

Aan dhr. prof. mr. P.A. Nollkaemper
Decaan der Faculteit der Rechtsgeleerdheid
Kamer B 014 a

Oudemanhuispoort 4-6
1012 CN Amsterdam
(020) 525 3446
fdr@studentenraad.nl
studentenraad.nl/fdr

Datum: 16 februari 2017
Contactpersoon: Sona Shakverdian, Maurits van de Sande
Ons kenmerk: 170216-01
Betreft: Ongevraagd advies student-welzijn

Geachte decaan van de Faculteit der Rechtsgeleerdheid van de Universiteit van Amsterdam,

De Facultaire Studentenraad van de Faculteit der Rechtsgeleerdheid (hierna 'de raad') doet u hierbij een ongevraagd advies toekomen aangaande student-welzijn van de Faculteit der Rechtsgeleerdheid. In toenemende mate staan studenten onder druk: zij dienen op tijd hun studie af te ronden, goede punten te behalen en daarnaast een tal van sociale eigenschappen te ontplooiën in bestuursfuncties. De studentenraad beproeft hierin een gevaar: namelijk dat de student zichzelf in toenemende mate wegcijfert achter de projecten die hij of zij wil realiseren en daarmee zijn of haar eigen welzijn op de lange termijn tekort doet. Dit baart de studentenraad zorgen. Om deze reden heeft de studentenraad onderzoek gedaan naar de mogelijke verbeterpunten op dit gebied en zich de vraag gesteld: wat kan de universiteit, en in het bijzonder de faculteit, doen om studenten ook op dit vlak te ondersteunen en bewustzijn te creëren onder studenten over dit onderwerp.

Hierbij zijn een aantal deelonderwerpen te onderscheiden, te weten student-welzijn dat toeziet op medische gezondheid, maar ook op mentale gezondheid. Tot slot ook een onderwerp dat niet per se aan het te behartigen belang van de studentenraad gaat: work/life-balance problemen van werkende studenten. Per onderwerp zullen we nu voorbeelden geven van manieren waarop andere, buitenlandse universiteiten dit aanpakken. Tot slot zullen we kort onze eigen voorstellen doen en toelichten.

De afbeelding op de volgende pagina geeft goed overzicht van de verschillende onderdelen waarin een welzijnsprogramma zich op kan richten. Voeding (ook in de kantine), time management, het managen van persoonlijke en zakelijke relaties en mindfulness (zoals nu al gebeurt). Al deze activiteiten zijn bronnen van welzijn, die er voor zorgen dat studenten een prettiger studententijd kunnen beleven, maar die ook verhinderen dat studenten op een bepaald moment van hun studie de studie onderbreken, of deze geheel staken. Deze activiteiten hebben dus vooral ook een preventieve functie.

#



Columbia University Medical Center Search

COLUMBIA UNIVERSITY MEDICAL CENTER Student Health Service

Who We Are | Medical Services | Mental Health Services | Center for Student Wellness | AIMS | Insurance and Administration | Especially For...

Student Health Service | Center for Student Wellness | Wellness Resources

Navigating Stress	Sleep	Ergonomics	Emotional Health
Balancing Time	Nutrition	Relationships	Sexual Health
Mindfulness/Meditation	Physical Activity and Fitness	Adjusting to Graduate School	

Wellness Resources

Wellness is an active, life-long process of becoming aware of and taking steps toward a healthy and fulfilling life. The definition of wellness and the elements that impact one's well-being will be different for each person. The idea is to figure out what works for you so that you feel your best and maximize your potential.

- [+ Emergencies](#)
- [+ Make an Appointment](#)
- [+ Health Portal](#)

De volgende afbeelding geeft, met name in de blauwe, bovenste balk, een goed overzicht van de activiteiten die voor werknemers zijn ontplooid om hun work/life-balance meer op orde te krijgen. Binnen de studentenraad zijn wij onvoldoende op de hoogte van de CAO-voorwaarden die op deze aspecten toezien, maar wij denken dat het welzijn van docenten (en daarmee dat van studenten, want minder gestreste docenten) sterk kan worden verbeterd door kinderopvang en flexwerken meer op persoonlijk niveau met werknemers af te stemmen.

WORK LIFE

SEARCH

Bulletin Board | Calendar | News & Noteworthy | About | Contact | Feedback | Site Map

Adult & Elder Care	Breastfeeding Support	Child Care & Schooling	Flexible Work Arrangements	Housing, Relocation & Dual Career	W/L Benefits & Policies	Wellness
--------------------	-----------------------	------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------	----------

Welcome to the Office of Work/Life

Calendar Highlights



- [REGISTRATION NOW OPEN FOR SPRING BREAK AND SUMMER LITTLE LIONS \(FORMERLY CUBS\) CAMP](#)
- [REGISTER FOR DODGE FITNESS SPRING 2017 CLASSES](#)

Columbia University's Office of Work/Life fosters the well-being of the Columbia community and its people in their pursuit of meaningful and productive academic, personal and work lives.

The Work/Life website provides a central location for relevant programs and services available throughout Columbia University. You may download and print the [Work/Life brochure](#), or you may request copies of the brochure from the [Office of Work/Life](#). We have also created a brochure tailored specifically to graduate students, which is available [here](#).

We invite you to please take a moment and fill out this [brief survey](#) about the Office of Work/Life so that we can learn which programs/services/policies/benefits you are familiar with and if there are any additional topics you hope to see addressed.



Daarbij komt nog het volgende: studenten combineren vaak een baan met de studie, vooral op de Rechtenfaculteit, waar er minder contacturen per week zijn. Daarom zijn wij van mening dat dergelijke work/life-balance activiteiten niet alleen voor docenten maar ook voor studenten van toepassing kunnen zijn.

Wij stellen de volgende oplossingen voor voor voornoemde problemen:

- Op de facultaire website een specifiek deel inrichten voor student-welzijn.¹
- Op de faculteit in toenemende mate seminars/ lezingen of cursussen organiseren over bovengenoemde thema's. (time management, mental health, mindfulness).
- Op facultair niveau: een nieuwe functie creëren, te weten die van een wellness officer op facultair niveau. Deze kan een x aantal uur per week besteden aan het opbouwen van een dergelijk programma, maar er ook op toezien dat de wensen en behoeften die juist op de Rechtenfaculteit bestaan worden beantwoord met voor deze faculteit geschikte programma's.
- Op centraal niveau: een health program, dat gezond leven promoot (zowel psychisch als fysiek), en onafhankelijke programma's kan uitzetten: stressbusters, slaap controle programma's, alcohol-controleprogramma, gay health aanspreekpunt etc.
- En tot slot: specifieke aandacht voor de positie van studenten waar deze vergelijkbaar is met die van werknemers, waardoor studenten die werk, studie en (bijvoorbeeld) ouderschap combineren makkelijker in staat zijn dit te doen.

De raad hoopt u hiermee voldoende geïnformeerd te hebben.

Hoogachtend,

Namens de raad,

Sona Shakverdian
Algemeen Raadslid

Maurits van de Sande
Voorzitter

¹ Naast de reeds getoonde voorbeelden, bijvoorbeeld ook deze websites:
<http://depts.washington.edu/hpccweb/health-resource-library/> ;
<http://depts.washington.edu/hpccweb/project/mental-health-clinic/>