

WELLBEINGWEEK

9-13 februari 2026



Scan om je aan te melden
voor de activiteiten!



PAUSE



FEEL



CONNECT

HAN_

STUDENT
SUPPORT
CENTER

Welkom bij de Wellbeingweek!

De Wellbeing Week van de HAN staat helemaal in het teken van jouw welzijn. Een week waarin we samen stilstaan bij thema's die voor iedere student belangrijk zijn: mentale gezondheid, balans, verbinding en veerkracht.

Studeren kan ontzettend leuk en leerzaam zijn, maar soms ook stressvol en uitdagend. Juist daarom is er deze week volop ruimte om inspiratie op te doen, ervaringen te delen en nieuwe manieren te ontdekken om goed voor jezelf te zorgen. Dit mini-magazine is speciaal gemaakt door en voor studenten. Je vindt hier het programma van de Wellbeingweek, maar daarnaast ook verhalen, tips, creatieve bijdragen en ervaringen die herkenbaar zijn voor iedereen. We hopen dat je er iets in vindt dat jou helpt, motiveert of simpelweg even een glimlach geeft. Neem de tijd om te lezen, laat je inspireren en onthoud: je staat er niet alleen voor.

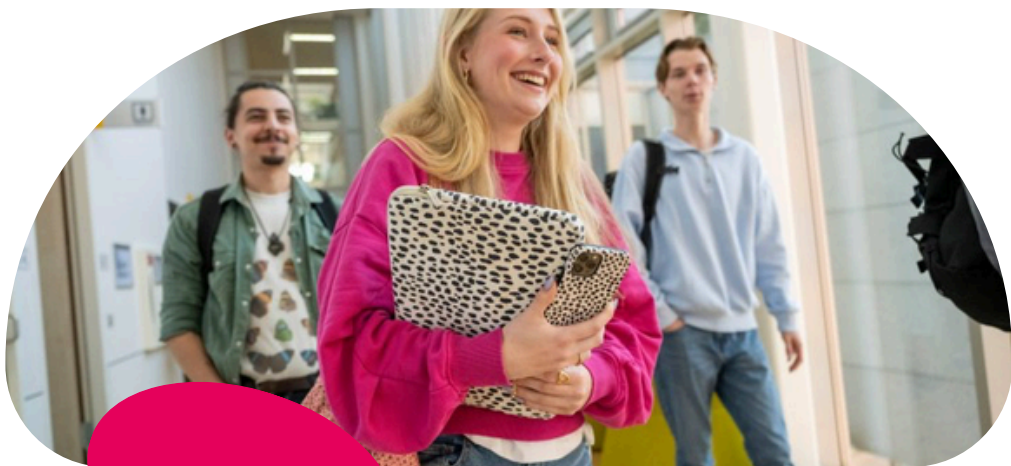
Veel leesplezier!

Het Student Support Center



Inhoudsopgave

- 04** Luister terwijl je leest
- 05** Stille kracht
- 06** Ervaringsverhaal
- 07** Programma Nijmegen
- 14** WhatsApp Community
- 17** Eventbrite
- 27** Wellbeinghub
- 28** Programma Arnhem
- 29** Student Support Center
- 30** Tips voor ontspanning
- 32** Stress SOS-kit
- 33** 3x studieplanning hack
- 34** Mini QUIZ
- 37** Dankwoord





Luister terwijl je leest



Scan de QR-code en luister naar onze rustige meditatie playlist. Laat de rust je helpen om even te ontspannen, je gedachten te ordenen en aandacht te geven aan je mentale gezondheid. Een klein moment van verbinding met jezelf tijdens het lezen van dit magazine.



De stille kracht

Er zijn dagen dat mijn hoofd zo vol zit, dat ik niets meer kan. To-do lijstjes die langer lijken dan de uren in een dag. Maar dan helpt het om even te pauzeren.

Een diepe ademhaling. Een wandeling naar buiten. Of gewoon een liedje dat ik keihard meezing. Het zijn kleine dingen, maar ze geven ruimte in mijn hoofd.

Misschien is dat wel de echte kunst van studeren: niet alleen kennis verzamelen, maar leren hoe je goed voor jezelf zorgt.

Ervaringsverhaal: student die na tegenslag toch weer kracht vond.

Samen sterker

Verhaal Alec, Student Commerciële communicatie

Alec (21), student Commerciële Economie, liep in zijn tweede jaar tegen een zware periode aan.

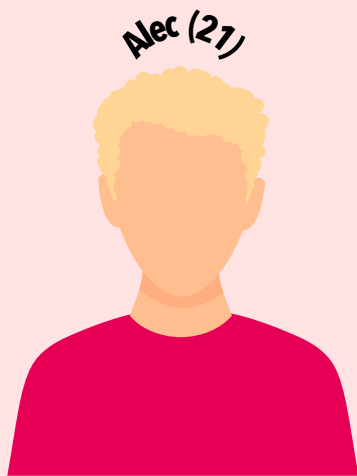
“Alles stapelde zich op: deadlines, projecten en mijn bijbaan. Ik had het gevoel dat ik overal tekortschiet. Ik sliep slecht en mijn motivatie zakte weg. Het voelde alsof ik er helemaal alleen voor stond.”

Toch besloot Alec zijn situatie te delen. Eerst met een goede vriend, later ook met zijn ouders. “Dat was niet heel fijn, want ik wilde niemand tot last zijn. Maar zodra ik vertelde hoe ik me voelde, merkte ik dat mensen juist wilden luisteren en helpen. Mijn vrienden boden een luisterend oor en mijn familie gaf me de steun die ik nodig had.”

Met kleine stappen vond Alec weer zijn balans terug. Hij leerde beter plannen, nam bewuster rust en ontdekte dat praten over zijn struggles hem lucht gaf. “Ik hoefde het niet meer allemaal zelf te dragen. Gewoon een avondje bij vrienden zijn of even mijn hart luchten hielp enorm.”

Nu kijkt hij met trots terug op die periode. “Ik heb geleerd dat kwetsbaar zijn je niet zwak maakt. Juist door steun te vragen en te accepteren, sta je sterker. Je hoeft het echt niet alleen te doen.”

“Kwetsbaar zijn maakt je niet zwak – steun vragen maakt je sterker.”



HAN Programma Wellbeingweek 2026 NIJMEGEN



Maandag 9 februari	Dinsdag 10 februari	Woensdag 11 februari	Donderdag 12 februari	Vrijdag 13 februari
9:00-11:00 ROUW RAVE & REFLECT NIMMA TALKS x Doornroosje	10:00-14:00 HANDSPA POP-UP Imelda en Annelies Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal	10:00-11:00 BEAT THE STRESS Studievereniging Swere	9:00-10:00 PERSOONLIJKE DOORBRAAK Raphael van den Berg en Esmee de Wilde Kapittelweg 33	9:00-15:00 DIGITAL DETOX kickstarter Nicole Schubert & Joline Lucas Kapittelweg 33, A3.16 Silence4You Rust en stilte ruimte
10:00-14:00 HANDSPA POP-UP Imelda & Annelies Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal	10:00-16:00 HAPPY HAIRDRESSER GRATIS KNIP- EN OPLAADBEURT! Kapsalon ROC	11:00-14:00 BODY & MIND CHECK-UP SSC & SENECA Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal	10:00-11:00 OH DAAROM DUS.. Inspiratiesessie Human Design Diane Kamphuis Bisschop Hamerhuis	11:00-14:00 KERAMIEK SCHILDEREN HAN x KALA CAFÉ Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal
10:00-16:00 LOOP BINNEN BIJ DE LIEFDESDOKTER Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal	10:00-12:00 SOCIAL MEDIA SURVIVAL SKILLS Sam Kuppens Kapittelweg 33	11:00-14:00 SMASHROOM plein voor Kapittelweg 33	10:00-16:00 HAPPY HAIRDRESSER GRATIS KNIP- EN OPLAADBEURT! Radboud Universiteit	12:30-13:15 PLAY & CHILL MINI GAMES Studievereniging NSSR Wellbeinghub kapittelweg 33 centrale hal
11:00-12:00 WORKSHOP YIN YOGA Renelle Koppers Kapittelweg 33, A3.16 Silence4You Rust en stilte ruimte	11:00-12:30 QUEER QUIZZ SHOWDOWN GSA RU, ROC & HAN Kapittelweg 33	13:00-15:00 BOOST JE IMMUUNSISTEEM MET ADEM EN IJSBADEN Immuntraining Kapittelweg 33	11:30-14:00 SOULCOLLAGE® Radboud Universiteit	15:00-16:30 MOVIE CLUB: INSIDE OUT Kapittelweg 33
12:00-13:00 SHARING CIRCLE: VAN HOOFD NAAR HART Anouk Heskes Kapittelweg 33, A3.16 Silence4You Rust en stilte ruimte	11:00-14:00 KERAMIEK SCHILDEREN HAN x KALA CAFÉ Wellbeinghub Kapittelweg 33, centrale hal	13:00-14:00 NATURE RESET Mindful wandelen Evelien Kolster Hortus park	12:30-13:30 WORKSHOP EMOTIEREGULATIE MET ACT Studentenpsychologen Bisschop Hamerhuis	16:00-17:30 QUEER SPIRIT Nicole Schubert Crea-ruimte van de studententerk, Erasmuslaan 9a
17:00-18:30 LEERHUIS LEVENSKUNST Nicole Schubert Crea-ruimte van de studententerk, Erasmuslaan 9a	12:30-13:00 MEDITATIE VOOR DUMMIES Nicole Schubert Kapittelweg 33, A3.16 Silence4You Rust en stilte ruimte	16:00-17:30 Choir Singing For Dummies And Pros Campuskoor Veelstemmig	14:00-15:00 WORKSHOP YIN YOGA Renelle Koppers Kapittelweg 33, A3.16 Silence4You Rust en stilte ruimte	
20:00-21:30 OMGAAN MET HET NIEUWS: WEGKIJKEN OF VERSLAAFD ZIJN Lux	12:30-14:00 COLLEGETOUR IRIS ENTHOVEN Kapittelweg 33	16:00-17:00 WORKSHOP HANDVAT VOOR STUDENTBESTUURDERS Koepelvereniging Nijmegen	15:00-16:30 TROOSTTHEESESIE Maaike Nap en Nicole Schubert Studententerk	
	16:00-18:00 STUDENTENTHEATER OP HOOP VAN ZEGEN Kapittelweg 33	19:30-21:00 HARRY PIEKEMA communicatie van binnenuit Radboud Universiteit	15:00-16:30 OPGROEIEN MET OUDERS MET PSYCHISCHE EN/OF VERSLAVINGSPROBLEMEN Bindkracht 10	
	19:00-20:30 SURVIVALRUNNEN MET NSSV FEL Survivalclub Nijmegen	20:00-22:30 DE GROTE LIVE MUZIEKQUIZ Radboud Universiteit Café	19:00-21:30 OFFLINE NIGHT BEING SOCIAL WITHOUT SOCIAL MEDIA The Yurt, Erasmusplein	
	19:30-21:00 SEX EDUCATION In gesprek met een seksuoloog Radboud Universiteit			

Lees verder voor meer informatie!



RAVE & REFLECT: ROUW



Rouw kent vele vormen. Tijdens deze speciale editie van Rave & Reflect starten we met een fysieke RouwRave, met muziek van Linde Schöne volgt een open gesprek. Eerlijk, herkenbaar en zonder zweverigheid.

9 februari 9:00-11:00

Doornroosje

9 februari 10:00-16:00

HAN Kapittelweg 33, centrale hal

Doe je mentale
gezondheidscheck bij
de liefdesdesdokter en
haal je 'vaccinatie' voor
een gezond 2026!



LIEFDESDEKTER

YIN YOGA WORKSHOP



Langzaam, ontspannend en diep herstellend. Yin yoga richt zich op ontspanning en het loslaten van spanning in je lichaam. Geen sportieve prestaties, wel tijd voor jezelf. Perfect om te vertragen en op te laden in een drukke studieperiode.

9 februari 11:00-12:00 &
12 februari 14:00-15:00

HAN Kapittelweg 33, A3.16

9 februari 12:00-13:00

HAN Kapittelweg 33, A3.16

Even uit je studie-bubble?
In deze sharing circle is er ruimte om te luisteren, te delen (als je wil) en echt te verbinden in een kleine veilige groep.

Offline, met aandacht, een mini time out, om even bij jezelf te komen.

Je bent welkom.



SHARING CIRCLE: VAN HOOFD NAAR HART

LEERHUIS LEVENSKUNST



Hoe leef je niet alleen functioneel, maar écht bewust? In deze bijeenkomst sta je stil bij zingeving, veerkracht en de rafelranden van het leven, van crises tot kleine wonderen. In een kleine groep verken je onder inspirerende begeleiding wat leven voor jou betekent. Deze sessie laat je kennismaken en nodigt uit tot verdieping.

9 februari 17:00-18:30

Studentenkerk, Erasmuslaan 9a

9 februari 20:00-21:30

LUX

Word je somber van het nieuws of blijf je maar scrollen? In deze workshop leer je bewust omgaan met nieuwsconsumptie zonder overweldigd te raken. Je krijgt praktische handvatten om geïnformeerd te blijven én je mentale welzijn te beschermen.



OMGAAN MET HET NIEUWS: WEGKIJKEN OF VERSLAAFD ZIJN

SURVIVAL RUN

Zin in een actieve outdoor uitdaging? Doe mee aan survival runnen en ga samen aan de slag met kracht, uithoudingsvermogen en teamwork op een uitdagend parcours. Lekker buiten, gezellig en perfect om je hoofd leef te maken! Zien we je daar?



10 februari 19:00-20:30

Survivalclub Nijmegen

10 & 12 februari 10:00-16:00

Kapsalon ROC

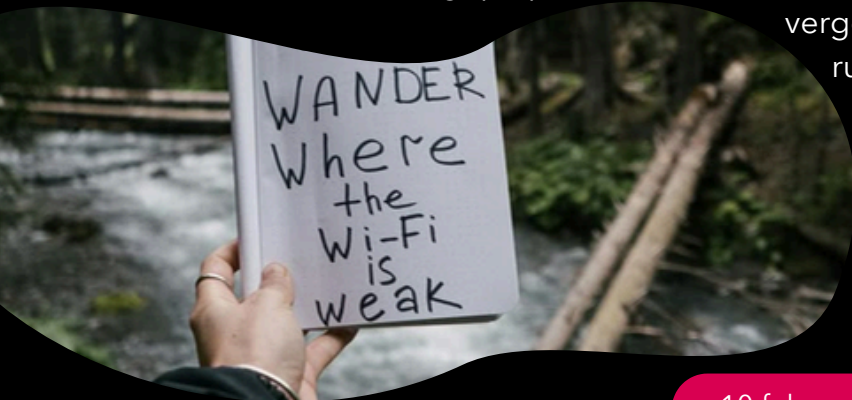


Een knipbeurt én een goed gesprek. Bij de Happy Hairdresser krijg je niet alleen een frisse look maar is er ook ruimte voor een open gesprek over mentale gezondheid. Ontspannen, laagdrempelig en zonder oordeel. Even aandacht voor jezelf van binnen én van buiten.

HAPPY HAIRDRESSER: GRATIS KNIP EN OPLAADBEURT

SOCIAL MEDIA SURVIVALSKILLS

Social media: onmisbaar, maar soms ook uitputtend. In deze workshop ontdek je hoe social media je beïnvloeden en hoe je er grip op houdt. Leer slimmer scrollen, beter vergelijken en meer rust creëren in je hoofd, zonder alles te hoeven verwijderen.



10 februari 10:00-12:00

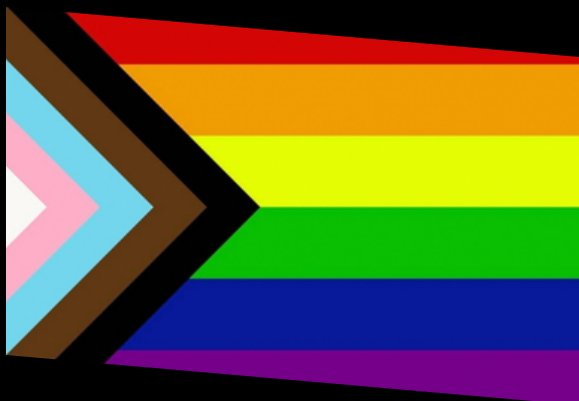
HAN Kapittelweg 33

10 februari 11:00-12:30

HAN Kapittelweg 33, A3.16

Doe mee aan deze gezellige live quiz vol fun, pride en verrassende vragen over LHBTIQ+ thema's.

Test je kennis, speel mee met anderen en maak kans op een leuke prijs. Iedereen is welkom!



QUEER QUIZ SHOWDOWN

KERAMIEK SCHILDEREN MET KALA CAFE



Even ontspannen tijdens de Wellbeing week? Schuif aan bij deze laagdrempelige keramiek schilderworkshop van HAN x KALA café. Met je handen bezig, je hoofd op pauze en een fijne, rustige vibe. Je schildert je eigen mini-keramiek ontmoet nieuwe mensen en kunt aanhaken wanneer het jou uitkomt 25 gratis plekken, reserveer snel!

10 & 13 februari 11:00-14:00

HAN Kapittelweg 33, centrale hal

10 februari 12:30-13:00

HAN Kapittelweg 33, A3.16



Geen zweverigheid, geen ervaring nodig. Gewoon op een simpele en toegankelijke manier je hoofd tot rust brengen. Ideaal bij stress, drukte of een vol hoofd.

MEDITATIE VOOR DUMMIES

IRIS ENTHOVEN



Hoe zorg je goed voor jezelf in drukke tijden? Tijdens dit interactieve interview gaat Iris Enthoven in gesprek met studenten over welzijn, tegenslagen en mentale veerkracht. Thema's die spelen bij studenten staan centraal, met volop ruimte voor vragen: vooraf en live tijdens het gesprek. Een inspirerende sessie met herkenbare inzichten en praktische tips om mee te nemen naar je dagelijks leven.

10 februari 12:30-14:00

HAN Kapittelweg 33

Join ook onze WhatsApp community voor alle updates over de wellbeingweek



STUDENTENTHEATER OP HOOP VAN ZEGEN



Zin in een avond vol humor, drama en creativiteit? Ontdek hoe leuk het is om samen theater te maken, op het podium te staan en je expressie te vergroten.

Iedereen is welkom, beginner of ervaren.
Mis het niet!

10 februari 16:00-18:00

HAN Kapittelweg 33

10 februari 19:30-21:00

Theaterzaal C (EOS), RU

Vragen over seks, relaties of intimiteit? Je bent niet de enige. In deze laagdrempelige sessie ga je in gesprek met een seksuoloog in een veilige en open setting. Alles mag besproken worden, niets moet. Een moment om helderheid te krijgen, gerustgesteld te worden en beter naar jezelf te leren luisteren.



SEX EDUCATION

BEAT THE STRESS



Leer op een toegankelijke manier om te gaan met stress en spanning. Met praktische oefeningen en begeleiding van Katja Poller krijg je de handvaten om tot rust te komen en dit in het dagelijks leven toe te passen. Kom en relax!

11 februari 10:00-11:00

HAN Kapittelweg 33

11 februari 11:00-14:00

HAN Kapittelweg 33, centrale hal

Even checken hoe het écht met je gaat? Tijdens de body & mind check-up krijg je inzicht in je mentale en fysieke gezondheid. Je vult een korte vragenlijst in en laat je BMI en bloeddruk meten.

Laagdrempelige, vertrouwelijk en bedoeld om even stil te staan bij jou welzijn!



BODY & MIND CHECK UP

SMASHROOM



Even alles eruit gooien?
In de Smashroom mag je letterlijk spanning
loslaten. Een veilige en effectieve manier
om stress of studiedruk kwijt te raken.
Kom en leeg je hoofd om met nieuwe
energie door te kunnen!

11 februari 11:00-14:00

Plein voor Kapittelweg 33

EVEN TUSSENDOR

SCAN VOOR HET AANMELDEN
VOOR DE ACTIVITEITEN
(Eventbrite)



**VOOR ALLE ACTUELE
INFORMATIE, SCAN DE QR CODE**

IJSBAD, ADEMHALING & MINDSET



Stap het ijsbad in en leer je ademhaling en focus te gebruiken om kalm te blijven. Goed voor je mentale veerkracht, concentratie én zelfvertrouwen. Spannend, maar je voelt je daarna sterker dan ooit. Probeer het uit!

11 februari 13:00-15:00

HAN Kapittelweg 33

11 februari 13:00-14:00

Hortus park, d'Almarasweg 22d

Even helemaal tot jezelf komen genieten van de frisse lucht en aandacht besteden aan het hier en nu. Perfect om je hoofd leeg te maken. Tot snel in de natuur!



NATURE RESET

CHOIR SING FOR DUMMIES AND PROS



Samen zingen geeft energie. Het Campuskoor is dé plek om je stem te laten horen, plezier te maken en even alles los te laten.

Ervaring is niet nodig, meedoen, verbinden en genieten staan centraal.

11 februari 16:00-17:30

HAN Kapittelweg 33

Altijd bereikbaar en daardoor gestrest of afgeleid?

In deze interactieve sessie ontdek je samen met je medebestuurders hoe digitale gewoontes invloed hebben. Je ervaart korte 'offline'-momenten en bedenkt praktische afspraken met het omgaan van bereikbaarheid.

11 februari 16:00-17:00

HAN Kapittelweg 33



HANDVAT WORKSHOP VOOR STUDENTBESTUURDERS

COMMUNICATIE VAN BINNENUIT: HARRY PIEKEMA



Hoe luister je beter naar jezelf?
In deze lezing ontdek je hoe
innerlijke communicatie invloed
heeft op stress, keuzes en welzijn.
Je leert bewuster om te gaan
met gedachten, gevoelens
en grenzen.

Super interessant, zien we je daar?

11 februari 19:30-21:00

Theaterzaal C (EOS), RU

11 februari 20:00-22:30

Radboud Cultuur Café

Test je muziekkennis in deze
energieke muziekquiz met liveband!
Samen met een team neem je het
op tegen andere groepen in een
spannende battle.
Leer, ontdek en wees er snel bij!



DE GROTE (LIVE) MUZIEKQUIZ

PERSOONLIJKE DOORBRAAK



Loop je ergens op vast of zit je niet lekker in je vel? In deze workshop krijg je inzicht in wat jou tegenhoudt én ervaar je hoe het is om daar doorheen te breken. Werken aan je focus, vertrouwen en mentale kracht. Zo sta jij sterker!

12 februari 9:00-10:00

HAN Kapittelweg 33

12 februari 10:00-11:00

HAN Bisschop Hamerhuis

Inzichten vanuit Human Design over jezelf die ineens veel verklaren. Waarom kosten sommige dingen je weinig moeite, terwijl andere veel energie vragen? Je leert je patronen herkennen, helder, concreet en gericht op zelfinzicht.



INSPIRATIESESSIE HUMAN DESIGN

SMOOTHIE FIETS



Kom langs en geniet van een heerlijke en gezonde smoothie. Maak de smoothie zelf tijdens het fietsen!!

12 februari 11:00-14:00

HAN Kapittelweg 33, centrale hal

12 februari 12:30-13:30

HAN Bisschop Hamerhuis

Stress, frustratie of een vol hoofd?

Leer hoe je emoties herkent, accepteert en reguleert, zonder dat ze je overweldigen. Met praktische tools uit ACT ontdek je hoe je meer rust en balans creëert. Ervaar het en krijg nieuwe inzichten die jouw dag kunnen verbeteren!



WORKSHOP EMOTIEREGULATIE MET ACT

SOULCOLLAGE®



Zin om even uit je hoofd te gaan en iets nieuws te proberen? In deze workshop werk je op een creatieve en intuïtieve manier met beelden en ontdek je wat er onder de oppervlakte speelt. Je hoeft niet creatief te zijn, nieuwsgierig zijn is genoeg! Ontspannend, verrassend en even uit je hoofd!

12 februari 13:30-14:30

Radboud Universiteit

12 februari 15:00-16:30

Studentenkerk

Even stilstaan, zorgen parkeren en genieten van een bakkie troostthee. Ontdek hoe je anders naar tegenslag kunt kijken en het ongemak van ongelukkig zijn als waardevol kunt ervaren. Eerlijk, ontspannen en net even anders dan anders!



TROOSTTHEESESSE

OPGROEIEN MET OUDERS MET PSYCHISCHE EN/OF VERSLAVINGSPROBLEMEN



Opgroeien met een ouder met psychische of verslavingsproblemen kan zwaar zijn. In deze workshop ontmoet je lotgenoten en deskundigen en praat je in een veilige, vertrouwelijke omgeving over wat jij meemaakt. Je ontdekt manieren om voor jezelf te zorgen en ervaart dat je hier niet alleen in staat.

12 februari 15:00-16:30

Bindkracht 10

12 februari 19:00-21:30

Radboud Universiteit

OFFLINE
is the new luxury

Even offline en echt contact maken? Kom naar deze gezellige avond vol spelletjes, creatieve activiteiten en goede zonder telefoon. Begin met een groepsspel en kies daarna wat jij wil doen. Hapjes en drankjes zijn inbegrepen. Ontspan, ontmoet nieuwe en geniet van een leuke avond!

THE OFFLINE NIGHT

DIGITAL DETOX: MINI RETREAT



DISCOVER A NEW
WORLD - PUT
DOWN YOUR PHONE

Een dag zonder telefoon en andere digitale apparaten, durf jij het aan? We leggen onze apparaten weg en creëren ruimte voor rust, focus en echte aandacht. Meer bewust leven. (Er is ook een light-versie voor studie en colleges).

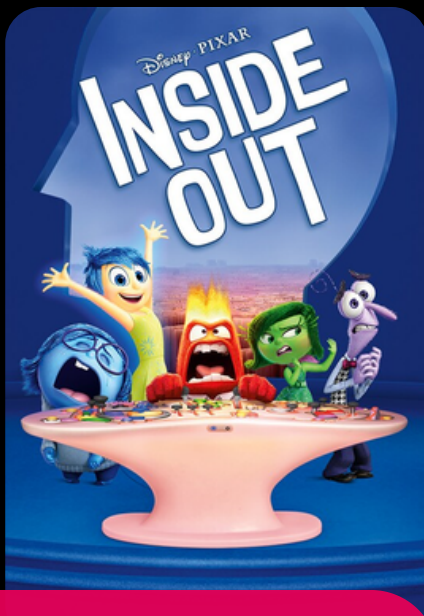
13 februari 9:00-15:00

HAN Kapittelweg 33, A3.16

13 februari 15:00-16:30

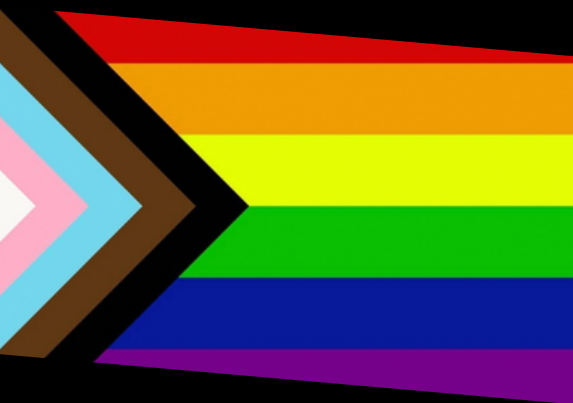
HAN Kapittelweg 33

Relax met een snack en afsluitende film en leer de primaire emoties kennen!



MOVIE CLUB

QUEER SPIRIT



Benieuwd hoe zingeving past bij jouw queer-identiteit? Ontdek, deel en verken je je eigen ervaringen. Met open gesprekken en inspirerende oefeningen leer je jezelf beter kennen en bouw je verbinding met anderen op. Kom langs, groei en straal!

13 februari 16:00-17:30

Studentenkerk, Erasmuslaan 9a


**SCAN VOOR HET AANMELDEN
VOOR DE ACTIVITEITEN
(Eventbrite)**



**VOOR ALLE ACTUELE
INFORMATIE, SCAN DE QR CODE**

WELLBEING HUB

Dagelijks:

LOVELY NOTES

Stuur gratis een persoonlijke kaart!

POP TALKS

De Wellbeing Hub biedt een plek om te chillen, tafeltennissen, journaal, levensvragen te stellen en meer te leren over HAN-ondersteuning. Student Support Center

DRAAI EEN AFFIRMATIE

Draai een bal uit de ballenbak met een inspirerende quote

De week:

9 feb 10.00-16.00

DE LIEFDESDOKTER



10 feb 11:00-14:00

SMOOTHIEFIETS



11 feb 11:00-14:00

BODY & MIND CHECK-UP



9&10 feb 10.00-14.00

HANDSPA POP-UP



12 feb 9:00-17:00

LOVELY VALENTINE NOTES



11 en 13 feb 11:00-14:00

KERAMIEK SCHILDEREN

Han X Kala Café



13 feb 12.30-13.15

PLAY & CHILL MINI GAMES



9-13 februari 9:00-17:00

HAN Kapittelweg 33, centrale hal



HAN Programma Wellbeingweek 2026 Arnhem

Tuesday 10-02	Tuesday 10-02	Thursday 12-02	Thursday 12-02
WORKSHOPS	Wellbeing Hub Mainlobby Ruitenberglaan 26	WORKSHOPS	Wellbeing Hub Mainlobby Ruitenberglaan 31
9:00-10:30 Workshop: Positive Psychology Zane Klavina Ruitenberglaan 26	Wellbeing Hub 12:00-16:00 The Wellbeing Hub offers a place to chill, meet people, engage in creative activities, ask life questions, and learn more about additional support in the area of wellbeing. Just drop by for: ☺️ Lovely notes: sent a free postcard ☺️ Mirror of positivity ☺️ painting flower pots ☺️ Give-away contest ☺️ And more fun!	12:30-14:00 Workshop: Managing your long distance relations	Wellbeing Hub 12:00-16:00 The Wellbeing Hub offers a place to chill, meet people, engage in creative activities, ask life questions, and learn more about additional support in the area of wellbeing. Just drop by for: ☺️ Lovely notes: sent a free postcard ☺️ Mirror of positivity ☺️ painting flower pots ☺️ Give-away contest ☺️ And more fun!
12:30-14:00 Workshop: Vision Boards Nadine Leibig - International Social Work Ruitenberglaan 26		12:30-13:30 Social Experiment: Solve for Happy Dellwyn Oseana Ruitenberglaan 31	
15:30 - 17:00 Workshop: Up, Down, Forward <i>Understanding your feelings and finding ways to carry on</i> Arnhem Student Point Ruitenberglaan 26	12:00-15:00 Smoothie Bike cycle your own smoothie!	14:30 Workshop Healthcare in the Netherlands International Office Ruitenberglaan 31 D1.08	13:30-16:00 u : Making Punch cards A gift to yourself Ruitenberglaan 31- basecamp ISB
16:00- 17:30 Workshop selflove HAN HUNTU Ruitenberglaan 26	12:00-16:00 Need a chat? Questions, thoughts, or just a moment to talk? The Student Support Center & Ixta Noa are here for you.	16:30-17:30 Workshop Selfdefence Christine Daniels Ruitenberglaan	12:00-16:00 Need a chat? Questions, thoughts, or just a moment to talk? The Student Support Center, Arnhem Student Point & Ixta Noa are here for you.
19:00-21:00 Workshop Unfiltered You Arnhem Student Point kastanjelaan 22E - Arnhem	Sign up for Free workshops & movienight: 	16:30-17:30 Workshop Master your procrastination Christiaan van den Berg Student Support Center	19:00-21:00 u Movie Night - Inside Out 2 



STUDENT SUPPORT CENTER

HÉ HARDE WERKER! HULP NODIG BIJ JE STUDIE?

Heeft een student vragen die niet direct met de opleiding te maken hebben, maar wel met de studie? Dan kunnen studenten bij Student Support Center terecht! Onze professionals zijn er om hen te coachen en te begeleiden. Wij helpen ze graag een stap verder!

Student Support Center...
WIJ ZIJN ER VOOR ALLE HAN-STUDENTEN!

TRAINING & COACHING

- Werken aan studievaardigheden.
- Voor de persoonlijke ontwikkeling.
- Hulp krijgen of geven als mede-student.
- Om te werken aan de taalvaardigheid.

STUDENTENDECANEN

- Voor studenten met bijzondere omstandigheden.

STUDENTENPSYCHOLOGEN

- Wanneer studenten niet lekker in hun vel zitten en dat effect heeft op de studie.

STUDIEKEUZE- EN LOOPBAANCOACHING

- Als een student twijfelt over de studie.
- Wanneer de student twijfelt tussen gaan werken of doorstuderen.

STAGE- EN WERKCOACHING BIJ BIJZONDERE OMSTANDIGHEDEN

- Voor een passende stage- of werkplek.

CENTRUM VOOR ONDERNEMERSCHAP

- Combineer studeren met ondernemen!

ZINGEVING EN IDENTITEIT

- Om te ontmoeten, te praten of te luisteren, om te inspireren of mediteren.

Meer weten of vragen?

Kijk op HAN.nl bij [Begeleiding bij je studie](#) of stel je vraag via [ASK HAN](#).

OPEN UP NEW HORIZONS.

**HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES**



Mentale gezondheid

"Hoe herken je dat je te veel hooi op je vork neemt?"

- Je voelt je vaak moe, ook na een nacht slapen.
- Je hebt moeite om je te concentreren of dingen te onthouden.
- Je merkt dat je sneller geïrriteerd of emotioneel bent.
- Je zegt vaker "ja", ook als je eigenlijk geen tijd of energie hebt.
- Je ontspant nauwelijks, omdat je hoofd altijd "aan" staat.
- Je werk of studie stapelt zich op en je verliest overzicht.
- Je lichaam reageert met klachten zoals hoofdpijn, nek- of rugpijn.
- Je slaapt slecht omdat je blijft piekeren.
- Je hebt steeds minder tijd of zin in sociale contacten.
- Je stelt ontspanning of leuke dingen uit "tot later".



Tips tegen ontspanning tijdens stress:

1. Herken jouw stresssignalen

Let op signalen als hartkloppingen, piekeren of gespannen spieren. Door ze vroeg te zien kun je sneller ingrijpen.

2. Breng stressfactoren in kaart

Schrijf op wat je stress geeft: werkdruk, bepaalde gedachten of situaties. Zo herken je patronen en kun je er beter mee omgaan.

3. Plan dagelijks een ontspanningsmoment

Neem bewust even tijd voor jezelf, al is het maar tien minuten. Lezen, muziek luisteren of een korte wandeling kan al veel verschil maken.

4. Wissel spanning en rust af

Na drukke taken is het belangrijk om ook echt te pauzeren. Even weg van je scherm of een frisse neus halen werkt verfrissend.

5. Zorg voor goede slaap

Ga zoveel mogelijk op vaste tijden naar bed en sta op dezelfde tijd op. Een rustige, donkere kamer helpt je beter uit te rusten.

6. Beweeg dagelijks

Beweging verlaagt stress en geeft energie. Kies een vorm die je leuk vindt, zoals fietsen, dansen of gewoon een blokje om.

7. Let op je houding

Een verkeerde zithouding kan je spieren belasten en stress verergeren. Stel je werkplek goed in en neem regelmatig een beweegpauze.

8. Werk mindful

Doe één ding tegelijk en richt je aandacht op wat je nu doet. Korte adempauzes tussendoor helpen je helder te blijven.

9. Gebruik ontspanningstechnieken

Ademhalingsoefeningen, yoga of meditatie brengen je lichaam en geest tot rust. Ook een korte bodyscan kan je spanning verlagen.

10. Vraag hulp als het nodig is

Merk je dat stress je dagelijks belemmert? Schakel dan steun in van vrienden, familie of een professional.



Stress SOS-kit

Soms komt stress onverwacht: een deadline, een presentatie, of gewoon het gevoel dat alles te veel is. Geen zorgen: met een paar kleine acties kun je snel wat rust terugvinden. Gebruik deze SOS-kit als eerste hulp bij stress!

Adem 1 minuut bewust

Sluit je ogen, adem 4 tellen in, hou 4 tellen vast, adem 4 tellen uit, rust 4 tellen.

-> Herhaal dit 3 keer en voel je hartslag kalmeren.

Frisse lucht

Ga 5 minuten naar buiten, loop een blokje om of haal diep adem bij een open raam.

-> Je hersenen krijgen zuurstof én afleiding.

Kleine reset

Drink een glas water, rek je uit, strek je rug. Je lichaam ontspannen = je hoofd ontspannen.

QUOTE

"Stress is een signaal, geen vijand. Luister en zorg voor jezelf."

Zet muziek aan

Kies een nummer dat je blij maakt of juist rust geeft. Even 3 minuten muziek luisteren kan wonderen doen.

Deel je gevoel

App of bel een vriend(in). Een kort berichtje: "Ik voel me gestrest, kan ik even spuien?" kan de druk direct verlagen.

Tip

Maak je eigen persoonlijke SOS-kit door 3 dingen op te schrijven die jou altijd helpen. Plak het lijstje in je agenda of telefoon, zodat je het snel bij de hand hebt.

3x studieplanning hack: Pomodoro en time-blocking Pomodoro, balans tussen online en offline en projectblokken

Tip 1: Combineer Pomodoro met time-blocking

Combineer Pomodoro met time-blocking: blok 2 uur voor één vak, maar verdeel het in 4 Pomodoro's van 25 minuten studeren + 5 minuten pauze. Waarom is dit een goede techniek? Je houdt focus hoog zonder je te overbelasten, én je tijdsblokken geven structuur aan je dag.

Extra tip: Na elke 4 Pomodoro's, neem een langere pauze van 20-30 minuten.

Tip 2: Creëer balans tussen online en offline studeren

Wissel schermtijd af met offline studeren. Bijvoorbeeld: theorie lezen of samenvatten op papier (offline), daarna oefenen met online quizen of apps. Waarom is dit een goede techniek? De hersenen hebben afwisseling nodig tussen online en offline; te veel scherm = vermoeidheid en lagere concentratie

Extra tip: Zet notificaties uit tijdens online blokken en gebruik fysiek papier als geheugensteuntje.

Tip 3: Deel een project op in meerdere blokken

Deel grotere opdrachten of projecten op in kleinere blokken van 1-2 uur, gericht op één concreet resultaat per blok (bijvoorbeeld literatuur zoeken, een hoofdstuk schrijven, data analyseren). Waarom is dit een goede techniek? Hbo-studenten hebben vaak grote opdrachten; kleine blokken voorkomen dat je overweldigd raakt en zorgen dat je consistent vooruitgang boekt.

Extra tip: Gebruik een kanban- of to-do-lijst (bijv. Trello) om je voortgang visueel bij te houden.



Mini quiz: Wat geeft jou energie?

1. In mijn vrije tijd doe ik het liefst...

- ☐ A Sporten of bewegen
- ☐ B Creatief bezig zijn (muziek, tekenen, schrijven)
- ☐ C Afspreken met vrienden

3. Als ik veel stress heb, helpt mij het meest...

- ☐ A Een flinke workout
- ☐ B Een hobby of project waar ik in opga
- ☐ C Er met iemand over praten

5. Ik voel me trots als...

- ☐ A Ik een sportieve/fysieke uitdaging heb volbracht
- ☐ B Ik iets nieuws heb gemaakt of geleerd
- ☐ C Ik anderen heb geholpen of aan het lachen gemaakt

2. Ik laad het snelst op door...

- ☐ A Buiten zijn in de natuur
- ☐ B Nieuwe dingen leren of ontdekken
- ☐ C Gezelligheid en samen lachen

4. Mijn ideale weekend ziet er zo uit...

- ☐ A Vol plannen en activiteiten
- ☐ B Ruimte voor een creatieve uitlaatklep
- ☐ C Veel tijd met vrienden of familie

6. Op een doordeweekse avond kies ik liever voor...

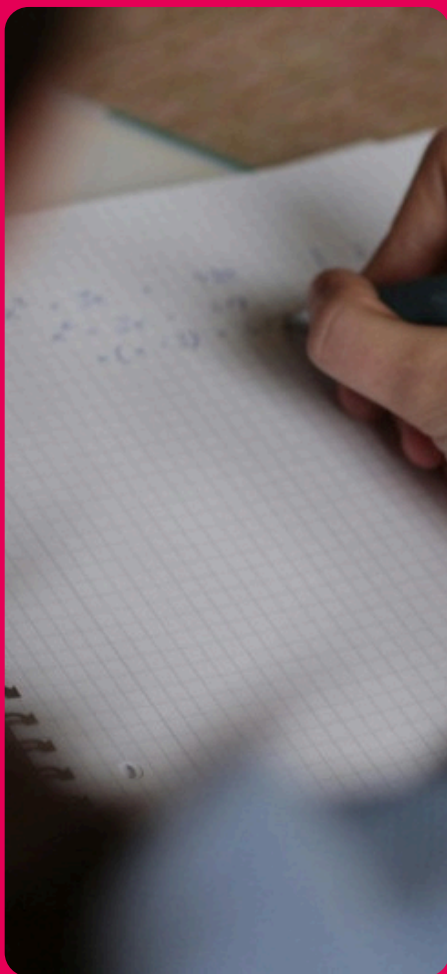
- ☐ A Even sporten of wandelen
- ☐ B Een boek, film of creatieve activiteit
- ☐ C Een drankje met vrienden

7. Ik krijg een energieboost van...

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ A Actief bewegen of buiten zijn | ☐ B Inspiratie en nieuwe ideeën | ☐ C Gezelligheid en verbinding |
|---|---|--|

8. Als ik op vakantie ga, wil ik vooral...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ A Avontuur en veel activiteiten doen | ☐ B Inspiratie opdoen en cultuur beleven | ☐ C Samen met anderen plezier maken |
|--|--|---|



Meeste A's:

Jij krijgt energie van sport, avontuur en actief bezig zijn. Stilzitten maakt je juist moe. Voor jou werkt het om regelmatig te bewegen, of dat nu een stevige wandeling is, een teamsport of gewoon een dansje in je kamer.

Tips: Plan sportmomenten in je agenda, gebruik de trap in plaats van de lift, of spreek met een vriend(in) af om samen te bewegen. Kleine beetjes actie geven al een boost!

Meeste B's:

Jij bloeit op als je je creativiteit kwijt kunt of iets nieuws ontdekt. Nieuwe ideeën en prikkels geven jou energie. Van tekenen en muziek maken tot een nieuwe skill leren – jij voelt je opgeladen als je iets maakt of leert.

Tips: Zet regelmatig tijd apart voor een creatieve hobby, volg een workshop of probeer een nieuwe studievaardigheid uit. Inspiratie haal je vaak ook buiten de boeken: bezoek een museum of luister een inspirerende podcast.

Meeste C's:

Jij haalt kracht uit contact met anderen. Samen lachen, ervaringen delen of gewoon met vrienden zijn geeft jou een enorme boost. Alleen zijn kan je soms juist leeg trekken.

Tips: Plan vaste momenten om mensen te zien die je energie geven. Organiseer een spelletjesavond, sluit je aan bij een vereniging, of bel spontaan een vriend(in). Vergeet niet: ook korte gesprekken kunnen je dag maken.

Zorg niet alleen deze week voor jezelf, maar elke dag

Wat fijn dat je dit magazine hebt gelezen en samen met ons hebt stilgestaan bij welzijn, balans en veerkracht. De Wellbeingweek is een mooie aanleiding om even pas op de plaats te maken, maar zorgen voor jezelf stopt natuurlijk niet na deze week.

Probeer ook in de drukte van studie, werk en alles daarbuiten kleine momenten te pakken om te ontspannen, te bewegen of gewoon even stil te staan bij hoe het met je gaat. Onthoud: je hoeft het niet alleen te doen. Zoek steun bij de mensen om je heen, deel je verhaal en wees mild voor jezelf. Zorg dus niet alleen deze week voor jezelf, maar iedere dag een beetje. Samen maken we studeren niet alleen leerzaam, maar ook een stukje lichter en leuker.

Veel succes, kracht en plezier gewenst!

Het Student Support Center

Vind ons hier:



DANKWOORD

Studenten

Alessandro Lo Monaco, Anna Kiefmann, Fenna Bijl, Jente van Venrooy, Joep Ridderhof, Imke Peeters, Jonas van den Meijdenberg, Linde Wissink, Lisa van der Geest, Megan van Burk, Mila Wijnen, Niek Goossens, Noah Smalburg, Rosalie Nijhof, Roselie Vleeming, Sandra van Stevanovic, Valerie van Lierop, Esmee de Wilde, Raphael van den Berg.

Organisatie

Irene Terlouw, Annabel Lentz, Ilse Hendriks, Julia Jonker en Isa van Mourik

Samenwerking

Radboud Universiteit



Nijmegen



ROC
Nijmegen



wij zijn
groen, gezond
en in beweging
Nijmegen

Met bijdragen van



nimma
TALKS

IRISZORG
Connect
pro flexio



Immuun.Training
Verbeterd herstel & weerstand



HORTUS
DE GROENE SCHATKAMER
nijmegen

NUMMERGE STUDENTEN SPORT RAAD
NSSR





Veel plezier!