

EenzaamheidsAanpak STudenten (EAST)



Wil jij ondersteuning bij het bespreekbaar maken en verminderen van gevoelens van eenzaamheid? Lees dan verder!

Inleiding

Zou je vaker of beter contact willen hebben met anderen? Voel je je wel eens alleen of eenzaam en wil je hier iets aan doen?

Geen zorgen, want je bent niet de enige student die dit soort gevoelens heeft. Eenzaamheid onder studenten is inmiddels een bekend en erkend fenomeen, en gevoelens van eenzaamheid zijn sinds de coronapandemie toegenomen. In de groep jongeren en studenten is deze toename zelfs het sterkst van alle leeftijdsgroepen.

Wanneer je als student behoefte hebt aan meer sociaal contact of eenzaamheid ervaart, dan kan dit je (mentale) gezondheid verminderen en het studeren belemmeren. Om studenten te helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid heeft de Hanzehogeschool Groningen het EAST project ontwikkeld. EAST staat voor: EenzaamheidsAanpak STudenten.

Hoe ziet de aanpak eruit?

EAST bestaat uit een aantal individuele, vertrouwelijke gesprekken van ongeveer een uur. Het uiteindelijke aantal gesprekken is afhankelijk van jouw behoefte, maar zal ongeveer op vijf gesprekken uitkomen. De gesprekken helpen je om meer inzicht te krijgen in je ervaren gevoelens van eenzaamheid. Je gaat aan de slag met een bij jou passende aanpak om jouw gevoelens van eenzaamheid te verminderen. De gesprekken worden gehouden met een professional van de Hanzehogeschool Groningen die getraind in EAST. De sessies vinden plaats op school en zijn gratis.

Het onderzoek

Naast het bieden van de aanpak doen we ook onderzoek. Met behulp van dit onderzoek willen wij erachter komen wat de ervaringen zijn van de deelnemende studenten met de aanpak. Wat heb je eraan gehad? Waarover ben je tevreden en waarover niet? Hiervoor vragen we jouw medewerking. Aan dit onderzoek zullen minimaal 25 studenten van de Hanzehogeschool meedoen.

Voor het onderzoek vragen we je om twee keer een vragenlijst in te vullen en mee te werken aan een afsluitend interview. Je vult een vragenlijst in voorafgaand aan het eerste gesprek met de professional en na het laatste gesprek. In de vragenlijst zullen vragen gesteld worden over jouw ervaringen met eenzaamheid en sociale contacten. Het invullen van de vragenlijst duurt per keer ongeveer 20 minuten. Aan het eind van het onderzoek volgt er een afsluitend interview waarin we je vragen naar je ervaringen met de aanpak. Voor het invullen van de vragenlijsten en het deelnemen aan het interview krijg je een vergoeding van twee keer een cadeaubon van € 12,50, dus in totaal € 25,00. Als je meedoet vragen we je om een toestemmingsformulier te ondertekenen.

Hoe worden de onderzoeksgegevens vastgelegd?

Alle antwoorden die je geeft op de vragenlijsten of in het afsluitende interview worden anoniem opgeslagen en worden gecodeerd door middel van een uniek deelnemersnummer. Hierdoor kunnen de resultaten van het onderzoek niet aan jouw naam of andere persoonlijke gegevens worden gekoppeld. Alleen de onderzoekers (Willem Vos, Jisca Kuiper en Lies Korevaar) en de professional waarmee je in gesprek gaat kunnen jouw gegevens inzien.

Geïnteresseerd in deelname?

Je komt in aanmerking voor deelname als je:

- Student bent aan de Hanzehogeschool Groningen
- Gevoelens van eenzaamheid ervaart die jouw studieresultaten negatief beïnvloeden
- Behoeftte hebt aan ondersteuning bij het verminderen van jouw ervaren gevoelens van eenzaamheid
- Je mee wilt werken aan het bijbehorende onderzoek

Hoe meld ik mij aan?

Laat via de e-mail eastproject@org.hanze.nl weten dat je wilt deelnemen aan EAST. Je wordt daarna in contact gebracht met een medewerker die EAST met je gaat uitvoeren. Je kunt je tot 1 maart 2022 aanmelden.

Wat als ik niet meer mee wil doen?

Je deelname is geheel vrijwillig. Als je niet meer mee wilt doen, dan kun je op elk moment met het onderzoek stoppen. Je hoeft daarvoor geen reden op te geven. Stoppen met het onderzoek heeft uiteraard geen gevolgen voor het volgen van je opleiding.

Heb je vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen over het EAST project of over het onderzoek? Dan kun je contact opnemen met de onderzoekers; Willem Vos en Jisca Kuiper,

e-mail: eastproject@org.hanze.nl