

# Hoe een stilteruimte kan bijdragen aan studentwelzijn

Door Hanan Nhass en Charlotte Vissenberg

**In de pauze even een rustmoment nemen om te bidden of te mediteren? Op steeds meer scholen en universiteiten is er een zogeheten stilteruimte. Ook bij ons op hogeschool Windesheim in Almere. Toch is dit niet op iedere school een vanzelfsprekendheid.**

**Er zijn schoolbesturen die worstelen met de groeiende vraag naar stilteruimtes, terwijl de ruimtes een positieve invloed hebben op het welzijn van studenten en medewerkers. Wat is eigenlijk de relatie tussen stilteruimtes en studentwelzijn?**

Het creëren van een stilteruimte die door alle studenten en medewerkers gebruikt kan worden voor een moment van bezinning, is onderwerp van gesprek binnen menig schoolbestuur. In een superdiverse samenleving zijn waarden als gelijkwaardigheid, vrijheid, ontmoeting en een gevoel van welbevinden<sup>1</sup> belangrijk. Een stilteruimte die voor iedereen toegankelijk is, kan hieraan bijdragen.

Bij Windesheim in Almere hebben we hier ervaring mee. Onze studenten komen uit allerlei windstreken. Juist in een schoolomgeving die divers is qua studentpopulatie moet er harder gewerkt worden om alle studenten zich thuis te laten voelen, ook wel sense of belonging genoemd. Sense of belonging staat voor de mate waarin studenten zich geïncludeerd, gewaardeerd, geaccepteerd en gerespecteerd voelen. De invulling die aan het begrip inclusie wordt gegeven in een hogeschool staat hiermee sterk in verband [1].

Recent is er veel aandacht voor het welzijn van studenten, waarbij wordt aangegeven dat dit onder druk staat. Studenten ervaren veel prestatiedruk en ontwikkelen vaker psychische klachten.

Een sense of belonging op school draagt bij aan het welzijn van studenten en is een van de belangrijkste voorspellers van studiesucces. Aandacht voor de sense of belonging van onze studenten is daarom relevanter dan ooit.

**Een sense of belonging op school draagt bij aan het welzijn van studenten en is een van de belangrijkste voorspellers van studiesucces.**

Juist in een superdiverse schoolomgeving is dit een extra uitdaging. Verschillende communities studenten staan soms lijnrecht tegenover elkaar als het gaat om waarden, overtuigingen en de manier waarop zij hun leven inrichten. Toch staat dit het samen leren niet in de weg, mits er respect is voor elkaars opvattingen en leefstijlen. Dit is ook het uitgangspunt van Winclusief, het inclusieprogramma van Windesheim in Almere.

1 Wij hanteren de volgende definitie van studentwelzijn: 'een duurzame psychische gesteldheid, gekenmerkt door overwegend positieve gevoelens en overtuigingen, positieve contacten binnen de opleiding, veerkracht, vertrouwen in eigen potentie, inzet en leergedrag en tevredenheid met de eigen leerervaringen tijdens de studententijd' [3].

# Silence

Hierin hebben de docenten die voor de klas staan, een grote rol [1,2]. Doordat zij een sociale norm stellen waarin er niemand wordt uitgesloten op basis van etniciteit/huidskleur, genderidentiteit, religie, seksuele oriëntatie, het hebben van een beperking of andere gronden, creëren zij sociale en psychologische veiligheid, randvoorwaarden die essentieel zijn voor het gevoel van welbevinden en het komen tot leren.

Gaat het dan altijd goed? Nee, dat niet. Maar op het gebied van stilteruimtes weer wel. Op twee locaties (de Landdrost en het Circus) zijn er stilteruimtes waar volop gebruik van wordt gemaakt door zowel onze studenten als medewerkers.

Stilteruimtes zijn een van de manieren waarop Windesheim invulling geeft aan het begrip inclusie op de hogeschool. Hiermee dragen we bij aan het thuisgevoel van studenten. Om te beginnen doordat het toekennen van een dergelijke ruimte tegemoet komt aan een behoefte van een aanzienlijke groep studenten.

Doordat zij zich gezien en gehoord voelen, groeit hun 'thuis' gevoel, het gevoel van 'ik mag er zijn, er is (letterlijk) ruimte voor mij en ik word geaccepteerd'.

Daarnaast kan het gebruiken van een stilteruimte een positief effect hebben op het gevoel van welbevinden, doordat prikkels worden verminderd en er een moment van 'opladen' kan plaatsvinden. Dit kan ook voor studenten met (cognitieve) uitdagingen een groot verschil maken tijdens een schooldag.

**Ik mag er zijn, er is (letterlijk) ruimte voor mij en ik word geaccepteerd.**

Daarnaast zijn er grote voordelen voor studenten met een religieuze achtergrond. Uit verschillende onderzoeken weten we dat door te bidden je een gevoel van rust en kalmte kunt ervaren, doordat de geestelijke rust en de innerlijke balans worden hersteld. Voor studenten met een islamitische achtergrond vormt het dagelijkse gebed een belangrijk ankerpunt, een moment waarop dagelijkse beslommeringen naar de achtergrond verdwijnen en de band met God centraal staat.

Naast het gebed vormt ook de smeekbede een belangrijk ritueel voor studenten en medewerkers met een religieuze achtergrond. Via een smeekbede roepen gelovigen God aan om hen te steunen in moeilijke tijden. Deze moeilijkheden kunnen hun oorsprong hebben in concrete gebeurtenissen in heden of verleden, maar dit kunnen ook sluimerende onzekerheden zijn. Uit verschillende studies blijkt dat mensen die religie en spiritualiteit een duidelijke plek geven in hun leven een betere gezondheid rapporteren, doordat ze hoopvoller en optimistischer zijn en een doel en betekenis geven aan hun leven [4,5]

Een stilteruimte biedt ook een mogelijkheid voor ontmoeting. Het opdoen van nieuwe contacten kan zorgen voor meer verbondenheid en gevoelens van eenzaamheid en depressieve gevoelens verminderen. Elkaar ontmoeten in een stilteruimte, zeker wanneer er een gemeenschappelijke activiteit plaatsvindt, zoals samen bidden of mediteren, kan dus een positieve invloed hebben op het gevoel van welbevinden, het gevoel van deel uitmaken van een gemeenschap.

De behoefte aan een stilteruimte komt op de meeste scholen vanuit studenten en medewerkers met een islamitische achtergrond. Zo ook op de hogeschool van Rotterdam. Daar is voorafgaand aan de komst van stilteruimtes in 2015 een flinke discussie geweest over de wenselijkheid ervan. In een notitie<sup>2</sup> wordt deze ontwikkeling in het denken over deze ruimtes beschreven. Aanvankelijk achtte de school dergelijke ruimtes niet wenselijk, vanwege haar openbare profiel.

Zeker in die jaren werd aan dat openbare profiel gekoppeld dat de hogeschool als organisatie neutraal diende te zijn. Dat betekende dat zij geen opvattingen innam over zaken die niet met onderwijs te maken hebben, en ook geen wensen faciliteerde die daarmee samenhangen<sup>1</sup>, zo schreven de auteurs die meerdere gesprekken met studenten en medewerkers voerden. Tijdens de gesprekken bleek er consensus te zijn over het karakter van de stilteruimtes. Het standpunt van het College van Bestuur dat de ruimtes te allen tijde gebruikt moeten kunnen worden voor diverse bezigheden, kon rekenen op brede steun.

Die consensus is er ook binnen Windesheim in Almere. Het is goed om ons te realiseren dat gesprekken over stilteruimtes ook gaan over thema's als het zien en horen van de ander, de ruimte die er is om uitdrukking te geven aan jouw identiteit als student, over respect voor elkaars opvattingen, het gesprek over vanzelfsprekendheden en wat het betekent om inclusief te zijn.

## In de Landdrost zit de stilteruimte in AL 1.72, in het Circus in AC 1.44.

---

2 advies-stilteruimtes-hogeschool-rotterdam.pdf (hogeschoolrotterdam.nl) geraadpleegd d.d. 16 april 2023

---

## Referenties

1. Gomes, C. (2020) I BELONG HERE Student Sense of Belonging en de relatie met studentsucces. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam
2. Rosalina, Z. (2020). Culturally responsive teaching in higher education in the Netherlands. Utrecht: Utrecht University
3. Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. (2008). Scoping study into approaches to student wellbeing. Australian Catholic University and Erebus International.
4. Abebaw, Y., Koenig, H.G., Baldwin, R.C., & Connolly, M.J. (2018). Health behaviour, depression and religiosity in older patients admitted to intermediate care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23 (7): 735-740.
5. Mahjabeen, A., & Khan, S. (2015). A Model of Spirituality for Ageing Muslims. *Journal of Religion and Health* (31) 3: 1-14.