ben weg van zodra dat het kan. Dus op dat vlak, sociaal netwerk in academische context, heeft dat voor mij niets veranderd. Ik zat dit academiejaar in een compleet nieuwe groep, maar dat was voor mij van oké, dat zijn gewoon andere mensen die in de les zitten en dat is het. (S1-Ma-FT)

Het merendeel van de studenten gaf echter aan het jammer te vinden dat het sociaal contact met medestudenten gedurende de pandemie beperkt, of soms zelfs afwezig was. Ten gevolge van de coronamaatregelen waren studenten slechts beperkt aanwezig op de campussen van UAntwerpen. Bovendien gaven ze aan dat het moeilijk was contact te leggen tijdens lessen op de campus, gezien de afstand die studenten dienden te houden, alsook door het dragen van mondmaskers. Naast het ontbreken van sociaal contact tijdens de les was er ook weinig ruimte voor spontane ontmoetingen met medestudenten, en gaf een student zelfs aan het gevoel te hebben weggejaagd te worden van de campus. **UAntwerpen fungeerde tijdens de pandemie niet als ontmoetingsplaats.**

Zeker in de les was het moeilijk om met anderen in contact te komen, want die maskers, dat geeft toch wel een verschil, ook een afstand. Er werd ook niet gepraat of zo tijdens de pauzes, want er zat altijd anderhalve meter tussen of zelfs meer. Dus om nieuwe mensen te leren kennen, dat ging heel stroef. (S40-1BA)

Bovendien waren er ook amper fysieke extracurriculaire evenementen voor studenten, en ook voor studenten die op kot zaten, waren er veel restricties wat betreft sociaal contact met kotgenoten.

Wat ik misschien misloop [...] het echte kotleven [...]. We zitten op een heel groot kot en dat is heel moeilijk om sociale contacten te leggen omdat je toch altijd mondmaskers en zo moet opzetten en ik weet eigenlijk bijlange niet wie er allemaal op kot zit. En ook gewoon het studentenleven in Antwerpen. Ik ga nu wel soms eens ergens studeren, maar ik denk dat dat nog altijd wel anders zou zijn als het geen corona was door inderdaad in Antwerpen wat rond te dwalen en het Antwerpse studentenleven, dat mis ik precies. (S41-SCH)

De beperkingen qua sociaal contact met medestudenten maakten dat het **studentenleven zich vaak beperkte tot studeren op zich**. Er waren verschillende redenen waarom studenten dit betreurden. Eerst en vooral gaven verschillende studenten aan de ondersteuning van hun studiegenoten, **'peer support', te missen**. Het gebrek aan peer support gaat over het gebrek aan **praktische** ondersteuning betreffende de organisatie van de studies, alsook het verwerken van de lesinhoud zelf. Door het gebrek aan sociale interactie is er minder ruimte om vragen aan elkaar te stellen of de studievoortgang en -planningen met elkaar af te stemmen.

Maar op schoolvlak merk ik echt wel een verschil tegenover vorig jaar, omdat ik vorig jaar echt wel wat vrienden had en kennissen, waar ik dan dingen aan kon vragen over taken en, hoe loopt het normaal bij jullie, zijn jullie daar ook zo lang mee bezig, en al die dingen. (S43-1BA-FB)

Maar peer support gaat ook over het **gevoel verbonden** te zijn met andere studenten en er samen voor te staan. Studenten gaven het gemis aan om gemotiveerd te worden door (de fysieke aanwezigheid van) medestudenten, en het gevoel te hebben er alleen voor te staan. Het gebrek aan peer support was in het bijzonder groot bij studenten die instroomden aan UAntwerpen tijdens de pandemie.

Als ge zo naast elkaar zit of ge zit in de aula en er is zo een prof aan het ratelen, waar dat ge dan denkt van, wat is die aan het zeggen? Wat is die aan het doen? En ge hoort dan zo stillletjes dat echt geroezemoes en dan naar elkaar kijken en dat ge die frustraties deelt, dan voelt ge u gewoon minder dom. Terwijl nu is dat er ook nog wel, maar ge weet dat niet van elkaar en dat mis ik wel. Dat ge zo ja, frustraties of ongenoegen kunt delen of bij elkaar herkennen. (S26-SCH)

We mochten zagezegd in het begin nog wat (naar de campus gaan), maar omdat we met zo'n grote richting zijn, was dat altijd direct volzet die reservatie. Dus ik was altijd zo net te laat, of ik snapte het systeem ook niet zo goed. Dus dat was ook inderdaad wel heel moeilijk eigenlijk te weten van, hoe begin ik hier aan? Wat moet ik juist doen? Ik heb zo niet echt mensen om daarmee over te praten. Want normaal gezien zou ik dan in de aula wel kunnen praten, hoe doe jij dat? Hoe studeer jij dat? Heb je daar al iets voor gedaan? En nu is dat heel moeilijk eigenlijk. [...] wat ik ook wel had, het was moeilijk om te denken dat je met 250 mensen die richting aan het doen was. Ik had dat niet door tot aan de examens eigenlijk, dat ik opeens zoveel mensen zag, dat ik pas doorhad, ah, ja, ik ben niet de enige persoon die deze richting aan het studeren is. En daarvoor had je echt dat gevoel eigenlijk dat je precies de enige was. Zo geen groepsgevoel eigenlijk. Dus dat was ook wel wat ik niet echt verwacht had van die online lessen, dat je zo geen gevoel hebt dat je echt met mensen hetzelfde aan het doen bent. (S33-1BA)

In kader van nood aan peer support apprecieerden studenten dat examens fysiek werden georganiseerd. Bovendien benadrukten ze het belang van beschikbare gemeenschappelijke studieruimtes op de campus.

We hebben echt een bubbel, een kring, dan gingen wij altijd naar de bib en dan namen we samen pauze, dan kon ik echt gewoon goed productief werken, terwijl nu om hetzelfde te doen op een dag in de bib, zeg maar, dat duurt een week nu. (J- Ba/Ma-MA)

Een aantal studenten zag dit gebrek aan contact met medestudenten ook als een beperking in het ontwikkelen van **sociale vaardigheden** en het opbouwen van een **professioneel netwerk**.

Gewoon, je leert toch mensen kennen op een manier. Ook mensen waar je niet- Het hoeven niet per se goede vrienden te worden en je hoeft daar ook niet op een hele, gerichte manier mee om te gaan, maar in vervolgstudies is het toch wel, ja, in het, een bepaald werkveld kom je vaak gewoon weer mensen tegen. Denk je, o, hé, ik heb jou al eens eerder gezien en dat hoeft niet- Weet je wel, dat kan heel oppervlakkig zijn, maar dat maakt toch een verschil van, o, ja, wij hebben samen gestudeerd en nou ja, ik heb geen flauw idee wie er allemaal nu- Ik ken wat namen ja die ik zie in de chatbox, maar geen idee. Dus dat is toch wel, ja, dat is denk ik wel jammer. Dat is wel een gemis wat dat betreft. (S19-SCH)

4.3.1.1 Paradox: aangegeven nood aan les op de campus, maar amper volk in de lessen

Studenten beschreven een grote **variatie** in de mate waarin studenten les op de campus konden volgen.

Het is een tijdje gemogen dat je terug naar campus voor een paar lessen gaat. Mijn Master valt daar volledig uit de boot, terwijl dat daar wel heel veel instroom is, wat ik dan wel niet correct vind op een niveau. (S42-MA-FB)

Het was opvallend dat haast alle studenten de nood uitten om terug op de campus les te kunnen volgen. Toch vertelden verschillende studenten dat er **tijdens de fysieke lessen weinig aanwezigen** waren.

Van mijn richting mag je echt nog heel veel naar de campus gaan en dat wordt ook vaak in gepleit door studenten die dan zo van die open brieven schrijven. Maar dan merk ik bijvoorbeeld wel dat bij een werkcollega, dat wij daar dan met drie zitten, terwijl dat er wel veertig mensen kunnen komen. [...] als ik dan naar de campus ga en maar twee andere mensen zitten in een aula waar dat er veertig kunnen zitten, [...] dan word ik daar ook wel een beetje sceptisch over. (S31-1BA)

Studenten die aangaven naar de campus te gaan indien mogelijk, gaven als voornaamste redenen aan dat het deugd deed om sociaal contact te hebben en even uit huis te zijn, maar ook dat ze zich beter konden concentreren in de aula door de sociale druk.

Studenten die aangaven van thuis uit les te volgen, ondanks dat ze de optie hadden om naar de campus te gaan, gaven aan dit te doen om praktische redenen, zoals het kunnen bekijken van lessen wanneer het past binnen eigen tijdschema, om (reis)tijd te besparen, alsook om te vermijden te laat te komen op aansluitende online lessen, aangezien er onvoldoende of ongekende mogelijkheden waren om online les te volgen op studieplaatsen op de campus. Ook gaven studenten aan dat het een gewoonte was geworden om van thuis uit les te volgen en dat ze het als een makkelijkere optie beschouwden, gezien de geldende maatregelen op de campus, zoals het dragen van een mondmasker. Opvallend was dat ook het gebrek aan en/of het vermijden van interactie met professoren (niet aangeduid willen worden in de aula) en medestudenten als reden aangegeven werd. Studenten gaven aan net niet naar de campus te gaan omdat ze geen medestudenten kenden en dat er op de campus weinig ruimte was voor sociaal contact.

Als ze (lessen) allemaal er zouden zijn, denk ik, dan zou iedereen wel komen, maar als er maar één les op een dag is voor twee uur, dan komt niemand natuurlijk. En ook daarnaast, ge kunt daarna na de les niet ergens gaan zitten. Allez, nu ondertussen wel met die tien hè, maar daarvoor ging dat niet, want je moest gewoon naar huis, je werd echt letterlijk bijna weggejaagd of zo. En dan snap ik wel dat mensen niet komen. (S37-1BA)

Dat je naar de campus kon gaan, dat heb ik persoonlijk niet vaak gedaan omwille van dat je dan inderdaad, zeker in eerstejaarsvakken, echt gewoon alleen zat en je kent niemand, en hoe ga je mensen leren kennen als je dat mondmasker op hebt en zo, dus dat heb ik niet echt gedaan. (S39-BA)

Een student pleitte er voor om alle lessen online te houden zolang niet iedereen op de campus les kon volgen.

Wat wel zo is, er zijn soms periodes geweest dat echt iedereen online moest zijn. En dan hebben de professoren wel meer aandacht voor de chat en dan is er zowat meer interactie dan als wanneer ze voor de aula staan, dan vergeten ze soms de mensen die thuiszitten. Of dan valt de microfoon uit, of de camera, of er gebeurt iets en dan is er minder aandacht om dat snel op te lossen. Of ze zijn al begonnen met de les en dan oei, microfoon stond af, maar dan wordt dat niet herhaald of- Dus dan vind ik het wel handiger als in een keer alles gewoon online is, dan vond ik dat wat fijner om de les te volgen. (S35-1BA)

De studenten gaven echter wel aan van plan te zijn naar de lessen op de campus te gaan in het volgende academiejaar (2021-2022), waarbij ze hoopten dat er weer in code groen gestart kon worden. Een student gaf aan dat het een taak kon zijn voor UAntwerpen om studenten te motiveren om naar de campus te gaan.

Ik mag eigenlijk altijd naar de campus gaan, maar heel veel mensen komen niet. Die komen gewoon niet naar de campus. Ik weet niet, omdat het misschien te ver is of omdat die geen goesting hebben, maar misschien, om daar op in te zetten zodat studenten het gevoel hebben dat ze ook, dat dat voordeel heeft om te gaan. Omdat mensen, die zitten heel veel alleen en je hebt dan weinig sociale contacten, maar ik denk dat als je regelmatig naar de aula gaat, dat dat sowieso wel kan helpen, ook al is dat ver. En ik denk dat de universiteit daar misschien iets over kan doen. Omdat studenten ook wel gewoon veel alleen zijn (S31-1BA)

4.3.2 Het slepende gevoel voortdurend met de studies bezig te zijn

Voor vele studenten vertaalde het slepende gevoel van de pandemie en de bijkomende maatregelen zich in het gevoel in een **ellenlange blokperiode** te zitten, het gevoel voortdurend aan het studeren te zijn, ‘en dat is het’ (As-SCH). De studenten vertelden dat ze een zekere **druk voelden** om constant met hun studies bezig te zijn, aangezien er ‘niets anders te doen is’; alsook omdat door het online lesaanbod de leerstof voor heel het semester soms constant zichtbaar was. ‘Student zijn’ leek zich tijdens de pandemie te beperken tot ‘studeren’.

Aangezien dat er niet echt dingen waren om te doen, nieuwe dingen, had ik mezelf eigenlijk echt gewoon gestort op school. Dus ik was de meest perfecte student aan het proberen zijn. Daarin merkte ik wel dat als er dan een dag was dat ik niet goed kon focussen of zo, of zo zeker in de winter- ik heb dat wel altijd, dan had ik zo vaak het gevoel, je doet echt niks en je bent echt niks nuttig aan het doen en je gaat buizen en, en gewoon heel veel stress daarrond, omdat- Ik ben, ik ben wel een goeie student altijd geweest, maar ik was dan zo net meer moeite nog aan het doen en als je dan ineens die moeite niet meer kunt doen, of er geen goesting meer voor hebt, dan voelde ik mij direct mega slecht daarin. [...] omdat ik mij zo opslopte in het schoolwerk en enkel mij daar nog op focuste, was ik mezelf eigenlijk een beetje ongelukkig daarin aan het maken. [...] Ik vond de student die ik altijd was wel goed. Ik zorgde wel voor een gezond evenwicht tussen bijvoorbeeld uitgaan en dan schoolwerk. En nu is het gewoon letterlijk overdreven geworden. Dus ik vind het gewoon niet meer altijd even gezond en dat weet ik ook wel. (S39-BA)

Verschillende studenten gaven aan dat door het grotendeels wegvallen van hun sociale en extracurriculaire activiteiten hun **structuur wegviel** – ook hun structuur op het vlak van de organisatie van hun studies. Tegelijkertijd gaven de studenten aan dat het wegvallen van deze structuur vaak samenging met het **wegvallen van concentratie en motivatie**, waardoor het studiewerk **minder efficiënt** verliep – en meer slepend ging aanvoelen⁸.

Ik had het gevoel als ik naar de les ging en ik had nog andere dingen om te doen, met de lockdown dat nu is en ik zag vrienden en ik had maar een paar uur per dag om te leren voor school, dat ik veel efficiënter omging met mijn tijd voor te leren voor school. En dat ik dan ook sneller iets oppakte [...], iets leerde dan dat ik nu doe omdat ik nu zoveel uitgerekte tijd heb voor colleges te kijken en voor bijvoorbeeld drie of vier uur colleges te kijken en dan merk ik dat mijn concentratie niet is zoals dat-ie moet zijn. (S21-SCH)

Het **onderscheid maken tussen studeren en ontspannen** werd, met name door de groep studenten die het slepende gevoel hadden constant met hun studies bezig te zijn, dan ook als **moeilijk** ervaren. Constant in dezelfde ruimte vertoeven droeg hier ook vaak aan bij, en ook de nood aan gebruiksvriendelijke studieplaatsen op de campussen werd nogmaals aangehaald. Verschillende studenten gaven aan dat de coronamaatregelen in de bibliotheek van UAntwerpen een afschrikkend effect hadden; voornamelijk het werken via reservatie van korte tijdsblokken leek voor studenten een barrière. Studenten zouden gegarandeerd gebruik moeten kunnen maken van studieplaatsen op de campussen van UAntwerpen, alsook van faciliteiten zoals betaalbaar printen.

De overstap naar blended learning ook onrechtstreeks gevolg gehad voor mijn gemoedstoestand. Op de momenten dat ik alleen thuis ben voor een lange tijd, vind ik het lastig om voor mezelf structuur op te bouwen. Op tijd opstaan, ontbijten en jezelf klaarmaken voor de dag is voor mij niet zo vanzelfsprekend als alle lessen worden opgenomen en je alles kan bekijken wanneer je maar wil. Waarom zou je vroeg opstaan als je het college van 8u30 nu ook kan bekijken om 11u? Ik denk ook dat de verplaatsing van thuis naar de UA veel doet voor mijn gemoedstoestand. Thuis is voor rust, school is voor het werk. Wanneer je dan plots heel de tijd thuis zit is het moeilijk om mentaal van 'rust' naar 'werk' te switchen. (S3-Ma-FT)

⁸ Er waren ook studenten die aangaven zich juist sneller aan hun studiewerk te zetten door de afwezigheid van sociale en extracurriculaire activiteiten (zie volgend onderdeel: ‘De shift naar blended onderwijs en de impact ervan op studiemethoden en -resultaten’)

Bij mij is het ook vooral het probleem de grens tussen werk en ontspanning. [...] echt alle leerstof, voor heel het semester staat online, dus ik ben dan ook iemand- Ik kan ook niet- Ik begin daar dan aan, ik werk daar dan aan, maar ik kan dat niet beslissen van, wanneer stop ik? Of wanneer neem ik een pauze of zo, dus dat is een beetje mijn probleem eigenlijk, dat ik gewoon te veel wil doen. (S25-SCH)

Dan hebt ge ineens keiveel tijd, maar moet ge dat allemaal zelf plannen en dat vind ik wel moeilijk, merk ik. En inderdaad, ja, veel minder efficiënt waardoor dat ge dan ook heel de tijd u afvraagt, oei, ja, ook de grens tussen ontspannen en werken voor school is nu allemaal in één ruimte en dat is moeilijk om te weten, wanneer ontspan ik nu? Die grens. [...] (As-SCH)

Ik denk dat over de bib specifiek, ik vind dat wel goed dat dat nu terug open is en zo, maar ge kunt zo maar twee keer reserveren, dus ge kunt u daar zetten voor vier uur dat ge zekerheid hebt en als ge tijdens de examens gaat, dan is vier uur echt niet genoeg, de meeste mensen komen daar gewoon de hele dag. Dus dat schrikt me wel af om nu naar de bib te gaan, want ge hebt dan zo ah ja, ik kan daar zitten tot misschien twaalf uur 's middags en dan wat? Ik snap dat wel dat dat heel moeilijk is en ik weet niet, als ik dat daar zie, dan ziet ge daar precies ook wel veel te weinig mensen. Daar kan echt wel meer in naar mijn mening. Maar ja, dat zal wel niet kunnen en zo, maar ik denk dat ze wel meer kunnen doen of- En in het jaar, die turnzaal, die is leeg. Daar kunnen ze denk ik van alles mee doen, wat niet gebeurt. Dus ja. (S9-Ba/Ma-MA)

Ik weet nog, toen corona begon, had ik nood van een printer. En normaal gezien print ik dat af in de bibliotheek of bij Universitas. Ik weet niet of Universitas echt samenhangt met universiteit en hoe dat afloopt, maar ja, ik kon niet naar de bibliotheek, want die was gesloten aan het begin of zo of sowieso openbaar vervoer werd niet aangeraden, ik ben dus niet daar naartoe geweest, maar ik wilde dan mijn honderd pagina's of zo afprinten en naar mij laten sturen via Universitas, maar ik vond dat schandalig duur voor studenten zes euro te betalen om honderd pagina's, dat is zoveel, van Antwerpen naar Antwerpen te sturen. En ik vroeg me echt af hoe is dat een faire prijs voor studenten? (S12-Ma-MA)

Het gebrek aan een rustpunt, een 'break van corona', versterkte dit slepende gevoel in het bijzonder na de examenperiode in het eerste semester.

Ik heb het echt wel heel moeilijk gehad. Zeker na de examens in januari, omdat ge bent zo heel de tijd aan het doorhollen naar die examens en aan het blokken en er was zo niks om dat op te breken. Ik bedoel, er was niks, zo een moment van yes, we hebben het overleefd. Een beetje letterlijk nu zelfs. [...] de break tussen het studeren en hard werken, dat is gewoon weg. Ik ga wel met mijn vrienden buiten afspreken, wandelen, ik ga lopen, maar dat is niet hetzelfde als een avond zitten zeveren op café met uw vrienden, even over niks moeten nadenken. Er is zo voor mij persoonlijk geen break in mijn hoofd. Dus geen moment van echte rust terwijl dat ik als ik met mijn vrienden omringd ben, heb ik dat wel. (S20-SCH)

De combinatie van het slepende gevoel steeds met de studies bezig te zijn, alsook het beperkte sociale contact met medestudenten, wordt gevat door volgende uitspraak van een respondent: ***Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren.*** (S39-BA)

4.3.3 Copingstrategieën van studenten

Studenten hebben gedurende de pandemie heel wat copingstrategieën ontwikkeld om uitdagingen voor het mentaal welbevinden het hoofd te bieden, in het bijzonder tijdens de coronapandemie en de hierbij horende maatregelen.

Studenten zoeken **mentale steun in hun netwerk**, ze proberen te praten over dingen waar ze het moeilijk mee hebben. Kunnen terugvallen op een netwerk waarbinnen dit kan, blijkt erg belangrijk. Hierbij wordt aangegeven dat dit een belangrijke eerste stap kan zijn, alvorens meteen een beroep te doen op professionele hulp.

Ik denk ook als je zo inderdaad veel sociale contacten, of gewoon toch een netwerk hebben waar je op kunt vertrouwen, dat daar ook al veel emoties kwijt kunnen. En inderdaad als het in sommige gevallen als het dan echt too, too much wordt en zo, dat je dan toch terechtkunt bij een professional. (S41-SCH)

In het begin was dat heel moeilijk, maar na een tijdje sprak ik daarover met mijn vriendin en zij maakt totaal, helemaal hetzelfde mee, dus dan is dat ook wel fijn om te horen van oké, ik ben niet alleen. Dus ja. Maar in het begin was dat wel echt moeilijk en zwaar, omdat niemand dat snapt dat ge dan alleen thuis, ja. (S13-BA/MA-MA)

Bovendien vertelden enkele studenten dat ze **sociaal contact met medestudenten zochten waar mogelijk**. Zo vertelde een studente geneeskunde dat ze samen met studiegenoten tweewekelijkse videobijeenkomsten hielden, maar ook maandelijks bloed gingen geven. Ook naar studieplekken op de campus gaan bleek hier belangrijk voor studenten. Een student zei ook heel blij te zijn op kot te zijn geweest, omdat je zo *'op een manier uitgedaagd wordt om toch sociaal te zijn (S40-1BA).'* Studenten gaven hier ook aan graag een beleid te hebben met maatregelen die voor hen meer (gecontroleerd en veilig) sociaal contact mogelijk maakten. Een voorbeeld hiervan was het voorstel om de kotbubbel te reguleren.

Ik denk dat wij dat vooral hebben proberen opvangen met de groep mensen waar ik vooral mee omging, met standaard om de veertien dagen een Teams-vergadering zal ik maar zeggen te doen. Omdat we merkten ook dat je anders alleen maar naar elkaar stuurt en positief naar elkaar wilt sturen, want je gaat niet snel zo anders van, je gaat weer liggen klagen of iets negatief liggen vertellen. Dus wij hadden eigenlijk vaste momenten ingelast dat wij gewoon om de veertien dagen op zaterdagavond om acht uur en iedereen die zin had - En dan vertelden wij over de week en wat er gebeurd was. En ik ging ook elke maand bloed geven, dus ik heb zo zelf wel geprobeerd van mijn sociale contacten. (S47-Ma-FB)

Ja, ik denk toch zo voor mensen die op kot zitten, zo'n kotbubbel als dat er zou komen en als dat dan legaal zou zijn. Want ik denk dat veel het ook wel doen nu, maar ja, illegaal dan eigenlijk. Ik denk dat dat veel zou doen aan het welbevinden van studenten, zodat ge wel eens in de keuken samen kunt eten. Dat lijkt mij wel iets dat daaraan zou goed doen. (S22-SCH)

Studenten die het moeilijk vonden sociaal contact te hebben in coronatijden vertelden hoe ze **stapsgewijs** hun sociale leven weer probeerden op te bouwen.

Ik heb wel contact online met mensen en dat is eigenlijk wel goed, maar langs de andere kant vond ik dat wel jammer, want dat leidde ook weer af. Dus het is zo een beetje dubbel, maar ik heb dan ook met die mensen veel gepraat en zo gezegd, ja, ik moet echt ontspannen en veel merkten dat ik heel de tijd met school bezig was en dan zeiden die ook ontspan ook eens een keer. En dan ben ik ook aan mezelf beginnen denken, ik ben vergeten te ontspannen, want mijn ontspanning was uitgaan en gaan wandelen en afspreken en iets gaan eten en zo, dat was vooral mijn ontspanning en dan heb ik eigenlijk mijn ontspanning gevonden om zo ook eens series te kijken. Want ik heb ook geen Netflix. Maar dan heb ik toch via zoiets anders series kunnen kijken, dus dat was nu een bron van ontspanning dat ik nu heb. En ik probeer ook met mijn gezin terug elke zondag buiten te komen en te gaan wandelen, want dat deden wij van maart tot en met pak het eerste semester, was dat echt heel minder. Omdat wij heel, ook heel, hier ook wat paranoia, zo een beetje schrik hebben en zo omdat je gewoon niet weet wie het heeft. Maar nu hebben we ook terug die kleine stapjes, oké, terug elke week wat gaan wandelen en dan voor mezelf nu probeer ik ook te gaan studeren met mensen. Dus dan kom je ook weer buiten en dat helpt echt heel hard voor mij terug. (S41-SCH)

Bovendien waren er ook verschillende studenten die **bewust pauze van het studeren** inplanden. Dit kon zijn door af te spreken met vrienden, bewust de buitenlucht op te zoeken, te gaan werken, enzovoort. Belangrijk is dat studenten hier zichzelf dwongen even niet te studeren.

Soms heb je een goeie dag en dan de volgende is misschien iets minder goed. Dat is normaal, maar nu moet je het vaak zelf oplossen als het een minder goeie dag is. Want vroeger zag je dan, kwam je bij de mensen en dan werd, alles loste zichzelf wel op. Maar nu ben je vaak alleen of zo en dan is het moeilijker. Maar zolang dat ik genoeg buiten kom, want binnen word ik soms echt zenuwachtig als ik te lang binnen blijf, dan komt dat allemaal wel goed. En ik zeg het, aan mijn vrienden kan ik mij optrekken en ik heb echt veel geluk dat ik in een mooie omgeving woon, dat ik niet op een appartement zit of zo, dat ik veel ruimte heb. En ik kom echt nog goedkoop uit die coronaperiode. (S40-1BA)

En iedere dag is hetzelfde, maar ik probeer dan wel voor mezelf zo momentjes in te bouwen in de dag, dat ik toch iets van variatie heb. Dus door eens iets anders te doen dat je normaal niet zou doen (S29-1BA)

Twee studenten vertelden ook heel bewust hun gebruik van **sociale media te reduceren**. Hiervoor werden twee redenen gegeven. Ten eerste vertelden deze studenten dat ze stress kregen van het zien, via sociale media, dat anderen bepaalde coronamaatregelen overtraden. Ten tweede was ook de druk om bereikbaar te zijn voor hen groot.

Ik heb echt gewoon besloten om vanaf morgen mijn Instagram uit handen te geven omdat ik daar veel te veel op zit. En ik weet, ik verveel mij daarop. Ik scroll maar, maar ik weet wat er staat en zo. [...] Ik vind ook gewoon op deze moment social media niet leuk, [...] Ze zeggen altijd, social media is niet gezond, want je gaat u vergelijken, wat je nu ziet is nog veel pijnlijker. Want je zit binnen en als je dan eens een foto ziet van iemand die gezellig weet ik veel, een terrasje heeft gemaakt in zijn tuin, dan, dan is dat eens zo hard, ik zit hier wel binnen en ik ben hier helemaal alleen. Dus ik heb dat gewoon uit handen gegeven, ook omwille van die deadlines en ik heb te veel werk nog. [...] Social media nu, dat is niet zo leuk. (S39-BA)

En ook, ik zie ook heel veel mensen dan ook de regels echt overtreden of met zessen allemaal dichtbij elkaar op, ja, wel buiten, maar op hetzelfde dekentje. En dan denk ik, dat mag niet. En zuipen en zo en dan- En dan denk ik, oh my god. En dan, en dan, word ik kwaad en verdrietig en dan denk ik echt aan mijn familie, ik bescherm jullie wel. Zo echt, dus. (S41-SCH)

Ik vind door social media, dat is kei goed dat je nu daardoor ook nog contact hebt met mensen die bijvoorbeeld ergens studeren in Leuven of zo, of ergens anders. Ook met familie. Dus dat is echt wel fijn dat je social media hebt. Maar doordat je dus niet veel buiten komt, zit iedereen online en dan heb ik heel vaak de druk van, die weten, je moet bereikbaar zijn of zo om contact te hebben. En een druk van [...] Het is corona, dus die gaat veel op haar gsm zitten of zo, en ik voelde heel de tijd die druk heel vaak, om bereikbaar te zijn en als ik dan bijvoorbeeld niet bereikbaar ben of zo, dan heb ik toch ook al van sommigen gemerkt, o, je antwoordt wel heel laat, of dit, of dat. Maar ik wil eigenlijk daar niet te veel op zitten want dat leidt mij zo hard af, ik verspil daar zo veel tijd door. Dus dat is echt vervelend. (S41-SCH)

Anderzijds bleek **mentaal welbevinden** ook net steeds meer een **thema** te zijn geworden **op sociale media**. Een student vertelde ook zelf op sociale media inhoud rond mentaal welbevinden van studenten te delen, om zo andere jongeren te sensibiliseren en het bestaande taboe rond mentaal welbevinden te doorbreken.

Ik merk gewoon, dat is nu natuurlijk wel al veel bespreekbaarder geworden, er is ook veel meer aandacht voor het mentaal welzijn van mensen. Ook via Instagram, onbespreekbaar (pagina rond mentaal welbevinden) [...] ik zie super veel medestudenten, echt heel veel, ik denk de helft van de mensen die ik volg, dat die die toch kennen en dan merk ik toch, oké, die zijn daar mee bezig, dat is echt wel goed. Maar ik merk toch, ik denk als het gaat om hun emoties te uiten, misschien naar de universiteit toe- Naar anderen, ik denk onder de studenten, dat het al meer bespreekbaar is geworden. Maar ik denk hun gevoel meedelen aan de universiteit of op tijd hulp zoeken, dat dat toch nog steeds een drempel is. Maar ik kan, ik kan natuurlijk niet voor iedereen spreken. Ik merk wel nu op deze moment [...] zie ik echt wel veel vriendinnen van mij naar het JAC gaan, psychologen zoeken en zo dus dat is echt wel gaande. Maar toch denk ik nog dat er nog meer mensen zijn dat dat niet doen. (S41-SCH)

Tot slot was er een student die zelf probeerde de studiedruk te verlagen door te **relativeren**: *'gewoon tegen mezelf zeggen, kijk, als je buist, dan doe je het in augustus. Dat is zowat de enige dat ik nu heb, ik heb nog geen herexamens, dus stel het zou komen, dan is het zo, wat ik natuurlijk niet hoop. Maar dat is zowat het enige denk ik dat mezelf doet geruststellen. Ik heb niet echt iets anders daarvoor. (S39-BA)*

4.4 De shift naar blended onderwijs en de impact ervan op studiemethoden en -resultaten

De grootste verandering aan UAntwerpen gedurende de coronapandemie was zonder twijfel de omslag naar blended onderwijs, de combinatie van online leren en contactonderwijs, met in de praktijk het merendeel van het onderwijs dat online gebeurde. In dit deel bespreken we de impact van deze shift naar blended onderwijs, die van studenten meer zelforganisatie vergde, op hun studiemethoden en -resultaten.

De impact van die veranderde organisatie van het onderwijs is niet eenduidig. Hoewel deze vorm van onderwijs voor alle studenten nieuw was, varieerde de impact ervan op hun studiemethoden en -resultaten enorm. Enkele studenten gaven aan dat deze switch **geen impact had op hun studiemethoden of -resultaten**, omdat ze de voorbije jaren al een studiemethode hadden ontwikkeld die ze nu aanhielden; of net omdat ze enkel blended onderwijs als onderwijsvorm hebben gekend en hun studiemethode ontwikkelden tijdens de pandemie.

Sommige studenten gaven aan dat hun studiemethoden en -resultaten **verbeterd** waren; grotendeels door de toegenomen flexibiliteit en de mogelijkheid om de studieplanning aan te passen aan hun persoonlijk leven, alsook door de verminderde afleiding door buitenschoolse activiteiten.

Het feit dat horeca gesloten is maakt wel dat ge wat beperkter was in dag- of avondactiviteiten. Ik denk dat dat wel een bevordering was voor mijn studies (S4-Ma-FT)

Een student geeft aan het online onderwijs te ervaren als een opportuniteit.

For me. First it was an opportunity to get to know the whole online studies thing, it was new to me, but it was interesting to learn. The Covid is a situation we all have to adapt to somehow. So, it was an opportunity to actually learn about online and you know and take part in online study. (S15-Ma-Int)

Andere studenten gaven net het omgekeerde aan en stelden dat hun studiemethoden en -resultaten **verslechterd** waren tijdens de pandemie. Ze vertelden dat het studeren nu langzamer en moeizamer ging door het gebrek aan interactie, de onpersoonlijkheid van de manier van lesgeven en het zich niet kunnen concentreren, en dat ze de leerstof niet efficiënt konden verwerken door het gebrek aan structuur als gevolg van het wegvallen van extracurriculaire activiteiten.

Ik heb wel het gevoel dat sinds het blended learning en alles is begonnen, ik wel veel minder voor school doe als ervoor. En vroeger had ik ook veel meer bezigheden en toen kreeg ik ook alles voor school gedaan en nu heb ik het gevoel dat, ja, nu ben ik veel meer thuis en zou ik normaal gezien veel meer tijd moeten hebben en zou alles veel gemakkelijker moeten verlopen, maar dat is helemaal niet. Dus ja, voor mij is het wel moeilijker geworden [...] motivatie soms een beetje zoeken. En ook gewoon het feit, vroeger moest ik bijvoorbeeld in het weekend werken, dus dan wist ik van oké, dan kan ik er zeker niet aan werken en nu dat ik weet dat ik meer tijd heb, doe ik er ook veel langer over, omdat ge ook dat besef hebt van o ja, ik heb dan wel tijd en dan ook, dus o ja, dan komt dat wel goed. En dan uiteindelijk blijft ge dan dingen uitstellen, dingen die ik dan vroeger bijvoorbeeld ook niet deed. (S10-MA-MA)

De impact op de studiemethode en -resultaten was ook **niet noodzakelijk een constant verhaal**. Zo zeiden weer andere studenten dat ze zich aan het begin van de pandemie heel hard konden focussen op hun studies, maar dat het aanslepende aspect van de pandemie ervoor zorgde dat ze gaandeweg hun motivatie verloren. Bovendien kwamen er versoepelingen net in de aanloop naar de eindejaarsexamens, wat het voor studenten moeilijk maakte om nee te zeggen tegen sociaal contact gedurende hun blokperiode.

Bij mij was dat eigenlijk verschillend, tijdens de eerste lockdown was ik supergoed bezig voor het school en was het leven precies nog keileuk door de zon en dat dat allemaal nieuw was en zo. Maar vanaf oktober, toen duidelijk werd dat dit schooljaar ook wel verpest was, dan had ik echt wel veel meer moeite met die lessen online te volgen en een planning. En als ik dan eens iets kon doen, gaan wandelen of zo dus bijvoorbeeld, dan ging ik dat ook wel doen, ook al had ik dan schoolwerk dat ik miste. (S9-Ba/Ma-MA)

Een belangrijke opmerking die we hier graag willen benadrukken is **dat verbeterde studiemethoden en -resultaten niet noodzakelijk samenhangen met mentaal welbevinden**.

Ik had heel mijn rechten carrière superveel herexamens en sinds corona ben ik altijd van alles geslaagd geweest dus het is voor mij wel beter, omdat als ik zie op blackboard van die les en die les en die les staat erop, dan begin ik echt ja, dan krijg ik echt paniek dus dan begin ik alles te kijken. Dus ik zat bijvoorbeeld vorig jaar, begin van de lockdown, zat ik echt constant lessen te kijken, constant te leren, terwijl normaal gezien in het gewone leven, ja, deed ik doorheen het jaar niet zoveel en dan was dat op een maand proberen alles te redden, dus had ik vaak heel veel herexamens. Maar ja, ik moet dat wel nuanceren, want het heeft veel effect op mijn mentale gezondheid, zeg maar, omdat ik wel ja, ik zie geen vrienden meer, ik heb goede punten en daar ben ik blij om, maar langs de andere kant is mijn leven hoe dat het was wel echt weg en zit ik mij constant schuldig te voelen als er een les online opkomt en ik dat niet. Terwijl vroeger, ja, ge waart dan onderweg naar de les en dan zag je vrienden op café en dan bleef je toch nog- Dan zei je van maakt niet uit, ik ga wel niet daar de les. En ja, dat was ook wel leuk en, en nu kunt ge dat precies niet meer negeren. Ik heb echt altijd het gevoel van ik moet dat kijken, want als ik dat niet doe, dan- Ja, ik weet het niet, misschien omdat dat echt zo visueel is, dat dat zo op, op uw mail komt of zo, van je moet dat kijken. Dus het heeft wel echt positief effect op mij gehad, op dat vlak, betere punten, maar ja, ik zou wel echt veel liever willen hoe dat het toen was, ook al zou ik dan misschien een extra paar jaar daarvoor moeten doen. (S6-Ma-MA)

4.4.1 Minder interactie, meer flexibiliteit: voor de ene student een opportuniteit, voor de andere een valkuil

In de gesprekken met de studenten vroegen we hun wat er voor hen al dan niet werkte op vlak van online onderwijs; alsook wat ze graag behouden zagen in een (blended) toekomst. In dit deel bespreken we hoe studenten blended onderwijs, en vooral online onderwijs, aan UAntwerpen evalueerden. We bespreken de aspecten die zowel positief, als negatief beoordeeld werden. Opvallend is dat deze voor- en nadelen vaak samenhangend zijn; het zijn vaak positieve en negatieve gevolgen van voornamelijk twee veranderingen die we hieronder bespreken: minder interactie en meer flexibiliteit. Dit wijst er nogmaals op dat de groep 'studenten' een grote variatie kent; wat voor de ene student werkt, is voor de andere juist een valkuil. Er is geen 'one size fits all'-manier om online onderwijs te organiseren. Belangrijk is om te benadrukken dat het online onderwijs een plotse, en vaak moeilijke shift voor de studenten was, maar ook opportuniteiten naar de toekomst toe creëerde.

4.4.1.1 Minder interactie

Een vaak terugkomende verzuchting bij de studenten was dat er zich bij online onderwijs een concentratieprobleem voordoet. Het gebrek aan concentratie was volgens studenten vooral te wijten aan het **gebrek aan interactie en sociale controle**, van zowel professoren als medestudenten, tijdens online lessen die als vermoeiend en demotiverend werden ervaren. Bovendien gaf een student ook aan de indruk te hebben dat

professoren het zelf fijner vonden om in de aula les te geven dan via een online platform. Het gebrek aan concentratie werd voor sommige studenten ook erger naarmate de pandemie bleef duren: *hoe langer het duurt, hoe minder concentratie ik wel begin te krijgen.* (S39-BA)

Online lessen zijn lastig vind ik, dat dat zo vermoeiend is. Je kan u niet meer concentreren, het is zo demotiverend, want er is geen interactie, niet? zo veel als je in een aula zit denk ik toch. Meestal wordt het ook opgenomen en als je dan geen tijd hebt of zo, op dat moment, dan kijk je die daarna. En dat is ook dan twee uur lang. En dat is ook zo vermoeiend en zo dat je altijd moet focussen en kijken. (S46-1BA-FB)

Een groot deel van de studenten gaf aan dat er tijdens online lessen interactie ontbrak. Dit gebrek aan interactie maakte dat professoren de feedback van studenten niet zagen, en dus niet opmerkten wanneer ze 'afhaakten'. Ook konden de studenten elkaar niet motiveren en ondersteunen. De studenten voelden geen sociale controle om bij de les te blijven, waardoor ze minder gemotiveerd waren om de les geconcentreerd te volgen en hun aandacht sneller afgeleid werd: *de verleiding om een extra tabblad te openen en iets anders beginnen te doen, is zo waanzinnig groot* (S37-1BA)

Ja, dat is veel persoonlijker. Want je ziet iemand in het echt en dat is ook een beetje een soort van controle. Ik heb meer het gevoel dat er iemand tegen mij aan het praten is effectief dan dat iemand zowat tegen een scherm aan het praten is. Ik weet niet hoe ik het moet zeggen. Als ik daar zit heb ik het gevoel dat iemand iets tegen mij zegt, terwijl achter mijn scherm, dat is heel afstandelijk. En dan heb ik ook minder dat controlegevoel, of je moet beleefd zijn dus je moet opletten, dat zijn zo kleine dingen, maar voor mij doet dat wel heel veel. (S31-1BA)

Ja, wat dat ook in gesprekken bij mij aan bod komt, is dat ze (studenten) het moeilijk vinden om de discipline te hebben en een routine uit te kweken. Want ze zitten dus helemaal alleen, dag in dat uit moeten ze de moed vinden om achter dat scherm te gaan zitten om online colleges te volgen en die zijn moeilijker. Ze hebben ook concentratieproblemen. Daarbij geven studenten aan dat- Het is moeilijker om online een les te volgen dan om dat echt fysiek te doen. (MW16)

Het gebrek aan interactie werd in het bijzonder als problematisch beschouwd voor vakken waar studenten bepaalde kennis moesten leren omzetten in vaardigheden.

There are some courses that actually require a lot of interactions. It was not possible to do that online. Like, I have like courses I have to do with calculations and stuff like that, the professor has to be there to supervise what you are doing; but It was not possible to do it online. (S15-Ma-Int)

Anderzijds maakte de afwezigheid van interactie het les volgen van thuis uit voor verschillende studenten ook meer **ontspannen**.

Ik voelde mij veel comfortabeler bij het lessen volgen omdat ik niet meer fysiek met mijn klasgenoten rond mij zat. Vroeger kon dat heel intimiderend zijn voor mij als ik zo zag van oei, ik ben de enige die niet mee is. En ik voelde mij dan extreem dom en extreem traag en nu dat ik ze niet meer zag en zoals ik zei dat ik echt op mijn gemak mijn les kon volgen en op mijn eigen ritme, dat was echt voor mij gewoon een blessing. (S1-Ma-FT)

Soms voel ik me echt niet op mijn gemak op de campus. Dat is dan afhankelijk misschien van de professoren, van de ruimte, als alles nieuw is, dan ben ik ook heel nerveus soms en nu zit ik gewoon thuis, het is ontspannen, ik kan kiezen wanneer ik iets wil doen. En als het teveel wordt op een gegeven moment, kan ik dat altijd uitschakelen (S12-Ma-MA)

Bovendien kan blended onderwijs **de drempel verlagen om vragen te stellen**; waar de hand opsteken in een aula of de professor van het vak persoonlijk aanspreken voor studenten intimiderend kan zijn, is het schriftelijk vragen kunnen stellen via een online platform drempelverlagend, wat interactie net kan bevorderen. Aangehaalde voorbeelden hiervan waren het stellen van vragen via de chat van Blackboard Collaborate en een online formulier dat gebruikt werd als vertrekpunt voor een Q&A-sessie.

Voor sommige studenten met een functiebeperking werd het net makkelijker tijdens de pandemie, zij het vooral op organisatorisch vlak, en was er een makkelijker beschikbaarheid van faciliteiten. Zo stelde een medewerker van UAntwerpen dat studenten met een concentratiestoornis baat hadden bij blended onderwijs, aangezien zij nu zelf de optie hadden om gebruik te maken van de faciliteiten, in het bijzonder opnames, die zij nodig hadden om zich beter te kunnen concentreren.

Studenten met leerstoornissen, die zien we eigenlijk altijd, ik heb dat niet zo- Voor sommigen was dat zelfs beter dat er ineens van alles opnames verschenen en zo, op het vlak van studeren heb ik niet zo de indruk dat we er daar ineens veel meer van zien. Maar ik kan daar wel fout in zijn. (MW7)

4.4.1.2 Meer flexibiliteit

Opnames bieden meer flexibiliteit. De mogelijkheid om lessen om het even wanneer online te kunnen (her)bekijken gaf studenten de ruimte om de planning van hun studies aan te passen aan hun eigen studeerritme en hun persoonlijke en/of werkagenda. Studenten konden nu zelf lessen inplannen op momenten dat ze het meest productief en aandachtig waren, en gaven aan hierdoor beter notities te kunnen nemen, alsook over het algemeen de lessen **beter te kunnen verwerken**.

Dan was dat inderdaad heel handig om te zeggen, weet je wat, maar ik bekijk het bijvoorbeeld op een ander moment, wanneer ik wel gefocust ben. Dat je zo zelf naar je gevoel van hoe dat je het beste gefocust bent, kan inplannen. Want dan merkte ik ook dat ik dan het meer begreep. Want als je inderdaad zo dat 's avonds of heel vroeg in de ochtend, dat is soms voor mij even wat moeilijk. Maar, als ik dat gewoon inplan op de dag, nu kan ik 's ochtends wel dat kijken, dan ging dat wel beter (S41-SCH)

Bovendien was online les volgen **tijdbesparend** door het wegvallen van reistijd, en maakte het hierdoor de switch tussen bijvoorbeeld werk en studeren efficiënter. Deze verhoogde flexibiliteit bleek verschillende studenten een soort rust te geven en een stress reducerend effect te hebben.

Er zijn positieve dingen, nu net als werkstudent, ik kan de pakketten beluisteren wanneer dat ik wil. Ik kan ze herbeluisteren, dat vind ik ook wel heel leuk [...] ik woon tegen Limburg aan, dus ik moet het traject niet doen en dat spaart mij enorm veel tijd uit en dat kan ik ook wel gebruiken om te leren, dus er zijn wel goeie punten aan ook. (S26-SCH)

Wat betreft dit positieve effect van blended onderwijs stellen met name de medewerkers van UAntwerpen dat het **inclusiviteit aan UAntwerpen kan bevorderen**. De onderwijsfaciliteiten die tijdens de pandemie werden uitgerold en ter beschikking werden gesteld van studenten, zoals het beschikbaar stellen van lesopnames of live online colleges, dienden vóór de pandemie steeds specifiek en op voorhand aangevraagd te worden door studenten met een functiebeperking, waarbij vaak gestuit werd op weerstand. De pandemie werkte in dezen als katalysator voor nieuwe initiatieven en technieken: faciliteiten die doorgaans, vóór de pandemie, niet gebruikt werden of niet aanwezig waren, werden nu voor iedereen beschikbaar.

Ja, die weerstand is er nog altijd, hè. Het positieve is dat die audio-opname [...] een echte methodiek worden, dan moeten wij dat allemaal niet meer aanvragen, hè. En als professoren hun studiemateriaal op voorhand ter beschikking stellen, ook weer iets wat wij niet meer moeten regelen. En dan gaat het echt naar een inclusief onderwijs en daar zijn wij nu ook heel hard voor aan het streven, hè. (MW10)

De meest aangehaalde valkuil van blended onderwijs is een **gebrek aan effectieve zelfregulering** bij studenten. Online onderwijs, en in het bijzonder de beschikbaarheid van opnames, wakkert vaak uitstelgedrag aan.

Ja, nu hebben wij les vooral in de voormiddag en ik merk gewoon ja, dat ik dat gewoon uitstel en liever in de avond bekijk. Maar dan stel ik dat ook uit tot de volgende dag, dus ja... (S7-Ma-MA)

Een tweede vaak aangehaalde valkuil van blended onderwijs is dat het verwerken van de leerstof **meer tijd** vergt, door de vaak verminderde concentratie en verhoogde afleiding en ruimte voor pauzes, maar ook door de mogelijkheid om de les terug te spoelen, vertraagd of opnieuw te bekijken.

Die prerecorded lessen die je dan kan terugkijken. Voor mij werkte dat niet. Voor mij was het gewoon, je krijgt dan een les zagezegd van twee uur. Maar ik deed daar langer over dan die twee uur, omdat ik zo perfectionistisch dan notities wou nemen en woord voor woord. Dus dat werkte dan helemaal niet voor mij. Dan heb ik liever een fysieke les. (S45-1BA-FB)

Ik heb ook gemerkt dat ik zo van die live (online) lessen- Ik sla daar niet zoveel van op als zo effectief live in de (op capus) les zitten, dus ik heb voor mezelf ook gewoon voorgenomen om al die opnames gewoon te bekijken, maar dat duurt veel langer en dat vraagt veel meer mentale energie om daar echt zo achter te zitten (S23-SCH)

4.4.2 Blended onderwijs aan UAntwerpen: een praktische evaluatie

Naast de bespreking van deze grootste veranderingen en zowel positieve als negatieve gevolgen voor de studiemethoden en -resultaten van studenten geven we ook de meer praktische evaluatie van de studenten over blended onderwijs aan UAntwerpen mee.

Studenten gaven vooral aan dat de kwaliteit van het online onderwijs erg **varieerde per vak en afhankelijk was van de professor** die het vak gaf. Opvallend is dat ook hier het sleutelwoord **interactie** is. Online onderwijsvormen waarbij er mogelijkheid tot interactie met de professor was, werden positiever onthaald dan het downloaden van lespakketten, in welke vorm dan ook (bv. via pdf, PowerPoint of een opname van een vorig academiejaar), zonder ruimte voor interactie en conversatie. Door studenten aangehaalde voorbeelden van interactiebevorderend lesgeven waren: (online) discussies of oefeningen (bv. rollenspel om taal te oefenen) in kleinere groepen, het gebruik van Poll Everywhere – al stelde een student hierbij dat het belangrijk is dit niet dwingend te doen – en de organisatie van interactieve Q&A-sessies na het zelfstandig verwerken van de leerstof. Om interactie te bevorderen is het bovendien erg belangrijk een vast lesuur te behouden.

Ik heb wel het gevoel dat de kwaliteit minder ligt bij bepaalde vakken. Sommige proffen doen inderdaad heel veel moeite om nog die interactie erin te houden, om dat goed te doen en daar heb ik niet het gevoel dat er een verlies is. Maar er zijn ook bepaalde vakken waar de prof eigenlijk alleen maar een powerpointbestand met audio over gefilmd dan online zet en daar voel ik echt wel een heel groot kwaliteitsverlies. Dat ik zelf nog extra moet gaan opzoeken om het echt goed te snappen en dat ik eigenlijk meer leer uit het handboek dan uit de lessen en dat vind ik dan wel jammer. (S20-SCH)

Bij een gebrek aan interactie gaven studenten aan dat het onderwijs was afgenomen in kwaliteit, wat kon leiden tot onbegrip en frustratie, onder andere met betrekking tot het inschrijvingsgeld.

I've had one class that instead of teaching the class live she uploaded a PowerPoint. I was like, what is going on here? And I didn't understand, I clicked it open, and she put voice memos per slide. And I just lost it, I felt like you know with Covid and I feel the quality of my education has gone down, significantly. But I feel like most professors are really trying to make the best of it but then I get for a master's program, course you get just a PowerPoint file with some slides and some voice notes in it. That was just a slap in the face, and I felt so frustrated and overlooked and angry. Because you do pay tuition normal costs, but I really sometimes don't understand why. It's not you know, turn the heat on in the building because no one is there. If you're getting just a PowerPoint presentation instead of a class and I just felt like okay, what if I you know in a job interview and my future employer asked me, what is your experience on this topic? And I'm just like oeh, honestly, I'm not sure. I had a voice memo in the presentation about it once. I mean, what is that say by my master's program? (S16-Ma-Int)

Een kanttekening die we hierbij dienen te maken is dat een student aangaf dat **studenten zelf vaak heel terughoudend waren t.o.v. interactie** tijdens de les.

Ik heb bijvoorbeeld ook bij één vak. Er zitten maar twintig mensen in de les en daar merk je dat de prof eigenlijk heel teleurgesteld is dat-ie niet meer contact heeft. Dus die probeert dan ook een praatje te maken aan het begin, maar iedereen wordt een beetje ongemakkelijk. Elke keer als-ie iets vraagt, dan duurt het vaak wel een minuut of twee voordat er iemand reageert. Dus ja, ik denk dat het ook niet per se onwil is, een beetje onhandigheid of zo. (S19-SCH)

Een student gaf aan **teleurgesteld te zijn dat de manier van online onderwijs niet verbeterde** na de zomer van 2020. Nog een andere student stelde dat het leek alsof er tijdens de periode van de gesprekken (tweede semester AJ 20-21) minder interactie was dan de periodes van online onderwijs voordien.

What I feel really disappointed by this year is I felt like okay, before summer break everything was new and there was really no-time to adapt, there really wasn't. So, I didn't feel as upset when things didn't really work out. But then I felt, there is almost three months of summer break. And how is it not better? How can you as a university not take the time to look into better ways to teaching us. (S16-Ma-Int)

4.4.2.1 (On)Duidelijke communicatie

Duidelijke communicatie is voor studenten erg belangrijk. Verschillende studenten gaven aan dat het ondanks de switch naar blended onderwijs voor hen duidelijk bleef wat van hen verwacht werd in hun rol als student: welke lessen wanneer vielen, waar die plaats zouden vinden en welke leerstof te kennen was voor het examen. Toch vertelden ook een aantal studenten dat de lesvorm, de locatie (online ruimte en/of op de campus), de lesinhoud en de te kennen leerstof voor hen vaak onduidelijk waren. Deze onduidelijkheid leek er voornamelijk te zijn in het begin van de pandemie en in het bijzonder voor nieuwe studenten aan UAntwerpen. In lijn met hun vraag naar duidelijke communicatie vonden ze het belangrijk om een leerstofoverzicht te krijgen.

Ik ben nu ingestapt als nieuwe student in september en dan moest ik ten eerste al helemaal Blackboard uitzoeken en ja, er stonden wel online handleidingen op, maar dat is toch nog een beetje zoeken hoe dat je wat gaat doen. En dan in de plaats van dat de leerkrachten gewoon week per week erop zetten wat dat ze die week behandelen, zetten ze dan al die teksten samen en al die teksten samen per onderwerp en dan moet ik soms in drie, vier verschillende mappen zijn om eigenlijk alles bij elkaar te kunnen krijgen van die ene week [...] in het begin als nieuwe student vond ik dat wel heel verwarrend. (S21-SCH)

Een student vertelde ons dat het **vooral naar de examens toe** belangrijk is om duidelijkheid te krijgen.

Het verwisselen van hoeveel er dan online en on campus was, daar kon ik mij allemaal wel flexibel voor opstellen, maar die onzekerheid over examendata en examenvormen, die vond ik verschrikkelijk. Want je bent er een heel jaar naartoe aan het werken, of maanden, of weken. En dan zo die onzekerheid die echt

vastgehouden wordt, daar had ik het wel heel moeilijk mee. Dus dan had ik ook wel liever dat ze dan van, als universiteit van het ergste uitgaan en dat van in het begin zo plannen, dat we weten dat het zo is, dan dat ze, in ons geval, nog tot drie keer toe data en vormen van examens liggen veranderen, want, het voorbereiden voor een meerkeuze examen als voor een open examen, of een mondeling, dat is echt totaal verschillend. En dat vond ik heel moeilijk om mee om te blijven gaan, omdat al die zaken nog veranderden. Veel minder had ik moeite met de vormen van lessen en de tijdstippen en zo, dat, dat ging allemaal wel, maar die examenvormen, dat dat dan nog veranderde, dat vond ik heel moeilijk om te blijven incasseren. (S47-Ma-FB)

4.4.2.2 Meer leerstof, meer deadlines

Bovendien gaven verschillende studenten aan dat ze in de periode van blended en online onderwijs **meer informatie** te verwerken kregen. Studenten vertelden dat professoren de afbakening van hun lestijd minder goed respecteerden en vaak extra informatie online zetten. In het bijzonder wanneer alle lesinhoud ineens online werd gezet, zonder verder vaste lesmomenten in te plannen, werd dit voor studenten een berg leerstof waar ze tegenop keken: *als dat inderdaad proffen zijn dat gewoon alles erop zetten, dan is dat gewoon zo'n berg dat ge zo- Waar dat ik echt tegenop kijk (S23-SCH).*

The professors are giving, it almost feels like giving extra work. I remember [...] it was in April so right after the lockdown it started, I had one professor that just went crazy with assignments and really did not cut any slack. And when we tried to you know approach her like okay, this is too much and could we maybe you know cut this or do that or you know, trying to find something to work it out together. And she just said, do you have any idea how hard it is? I've to completely uproot the whole, the whole class. And I just thought, I understand, but I hope that you've understand that I've nine classes that are all being uprooted. And we can't keep up. And you give us, you cut a zero slack. You just expect us okay, you put this on Blackboard and you just expect us to just comply and agree and silently do our work. But what I feel that professors forget, is we take more than one class and that was the first time I felt really, really let down and really misunderstood. (S16-Ma-Int)

Ik had ook veel proffen die nu dachten dat ze over hun tijd konden gaan, omdat ja, iedereen is toch thuis, dus die blijven maar lesgeven. Maar uw volgende les begint, dus dan moet ge ofwel het einde van uw ene les missen ofwel dan de volgende les niet kijken, want allee, anders hebt ge daar het begin gemist. Dus dat vond ik wel een stomme. (S8-Ma-MA)

Bovendien gaven studenten ook aan het gevoel te hebben **veel deadlines** te krijgen, die vaak niet ver op voorhand gegeven werden en niet afgestemd waren op de deadlines van andere vakken.

Zo andere medestudenten hadden me nog gezegd dat er zo heel veel deadlines worden gemaakt nu, opvallend meer dan vorig jaar en dat die zo niet matchen met elkaar. En dat het er gewoon soms te veel zijn. (S23-SCH)

4.4.2.3 Blackboard Collaborate: positief onthaald

Opvallend was dat er geen negatieve feedback kwam op het online forum dat gebruikt wordt aan UAntwerpen, Blackboard Collaborate. Eén student gaf zelfs aan superfan te zijn.

Het volle bak gebruik maken van blackboard collab bijvoorbeeld, ik ben superfan van blackboard collab, I love it. Dus ik vind het een fantastische plaats om online les te volgen en te herhalen enzovoort. Dus daar echt niets aan te merken. Dat vond ik supergoed. (S1-Ma-FT)

4.5 Potentiële kwetsbaarheid

Zoals hierboven besproken, interviewden we tijdens dit onderzoek potentieel kwetsbare groepen⁹. Waar bovenstaande bevindingen over alle groepen heen vastgesteld werden, bespreken we hier wat bepaalde groepen mogelijk extra kwetsbaar maakte, of net niet, tijdens de coronapandemie.

4.5.1 Beperking van sociale interactie als extra grote uitdaging voor instromers aan UAntwerpen

Het gebrek aan sociaal contact en de negatieve impact ervan op het mentaal welbevinden troffen in het bijzonder de studenten die aan UAntwerpen instroomden tijdens de pandemie: eerstejaarsstudenten, schakelstudenten en internationale studenten. De overstap van kleinere klassen aan de hogeschool of in het secundair onderwijs, de moeilijkheid om contact te leggen op de campus door de coronamaatregelen en om online de eerste contacten te leggen, maakte het voor instromers extra moeilijk om hun medestudenten te leren kennen. Studenten die al een tijdje aan UAntwerpen studeerden, konden terugvallen op hun **bestaand UAntwerpen-netwerk**, waar dat voor de nieuwe studenten geen optie was. Het waren dan ook vooral eerstejaars- en schakelstudenten, maar ook internationale studenten, die aangaven geen, of slechts een beperkt aantal, mensen te kennen aan UAntwerpen.

Omdat ik al vier jaar in dezelfde richting zit, ken ik wel genoeg mensen uit mijn richting. Ik denk dat dat inderdaad moeilijker is als ge zo aan een nieuwe master begint of zo, dat heb ik ook al veel gehoord uit mijn omgeving, dat dat wel echt heel moeilijk is. Maar ik ken echt wel heel veel mensen uit mijn richting, dus voor zo vragen te stellen, heb ik wel het geluk dat er genoeg mensen zijn dat ik ken. (S8-Ma-MA)

Ik kende dus helemaal niemand aan de Universiteit Antwerpen [...] de eerste paar weken was ik meer bezorgd om het feit dat ik niemand kende dan over mijn effectieve lessen. Wat ik nu wel heb, is dat ik zo een paar mensen die vaak in de chat in de les sturen, dat ik daar dan een keer naar stuur en probeer contact te leggen. Dus ik heb wel contact via chat met een paar mensen en dat is dan altijd wel zo van ja, we gaan dan wel een keer gaan wandelen samen, maar die stap is toch nog heel groot. En inderdaad ook, in mijn richting, netwerkaspect is ook heel belangrijk en daar ben ik het wel mee eens dat het heel moeilijk is om niet-formele contacten te leggen of zo over iets anders te praten dan enkel schoolwerk. (S21-SCH)

Verschillende studenten vertelden dat ze er ondanks de pandemie en de maatregelen toch in geslaagd waren om sociaal contact te leggen, al was het meestal minder dan verwacht. Aangehaalde wegen waarlangs contact gelegd werd, waren: op weg naar of op de campus tijdens de les, voornamelijk tijdens practica, via studentenvertegenwoordigers, door boeken/samenvattingen te kopen, via online activiteiten georganiseerd door UAntwerpen of studentenverenigingen zoals een speeddate, via (verkorte) verkenningsdagen, via de chat van online lessen, en door op kot te gaan. Ook groepswork kwam aan bod als manier om mensen te leren kennen, al werd er aangehaald dat ook dit door het online aspect vaak formeel bleef en dat het net ongemakkelijk kon zijn om een groepswork te doen wanneer je niemand van de medestudenten kent.

Ben ik heel blij dat dat hier op kot wel heel de tijd op een manier uitgedaagd wordt om toch sociaal te zijn. En toch te zeggen van oké, we doen nog eens een kotactiviteit vanavond, zo, dus op die manier denk ik dat het (de coronapandemie) niet heel veel effect heeft op mijn sociaal netwerk. [...] Ja, ja, ik denk echt dat dat de beste beslissing was, of de beste bumper of zo tegen, tegen echt hard de put ingaan of zo bij wijze van spreken. Samen op kot gaan is daar heb ik geen spijt van tot nu toe. (S37-1BA)

⁹ Eerstejaarsstudenten, schakelstudenten, studenten met een migratieachtergrond, studenten die financiële toelagen ontvangen van UAntwerpen, studenten met een functiebeperking, internationale studenten

Ook bijvoorbeeld met die groepswerken dat dat altijd heel formeel blijft. Normaal gaat ge dan na een groepswork nog een koffietje halen of als het goed weer is, gaat ge nog eens op café samen en dan hebt ge ook dat informele erbij en nu is dat gewoon praten over wat ge moet doen en ge legt af. (S20-SCH)

Eerstejaarsstudenten gaven aan het te **appreciëren** dat er voor hen **extra moeite** werd gedaan om evenementen te organiseren waar zij elkaar konden leren kennen, zoals onthaaldagen of de (verkorte) verkenningdagen, en ook dat zij voorrang kregen om meer op de campus les te kunnen volgen. Hier bleek echter een grote variatie, van eerstejaarsstudenten die vertelden dat ze bijna alle lessen op de campus mochten volgen, tot eerstejaarsstudenten die vertelden dat ze nooit op de campus les hadden gevolgd, aangezien de aula's via het inschrijvingsysteem snel volzet waren.

Opvallend is dat vooral **schakelstudenten** aangaven **gebrek** te hebben gehad **aan wegen om contacten met medestudenten te leggen**. Waar eerstejaarsstudenten extra veel naar de campus mochten komen, bleken schakelstudenten hier uit de boot te vallen. Schakelstudenten mochten vaak amper naar de les komen, en het was vaak niet duidelijk bij welke vakken dat al dan niet mogelijk was. Dit leidde bij verschillende schakelstudenten tot ongerustheid over de komende jaren, waar ze in een masterprogramma terecht zouden komen met studenten die elkaar wel al kennen.

En dan denk ik, hij (Ben Weyts) heeft toch zijn best gedaan. Ook om die jongeren (secundair onderwijs) zoveel mogelijk naar de lessen te laten gaan. En wij (studenten hogen onderwijs) kwamen dan een beetje op de tweede plaats. Maar ook de eerstejaars zijn veel naar de les mogen gaan. Maar inderdaad, ook van andere schakelstudenten hoor ik dat die echt heel weinig naar de les mogen en dat, vanaf dat je ouder bent dan, dus nog een jaar hoger dan ik zit, dan word je echt bestempeld als gewoon een volwassene, en dan moet je uw plan trekken, ja. (S40-1BA)

Ik had zoiets van, ik moet hier nog twee jaar studeren en dan volgend jaar als de lessen terug normaal gaan zijn, dan ga ik niemand kennen en die mensen die al in de master zitten, gaan elkaar al vier jaar kennen, dus dan gaat het nog moeilijker worden. Ja, ik denk daar zo heel snel over door. Dan gaat het nog moeilijker worden om vrienden te maken. Of om voor groepswerken bijvoorbeeld ook. Papers dat we samen moeten schrijven, ja, naar wie ga ik dan sturen? Of met wie kan ik dan samenwerken? Dan moet ik echt al in mijn chat soms vragen van, is er iemand die ook dat vak volgt om een paper te schrijven? En dat is, dat voelt toch zo heel ver aan zo. Alsof dat de mensen heel ver van je afzitten. (S21-SCH)

Uit de getuigenissen van **internationale studenten** bleek dat zij het **gebrek** aan sociale interactie in het bijzonder betreurden, omdat voor hen **interculturele contacten** leggen met medestudenten een inherent doel was van hun internationale studies, alsook van VLIR-UOS, de organisatie via dewelke verschillende van de respondenten een beurs ontvingen om aan het Instituut voor Ontwikkelingsbeleid (IOB) aan UAntwerpen te komen studeren. De pandemie verhinderde de organisatie van sociale evenementen om deze netwerking tussen studenten te bevorderen, of verschoof ze naar een online omgeving, wat voor de studenten teleurstellend was.

It was one of my motivations to come, to study in Belgium to be able to network with people from diverse backgrounds. Because I believe that networking with people from diverse backgrounds is going to pave a way into my career that I'm looking for. [...] I'm not blaming it on the university, I'm blaming it on the corona virus pandemic. Because I've been told [...] that network opportunity programs were organized in the past, because of C19 they could not do it so- They've tried to do something online, it's not actually going. Yeah, I think if I'm in my opinion if you could do something if the program, if the school can do something for the students to meet and to network. I think it's going to be a very good thing, because I will soon return from my studies and going back home. I think it will not be good [...] I've not known anybody. Because for my personal view, most of my good friends that I have today, at home we have is other professionally in all sphere of life are relations I build this during my school days. So, I was hoping to do the same here. Which is not actually happening here. (S17-Ma-Int)

The actual motive for VLIR-UOS, the goal is to bring together these students from very diverse background, the multicultural sector, to bring them together to share experiences and to take back what they can learn together as communities and countries. So, I think it's very, very important to set that place for the student to socialize and to make work through this, I mean it is their space of learning it's not just you know, listening to professors talk and go over theories and concept,... but this simple medium of interacting, it could be over dinner, it could be over anything. It has a way of helping the student network. And enrich each other, in their various domains, I think it is a plus if any university, especially having this baseline of students from very diverse backgrounds organizing such social events would be a plus not just for the university but also to feel that network of students that influence you. (S15-Ma-Int)

Over het algemeen gaven **instromers** aan nood te hebben aan kennismaking met medestudenten. Hierbij bleek het belangrijk alle instromers (eerstejaars-, schakel- en internationale studenten) te betrekken. In lijn met deze nood gaven studenten zelf aan nood te hebben aan een nieuw onthaal aan UAntwerpen in een volgend – hopelijk minder door corona getekend – academiejaar. Hoe en door wie deze kennismaking georganiseerd moet worden en wat de rol van UAntwerpen hierin zou moeten zijn is een discussie op zich (punt 4.7.4).

Ik dacht dat ze zo voor de schakelstudenten in het begin van het jaar dat ze die gewoon zo lieten samenkomen. Dat was zo niet veel, maar gewoon zo vijf minuten dat ge zo de gezichten kende. Had ik gehoord van de andere schakelstudenten. En ik denk dat dat wel goed is, want als schakelstudent zit ge inderdaad tussen allemaal vakken verspreid door een jaar en dan weet ge niet echt waar dat ge zo bij hoort of zo. (S23-SCH)

Onze richting is een schakeljaarrichting. Wij hebben alleen maar een schakeljaar en een masterjaar, dus in het eerste jaar, in niet-coronatijd hebben ze ja, waren de eerste twee lesuren, denk ik, echt zo wat kennismaking. Dan werden er zo spelletjes gedaan of ge moest- De oudste- Moest van oud naar jong staan of iemand moest rond de tafel gaan staan [...] dat ge zo elkaar leerde kennen en in het begin is dat wat onwennig, maar naarmate dat dat wat vorderde, ging dat wel en dat hielp wel om zo- Want ge moest dan verplicht iemand opzoeken die dat naast u stond en u dan voorstellen en zeggen waarom dat ge de richting deed. Dat was wel goed. (S26-SCH)

Qua misschien op sociaal vlak een, een soort van- Ik weet niet of dat dat gaat lukken, [...] maar ook misschien een soort van verkenningsdagen voor tweedejaarsstudenten. Niet helemaal hetzelfde, maar toch iets van ook opstart of zo. Dat zou misschien wel interessant kunnen zijn. (S35-1BA)

Ook, en zelfs vooral, bij instromers uit het gebrek aan een UAntwerpen-netwerk zich in een gemis van praktische ondersteuning. De kanalen via dewelke studenten antwoorden kregen op praktische vragen waren via het eigen netwerk, of aan UAntwerpen via studietrajectbegeleiders en de algemene helpdesk. De instromers pleitten voor een **meer zichtbaar en meer laagdrempelig aanspreekpunt voor algemene en praktische vragen**.

Ik heb echt kei veel moeten vragen aan mensen die al aan de UA studeerden die ik kende. Ik heb echt wel heel vaak zo moeten vragen van, oei, hoe moet ik dit doen? Of mij registreren voor de examens, ook nog nooit gedaan. Ik wist echt niet wat ik moest doen. Dus er was zo iets te weinig gerichte informatie naar mensen die niet al drie jaar aan de UA studeren. [...] ik heb, ken sowieso nog eigenlijk bijna niemand en je komt er uiteindelijk wel uit, maar ik vond dat wel lastig. Ook in het begin. Ik heb dan, de studietrajectbegeleider, geloof ik, heel veel gemaaild. Op een bepaald moment denk ik, ja ik heb wel tien mailtjes gestuurd. Dat is misschien wel genoeg zo. Maar inderdaad, dan staan er soms in de instructies van, je mag dit vak wel en dit vak niet en dan- Achteraf heb ik hele rare keuzes gemaakt, omdat ik het online gewoon niet helemaal duidelijk vond. Dus als er een manier zou zijn dat dat makkelijker zou zijn of dat dat toegankelijker zou zijn, zou dat misschien wel handig zijn voor nieuwe studenten. (S24-SCH)

4.5.2 De overgang naar hoger onderwijs, een moeilijke stap tijdens de pandemie

De bevroegde eerstejaarsstudenten hadden de overstap van het secundair naar het hoger onderwijs gemaakt tijdens de coronapandemie. Zij vertelden het gevoel te hebben dat de universiteit haar best heeft gedaan om eerstejaarsstudenten te onthalen; maar dat dit in praktijk gezien de geldende maatregelen toch moeilijk was. Zo vertelde een student na het onthaal naar buiten te zijn gegaan met heel veel informatie, maar zonder enig idee hoe eraan te beginnen. Er bleek vooral een gebrek aan toelichting bij de online fora van UAntwerpen. Een andere student vertelde een chaotische onthaaldag te hebben gehad die niet coronaproof geregeld was. Nog een andere student vertelde dat ze het gevoel had goed geïnformeerd en onthaald te zijn, en dat ze als eerstejaars een mentor aangewezen kreeg bij wie ze ook nadien terecht kon, wat haar hielp.

Dingen als hoe dat Blackboard werkt of al die dingen, dat vond ik dat dat redelijk laat op gang kwam. Eer dat we te weten kregen hoe dat allemaal werkte en dat gaf in het begin wel heel veel stress. Want ge zat alleen thuis en je wist niet goed hoe dat alles werkte. Maar voor de rest was wel oké. (S35-1BA)

Ik vond het onthaal bij ons ook wel goed. Wij kregen dan met groepjes een mentor aangewezen en dat was ook wel goed want dan konden we daar ook altijd bij terecht. Dus ik vond dat ze wel goed geïnformeerd en onthaald hebben. (S30-1BA)

Starten aan UAntwerpen in tijden van blended onderwijs impliceert dat ook de **studiemethode** van studenten **ontwikkeld werd in tijden van blended onderwijs**. Enerzijds gaven studenten aan dat de stap naar blended onderwijs aan de universiteit iets minder groot was, gezien hun ervaring met blended onderwijs in het secundair onderwijs.

De start was zo een beetje- Het ging zo van vakantie naar les, zo'n heel rustige overgang eigenlijk. En ik vond het eigenlijk niet zo erg, dat online gebeuren, ook omdat een stuk het jaar daarvoor was het ook al- zaten we ook al een hele tijd thuis, dus voor mij was er niet zo'n groot verschil. (S35-1BA)

Anderzijds gaven verschillende studenten aan dat tijdens de pandemie in het secundair onderwijs veel leerstof en examens wegvielen, wat maakte dat ze hun studiemethoden niet verder konden ontwikkelen of oefenen.

Oké. Ja, dus, over studiemethode- Dus in het middelbaar- Dus ik deed architectuur in Sint Lucas KSO, dus dat is eigenlijk vooral praktijk. Dat is eigenlijk na de pandemie toen dat het begon en zo van thuis begint, toen was het eigenlijk, wat was dat weer? Ah, ja, we hadden geen examens. Alles was weg, behalve onze opdracht, onze GIP. En dat is eigenlijk zo gewoon, kijk, uw GIP is nu uw middelbaar. En voor de rest moet je u niets meer van aantrekken. Dus eigenlijk waren dan alle lessen weggevallen als ik het mij goed kan herinneren. Nee, op het einde kregen we nog een beetje aardrijkskunde, maar dat was verwaarloosbaar eigenlijk. Dus eigenlijk was dat dan maanden, drie maanden of zo, niets meer van les. Dus dan was eigenlijk ook best wel een beetje een vervreemding van het studeren. (S27-1BA)

Ik vond dat heel confronterend, want wij hebben dan in juni geen examens gehad. Bijgevolg was het in januari meer dan een jaar geleden dat ik nog eens examens had gehad, ook al zijn die van het middelbaar en het hoger onderwijs weinig met elkaar te vergelijken. Maar dat was heel confronterend. (S28-1BA)

Dat betekende mogelijk ook dat hun studiemethoden weer aangepast zouden moeten worden in de toekomst, als er weer lesgegeven werd op de campus. Een student gaf aan zich hier zorgen over te maken.

Eigenlijk hoe ik mij het hoger onderwijs voorstelde in het middelbaar, was eigenlijk best wel beangstigend, dus eigenlijk gewoon door het typisch beeld van in de aula zitten en daar zit en alles zo rap mogelijk opschrijven. [...] het is nu zo dat die opnames vind ik eigenlijk aanzienlijk handiger en interessanter om door te nemen dan, dan als je live in de les zit. Want als zo'n opname om door te nemen, dat duurt veel langer

dan dat die opname eigenlijk duurt, om alles op te schrijven en ik zet dat heel de tijd op pauze en terugspoelen en dergelijke. Dan dacht ik, is dit nu eigenlijk voor mij handiger dan als het geen Corona zou zijn? Want dit is echt wel een aanzienlijk voordeel. Ik was aan het denken, wat moet ik nu doen als Corona stopt en ik moet weer in de aula gaan zitten? Want dit zou zo niet lukken. (S27-1BA)

Bovendien werd er van deze studenten **een grote dosis zelfstandigheid** gevraagd, wat sowieso aan de orde is bij de stap naar het hoger onderwijs, maar uitvergroot werd in tijden van blinded onderwijs.

Want voor mij was dat ook terug het eerste jaar. Dat is voor mij ook terug allemaal, nieuwe start. Ik voelde mij echt terug, echt zo, eerste keer dat ik naar de hogeschool ging eigenlijk. Want dit is echt helemaal anders dan mijn professionele bachelor. En ik voelde mij echt, de touwtjes worden losgelaten, welkom in de volwassene wereld. Ook als schakelstudent, maar ook als student. (S41-SCH)

Ook waren er nog de **verwachtingen over het studentenleven**, de zogenaamde ‘tijd van je leven’. Gaan studeren is vaak een periode waar jongeren naar uitkijken, maar door de pandemie konden de instromers niet proeven van een groot deel van het verwachte studentenleven; ze leerden minder medestudenten kennen dan verwacht, ze spendeerden weinig tijd op de campus, konden niet uitgaan en slechts zeer beperkt van het extracurriculaire studentenleven genieten, ze leerden Antwerpen niet als bruisende studentenstad kennen, enzovoort. Waar de ene student vastberaden was dit dubbel en dik in te halen, zag de andere het als een verloren jaar. Aan de verwachting dat de studententijd ‘de tijd van je leven’ is, werd voor vele instromers voorlopig alvast nog niet voldaan. Het zou een tijd van onbezorgd leven moeten zijn, maar er waren te veel maatregelen om rekening mee te houden.

Ik weet nog toen ik in het middelbaar zat, dat de volwassenen en oud-studenten of zo tegen mij zeiden van studeren is het de beste periode uit uw leven. En dat momenteel vind ik dat niet, vond ik het middelbaar echt wel veel nicer dan studeren. Maar dat komt groot deel doordat sociale aspect dat volledig wegvalt hè. (S37-1BA)

Maar ik vind wel de tijd van dat je heel onbezorgd moet zijn en- Dat is nu niet. Want elke keer als ik toch met iemand afspreek, ben je direct bezig, mag het eigenlijk wel, of oké, ik moet om twaalf uur thuis zijn. En dat zijn veel meer dat soort dingen dan puur het studeren, wat ik nu wel mis. (S31-1BA)

Ja, dus inderdaad, ik heb zo soms echt heel veel spijt dat ik geen sabbatjaar heb genomen of zo. Ook al weet ik dat ik niets had kunnen doen in dat jaar met corona. Maar ja, het is zo, een jaar kwijt waarin dat je al een deel van uw studentenleven had kunnen doen en dat is zo- Waar iedereen altijd zo enthousiast is als de tijd van uw leven, daarna begint het serieuze werk en je bent al één van die jaren kwijt. (S28-1BA)

Ook ervaren studenten beaamden dat dit moeilijker was voor jongere en instromende studenten.

Nou ja, mijn studententijd was wel ook heel veel, ja, feestjes en van alles eigenlijk. Gewoon heel sociaal en een beetje experimenteren en dat soort dingen. En als ik nu al die die echt jonge studenten zie die net begonnen zijn, [...] dan denk ik wel van o, ik heb wel een beetje met ze te doen. Van, dat is toch een heel belangrijk deel van je leven of tenminste voor veel mensen en ja, ik ben dan wel een soort van blij dat ik dat al heb gedaan of zo. (S19-SCH)

We vroegen eerstejaarsstudenten of ze, gezien de vele restricties in het studentenleven tijdens de pandemie, zichzelf student voelden. Verschillende studenten voelden zich nog wel student omdat ze de activiteit van het studeren (les volgen en leerstof verwerken) uitvoerden en dat vaak hun hoofdactiviteit was: *Ik doe niets anders dan studeren nu, dus dan voel ik mij eigenlijk wel een student. (S32-1BA)*. Voor andere studenten was dit niet voldoende om zich student te voelen. Het sociale aspect, naar de campus gaan en contact hebben met medestudenten was voor hen een essentieel deel van het student zijn, dat gedurende de pandemie nauwelijks of niet uitvoerbaar was.

Ik denk niet omdat er niet echt een studentenleven is dat ik daarom geen student ben. Ik ga altijd naar de les en ik ga ook best wel veel naar de bieb, dus dan voel ik mij wel echt een student. (S36-1BA)

Ja, voor mij is student zijn het studentenleven, alles samen en niet alleen het studeren. Want nu is het enkel studeren en niet iets anders. En daarom, voor mij is het begrip student echt alles ineen. (S28-1BA)

Je studeert wel, maar je voelt u niet echt alsof dat je een normaal jaar aan het doen bent en je mist toch wel, sommige onderdelen van uw opleiding ook zelfs. Dus daar vind ik dan ook wel dat je soms dingen mist. En dan ook gewoon activiteiten en zo. Want ik had echt, ik had echt wel verwacht dat ik veel meer sociale dingen ging doen en studentenfeestjes en zo van die dingen. Dat is toch wel denk ik ook deel van student zijn, waar dat veel mensen over praten. Dus dat mis je wel inderdaad. (S33-1BA)

Instromen aan UAntwerpen gedurende de pandemie impliceerde ook dat deze studenten een **studiekeuze** maakten in coronatijden. Het was opvallend dat eerstejaarsstudenten aangaven dat hun studiekeuze niet beïnvloed werd door de pandemie, maar dat het voor de schakelstudenten wel zo was. Verschillende studenten vertelden dat ze de stap naar de arbeidsmarkt liever niet maakten in coronatijden, en er daarom voor kozen om nog bij te studeren. Vaak was dit een plan dat ze normaal pas later hadden uitgevoerd, maar waar het nu het geschikte moment voor leek. Een andere student vertelde zelfs dat ze juist door de pandemie was begonnen aan een nieuwe studie omdat de mogelijkheid van blended onderwijs zich voordeed.

Ik heb hiervoor communicatiemanagement gedaan [...] ik wou niet per se nog verder studeren, maar toen merkte ik van een job vinden nu, zeker in de communicatiesector, dat bestond eigenlijk bijna niet. Echt heel weinig van mijn medestudenten van vorig jaar zijn nu aan het werken. Dus ik had eigenlijk gewoon al vooruitgedacht en dan dacht ik, ga ik gewoon nog iets doen dat ik interessant vind. En dan heb ik dat ook nog maar mee, maar ik denk niet dat ik dat had gedaan als corona er niet was geweest. (S24-SCH)

Ik ben violist van beroep en ik zat in een wereldtournee en dat is ineens afgebroken in maart. Dus toen dacht ik, o, leuk, kan ik gaan studeren, heb ik tijd. Maar ik wist niet hoe lang, dus ik bedoel, ik dacht, ik begin gewoon en het was best wel flexibel allemaal in Antwerpen, leek het. Maar nu blijft het maar uitgesteld worden, dus nu is het voor mij steeds weer mogelijk. [...] Nou ja, het komt dus eigenlijk door corona dat dit kan voor mij op deze manier. Dus voor mij is het een soort kans eigenlijk. (S19-SCH)

4.5.3 Belang van de socio-economische positie

“Alles gebeurt nu op dezelfde plaats”, “Letterlijk alles gebeurt thuis”, stellen studenten. Hoe die thuissituatie is en waar studenten wonen, heeft dan ook een belangrijke impact op het functioneren van studenten en hun mentaal welbevinden.

De studenten met wie we in gesprek gingen, gaven bijna allemaal aan de mogelijkheid en de nodige **faciliteiten** te hebben om van thuis uit les te volgen, en stelden dat dit een privilege was en hun studie faciliteerde.

Ik woon alleen [...] Ik heb er eigenlijk wel redelijk veel chance mee, ik kan gewoon van bij mij thuis uit in mijn living met een goede internetverbinding thuis mijn lessen volgen. Terwijl stel u voor dat ik met, zes broers of zussen of zo in een klein appartement zou zitten, dat zou een ramp zijn. Dus ik ben daar misschien wel zo een beetje geprivilegieerd in, [...] daar dacht ik nu ook daarjuist aan, van toen dat ik zei van eigenlijk dat online les volgen, ging nog wel redelijk goed, dan- Nu denk ik eraan van eigenlijk is dat voor andere misschien wel compleet anders. (S38-1BA)

Medewerkers van UAntwerpen merkten inderdaad dat sommige studenten hinder ondervonden bij het gebruik van ICT (internet dat uitvalt, een te trage laptop, slechte opnames, etc.). Enkele medewerkers merkten ook op dat niet elke student over adequaat technisch materiaal beschikte. Thuis (of op kot) zitten zonder de mogelijkheid om lessen consequent online te volgen, was problematisch voor dergelijke studenten met materiële moeilijkheden.

Ja, een aanvulling daarop is inderdaad ook dat we gemerkt hebben dat inderdaad sommige studenten heel slechte wifi hebben thuis. En dan een les van drie uur of zo moeten volgen, maar dat er in de bieb maar maximaal voor twee uur of zo kan gereserveerd worden. Allez zo van die technische problemen dat het dat wel moeilijker maakt voor sommige studenten. (MW21)

De **thuisituatie** van studenten speelde een rol in hun welbevinden gedurende de pandemie. Studenten die alleen woonden, gaven aan zich vaker alleen te hebben gevoeld tijdens de pandemie.

Ik vond dat heel moeilijk, [...] ik woon alleen, ik zit hier alleen heel de dag op een scherm te kijken, dus dat was heel demotiverend voor mij om een les te volgen. Het is niet echt fijn voor een alleenstaande. Meestal ben ik wel graag alleen, maar op momenten zoals deze zou ik toch graag in een liefst zo groot mogelijk gezin wonen. (S3-Ma-FT)

Goh, wat mezelf betreft, ik beseft heel goed dat -ik heb thuis, ik heb drie kinderen, dus ik heb wel veel beweging rond mij en daarnaast met het werk heb ik ook constant contact, dus ik heb, ik heb geen last van sociaal isolement. (S26-SCH)

Ik heb daar eigenlijk wel echt heel veel last van gehad, want ik zit eigenlijk op kot en ik zit ook helemaal alleen en dan heb je echt geen motivatie om iets te doen ook niet. Maar ja, ik zit wel heel dicht bij de bib, dus ik ga daar toch vaak zitten, ook al vind ik dat heel vervelend met dat mondkapje en dat reserveren, maar gewoon echt omdat ik nood heb aan mensen te zien, want zeker met de blok was dat echt gewoon zelfs twee weken of zo dat ik mijn stem gewoon niet had gehoord, omdat ik de hele tijd alleen zat, dus dat was echt, echt niet gezond. En ook gewoon het feit dat je in één ruimte zit hè. Dat is niet gelijk een appartement of een huis waar dat je kan bewegen, dat is gewoon alles, één ruimte. Ik heb nog wel een vrij groot kot, maar dat blijft een ruimte en op een bepaald moment werd ik echt zelfs gewoon 's nachts wakker omdat ik mijn eigen echt zo claustrofobisch ook voelde. Toen was het echt ook gewoon winter en zo, al die aspecten speelden mee. Maar ja, nu gaat dat natuurlijk wel beter, want nu verplicht ik mezelf ook om te gaan wandelen of toch met mensen af te spreken of efkes met iemand te bellen of zo, omdat het echt niet gezond was op dat moment. Dus ik denk dat dat wel echt veel effect kan hebben waar dat je woont, zeker bij mij was dat het geval. (S6-Ma-MA)

Van studenten die **op kot** verbleven, hoorden we ook verschillende verhalen. De ene student ging naar haar kot om daar beter te kunnen studeren, maar gaf aan het moeilijk te vinden op kot te zitten terwijl je geen contact mocht hebben met kotgenoten. Een andere student vertelde dat sociaal contact net de reden was waarom hij blij was dat hij op kot zat. Nog een andere student vertelde dat de pandemie te lang duurde, wat het moeilijk maakte om met steeds dezelfde mensen op kot te zitten.

Ik zit in het weekend wel thuis, maar ja, wij hebben dat kot betaald en ik dacht, dan kan ik ook beter studeren, dus ik ga daar ook wel op kot zitten. Maar de regel is dan ook gewoon, ik probeer mij echt gewoon heel goed aan die regels te houden van, mondkapje in de gemeenschappelijke ruimtes, ook als je aan het koken bent met een mondkapje, en pas als je zit, want dat is wel uit elkaar, dan kan je je mondkapje afzetten en eten. En ik ontsmet ook heel veel dingen. Dus zo hou ik mijn angst in bedwang. (S41-SCH)

Dat sociaal leven is nog wel wat in stand gebleven door op kot te gaan en toch te beslissen met de kotgenoten van we blijven allemaal samen op kot. En we houden vast aan elkaar hè. (S37-1BA)

Ge leeft gewoon te geïsoleerd. Ik zat hier dan wel op kot, maar dat waren dan drie mensen en dat is ook gewoon te lang, denk ik, om zo te veel met dezelfde mensen rond te hangen of zo, denk ik. Ja, het is gewoon niet gezond. Ik heb het er ook even echt wel even moeilijk mee gehad. (S23-SCH)

De **band met inwonende** familieleden speelt ook een rol. Zo vertelde een student dat de aanwezigheid van haar gezinsleden haar studies bevorderde. Een andere student vertelde bij de schoonfamilie te zijn ingetrokken tijdens de lockdown, en genoten te hebben van het wonen in een gezin. Dat voor studenten **gezorgd** wordt en ze hierdoor ruimte krijgen om te studeren, bevordert hun studies en mentaal welbevinden.

Nee, ik heb echt een goede band met mijn ouders en mijn broer ook, dus [...] Ik zou dat echt te hard missen, denk ik, wat dan weer misschien impact zou hebben op mijn studeren. Daarom wou ik niet op kot gaan. (S35-1BA)

Ik woon alleen met mijn moeder, dus ik heb zeker de steun van ik moet niet echt het huishouden doen, eten staat klaar en zo plan ik een beetje mijn dag in. Als ik ook nog zelf zou moeten koken, zou ik waarschijnlijk verhongeren. Dus ik studeer wel ook veel uren. Ik werk veel uren aan school per dag. Ik zou dat niet kunnen alleen, dezelfde prestaties. Mijn prestaties zijn goed, omdat, van mijn moeder vooral, dus op die manier word ik zeker gesteund. (S5-Ma-FT)

Ik woon alleen en op de moment dat de coronacrisis begon, zou ik, was het natuurlijk wel zo problematisch omdat er iets mis was met mijn internet. Telenet moest langskomen en ge wist dus niet meer mogen ze nog binnen of niet, want het moest ingeboekt worden of zoiets, ik weet het niet meer. Maar ik heb toen het geluk gehad dat mijn schoonfamilie heeft gezegd van als ge de lockdown bij ons wilt spenderen, no problem. Dus die eerste lockdown was eigenlijk heaven voor mij. Ik zat in een gezin, ik kreeg elke dag eten voor mijn neus gelegd en zo, dus dat was echt top. (S3-Ma-FT)

Bovendien is het ook belangrijk dat inwonende familieleden **begrip** hebben voor de studies. Studenten geven aan het moeilijk te vinden wanneer dit niet het geval is.

Mijn familie. Gelijk die snappen niet dat ik geconcentreerd bezig ben en dat ik, als ik in een geconcentreerde fase zit, kan ik er heel moeilijk uitstappen en dan terug in. Dus eens dat ik afgeleid ben, dan is het ook gedaan voor mij, dan kan ik niet opeens terug studeren. (S13-Ba/Ma-MA)

Ik merk zo dat mijn ouders bijvoorbeeld niet de 100% begrip hebben dat ik eigenlijk volledig thuis zelfstudie doe en dat dat toch wel een grote verantwoordelijkheid is en dat dat ook veel energie van u inneemt. (S7-Ma-MA)

Dat wordt misschien niet altijd inderdaad begrepen, wat dat (zelfstandig studeren) heel vermoeiend is, [...] als ik aan het studeren ben, moogt ge mij niet komen vragen wat dat ge van uw T-shirt vindt of zo. Allee, zo van die dingen, dat gaat niet, dat is niet mijn prioriteit. En als je daar dan zowat kort op reageert, dat is niet altijd goed gekaderd. Maar dat heb ik vooral tijdens de blok, dan heb ik, een kort lontje en dan moet het stil zijn. Dus dan kan ik daar niet zo goed tegen. En dan is de bib natuurlijk wel een goede oplossing als ge daar kunt gaan studeren. (S8-Ma-MA)

Studenten met een thuisomgeving waar studeren minder aangemoedigd werd, of die zelfs conflictueus was, moesten hier gedurende de pandemie noodgedwongen meer tijd spenderen, en konden hiervan amper tot geen 'pauze' nemen om tot rust te komen. Vóór de pandemie fungeerde UAntwerpen als een mogelijk vluchtoord voor deze studenten. Tijdens de pandemie viel deze optie (tijdelijk) weg, wat ertoe kon leiden dat conflictsituaties thuis escaleerden of dat de impact ervan groter werd.

Er zijn studenten die vluchten naar de universiteit, dat kan nu niet, ik bedoel, ze mogen hier niet zijn dus die moeten nu in die moeilijke situatie blijven zitten. Of geen eigen kamer hebben, niet genoeg computers thuis, dat zijn echt wel- Of iedereen hoort wat dat ze zeggen door de muren door. (MW7)

Medewerkers gaven aan dat er voor deze studenten verschillende hulpmiddelen ter beschikking werden gesteld, waarvan sommige al beschikbaar waren voor de pandemie en andere nieuw waren of uitgebreid werden tijdens de pandemie. Voorbeelden hiervan zijn het ter beschikking stellen van studieruimtes, (nood)huisvesting en (extra) financiële toelagen voorzien. Het belang van een eigen (studie)plek voor studenten werd door medewerkers steeds opnieuw benadrukt.

Wij hebben één transitkamer, op de stadscampus en één transitkamer in het home van CDE en daar kunnen studenten dan een maand gratis verblijven in geval van nood. En dan is het wel de bedoeling dat ze proberen dan in die maand een oplossing te zoeken of allez, een leefloon aan te vragen of zo. (MW21)

Anderzijds merk ik ook wel dat, we hebben nu sinds dit jaar studiekamers, twee in de buurt van Wilrijk en ook twee in de buurt van de stadscampus. En dat zijn dan kamer dat studenten voor een korte tijd, minimum één week, max twee maanden kunnen huren op momenten dat dat nodig is. Dat kan om vervoer zijn, dat kan van alles zijn. En daar heb ik ook wel gemerkt dat dat dan tijdens de examenperiode- We kunnen het natuurlijk nog niet vergelijken, want het is het eerste jaar, maar dan ook wel weer heel populair is. Omdat dan ook wel veel studenten zeiden van bijvoorbeeld: wij zitten met vijf kinderen thuis en er zijn eigenlijk niet echt studieplekken dat worden opengesteld, dus ik kan niet zomaar in de bieb of zo gaan studeren, dus ik heb echt nood aan een kamer voor een maand of zo. (MW22)

4.5.3.1 Studenten met een migratieachtergrond

Uit onze voorgaande kwantitatieve analyse bleek dat studenten met een migratieachtergrond een sterkere impact van de coronatijden op hun mentaal welbevinden leken te ervaren. Tijdens de focusgroep met studenten met een migratieachtergrond gaven ze echter aan zichzelf hier niet in te herkennen. Ze stelden dat volgens hen een **migratieachtergrond op zich geen indicator is van potentiële kwetsbaarheid**, maar dat het eerder gaat over hoe studenten met een migratieachtergrond behandeld worden in onze maatschappij, en de lagere socio-economische status die vaak met een migratieachtergrond gepaard gaat en de hieruit volgende mogelijke afwezigheid van faciliteiten en een goede omgeving om te studeren.

Ik denk dat het hem eerder ligt bij wat dat uw sociaaleconomische situatie is, maar daar moet ge ook eerlijk in zijn, als ge naar de statistiek kijkt, dat gaat gewoon vaak minder slecht zijn bij mensen met een migratieachtergrond, dus als ge op die manier ernaar kijkt, dan ben ik daar zeker mee akkoord, maar ik denk dat het niet per se komt door de migratieachtergrond, maar gewoon door wat is uw thuissituatie, in welke ruimte hebt u moeten studeren, hebt ge een eigen pc? Want ik heb ook al voor het tutoraat kinderen begeleid dan met een Belgische achtergrond die het even goed, even moeilijk als kinderen met een migratieachtergrond, maar gewoon puur omdat die niet de middelen hadden die dat ze nodig hadden. Maar ik denk gewoon de kans is groter met mensen met een migratieachtergrond, gelijk dat we daarstraks al zeiden, het is moeilijker om een studentenjob te vinden, het is moeilijker om een job te vinden. En ik bedoel, daar loopt het gewoon al mis. Dus als de maatschappij op een andere manier misschien naar ons zou kijken, dan zou dat verschil er denk ik niet meer zitten op basis van onze achtergrond. (S8-Ma-MA)

Een studente met een migratieachtergrond gaf aan zich **niet gesteund te voelen** door het diversiteitsbeleid van UAntwerpen, en zich niet comfortabel te voelen aan UAntwerpen om zich uit te spreken tegen wat zij ongepast gedrag vond.

Wat ik wel vaak heb en want ja, [...] ik zie er niet per, ik ben wel lichtbruin, eigenlijk niet zo heel blank of ik zie er ook niet heel Belgisch uit [...]. En ik krijg altijd de vraag van ge kunt wel goed Nederland, van waar komt ge en hebt ge hier gestudeerd? En ik heb zoiets van maakt dat nu uit, want ik zou eigenlijk hetzelfde,

op dezelfde manier moeten worden beoordeeld als een Belg. En dat is zoiets waar ik mij misschien vroeger minder aan stoorde, maar tegenwoordig heb ik zoiets van maakt het nu uit van waar ik kom? Het gaat er toch om dat ik uiteindelijk hier ben en het allemaal tot hier ben geraakt. Dus dan heb ik ook zoiets van ik vind dat ge dat eigenlijk echt niet moogt vragen van waar dat gij komt, want dat geeft al, mij toch al vast de indruk van oei, die gaat precies zo op een andere manier verbeteren omdat ik van een bepaalde plek kom of een bepaalde manier uit zie. (S10-MA-MA)

Op vlak van hun diversiteitsbeleid ben ik niet helemaal akkoord, dus ik vond deze, deze ding (FGD met studenten met migratieachtergrond) wel tof. Want ze (UAntwerpen) zetten wel altijd een bruin persoon op de achtergrond van hun flyers, maar daar stopt het dan ook wel voor mij. [...] ik heb wel echt wel proffen gehad afgelopen jaar die echt ongepaste dingen zeggen in de les waar niemand over kikt of zo, dus daar, op hun diversiteitsvlak kan echt wel nog iets veranderen, over hoe dat zij communiceren. [...] Nee en dat is net echt mijn probleem, daarmee dat ik dit, zoiets goed vind, dat jullie inderdaad heel specifiek op zoek gaan naar studenten met migratieachtergrond om, om bepaalde meningen te horen. Want ge moet daar ook niet flauw over doen, als ik in de aula ben en er zegt iemand iets ongepast, ik kijk rondom mij, er zit niemand anders, er zitten geen andere bruine mensen in mijn les hè, dus het is niet dat ik, ik voel ook niet dat ik op dat moment sterk genoeg in mijn schoenen sta, toch niet bij de meeste proffen, om in een aula waar ik met driehonderd man zit, iets te zeggen als ze misschien ginder achter in de verte nog een krullenkopke te zien is, maar snapt ge? (S8-Ma-MA)

Daarenboven had geen van de studenten een idee waar ze naartoe konden gaan als ze iets met betrekking tot **discriminatie** zouden willen melden.

Ik zou niet weten naar wie dat ik moet gaan. En ik denk ook niet dat ik genoeg gesteund zou worden om iets te durven zeggen in de aula. Maar dat is misschien ook een beetje de Antwerpse mentaliteit of zo, Want ik heb mijn middelbaar in Brussel gedaan en daar zou ik veel sneller wel iets durven zeggen, omdat ik zou weten dat de mensen rondom mij of iemand rondom mij zou gewoon iets hebben gezegd, terwijl in Antwerpen is het nog heel, een beetje achter, ik zal het zo zeggen. (S8-Ma-MA)

Anderzijds gaf een andere student aan hoopvol te zijn: Maar dan zie ik wel zo op het blackboard dat ze studenten rekruteren voor hun diversiteitsbeleid en zo en dan ben ik wel hoopvol dat dat in de toekomst beter gaat zijn als daar meer diverse mensen inzitten. (S9-Ba/Ma-MA)

Betreffende de bredere samenleving gaf een student aan het belangrijk te vinden dat er écht aandacht is voor mensen met een migratieachtergrond, met mensen die een andere taal spreken.

En ook gewoon bijvoorbeeld coronamaatregelen hè. Ik ben zelf met mijn studie rechten ook heel veel over corona bezig en dan zeggen ze in de theorie staat echt op elke site van ja, er hangen posters in opvangcentra, op straat, in andere talen, in gebarentaal hè, ge ziet dat altijd op persconferentie in gebarentaal en zo, maar als ge echt door de stad wandelt, ik weet het niet zè, maar ik heb nog nergens een, een poster gezien waar dat in het Arabisch of een andere taal iets staat. Dus ja [...] Om die maatregelen na te leven, is dat ook gewoon heel moeilijk voor die mensen. Dus ja, ik vind wel echt dat er toch meer naar mensen met migratieachtergrond moet worden gekeken en daarin dan extra maatregelen moet worden genomen. (S6-Ma-MA)

4.5.3.2 Studenten die financiële toelagen van UAntwerpen ontvangen

Ook aan de studenten die financiële toelagen van UAntwerpen ontvingen, vroegen we wat volgens hen de verklaring kon zijn voor de kwantitatieve resultaten die stellen dat studenten met een lagere socio-economische positie een sterkere impact van de pandemie op het mentale welbevinden voelen. Ook zij herkenden zich niet in deze bevinding, integendeel: het waren net studenten die financiële toelagen ontvingen die vonden dat studenten die al wat moeilijkheden hebben gehad in hun leven juist meer **gewapend zijn tegen de pandemie**.

Mensen die het al wat gewoon zijn om wat struggles tegen te komen tijdens hun studies, gaan er wat sterker voor staan [...] Nu dat de coronamaatregelen en heel de pandemie bezig is, dat die zoiets hebben van oké ja, het is nog een erbij, ja, bring it on, ik ben het toch al gewoon om het efkes platjes te zeggen. (S1-Ma-FT)

Ik heb ook ergens de indruk, ge zit zo een beetje met, zowat, [...] recurring hardships dat mensen met financiële problemen en dan vaak ook een ander soort thuissituatie, laat ik het zo zeggen, misschien zijn opgegroeid en zo. Dus ik was eigenlijk net aan het denken dat misschien is het net de mensen die inderdaad ook met zo een problemen zitten of hè, problematiek zitten, dat zij net sterker zich gedragen in deze, in deze crisis. Ik had dat gevoel toch wel vrij hard als ik ook aan het luisteren was naar andere mensen hun verhalen hier. Dus ik vind dat wel gek, want ik had inderdaad nog niet gezien dat dat zo was, dat dat bij dat kwantitatief onderzoek naar buiten kwam. (S2-Ma-FT)

De financiële toelagen die deze studenten kregen, werden door hen omschreven **als een soort ademruimte**, die een zekere buffer biedt voor studenten en maakt dat ze meer tijd aan hun studies kunnen besteden.

Ik ben alleen naar België teruggekeerd, in eerste instantie om te studeren, maar dat was met geen duizend euro op zak. Dus ik heb al vanaf de eerste dag maand op maand geleefd. Dus mijn studiebeurs en mijn toelage van de UA en alle hulpjes dat er binnenkwamen, waren telkens eigenlijk een buffer voor mij, dat ik zoiets had van oké, oef, ik kan nu efkes inademen. Ik ga volgende maand niet zonder eten vallen. Als ik efkes ziek val en ik verdien efkes minder, het gaat geen probleem zijn, dus kort gezegd, ik leefde van maand op maand, maar die toelages hielpen mij wel om efkes terug op adem te kunnen komen en efkes te kunnen ontspannen eigenlijk. (S1-Ma-FT)

In het secundair onderwijs elke weekend, ik had geen weekend, ik moest dan gaan werken. Dus ik had het financieel moeilijker. En opeens, het hoger onderwijs, ik gaf, ik vulde mijn papieren eerlijk in, blijkbaar ik was heel arm op papier, dus die gaven blijkbaar veel aan mij. En dat was eerlijk een kalm moment voor mij en het was rustig ineens. Dus eerlijk gezegd, toen ik hier aankwam, het was vlotjes, ik moest niet meer gaan werken, ik werd gefinancierd op dat vlak, dus voor mij ging het wel goed, eigenlijk. (S5-Ma-FT)

Deze ademruimte maakte voor enkele van deze studenten ook dat ze de stap naar hogere studies, of een extra studie die volledig aansloot bij hun interesses, konden zetten.

Ik ben ook opgegroeid alleen met mijn vader en wij hebben het thuis inderdaad helemaal niet breed en dat (studiebeurs en financiële toelagen) heeft echt een enorme impact gehad op het feit of dat ik al dan niet kon gaan studeren en zeker een tweede richting ook hè. [...] Het is door die beurzen dat ik zoiets had van kijk, misschien kan ik nu ook iets gaan doen dat ik misschien echt interessant vind. (S2-Ma-FT)

De studenten hadden weet van de mogelijkheid tot financiële toelagen en studiebeurzen via verschillende kanalen: via een vorige onderwijsinstelling, via de website, via de VDAB of via ouders die ervan op de hoogte waren. Opvallend was dat enkele studenten ook pas weet hadden van, of nood hadden aan, deze mogelijkheid door de **outreaching** e-mails van UA Antwerpen tijdens de pandemie.

Ik wist wel dat je een toelage kon krijgen aan de universiteit, want ik heb dat helemaal in het begin bij de UGent ook gehad, maar ik heb me altijd wel vrij goed kunnen ondersteunen op mijn eigen en het was pas met corona dat ik toen echt kantje boordje zat en toen kwam die mail binnen. Dat was echt zo een life saver dat binnenkwam, van ja juist. Ze geven ook nog extra hulp door corona, misschien moet ik daar wel voor kijken deze keer. Ik wist wel dat dat kon, maar ik had gewoon de nood er niet aan tot dan. (S1-Ma-FT)

Ik heb sinds dat ik aan de universiteit studeer alleen gewoond en ik heb ook in bachelor soms een beetje dat het financieel spannend werd, maar ik wist niet dat er iets bestond als een financiële toelage van een universiteit. Ik had mijn studiebeurs, dus ik heb daar ook niet specifiek achter gezocht of zo en het is met corona vorig jaar dat ik daar echt een specifieke mail voor kreeg [...] mijn studentenjob toen was weggevallen, maar ja, uw huur blijft natuurlijk doorlopen. Ik had wel nog veel gewerkt, tot en met februari,

dus ik heb gewoon die formulieren eerlijk ingevuld en ik heb dan toch nog een toelage ontvangen waar ik natuurlijk superblij mee was. En dit jaar eigenlijk exact van hetzelfde. [...] Ik heb terug opnieuw diezelfde mail gekregen en dan heb ik die terug gewoon naar, eerlijk ingevuld, want ik heb wel in de zomer nog gewerkt, en dan heb ik terug een financiële toelage ontvangen. Maar het is dus niet helemaal uit eigen beweging, om het zo te zeggen, maar het is echt omdat ik daar een specifieke mail voor kreeg, dat ik dat heb ingevuld. [...] ik wist niet dat dat (financiële toelagen) bestond. Ik weet niet waarom, ik denk ook niet dat ze er posters van uithangen of zo en het is ook niet dat ik heb opgezocht van hoe krijg ik geld of zo, online. Dus het is door de mails dat ik ben geïnformeerd daardoor. (S3-Ma-FT)

De studenten gaven aan over het algemeen tevreden te zijn over de financiële steun van UAntwerpen, die ze voldoende vonden, en de manier waarop die aangevraagd en geregeld werd, **evalueerden ze als goed**. Twee studenten gaven zelfs aan dat ze niet verwacht hadden recht te hebben op financiële toelagen, en dat ze blij waren dat ze die toch gekregen hadden. De mogelijkheid tot het verkrijgen van financiële toelagen van UAntwerpen zorgde ook voor een **gevoel dat hun universiteit er voor hen was**.

Ik denk dat ik dat misschien buiten één jaar in mijn studiercarrière niet heb aangevraagd. Op mijn vorige school, KdG, was dat effectief wel op een poster dat ze dat uitgehangen hadden en dus daar was ik er dan op gekomen. En ik ging er dan eigenlijk van uit, want ik had dan de, de hoop, ik zal het zo zeggen, dat dat op het unief ook zo zou zijn en effectief. Het is nu wel, die dienst van de KdG werkt echt veel slechter dan die van UAntwerpen. UAntwerpen is ongelooflijk snel, werken heel goed mee, dat is echt, echt heel goed daar. Ja, ik heb er eigenlijk niets dan goed over te vertellen, dat is echt super. (S2-Ma-FT)

Ik heb enkel vorig jaar en dit jaar een financiële toelage van de universiteit gehad en ik heb dan ook nog wel in die mail ook naar de persoon die daarvoor instond, gestuurd van echt, merci, merci, merci. Op die manier, op die moment voelde ik wel zo een trots voor mijn universiteit, voelde ik mij dan opeens veel meer mee verbonden voelde, omdat die op de een of de andere manier toch voor mij klaarstonden, ook al ben ik maar een van de zoveel studenten. (S3-Ma-FT)

4.5.3.3 Het belang van een studentenjob

Verschillende respondenten hadden een studentenjob. Het hebben van studentenjob was voor verschillende studenten belangrijk. Dit werd opvallend meer benadrukt in de FG met studenten met een migratieachtergrond. Het werd dan ook betreurd dat verschillende studentenjobs wegvielen ten gevolge van de coronamaatregelen. Een studentenjob geeft studenten **financiële ruimte**, maar ook een gevoel van **onafhankelijkheid**. Terwijl de respondenten in de focusgroepen niet zelf aangaven in financiële moeilijkheden te zijn gekomen, vertelden ze wel dat ze zich zorgen maakten over medestudenten. Het is immers zo dat studenten geen recht hebben op een uitkering.

Het was niet dat ik echt mijn studies niet meer kon betalen of zo, maar hiervoor werkte ik wel in de [...] evenementensector en ik kon daar meerdere keren per week werken. Dat was natuurlijk het eerste dat wegviel, dus ik had heel vorig jaar geen job. Wat ik wel supererg vond, want ik betaal vanalles, alle niet alles zelf, maar al mijn extra's en zo, ik kan wel wonen kosteloos, maar ik had dan wel heel veel stress dat ik in de zomer ook geen job ging vinden en zo en dat was dan ook zo. Uiteindelijk heb ik wel een nieuwe job gevonden voor dit jaar, maar dan september, oktober, dan was alles ineens terug open en ik kon terug gaan werken, ik kon keiveel gaan werken, dus ik verdiende best wel veel geld, omdat ik dan twee jobs had. Maar toen dat alles dan terug opnieuw gesloten, dacht ik echt wel van dat is supererg, ik hoorde ook van al mijn vriendinnen dat die geen job hebben, sommigen wonen alleen, dat is heel moeilijk. Er is eigenlijk nergens waar dat een jobstudent terecht kan, want ge hebt geen recht op een uitkering. En voor mij zou dat niet nodig zijn, maar ja, studenten die alleen wonen en er zijn echt wel wat studenten die geen steun krijgen van hun ouders en zo. Dat die daarin wel wat meer ondersteund zouden worden door de universiteit of door Vlaanderen, door middel van extra studiebeurzen of zo. (S9-Ba/Ma-MA)

Bovendien gaven studenten aan dat het hebben van een studentenjob voor hen om meer ging dan de verloning. Ze vonden het belangrijk **werkervaring** op te doen en zich **nuttig te voelen**. Toen jobs wegvielen ten gevolge van de pandemie vonden studenten het ook om deze redenen jammer. Bovendien vertelde een student dat toen ze haar job verloor tijdens de pandemie, haar dagelijkse structuur ook wegviel.

Voor mij is echt het corona en het moeilijke pas echt begonnen sinds, weeral dat werk is weggefallen. Want werk vond ik, dat hield mijn leven nog een beetje normaal. Dus dan, dan had ik nog niet dat gevoel van ik voel me hier thuis opgesloten, maar toen begon het wel. (S10-MA-MA)

Ik wil gewoon eventjes kort ingaan op een ander aspect dan het financiële. Voor mij was dat gewoon heel belangrijk om naast mijn studie nog mij, mezelf nuttig te voelen op een of andere manier. Ik werkte ook altijd in de horeca. En voor mij was dat ook heel belangrijk van een keer eufes van achter die laptop, achter alle, van op mijn stoel opstaan en bewegen en met mensen bezig te zijn. En dat is weer dus het sociale aspect dat ook weer wegvalt en dat was voor mij vooral belangrijk. (S6-Ma-MA)

Het **vinden** van een (vervangende) **studentenjob** bleek tijdens de pandemie **moeilijk** . Ook dit werd in het bijzonder aangegeven door studenten met een migratieachtergrond. Verschillende studenten gaven aan **graag meer ondersteuning** te krijgen van UAntwerpen bij het zoeken naar een studentenjob, maar ook bij eventuele discriminatie tijdens die zoektocht naar een studentenjob. Studenten zouden deze hulp liefst verkrijgen in de vorm van een aanspreekpunt of een platform waar studenten naar jobs toegeleid kunnen worden.

Ik heb ook gewoon opgemerkt, ik heb letterlijk van februari tot eind maart of midden maart zeg maar zitten solliciteren en solliciteren is gewoon een job op zich. Dat is niet meer- Jobstudenten vroeger, dat was gewoon ah, ik heb iemand nodig, klaar, je hebt een werk, maar nu, dat is echt een sollicitatieproces. Ge hebt al die testen die ge op voorhand moet doen. Dat is eigenlijk, er is geen verschil meer met een vaste job zoeken, want ik heb dat echt first hand meegemaakt en er, er zit eigenlijk geen verschil meer tussen jobstudent of gewoon werk zoeken. Dus ja, dat vond ik wel echt heel zwaar. (S13-Ba/Ma-MA)

Dus sowieso heb ik momenteel echt geen inkomen, behalve het geld van mijn ouders. Maar ja, dat is wel een beetje onaangenaam natuurlijk daar altijd geld van te krijgen. En dus was ik dan op zoek naar een vaste studentenjob, maar ik heb daar om eerlijk te zijn, heel racistische dingen ook meegemaakt, discriminerende dingen en ik zou het toch zeggen ja, hoe kan dat ook tijdens corona? Dat is alles een beetje too much dan ook. En ik vind een job zoeken daar krijg ook niet echt veel steun van de universiteit. Later een vaste job te zoeken, jawel, daar hebben ze extra een portaal voor, maar een studentenjob, ook voor buitenlandse studenten of studenten die wel een accent hebben of zo, dat is moeilijk. (S12-Ma-MA)

4.5.4 De pandemie vanuit een internationale spreadstand

Internationale studenten bekeken de pandemie automatisch **vanuit twee contexten** : die van het land van herkomst en de Belgische context. Het gevolg was soms onbegrip voor het Belgische beleid, of zelfs twijfels bij de realiteit van het gevaar van of het bestaan van het coronavirus. Het leek in sommige gevallen alsof studenten een 'keuze' moesten maken tussen wat er verteld werd rond het coronavirus in verschillende contexten, namelijk de Belgische en die in het land van herkomst.

I just stopped watching the [...] presentations from the government. From the beginning I just kept on watching the Dutch [...] I felt more comforted by them and more, it was kind of more uplifting. Because I felt like, they don't know exactly what they're doing but at least they're taking a stand and trying to show up for you know the people. Whereas in Belgium I felt nothing was really happening and they were just throwing it all in there and not really choosing one track to go on and was very confusing. (S16-Ma-Int)

Where we live, we live as a community [...] You can't live in isolation. So, it's been tough for me to adjust to this new way of living. (S17-Ma-Int)

There are a lot of considered theories around the Covid19 stuff. So, where I stand, I don't even know if Covid exist or it does exist, or it does not exist. Because where I come from, I never saw anyone suffer from Covid, I never saw anyone die from Covid. But here I see people [...]. I've been tested like five times since I came here. So I also get, because the least thing, the least fever you've have or the least flu you have. The doctors are panicking o, it should be Covid, you've had to get tested. And at the end of the day there is also a negative. So, I don't know, I can't really see there is Covid or more but from where it come from. The ideology we have is completely different from what the people here share. We don't, it may exist, but we don't see it as deadly as it's it is portraited here, so we also keep safe, it's better to be safe than sorry, so. (S15-Ma-Int)

Bovendien werd de **internationale ervaring** van internationale studenten aan UAntwerpen **erg beperkt** tijdens de pandemie. Zoals hierboven besproken, was er ook bij internationale studenten een gebrek aan sociale interactie, dat in het bijzonder betreurd werd vanwege de gemiste kans om een internationaal, professioneel netwerk uit te bouwen. Ook bij internationale studenten zorgden de pandemie en de lockdown in verschillende gevallen voor een isolerend gevoel; bovendien konden ze niet reizen naar andere landen in Europa, wat een extra teleurstelling was binnen hun internationale uitwisseling aan UAntwerpen.

Qua onderwijs gaven de internationale studenten, in lijn met de algemene studentenpopulatie, aan dat ze ook vooral interactie misten tijdens online lessen. De inhoud van de lessen leek behouden, maar het gebrek aan **interactie nam een interessant deel van de opleiding weg**. Bovendien werd hier de bedenking gemaakt dat online lessen ook vanuit het thuisland gevolgd hadden kunnen worden. Hier werd wel uitdrukkelijk de opmerking bij gemaakt dat het in dat geval belangrijk is ervoor te zorgen dat studenten die niet in België verblijven gelijk behandeld worden als studenten die wel in België verblijven.

And half of the study time was online studies, we have to spent close to two or three months of online studies just in your room. So, at some point I was like, we should have just been left in our countries and then we just come here when the things are able to mee physically, to travel here and then you have to spent just two months in your room behind the screen. (S15-Ma-Int)

We vroegen de studenten ook of ze het er moeilijk mee hadden dat ze niet naar huis konden reizen door de geldende restricties. De meesten stelden dat ze sowieso niet van plan waren naar huis te reizen omdat ze zich wilden toelagen op hun studie. Een Nederlandse studente vertelde dat ze wel terug naar huis keerde: 'omdat het kon'.

I did go home the week after the university closed, I went home for about two months because the borders closed and it felt very scary not to, you know. Even though it's only an hour away from my parents and not knowing if I could go back or not, I just felt like hmm, maybe I should just go home, just to be sure. And I stayed with them for two months and then I came back. (S16-Ma-Int)

Tot slot geven IOB studenten aan zeer tevreden te zijn van de begeleiding die ze aan het IOB krijgen. Betreft UAntwerpen geeft een student aan zich uitgesloten te voelen wanneer communicatie louter in het Nederlands gebeurt; een andere student ziet dit net als een leeropportunity.

I feel like they (UAntwerpen) side-line non-Dutch students. Because all the, in my inbox I just when I see a mail, I don't read it... Why? Because it's always in Dutch. I feel like this does not concern us. Why do they do not put it in English so I can understand also. So, I think they've to send mails to all, to everybody including international student [...] you should make an effort to always translate otherwise they shouldn't send to us. Because it's absurd that I've to see a mail and each time I've to Google translate and- They should be aware that there're international students they should not be obliged to do it all in Dutch if they don't know Dutch. (S15-Ma-Int)

There're so many messages popping-up in my inbox in Dutch. At first it was boring but now at least when it comes, I try to read in Dutch before I translate. So, it's a learning experience for me. (S17-Ma-Int)

4.5.5 Studeren met een functiebeperking en bijzondere faciliteiten geregeld krijgen tijdens de pandemie

De reorganisatie van het onderwijs aan UAntwerpen ten gevolge van de coronapandemie had ook een effect op het functioneren van studenten met een functiebeperking met bijzondere faciliteiten aan UAntwerpen. Deze effecten varieerden, net zoals de aard van de functiebeperkingen, en konden **zowel positief als negatief zijn**. Zo vertelde enerzijds een student dat de beschikbaarheid van lesopnames voor haar als studente met dyslexie in het bijzonder faciliterend was om goede notities te kunnen nemen. Anderzijds vertelde een student met autismespectrumstoornis (ASS) dat het gebrek aan perspectief in het bijzonder voor haar moeilijk was.

Doordat er opnames zijn, ik wel vaker de opnames achteraf bekijk, omdat ik dan wel op mijn gemak die notities kan nemen, terwijl ik dat normaal gezien, in een gewoon academiejaar in de campus gaat dat niet. Ik kan geen deftige notities nemen, dat lukt niet. Ik ben heel de tijd bezig met spellingsfouten, met dat meer dan inderdaad met opletten en weet ik veel wat. (S44-2BA-FB)

Er is geen vooruitzicht en ik denk dat dat misschien vanuit mijn ASS nog erger is. Want, met ASS, oké, hier en daar kan ik wel omgaan met onverwachte dingen, maar zeker en vast als het zo over heel grote zaken gaat, dan zou het wel leuker zijn om een beetje vooruitzicht te hebben van, inderdaad, als we onder de zoveel besmettingen liggen, dan kunnen we dit, dit en dit terug doen. Terwijl, nu vind ik dat daar eigenlijk heel weinig duidelijkheid over was. (S48-Ba/Ma-FB)

Verschillende studenten vertelden dat de shift naar blended onderwijs ertoe leidde dat hun **faciliteiten niet langer beschikbaar** waren, of **gereorganiseerd** moesten worden.

Vanwege Corona hebben ze eigenlijk alle faciliteiten waar dat ik nood aan heb, die mag ik niet gebruiken, wat dat voor mij dan soms wel moeilijk is. Want ik interpreteer vragen heel vaak op de foute manier. Dus ik zou er dan als tegoedkoming mogen bijschrijven, ik heb deze vraag zo geïnterpreteerd, maar dat gaat niet bij meerkeuzevragen. (S32-1BA)

Wat voor mij wel lastig was, is dat vorig semester mijn faciliteiten eigenlijk eindelijk op punt stonden, [...], en dat dat dan nu doordat alles terug volledig online is gegaan, dat dat eigenlijk nu totaal niet meer zo is. Dus dat ik terug eigenlijk van 0 ben begonnen. [...] Dat is dus er eigenlijk helemaal precies of dat je, of dat ik geen bijzondere faciliteiten meer heb nu. Want dan ook omdat alles online is, en dat is heel lastig om dat goed te doen, omdat eigenlijk, mijn docent moet op de hoogte gesteld worden, dat is allemaal dit semester niet gebeurd. Vorig semester is dat allemaal vlekkeloos verlopen. Ik zou mij eigenlijk achter moeten zetten, terwijl dat ik ook meer werk heb, want mijn faciliteiten zijn niet op punt en ik ben ook nog actief op andere plekken natuurlijk en ik denk wel dat dat heel lastig is voor mij dan specifiek. (S42-Ma-FB)

De **aanvraag van bijzondere faciliteiten** bleek voor vele studenten **een uitdaging** te zijn die vaak gepaard ging **met frustraties**. Studenten vertelden dat je zelf veel initiatief moest nemen om bijzondere faciliteiten te verkrijgen, en dat je hard je best moest doen om je faciliteiten te behouden gedurende je opleiding. Er kwam veel administratie kijken bij deze aanvraag. Bovendien moest die in orde zijn tegen verschillende harde deadlines gedurende het academiejaar. Wie een deadline niet haalde, liep faciliteiten mis. Deze administratieve deadlines bezorgden studenten stress, en leidden mogelijks tot het mislopen van faciliteiten waar studenten recht op hadden. De deadlines voelden voor studenten ook vaak onlogisch aan. Zo vertelden ze dat ze hun faciliteiten voor de examens moesten aanvragen nog voor ze op de hoogte waren van de examenvorm, en dan vooral tijdens de pandemie. Ze vonden de vraag 'welke bijzondere faciliteiten wil je?' ook moeilijk te beantwoorden aan het begin van het academiejaar. Bovendien duurde het aanvragen van faciliteiten vaak tot na de opstart van de lessen, waardoor ook professoren hiervan niet tijdig op de hoogte gesteld werden.

Ik denk in het begin gaat het gewoon al fout, als je u moet aanmelden van, je zit op UAntwerpen, je wilt u aanmelden voor bijzondere faciliteiten, dan moet je een hele reutemeteut gaan invullen van, wie ben je, bepaalde documenten die je moet uploaden. Maar er is ook een soort- Dat ze u vragen stellen [...] te weten te komen welke faciliteiten bij u zouden kunnen passen. Maar dat kan je niet nog eens aanpassen. Dus als je dat hebt aangeklikt, dan kan je niet nog eens veranderen. Terwijl dat ik zoiets heb van, ja, oké, ik wil dat wel aanduiden en dan nog eens er over nadenken, maar dat ging niet. Dus dat vond ik al gewoon een beetje raar in het begin. Maar, uiteindelijk is dat wel goed gekomen, maar, ja. (S45-1BA-FB)

Ik ben het ondertussen al gewend, maar het zijn best wel veel deadlines, die je moet halen voor een bepaalde datum en als je er eens eentje mist, dan is het gewoon pech (S47-Ma-FB)

Studenten zeggen dat ze geacht worden bepaalde bijzondere faciliteiten aan te vragen, maar geven aan dat het voor hen **niet duidelijk is wie recht heeft op welke bijzondere faciliteiten**. Ook lijkt het voor studenten soms alsof ze in een 'hokje' moeten passen om bijzondere faciliteiten te verkrijgen.

Toen ik startte aan mijn studies. [...] Bij mijn aanvraag voor mijn bijzondere faciliteiten, krijg je zo een voorstel met uw faciliteiten en je kunt daarmee akkoord gaan of je kan daar zeggen, ik wil nog een bijkomend gesprek, of dit of dat. En ik had dat toen niet gedaan met de intentie, met het idee van, hetgeen wat ze mij geven is wat ze vinden dat ik nodig heb als student met dyslexie. [...] En dan ben ik er nu toch wel achter gekomen dat een medestudent die ook dyslexie heeft, [...], een gelijkaardige problematiek, dat die eigenlijk zonder meer te moeten doen, meer faciliteiten heeft gekregen, waaronder bijvoorbeeld examenspreiding. Dat ik zo wel iets had van, ik vind dat nu wel- Ik kon daar ook online niets van terugvinden, van wanneer kan je dat wel krijgen, wanneer krijg je bepaalde faciliteiten wel of niet. Ik snap dat dat niet eenduidig kan zijn, want er zijn zoveel- Er zijn gewoon geen hokjes waar je mensen in kan indelen, maar ik had toen wel iets van, ik vond dat heel lastig, omdat ik iets had van, een student- Ik had het idee, de unief zal mij wel alles gegeven hebben waar ik recht op zal hebben. En dat was dus niet het geval. En daarna had ik gewoon een gesprek met een zorgcoördinator, ik vroeg dan, kan dat? Ah ja, geen enkel probleem. En dat was zo- En ik heb dat eigenlijk anderhalf jaar niet gehad en dat wringde zo wel een beetje bij mij, waarom de ene student die er geen, die er niet achter vraagt, krijgt het wel en de andere student, die er ook niet achter vraagt, krijgt het dan niet. Dat dat voor mij niet zo duidelijk was, waar zit het verschil? Waar, op basis van wat beslissen ze dat dan? Wat ik dan niet zo duidelijk vind en ook wel jammer is hoe dat dat gelopen is. Omdat ik daar ook mails op voorhand voor had gestuurd en dit en dat en dat dat nooit iets is, dat ze er nooit hebben achter gezeten. Dat ik dat eigenlijk zelf initiatief heel hard heb moeten nemen daarin. (S44-2BA-FB)

Heb ik me toen persoonlijk gestoord, omdat ik meer dan, één leerstoornis heb, aan het feit dat ze zei, mijn collega houdt zich bezig met ADD, ik ben voor dyslexie, maar moest je u daar dan niet mee kunnen vinden, dan kan je misschien ook een afspraak maken bij mijn collega, maar je moet wel een van ons twee kiezen. En toen dacht ik, maar dit is wel een beetje gek. Ik had echt zo het gevoel dat we in een hokje moesten passen. [...] Je kiest welk hokje dat het best bij u past, ik vond dat een beetje een gekke aanpak voor een universiteit. (S47-Ma-FB)

Als oplossing voor deze omslachtige procedures en onwetendheid omtrent mogelijke bijzondere faciliteiten zouden studenten graag een **vereenvoudigde procedure en een centraal aanspreekpunt** hebben. Verschillende studenten gaven aan graag **meer individuele begeleiding** te krijgen, liefst van eenzelfde persoon. Studenten vertelden dat verschillende functiebeperkingen bij verschillende zorgcoördinatoren behandeld werden, en dat het logistieke medewerkers waren in plaats van zorgcoördinatoren die hen contacteerden met de vraag naar hun bijzondere faciliteiten in examenperiodes, terwijl ze graag voor alles bij één persoon terecht hadden gekund. Graag wilden ze **actief opgevolgd** worden, met zorgcoördinatoren die vragen hoe het gaat en er mee op toe zien dat studenten de faciliteiten krijgen waar ze recht op hebben. Hiertoe stelden studenten voor om zowel intake- als opvolggesprekken in te plannen met deze individuele begeleider om zo het persoonlijke gebruik van bijzondere faciliteiten te evalueren en indien nodig bij te sturen. Tot slot gaven studenten aan ook een meer proactieve, **'outreaching'** aanpak te willen, waarbij zorgcoördinatoren studenten zelf contacteren. Een student vertelde dat ze deze begeleiding en opvolging wel bij haar zorgcoördinator vond, en goed ondersteund werd.

Die eerste keer dat je in contact komt met de unief, en dat aanvraagt, krijg je inderdaad wel die optie. Maar ik had toen zoiets van, ik weet als student niet waar dat ik nood aan ga hebben. En dan is er inderdaad, dat zou misschien wel kunnen helpen, dat ze op het einde van het jaar die optie aanbieden, van, hé, we hebben- We zien dat je faciliteiten hebt gebruikt, hoe is dat verlopen voor u? Heb je nog nood aan iets anders of niet? Heb je dingen die je niet nodig hebt, of hoe heb je dat ervaren? Terwijl nu, dat is- Je weet ook niet wat er nog extra kan. Dat vond ik heel jammer, dat je- Ik had zoiets van, zijn er misschien nog dingen die ik niet heb, waar ik wel recht op zou kunnen hebben? En dat is, dat vind ik zo wel een beetje lastig. (S44-2BA-FB)

Op het einde met de Covid (zat ik) in zo'n situatie dat de logistieke persoon mij al twee mails had gestuurd, dat ik nu toch wel moest gaan bevestigen op welke dag, in welk lokaal en welke faciliteit dat ik wou, wat dat eigenlijk de allerlaatste stap is, maar ik wist zelf nog niet welke dag, in welk lokaal. Dus dat dat door gewoon het gesprek aan te gaan en misschien één centraal persoon ook als logistiek persoon naar ons toe naar voor te brengen, dat dat ook al wel wat communicatieproblemen zou kunnen oplossen. (S47-Ma-FB)

Ik heb zelf dus een gehoorprobleem, wat online lessen echt niet, niet vergemakkelijkt. [...] het is zelfs in de Dwars gekomen, er zijn taalstudenten met een gehoorprobleem op de UA, het is niet een, het is niet een grote groep. En dan staat er, we bereiken die mensen, we weten dat het zeker voor mensen met dyslexie en een gehoorprobleem extra lastig is in deze tijd. Ik ben dit semester door niemand gecontacteerd geweest, ik heb geen afspraak met mijn zorgcoördinator gehad. Vorig semester toen Corona begon, heb ik niets gehoord. Ik heb zelf niets gehoord omdat ik van faculteit ben verwisseld en ik dan denk ik, ik vind dat heel jammer dat er, dat er heel erg wordt erkend dat juist die twee groepen waar ik allebei onder val, [...] en dat ik op geen enkel moment ben gecontacteerd. Er is geen enkele keer gevraagd, hey, lukken uw faciliteiten? En dan denk ik wel dat je iets heel erg hebt gemist. (S42-Ma-FB)

Naar faciliteiten toe, hoop ik inderdaad dat de universiteit misschien iets meer het gesprek gaat aangaan in plaats van ons vinkjes te laten aanvinken en keuzes te laten maken gewoon naar de toekomst toe, hoop ik dat daar toch nog iets of wat verandering in kan komen. (Ha-Ma-FB)

Misschien standaard een gesprek inplannen als je aangeeft dat je faciliteiten nodig hebt of je met moeilijkheden af te rekenen hebt. Om dan te zien wat je problemen juist zijn en hoe de universiteit je hiermee kan helpen. (S48-Ba/Ma-FB)

En eventueel ook een opvolggesprek, van, hoe is het nu dat eerste jaar, dat eerste semester verlopen? Wat heb je gebruikt, wat niet? Wat ga je nog nodig hebben in de toekomst, wat mis je nog? Ik denk dat dat wel een heel mooie geste zou kunnen zijn als ze dat zouden kunnen doen. (S44-2BA-FB)

Ten gevolge van de pandemie diende ook de organisatie van **examens heruitgevonden** te worden – enerzijds werden er meer examens afgenomen in grote zalen zoals Antwerp Expo en de Waagnatie; anderzijds vertelden studenten met bijzondere faciliteiten dat ze vaak in een apart lokaal zaten. Het was opvallend dat studenten met bijzondere faciliteiten hier vaak op terugkwamen met **verschillende en uiteenlopende feedback**. Zo vertelde een student met ASS dat examen doen op een onbekende plaats voor stress zorgt. Deze student vond het wel leuk om in een grote ruimte examens te doen.

Ik zat eigenlijk liever in de grote aula, waar ik iedereen wel kon zien en bij de leerkracht en zo. Dat vond ik dan wel leuker. En nu in deze examenperiode moet ik naar Antwerp Expo. Dus dat vind ik dan ook weer zo- dat ligt totaal niet bij de campus. Voor mij, omdat ik dus autisme heb, is dat ook weer een soort drempel, ik ben in mijn hoofd al bezig, hoe ga ik daar geraken. Dus dat is eigenlijk ook weer extra stress dan wel. (S45-1BA-FB)

De meeste studenten met bijzondere faciliteiten gaven echter aan dat examens doen in een grote ruimte voor hen moeilijker was, en dat ze daarom graag examens hadden in een kleinere of meer afgesloten ruimte. De aangehaalde voordelen hiervan waren dat studenten zich meer op hun gemak voelden omdat er niet raar opgekeken werd als een student zat rond te kijken, even moest opstaan, of naar het toilet moest gaan, maar

vooral ook dat omgevingsprikkels beperkt konden worden. Zo krijgen studenten met bijzondere faciliteiten vaak extra tijd om hun examen af te leggen, maar als de andere studenten hun examen ineens allemaal moeten afgeven terwijl zij zich nog zitten te concentreren, dan kan dat erg afleidend zijn.

De eerste keer (examens) had ik als gevoel dat er met ons rekening gehouden werd, want, ik denk dat mijn eerste examen internationale politiek was, betrekkingen. Toen zaten we helemaal op de voorste rij, dus de tweede rij, want de eerste rij waren de computers en dan de tweede rij konden de anderen met faciliteiten zitten, zodat wij niet een overzicht hebben over heel die hal. Als iemand opstaat en zo is dat wel vrij vervelend als je ADHD hebt, dat je constant afgeleid wordt, dus ik dacht, dat loopt hier lekker, dat is leuk. Maar al mijn andere examens zat ik gewoon in het midden van de zaal, hadden we dan een speciaal rijtje ook, maar dan mogen we wel constant zien als mensen klaar waren met hun examen en dat gebeurt wel om de zoveel minuten omdat je met honderden bent. Dus dat vond ik wel een beetje jammer. [...] Mijn eerste examen had ik het gevoel dat er wel, er veel rekening met ons gehouden werd, maar al die andere examens werden wij gewoon ook tussen de rest geplaatst, dus dat was een beetje- Als je ADHD hebt is dat niet zo fijn, omdat, vorig jaar zat ik altijd in een klein lokaal, een rustig lokaal en nu zat ik ineens in zo'n gigantische aula. Dus dat was eventjes wennen. (S43-1Ba-FB)

Door de studenten aangehaalde beste praktijken waren: een apart leslokaal waar studenten met bijzondere faciliteiten hun examen afleggen, liefst in de buurt van andere examenlokalen opdat studenten niet over het hoofd worden gezien en de professor nabij is. Een studente maakte hierbij de opmerking dat het dan wel belangrijk is dat deze studenten dezelfde info krijgen over het examen als de studenten zonder bijzondere faciliteiten in de grotere lokalen.

Ik heb faciliteiten, dus ik moest nooit bijvoorbeeld naar de Waagnatie of zo. Dat was altijd dan met andere personen met faciliteiten voor hetzelfde vak dan in een rustig lokaal op de unief. Ik vind, dat mag echt wel zeker en vast verdergezet worden. [...] dat je gewoon met mensen met faciliteiten gewoon samen zet in een klein lokaal, waar dat het veel rustiger is als bijvoorbeeld in een hele grote aula en zo met, met ik weet niet hoeveel volk. Dat mag echt wel blijven van mij. [...] Ik voel echt wel aan dat dat mij meer op mijn gemak stelde. (S48-Ba/Ma-FB)

Over waar dat je zit tijdens examens, ik denk dat ik twee goeie practices heb, en eerst bij rechten dan. Die groep met faciliteiten is redelijk groot, dat is een grote richting, dus je zit daar in een aula die wel wat kleiner is dan de rest, maar je zit nog altijd in een groot genoeg aula zodat je niet vergeten wordt, zal ik maar zeggen, want dat was wel veertig studenten of zo. En het voordeel daarbij is, iedereen in die aula- Als je bijzondere faciliteiten hebt krijg je bijna automatisch extra tijd- Heeft dus extra tijd, wat er ook voor zorgt dat niet halverwege iedereen opstapt en zelfs bij Rechten was dat dan vaak lange rijen, dus dat vermijd je dan op die manier. [...], wat ik dan hoorde, vond iedereen dat wel relatief aangenaam. En dan het tweede was bij milieuwetenschap nu vorig semester. Toen was ik ook in een apart lokaal, maar was ik de enige volgens mij met faciliteiten, want daar zaten nog andere mensen bij, risicopatiënten. Ik denk dat we zo met drie in een lokaal zaten, maar dat was altijd een lokaal dat naast het andere lokaal was. Dus die proffen, die waren eigenlijk heel dichtbij en die waren vaak meer in ons lokaal dan in het ander lokaal, omdat dat ook rustiger was zodat ze ook nog hun werk konden doen. Dat was eigenlijk heel aangenaam. Dus we werden daar eigenlijk niet over het hoofd gezien, plus de laatste, je hebt extra tijd, dus de laatste tijd komen ze meestal ook naar uw lokaal, want die moeten dan toch nog blijven. Dus ik denk dat dat twee heel goeie practices [...] Ik vind die allebei heel aangenaam waar ook rekening gehouden wordt dat je bijzondere faciliteiten hebt. Bijvoorbeeld, ik ben ook relatief snel afgeleid en ik kijk heel veel rond. Wat in zo'n lokaal niet meteen als spieken wordt gezien, je zit met weinig in een lokaal, je kan niet echt afkijken, maar in een groter lokaal, bijvoorbeeld in een K-aula, zou dat heel snel als, als afkijken kunnen worden beschouwd, wat totaal niet, niet het geval is. Dat er op dat vlak toch wel veel meer begrip voor is. Dus ik denk wel dat dat een voordeel is. (S42-Ma-FB)

Ik zou daar misschien wel op willen aanvullen. Ik werd ook in zo'n lokaaltje gestoken, puur voor de logistiek, omdat dat anders niet logistiek haalbaar was. En ik moet eerlijk zeggen dat ik mij daar, ik vond dat super vriendelijk dat die moeite deden om dat allemaal te blijven organiseren, maar ik heb op die manier ook wel een aantal keer gehad dat er informatie gegeven is in de aula, die ik niet heb gekregen, wat ik achteraf gezien niet altijd zo fijn vond. [...] vragen die beantwoord werden, vragen die geschrapt werden en dat die info dan niet altijd naar mij door kwam [...] dat vond ik wel jammer. Dus naar de toekomst toe, als ze dat zouden willen behouden, dat daar dan misschien toch ook wel aandacht voor nodig is. (S47-Ma-FB)

4.6 Hoe voelden studenten zich behandeld en gepercipieerd tijdens de pandemie?

Tijdens de gesprekken met de studenten vroegen we ze telkens hoe ze zich voelden bij het publieke beeld van studenten dat tijdens de pandemie werd opgehangen, o.a. door de media, de overheid en UAntwerpen¹⁰.

4.6.1 Gebrek aan perspectief

Het **gebrek aan perspectief en de onduidelijkheid** hierrond bleek voor studenten moeilijk. De constante verandering in maatregelen en het niet weten wat de toekomst zou brengen, was moeilijk om mee om te gaan: *Ja, ik vind dat die dat echt niet goed hebben aangepakt. Dat is zo hele tijd verstrengen, versoepelen en dan mocht ge dat weer en dat weer niet. Het maakt zo helemaal geen sense. Vanuit een wetenschappelijk standpunt trekt het soms echt gewoon op niks (S23-SCH).*

Verschillende studenten stelden dat ze liever een systeem van drempelwaarden hadden gehad, waarbij versoepelingen gekoppeld worden aan numerieke streefcijfers, zoals het aantal besmettingen en ziekenhuisopnames. Een andere student stelde graag perspectief te hebben gekregen door de boodschap dat de maatregelen aan HOI en of UAntwerpen het volledige academiejaar zouden blijven gelden: *gewoon zo tot op het einde van het jaar, want anders moet je uw eigen werkwijze terug gaan aanpassen en je bent nu toch eigenlijk al het meeste gewoon en je, je probeert het te halen (S45-1BA-FB).*

Wat dat ik echt het ambetantste vind, is dat er gewoon nergens wordt perspectief wordt gegeven. En bijvoorbeeld, diegenen die dat werken, die weten waarop dat het staat, indien mogelijk thuis werken. En anders dan mag je gewoon naar uw werk. Ook de scholieren weten waarop dat het staat. Terwijl de studenten, we zijn zo precies de groep die dat er maar een beetje bij ligt te hangen. En dat ik toch ook wel vind, zet dan gewoon doelen van, oké, zoveel mensen op intensieven, of zoveel besmettingen in totaal. Als we onder die drempel zitten, dan is dit en dit en dit mogelijk. Als we daar terug boven gaan, boven bepaalde cijfers steken, dan wordt het dit soort lockdown. En als het echt dramatisch wordt, dan is het dit soort lockdown. Gewoon, dat daar heel duidelijk, dat er veel meer duidelijkheid komt [...] Zeker en vast vanuit de overheid, dat je gewoon zo toch een beetje perspectief hebt en een doel om naartoe te werken. Terwijl, nu is het zo, het is maar een beetje aanmodderen, voelt dat precies aan. En dan wordt het weeral verstrengd, en dan wordt het weeral versoepeld. Dat ze daar veel duidelijkere grenswaarden aan hangen. [...] Binnen de universiteit, ja [...] ze (UAntwerpen) hebben nu inderdaad wel zo die codes, maar plak daar dan ook aan vast- Die waarden van aantal besmettingen in de bevolking of zo, of aantal mensen op intensieve zorgen met Covid. Gewoon dat we weten, als het daar onder zit, dan gaan we naar die code. Als we terug daarboven zitten, dan gaat het die code zijn. (S48-Ba/Ma-FB)

Een student vulde aan dat de **communicatie vanuit de overheid** bovendien ook **onduidelijk** was.

¹⁰ We bespraken hier ook hoe studenten zich gepercipieerd en behandeld voelden door UAntwerpen, maar dit bespreken we in het laatste deel van dit resultatenonderdeel.

Dat is zo al een paar keer geweest dat dat zowat onverwacht was, vond ik eerlijk gezegd. Zeker vorig jaar, ik denk dat het november was, toen dat we voor de eerste keer echt terug volledig zijn dichtgegaan. Omdat er toen in het begin van het jaar toch wel was gezegd van we gaan voorzichtig in code oranje starten of was het verantwoord rood of ik weet dat niet meer hoe dat ze het noemden. Zo precies met dingen van oké, we doen het zo en dan kunnen we openblijven. En dat was precies heel lang de lijn die dat is aangehouden, totdat er ineens werd, o, we gaan toch dicht. En dat vond ik toen niet echt een heel duidelijke communicatie dat er toen is geweest, ook omdat dan was het precies van nou, we gaan dicht, maar dan waren er toch nog dingen van eerstejaars die dat dan toch nog konden doorgaan of werkcolleges dat dan toch nog konden doorgaan. Dat dan toch niet helemaal duidelijk was. Dus gewoon daar een beetje een duidelijkere communicatie rond had wel beter geweest. (S38-1BA)

Een kanttekening die hierbij gemaakt werd door een student was dat de maatregel niet naar de campus te mogen komen ook ergens wel zekerheid bood.

Er wordt een heel groot onderscheid gemaakt tussen mensen die nog in lager onderwijs zitten en mensen in het hoger onderwijs. Soms denk ik misschien dat ze ons zijn vergeten, omdat er altijd, met betrekking tot de lagere scholen en zo, heel veel maatregelen worden genomen. Maar ik denk ook wel inderdaad dat dat voor een beetje zekerheid zorgt bij ons. Niet naar de les is niet naar de les. En we zien ook nu dat ze hebben gezegd van oké, ge moogt stilaan terug naar de les gaan, is iedereen terug in onzekerheid, van waar heb ik nu les? Heb ik nu op de campus les, moet ik terug gaan beginnen pendelen, ja of nee? Wij hebben het geluk dat de universiteiten in tegenstelling tot het lager onderwijs vandaag de dag ook voorzien is op het opnemen van lessen en zo, want als we dat niet hadden, dan was het sowieso anders geweest. (S3-Ma-FT)

4.6.2 Gebrek aan aandacht én erkenning

Vele studenten hadden het **gevoel vergeten te worden**: *Wij zijn de eerste die in lockdown zijn gegaan en wij zijn altijd diegenen geweest precies waar dat ze gewoon van verwachten, trek uw plan, doe het maar (S39-BA)*. Dit gevoel hadden de studenten ten aanzien van de bredere maatschappij inclusief de media, de overheid en UAntwerpen, wat bij veel studenten leidde tot **boosheid en frustratie**.

In het begin echt, er werd niks over gezegd, over ons. En dan was het precies zo van, bestaan wij nog wel? Terwijl ik dacht, we zijn toch nog met een grote groep. Maar er werd dan heel veel gezegd over middelbaar en lagere school, ja, daar veel over. Maar over hogeschool en alle mensen daarboven, want je hebt nog postgraduat en al die andere dingen, werd zo niks gezegd. En dan dacht ik, zo jammer, want die kunnen ook psychische problemen hebben [...] Ik kijk vaak nieuws en ik heb ook zo de VRTNWS-app en ik keek dan vaak naar het nieuws 's avonds, wanneer gaan ze er nu eens iets over zeggen? En ik werd heel vaak kwaad van, [...] Ik werd er echt geïrriteerd van. Ik was hier thuis ook aan het zeggen, en de studenten, en de studenten? (S41-SCH)

Ik vind ook gewoon dat bijvoorbeeld, want wij zijn nu allemaal volwassenen en wij worden zo nooit op de voorgrond geplaatst, ook zo bijvoorbeeld in de media of zo, is het altijd direct, kleuters mogen naar school, kinderen wel, terwijl zij de grootste verspreiders zijn en wij juist wel de maatregelen kunnen volgen. (J-Ba/Ma-MA)

Studenten voelden zich vooral door de overheid vergeten. Studenten hadden het gevoel dat er aan hen geen aandacht geschonken werd, dat ze niet serieus genomen werden, en dat er alleen aan symptoombestrijding gedaan werd. Een student gaf als voorbeeld dat de minister van onderwijs op een bepaald moment zei dat studenten de pandemie als een excuus gebruikten, wat als jammer bevonden werd.

Goh, Ben Weyts die houdt zich ook heel erg bezig met de middelbare scholen en de lagere scholen heb ik het gevoel. Soms heb ik het gevoel dat wij voor Ben Weyts niet bestaan. En dan wil hij ons soep komen uitdelen, maar die soep dat is voor mij de oplossing niet. Ik moet geen soep hebben. (S32-1BA)

Ik voelde mij ook echt gewoon vergeten. En dan via de overheid, ik voelde mij vergeten en vooral niet erkend ook. Onze gevoelens werden niet erkend. Ook geen prioriteit, had ik ook het gevoel. En daar moest echt verandering in komen. [...] Ik denk dat in die periode heel veel studenten echt zoiets hadden van, dit komt echt niet goed, denk ik. Ook van medestudenten, was, die vonden dat ook niet fijn denk ik. (S41-SCH)

Enkele studenten gaven ook aan dat het **onderscheid qua maatregelen tussen secundair en hoger onderwijs** naar hun aanvoelen **té groot** was. Dat onderscheid voelde in het bijzonder groot bij studenten die tijdens de pandemie aan UAntwerpen instroomden. Een masterstudent vulde hier ook aan dat hij dit onderscheid begrijpelijk vond, en het zelfs de taak vond van UAntwerpen om studenten zelfstandigheid aan te leren.

Ik denk dat wij zo, wij zijn duidelijk toch geen prioriteit veronderstel ik, want ja, ik weet niet. Het is zo toch meer, het merendeel van de tijd gewoon code rood geweest en dan denk ik- Sorry, maar dat is zo tegenstrijdig met wat ge dan doet in het middelbaar en de lagere school, dat ik denk van dat- In het middelbaar of in het lager mogen ze wel met z'n allen in de refter eten, want daar wordt nu pas over gesproken, maar dat gaat eigenlijk al- Dat gebeurt dan blijkbaar al een jaar, maar wij mogen niet met laat staan maar dertig man in een grote aula gaan zitten met een rotatiesysteem, met- Alles is dan code rood, dat vind ik soms een beetje tegenstrijdig of zo. (S18-SCH)

Dat ik persoonlijk het idee heb dat er een heel groot verschil is tussen, middelbare scholieren en universiteitsstudenten. Er is natuurlijk een verschil. Maar ik kom nog niet zo heel lang van die schoolbanken, en ik ken mensen die mijn leeftijd hebben, die in hetzelfde jaar geboren die inderdaad in het middelbaar zitten, die nog wel halftijds naar school kunnen gaan, die nog wel dat contact hebben. En dan heb ik soms wel iets van, ik vind dat zo jammer dat er zo een groot verschil is, terwijl dat we eigenlijk hetzelfde zijn. En ik heb zo het idee, als studenten, je behoort niet meer tot de jongeren, want je bent juist achttien gepasseerd, maar tot de volwassenen hoor je ook niet volledig. Dus ik voel mij zo een beetje een restgroep ze (overheid en UAntwerpen) weten het zelf niet zo goed wat ze met ons moeten doen, en ik begrijp dat, maar zo voel ik mij ook. Zo een beetje het restje dat nergens bij hoort. Wat moeten we daar mee doen? Ze weten het zelf niet goed. Ik vind dat wel spijtig op sommige vlakken. (S44-2BA-FB)

Studenten begrepen dat ze geen prioritaire groep waren, en erkenden vaak de privileges die ze hadden, maar ze vonden het **onterecht** dat ze **zo weinig aandacht** kregen. Er was onbegrip over het gevoel dat studenten als onbelangrijk beschouwd leken te worden. Zo zei een student: *'Ik heb zo het gevoel dat de student in de media wordt gezien als iemand die flexibel is. Terwijl dat wij ook mensen zijn en wij moeten ook aanpassen en wij hebben ook onze eigen moeilijkheden. Dus ik vind wel dat daar meer aandacht naar mag. (S7-Ma-MA)*. Een andere student stelde zich een 'restgroep' te voelen, waarmee niemand echt goed wist wat te doen.

Als ik het woord prioriteit hoor, dan denk ik direct risicopatiënten en mensen die effectief de kans lopen om in het ziekenhuis te belanden van corona. [...] maar gewoon het feit dat er zelfs niet over hoger onderwijs gesproken wordt als het op de overheid aankomt en Ben Weyts die een filmpje maakt over soep aan studenten geven en dan maar aan één student geven. [...] daar heb ik mij enorm aan geërgerd. [...] Er wordt precies gewoon een beetje gelachen met studenten, zo van o, die zullen het wel rekken. Die zijn nog jong, die zijn nog veerkrachtig en dat vind ik vooral erg dat er zo niet naar de ernst van de situatie gekeken wordt precies. (S20-SCH)

Studenten krijgen vaak te horen dat ze de toekomst zijn – zo klinkt de slogan van UAntwerpen ook 'Kom studeren aan UAntwerpen en bepaal mee de toekomst' – maar dit staat naar het gevoel van verschillende studenten haaks op het gebrek aan aandacht die ze kregen tijdens de pandemie. Bovendien stelde een student dat de lessen op de campus zeer veilig verliepen, en hij niet het gevoel had dat het besmettingsprobleem zich daar bevond, omdat studenten net wel in staat zijn om maatregelen te volgen.

Ik vind hoger onderwijs als voorbereiding voor mensen die in het werkveld gaan, mag toch wel diezelfde level of urgency hebben als ik het zo kan zeggen. (S21-SCH)

Ik zie ons vaak, zeker studenten, wij zijn zowat de toekomst. En om dan niet over ons te spreken, al gewoon als, als een politieke partij bijvoorbeeld, is dat al slecht, omdat ik altijd iets ga hebben van, je bent ons ooit vergeten. Je hebt ons gewoon niet erkend of zo, dus dat was wel zowat mijn eerste gevoel daartegenover. [...] Wij zijn, wij zijn toch wel de mensen van morgen. Wordt er gewoon echt niks rekening met ons gehouden? Moeten we echt gewoon maar onze plan trekken en zomaar verder gaan, allemaal op onze eigen manier? (S39-BA)

Studenten vertelden hoe **uiteindelijk de studenten zelf om meer aandacht hebben gevraagd**, die hun recenter ook iets meer gegeven werd. Zo ontwikkelden studenten een hashtag met als doel de aandacht van de minister van onderwijs te krijgen. Ook geloofden studenten dat het mede door de geschreven open brieven van studenten was dat er uiteindelijk meer aandacht aan hen werd gegeven.

Ja, ik vond zeker in het begin, wij werden echt gewoon vergeten. Er zijn toen duizend oproepen- Na een tijd was zelf op Twitter Ben Weyts een hashtag geworden om, om toch maar een reactie te krijgen. Maar er kwam echt gewoon niks. En dat was volgens mij vier maanden lang, dat er niks over ons gezegd werd. Dat ik gewoon het gevoel had, je praat over onderwijs, maar wij zijn daar ook wel, wij zijn ook mensen die onderwijs volgen. Waarom wordt er over ons niks gezegd? En dat vond ik wel echt totaal niet oké, dat er letterlijk geen woord uit kwam over ons. Zelfs ging je dan iets slecht zeggen, zeg dan op zijn minst iets in plaats van te doen alsof dat wij niet bestonden. (S39-BA)

De frustratie over het gebrek aan aandacht hing samen met een **nood aan erkenning dat het ook voor studenten moeilijk was tijdens de pandemie**. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat vele studenten benadrukten dat ze erkenden privileges te hebben en dat zij het niet 'het moeilijkst' hadden, maar dat dat niet maakte dat het daarom voor hen niet zwaar was, of niet zwaar kon zijn voor medestudenten.

Ja, gewoon een beetje van dat de mensen op straat zagezegd zouden- Niet applaudisseren of zo, maar wel gewoon zo van oké, wij hebben het zwaar, jullie hebben het zwaar, maar we gaan er samen door. Want ik had vaak het gevoel dat, iedereen had het zwaar maar de studenten werden er niet echt bijgerekend. En die moesten maar gewoon studeren want het zal allemaal wel meevallen of zoiets. [...] dat vond ik wel jammer. En die erkenning had wel geholpen van oké, [...] dan meer vertrouwen gehad in het beleid en zo, van ze denken ook aan ons, dat komt pas helemaal op het einde. Volgens mij het eerste wat er gebeurde, was Ben Weyts die soep ging brengen. Dan dacht ik ook van laat maar zitten, weet je. (S37-1BA)

Ik vind niet dat we niet mogen klagen. Want vanaf de moment dat wij iets zeggen, zijn er heel veel mensen dat zeggen van o, maar de studenten hebben niets te klagen, want tijdens de oorlog dit of wij moeten blijven werken dat. En dan heb ik ook zoets van een toontje lager alsjeblieft. Want snapt ge, ik vind ook niet dat wij helemaal niet mogen klagen en ik snap ook dat er veel jongeren zijn dat zich misschien ook in de steek gelaten voelen omdat er geen perspectief is en omdat Ben Weyts met zijn soep is afgekomen. [...] Ik vind het heel zwaar voor ons, zeker als ge alleen woont en zo, ik vind dat daar begrip voor moet zijn, maar ik vind ook niet, bijvoorbeeld als jongere ineens met zijn allen samen op een plein gaan staan, denk ik ook zo van guys, komaan. [...] ik ben gewoon heel hard tegen die extreme reacties. (S3-Ma-FT)

Tot slot gaven studenten ook aan dat wanneer er aandacht voor hen was, de **focus vaak lag op studieprestaties eerder dan mentaal welbevinden**. Studenten refereerden hier vooral aan de media, meer specifiek naar artikels over betere examenresultaten tijdens de pandemie, maar ook aan de begeleiding aan UAntwerpen zelf. Een student zei: *ik heb het gevoel dat er enkel naar de punten wordt gekeken. Dus gewoon hoe dat wij presteren, maar niet hoe dat wij ons voelen. (S7-Ma-MA).*

Ik had mentoraatgesprekken, ik denk misschien in die gesprekken kon het handig zijn als ik een beetje meer ondersteuning kreeg. Het was meer van hoe zijn uw punten? Ja, goed, oké, dat was het. Dus ik denk dat is een goede manier om te kunnen helpen, ja. (S5-Ma-FT)

Ik vind de berichtgeving ook heel raar over studenten. Toen dat ik vorig jaar dat zo zag van de punten op UA, UGent is allemaal gestegen, dacht ik echt van wat voor artikel is dit nu? Jullie zouden beter eens de psychologische en de sociale diensten gaan interviewen om te zien wat er daar aan de hand is, want ik weet niet of dat dat echt met, iets met elkaar te maken heeft, maar ik heb dit jaar best wel vaak gehoord dat een student uit het leven is gestapt, terwijl dat ik dat hiervoor had ik dat nog nooit gehoord. Ik denk ook wel dat er meer studenten naar het STIP en zo gaan, naar de sociale dienst, maar daar leest ge dan zo niets over, maar wel dat de punten zogezegd hoger liggen, wat dan zou impliceren dat wij allemaal keigoed hebben en zo, terwijl dat is helemaal niet waar. En dat stoort mij wel. (S9-Ba/Ma-MA)

Een student voegde hieraan toe dat hij vond dat de overheid over het algemeen te hard focuste op het virologische en economische aspect van de pandemie, en pas laat ook nadacht over het psychosociale aspect.

En dan de overheid, dat die niet preventief nadenken over oké, wie gaat er hard geraakt worden deze crisis en wel de focus leggen op, zolang de economie wel blijft draaien en de essentiële winkels openblijven, zo van die dingen, dat vond ik wel, wel jammer van de overheid. Ze hadden toch wel kunnen focussen meer op over al het onderwijs hè, ook over de basisscholen en, en jongeren, laat die toch zoveel mogelijk deelnemen aan de maatschappij. En met elkaar en zet effekes die economie- Allez, dat zijn ook ideologische overtuigingen natuurlijk hè, maar dus dat vind ik wel dat de overheid misschien- En van in het begin meer proffen bij moeten betrekken en meer psychologen. Ik weet nog die, die raad die werd dan, op den duur werd daar pas een psycholoog bij gezet, eerst waren dat allemaal virologen en politici, alleen die twee denk ik. En ook, ook economen. Het was pas na een lange periode dat er psychologen bij kwamen en dat was jammer, snap je? Of niemand die- Of geen prof die sprak vanuit zeggen de studenten dit, de studenten dat. Zo, begrijp je? Dat was jammer van de overheid, denk ik. (S37-1BA)

4.6.3 Een negatief en niet representatief publiek beeld van studenten tijdens de pandemie

Vele studenten gaven aan dat ze de voorstelling van studenten in de media in coronatijden **niet correct, noch representatief vonden**. Studenten vertelden dat ze het gevoel hadden dat er in de media **enkel extreme verhalen** aan het licht kwamen: enerzijds over studenten die zich niet aan de maatregelen hielden, anderzijds over studenten die aan de alarmbel trokken, bijvoorbeeld door middel van een open brief, en aangaven dat de pandemie een sterk effect had op het mentaal welbevinden van studenten. Een student vertelde dat het ook voor haar moeilijk was begrip te tonen vanwege deze contradictie.

Vind ik dat je dat niet mag onderschatten hoeveel dat eigenlijk die studenten ook zijn die daar, die effectief hun voeten aan vegen aan, alle studenten die dat het eigenlijk verpesten voor iedereen. Want juist omdat je die groep hebt [...] die groep hebt van, van feestende studenten en op het Sint-Pietersplein en dan die open brieven hebt aan de andere kant, dat er in de openbare meningen, om het zo te zeggen, dat studenten eigenlijk niets hebben om zich te verdedigen [...]. Dat het gewoon zo iets is van ja, ge zit te neuten aan de ene kant, maar aan de andere kant sta je wel te feesten. En terwijl dat iedereen wel weet het zijn niet dezelfde studenten, maar zo komt dat uiteindelijk wel over. (S1-Ma-FT)

Vooraf in de media leek het 'slecht nieuws, goed nieuws' te zijn als het ging om studenten. *En dat vond ik wel jammer, maar als ik er nu naar kijk denk ik, oké er wordt wel meer over (studenten) gezegd, maar nu komen we wel vrij negatief soms eens in het nieuws. (S41-SCH)* Het leek voor hen alsof er in de media **eerst geen aandacht** (punt 4.2), **en toen alleen negatieve aandacht** was.

Als je zo in de media kijkt, dat er toch precies altijd juist de student die zich niet aan de maatregelen houdt eigenlijk in beeld gebracht wordt. En er zijn er zoveel die wel netjes alle maatregelen volgen en eigenlijk gewoon perfect bezig zijn. En dan halen ze er altijd diegenen uit die dat niet doen. Ik vind dat een beetje, ik word er soms echt vervelend van. Dan denk ik van, laat ook eens zien dat studenten zich wel aan de regels houden en wel hun best doen. (S29-1BA)

Ik deel wel precies een beetje op in helften. Die eerste helft had ik het gevoel dat er echt niet naar studenten geluisterd werd. Daar werd echt niet naar gekeken vond ik. Wij werden vergeten totdat mensen open brieven begonnen sturen en dat ze het echt- Het zat echt tot hier denk ik bij veel mensen. Daar heb ik heel veel respect voor dat die hun verhaal ook hebben kwijt gekund aan de regering en de overheid en de media. Dat daar ook aandacht werd voor getrokken. Ook voor mensen met, studenten of zo met psychische problemen. Dan denk ik, oei, daar werd ook niet, weinig aandacht aan gegeven. Maar nu heb ik ook het gevoel, wij komen heel vaak in de media, best slecht, van feestjes en in Gent op de, in de tuin en daar in de tuin allemaal dicht op elkaar en dan denk ik, oei. Nu zijn wij misschien wel de slechteriken van de corona denk ik dan. Dat merk ik echt wel heel hard. Dat is van niks er over te horen dan ineens naar de slechteriken. Als ik het echt zwart-zit moet zeggen, dan vind ik dat toch wel. (S41-SCH)

Een student vertelde zelfs het gevoel te hebben dat de media onterecht studenten afschilderde als de drijvende kracht van de pandemie. Een andere student waarschuwde voor het gevaar studenten te stigmatiseren. En nog een andere student vertelde het idee te hebben dat het mede een gevolg was van deze negatieve berichtgeving in de media dat de maatregelen voor studenten verstrengd werden.

Ja, hoe ik dat zeker in het begin zo een beetje het gevoel van de media had als ik las over studenten, dat wij zeker niet te veel vrijgelaten mochten worden, want dan ging het uit de hand lopen en wij waren zo de drijvende kracht achter de pandemie. Dat als wij naar, naar de unief zouden mogen komen, dat het dan helemaal uit de hand zou lopen, terwijl als ge de evoluties van de cijfers ziet, klopt dat helemaal niet. Het is niet dat wanneer wij examens hebben, dat de, dat de besmettingen keihard naar beneden gaan, want dan komen wij niet buiten en dat in februari zo helemaal uit de hand loopt, of in oktober. Dat is wel gewoon echt de bevolking en niet de studenten. Dus daar denk ik wel dat het niet helemaal klopt. En dat ze, ik weet niet, gewoon echt het beeld scheppen dat als ge ons aan de les gaat, voltijds laat gaan of zo, dat dan de echt, echt gaat ontploffen. Terwijl ik denk echt niet dat dat klopt, want dan zouden die cijfers veel meer beïnvloed worden door wanneer dat wij wel of niet naar de les mogen of wanneer dat wij wel of niet examens hebben. Dus ik denk dat dat niet helemaal klopt, hoe dat ze dat bekijken. (S8-Ma-MA)

De reacties op studenten die open brieven schreven, waren verdeeld. Enkele studenten herkenden zichzelf in de noodkreet van studenten die open brieven schreven, of herkenden zichzelf niet, maar uitten wel begrip voor wie de brieven had geschreven; nog andere studenten gaven aan zich niet in deze noodkreet te herkennen en nuanceerden hierbij dat dit kwam door de geprivilegieerde positie waarin ze leefden.

Ik herken mij daar niet echt in, omdat ik het gevoel heb dat dat voor mij niet zo'n heel erge impact heeft gehad of zo. Maar ik weet natuurlijk wel dat dat komt omdat ik zo'n goede thuissituatie heb en dat heeft echt wel geholpen. Maar ik heb niet echt een probleem gehad, maar ik ken, ik ken weleens mensen die het daar wel echt moeilijk mee hebben en ik zie dat echt wel in mijn omgeving. Maar voor mij persoonlijk is dat niet echt zo'n probleem geweest. (S36-1BA)

Verschillende studenten gaven aan dat het volgens hen ook wel door de noodkreten van studenten via open brieven was dat de aandacht voor studenten groeide, en dat dat wel wenselijk was. Ook maakte dit dat er steeds meer erkenning kwam voor studenten, en voor het feit dat het voor hen ook een moeilijke periode was.

Ik denk ook dat die noodkreet wel nodig was, omdat wij zo weinig aandacht kregen in de media gewoon. Want het was altijd hè, lagere school, kleuterklas en middelbaar en hogeschool bestond, hoger onderwijs bestond precies niet. Terwijl hoger onderwijs is toch echt iets totaal anders. Ge hebt al sowieso veel minder bijstand op studievak, want ge moet veel zelfstandig doen. Maar dan dat klein beetje dat je dan wel had, viel dan totaal weg met het online gebeuren, want nu moest je echt alles zelf doen. En daar werd gewoon veel te weinig aandacht aan besteed en ook gewoon de minister, wat dat die was aan het zeggen en ook gewoon sommige proffen die dachten van jullie zitten toch de hele thuis, dan kan ik nog extra werk aan jullie geven, jullie hebben toch niets meer te doen. Terwijl dat dat, het was eigenlijk zwaarder om gewoon al het nodige te doen. Dus al dat extra dat daar bovenop kwam, was gewoon een beetje, dat was echt too much soms. Dus ja, daarom. (S13-Ba/Ma-MA)

Andere studenten gaven aan deze open brieven overdreven te vinden.

Ik vind het ook wel een beetje in het, nee, niet in het belachelijke, ik vind het wel een beetje overdreven van die noodkreet, want inderdaad, iedereen ziet af van de situatie, het is een algeheel probleem, mensen hebben nood aan perspectief. Dat is ook, dat geldt voor jongeren, maar voor ouderen ook. (S4-Ma-FT)

Ik zeg niet dat studenten niet mogen klagen. Ik ben echt superhard voorstander dat iedereen, als er iets op uw lever ligt, dan moogt ge klagen, maar wat ik heel vaak zie bij die noodkreet en bij die klachten dat vaak gepost worden en gedeeld worden, is alsof dat- En het was misschien de indruk dat ik krijg en please correct me if I am wrong, dat er heel vaak vanuit die groepen studenten uit blijkbaar precies gevraagd wordt van we are a special case in this situation. Dat is de indruk dat er gegeven wordt. Van er wordt geen rekening gehouden, gehouden met de student in het hoger onderwijs die het nu al zo lastig heeft omdat het hoger onderwijs zo moeilijk is en nu komt corona er ook nog bij. Look at us, we hebben het heel moeilijk op dit moment. Op dat vlak vind ik, ge zijt geen uitzondering in de situatie. Er zijn genoeg groepen op dit moment die het zelfs moeilijker hebben. Jij kunt tenminste nog voortstuderen, terwijl dat heel veel mensen nu echt effectief on hold staan van heel mijn zaak gaat nu, is volledig kapot. Ik heb effectief geen toekomstperspectief, terwijl dat een student wel nog effectief kan verder studeren. Dus dat is voornamelijk mijn probleem daarmee. (S1-Ma-FT)

Verschillende studenten gaven aan dat ze het gevoel hadden dat studenten die een platform kregen in de media vaak geprivilegieerde studenten waren uit blanke middenklasse- of zelfs rijke gezinnen, en dat er daardoor minder erkenning was voor hun verhaal en er daardoor ook het **risico bestond dat de studenten die het 'écht' moeilijk hadden te weinig aandacht** kregen.

Wat dat mij wel echt stoorde, is dat de studenten die dan zo een platform kregen in de media, dat dat altijd studenten waren precies uit de hogere middenklasse die eigenlijk, waardoor volwassenen dan konden zeggen zie, over wat zagen die nu? Die hebben een kot, die hebben alles, terwijl- Ik zie dat er studenten zijn die het mentaal moeilijk hebben, die in moeilijke thuissituaties zaten. Of met hun broertjes en zusjes een heel jaar hebben gezeten. Ik denk dat die daardoor heel weinig aandacht hebben gekregen. En dat stoorde mij wel. Want een student die kan zeggen ik mis mijn vrienden, dat is erg en zo, maar ik denk dat er een grote groep is die door dat gezaag van die mensen wel is vergeten. [...] En dan kunnen ze altijd zeggen van ja, maar mijn grootouders tijdens de oorlog en zo. En dat klopt dan. Maar ik heb het gevoel dat de echte slachtoffers zal ik maar zeggen, dat die gewoon niet aan bod zijn gekomen. (S9-Ba/Ma-MA)

Ik denk ook deels was die kreet nodig, want ik identificeerde mij totaal niet met die studenten, omdat dat ook [...] mensen waren uit de hogere middenklasse en zo en die hadden het over ik kan niet feesten en dit en dat, terwijl ik zoiets had van nee, ik wil liever echt naar de bib kunnen gaan en met mijn vrienden studeren. Want thuis ging dat dan zo bijvoorbeeld helemaal niet en ik had dan ook een heel zware examenperiode. (S13-Ba/Ma-MA)

4.6.4 Studenten uiten hun begrip en appreciatie

De studenten waren kritisch voor het beleid, van zowel de overheid als UAntwerpen, maar **uitten ook hun begrip** voor het crisismanagement in deze onverwachte situatie. Ze erkenden dat beleid maken erg moeilijk was in die onverwachte en nieuwe situatie, gelet op de beperkingen die werden opgelegd om de volksgezondheid te beschermen.

Ik zou niet zeggen dat ze het perfect hebben aangepakt, maar langs de andere kant, hoe hadden ze het wel moeten aanpakken? Het is voor iedereen een beetje zoeken, op elk beleid zal er wel kritiek komen. Ik kan zagen dat ik nu heel veel thuis heb gezeten en dat ik alleen woon en dat dat heel zwaar is geweest, maar ik zou niet weten wat het juiste alternatief had geweest om beter beleid te voeren. (S3-Ma-FT)

Zeker naar UAntwerpen toe toonden de studenten appreciatie voor de moeite die werd gedaan om zo snel mogelijk kwalitatief blended en/of online onderwijs aan te bieden. Ze gaven ook aan dankbaar te zijn in een omgeving te kunnen studeren waarin de shift naar online onderwijs mogelijk was.

Ik denk dat zij over het algemeen wel, zeker in die eerste lockdown hebben gedaan wat dat ze konden doen. Dat was voor hun ook heel snel schakelen en die online lessen, voor mij dan toch of voor mijn faculteit waren er heel snel en ook van goede kwaliteit, dus ik was op zich wel tevreden. Het was voor iedereen moeilijk hè, ja. (S8-Ma-MA)

Wij hebben het geluk dat de, dat de universiteiten in tegenstelling tot het lager onderwijs vandaag de dag ook voorzien is op het opnemen van lessen en zo, want als we dat niet hadden, dan was het sowieso anders geweest (S3-Ma-FT)

Ook benadrukten enkele studenten blij te zijn gedurende de pandemie de **kans hadden om te studeren**.

En ik heb toch ook al vaak gedacht van, gelukkig studeer ik nog dan in deze tijden, dan nu zo thuis te moeten werken of laat staan werk te moeten zoeken en vinden in deze tijd dus. (S18-SCH)

Dit jaar heel blij was dat ik kon gaan studeren. Omdat ik dan wel het gevoel had dat ik met iets bezig ben en ook het gevoel heb dat ik vooruit ga. Terwijl dat eigenlijk alles een beetje stilstaat. Dus ik ben juist eigenlijk heel blij dat ik nu kan studeren en niet iets anders ben aan het doen. (S31-1BA)

4.7 (Hoe) Voelden studenten zich ondersteund door UAntwerpen gedurende de pandemie?

Wanneer we studenten vroegen of ze zich over het algemeen ondersteund voelden¹¹ door UAntwerpen gedurende de pandemie bleek er een sterke variatie in de antwoorden.

Verschillende studenten stelden zich **niet ondersteund te voelen door UAntwerpen**, en het gevoel te hebben dat UAntwerpen meer zou kunnen doen om studenten te ondersteunen, en in het bijzonder om het mentaal welbevinden van studenten te bevorderen. Anderzijds stelden een deel van deze studenten dat ze hier ook geen ondersteuning van UAntwerpen verwachtten, omdat er aan UAntwerpen eerder een focus ligt op zelfstandigheid, eerder dan ondersteuning.

Ik heb me eigenlijk nooit echt goed ondersteund gevoeld door de UA [...], ik heb zo het gevoel dat UA meer op zelfstandigheid focust en die kunnen wel zo bijvoorbeeld info verschaffen, maar dan nog moet ge alles zelf uitzoeken. Ik heb zo het gevoel dat dat zo UA-standpunt is. (S13-Ba/Ma-MA)

Ik vind niet dat ik, of dat is dan misschien specifiek voor TEW, dat wij echt begeleid zijn geweest in de veranderingen, maar ik vind ook niet dat ik in mijn eerste jaar echt begeleid ben geweest. Dus en dan was het geen corona. Dus ik heb zo het gevoel dat aan het unief altijd zo een beetje proberen is uw hoofd proberen water te houden en uw eigen ding te vinden en dat ze allee, er zijn wel een paar dingen dat ge kunt doen. Bijvoorbeeld voor wiskunde hebben ze bij ons wel zo som-uren en, en bijlessen. Maar voor de rest denk ik dat dat ook wel gewoon een beetje is hoe dat, dat UA werkt en dat dat een deel is van waar ze u ook op willen testen van kunt ge allee, ga je het zelfstandig kunnen of niet. Dus ik denk dat, ik had ook eerste jaartjes, ik denk dat die zich daar soms aan mispakken, dat is supermoeilijk, maar ik denk dat het sowieso supermoeilijk is, corona of geen corona, ge zijt sowieso een beetje gejest als ge naar het unief gaat. (S8-Ma-MA)

¹¹ Er werd gepeild naar het algemene gevoel van studenten omtrent ondersteuning aan UAntwerpen. Binnen dit onderzoek was er geen ruimte om dit te bevragen per specifieke dienst van UAntwerpen.

Andere studenten stelden zich wel **ondersteund te voelen** door UAntwerpen. Zo stelde een student dat ze het gevoel had dat UAntwerpen beseftte dat het moeilijk was voor hen gedurende de pandemie. Andere studenten zeiden geen behoefte te hebben aan ondersteuning door UAntwerpen, maar zich **niet niet ondersteund te voelen**.

Ja ik voel mij wel ondersteund door UAntwerpen. Die houden ons ook goed op de hoogte en ik denk dat die niet echt veel meer kunnen doen in deze situatie. (S30-1BA)

Ik merk geen ondersteuningsnood, dus ik zou zeggen [...] Dat is geen ja van, ja, ik voel mij ondersteund, maar eerder van, ik voel mij niet niet ondersteund. Op die manier. (S27-1BA)

Ik voel mij wel voldoende ondersteund. [...] Ik moet wel zeggen zo het hele organisatorische, op het begin van het schooljaar had ik zowat moeite met het blackboard en mij in te schrijven voor al die vakken. Moet ik wel echt zeggen dat ik kei snel en kei direct ben geholpen geweest. En als het niet aan een technische dienst lag of, of iets dat moest worden opgestart, kreeg ik altijd wel direct respons. Dus eigenlijk heb ik wel een goed gevoel, vind ik wel dat ik voldoende ondersteund ben in de mate dat ik het nodig had. (S4-Ma-FT)

Voorbeelden van activiteiten georganiseerd door UAntwerpen die als ondersteunend ervaren werden door studenten waren online kennismakingen en reflectiemomenten. Bovendien vertelde een student die studentenvertegenwoordiger was dat zij binnen de faculteiten een tweewekelijks coronaoverleg hielden met professoren.

Verschillende studenten gaven echter aan het gevoel te hebben dat er meer ondersteuning was in het begin van de pandemie, tijdens de eerste lockdown. Ze stelden dat de **ondersteuning nu was afgenomen**, terwijl ze wel **nood** hadden aan **aanhoudende** ondersteuning.

Ik voel mij over het algemeen wel echt ondersteund door de universiteit. Ik denk ook wel dat dat niet voor iedereen het geval is. Maar bijvoorbeeld in het begin van de, tijdens de eerste lockdown zag ik vaak op sociale media dat universiteiten aan de media eerst doorgaven wat de gang van zaken is en dan pas aan studenten. En dat hebben wij precies nooit ervaren. Ik was ook wel tevreden van de mails van de rector in het begin en zo, ik vond dat persoonlijk en aangenaam. Nu is dat allemaal weg, dat is wel jammer. Misschien dat die dat wat meer kunnen doen. [...] Ja, in het begin kregen wij gewoon keiveel updates en zo en dan ge kunt hier naartoe voor dit en dit en nu hebben we die precies al een half jaar niet gehoord of zo. Dat had misschien wel gemogen, maar ja. [...] Vorig jaar bijvoorbeeld kregen wij van sommige proffen wel zo van die kleine enquêtes met hoe voelt gij u en is het gelukt? Of ja, ik weet het niet, die examens leken misschien wat milder verbeterd, maar dat kan natuurlijk gewoon aan mij liggen. Want dit semester was dat helemaal niet. Ik had één prof die had gezegd van ik beseft dat het moeilijk is voor jullie en dat was het, voor de rest is er niet over gesproken. Examen waren supermoeilijk, maar ja, dat is, dat is gewoon persoonlijk. Dus ja, op die manier. (S9-Ba/Ma-MA)

Zo de updates hè, dat de universiteit echt wel aan de belangen van de studenten aan, aan het werken dan is, zoals die updates, dat vond ik wel ook wel, ik vond dat wel belangrijk. Want dat toont aan dat het toch wel dat ze betrokken zijn bij de studenten. En dat ze toch wel hun best doen om de studenten te ondersteunen. En dat is inderdaad wel de laatste maanden, het is me zelfs ontglipt dat die mails zelfs niet meer binnenkwamen. Dus ik was zo verbaasd toen ik het hoorde hier. Want dat is wel iets dat is heel snel onder de radar geraakt, eens dat die berichten er niet meer zijn. En dat is juist nu het gepaste moment om daarmee te stoppen, want heel- Ik ga spreken voor alle Belgen nu, dat iedereen toch wel, zoals ze zeggen, het maximum bereikt van hun geduld en ik denk wel dat daar nu wel het grootste, dat de grootste meer- Dat de nood wel heel groot is dat er zo een betrokkenheid, zeker van de universiteit, wel zeker aanwezig is. Dat ze sowieso blijven updaten, dat ze bezig zijn met de overheid bijvoorbeeld om de studenten terug naar de, gewoon dat ze ermee bezig zijn om de studenten terug te krijgen naar een situatie die aanvaardbaarder is of zo, weet ge? Gewoon dat ze onze stem horen en dat ze ermee bezig zijn, dat vind ik wel belangrijk. Dat ze dat blijven ook tonen. En dat is inderdaad wel met die mails, die zijn wegge gevallen, niet meer het geval. Ja. (S11-Ba/Ma-MA)

Het was belangrijk voor de studenten dat UAntwerpen ook **publiekelijk** de studenten steunt, en het ook voor hen opneemt in het publieke debat.

Ik vind wel bad news are good news voor de media, maar de universiteit kan zelf ook eens een statement geven, zo hey, onze studenten, wij zijn er trots op en zij doen het goed. (S12-Ma-MA)

Ik vond wel in het begin dat de rectoren van de universiteit iets meer heldhaftiger mochten, zich in de debatten mengen. Allez, akkoord hè, het is een crisis en virologen moeten aan bod komen. Maar het is niet, allez, ik weet niet als ze zich verenigen die rectoren, dan hebben die ook wel wat inspraak volgens mij. En dat vond ik af en toe wel jammer, want ik heb nog mails gestuurd naar de rector, maar dat gaat dan via de decaan. En dan werd dat naar de studentenvertegenwoordiger gedaan, maar dan dacht ik wie zijn dat, ik voel me helemaal niet vertegenwoordigd door die mensen. Ik ken die helemaal niet. En, ik hoorde ook niks van wat zijn studentenvertegenwoordigers dan eigenlijk aan het doen voor ons hè, in deze periode. Hoorde ik ook helemaal niks van. Dus misschien die communicatie van de UA iets, ietske versterken naar hè, dit, dit doen de studentenvertegenwoordigers voor jullie, dat was misschien wel leuk geweest. Maar ook wel zoals ik zei, intern probeerde de universiteit wel veel te doen hè, om de eerstejaars gerust te stellen van we hebben jullie nodig en alles komt goed. Maar, maar extern Van Goethem en Pauwels, ik had die wel graag zo wat meer verenigd gezien en gezegd van, onze studenten eerst. Want iedereen deed dat, elke sector deed dat behalve onze rectoren, had ik het gevoel soms hè. Dus dat mocht wel ietske meer, denk ik. (S37-1BA)

4.7.1 Communicatie vanuit UAntwerpen: graag duidelijk en eerlijk

De communicatie vanuit UAntwerpen werd aanzienlijk beter geëvalueerd dan die van de overheid. Studenten toonden appreciatie over de duidelijke en eerlijke manier van communicatie door UAntwerpen. Bovendien werd het ook gewaardeerd dat UAntwerpen eerst de studenten updates bezorgde over nieuwe maatregelen, alvorens die met de media te delen. **Een duidelijke, eerlijke en directe communicatie** maakt dat studenten zich meer ondersteund voelen.

Ik heb ook wel het gevoel dat de universiteit toch iets beter communiceert dan de overheid. Iets duidelijker, eerlijker, en de overheid inderdaad zoals al gezegd is- Ben Weyts, ik denk dat die soms gewoon vergeet dat wij bestaan. (S33-1BA)

Ik vind persoonlijk dat ze in de universiteit daar ietsjes beter in is. Ook gewoon mails van de rector. Ik weet nu niet of hij die zelf schrijft [...] die zijn altijd echt heel sympathiek en ook gewoon, toen dat de paaspauze beslist is, gewoon eerlijk gezegd van kijk, ik zou daar niet meer op hopen dat je nog terug gaat gaan naar campus en hij is- Ik weet niet, ze zijn altijd wel eerlijk met ons geweest, de universiteit. (S28-1BA)

Ook hier gaven studenten echter aan dat de communicatie, net zoals de algemene ondersteuning, afnam met de tijd. De nood aan duidelijke, eerlijke en directe communicatie bleef evenwel aanhouden.

Wat ik wel gemerkt heb, is toen de maatregelen verlengd waren eind februari, denk ik. Dat de code rood nog een week of twee weken verlengd werd, toen miste ik wel een mailtje om dat aan, aan te kondigen. Ik had dat wel gezien in het nieuws en ik ging ervan uit dat dat zo zou zijn, maar er was zo geen algemeen mailtje gekomen om dat aan te kondigen. Enkel zo vier weken later, ah ja, ge moogt terug naar de les komen. Dus. (S20-SCH)

Bovendien werd er ook aangehaald dat de communicatie van UAntwerpen net nog duidelijker en eerlijker mag. Klaarblijkelijk is duidelijke en eerlijke communicatie voor studenten erg belangrijk.

Ja, een eerste zaak, duidelijker communiceren. En ook gewoon, als je het niet weet, of als, als er onzekerheid of zo is, communiceer dat dan ook gewoon. Gewoon zeggen, we weten dit nog niet, of we weten dat nog niet. Dat is veel duidelijker als aanmodderen. Dus ook, ook zo van, die cliché motivaties en zo, in het begin kan dat misschien wel helpen, maar als je er al meer dan een jaar mee ligt, mee zit, dan ben je dat ook een beetje beu gehoord ook. En dat ze dan gewoon heel duidelijk zeggen, op deze moment staat hier op, zie je waarop het staat en dat is ook oké hè, als je het niet weet dan zeg je, dan mag je dat ook gewoon zeggen. Dat is veel leuker voor ons als, voor ons om gewoon te weten, ze weten het zelf nog niet. Dan, dat er wat aangemodderd wordt bij momenten. (S48-Ba/Ma-FB)

Naast de vraag naar duidelijkheid en eerlijkheid gaven verschillende studenten ook aan dat de communicatie van UAntwerpen naar hen toe **persoonlijker** mocht zijn, alsook **motiverend** en met een **emotionele ondertoon**. De huidige communicatie werd vaak als sec, afstandelijk en onpersoonlijk ervaren.

Ik vond het wel duidelijk, maar ik vond soms de communicatie wel nogal sec, zo heel droog. Terwijl je weet, ik weet dat dan van bepaalde proffen dat die soms ook wel zelf het moeilijk hadden en dan, dan had ik soms wel gehoopt dat er net iets meer een emotionele toon in lag, in plaats van gewoon droog, je moet dit doen en dat en tegen dan. Gewoon wat meer ondersteuning op een emotionele manier dan. (S39-BA)

Op dit vlak waren studenten tevreden van de persoonlijke mails van studentenbegeleiders en van de rector om hen een hart on de riem te steken. Ook de postkaartjes die studenten ontvingen tijdens de examenperiode werden gezien als een mooi gebaar; al gaven andere studenten aan dat het hen niet veel deed, of voor hen niet voldoende was qua ondersteuning.

Dat is misschien stom, maar ik heb wel echt een goed gevoel gehad bij de mailtjes van Herman, de rector. Ook al was dat dan maar zoiets klein, dat was toch wel eventjes zo, o, tof. En de studententrajectbegeleider, Ann Aertssen denk ik, die stuurde ook af en toe, dat deed wel eventjes, oké, dank u, iemand- Zeker in de periode dat nog niemand iets over ons zei, was dat wel zo van, oké, we krijgen toch op zijn minst wat erkenning van jullie. (S39-BA)

Ik vind ook, die mailtjes, de kleine dingetjes dat doet hem toch wel. Dat is toch wel zo een beetje licht in in de donkerheid geweest. (S41-SCH)

Over dat psychologisch welzijn van de studenten. Daarbij, ik vond het een keimooi voorbeeld. De Vrije Universiteit van Brussel die dan de psychologie studenten contacteerde alle studenten, eigenlijk om gewoon te vragen hoe dat het met hun gaat. Oké, het is maar een heel klein gebaar, maar toch, het is iemand die om uw gemoedstoestand vraagt en ik denk dat zoiets toch wel een verschil kan betekenen voor een student, [...] Het is iets kleins, maar het kan een heel groot verschil teweegbrengen. En dat vond ik wel mooi en ja, als de Universiteit van Antwerpen bijvoorbeeld zoiets zou organiseren- Wat ik wel heb gezien dat de universiteit heeft gedaan, is tijdens de examenperiode kaartjes sturen naar de studenten bijvoorbeeld, dat hebben ze wel gedaan. Oké, ook daar kunnen mensen zich natuurlijk afvragen van in welke mate dat dat een effect heeft op het welzijn van studenten, maar eerlijk gezegd, ik kon dat wel appreciëren, maar ook misschien omdat ik er niet zoveel nood aan had, aan, aan mentale steun of zo. Maar misschien mensen die mentaal er zwaarder erdoor zitten, dat dat voor hun misschien echt totaal geen verschil had gemaakt. Voor mij, ik heb het al gezegd, voor mij was dat een mooi, ik vond dat keimooi. Ik dacht van oké, dat is [...] een heel mooi gebaar. (S11-Ba/Ma-MA)

Ik vond de kaartjes die de UA stuurde niet speciaal, het deed me niet veel. (S7-Ma-MA)

Verschiedende studenten gaven ook aan dat het **hulpverleningsaanbod van UAntwerpen duidelijk werd gecommuniceerd** gedurende de pandemie.

De universiteit op zich als instituut denk ik dat het wel heel duidelijk heeft gemaakt wat er allemaal mogelijk is en zeker ook goede ondersteuning biedt. (S28-1BA)

Ik vind van de universiteit uit dat er zeker wel genoeg ondersteuning is en dat wordt ook heel vaak duidelijk gemaakt door proffen die dat bijvoorbeeld zeggen, je kan van die, van zo het STIP en zo, denk ik dat dat zo heet, daar kan je gebruik van maken. Je krijgt daar ook heel veel mails over van de rector en zo. Dus ik vind wel zeker dat het goed duidelijk wordt gemaakt dat die dingen er zijn. En dan niet eigenlijk alleen maar vanuit de universiteit, ook helemaal andere organisaties die dan mee helpen en zo. Dus ik vind op dat vlak dat het zeker wel goed duidelijk is gemaakt dat die ondersteuningsplatformen er zijn, dat vind ik wel goed. (S33-1BA)

4.7.2 Hulpverleningsaanbod UAntwerpen¹²

Een student vertelde ons het **belangrijk** te vinden dat **UAntwerpen een hulpverleningsaanbod heeft**. Ze stelde dat het belangrijk is om als HOI, waar studenten tenslotte veel tijd besteden, een laagdrempelig aanbod aan hulverlening te hebben.

Ik vind wel het grote deel van een leven van nu studenten, is school vermoed ik nog altijd, want dat is echt iets waar je vijf dagen in de week vaak mee bezig bent en ook soms, en ook in het weekend en ook na uw uren van, van de les. Dus ik vind dat echt heel goed dat daar psychologen en zo zitten. Want ik vind dat er nog altijd een super grote drempel is om als student een professionele, bijvoorbeeld een psycholoog of een psychiater of zo aan te spreken. Want dat is via doorverwijzing naar de huisarts, maar ga je aan je huisarts die jou fysiek onderzoekt, ga je daar mentaal zeggen, ik wil een gesprek en zo? Dat vind ik ook een grote drempel, persoonlijk hè, vond ik dat, vind ik dat een grote drempel. Dus het is, bij mij is het moeilijk, als student, inderdaad je kan naar buiten, buiten de school, maar dat is een grotere drempel voor mij dan met het school, vind ik. Dat is voor mij. (S41-SCH)

Verschillende studenten gaven aan dat er in het bijzonder extra ondersteuning of flexibiliteit nodig is voor mensen die kampen met problemen op het vlak van mentaal welbevinden. Studenten stelden hier dat UAntwerpen **meer aandacht moet hebben voor mentaal welbevinden**, maar ook het **hulpverleningsaanbod dient te verruimen**.

Ik vind het goed dat de universiteit ons informeert, zo goed mogelijk. Ik krijg meer informatie bij een universiteit dan dat ik op mijn werk krijg. [...] Dan ben ik vol enthousiast, maar ik vind dat er nog meer ondersteuning zou moeten zijn voor die mensen die toch al ergens in een depressie geraken omdat ze het niet meer zien zitten van de stof dat ze voorgeschoteld krijgen. Ook het sociaal aspect die wegvalt en dergelijke meer. Dat is mijn visie natuurlijk. (S34-1BA)

De UA zou kunnen inzetten ook op psychologische hulp. Wij bij ons in de, op de faculteit is laatst nog iemand die zelfmoord heeft gepleegd en wij hadden echt een dag erna een deadline en die prof heeft ons 24 uur extra gegeven. Er waren mensen die die jongen supergoed kende, ik, voor mij was dat ook efkes hard, maar ik kon die deadline nog wel halen. Maar dat die dan zo hard kunnen zijn en dan ook, er was dan ook een herdenking en wij wouden daar allemaal naartoe gaan, ze hadden niet gezegd hoeveel mensen dat daar mochten zijn en uiteindelijk mochten wij niet binnen. En dan denk ik en dan vroegen die echt zo wie kent die echt heel goed, want die mag nog binnen. Maar ik voelde heel hard bijvoorbeeld wat dat die jongen ook voelde en ik wou daar ook zijn, gewoon ook al kende ik die niet. En soms denk ik gewoon die zijn zo onmenselijk, die proffen of de decaan. (S6-Ma-MA)

Ja, op zich vind ik ook dat de universiteit met de situatie en de beslissingen van de overheid weinig nog kan doen. Maar ik- In februari hoorde ik wel van mijn studentenpsycholoog dat ze echt het heel druk hebben, dat ze echt bijna onderbemand zijn, dus ik denk dat er misschien nog wel meer ruimte zou moeten gemaakt worden om daarvoor nog mensen te kunnen aan, aan, het woord weet ik niet. (S28-1BA)

¹² We vinden het belangrijk hierbij te vermelden dat we enkel algemeen, en niet in detail per dienst, gepeild hebben naar de kennis van en het gevoel bij het hulpverleningsaanbod van UAntwerpen.

De kennis over het aanbod van hulpverlenende diensten aan UAntwerpen varieerde tussen de studenten. Sommige studenten gaven aan te weten waar ze terecht konden bij hulpvragen, anderen stelden dat het voor hen niet echt duidelijk was. Zoals hierboven beschreven, werd er duidelijk gecommuniceerd over het ondersteuningsaanbod van UAntwerpen gedurende de pandemie, o.a. via e-mail en Blackboard. Studenten gaven aan meermaals informatie over het hulverleningsaanbod van UAntwerpen te hebben ontvangen. Uit de getuigenissen van de studenten blijkt dat deze **proactieve, 'outreachinge' manier van communicatie werkt**; zo vertelde een student deelgenomen te hebben aan het mentoraat na een uitnodigende mail, en een andere student merkte op dat ze op deze manier de weg naar het STIP had gevonden voor studiecoaching.

Ik denk die kleine mailtjes, vind ik echt super. En ik denk hoe, hoe vaker dat je dat stuurt, je moet dat nu niet elke week sturen, maar ik denk als je dat zo, nu zeker met corona toch zo eens één keer in de maand of op Blackboard zo een melding zet of zo, gewoon het feit dat ze dat zien, het feit dat ze weten dat het er is, want er zijn natuurlijk wel mensen dat dat weten, maar het feit dat die toch zijn van, zelf, de organisatie initiatief toont in de studenten van, kijk, wij zijn hier. Dat toch een klik kan maken om die stap toch te overwinnen. En als je er dan ook nog bij zet, het is volledig vrijwillig, maar we willen er voor jullie zijn, ik denk dat veel mensen dat gaat raken en ik denk dat dat, die connectie leggen, dat dat kan helpen om er meer over te spreken. (S41-SCH)

Ik heb in het eerste semester, wist ik gewoon niet hoe dat ik moest beginnen leren, want ik had, ik had veel stage gehad bij mijn vorige opleiding en dat was ook, dit waren ook heel veel blokvakken en zo. Het was helemaal anders. Ze hebben dat ook gezegd tegen mij, unief dat is echt helemaal anders dan hogeschool. En ik wist echt niet hoe dat ik het moest aanpakken en toen ben ik bij STIP gaan praten en die hebben mij dan qua studie heel hard begeleid. En ik vond, ik wist ook wel van, ik kan daar terecht en ik kon dat ook allemaal kei goed terugvinden op Blackboard vond ik. En ze hebben dat echt al, toch vaak aangehaald. Ik denk dat ik dat toch wel drie keer heb voorbij zien komen of gehoord. (S41-SCH)

Als je eenmaal weet waar je moet zijn, is er hulp beschikbaar, stelden verschillende studenten. Studietraject- en studentenbegeleiders bleken vaak de eerst gecontacteerde personen, omdat zij vindbaar waren door hun proactieve, 'outreachinge' aanpak, en fungeerden ook als doorverwijzer. Het leek of studenten de weg vooral naar hen vonden, en erop vertrouwden dat ze door hen doorverwezen zouden worden naar de juiste hulpverlenende diensten. Hieruit leiden we af dat het voor studenten belangrijk is een **centraal aanspreekpunt** te hebben waar ze met alle hulpvragen terecht kunnen. Ook de helpdesk was een belangrijk eerste aanspreekpunt voor studenten, al bleek die minder vindbaar – en is een meer centrale plaats voor de helpdesk wenselijk. Een student suggereerde hiertoe een soort centraal dienstencentrum voor studenten op te richten waar studenten zich kunnen aanmelden en meteen naar de juiste hulpverleningsdienst geleid worden: *'Één centraal dienstencentrum voor studenten, waar dat je allemaal afdelingen hebt van eentje voor begeleiding, eentje voor sociale zaken, één afdeling financiële zaken, gewoon dat je alles bijeen hebt gebundeld in één dienstencentrum en dat je gewoon daar naartoe kunt gaan [...] en dat die dan gewoon zeggen, je moet daar zijn. Ik denk dat dat veel gemakkelijker zou zijn dan daar iets of daar iets of daar iets. (S48-Ba/Ma-FB)'*

Naar het feit toe dat de universiteit kan ook maar zoveel doen. Ze kunnen ook niet alles oplossen en het is uiteindelijk nog altijd ja corona, dus het is niet iets dat de universiteit kan weghalen. Maar ik heb ook wel veel gehad aan die mevrouw Ann Aertssen. Ik denk dat iedereen naar haar gemaild heeft. En aan die helpdesk in het begin van het jaar als ik niet goed wist waar ik moest zijn voor bepaalde documenten. [...] Voor hem te vinden is het nog iets anders, maar eens dat ik die gevonden had, heb ik die wel echt een paar keer gebruikt. Voor documenten en voor inschrijving. Wanneer moest dat binnen zijn? En wanneer dat? Dus moest ik iets aanraden van dat misschien ergens prominenter te plaatsen, want je kan daar wel echt voor heel veel terecht, had ik het gevoel. En ik ben daar wel ook goed geholpen. Dus ik denk dat het ook afhangt van persoon tot persoon, wie dat er achter die helpdesk zit. (S21-SCH)

Nee, niet altijd (duidelijk waar naartoe te gaan met een hulpvraag). Maar uiteindelijk heb ik wel begrepen als ge gewoon zo de standaard studentenbegeleider contacteert dat die u dan wel doorverwijst. (S23-SCH)

Steunt de universiteit ons voldoende? Ik zou zeggen voor mezelf wel, maar mijn vriend, die was tijdens het semester dan ziek, ik gelukkig niet, maar ik moest hem wel ja, voor hem zorgen en alles en wij hebben een hond. Dus moest ik dan, moest ik dan ook eigenlijk tijdens de les eens naar buiten om te wandelen met het hondje. En ik vond het nooit duidelijk, [...], wat moet ik nu doen, wie kan ik contacteren, wat mag ik doen? [...] Misschien is Vlaanderen- Misschien is dat gewoon UA, ik weet het niet, maar je hebt geen informatie en de universiteit is niet superpersoonlijk. Dus ik zal niet zeggen ja, ik vertrouw deze prof en ik kan hem alle informatie geven. Ik kan hem zeggen dit is gebeurd, dat is gebeurd en ik wil nu graag twee weken eens niets moeten doen of zo. Eens een deadline verplaatsen, dat is er niet. Dus ik zou het tenminste handig vinden als er echt een overzichtelijke website is of een tab op de website wat mag ik doen als er iemand is overleden, mag je naar het buitenland? Hoe zit dat met de lessen, hoe zit dat als ik ziek ben? Hoe zit dat als ik iemand, voor iemand moet zorgen en al deze dingen? (S12-Ma-MA)

Verschillende studenten vonden de hulpverlening van UAntwerpen laagdrempelig, andere studenten net niet. Het uiten van emoties naar UAntwerpen toe bleek nog een drempel op zich: *Maar ik merk toch, ik denk na, ik denk, als het gaat om hun emoties te uiten misschien naar de universiteit toe- Naar anderen, ik denk onder de studenten, dat het al meer bespreekbaar is geworden. Maar ik denk hun gevoel meedelen aan de universiteit of op tijd hulp zoeken, dat dat toch nog steeds een drempel is. (S41-SCH)*

Andere aangehaalde drempels om gebruik te maken van het hulpverleningsaanbod van UAntwerpen waren geen antwoord krijgen op e-mails, en het idee dat de psychologische begeleiding gedurende de pandemie via videocall verliep, maar ook het feit dat je je fysiek moest gaan aanmelden. Er werd aangehaald dat het STIP het beste bereikbaar was via telefoon, maar ook dit kan een drempel zijn voor studenten. Er werd ook geapprecieerd dat het STIP nu ook bereikbaar was via chat. Een suggestie van een student om drempelverlagend te werken is het inrichten van een online afsprakentool voor hulpverlenende diensten aan UAntwerpen: *De drempel voor een afspraak te maken zou ook lager liggen als je niet zou moeten bellen of een mailtje sturen, maar dat gewoon online ergens op een specifiek forum of zo kunt vastleggen. (S45-1BA-FB).*

Ja, super gemakkelijk. En ook, ik ben zelf echt, ik ben ongelooflijk bang van te moeten bellen met mensen, mensen dat ik niet ken en het is gewoon echt heel voordelig dat ze ook een chat ter beschikking hebben om een afspraak te maken. Dan is de, de drempel in het begin veel kleiner. (S28-1BA)

Omdat ge dan echt zo naar daar moet gaan en daar moet vragen ik voel mij niet goed, kan er nu iemand- Ik weet het niet, kan dat niet op een andere manier? Dat ze een lijst geven van mensen die ge kunt contacteren, die ge kunt bellen? Ik heb in de lockdown kon ik niet naar de psycholoog. Ik heb gewoon daar de hele tijd mee kunnen bellen waar ik echt, super dankbaar voor was, want ik heb wel echt mentaal zwaar gehad. Maar ook gewoon het feit dat ik alleen zat, was gewoon het moeilijkste. Maar ja, ik weet niet, op een subtielere manier, omdat het is wel heel moeilijk ook om over die dingen te praten. Dus ik denk niet dat iemand die zich slecht voelt, zich gaat aankleden en dan naar het STIP gaat gaan en daar gaat zeggen is er iemand vrij want ik wil efkes mijn hart luchten? Iets familiairder of zo maken, ik weet het niet? (S6-Ma-MA)

I had a really good experience with het STIP I highly recommend going to them. They're very approachable. I was feeling really lost in my studies and one of my friends said, just go there. They're really good. And they were way better than I expected. If you need more help, they will refer you to a therapist that's you know outside of the university. And they cover the costs I think you only have to bring like five euros per session. [...] You, you get ten sessions, if you need more they extended no questions asked. I think that's really, really good. It's a really good way to make it, you know taking care of your mental health accessible for everyone. Plus, they've this system where you don't have to wait as long if, when you go through your doctor. So, I don't know I've felt let down by the university many times this year but not when it comes to when you reach out for help, they really do provide it and they really show up, I think. (S16-Ma-Int)

Bij mij was dat ook een drempel dat dat weer via videochat ging zijn. Want ik hoopte ook op een face-to-face gesprek, want ik vroeg eigenlijk psychosociale ondersteuning en ook voor te studeren. Maar toen ik dus video belde, voelde ik mij dus eigenlijk ook niet op mijn gemak om dat psychisch en dat emoties te uiten, maar wel qua studies dan. [...] nu heb ik ook nieuwe sessies gestart, ik denk een paar weken geleden. Maar dan toch psychologisch, maar ik vond dat die vorige, voelde ik mij niet op mijn gemak bij en plus dan nog eens die video. Dus dan heb ik nu iemand anders gekregen en nu denk ik dat je moet gewoon blij zijn dat je ondersteuning hebt en liefst natuurlijk nog altijd face-to-face en dat zal misschien ook nog wel komen, maar ik ben echt al blij dat ik kan praten met mensen. (S41-SCH)

Opvallend was dat vooral het STIP als dienst bekend was (o.a. via Blackboard, via e-mail, via medestudenten). Verschillende studenten gaven aan goed geholpen te zijn door UAntwerpen, o.a. bij het verkrijgen van financiële toelagen, bij studiecoaching, bij het mentoraatproject en qua psychologische begeleiding. Een andere student deelde een negatieve ervaring en stelde het te betreuren dat er vanuit UAntwerpen geen ondersteuning of opvolging kwam nadat ze het virus had opgelopen en ziek werd.

Ik geloof zeker ook in het lagere niveau, gewoon van professoren die eens praten tegen de studenten of studenten onder elkaar. Maar helemaal in het begin had ik mij ook ingeschreven voor het mentoraat en soort van studiebegeleiding en dan had ik ook gevraagd of dat dat echt persoonlijk kon en dat ik naar daar kon komen en dat was goed. En dat vond ik wel direct interessant. Genoeg uitleg over hoe je het best de vakken aan kon pakken. Dus dat vond ik wel leuk, vooral ook goed. (S40-1BA)

It will be so unfair if I say the university have not helped me through this difficult period, and I can say my own experience has been entirely different from what other people are saying, because throughout the process in September up till now the university of Antwerp has helped me a lot. The university is one of the reasons why I had to continue with the course, yeah many ... people have given me council and some guidance, and which was very, which was very important for me. I've benefited from financial assistance from the university and benefited from laptop from laptop, even to apply, to apply for a Visa the university the, the dean of my faculty had to write a letter to the ambassador in my country that he should give me the Visa, because they accept me such that I was able to come in January. There are so many services that help you. Each time write an e-mail to the program help came almost immediately. (S17-Ma-Int)

Wat die ondersteuning betreft, ik vind gewoonweg wel straf dat geen enkele prof bijvoorbeeld, tot nu toe heb ik geen enkele prof gehad die gewoon in het algemeen vraagt van hoe is het met jullie? Of tenminste heeft gevraagd van is er iemand van jullie bijvoorbeeld al ziek geweest of heeft iemand van jullie het al gehad of net ziek- Want bijvoorbeeld bij mij, ik was ziek in januari, er heeft geen enkel, niemand dat gevraagd. Dus ik werd direct terug gesmeten in dat tweede semester en dan begon alles terug superheftig en ik voel nog steeds vermoeidheid en, en van ideeën dat ik precies nog niet helemaal gerecupereerd ben of zo en dan heb ik zoiets van dan voel ik mij inderdaad ook niet ondersteund. (S10-MA-MA)

4.7.3 Verbinding met UAntwerpen

We vroegen studenten of ze zich verbonden voelden met UAntwerpen. Studenten die al mooie tijden hadden beleefd als student aan UAntwerpen stelden zich verbonden te voelen. Maar veel andere studenten voelden zich niet verbonden met UAntwerpen.

Wanneer we vroegen aan studenten wat voor hen belangrijk was om verbinding te voelen met UAntwerpen, werden voornamelijk de volgende aspecten aangehaald: op de campus kunnen zijn en de campus kennen, en contact hebben met medestudenten en professoren. Aan dat laatste kon les hebben in kleinere groepen, en les met enkel je eigen studierichting, bijdragen. De shift naar blended onderwijs, in het bijzonder online onderwijs, maakte dat net deze aspecten – op de campus zijn en sociaal contact hebben met medestudenten en professoren – achteruitgingen, en dat voor veel studenten hun band met UAntwerpen heel **afstandelijk en onpersoonlijk aanvoelde**. Een student stelde zich tijdens de pandemie nog meer een nummer te voelen, een andere student

vertelde ons dat ze haar professoren niet eens zou herkennen: *Because besides my- I wouldn't, I don't even know most of my professors because of the mask. If I have to meet them on the way, I wouldn't know them (S15-Ma-Int).* Het lijkt erop dat de shift naar **blended onderwijs het gevoel van verbintenis tussen studenten en UAntwerpen niet bevordert heeft.**

Die verbondenheid met de UA. Dat is mij ook, bij mij ook bijna amper, denk ik. Ik vind het heel erg moeilijk, omdat in opleidingswetenschappen, is er ook maar één keer in de week les. Dus ik heb enkel les woensdagnamiddag. Dus dan is dat sowieso al minder, want doorheen de week ben je dan wel aan het werken voor school, maar, ik zie soms, niet altijd het nut of het ding ervan in, omdat ik zoiets heb van, ja waarvoor ben ik dat dan eigenlijk aan het doen? Omdat je toch niet hetzelfde hebt als dat je, ja, daar effectief rondloopt. Ik ben, denk ik, twee keer op de campus geweest. Ja, ik denk dat ik twee keer naar Antwerpen ben gegaan en toen was het al terug gedaan. [...] Goh ja, het is gewoon een beetje moeilijk. Ge hebt maar één keer in de week les, dus de rest van de week bent ge daar zo niet echt- Zit ge zo niet in uw hoofd met, ik ben hier aan het studeren aan de universiteit. Ge hebt zo gewoon het gevoel van, ik ben gewoon thuis aan het, aan het bezig houden en aan het, aan het studeren en taken aan het maken en zo, maar het universiteitsaspect zeg maar speelt veel minder mee op een bepaalde manier. (S25-SCH)

Zelf ben ik geen fan van online onderwijs, omdat ge snel- Dat is zo afstandelijk en ver weg en, en ze doen wel vriendelijk en zo en dat is ook wel- Ge merkt dat wel, maar ja, ge wordt toch snel gereduceerd tot nog meer een nummer dan normaal gezien. [...] die live lessen die af en toe plaatsvonden, dat was wel leuk en dat is volgens mij hoe dat het moet zijn en zo. (S37-1BA)

Ja, met de universiteit, ik kom daar vooral om in de bieb te zitten eigenlijk en daar les te volgen. Dat hoeft niet persé voor mij, ik zou ook thuis kunnen, maar dat is zo wat variatie om niet altijd thuis te zitten. Het is wel al enkele keren voorgevallen dat de bieb volzet was en dat er dan geen plaats meer is. Natuurlijk, er zijn daar wel lokalen. En die lokalen die zijn open. Dus fysisch gezien kan je daar in gaan zitten en dat heb ik dan ook wel een paar keer gedaan. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. En het is dan ook wel al gebeurd dat er dan iemand kwam en dat ik dan mijn studentenkaart mocht tonen en dat dat dan werd genoteerd en dergelijke. En dan, dat voelt dan wel heel storend eigenlijk. Want dan zit je ergens in een lokaal van de universiteit en dan mag je daar niet zijn, want dat is niet de bedoeling. [...] Dat is bijzonder confronterend. Dat is zoals, je bent thuis, maar je mag niet thuis zijn. Je zit in de bus, maar het is niet de bedoeling dat je in die bus bent. (S27-1BA)

Ja, omdat ik veel op de campus les heb, ben ik daar ook al vaak naartoe geweest. En ik ken mijn weg daar nu ook en zo. Dus ik heb dat, verbonden, in hoeverre dat je u verbonden voelt natuurlijk met een universiteit, heb ik dat wel, ja. Ik heb wel, als iemand mij vraagt, wat dat je studeert, dan zou het wel kunnen zijn dat ik zeg, en ik doe dat op de Universiteit van Antwerpen. En dat, dat is voor mij wel, ah, ja, ik studeer daar en dat is mijn universiteit, veel meer dan de Universiteit van Gent bijvoorbeeld. Dus voor mij heeft dat wel al een duidelijk beeld gecreëerd door de Universiteit van Antwerpen. (S31-1BA)

Dat is toch anders dan dat je u verbonden voelde met de middelbare school. Daar was je echt deel van de familie zal ik maar zeggen, of deel van de groep. En nu ben je gewoon één van de zovelen. Wat ook normaal is want er zijn kei veel studenten. Dus die verbondenheid is sowieso wat kleiner, maar wat ik doe, politieke wetenschappen dan, willen die vakken die je apart hebt met uw richting, dan voel je u wel al iets meer verbonden. (S40-1BA)

Het waren vooral studenten die **instroomden** aan UAntwerpen of een nieuwe richting begonnen die **weinig verbinding** met UAntwerpen voelden. Ook was er een student die ons vertelde zich voor de pandemie wel verbonden te voelen met UAntwerpen, maar dat dit gevoel nu weg was.

Ja, het is mijn eerste jaar en het is vooral een online universiteit voor mij, dus nog niet echt de tijd gehad. Ik denk dat ik meer op campus moet komen om zo een gevoel te hebben van dat is mijn universiteit zeker? Dus voorlopig niet, nee. (S5-Ma-FT)

Ik moest zo denken aan die verbintenis met de UA dat ik dat precies eigenlijk totaal niet heb, omdat ge zo nog van uw vorige opleiding in corona schakelt naar hier en er is precies zo niks veranderd. Want ik ben misschien welgeteld vier keer op de campus geweest. Ik weet nog steeds mijn weg ook nergens, dus dat is altijd zo van ja, ik zit precies nog op AP, omdat ge gewoon ja, de lessen online bekijkt dus er is zo totaal niet die connectie nog niet, vind ik. (S18-SCH)

Ik ben dan met corona eigenlijk aan mijn master begonnen en ik voel mij zo niet verbonden met mijn ja, klasgenoten of zo. Ik weet niet hoe dat dat heet. Maar dat voelt soms zo'n beetje- Ik zei het alsof ik zo onder de radar zo ergens een richting aan het afleggen ben, maar zo, ja, ik had liever wat geconnect met mensen dat hetzelfde deden. (S23-SCH)

De band met de UA is inderdaad ook wel minder. Omdat ik mij zo meer een nummer voel, uw studentenummer. En dat had ik bijvoorbeeld bij mijn vorige opleiding dat ik heb gevolgd totaal niet. Maar dat was ook omdat die gespecialiseerd, binnen sociaal werk was het de regel dat je docenten aansprak met hun voornaam en je kreeg ook speciale traject groepen en je praat over je gevoelens en zo en over echt uw ontwikkeling als student sociaal werk en zo. En hier is dat totaal niet eigenlijk over uw ontwikkeling als sociologen of zo, dat is echt totaal niet. Dus dan voel ik echt wel, wel een afstand toch wel. (S41-SCH)

Ik voelde mij altijd heel erg verbonden met de UA, omdat ik ook mij engageerde en zo. Ik was verkenningsdagenbegeleider, ik helpte mee met de evenementen, Students on Stage in het begin en zo van die dingen. Dus ik voelde mij wel altijd zo a part of UA. En dat is eigenlijk zowat het pijnlijkste zal ik zeggen, dat is nu gewoon weg. Ik voel mij nu eerder gewoon iemand die constant in haar kamer zit en gewoon achter haar laptop zit te studeren, en dan zou ik dat zelfs geen student kunnen noemen. Dat is gewoon iemand die aan het leren is. (S39-BA)

Ja, ik vind het zo heel moeilijk, want op zich, die keren dat ik op de Universiteit van Antwerpen kom, zo de lokalen waar ik vaak moet zijn. Maar voor andere dingen heb ik nog steeds Google Maps nodig, wat dat eigenlijk niet meer de bedoeling zou moeten zijn na bijna een jaar studeren. (S28-1BA)

Ik voelde mij een beetje zo, ja, een sukkel. Ik zat dan al zo een half jaar te studeren, maar ik wist nog niet eens waar dat ik naartoe moest. (S23-SCH)

Een student vertelde ons zich pas verbonden te voelen wanneer hij al zijn medestudenten zag tijdens de examens. Studenten apprecieerden het dat de examens op de campus doorgingen, want zo konden ze eindelijk hun medestudenten zien.

Het was wel op een gegeven moment met de examens had ik dat precies wel wat meer, omdat je daar dan- Dat was eigenlijk ook redelijk onpersoonlijk, maar dan zit je wel met allemaal zo in één gebouw en dan voelt ge toch wel echt zo wat meer zo deel van het geheel zo. Niet dat dat zo aangenaam was, maar, maar het was toch wel zo een- Dan, dan voelt ge wel wat meer van de groep. (S38-1BA)

Eh, ja, ik vond sowieso dat de examens georganiseerd werden live, [...], dat is een van de eerste momenten waarin dat ge ziet, wow, met zo veel zijn wij. En ge voelt u toch zo wat verenigd. Dat vond ik fijn, dat dat niet online werd gehouden, dat heeft mij wel veel, veel moed gegeven of zo op een manier (S37-1BA).

Bovendien leidde **de ondersteuning door hulpverlenende diensten van UAntwerpen tot een groter gevoel van verbinding**. Studenten die positieve ervaringen hadden met het hulpverleningsaanbod voelden zich meer verbonden met UAntwerpen. Omgekeerd kon het niet kennen van hulpverlenende instanties van UAntwerpen leiden tot een gebrek aan verbintenis.

Dat ik dat wel enorm apprecieerde, dat juist de sociale dienst en de steun dat ik op dat vlak daar (financieel) kreeg, dat ik daar wel echt heel aangenaam verrast was en dat ik daar wel, mij wel thuis voelde in een zekere zin, dat ik mij wel heel goed ontvangen voelde. (S1-Ma-FT)

Ik heb enkel vorig jaar en dit jaar een financiële toelage van de universiteit gehad en ik heb dan ook nog wel in die mail ook naar de persoon die daarvoor instond, gestuurd van echt, merci, merci, merci. Op die manier, op die moment voelde ik wel zo een trots voor mijn universiteit, voelde ik mij dan opeens veel meer mee verbonden voelde, omdat die op de een of de andere manier toch voor mij klaarstonden, ook al ben ik maar een van de zoveel studenten. (S3-Ma-FT)

Ik heb ook zo niet echt zo die dingen van, die band met UA of dat gevoel dat ik echt een UA-student ben. Ook bijvoorbeeld er is nu een studentenraadsverkiezing of zoiets, ik heb geen idee, wat dat inhoudt of wat, wie dat dat zijn of zo. Dus ik weet niet hoe dat dat bij anderen is, maar bij mij staat dat allemaal nog redelijk ver van mij af. (S35-1BA)

4.7.3.1 Rol van de professoren

Verschillende studenten gaven aan dat professoren, als eerste contactpunt voor studenten, een belangrijke rol speelden in hoe zij de verbinding met en de ondersteuning van UAntwerpen aanvoelden.

Ook zo dat er misschien meer, dat die relatie met proffen of zo... [...] in het middelbaar is het dikwijls dat je zo een klastitularis hebt en die doet dan toch zo een beetje het contact met hun leerlingen of zo. Nu natuurlijk omdat dat zo'n grote groepen zijn, is dat nogal moeilijk om dat zo te organiseren, maar dat toch zo die afstand iets kleiner zou zijn, dat zou denk ik wel helpen om zo wat meer u deel te voelen van de groep, vind ik zelf persoonlijk. (S38-1BA)

Meteen werd er ook aangegeven dat zowel de academische aanpassing aan blended onderwijs als het begrip gedurende de pandemie en de aanspreekbaarheid erg varieerde tussen professoren.

Ja, er zijn bepaalde proffen waar ik die ondersteuning totaal niet voel, maar er zijn ook wel een aantal proffen die dat zelf ook zeggen, als het niet gaat, dan moet je de les niet komen volgen, dan mag je die later wel opnieuw zien. En dat gaf toch wel zo een gevoel van, oké, de prof begrijpt dat het met ons ook niet helemaal oké gaat soms. (S32-1BA)

Academisch, ik vind het moeilijk, omdat dit beeld dat wij studenten hebben van de universiteit, is vaak afhankelijk van de proffen dat voor uw neus staan. Er zijn proffen dat bijvoorbeeld alle colleges van twee jaar geleden online zitten en that is it. Er zijn proffen waarbij dat ge het gevoel hebt dat als er een probleem is, dat je die mag aanspreken. Er zijn ook proffen die heel onbereikbaar lijken, dus voilà, niet echt iemand meteen naartoe ga mailen, denk ik. En het zijn natuurlijk ook maar professoren hè, het zijn geen leerkrachten, die hebben niet de taak om studenten op te vangen. (S3-Ma-FT)

Goh, bij mij hangt het er een beetje vanaf inderdaad op welk vlak. Op vlak van studie, de meeste van mijn proffen zijn wel super bereikbaar. Als ik een mailtje stuur, zeker sinds corona, krijg ik wel op een dag een antwoord, of zo, dus op dat vlak voel ik mij wel gesteund. (S8-Ma-MA)

Professoren werden vooral gezien als belangrijk aanspreekpunt voor vragen in verband met de leerstof. Toch gaven verschillende studenten aan dat ze het apprecieerden meer emotionele ondersteuning van hun professor gekregen te hebben tijdens de pandemie. Studenten die dit niet ervoeren, vonden een meer persoonlijke aanpak wel wenselijk.

Ik heb geen enkele prof gehad die gewoon in het algemeen vraagt van hoe is het met jullie? (S10-MA-MA)

Fossiele proffen hebt die dan zo zeggen van, ja, we gaan geen light diploma geven en die eigenlijk helemaal geen begrip hebben, maar dat zijn eerder individuen. Ik denk in het algemeen dat er wel een goeie wil is om, om oplossingen te zoeken en dat er toch wel begrip is. (S26-SCH)

Over het algemeen vind ik wel dat de meeste proffen en gewoon de UA zijn best echt wel doen. Ik snap ook wel dat dat niet vanzelfsprekend is, maar het is inderdaad iets individueel. Ge hebt proffen die echt wel vragen van, hoe gaat het? En vertel eens, wat doen jullie allemaal nu? Maar ge hebt ook proffen die bijvoorbeeld opnames van vorig jaar gewoon zetten en dat is het, dus. En dat vind ik dan bijvoorbeeld wel heel storend. Dan denk ik wel van, jammer dat de UA niet zo bijvoorbeeld zei van, ge moet wel live les geven, maar ja, dat is gewoon zo. (As-SCH)

Ik heb toch van sommige proffen echt het gevoel dat die ook mee inzitten met ons. Of toch een klein beetje sympathie voor ons proberen te voelen en zo toch nog ons een steuntje in de rug te geven. Dan andere proffen ook weer niet, maar ik vind het toch wel echt ook goed dat sommige proffen ook wel achter ons aan zitten, soort van. (S32-1BA)

Verschillende studenten gaven aan het gevoel te hebben dat professoren de moeilijkheid van studeren tijdens de pandemie onderschatten, en zelfs meer academisch werk gaven aan studenten, met het idee dat ze ‘toch niets anders te doen hebben’ (punt 4.4.2.). Over het algemeen gaven studenten ook aan dat er **weinig ruimte was voor flexibiliteit of een persoonlijke aanpak**.

Tot slot was er ook een student die aangaf zelf niet te weten wat een professor zou moeten doen om haar als individuele student te ondersteunen. Ook hier werd weer begrip getoond.

4.7.4 Welke rol dient UA Antwerpen op te nemen bij het organiseren van sociale activiteiten: geen, faciliteren of opleggen?

Gedurende de pandemie was het voor iedereen moeilijk om sociale activiteiten te organiseren; fysieke activiteiten waren zo goed als niet toegelaten, en online activiteiten bleken voor studenten minder aantrekkelijk (hierboven besproken). Toch zet deze periode, gekenmerkt door beperkt sociaal contact, nood aan meer sociale interactie, gevoelens van eenzaamheid en een gebrek aan steun van medestudenten (‘peer support’), aan tot reflectie over de rol van UA Antwerpen bij de organisatie van sociale activiteiten voor studenten. Daarom peilden we bij de studenten naar hun verwachtingen van UA Antwerpen bij het organiseren van sociale activiteiten die interactie met medestudenten stimuleren. De verwachtingen, alsook de behoefte hieraan, bleken erg verdeeld.

Verschillende studenten gaven aan dat **het organiseren van sociale activiteiten** volgens hen **geen taak is van UA Antwerpen**, of ze zich alleszins niet aangetrokken voelden door sociale activiteiten die georganiseerd worden door de universiteit. Sociale interactie tussen studenten wordt geacht spontaan te moeten ontstaan door samen student te zijn; of eventueel via georganiseerde activiteiten van studentenverenigingen op vrijwillige basis.

Ik denk dat de functie van de universiteit qua sociaal contact leggen tussen studenten, eigenlijk zich beperkt door oké, jullie studeren dit allemaal samen, dit zijn uw klasgenoten. En dat is het, het is niet er, het is niet de functie van de universiteit om dan ook nog voor instanties te zorgen van kijk, deze luisteren toevallig naar dit ook graag of deze hebben ook deze- Dat is niet meer de rol van de universiteit, dat is misschien van studentenverenigingen of weet ik veel wat nog, maar niet meer van de unief an sich. (S1-Ma-FT)

De aangehaalde redenen waarom studenten zich niet aangetrokken voelden door sociale activiteiten georganiseerd door UA Antwerpen waren dat hen voor hen als geforceerd aanvoelde, dat het een barrière was om alleen te moeten gaan, en dat ze zelf wilden kiezen met wie ze sociaal contact legden. Bovendien erkenden verschillende studenten dat het online gegeven een extra moeilijkheid was voor UA Antwerpen om hulp te kunnen aanbieden.

Ik denk dat de drempel heel groot is om naar zo'n evenement te gaan als je niemand hebt om samen daar mee naartoe te gaan. Ik kan me niet voorstellen dat ik alleen naar een evenement zou gaan om bijvoorbeeld met twintig of dertig man na corona samen iets te doen, terwijl dat ik me wel best wel kan voorstellen dat ik zeg van, dat ik iemand ken van op kot en dat die zegt van, ah, we gaan samen daar ergens naartoe dat georganiseerd is van de unief. Maar ik denk inderdaad dat de drempel wel heel hoog is voor echt zo een geforceerd element. [...] Bijvoorbeeld bij ons op de campus voor een bepaald vak [...] moest je voor papers andere mensen zoeken en dan heeft hij ook verschillende keren voorgesteld de professor, van, anders moeten we een speeddate doen om elkaar een beetje te leren kennen en echt niemand is daarop ingegaan. Niemand wou dat doen. De mensen zouden nog liever zelf in de facebookgroep van de richting zetten van, ik zoek nog een iemand dan echt naar die speeddate te gaan. Hij heeft zijn best gedaan om het te organiseren en hij heeft het echt drie of vier keer voorgesteld, maar dat is er nooit van gekomen, gewoon, denk ik, omdat die mensen die stap niet willen zetten. (S21-SCH)

Als de universiteit nu zou zeggen schrijf u in in groepen van tien om elkaar te leren kennen, dat zou ik, dan zou ik toch terughoudend zijn. [...] Want meestal wil je toch zelf kiezen wie je leert kennen en als je dan zo wordt uitgeloot in groepen van tien, nee. [...] Dan kan je alleen die, die mensen leren kennen die de universiteit eigenlijk voor u uitkiest. Dus, nee. (S40-1BA)

Andere studenten vonden dat het organiseren van sociale activiteiten **wel een taak is van UAntwerpen**, en dat UAntwerpen hierop meer zou mogen inzetten. Verschillende studenten gaven aan het leuk te vinden dat er sociale activiteiten georganiseerd werden door UAntwerpen. Genoemde activiteiten waren hier: een groot schaakspel, 'campus talk', tips & tricks-sessie met schakel- en masterstudenten, georganiseerde wandelingen en bezoeken aan musea, de buddywerking van Students for Students, kerst op UA, Calamartes, en verkenningsdagen.

Bij ons werd er een soort tips and tricks-sessie georganiseerd. Dat was schakelstudenten en ook studenten van de master. Dus dat was wel heel leuk, omdat je dan met, ik denk, per drie schakelstudenten werd gekoppeld zeg maar online aan één masterstudent en dan kon je zo vragen stellen over, over uw vakken. Ja, zo wat de standaard, wat zijn de buisvakken? En welk vak is het moeilijkst en zo. En dan daarna was er ook een moment dat je in een groepje zat met een aantal schakelstudenten en dan kon je wel effectief zo die frustraties uiten en zo even ja informeel babbelen eigenlijk, omdat dat totaal niet gerelateerd was aan, aan een vak of aan de leerstof of zo, dus dat was wel leuk. (S25-SCH)

Argumenten van studenten waarom dit een taak van de universiteit is, zijn dat het bevorderen van sociale interactie tussen medestudenten ook studieresultaten kan bevorderen doordat 'peer support' gefaciliteerd wordt en er zo ook multidisciplinaire professionele netwerken opgebouwd kunnen worden voor de toekomst. Ook stelde een student dat UAntwerpen niet louter op studieresultaten zou mogen focussen, maar ook op het sociale aspect van student zijn. Het organiseren van sociale activiteiten kan een manier zijn om eenzaamheid te bestrijden. Bovendien stelde een student dat dit de voeling en verbondenheid met UAntwerpen zou kunnen bevorderen.

Even I would go there, because I just want to meet new people. I mean, I'm 25 years old I'm in my master's degree, I'm in my masters. I should meet new people basically at least every week and interact with others. And I feel like the university really lacks in or in facilitating that. I think that if they would've put more effort in that the moral of the student will be much higher. (Ba-Ma-Int)

Als je zorgt dat er minder eenzaamheid is, ga je dat ook gewoon die andere delen van de universiteit minder zien terugkomen. Dus ik denk wel dat dat echt belangrijk is dat de universiteit moet doen. Dat op andere plekken dan ook weer naar boven komt. Een goeie vriendengroep zorgt er ook voor dat je vaak notities kunt delen en zo, wat dat dan weer zorgt voor een betere studiemethode vaak en dat heb ik toch als je mensen hebt die goede punten halen, dan ga je zelf automatisch ook goeie punten halen want die studeren veel dus dan ga je dat ook doen. Dus ik denk wel op dat vlak dat een universiteit daar veel kan gaan uithalen als ze dat goed doen en dat dat dus ook een beetje een rol heeft. (S42-Ma-FB)

Should the university do more? You now when in terms of socializing the students and the trying working to bring students together especially during the start. But I believe they should do it frequently not just on the start. Here in the University of Antwerp they don't even I think do it initially. I mean, ofcourse they did it once I remember but it should on, not only be done per discipline, not only one discipline it should be multidisciplinary, the department should meet this is what I think. [...] I believe because like at the end of the day we're becoming researchers when we get our masters. And will depending on each other in the future. Like since it's multidisciplinary you might need the columnist at some point, you might need the different fields. So, I think that's a good way to do it. That's what I wanted to be- I wanted to give that remark (S14-Ma-Int)

Belangrijk is dat hierbij verschillende keren werd gemeld dat UA Antwerpen sociale activiteiten zou kunnen organiseren, om sociale interactie met medestudenten te **faciliteren**, maar dat het hierbij belangrijk is dat dit ongedwongen en vrijblijvend blijft, dat het faciliterend is zonder het handje vast te houden, en zo de spontaniteit behouden blijft. Bovendien stelde een student dat sociale activiteiten niet alleen georganiseerd zouden moeten worden aan de start van het academiejaar, maar ook in de loop van het jaar. Een student vertelde gemotiveerd te zijn om deel te nemen aan een activiteit omdat ze positieve reacties hoorde van medestudenten; wat een voorbeeld is van vrijblijvend enthousiasmeren om deel te nemen aan activiteiten.

Niet iemand zijn handje moet vasthouden en zeggen, en nu gaan jullie elkaar eens leren kennen. Maar bijvoorbeeld het initiatief van Samen sterk, dat je op eigen initiatief mensen kunt gaan leren kennen, denk ik wel dat heel belangrijk is en dat een universiteit zich daar ook mee moet bezighouden. (S42-Ma-FB)

De activiteiten van onze unief sprak mij eerst niet aan, maar ik hoorde positief reacties van medestudenten die wel hadden meegedaan dus nu heb ik wel wat meer zin om deel te nemen aan die activiteiten. (S7-Ma-MA)

Een aangehaalde mogelijkheid was dat UA Antwerpen zou kunnen **samenwerken met studentenverenigingen** om sociale interactie tussen studenten te bevorderen.

Ja, de vraag of dat de unief iets meer kan doen voor de sociale contacten. Mijn eerste gedacht was natuurlijk van dat is hun bevoegdheid niet, maar als ik zo terugdenk, zo eerstejaarsstudenten, ik vind wel dat daar een beetje meer voor gedaan mag worden. Want ikzelf, ik heb het al daarjuist gezegd, ik ben ondertussen al een paar jaar student, dus ik lig daar niet van wakker dat daar eigenlijk een gebrek aan is, maar eerstejaarsstudenten, die hebben daar echt wel heel veel nood aan, want als ik terug moet kijken naar mijn tijd, dan weet ik wel hoe belangrijk dat dat kan zijn die sociale contacten en op dat vlak denk ik wel dat de universiteit ja, moet kijken hoe ze dat kunnen doen. Het kan misschien doordat ze aan de studentenverenigingen proberen te mobiliseren om daar evenementen te organiseren omtrent. Ik heb gezien dat er een aantal evenementen ook waren, ook zoals speeddaten als ik mij niet vergis. Maar ik weet het niet, dat was maar een van de evenementen die ik voorbij zie komen. En of dat de universiteit tekortschiet, ik weet het natuurlijk niet, want het kan evengoed zijn dat die evenementen die ik heb zien voorbijkomen, dat dat op vraag van de universiteit natuurlijk gebeurt of georganiseerd is. (S7-Ma-MA)

Naast het organiseren van extracurriculaire sociale activiteiten werd er ook aangehaald dat **lessen zo ingericht** zouden kunnen worden dat ze sociale interactie tussen studenten stimuleren en bevorderen. Voorstellen van studenten waren om lessen in kleine groep te hebben om het klasgevoel te stimuleren, break-out rooms te organiseren (indien online), interactieve lesvormen te hebben waarin bijvoorbeeld vragen gesteld worden, en zorgen dat studenten fysiek samenkomen door bijvoorbeeld groepswerken te organiseren.

Ja, optioneel en tegelijkertijd dat je dat op een juiste manier indeelt. Bijvoorbeeld er wordt nu vaak gezegd, o, we moeten met groepswerken doen, maar dat moet wel de juiste soort groepswerken doen. Dan is dat niet per sé optioneel maar je leert toch op die manier eigenlijk mensen kennen. Dat is niet iemand verplichten, dat is niet, hoe zeg je dat, zo het patriarchale of weet ik veel dat je moet gaan doen, maar zo eerder- Je kan wel uw onderwijs op zo'n manier inrichten waardoor het makkelijker wordt om mensen te leren kennen. Ik denk zeker ook bij eerstejaars, de manier waarop je die eerste lessen indeelt, en bijvoorbeeld bij recht hadden ze instaptesten en dat was een kleinere groep en ik heb daar buiten te wachten bij wijze van spreken, heel veel mensen leren kennen binnen rechten. Ik denk echt dat het afhangt van hoe je het inricht, zonder dat je het heel duidelijk maakt dat je dat aan het doen bent. (S42-Ma-FB)

Bovendien leken bepaalde groepen studenten meer open te staan voor, of nood te hebben aan zulke sociale activiteiten georganiseerd door UAntwerpen, namelijk **eerstejaarsstudenten, schakelstudenten en internationale studenten.**

I think many people and especially international students would benefit from- Even if they would just like every two weeks would organize like to get to know the city like you know like a walking route. You can split up in teams of four and just you know, get to know people. And if you don't match with them, fine, it's only thirty minutes or something. And say this is not my style I'm going home or- And if you like it, great you can meet up another time to walk or meet outside. I feel like university could've done more about that because meeting people online that's hard, it's awkward (S16-Ma-Int)

Hier dient opgemerkt dat verschillende studenten ook aangaven niet echt te weten wat UAntwerpen doet om sociale interactie te bevorderen, dat het voor hen **niet zichtbaar was wat UAntwerpen doet.**

Ik denk dat om sociaal contact te bevorderen, dat de universiteit wel een beetje zijn best probeert te doen. Ik heb ook gezien dat je zo wandelingen kunt doen in het stad en zo en ik zit zelf ook wij zo een buddy working van dit jaar Students For Students waar dat ge, waar dat studenten ons kunnen contacteren voor eender welk probleem. Ik denk alleen misschien dat de studentenverenigingen meer doen dan de universiteit zelf en dat als de universiteit iets doet, dat dat misschien niet zichtbaar genoeg is voor iedereen. (S9-Ba/Ma-MA)

5 CONCLUSIE EN BELEIDSADVIEZEN: NAAR EEN UANTWERPEN MET MENTAAL WELBEVINDEN ALS STRUCTUREEL INGEBED THEMA

De coronapandemie wakkerde de aandacht voor het mentaal welbevinden aan. Zowel studenten als medewerkers van UAntwerpen gaven aan dat het positief was dat mentaal welbevinden op de agenda kwam door de pandemie en dat dit zo moet blijven. Het discours rond welbevinden van studenten centreerde zich volgens studenten zelf nog té vaak op hun studieprestaties, die niet noodzakelijk een maatstaf zijn voor hun mentaal welbevinden. Bovendien gaven studenten aan dat mentaal welbevinden nog onvoldoende bespreekbaar was aan UAntwerpen. Onder het mom **‘never waste a good crisis’** is het van belang dat de aandacht voor mentaal welbevinden aan UAntwerpen wordt vastgehouden. Dit **momentum om actief en blijvend in te zetten op mentaal welbevinden van studenten** moet benut worden.

Voorgaand onderzoek bevestigt deze nood en wijst uit dat studenten in het hoger onderwijs al vóór, maar vooral tijdens de pandemie een kwetsbare groep waren op het vlak van mentaal welbevinden [12, 13]. Deze kwetsbaarheid is volgens voorgaand onderzoek deels het gevolg van het verhoogde risico op mentale problemen aangezien deze jongvolwassenen zich in een belangrijke ontwikkelingsfase bevinden [14], maar kan ook het gevolg zijn van het vertoeven in, en zich moeten aanpassen aan, een nieuwe leeromgeving, zijnde de HOI [15-17]. Dit mentaal (on)welbevinden kan een sterke impact hebben op de studieprestaties van studenten. Studenten die kampen met mentale problemen verlaten het hoger onderwijs immers vaker zonder diploma [18, 19]. Bovendien wordt het belang van mentale weerbaarheid ook steeds groter op de arbeidsmarkt, waar studenten uiteindelijk terechtkomen [20], en er is ook nood aan bewustmaking en preventie om de strijd aan te gaan tegen fenomenen zoals burn-out [21, 22]. Op basis van deze voorgaande studies, alsook de bevindingen van zowel ons kwantitatief als kwalitatief onderzoek bij studenten, waaruit blijkt dat de mentale gezondheid van studenten zorgwekkend is, argumenteren we dat het werken aan mentaal welbevinden van studenten niet alleen een **doel op zich** moet zijn, maar ook essentieel is om studenten te motiveren en in staat te stellen om hun **volledige potentieel** te ontsluiten gedurende hun studiecarière, alsook nadien op de arbeidsmarkt, waar mentaal welbevinden steeds meer onder druk komt te staan [20].

In de missie- en visietekst van UAntwerpen staat *‘De Universiteit Antwerpen biedt internationaal geaccrediteerd academisch onderwijs aan, dat verweven is met wetenschappelijk onderzoek. Ze richt zich op het ontwikkelen en integreren van kennis, vaardigheden en attitudes die haar studenten voorbereiden op het opnemen van maatschappelijke verantwoordelijkheid.’* Hier is een belangrijke taak voor UAntwerpen weggelegd om samen met studenten te werken aan hun mentale weerbaarheid. Werken aan mentaal welbevinden is immers een essentiële vaardigheid om succesvol te zijn aan de universiteit, maar ook om (later) te kunnen participeren in de maatschappij. Zowel studenten als medewerkers geven aan dat UAntwerpen meer dient te zijn dan enkel een plaats van kennisoverdracht. UAntwerpen dient blijvend aandacht te schenken aan mentaal welbevinden bij studenten.

In wat volgt introduceren we drie pijlers: **(1)** UAntwerpen als verbindende ontmoetingsplaats, **(2)** een blended toekomst als opportuniteit voor inclusiviteit en **(3)** een integraal ondersteuningsaanbod. Bij elke pijler geven we richtlijnen voor een UAntwerpen waar actief en structureel wordt gewerkt aan een verbeterd mentaal welbevinden bij studenten. Belangrijk hierbij is dat deze pijlers doelen op een UAntwerpen waar **mentaal welbevinden structureel** wordt opgenomen in het beleid. We ijveren voor een UAntwerpen dat mentaal welbevinden onder de aandacht brengt voor **alle studenten**. Daarom ligt de nadruk in twee van de drie pijlers (Pijler 1&2) dan ook eerder op **preventie**. In pijler 3 komt het **integrale aspect aan bod**, waarbij naast het preventieve ook het **curatieve aspect** van mentaal welbevinden aan bod komt.

5.1 Pijler 1 – UAntwerpen als verbindende ontmoetingsplaats

De coronapandemie en de hieruit volgende maatregelen – in het bijzonder de shift naar blended onderwijs – leidden tot een sterke beperking van sociaal contact bij studenten, zowel met de universiteit en haar medewerkers als met elkaar. Deze reductie van sociale interactie resulteerde vaak in verminderde gevoelens van verbondenheid, zowel tussen studenten onderling als met UAntwerpen. Uit onze analyses bleek deze beperking in **sociaal contact en verbondenheid** de sterkste trigger te zijn voor een verminderd mentaal welbevinden bij studenten. Dit wordt ook bevestigd in vorige studies: gevoelens van verbondenheid¹³ – gedefinieerd als *het zich geaccepteerd en geliefd voelen door de rest van de groep, zich verbonden voelen met anderen en zich lid voelen van een gemeenschap* [23]– blijken een sterke impact te hebben op zowel de academische prestaties van studenten als op hun mentaal welbevinden [24-26]. Het zich verbonden voelen met medestudenten en de HOI leidt tot een hogere academische en mentale weerbaarheid [24-28].

De beperking van sociaal contact tussen medestudenten, wat overduidelijk een gemis bleek, leidde bovendien ook tot sterk verminderde ondersteunende relaties tussen studenten onderling. Studenten gaven aan ondersteuning van medestudenten, ‘**peer support**’, te missen zowel op emotioneel (‘Hoe gaat het met je?’), motivationeel (‘Kom op, je kan het!’), praktisch (‘Hoe werkt Blackboard?’), als academisch (‘Kan jij me helpen bij het begrijpen van de leerstof?’) vlak. Bovendien toont voorgaand onderzoek aan dat peer support bij studenten een positieve impact heeft op academische prestaties [29-31], alsook rechtstreeks op het mentaal welbevinden van studenten [32].

Studenten hebben duidelijk nood aan sociale interactie met medestudenten, aan verbinding met elkaar en met UAntwerpen. Het belang hiervan werd pijnlijk blootgelegd tijdens de pandemie. We benadrukken daarom dat het belangrijk is dat UAntwerpen dient te fungeren als **ontmoetingsplaats die verbinding en peer support faciliteert**. Een plaats waar studenten zich thuisvoelen, waar ze (spontaan) samen kunnen komen, hun sociale vaardigheden kunnen ontplooiën en (professionele) netwerken kunnen opbouwen. Het faciliteren van verbinding en peer support is een **preventieve** manier van werken aan een verbeterd mentaal welbevinden bij studenten. Verder geven we graag mee dat ook curatief werken aan mentaal welbevinden, namelijk het aanbieden van een integraal ondersteuningsaanbod (zie pijler 3), gevoelens van verbondenheid met de HOI kan bevorderen [25]. Verbinding blijkt een sleutelwoord te zijn wanneer het gaat over mentaal welbevinden van studenten. In wat volgt formuleren we hiertoe een aantal richtlijnen gebaseerd op de door ons uitgevoerde focusgroepgesprekken met zowel studenten als medewerkers van UAntwerpen. Hoe kan UAntwerpen (opnieuw) een verbindende ontmoetingsplaats worden, die (fysiek) sociaal contact en peer support faciliteert?

5.1.1 Campus als hart van UAntwerpen

Op de campus kunnen vertoeven is voor studenten een belangrijke factor om zich verbonden te voelen met UAntwerpen. Bovendien willen studenten elkaar liefst fysiek ontmoeten. Het is belangrijk dat UAntwerpen inzet op **zoveel mogelijk les op de campus**, uiteraard in de mate dat de geldende coronamaatregelen dat toelaten. Ook examens dienen blijvend fysiek georganiseerd te worden, liefst op de campussen. Maar als de shift naar onderwijs op de campus weer mogelijk wordt, dan dient UAntwerpen er mee op in te zetten dat studenten gemotiveerd zijn om naar de campus te komen. De paradox tussen de (hoge) nood aan les op de campus tijdens de pandemie en de (soms magere) opkomst tijdens lessen op de campus (punt 4.3.1.1.) doet vermoeden dat **activatie** nodig zal zijn. Om participatie tijdens het onderwijs op de campus te bevorderen is het aangeraden vaste lesmomenten voor lessen in het rooster in te bedden. Studenten geven bovendien aan dat na de pandemie het sociale aspect hen voldoende zal motiveren om naar de campus te gaan.

¹³ Vertaling van ‘sense of belonging’

Zolang de shift naar volledig fysiek contactonderwijs nog niet mogelijk is, is het belangrijk erop toe te zien dat de kans om (beperkt) op de campus lessen te volgen voor iedereen toch minimaal beschikbaar is. Bovendien moeten alle studenten die er nood aan hebben **terecht kunnen op de campus**, niet noodzakelijk louter op lesmomenten. Het voorzien van studieplaatsen is in dit opzicht erg belangrijk (zie richtlijnen studieplaatsen hieronder). De campus moet een plaats zijn waar studenten terecht kunnen, een plaats waar ze zich ook welkom voelen. Het is belangrijk dat de **campus weer het hart van UAntwerpen** wordt.

5.1.2 Aanbieden van studieplaatsen en andere faciliteiten

Kunnen beschikken over studieplaatsen op de campus is om verschillende redenen belangrijk voor studenten. Studieplaatsen fungeren als ontmoetingsplaats en bieden een rustige werkplaats voor studenten van wie de thuissituatie studeren minder faciliteert. Dit kan door o.a. te veel afleiding, onbegrip van personen in het gezin, of geen toegang hebben tot het nodige materiaal (zoals een computer of internet). Bovendien gaven verschillende studenten aan nood te hebben aan een fysiek onderscheid tussen locaties voor ontspanning en locaties om te studeren. Het is belangrijk om **voldoende** en **gebruiksvriendelijke** studieplaatsen te voorzien voor studenten, waar zij, indien gewenst, voor langere periodes gebruik van kunnen maken, en waar ze zich **welkom** voelen.

5.1.3 Interactieve lesvormen

Ontmoetingen en verbinding kunnen gefaciliteerd en gestimuleerd worden door middel van **interactieve lesvormen**. Studenten gaven tijdens de focusgroepen steeds aan het te appreciëren wanneer lessen interactie inhielden, zowel tussen studenten onderling als met professoren, vooral gedurende de pandemie. Interactie blijkt voor studenten belangrijk om verschillende redenen: om contact te leggen met medestudenten en professoren, om vragen te kunnen stellen aan en feedback te krijgen van professoren, en voor sociale controle op het actief en geconcentreerd volgen van en deelnemen aan de les.

Interactie bleek het sleutelwoord voor studenten om onderwijsvormen, zowel online, hybride als op de campus, als positief en kwalitatief te evalueren. Een gebrek aan interactie in tijden van blended leren resulteerde bij studenten in het gevoel dat de kwaliteit van het onderwijs was afgenomen. De variatie in kwaliteit van het onderwijs tussen verschillende vakken werd door studenten ook verklaard door de variatie in de mate van interactie. Sociale interactie is wenselijk in alle lesvormen, maar in het bijzonder voor vakken waar leerstof omgezet moet worden in vaardigheden, zoals labotechnieken of talen. Het lijkt ons belangrijk deze nood aan interactie duidelijk te maken aan professoren, opdat er gemotiveerd kan worden om interactie tijdens de lessen te bevorderen. Het is belangrijk dat ook studenten zich openstellen om in interactie te treden. Samen kan er zo een **cultuur van interactie en participatie** gecreëerd worden.

5.1.4 Initiatieven voor sociaal contact ondersteunen

Als UAntwerpen een verbindende ontmoetingsplaats wil zijn, is het belangrijk om verbindende initiatieven te ondersteunen. In het bijzonder is het van belang om studenten te ondersteunen bij de organisatie van extracurriculaire initiatieven om sociaal contact tussen studenten te bevorderen. Verschillende studenten wezen erop dat sociale interactie tussen studenten enige spontaniteit en vrijblijvendheid behoeft, en om deze reden niet volledig georganiseerd mag worden door UAntwerpen, die in dezen eerder een faciliterende rol heeft. Dit kan door o.a. bovenstaande drie richtlijnen, maar ook door het actief ondersteunen van studenten die initiatief willen nemen om sociale interactie tussen studenten te bevorderen (o.a. via studentenverenigingen).

5.1.5 Initiatieven voor sociaal contact organiseren?

Er is een sterke variatie tussen studenten wat betreft hun visie op de rol die UAntwerpen dient op te nemen in het organiseren van extracurriculaire initiatieven om sociale interactie tussen studenten te bevorderen. Enerzijds gaf een groot deel van de studenten aan dat de rol van UAntwerpen beperkt en eerder ondersteunend dient te zijn, zoals hierboven beschreven. Anderzijds werd ook erkend dat op eigen initiatief interageren met medestudenten niet voor iedereen even gemakkelijk is, en dan in het bijzonder voor de instromers. In deze gevallen zou de universiteit wel **proactief** kunnen ingrijpen.

De nood aan door UAntwerpen georganiseerde initiatieven voor het leggen van sociaal contact blijkt het grootst bij **instromers** aan UAntwerpen: eerstejaars-, schakel- en internationale studenten. Een praktisch en warm onthaal, waar studenten elkaar leren kennen, is voor hen van groot belang. Bovendien haalden studenten specifiek aan dat het bevorderen van sociaal contact bij instromers niet louter in het begin, maar ook in de loop van het academiejaar gestimuleerd moet worden door sociale evenementen te organiseren. Binnen de groep van instromers is het belangrijk om internationale studenten steeds een internationale ervaring te bieden. Internationale studenten komen immers studeren aan UAntwerpen om ook nieuwe sociaal-culturele ervaringen op te doen, en daar kan de universiteit een ondersteunende rol in spelen.

Waar het in het huidige academiejaar (2021-2022) belangrijk wordt om in te zetten op het onthaal van nieuwe instromers, is het ook belangrijk opnieuw in te zetten op de studenten die instroomden tijdens de pandemie. Deze groep was zeer beperkt in het opbouwen van een netwerk (aan UAntwerpen) en heeft daardoor een gebrek aan peer support. Daarenboven zullen zij (mogelijk) de organisatorische overstap van online naar fysiek contactonderwijs moeten maken. Deze groep zal, ondanks dat het haar tweede academiejaar aan UAntwerpen is, weer bestaan uit 'nieuwe studenten', de zogenaamde '**herinstromers**'. Studenten uit deze groep kennen slechts een beperkt aantal medestudenten, kennen de campus noch het studentenleven volledig, en zullen hun studiemethoden opnieuw helemaal moeten aanpassen aan het onderwijs op de campus. Er is nood aan onthaal en praktische ondersteuning voor zowel instromers (eerstejaars- schakel en internationale studenten), als herinstromers. In feite zouden onthaalmomenten zelfs opengesteld kunnen worden naar alle studenten die nood hebben aan een nieuw onthaal aan UAntwerpen. Dit **onthaal** is immers een eerste belangrijke stap naar een (vernieuwde) verbinding tussen studenten onderling en met UAntwerpen.

Tabel 13. Pijler 1: Concrete voorstellen door studenten en medewerkers

Campus als hart van UAntwerpen
<ul style="list-style-type: none">- Inzetten op onderwijs op de campus en studenten motiveren om op de campus les te volgen.- Zorgen dat alle eerstejaarsstudenten naar de campus kunnen komen, onafhankelijk van de onderwijsvorm (fysiek, hybride, online): zij het om te studeren of andere studenten te ontmoeten.- Examens zoveel mogelijk fysiek, op de campus organiseren.
Aanbieden van studieplaatsen en andere faciliteiten
<ul style="list-style-type: none">- Meer studieplaatsen voorzien en openstellen voor studenten.<ul style="list-style-type: none">o Studenten gaven zelf aan dat ze onderbenutte plaatsen zien op de campus (bv. de sporthal).o Uitbreiding van het aanbod aan studiekamers (die men kan huren voor de blokperiode).- Studieplaatsen beschikbaar stellen voor langere perioden.- Zorgen dat de student zich welkom voelt op voorziene studieplaatsen.

Interactieve lesvormen
<ul style="list-style-type: none">- Onderwijs inrichten om sociale interactie tussen studenten te bevorderen.- Les in kleine(re) groep hebben om het klasgevoel te stimuleren.- Studenten motiveren tot interactie door actief vragen te stellen.- Groepsdiscussies stimuleren, mogelijk via break-out rooms indien online.- Groepswerken inbedden in het curriculum opdat studenten (fysiek) samenkomen en elkaar ontmoeten.- Chatfunctie gebruiken opdat studenten op laagdrempelige wijze vragen kunnen stellen.
Initiatieven om sociaal contact te ondersteunen en/of te organiseren
<ul style="list-style-type: none">- Organisatie van sociale evenementen aan UAntwerpen, in het bijzonder voor alle instromers (eerstejaars-, schakel- en internationale studenten), eventueel in samenwerking met studentenverenigingen.- Een internationale ervaring voor internationale studenten garanderen.- Tweede onthaal voor studenten die tijdens de pandemie instroomden.- In geval van aanhoudende beperking in sociale contacten: kotbubbel¹⁴ reglementeren.- Verkenningdagen blijvend organiseren (positief geëvalueerd), ook voor studenten die tijdens de pandemie instroomden.- Kennismakingsmoment, eventueel met kennismakingsspellen, organiseren voor schakelstudenten.

5.2 Pijler 2 – Een blended toekomst als opportuniteit voor inclusiviteit

Blended onderwijs is een vorm van onderwijs waarbij de voordelen van fysiek en online onderwijs gecombineerd worden [33]. UAntwerpen hanteert volgende definitie: *‘Blended leren is een doordachte en geïntegreerde combinatie van (online en face-to-face) werkvormen, leeractiviteiten en evaluatievormen, die afgestemd is op leerdoelen en rekening houdt met de mogelijkheden van de leeromgeving waarbij de lerenden actief aan de slag gaan met de leerinhoud, zowel individueel als in interactie met elkaar en met de docent’.*

Vóór de pandemie lag aan UAntwerpen de focus op onderwijs op de campus, tijdens de pandemie op online afstandsonderwijs. Blended onderwijs, en meer bepaald de hierbij komende verhoogde flexibiliteit en verminderde sociale interactie, bleek voor sommige studenten een valkuil, voor andere een opportuniteit. Waar sommige studenten het onderwijs op de campus en de interactie met professoren erg misten, was online onderwijs voor andere studenten een zege. Voor een treffend aantal studenten verlaagde online onderwijs de drempel om vragen te stellen (bv. via Blackboard Collaborate chat) en stelden deze online onderwijsvormen hen in staat hun studies te organiseren. De uiteenlopende ervaringen van studenten met blended leren en de impact ervan op zowel hun studiemethoden en -resultaten als op hun mentaal welbevinden benadrukken dat er **geen ‘one size fits all’**-manier is om onderwijs te organiseren. In een toekomst waar studenten weer op de campus les kunnen volgen, lijkt het ons wenselijk niet langer in te zetten op dergelijk uniform, ‘one size fits all’-onderwijs dat sterk focust op fysiek contactonderwijs. De toekomst van UAntwerpen kan er een van blended onderwijs zijn, waarbij naast onderwijs op de campus ook online onderwijs, faciliteiten en expertise die tijdens de pandemie werden ontwikkeld, behouden blijven en geïntegreerd worden in het onderwijsaanbod. Op deze manier kan interactief onderwijs op de campus versterkt worden met online mogelijkheden die minder plaats- en tijdsafhankelijk en mogelijk meer op maat van de student zijn. Het aanbieden van verschillende onderwijsvormen

¹⁴ Een bubbel verwijst naar een klein groepje mensen met wie je mag omgaan gedurende de lockdownperiodes van de coronapandemie. Het begrip kotbubbel verwijst naar het vormen van een sociale bubbel met de personen waarmee je op kot verblijft.

komt een bredere en gevarieerdere studentenpopulatie ten goede, zowel wat hun academische prestaties als hun mentaal welbevinden betreft. Blended onderwijs biedt zo een opportuniteit om **inclusiviteit** aan UAntwerpen te bevorderen.

Het potentieel van blended onderwijs werd al vroeger dan de coronapandemie erkend. Er werd al geduid dat blended onderwijs studenten de kans geeft om hun eigen studiemethoden optimaal te personaliseren, en inclusiviteit bevordert [34-36]. In de tekst 'Blended leren. Onderwijs aan UAntwerpen vanaf 2021-2022' wordt aangehaald dat blended onderwijs mogelijkheden biedt voor studentgecentreerd en inclusiever onderwijs. Door op gedifferentieerde manieren onderwijs aan te bieden aan studenten kan het worden afgestemd op het individuele studeer Ritme en de noden van studenten, en specifieke doelgroepen zoals o.a. werkstudenten, studenten met een (fysieke) functiebeperking, studenten die meer verwerkingstijd behoeven en internationale studenten die in een ander land verblijven [37]. Flexibiliteit en inclusiviteit wordt hier specifiek benadrukt als voordeel van blended onderwijs: *'Het gebruik van asynchrone activiteiten, opnames of kennisclips geeft studenten de mogelijkheid om inhoud op eigen tempo te verkennen en te studeren, onafhankelijk van tijd en locatie. Dit laat toe om in te spelen op studenten met een verschillend leertempo, en kan bijvoorbeeld ook oplossingen bieden voor studenten die minder mobiel zijn of specifieke noden hebben'* [37].

Door blended onderwijs **structureel in te bedden** in de werking van UAntwerpen, wordt ruimte gecreëerd voor trajecten die flexibel zijn voor de specifieke behoeften van studenten en gezorgd voor een meer gepersonaliseerde aanpak. Deze flexibiliteit maakt dat meer studenten hun volledige potentieel kunnen benutten tijdens hun universitaire studies, en is voor verschillende studenten een voorwaarde om universitaire studies te kunnen aanvangen. Studenten beschikken immers niet over gelijke vormen van kapitaal (zoals materiële middelen, maar ook bijvoorbeeld kennis vanuit de persoonlijk-sociale omgeving) [38]. We ijveren om die reden ook voor een blended toekomst aan UAntwerpen, een toekomst waar de focus op onderwijs op de campus ligt (zie pijler 1), maar waar ook online onderwijs een plaats heeft. Blended onderwijs biedt een opportuniteit voor inclusief beleid, waar meer studenten hun volledige potentieel kunnen benutten.

Binnen de waaier van blended onderwijs zijn er grote verschillen in de mate waarin technologie gebruikt wordt [39]. Hoe dit blended onderwijs er in de toekomst aan UAntwerpen precies zou kunnen uitzien vraagt verdere discussie en meer onderzoek. Op basis van ons onderzoek kunnen we wel al enkele richtlijnen vermelden, waarvan uit gesprekken met studenten en medewerkers bleek dat ze belangrijk zijn bij de organisatie van blended onderwijs, en in het bijzonder tijdens het mogelijke overgangsacademiejaar 2021-2022.

5.2.1 Nood aan tools voor zelfregulering

Uit zowel voorgaand onderzoek [33] als het huidige onderzoek blijkt dat zelfregulering voor studenten de grootste uitdaging is bij blended onderwijs. De overgang naar blended onderwijs tijdens de pandemie, met initieel een sterke focus op online afstandsonderwijs, maakt dat studenten zelf meer verantwoordelijk werden voor het inbedden van structuur in hun planning, wat voor sommigen een uitdaging was. Studenten kregen vaker te kampen met concentratie- en motivatieproblemen, en hadden vaker de neiging het volgen van lessen uit te stellen. Het verwerken van leerstof werd daarenboven als minder efficiënt beschouwd. Door het wegvallen van extracurriculaire activiteiten, en bijgevolg het onderscheid tussen studies en ontspanning, voelden studenten vaak een constante druk om met hun studies bezig te zijn. Het voorzien van **tools voor zelfregulering** is om deze redenen een belangrijk aspect in de organisatie van succesvol blended onderwijs.

In eerste instantie dient UAntwerpen zelfregulering te **faciliteren**, door lesoverzichten (inclusief planning en inhoud) en verwachtingen m.b.t. de verwerking van leerstof duidelijk te communiceren aan studenten. Door een beperkt contact met professoren en ander academisch personeel tijdens de pandemie, alsook met medestudenten, waren deze praktische afspraken en verwachtingen vaak niet duidelijk voor studenten. Dat was

voornamelijk zo in het begin van de pandemie, en in het bijzonder voor nieuwe studenten aan UAntwerpen. Dat gebrek aan overzicht bezorgde studenten stress, en het gevoel dat de studiebelasting van hun opleiding steeg tijdens de pandemie. We raden daarom aan dat professoren bij aanvang van een lessenreeks de planning en verwachtingen duidelijk naar de studenten communiceren. Bovendien is het wenselijk om de manier van communicatie af te stemmen tussen opleidingsonderdelen. Uit onze focusgroep bleek immers dat indien de onderwijsvormen en communicatiekanalen voor verschillende opleidingsonderdelen anders waren, dit zorgde voor meer stress en onzekerheid bij studenten. Hiertoe is naast communicatie naar studenten toe ook onderlinge communicatie tussen docerend en ander academisch en technisch personeel erg belangrijk. Naast communicatiemethoden dienen professoren van verschillende opleidingsonderdelen ook deadlines met elkaar af te stemmen, opdat studenten de mogelijkheid hebben hun studieplanning haalbaar en gedoseerd, met de nodige rustpunten, te kunnen opstellen.

Bovendien is het erg belangrijk om **tools voor studieplanning** te voorzien, die ervoor zorgen dat studenten efficiënter kunnen studeren, maar ook ontspanning kunnen inbouwen. Om dit te garanderen is het belangrijk dat UAntwerpen studiecoaching blijft aanbieden en dit aanbod zichtbaarder maakt voor studenten. Het aanbod aan studiecoaching is mogelijk extra belangrijk voor (her)instromers tijdens de pandemie, die hun studiemethoden ontwikkelden in tijden van blended onderwijs, en een switch zullen moeten maken naar onderwijs op de campus. Het is belangrijk dat de tools voor zelfregulering en studieplanning die UAntwerpen aanbiedt mee evolueren met de aangeboden onderwijsvormen.

5.2.2 Beschikbaarheid van opnames behouden

Het ter beschikking gesteld krijgen van lesopnames werd door studenten als enorm positief geëvalueerd. De flexibiliteit die opnames met zich meebrengen, doordat lessen online, onafhankelijk van tijd en plaats, (her)bekeken kunnen worden, geeft studenten de ruimte om de planning van hun studies aan te passen aan hun eigen (studeer)ritme en hun persoonlijke en/of werkagenda. Dankzij deze opnames hebben meer (potentiële) studenten de mogelijkheid om universitaire studies aan te vangen en worden diegenen die niet de ruimte hebben om hun persoonlijke leven volledig aan te passen aan hun studies niet langer benadeeld. Net zoals blended onderwijs in brede betekenis, zorgen lesopnames, liefst in combinatie met fysiek contactonderwijs, voor **meer flexibiliteit, studentgecentreerd** onderwijs en **inclusiviteit**.

Voor andere studenten neemt de beschikbaarheid van opnames mogelijk stressoren weg die kunnen leiden tot een verminderd mentaal welbevinden. Op vlak van verwerking van leerstof zorgt het besef dat lessen herbekeken en op eigen tempo verwerkt kunnen worden voor een zekere rust bij studenten. Bovendien wordt les van thuis uit volgen ook als tijdbesparend ervaren. Toch bestaat ook het risico dat studenten net meer tijd spenderen aan het verwerken van hun lessen, aangezien ze de lessen kunnen herbekijken en elk detail kunnen opnemen in hun verwerking. De beschikbaarheid van opnames en de daaropvolgende verhoogde flexibiliteit bleek echter voor de meeste studenten een **stressverminderend** effect te hebben.

Het behoud van lesopnames voor studenten is een stap in de richting van een meer studentgecentreerd, flexibel en inclusief onderwijs. Bovendien is dit bevorderlijk voor studenten die in tijden van blended onderwijs aan UAntwerpen instroomden en zich in een **overgangperiode** bevinden van online naar fysiek onderwijs. We geloven dat de discussie over hoe blended onderwijs er in de toekomst dient uit te zien aan UAntwerpen nu gevoerd moet worden, en dat lesopnames tijdens deze overgangperiode consequent beschikbaar moeten blijven. De onderwijsraad van UAntwerpen stelt dat 2021-2022 een overgangsjaar zal zijn waarin volop de kans genomen zal worden om onderwijs op de campus aan te bieden, en van daaruit verder zal worden nagedacht over een veelzijdig, flexibel en toekomstgericht blended onderwijs, met nieuwe evenwichten [37]. Op basis van onze focusgroepgesprekken argumenteren wij dat het ter beschikking stellen van lesopnames erg belangrijk is tijdens deze overgangperiode. Belangrijk is dat professoren hierbij maximaal ondersteund te worden.

5.2.3 Verbinding moet het sleutelwoord blijven

Tijdens onze gesprekken met studenten en medewerkers werd ook gewezen op mogelijke negatieve effecten van blended of online onderwijs, zijnde verminderde actieve deelname aan onderwijs op de campus, uitstelgedrag en minder sociale interactie en verbinding. We geloven dat het waarborgen van pijler 1, de campus als verbindende ontmoetingsplaats, hier bevorderend werkt. Blended onderwijs mag niet haaks staan op UAntwerpen als verbindende ontmoetingsplaats (pijler 1). Uit onze analyses bleek dat sociale interactie en verbinding van groot belang zijn voor zowel de academische prestaties als het mentaal welbevinden, en dat fysieke sociale interactie niet vervangbaar is door online sociaal contact. We zijn het eens met de volgende woorden in het rapport blended leren van UAntwerpen: *Bij verankering van blended leren moeten we bijzondere aandacht hebben voor het welzijn van studenten door royaal te zorgen voor mogelijkheden tot verbinding en contact* [37]. We argumenteren dat, ongeacht voor welke vorm van blended onderwijs ook gekozen wordt in de toekomst, de campus als verbindende ontmoetingsplaats het hart van UAntwerpen moet blijven. Opnames worden daarom best georganiseerd in combinatie met fysiek contactonderwijs, en zijn dus eerder een **uitbereiding** dan een vervanging van lesmomenten op de campus. *Hoe blended leren ook wordt ingevuld, contact blijft altijd een essentieel onderdeel van onderwijs* [37].

Tabel 14. Pijler 2: Concrete voorstellen door studenten en medewerkers

Onderwijsvormen als positief geëvalueerd tijdens de pandemie
<ul style="list-style-type: none">- Belang van vast lesmoment, ook bij online onderwijs, om gemotiveerd de les te volgen en uitstelgedrag te voorkomen- Belang van naar de campus te mogen gaan in de mate van het mogelijke- Nood aan eerlijke verdeling waarbij studenten gelijke opportuniteiten krijgen om les te volgen op de campus- Prioriteit voor onderwijs op de campus dient gegeven te worden aan praktijklessen- Lesmateriaal op voorhand ter beschikking- Interactie als sleutelwoord voor succesvol onderwijs- Bij online lessen studenten camera laten aanzetten om interactie en verbinding te stimuleren
Positief geëvalueerd tijdens de pandemie en wenselijk te behouden in de toekomst
<ul style="list-style-type: none">- Lesopnames behouden- Hoorcolleges met eenzijdige informatieoverdracht van professor naar student kunnen online georganiseerd worden- Opties, en dus keuze voor studenten, tussen online of fysiek onderwijs behouden- Organisatie van Q&A-sessies na verwerking leerstof- Organisatie van Q&A-sessies met vrijwillige deelname voor studenten- Vragen kunnen stellen aan professoren via chat- Video's waarin kernconcepten toegelicht worden online ter beschikking stellen aan studenten

5.3 Pijler 3 – Een integraal ondersteuningsaanbod

De studentenpopulatie is erg gevarieerd, er bestaat niet iets zoals ‘de student’. Ons onderzoek toont dan ook dat studenten erg verschillend reageerden op de coronapandemie, met uiteenlopende gradaties qua zorgen, behoeften en reacties. Toch is een aanpak die studentenwelbevinden bevordert nodig voor álle studenten. Het is belangrijk aan het mentaal welbevinden van studenten te werken op het hele continuüm van (1) preventie over (2) peer support naar (3) professionele hulpverlening, met daarbinnen telkens specifieke aandacht voor studenten in potentieel kwetsbare situaties. Tot slot is er ook (4) nood aan publieke ondersteuning van UAntwerpen voor studenten. We lichten deze 4 niveaus van werken aan mentaal welbevinden toe in wat volgt.

5.3.1 Preventie

In eerste instantie is het van essentieel belang preventief te werken aan het mentaal welbevinden van studenten. Preventie betekent letterlijk ‘voorkomen dat er iets gebeurt’ [40], in deze het voorkomen een verminderd mentaal welbevinden bij student. **Universele preventie** is preventie gericht op het grote publiek of een hele bevolkingsgroep [40], hier de gehele studentenpopulatie van UAntwerpen. Preventief werken aan mentaal welbevinden heeft zijn effectiviteit en grote investeringswaarde al ruimschoots bewezen [41, 42].

De draagkracht en de moraal van studenten werd sterk uitgedaagd tijdens de pandemie. Studenten geven aan een enorme behoefte te hebben aan sociaal contact met medestudenten, en bovendien heerst er een slepend gevoel dat leidt tot verminderde motivatie. Als antwoord op de behoefte aan sociaal contact stellen we dat het belangrijk is dat UAntwerpen fungeert als verbindende ontmoetingsplaats – een pijler an sich (zie **pijler 1**). We ijveren voor een UAntwerpen dat werkt aan verbinding, aangezien gevoelens van verbondenheid bevorderend zijn voor zowel de academische prestaties als het mentaal welbevinden van studenten [24-26]. Bovendien heeft ook **pijler 2** – blended onderwijs als een opportuniteit voor inclusiviteit – een preventieve invalshoek. Inzetten op inclusiviteit is preventief bevorderend voor het studentenwelbevinden, aangezien het stressoren beperkt die mogelijk tot een verminderd mentaal welbevinden leiden (zie pijler 2).

Inzetten op verbinding, ontmoeting en inclusief onderwijs zijn belangrijke aspecten bij het preventief aanpakken van mentaal welbevinden van studenten, maar er is meer nodig. Het is belangrijk aan UAntwerpen een **cultuur** te creëren waarin **werken aan mentaal welbevinden zichtbaar** is, en als iets **waardevols** en **positiefs** beschouwd wordt. Het is belangrijk dat UAntwerpen zichtbaar werkt aan mentaal welbevinden, om het taboe dat hierrond nog bestaat mee te doorbreken. Door het thema mentaal welbevinden aandacht te geven en bespreekbaar te maken, wordt mogelijk ook voor studenten de drempel verlaagd om over mentaal welbevinden te praten, zowel met elkaar (punt 5.3.2.) als met medewerkers van UAntwerpen (punt 5.3.3.).

Bovendien kan ook in de **communicatie** van UAntwerpen aandacht voor mentaal welbevinden en preventie vervat zitten. Communicatie dient hiertoe eerlijk, duidelijk, direct en ondersteunend, met emotionele ondertoon te zijn. Studenten vragen bovendien aan UAntwerpen om steeds perspectief te bieden waar mogelijk, in het bijzonder om het slepende gevoel tegen te gaan. Studenten hebben begrip voor de onzekerheid gedurende de pandemie, maar krijgen graag eerlijke en heldere berichtgeving over deze onduidelijkheid. Internationale studenten geven aan het belangrijk te vinden dat UAntwerpen ook steeds in het Engels communiceert. Communicatie louter in het Nederlands geeft hen het gevoel uitgesloten te worden.

Ook is het van belang dat UAntwerpen effectief **tools** aanbiedt aan studenten om aan het mentaal welbevinden te werken. Het is belangrijk dat studenten, naast het verwerven van kennis en beroepsvaardigheden, ook voorbereid zijn op de mentale uitdagingen die de maatschappij en de arbeidsmarkt met zich meebrengen, zoals stress en het stijgende aantal burn-outs [20, 43]. Burn-out wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie

beschreven als een beroepsverschijnsel dat het gevolg is van chronische stress, vermoeidheid of algemene gespannenheid op de werkplaats, die niet behandeld werd [43]. Het is dus belangrijk studenten naar de arbeidsmarkt te sturen met tools die hen helpen te werken aan hun mentaal welbevinden. In België stijgt het aantal burn-outs met werkinvaliditeit tot gevolg de laatste jaren gestaag [20], maar ook tijdens de schoolloopbaan hebben steeds meer studenten te kampen met een burn-out [44, 45]. Het doel van deze tools dient te zijn de **mentale gezondheidsgelletterdheid** te verhogen bij studenten, een strategie die binnen de preventieve hulpverlening al erg belangrijk is gebleken [46-51], aangezien die een vroege opsporing van mentale problemen en hulpzoekend gedrag bevordert [48, 52]. Kutcher [48] wijst op vier belangrijke componenten van het verhogen van mentale gezondheidsgelletterdheid: 1) inzicht in hoe je mentaal gezond wordt en blijft, 2) inzicht in mentale ziekten en bijhorende behandeling(en), 3) verminderen van stigma en 4) stimuleren van hulpzoekend gedrag (weten waar en wanneer gevalideerde mentale hulp te zoeken, en beschikken over competenties voor zelfzorg). De tools voor studenten dienen specifiek op deze componenten in te spelen.

5.3.2 Peer support faciliteren

Peers kunnen elkaar ondersteunen in alle facetten van het studentenleven¹⁵. Het is belangrijk dat UAntwerpen als organisatie uitgaat van de kracht van studenten, en hier ondersteunend optreedt door peer support tussen studenten te **faciliteren**. Peer support is van onschatbare waarde. Sociale connectiviteit leidt tot hogere weerbaarheid en sterke reductie van emotionele problemen bij studenten [27, 53]. Studenten geven zelf aan in eerste instantie hun mentaal welbevinden graag te bespreken met hun medestudenten, hun peers, en pas als dat onvoldoende is de stap te willen zetten naar professionele hulpverlening. Bovendien is het bespreken van mentaal welbevinden onder studenten een eerste impliciete stap in het zoeken van hulp. Het faciliteren van verbinding tussen studenten (pijler 1) en het bespreekbaar maken van het thema mentaal welbevinden verlaagt mogelijk de drempel voor studenten om over mentaal welbevinden te praten – in eerste instantie met elkaar. Peer support ontstaat vaak op een spontane manier.

Desalniettemin stellen we dat UAntwerpen ook **actief** kan inzetten op peer support, door het organiseren van buddyprojecten waarbij instromers gekoppeld kunnen worden aan meer ervaren studenten. Terwijl een buddyproject voor een warm onthaal en laagdrempelig aanspreekpunt zorgt voor instromers, is het ook een leerkans voor de meer ervaren studenten. Er is veel literatuur die het positieve effect van peer support benadrukt. Zo blijkt dat het ‘tutoren’ van studenten ook een positieve wederkerige impact heeft, voor beide buddy’s, zowel op vlak van academische prestaties, als op het mentale welbevinden van studenten [54, 55]. Bovendien worden allerhande buddysystemen als succesvol aangehaald bij de transitie voor eerstejaarsstudenten [56], bij internationale studenten [57], en zorgbehoevende studenten, bijvoorbeeld diegenen met mentale stoornissen [58]. Hierbij dient opgemerkt dat er steeds aandacht geschonken moet worden aan het coachen van tutors [59, 60].

5.3.3 Professionele hulpverlening aan UAntwerpen

Wanneer preventie en peer support onvoldoende zijn om studenten te helpen met hun hulpvraag, of om het mentaal welbevinden van studenten te bevorderen, zijn studenten en medewerkers het erover eens dat het belangrijk is dat UAntwerpen ook een professioneel hulpverleningsaanbod ter beschikking heeft. Het aanbieden van een ondersteunend aanbod is **curatief** werken aan mentaal welbevinden, maar bevordert ook de **verbinding** tussen studenten en UAntwerpen (pijler 1).

¹⁵ Facetten van het studentenleven waarbij studenten in de FG’s aangaven graag ondersteuning van peers te hebben: praktische ondersteuning, wegwijs maken op de campus, studieplanning, elkaar motiveren om te studeren, studiedruk verlichten door te relativeren, hoe omgaan met sociale media, mentaal welbevinden bespreken, ...

UAntwerpen heeft al een uitgebreid aanbod aan hulpverlening voor studenten. Professionele hulpverleners bieden studenten hulp in allerlei domeinen, zowel studiegerelateerd als extracurriculair. Specifiek voor mentale problemen is er een netwerk van studentenpsychologen, zorgverleners, professoren, assistenten en studenten die in de vorm van groepssessies, individuele gesprekken of doorverwijzing naar het reguliere mentale gezondheidssysteem studenten bijstaan ter bevordering van hun mentaal welbevinden.

Ondanks het bestaande aanbod blijkt het echter zowel voor studenten als voor medewerkers niet altijd even duidelijk te zijn waar studenten naartoe kunnen met welke hulpvragen. Als je eenmaal weet waar je moet zijn, is er hulp beschikbaar, maar weten waar je moet zijn is vaak niet evident. In die zin lijkt het ons belangrijk als UAntwerpen in te zetten op de **zichtbaarheid** van en **toeleiding** naar hulpverlenende diensten. Op basis van onze focusgroepsgesprekken met studenten en medewerkers benadrukken we hiertoe 2 belangrijke richtlijnen: proactief 'outreaching' werken, en een centraal aanspreekpunt creëren. Bovendien bespreken we het belang van inclusiviteit in het aanbod van professionele hulpverlening.

5.3.3.1 Outreaching werken

Studenten geven aan dat er tijdens de pandemie duidelijk en proactief werd gecommuniceerd over het hulpverleningsaanbod van UAntwerpen. Uit onze gesprekken met studenten blijkt dat een **proactieve, 'outreachinge' aanpak** werkt. Het was door de outreachinge aanpak van UAntwerpen (herhalende mededelingen omtrent het hulpverleningsaanbod via e-mail of Blackboard) dat studenten wisten dat ze een beroep konden doen op verschillende diensten zoals het STIP, studiecoaching, en financiële toelagen. Het is dus belangrijk outreaching te werken om de studenten toe te leiden naar de hulpverlening die ze nodig hebben. Studenten hebben nood aan een herhaaldelijk en duidelijk overzicht van hulpverlenende diensten van UAntwerpen.

Bovendien geeft deze outreachinge manier van communicatie studenten het gevoel dat UAntwerpen er voor hen is. UAntwerpen kan nog meer inzetten op outreaching werken, wat de **drempels** naar het hulpverleningsaanbod kan **verlagen** en dus zorgt voor een snelle toeleiding naar gewenste hulpverlening.

5.3.3.2 Centraal aanspreekpunt voor hulpverlenende diensten

Verder geven studenten ook aan graag een **centraal aanspreek- en infopunt** te hebben voor hulpverlenende diensten, waar ze meteen correct worden doorverwezen naar de juiste hulp, op basis van hun persoonlijke hulpvraag – maar ook snel en laagdrempelig het antwoord vinden op eventuele praktische vragen. Belangrijk is dat zo'n centraal punt zowel online als fysiek (open deur) te contacteren is. Waar sommige studenten online contact laagdrempeliger vinden, is het voor andere studenten net erg belangrijk om persoonlijke en psychologische thema's face-to-face te kunnen bespreken.

Naast het ontvangen en doorverwijzen van studenten, maakt zo'n centraal aanspreekpunt ook dat andere mogelijke toeleiders, zoals bijvoorbeeld professoren, makkelijker kunnen doorverwijzen naar hulpverlenende diensten. Indien **toeleiding gefacilieerd** wordt, is het ook makkelijker o.a. professoren en assistenten op te leiden als doorverwijzers en/of hen hiertoe te motiveren. Dit is belangrijk aangezien zowel tijdens onze gesprekken met studenten en medewerkers als in voorgaand onderzoek werd aangegeven dat professoren een grote impact (kunnen) hebben op het mentaal welbevinden van studenten [61].

Hierbij dient wel opgemerkt dat het belangrijk is, zowel om outreaching te werken als voor de organisatie van een centraal aanspreek- en infopunt, om samenwerking tussen verschillende hulpverlenende diensten aan UAntwerpen te stimuleren. Uit gesprekken met de medewerkers bleek dat **centralisatie en afstemming tussen**

verschillende diensten erg belangrijk is. Het is zowel voor studenten als voor medewerkers moeilijk om het overzicht te behouden wat hulpverlenende diensten en initiatieven betreft, en dit werd er gedurende de pandemie niet beter op door de vele ad-hocinitiatieven. Om duidelijk te kunnen communiceren en een centraal aanspreek- en infopunt te kunnen inbedden is het belangrijk de krachten over UAntwerpen heen te bundelen en te stroomlijnen.

5.3.3.3 Inclusiviteit in het hulpverleningsaanbod

We ijveren voor een inclusieve aanpak voor alle studenten, die preventief inzet op verbinding, inclusieve ondersteuning, verbondenheid en peer support, alsook op het proactief aanbieden van de nodige professionele hulpverlening. Inclusiviteit betekent echter ook dat er verhoogde waakzaamheid is voor studenten met een potentieel kwetsbaar profiel. De opzet van dit onderzoek was om potentieel kwetsbare studentenpopulaties te bevragen om zo een brede waaier van studenten te bereiken, maar ook aandacht te hebben voor achterliggende **factoren die studenten potentieel kwetsbaarder maken** wat betreft mentaal welbevinden. Zo leerden we dat er verhoogde aandacht nodig is voor instromers, studenten met een lagere socio-economische positie, studenten die alleen wonen en/of een gezin te onderhouden hebben, studenten van wie de ouders geen hoger onderwijs volgden, en studenten die wonen in grote gezinnen. Studenten zelf gaven ook aan dat het belangrijk is aandacht te hebben voor studenten met potentieel kwetsbare profielen en hun ook een platform te geven.

Bovendien konden we zo ook achterhalen welke specifieke noden aan hulpverlenende diensten er leven bij studenten met een potentieel kwetsbaar profiel. Tijdens gesprekken met studenten werden de hieronder besproken **hiaten in de hulpverlening** aan UAntwerpen aangehaald.

5.3.3.3.1 Meldpunt discriminatie

Er is nood aan aandacht voor discriminatie waarmee studenten te kampen hebben. Studenten met een migratieachtergrond die te kampen hebben gehad met discriminatie op de campus of tijdens extracurriculaire activiteiten voelen zich niet gesteund door UAntwerpen en weten niet waar ze terecht kunnen met hun verhaal. Er is dus nood aan een **meldpunt discriminatie voor studenten**.

5.3.3.3.2 Hulpplatform studententewerking

Studenten geven aan dat ze graag hulp zouden krijgen van UAntwerpen in hun zoektocht naar een studentenjob, en ook in het geval dat ze er geen vinden (mogelijkheid tot financiële toelagen). Een studentenjob biedt niet alleen een inkomen, maar stelt de student ook in staat professionele ervaring op te doen, zichzelf nuttig te voelen en structuur in te bouwen. Tijdens de pandemie bleek het beduidend moeilijker om een studentenjob te vinden. Studenten geven aan dat ze ook graag ondersteuning zouden krijgen van UAntwerpen tijdens de zoektocht naar een studentenjob. Ze zouden deze hulp liefst verkrijgen in de vorm van een aanspreekpunt of een **platform** waar studenten naar jobs **toegeleid** kunnen worden.

5.3.3.3.3 Individuele aanpak voor studenten met bijzondere faciliteiten

Het is belangrijk dat UAntwerpen kan garanderen dat studenten met een functiebeperking de faciliteiten krijgen waar ze **recht** op hebben. Studenten die bijzondere faciliteiten aanvragen zijn niet alleen voorstander van een meer **outreachinge** aanpak, maar ook van meer begeleiding op maat. Het is voor studenten met een functiebeperking niet duidelijk op welke bijzondere faciliteiten ze recht hebben. De procedure van het aanvragen van bijzondere faciliteiten blijkt moeilijk, veel administratie te vergen en onlogische deadlines te hebben. Bovendien lijkt er een versnippering te zijn in de aanspreekpunten en contactpersonen. Studenten stellen niet

in de klassieke vakjes van functiebeperkingen te passen en geven aan dat er **begeleiding op maat** nodig is. Ze zouden graag een intake- en opvolgesprek krijgen met steeds dezelfde contactpersoon. Een **vereenvoudigde** procedure en een centraal, individueel aanspreekpunt zijn hier wenselijk.

Tot slot geven studenten met bijzondere faciliteiten ook mee dat het belangrijk blijft om met hen rekening te blijven houden bij de organisatie van examens. Het is voor verschillende studenten met een functiebeperking vooral belangrijk om omgevingsprikkels te beperken en een goede doorstroming van informatie (in het bijzonder van de professoren) te garanderen.

5.3.4 Publieke ondersteuning van studenten door UAntwerpen

Studenten hebben zich tijdens de pandemie niet erkend gevoeld. Het is ook de rol van UAntwerpen om de studenten de **aandacht** en **erkenning** te geven die ze nodig hebben, zeker als die er van de overheid soms niet lijkt te komen: openlijk begaan zijn met hen, hen aanmoedigen en erkennen dat de pandemie ook voor hen een moeilijke tijd was of is.

Bovendien zou UAntwerpen het ook naar de overheid en de media toe kunnen opnemen voor studenten en het negatieve beeld dat er over hen bestaat kunnen nuanceren en rechtzetten. De universiteit zou zelf een representatief beeld van studenten kunnen schetsen en er zo voor zorgen dat er naar alle studenten geluisterd wordt. UAntwerpen zou publiekelijk kunnen opkomen voor de studenten en stellen dat ze het wel goed deden tijdens de pandemie, en hen erkennen voor hun inzet. Ook zou UAntwerpen samen met studenten kunnen pleiten voor meer aandacht. Studenten voelen zich geen prioriteit voor de overheid, maar zouden dit wel kunnen zijn voor UAntwerpen. Het is belangrijk voor studenten dat UAntwerpen ook **publiekelijk** haar studenten **ondersteunt**, en het ook voor studenten zou opnemen in het publieke debat.

Tabel 15. Pijler 3: Concrete voorstellen door studenten en medewerkers

Preventie
<ul style="list-style-type: none">- Cel mentaal welbevinden (zoals cel diversiteit) die toezicht houdt en actie onderneemt omtrent het inbedden van het thema mentaal welbevinden in de hele instelling.- Inbedden van een vak rond mentaal welbevinden en veerkracht in het curriculum voor alle studenten (lerarenopleiding als voorbeeld).
Peer support
<ul style="list-style-type: none">- Verder gaan met initiatieven zoals Students for Students.- Buddywerking organiseren tussen studenten (jongere en oudere).

Professionele hulpverlening
<ul style="list-style-type: none">- Centraal dienstencentrum/meldpunten voor alle soorten hulpverlenende diensten van UAntwerpen.- Afspraak maken bij een centraal punt via chat.- Centraal informatiepunt.- Outreachend hulpverleningsaanbod communiceren.- Meer beschikbaarheid van studenten-psychologen (zodat outreachend werken ook haalbaar is).- Opleiding voor professoren om studenten in de richting van de juiste hulp te sturen.- Posters ophangen met info over hulpverlenende diensten.- Studenten met bijzondere faciliteiten:<ul style="list-style-type: none">o Apart lokaal om examen af te leggen, liefst nabij andere examenlokalen opdat studenten niet over het hoofd worden gezien en de professor nabij is.
Publieke ondersteuning van studenten door UAntwerpen
<ul style="list-style-type: none">- Het feit dat UAntwerpen eerst met de studenten en dan pas met de media communiceert, geeft hun een gevoel van ondersteuning.- Studenten geven hier ook aan graag een beleid te hebben met maatregelen die voor hen meer (gecontroleerd en veilig) sociaal contact mogelijk maken. Een voorbeeld hiervan is het voorstel om de kotbubbel te reguleren.

6 BIJLAGEN

6.1 Bijlage 1: beschrijving steekproef 2de golf C19 ISWS

6.1.1 Beschrijving van de steekproef naar socio-demografische kenmerken

Uit de cijfers van Tabel 16 blijkt dat ongeveer 68% van de steekproef vrouwelijk is. Ongeveer 43% van de steekproef is tussen de 20 en 22 jaar, een kwart is jonger is dan 20 jaar. Meer dan 10% is ouder dan 25 jaar. Ongeveer de helft van de steekproef is alleenstaand. Iets minder dan 30% kent een migratieachtergrond, waarbij ongeveer de helft zelf niet in België geboren is. Ruim driekwart van de studentensteekproef (78%) heeft minstens één ouder met een diploma hoger onderwijs. Tenslotte schat 3,6% van de respondenten in deze steekproef in dat ze niet in staat zijn om van tenminste één iemand uit hun persoonlijke netwerk 500 euro te lenen. Deze laatste indicator geeft zowel de mate van economisch kapitaal als van sociaal kapitaal weer [62].

Tabel 16. Percentageverdeling van steekproef naar socio-demografische kenmerken.

	N	%
Gender		
Man	755	30,8
Vrouw	1.674	68,4
X	20	0,8
Leeftijd		
17-19	616	25,5
20-22	1.044	42,6
23-25	487	19,9
26-28	113	4,6
>=29	189	7,7
Relatiestatus		
Alleenstaand	1.156	47,2
In een vaste relatie	990	40,4
Het is ingewikkeld	67	2,7
Info ontbreekt	236	9,6
Migratieachtergrond		
Geen recente migratieachtergrond	1.739	71,0
1ste generatie	374	15,3
2de generatie	333	13,6
Info ontbreekt	3	0,1
Opleidingsniveau ouders		
Kort/middellang geschoold	497	20,3
Hooggeschoold	1.919	78,4
Info ontbreekt	33	1,3
Kan 500 euro lenen van...		
0 personen	87	3,6
1-2 personen	290	11,8
3-4 personen	585	23,9
>=5 personen	1.487	60,7

6.1.2 Beschrijving van de steekproef naar kenmerken studietraject

Er is een evenwichtige verdeling tussen de faculteiten (bereik tussen 10 en 16%, met uitzondering van de Ontwerpwetenschappen en de Toegepaste ingenieurswetenschappen, die een kleiner deel van de steekproef uitmaken). De grootste groep studenten (59%) volgde een bachelorprogramma, en voor 20% was het voorbije jaar hun eerste jaar in het hoger onderwijs. De grote meerderheid van de steekproef vindt studies even belangrijk (47%) of belangrijker (49%) dan andere activiteiten, zoals hobby's of afspreken met vrienden.

Tabel 17. Percentageverdeling van steekproef naar kenmerken studietraject

	N	%
Faculteit		
Farmaceutische, Biomedische en Diergeneeskundige Wetenschappen	399	16,3
Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen	305	12,5
Letteren en Wijsbegeerte	337	13,8
Ontwerpwetenschappen	168	6,9
Sociale Wetenschappen	307	12,5
Rechten	266	10,9
Bedrijfswetenschappen en Economie	267	10,9
Toegepaste Ingenieurswetenschappen	121	4,9
Wetenschappen	279	11,4
Studieprogramma		
Bachelor	1437	58,7
Master (incl. master-na-master, lerarenopleiding, postgraduaat)	775	31,6
Schakel-/voorbereidingsprogramma	154	6,3
PhD	81	3,3
Info ontbreekt	2	0,1
Eerstejaarsstudent		
Ja	480	19,6
Nee	1969	80,4
Belang van studies t.o.v. andere zaken (hobby's, vrienden, etc.)		
Studies belangrijker	1194	48,8
Even belangrijk	1155	47,2
Studies minder belangrijk	89	3,6
Info ontbreekt	11	0,4

6.1.3 Beschrijving van de steekproef naar statuut van de student

Het overzicht in tabel 18 toont dat ongeveer 6% van de steekproef bestaat uit studenten die tijdelijk in België verblijven (bv. via een Erasmusprogramma of als internationale student ingeschreven in een volledig programma), terwijl een kleine 3% permanent in het buitenland verblijft.

Tabel 18. Percentageverdeling van de steekproef naar statuut van de student

	N	%
Statuut		
Belgisch staatsburger	2104	85,9
Permanente inwoner in België	106	4,3
Tijdelijke inwoner in België voor één jaar of minder (bv. via een uitwisselingsprogramma of met een studentenvisum van één jaar of minder)	30	1,2
Tijdelijke inwoner die is ingeschreven aan een Belgische universiteit voor meer dan een jaar (met of zonder een langetermijnvisum)	125	5,1
Inwoner van een ander land dan België (en ook geen tijdelijk verblijf in België)	84	3,4

6.1.4 Kanttekeningen bij de interpretatie van de cijfers

Deze studie maakt gebruik van een gelegenheidssteekproef (*convenience sample*). Dat impliceert dat de **steekproef niet representatief is voor de gehele studentenpopulatie**. Uit voorgaande studies weten we dat gelegenheidssteekproeven onderhevig zijn aan selectieve non-respons. Aan de ene kant kan de enquête een uitlaatklep zijn voor studenten die hun uitgesproken mening willen delen, waardoor misschien net de meest gestresseerde studenten oververtegenwoordigd zijn in de steekproef. Aan de andere kant kent de steekproef misschien net een ondervertegenwoordiging van studenten met een kwetsbaar socio-economisch profiel, die in moeilijke leefomstandigheden leven, of die bijvoorbeeld zelf of binnen hun persoonlijk netwerk geconfronteerd werden met het coronavirus.

Verscheidene vragen werden overgenomen van de eerste golf van de C19 ISWS. Omdat de eerste golf van de C19 ISWS plaatsvond gedurende de eerste weken van de lockdown in het voorjaar van 2020, konden we de studenten toen ook vragen naar hun ervaringen en gedrag voor de start van deze eerste lockdown. Concreet bevroegen we de studenten toen naar hun ervaringen en gedrag tijdens de week voor de enquête, alsook in de week voor de eerste lockdown. Helaas was deze dubbele bevraging niet mogelijk bij de tweede golf van de C19 ISWS, wegens een te groot risico op vertekende herinneringen (*'recall bias'*). Wel vergelijken we in dit rapport de gemiddelde cijfers van beide golven. Hierbij dient wel opgemerkt dat het over verschillende steekproeven gaat, en dat we de gegevens van de eerste golf enkel hanteren als een benchmark.

6.1.5 Geldende coronamaatregelen tijdens gegevensverzameling

Om het coronavirus in te dijken, legde de Belgische overheid haar burgers gedurende de pandemie een hele resem maatregelen op. In wat volgt schetsen we de geldende maatregelen gedurende de periode van gegevensverzameling van dit onderzoek: 4 tem 30 maart voor de FGs met medewerkers, 19 tem 30 april voor de FGs met studenten en 10 tem 24 mei 2021 voor de kwantitatieve gegevensverzameling (2^e golf C19 ISWS). De coronapandemie kende eind maart 2021 een opflakking, waardoor de overheid maatregelen verstremde. In april kwamen echter de eerste aanzienlijke versoepelingen. Omdat dit pakket aan maatregelen verschillende keren wijzigde, en het welbevinden van respondenten mogelijks onmiddellijk beïnvloedt, vatten we kort de toenmalige situatie samen.

6.1.5.1 Sociale beperkingen

Een eerste pakket, betrof sociale beperkingen. Het grootste deel van april mocht men in de **buitenlucht** met maximaal vier personen samenkomen (uitgezonderd grotere gezinnen of kinderen onder de 13 jaar). **Binnenshuis** was dit al geruime tijd maximaal één persoon (een 'knuffelcontact') naast je gezin. Deze maatregelen versoepelden eind april: buiten mocht je dan weer met maximaal tien personen samenkomen. **Studenten die onder één dak** samenwoonden in klassieke studentenkamers met gedeelde faciliteiten werden **niet als één gezin** beschouwd. Zij moesten gedurende deze periode een mondmasker opzetten tijdens verplaatsingen doorheen de woning en in gemeenschappelijke ruimtes.

Verder gold er tot 8 mei een **avondklok** tussen middernacht en vijf uur 's ochtends. Hierna werd deze vervangen door een **samenscholingsverbod** tijdens dezelfde uren, waarbij men maximaal in groep van drie samen in de publieke ruimte mocht komen. Vanaf dan mocht elk gezin ook twee extra personen thuis ontvangen. Verder trad toen het '**buitenplan**' in werking: een trage opstart van **cultuurevenementen** met maximaal 50 personen in de buitenlucht. Ook buitenterrassen van de horeca mochten weer open, dit tot 23u. De horeca heropende pas volledige op 5 juni.

6.1.5.2 Onderwijsbeperkingen

Tijdens de opflakking van de pandemie in maart werden **scholen** (in alle onderwijsniveaus) **tijdelijk gesloten** door de overheid. Op 19 april konden scholen opnieuw open, mits mondmasker en social distancing. Leerlingen uit de tweede en derde graad secundair moesten de lessen nog voor de helft van thuis uit volgen. UAntwerpen stond (en bleef) toen op kleurcode 'rood', wat betekende dat **lessen op de campus slechts minimaal** door konden gaan. Lessen die wel door konden gaan op de campus, moesten zich houden aan een maximumcapaciteit van 20% bezetting mét mondmasker. Het betrof voornamelijk lessen voor bachelorstudenten, practica of seminars. Deze maatregelen werden aangehouden tot het einde van het academiejaar.

6.1.5.3 Verplaatsingsbeperkingen en winkels

Eind maart werden **niet-essentiële winkels** verplicht te werken op afspraak. Deze maatregel verviel op 26 april, waarbij ook **niet-medische contactberoepen** (zoals schoonheidssalons en kappers) opnieuw open konden, zij het onder bepaalde voorwaarden (zoals mondmaskerplicht). Op 19 april werd het verbod op **niet-essentiële reizen** opgeheven.

7 BIBLIOGRAFIE

1. Auerbach, R., et al., *Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys*. Psychol Med, 2016. **46**(14): p. 2955-2970.
2. Odriozola-González, P., et al., *Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university*. Psychiatry Research, 2020: p. 113108.
3. Kaparounaki, C., et al., *University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece*. Psychiatry Research, 2020. **290**: p. 113111.
4. Aristovnik, A., et al., *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective*. 2020. **12**(8438).
5. Diener, E., *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin, 1984. **95**(3).
6. Huppert, F.A. and C. Cooper, *Wellbeing: A Complete Reference Guide, Interventions and Policies to Enhance Wellbeing* Vol. 6. 2014: John Wiley & Sons.
7. De Man, J., et al., *Disentangling depression in Belgian higher education students amidst the first COVID-19 lockdown (April-May 2020)*. Archives of Public Health, 2021. **79**(1): p. 3.
8. Van de Velde, S., et al., *Depressive symptoms in higher education students during the first wave of the COVID-19 pandemic. An examination of the association with various social risk factors across multiple high- and middle-income countries*. SSM - Population Health, 2021: p. 100936.
9. Radloff, L.T., *The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population*. Applied Psychological Measurement, 1977: p. 385–401.
10. Missinne, S., et al., *Measurement equivalence of the CESD-8 depression scale among ageing populations in 11 European countries*. Social Science Research, 2014. **46**: p. 38–47.
11. Saunders, J., et al., *Alcohol-Consumption and Related Problems among Primary Health-Care Patients - Who Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol-Consumption*. Addiction, 1993. **88**(3): p. 349-162.
12. Stallman, H.M., *Psychological distress in university students: A comparison with general population data*. Australian Psychologist, 2010. **45**(4): p. 249-257.
13. Storrie, K., K. Ahern, and A. Tuckett, *A systematic review: students with mental health problems—a growing problem*. International journal of nursing practice, 2010. **16**(1): p. 1-6.
14. Arnett, J.J., *Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist Journal, 2000. **55**(5): p. 469-480.
15. Dopmeijer, J.M., et al., *Predicting disclosure and help-seeking in university students with psychosocial problems based on stigma and attitudes towards disclosure and help-seeking*. Mental Health and Addiction Research, 2020. **5**.
16. Larcombe, W., et al., *Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university*. Studies in Higher Education, 2014. **41**(6): p. 1074-1091.
17. Dopmeijer, J.M., *Running on Empty: The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance*, in *Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen*. 2021, Universiteit van Amsterdam.
18. Kessler, R.C., et al., *Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment*. Am J Psychiatry, 1995. **152**(7): p. 1026-32.
19. Hartley, M.T., *Increasing resilience: Strategies for reducing dropout rates for college students with psychiatric disabilities*. American Journal of Psychiatric Rehabilitation, 2010. **13**: p. 295–315.
20. RIZIV. *Langdurige arbeidsongeschiktheid: Hoeveel langdurige burn-outs en depressies? Hoeveel kost dat aan uitkeringen?* 2020.
21. Hansez, I., et al., *2010 - Onderzoek naar burnout bij de Belgische beroepsbevolking*. 2010.

22. Hansez, I., et al., *2019 - Onderzoek over burn-out in de Belgische bevolking*. 2019.
23. Baumeister, R.F. and M.R. Leary, *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. Psychological Bulletin, 1995. **117**(3): p. 497–529.
24. OECD, *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. 2017, OECD Publishing: Paris.
25. O'Keeffe, P., *A Sense of Belonging: Improving Student Retention*. College Student Journal, 2013. **47**(4): p. 605-613.
26. Hoffman, M., et al., *Investigating "Sense of Belonging" in First-Year College Students*. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 2002. **4**(3): p. 227-256.
27. Lester, L., S. Waters, and D. Cross, *The Relationship Between School Connectedness and Mental Health During the Transition to Secondary School: A Path Analysis*. Australian Journal of Guidance and Counselling, 2013. **23**(2): p. 157-171.
28. OECD, *Students' well-being: What it is and how it can be measured, in PISA 2015 Results (volume III): Students' well-being*. 2017: Paris.
29. Dupont, S., A. Galand, and F. Nils, *The impact of different sources of social support on academic performance: Intervening factors and mediated pathways in the case of master's thesis*. Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, 2015. **65**.
30. Tinto, V., *Classrooms as Communities: Exploring the Educational Character of Student Persistence*. The Journal of Higher Education, 1997. **68**(6): p. 599-623.
31. Friedlander, L.J., et al., *Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates*. Journal of College Student Development, 2007. **48**(3): p. 259-274.
32. John, N., et al., *Impact of peer support on student mental wellbeing: a systematic review*. MedEdPublish, 2018. **7**(3): p. 32.
33. Rasheed, R.A., A. Kamsin, and N.A. Abdullah, *Challenges in the online component of blended learning: A systematic review*. Comput. Educ., 2020. **144**.
34. Garrison, D. and H. Kanuka, *Blended Learning: Uncovering Its Transformative Potential in Higher Education*. The Internet and Higher Education, 2004. **7**: p. 95-105.
35. Pearson, V., et al., *Embedding and Sustaining Inclusive Practice to Support Disabled Students in Online and Blended Learning*. Journal of Interactive Media in Education,, 2019.
36. *Blended Learning for Inclusive and Quality Higher Education in Asia*. 2021.
37. *Blended leren. Onderwijs aan de UAntwerpen vanaf 2021-2022*. 2021, Onderwijsraad UAntwerpen.
38. Ross, A., L. Archer, and M. Hutchings, *Higher Education and Social Class. Issues of Inclusion and Exclusion*. 2002.
39. Torrisi-Steele, G. and S. Drew, *The literature landscape of blended learning in higher education: the need for better understanding of academic blended practice*. International Journal for Academic Development, 2013. **18**(4): p. 371-383.
40. WHO, *Prevention and Promotion in Mental Health*, in *Mental Health: Evidence and Research*. 2002, World Health Organization: Department of Mental Health and Substance Dependence: Geneva.
41. WHO, *Prevention and promotion in mental health*. 2002.
42. Knapp, M., D. McDaid, and M. Parsonage, *Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case*. 2011, Department of Health: London.
43. WHO, *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 11th Edition*. 2019.
44. Schaufeli, W.B., et al., *Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 2002. **33**(5): p. 464-481.
45. De Boer, T., *Van succes-student naar stress-student. Hoe groot is het probleem?* 2017, Landelijke Studentenvakbond.

46. Kelly, C.M., A.F. Jorm, and A. Wright, *Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders*. The Medical Journal of Australia, 2007. **187**(7): p. 5.
47. Reavley, N. and A.F. Jorm, *Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: a review*. Early Interv Psychiatry, 2010. **4**(2): p. 132-42.
48. Kutcher, S., Y. Wei, and C. Coniglio, *Mental Health Literacy: Past, Present, and Future*. Can J Psychiatry, 2016. **61**(3): p. 154-8.
49. WHO, *Promoting mental health: concepts, emerging evidence and practice. Summary Report*, H. Herrman, S. Saxena, and R. Moodie, Editors. 2004, World health organization: France. p. 70.
50. Jorm, A.F., *Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health*. The American Psychologist, 2012. **67**(3): p. 12.
51. Jorm, A.F., et al., *Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment*. The Medical Journal of Australia, 1997. **166**(4): p. 5.
52. Cheng, H.-L., et al., *Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help*. Journal of Counseling & Development, 2018. **96**(1): p. 64-74.
53. Graber, R., R. Turner, and A. Madill, *Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships*. Br J Psychol, 2016. **107**(2): p. 338-58.
54. Emerson Raja, J., K.O. Low, and W.-S. Lim, *Peer tutoring in higher education – a pedagogical tool for student-centered teaching*, in *Conference: Conference on Association of Southeast Asian Institutions of Higher Learning*. 2018: Tokyo, Japan.
55. Snowden, M. and T. Hardy, *Peer mentorship and positive effects on student mentor and mentee retention and academic success*. Widening participation and lifelong learning, 2013. **14**: p. 76-92.
56. Chester, A., et al., *Peer mentoring: Supporting successful transition for first year undergraduate psychology students*. Australian Journal of Psychology, 2013. **65**(1): p. 30-37.
57. Lassegard, J., *The effects of peer tutoring between domestic and international students: The tutor system at Japanese universities*. Higher Education Research and Development, 2008. **27**(4): p. 357-369.
58. Spencer, V.G., *Peer Tutoring and Students With Emotional or Behavioral Disorders: A Review of the Literature*. Behavioral Disorders, 2006. **31**(2): p. 204-222.
59. De Backer, L., H. Van Keer, and M. Valcke, *Exploring the potential impact of reciprocal peer tutoring on higher education students' metacognitive knowledge and regulation*. Instructional Science, 2012. **40**(3): p. 559-588.
60. Colvin, J.W., *Peer tutoring and social dynamics in higher education*. Mentoring & Tutoring, 2007. **15**(2): p. 165–181.
61. Baik, C., W. Larcombe, and A. Brooker, *How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective*. Higher Education Research & Development, 2019. **38**(4): p. 674-687.
62. Abel, T., *Presentation: Remarks on the gradient effect in Switzerland & concluding discussion*. 2020, University of Bern: Bern, Switzerland.