

Stimuleren sociale interacties kan studentenwelzijn verbeteren

Eenzaamheid is een veelvoorkomend probleem onder studenten en kan studieresultaten, geestelijke gezondheid en loopbaanperspectieven negatief beïnvloeden. Omdat onderwijsbudgetten onder druk staan, is er behoefte aan laagdrempelige en betaalbare oplossingen. Wat kunnen onderwijsinstellingen doen om eenzaamheid aan te pakken?

IN HET KORT

- Het bevorderen van geestelijk welzijn en terugdringen van eenzaamheid is een prioriteit in het hoger onderwijs.
- Ondanks veel experimenten is nog weinig bekend over welke interventies effectief én kosteneffectief zijn.
- Een eenvoudige groepsinterventie die sociale interacties stimuleert, kan tegen lage kosten positieve effecten hebben.

**JANA
VYRASTEKOVA**
Universitair hoofddo-
cent aan de Radboud
Universiteit

**NATASCHA
WAGNER**
Hoogleraar aan de
Radboud Universiteit

SARA ARTS
Postdoctoraal
onderzoeker aan de
Erasmus Universiteit
Rotterdam

**CONSTANTINA
MARKOU**
Promovenda aan de
Radboud Universiteit

De eenzaamheidscijfers onder universitaire studenten in Nederland zijn alarmerend. In recent onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en het Trimbos-instituut rapporteerde 65 procent van de 13.609 ondervraagde universitaire studenten zich enigszins of zeer eenzaam te voelen, en bijna een kwart van de studenten ervoer sterke eenzaamheid (Nuijen et al., 2023). Eenzaamheid kan leiden tot een lager welzijn en verslechterde mentale gezondheid, wat niet alleen het privéleven van studenten beïnvloedt, maar ook hun studieresultaten (Mokgele en Rothmann, 2014; Lipson en Eisenberg, 2018).

In 2022 is het *Bestuursakkoord hoger onderwijs en wetenschap* gepubliceerd, waar studentenwelzijn is genoemd als een van de prioriteiten. Hierin zijn afspraken gemaakt met landelijke organisaties om een kader te ontwikkelen voor een integrale aanpak van studentenwelzijn. Het voorkómen van eenzaamheid is een belangrijk doel bij het bevorderen van studentenwelzijn. Zo stelt het *Landelijke Kader Studentenwelzijn 2023–2030* (Van der Wegen en De Koning, 2023) dat onderwijsinstellingen een 'sense of belonging' van studenten kunnen bevorderen door activiteiten te organiseren die sociale contacten met medestudenten bevorderen en de binding met docenten, staf en de campus vergroten.

Als reactie daarop werden binnen het hoger onderwijs heel wat initiatieven opgezet om eenzaamheid aan te pakken. Er is echter weinig bekend over de effectiviteit van dergelijke initiatieven. Juist nu de financiering van het hoger onderwijs onder druk staat, is het belangrijk om middelen gericht in te zetten en succesvolle en betaalbare interventies op te schalen. Vanuit die urgentie ontwikkelden en evalueerden we het REconnect-programma voor studenten van de Radboud Universiteit. Het REconnect-programma organiseert tegen lage kosten contact tussen studenten onderling, en tussen studenten en de universiteit. Onze bevindingen kunnen een concreet voorbeeld vormen voor andere onderwijsinstellingen die met beperkte middelen eenzaamheid willen terugdringen.

Aanpak eenzaamheid in het hoger onderwijs

Een snelle verkenning van de benaderingen die Nederlandse universiteiten hanteren, door ons uitgevoerd in mei 2025, laat zien dat universiteiten verschillende strategieën toepassen en een groot aantal initiatieven ontwikkelen om eenzaamheid onder studenten tegen te gaan en het studentenwelzijn te bevorderen. Ten eerste bieden universiteiten diverse onlinetrainingen aan, gericht op persoonlijke groei en het versterken van de mentale gezondheid (Universiteit Leiden, 2023). Veel online modules over geestelijk welzijn kunnen studenten in hun eigen tempo doorlopen, soms aangevuld met online coaching. Een voorbeeld hiervan is *MoodLift*, een evidence-based e-learningprogramma gecombineerd met online begeleiding om welzijn van studenten te bevorderen (MoodLift, 2025). *MoodLift* is ontwikkeld door klinische psychologen en een initiatief van de Universiteit Maastricht, Vrije Universiteit Amsterdam, Universiteit Leiden, Universiteit Utrecht, Universiteit van Amsterdam, Hogeschool Inholland, Erasmus Universiteit Rotterdam, Hogeschool Rotterdam en Avans Hogeschool.

Ten tweede organiseren universiteiten bijeenkomsten en gerichte evenementen rondom mentale gezondheid, vaak aangevuld met vormen van *mentoring of peer support* (Van der Velden et al., 2023). Dit varieert van buddyprogramma's voor eerstejaars- of internationale studenten tot studentmentoren, peer listeners en community-bouwende initiatieven waarbij studenten elkaar actief ondersteunen.

Zo organiseert de Universiteit Utrecht het *Conscious Connections*-programma (Universiteit Utrecht, 2025), een



peer support-initiatief dat studenten een veilige ruimte biedt om in kleine groepen open gesprekken te voeren over mentale gezondheid en verbondenheid. De Vrije Universiteit Amsterdam biedt *NewConnective* aan (Vrije Universiteit Amsterdam, 2025), een initiatief dat verschillende ontmoetingsactiviteiten organiseert – waaronder meditatie sessies – gericht op persoonlijke reflectie en verbinding. De Erasmus Universiteit Rotterdam organiseert *Erasmus Walks* (RSM Erasmus Universiteit, 2023), waarbij studenten in duo's wandelen en gesprekken voeren om sociale verbondenheid te bevorderen. Tilburg University stimuleert het delen van persoonlijke verhalen met als doel het versterken van onderlinge verbondenheid (Tilburg University, 2025). Daarnaast bieden verschillende universiteiten een *Student Living Room* aan (Erasmus Universiteit Rotterdam, 2025): een informele ontmoetingsplek waar studenten op laagdrempelige wijze met elkaar in contact kunnen komen. Gezamenlijke kenmerken van deze initiatieven zijn ontmoetingen, peer-to-peer contact en het bevorderen van sociale verbinding.

Tot slot bieden alle Nederlandse universiteiten studenten toegang tot studentenpsychologen, mentoren en coachingprogramma's voor ondersteuning bij mentale klachten zoals stress, somberheid en eenzaamheid (Nederlands Instituut van Psychologen, 2008; Nuijen et al., 2023). Deze route kent echter twee nadelen: ten eerste is het een intensieve en dure manier om een oplossing te vinden en kan tot een vertraagd hulpaanbod leiden door beperkte beschikbaarheid; ten tweede kunnen sommige studenten deze route vermijden vanwege het stigma rondom mentale gezondheidsproblemen. Een studie onder eerstejaarsstudenten in acht landen rapporteerde dat studenten mentale gezondheidsproblemen liever zelf aanpakken (56,4 procent) of

vertrouwen op vrienden of familie (48,0 procent), in plaats van professionele hulp te zoeken (Ebert et al., 2019).

Deze verzameling initiatieven illustreert de groeiende erkenning van eenzaamheid als een serieus studentenwelzijnsthema binnen het hoger onderwijs en draagt bij aan de uitvoering van het *Landelijk Kader Studentenwelzijn*.

REconnect

Het REconnect-programma richt zich op een interventie die universiteiten *preventief* kunnen inzetten om eenzaamheid onder studenten te verminderen. Het doel is om sociale banden en sociale inclusie te versterken, specifiek gericht op studenten in de preklinische fase, voordat eenzaamheid chronisch wordt. We benadrukken daarbij dat deze interventie geen oplossing biedt voor alle mentale gezondheids- en eenzaamheidsproblemen en dat er geen universele aanpak bestaat.

Eenzaamheid is het waargenomen verschil tussen gewenste en daadwerkelijke sociale banden (Cacioppo et al., 2014). Het is negatief gecorreleerd met sociaal welzijn en levensstevredenheid (Walton en Cohen, 2011; Ben-Zur, 2012; Vanderweele et al., 2012). Belangrijk is het onderscheid tussen tijdelijke, voorbijgaande eenzaamheid en chronische eenzaamheid (Cacioppo et al., 2014). Tijdelijke eenzaamheid kan een individu motiveren om actief sociale banden (opnieuw) aan te halen. Chronische eenzaamheid, daarentegen, kan leiden tot vertekeningen in informatieverwerking en gedrag, waardoor sociaal contact juist wordt vermeden (Hawkey en Cacioppo, 2010).

Om tijdelijke eenzaamheid te verlichten, creëerden we een omgeving waarin studenten makkelijk sociale banden konden opbouwen. We promootten het REconnect-programma op de campus via e-mails die werden verstuurd door

coördinatoren van vakken met grote aantallen studenten en door posters in cafetaria's. We gebruikten de slogan 'REconnect met je medestudenten' en nodigden studenten expliciet uit als ze zich eenzaam of geïsoleerd van hun studiegenoten voelden. We verwachtten dat het bieden van de mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten zou helpen om tijdelijke eenzaamheid tegen te gaan. Het ontwerp van onze interventie is geïnspireerd door gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek dat vond dat gestructureerde uitwisseling in kleine, zelfgekozen groepen die kennisoverdracht en betekenisvolle interacties biedt, kan leiden tot een aanzienlijke toename in welzijn en sociaal gedrag (Krekel et al., 2021).

Het vijf weken durende programma vond plaats in de periode mei–juni 2022. Het bestond uit informele, tweewekelijkse plenaire bijeenkomsten met inspirerende sprekers van de universiteit, gevolgd door peer-interacties in het universiteitscafé. Tijdens de drie plenaire bijeenkomsten deelden de sprekers – rolmodellen uit de universiteit – hun ervaringen met tegenslagen en werd interactie met de studenten gestimuleerd. Na elke plenaire sessie ontmoetten studenten elkaar in het universiteitscafé voor een informele bijeenkomst en nabespreking. In de overige weken kregen willekeurig samengestelde studentengroepen uitdagingen om samen uit te voeren. We verbonden vier tot vijf studenten via sociale media (WhatsApp) en moedigden hen aan om drie groepsactiviteiten te organiseren (samen koken, wandelen of een andere activiteit naar keuze). Omdat de interventie in de nasleep van corona plaatsvond, is het mogelijk dat de impact zowel versterkt kan zijn door een grotere behoefte aan verbondenheid als verzwakt door beperktere sociale interactiemogelijkheden. Dit vormt een beperking die in vervolgonderzoek in ogenschouw genomen dient te worden.

Data

We verzamelden data van 127 studenten die zich inschreven voor het REconnect-programma in 2022, van wie bijna 60 procent vrouw was. Zowel Nederlandse (46,5 procent) als internationale (53,5 procent) studenten meldden zich aan, met de meerderheid van de inschrijvingen (70,1 procent) afkomstig van bachelorstudenten. Na inschrijving voltooiden 77 studenten de beginenquête en 36 studenten de eindenquête. Daarnaast verzamelden we gegevens van een willekeurige steekproef van 35 studenten, geworven in de universiteitscafetaria, die niet deelnamen aan REconnect maar als controlegroep fungeerden.

Eenzaamheid werd in de survey gemeten met een korte Eenzaamheidsschaal bestaande uit drie items, ontwikkeld om op een eenvoudige en betrouwbare manier informatie te verzamelen (Russell et al., 1980; Hughes et al., 2004). Respondenten beoordeelden drie uitspraken over eenzaamheid op een driepuntsschaal, waarbij hun werd gevraagd hoe vaak zij bepaalde gevoelens ervaren, bijvoorbeeld: *'Hoe vaak voelt u zich buitengesloten?'* De antwoordopties waren *'Bijna nooit'*, *'Soms'* of *'Vaak'*. De drie items werden samengevoegd tot één score van 3 tot 9, waarbij hogere scores duiden op een hogere mate van eenzaamheid. Levenstevredenheid (Diener et al., 1985) werd gemeten aan de hand van vijf items, met stellingen zoals: *'In de meeste opzichten komt mijn leven dicht bij mijn idee'*

aal'. Alle stellingen werden beoordeeld op een zevenpuntschaal, variërend van 1 (*'Sterk mee oneens'*) tot 7 (*'Sterk mee eens'*). De scores werden samengevoegd tot één indicator met een score van 5 tot 35, waarbij hogere scores wijzen op een hogere tevredenheid met het leven.

Resultaten

Onze surveydata tonen aan dat we succesvol waren in het bereiken van de doelgroep van eenzame studenten. We trokken deelnemers aan die een hogere eenzaamheidsscore (6,82) rapporteerden vergeleken met de controlegroep (5,69). Dit verschil van 1,13 punten op de Eenzaamheidsschaal (p -waarde = 0,017) wijst erop dat de deelnemende studenten in staat waren te acteren op hun behoefte aan sociale verbinding – door zich aan te melden voor REconnect – zodra er ondersteuning werd geboden. Ook hebben ze aangegeven dat ze minder tevreden met hun persoonlijke relaties zijn (vijfpuntsschaal van 1 = *'Zeer ontevreden'* tot 5 = *'Zeer tevreden'*); 27 procent van de REconnect-deelnemers gaf aan ontevreden of zeer ontevreden te zijn, tegenover slechts ongeveer 8 procent van de controlegroep (p -waarde < 0,001). Deze kwantitatieve bevindingen werden ook weerspiegeld in de kwalitatieve gegevens: 80 procent van de antwoorden op de open vraag *'Waarom heb je besloten deel te nemen aan het REconnect-programma?'* bevatte de woorden 'om nieuwe mensen te ontmoeten'.

Onder de deelnemers aan REconnect nam wel de gemiddelde levenstevredenheid (gecombineerde score op een schaal van 5 tot 35) significant toe met 1,89 punten ($p < 0,010$) vergeleken met de nulmeting. We zagen ook dat eenzaamheid afnam tussen de nulmeting en de eindmeting van 6,81 tot 6,50 op een schaal van 3 tot 9, maar dit effect was niet significant, wat niet verrassend is gezien de kleine deelnemersaantallen.

Deze bevindingen geven slechts een eerste indicatie, gegeven het kleine aantal deelnemers en de beperkte informatie over de studenten. De gerapporteerde scores voor levenstevredenheid en eenzaamheid bewogen echter in de verwachte richting, wat het REconnect-programma ondersteunt als proof-of-concept. Reacties op open vragen uit de eindmeting onderschreven dat REconnect een laagdrempelige sociale omgeving creëerde voor mensen die een gevoel van sociale isolatie deelden. Een respondent zei: "Het fijne aan dit specifieke project is dat je weet dat de andere mensen openstaan om nieuwe vrienden te maken, anders zouden ze er niet zijn, en dat maakt het makkelijker!" Een andere respondent gaf aan dat hij zich op zijn gemak voelde in de REconnect-omgeving: "Het was altijd een perfecte sfeer om je comfortabel te voelen bij het benaderen van nieuwe mensen, en iedereen leek hetzelfde te voelen. Dus het was echt makkelijk om elkaar te leren kennen." Dit sluit aan bij eerder bewijs dat het bouwen van groepen kan helpen als middel om het stigma van eenzaamheid te verminderen (Mann et al., 2017). Ook uit zes diepte-interviews bleek dat studenten het waarderen als universiteiten met interventies zoals REconnect actief bijdragen aan hun welzijn.

Conclusie

Het verbeteren van de sociale inclusie van studenten en het verminderen van eenzaamheid verdient de aandacht

van universiteiten. Het beïnvloedt niet alleen de mentale gezondheid, maar ook studieresultaten en algemene levensvredeheid. De toegankelijkheid van programma's voor mentale gezondheidszorg wordt echter belemmerd door zichtbare en onzichtbare barrières, waaronder het stigma rondom mentale gezondheidsproblemen (Mowbray et al., 2006; Storrie et al., 2010; Broglio et al., 2018). Dit kan een reden zijn dat studenten vaak hun weg niet vinden naar de bestaande voorzieningen die worden aangeboden als oplossing voor mentale gezondheidsproblemen.

Met REconnect voegen we een proof-of-concept toe aan bestaande benaderingen om welzijn onder studenten te verbeteren: een laagdrempelige interventie die eenzame studenten bereikt, en de levensvredeheid nam toe na de interventie. De relevantie gaat verder dan welzijn alleen. Studenten zien het bevorderen van verbondenheid, samenwerking en sociale vaardigheden als essentieel voor de toekomst van universiteiten en hun eigen academische en professionele ontwikkeling (Abdrasheva et al., 2022). Programma's zoals REconnect kunnen daarin een waardevolle rol spelen.

Veel evaluaties van interventies ter verbetering van het welzijn van studenten kampen met een kleine steekproeven (Upsher et al., 2022). Onze studie deelt deze beperking. Desalniettemin geven wij een proof-of-concept dat kan dienen als startpunt voor toekomstig onderzoek binnen evidence-based onderwijs. Replicatie met grotere groepen en onderzoek naar langetermijneffecten op studentenwelzijn zijn hierbij belangrijke vervolgstappen.

Ten slotte leverde het opzetten van REconnect waardevolle feedback op van studenten, die kan bijdragen aan de ontwikkeling van soortgelijke toekomstige interventies. Sommige studenten gaven bijvoorbeeld aan dat ze het organiseren van de door studenten geleide groepsbijeenkomsten minder nuttig vonden, omdat het vaak niet lukte om met de willekeurig gecreëerde groep een tijd af te spreken. Dit onderdeel van de interventie was gebaat geweest bij meer structuur in de planning van de groepsvorming, zodat alleen studenten die zich daadwerkelijk aan de groepsactiviteiten wilden committeren aan elkaar gekoppeld zouden worden.

Het onderzoek is gefinancierd door het Radboud Teaching and Learning Centre en mogelijk gemaakt door Femke Schootstra, Minke Omló en het Studentwelzijn Office van de Radboud Universiteit

Literatuur

- Abdrasheva, D., D. Morales en E. Sabzalieve (2022) The future university in the eyes of today's students. *International Higher Education*, 109, 11–12.
- Ben-Zur, H. (2012) Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 23–36.
- Broglio, E., A. Millings en M. Barkham (2018) Challenges to addressing student mental health in embedded counselling services: A survey of UK higher and further education institutions. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 441–455.
- Cacioppo, J.T., S. Cacioppo en D.I. Boomsma (2014) Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1), 3–21.
- Diener, E., R.A. Emmons, R.J. Larsen en S. Griffin (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Ebert, D.D., P. Mortier, F. Kaehlke et al. (2019) Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1782.
- Erasmus Universiteit Rotterdam (2025) *The Living Room: The only place on campus where studying is not allowed!* EUR Informatie.
- Hawkey, L.C. en J.T. Cacioppo (2010) Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hughes, M.E., L.J. Waite, L.C. Hawkey en J.T. Cacioppo (2004) A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672.
- Karch, J.D. (2021) Psychologists should use Brunner-Munzel's instead of Mann-Whitney's U Test as the default nonparametric procedure. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 4(2), 1–14.
- Krekel, C., J.-E. De Neve, D. Fancourt en R. Layard (2021) A local community course that raises wellbeing and pro-sociality: Evidence from a randomised controlled trial. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 188, 322–336.
- Lipson, S.K. en D. Eisenberg (2018) Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 205–213.
- Mann, F., J.K. Bone, B. Lloyd-Evans et al. (2017) A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 627–638.
- Mokgele, K.R.F. en S. Rothmann (2014) A structural model of student well-being. *South African Journal of Psychology*, 44(4), 514–527.
- MoodLift (2025) *Home*. Te vinden op moodlift.nl.
- Mowbray, C.T., D. Megivern, J.M. Mandiberg et al. (2006) Campus mental health services: recommendations for change. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 226–237.
- Nederlands Instituut van Psychologen (2008) *De studentenpsycholoog*. Zandijk: Heijnis & Schipper Drukkerij.
- Nuijen, J., A. Verweij, J. Dopmeijer et al. (2023) *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2023*. RIVM Rapport, 2023-0412.
- RSM Erasmus Universiteit (2023) *Studentenwelzijn*. RSM Erasmus Universiteit Informatie, 9 januari. Te vinden op student-support.rsm.nl.
- Russell, D., L.A. Peplau en C.E. Cutrona (1980) The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Storrie, K., K. Ahern en A. Tuckett (2010) A systematic review: Students with mental health problems – A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1–6.
- Tilburg University (2025) *Storytelling bij Tilburg University: True stories*. Tilburg University Informatie.
- Universiteit Leiden (2023) *Caring Universities: Survey and tools for your mental well-being*. Universiteit Leiden Informatie, 5 december. Te vinden op www.student.universiteitleiden.nl.
- Universiteit Utrecht (2025) *Conscious Connections*. Universiteit Utrecht Informatie. Te vinden op students.uu.nl.
- Upsher, R., A. Nobili, G. Hughes en N. Byrom (2022) A systematic review of interventions embedded in curriculum to improve university student well-being. *Educational Research Review*, 37, 100464.
- Tilburg, T. van, en J. de Jong Gierveld (2007) *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Vanderweele, T.J., L.C. Hawkey en J.T. Cacioppo (2012) On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784.
- Velden, G.J. van der, J.A.L. Meeuwssen, C.M. Fox et al. (2023) Peer-mentorship and first-year inclusion: building belonging in higher education. *BMC Medical Education*, 2023, 833.
- Vrije Universiteit Amsterdam (2025) *NEWConnective: Hét platform voor grote vragen in het leven*. Vrije Universiteit Informatie.
- Walton, G.M. en G.L. Cohen (2011) A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, 331(6023), 1447–1451.
- Wegen, J. van der, en A. de Koning (2023) *Landelijk Kader Studentenwelzijn 2023-2030*. ISO/LSVb/VH/UNL Rapport 16 juni. Te vinden op www.rijksoverheid.nl.