

Niet alle hulp helpt

Welke steun past nu?

Als een student vastloopt, wil je graag helpen. Stem eerst af welke steun nu past, vóór je adviseert, oplost of overneemt. De student kiest zelf wat die deelt; overslaan mag.

1 Wat speelt er nu?

Waar loop ik op dit moment vooral op vast?

2 Wat heb ik nu van jou nodig?

Kruis aan of wijs aan wat nu past. Meer dan één keuze mag.

EMOTIONELE STEUN

☐ Luisteren

Laat me vertellen zonder direct advies.

☐ Begrip tonen

Laat merken dat je begrijpt wat dit met me doet.

☐ Erbij zijn

Laat merken dat je me ziet; je hoeft niets op te lossen.

☐ Even ruimte

Spreek af wanneer je terugkomt.

INFORMATIEVE STEUN

☐ Meedenken

Help me ordenen en mogelijkheden zien.

☐ Verduidelijken

Maak helder wat er van mij wordt verwacht.

☐ Eerste stap bepalen

Help me kiezen wat ik zelf als eerste kan doen.

☐ Ik weet het nog niet

Help me ontdekken wat ik nodig heb.

3 Wat wil ik nu liever niet?

Kruis aan als dit nu niet helpt.

☐ meteen advies

☐ het overnemen

☐ meteen oplossingen

☐ druk zetten

☐ zonder mij iets regelen

☐ anders:

4 Onze steunafpraak

Dit doe ik zelf:

Jij helpt mij door:

Dit is nodig op school/werk:

We kijken samen terug op:

Vraag bij het terugkijken: hielp deze steun? Wat houden we zo en wat passen we aan?

Praktische vertaling door Studio Umoya, geïnspireerd door Nooij & Scheeren (2025) en Dopmeijer e.a. (2024). Geen gevalideerd meetinstrument; het effect van deze kaart is niet onderzocht.

Bronnen, gebruikstips en passend betaald materiaal: zie pagina 2.

Van passende steun naar een afspraak

Bij de gesprekskaart Niet alle hulp helpt

Zo gebruik je de kaart. Neem ongeveer 5 tot 10 minuten in een rustig gesprek. Laat de student kiezen, vat samen en vraag of je het goed begrijpt. Maak één haalbare afspraak en leg vast wanneer jullie terugkijken. Bespreek ook praktische hulp of aanpassingen vanuit school of werk; niet alles ligt bij de student.

Zorgvuldig begeleiden

Delen is vrijwillig. Sluit aan bij wat de student aankan. Bij ernstige zorgen of onveiligheid volg je de ondersteunings- en veiligheidsroute van je organisatie. De kaart vervangt geen professionele hulp.

Onderzoeken achter de kaart

1. Passende sociale steun

Nooij, J., & Scheeren, L. (2025). **We've got your back!** Hoe onderwijsinstellingen in mbo, hbo en wo welzijn en binding van studenten kunnen versterken door sociale steun. Avans Hogeschool. Gefinancierd door NRO.

Dit onderzoek combineert literatuur, interviews, focusgroepen en een enquête rondom zeven interventies. Het beschrijft verschillen in steunbehoeften en het belang van aansluiting en timing. De kaart vertaalt dit naar: eerst vragen welke steun past. Zie hoofdstuk 3, de literatuursynthese (p. 78-80) en de tips voor begeleiders (p. 206-207).

[Lees het onderzoeksrapport](#)

[Bekijk de tips voor begeleiders](#)

2. Stress en prestatiedruk bij mbo-studenten

Dopmeijer, J., Scheeren, L., Bremer, B., Sweijen, S., Schenk, L., & Krämer, T. (2024). **Als je door de bomen het bos niet meer ziet.** Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen van prestatiedruk en stress bij mbo-studenten. Trimbos-instituut, ECIO, Pharos, Erasmus SYNC Lab en Universiteit Utrecht.

Studenten en professionals noemen serieus luisteren en studenten betrekken bij oplossingen als belangrijke aanknopingspunten. Ook onderwijs- en leefomstandigheden vragen aandacht. Daarom bepaalt de student op deze kaart mee en is er ruimte voor actie vanuit school of werk. Zie p. 42-44 en de slotbeschouwing.

[Lees het onderzoeksrapport](#)

Van onderzoek naar praktijk: de vragen, volgorde en steunafspraken zijn een eigen uitwerking van Studio Umoya. De onderzoeken toetsen deze kaart niet. De twee kolommen zijn gesprekshulp en geen uitputtende indeling van alle vormen van steun.

Verder met dit thema | betaald materiaal

Begeleiden zonder overnemen

Voor passende steun en meer regie bij de student. Interactief werkboek met vier begeleidingsroutes, voorbeeldzinnen, invulbladen en een uitgewerkte casus.

52 pagina's | € 14,95

[Bekijk het werkboek >](#)

De Stapelcheck

Voor een uitgebreider gesprek over stress en overbelasting. Met een invulbare studentenkaart en een begeleidingsroute met voorbeeldvragen.

ZIP met vijf PDF's | € 6,95

[Bekijk De Stapelcheck >](#)

Prijzen gecontroleerd op 29 september 2026. Actuele prijs en licentie: zie productpagina.

[Meer gratis tools: de LinkedIn-verzameling >](#)