



# Centrale Studentenraad

**College van Bestuur  
Maagdenhuis  
Spui 21  
1012 WX Amsterdam**

Nieuwe Achtergracht 170  
1018 WV Amsterdam  
(020) 525 3726  
csr@studentenraad.nl  
studentenraad.nl/csr

Datum 9 november 2015  
Contactpersonen Özenç Turgut & Iris Kooreman  
Bijlage(n) Brieven van FSR FMG, FSR FGw, FSR FEB, FSR FNWI, FSR FdR, FSR FdG & concept huisregels stilteruimte  
Betreft **Stilteruimte**

Geacht College,

Sinds enige tijd speelt er op de UvA een discussie of het al dan niet haar taak is om een stilteruimte voor de studenten en medewerkers te faciliteren. De Centrale Studentenraad 15|16 (CSR) heeft onder studenten en medewerkers een duidelijke behoefte voor een stilteruimte gesignaleerd. Op het Roeterseiland Complex (REC) is er meerdere malen door studenten zelf een stilteruimte ingericht. De Facultaire Studentenraden (FSR) van de faculteit Economie en Bedrijfskunde, Maatschappij- en Gedragwetenschappen, Natuurkunde, Wiskunde en Informatica, Geesteswetenschappen en Rechtsgeleerdheid hebben allen aangegeven van mening te zijn dat de UvA een stilteruimte moet faciliteren. De FSR Geneeskunde heeft binnen het AMC reeds een stilteruimte tot haar beschikking, en heeft aangegeven dat zowel patiënten, medewerkers als studenten hier gebruik van maken en dit positief ervaren.

De CSR is eveneens van mening dat de UvA één of meerdere permanente stilteruimte(s) moet faciliteren, mits deze neutraal van karakter zijn. Het faciliteren van een stilteruimte zal de behoeftes van studenten en medewerkers tegemoet komen, en zo bijdragen aan een inclusieve sfeer aan de UvA. De ruimte moet een neutraal karakter hebben, en zal zo goed aansluiten bij het openbare karakter van de UvA. Met een neutrale ruimte kan er gewaarborgd worden dat iedereen die de behoefte heeft om de ruimte te gebruiken, zich niet gehinderd voelt om deze behoefte daar te uiten. De stilteruimte kan op verschillende manieren gebruikt worden: om te mediteren, te bidden, voor rek- en strekoefeningen of gewoon voor een momentje rust. Studenten en medewerkers met een functiebeperking hebben aangegeven een dergelijke ruimte te willen gebruiken om te kunnen rusten. Gezien de UvA steeds meer internationaliseert, komen er ook veel studenten met verschillende leefstijlen en behoeftes hier studeren. Een stilteruimte zou een makkelijke plek zijn om in verschillende behoeftes van verschillende studenten te voorzien. Nu niet in deze behoefte wordt voorzien kunnen studenten de UvA verlaten om elders te studeren en/of minder tijd doorbrengen op de universiteit. Dit kan een belemmering vormen in de studievoortgang, of kan sommige studenten helemaal excluderen van onze universiteit.

Op de UvA vinden verschillende mindfulness- en meditatie initiatieven plaats. Onder andere de vakken 'mindfulness' (FMG) en de pilot 'mindfulness in het recht' (FdR) zouden baat hebben bij een permanente stilteruimte die zij voor delen van deze vakken kunnen gebruiken.



Het is wetenschappelijk bewezen<sup>1</sup> dat mindfulness en een moment voor zichzelf nemen zorgt voor het verminderen van stress en het verbeteren van mentaal welzijn. Dit kan helpen tot het voorkomen van onder andere een burn-out of een depressie, wat vervolgens weer indirect positieve effecten op studie- en studieresultaten heeft. De UvA biedt zowel haar studenten als medewerkers via UvA minds, dan wel de studentpsychologen, een mogelijkheid tot mindfulness en erkent hiermee het positieve effect hiervan. Permanente stilte(s) aan de UvA zullen ervoor zorgen dat onder andere deze mindfulness makkelijker en toegankelijker in de praktijk kan worden gebracht en de positieve invloeden op meer studenten en medewerkers betrokken kunnen worden.

Daarnaast heeft vrijwel elke universiteit, zowel seculier (Erasmus universiteit) als niet-seculier (Vrije Universiteit) een stilte(s) ruimte of een ruimte met een vergelijkbaar doel. Ook het Amsterdam University College (AUC) heeft een zogenaamde 'contemplation' room. Deze ruimte is neutraal van karakter en voorziet voornamelijk in de behoefte van studenten om te mediteren – er worden hier dagelijks meditatie sessies gehouden. Daarnaast is de ruimte vrij toegankelijk en maakt iedereen er naar behoefte gebruik van. De CSR ziet de contemplation room van het AUC als voorbeeld voor een stilte(s) ruimte aan de UvA en zou graag zien dat een soortgelijke ruimte binnen de UvA wordt gefaciliteerd. Deze ruimte hoeft niet groot of mooi te zijn, zolang deze maar op een neutrale en toegankelijke manier in behoeften van studenten en medewerkers kan voorzien. De CSR heeft gesignaleerd dat de huidige faciliteiten, waaronder ook de mogelijkheid van het reserveren van lokalen, niet voldoende in de behoefte voorzien. Een vaste ruimte echter zou voor een structurele en laagdrempelige oplossing zorgen. De toegankelijkheid en bekendheid die gepaard gaat met een vaste ruimte is eveneens van belang: studenten met de behoefte aan een stilte(s) ruimte moeten ook weten waar ze deze behoefte kunnen uiten. De CSR zou daarom graag zien dat de ruimte(s) op een permanente basis en op een toegankelijk plek worden gevestigd zodat iedereen makkelijk naar binnen kan lopen.

De CSR verzoekt hierbij het CvB om zowel op de binnenstadcampus, het Roeterseiland Complex en het Science Park een permanente stilte(s) ruimte te faciliteren. Om de neutraliteit van een dergelijke ruimte te waarborgen zal het nodig zijn om duidelijke huisregels omtrent het gebruik te formuleren, en om iemand aan te stellen die de neutraliteit kan waarborgen. In aanvulling op mogelijke betrokkenheid van bijvoorbeeld Facility Services zal de CSR graag helpen bij het waarborgen van de neutraliteit van de ruimtes, onder andere door middel van het opstellen van huisregels en door deze op te hangen bij elke stilte(s) ruimte. In de bijlage vindt u een voorstel voor de huisregels.

Met vriendelijke groet,



Namens de Centrale Studentenraad 15-16  
Naomi Appelman

---

<sup>1</sup> Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.; Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.