



Jaarverslag 2022

Stichting TINT Eindhoven



GEGEVENS TINT

Stichting TINT Eindhoven

Grondheuvel 20
5685AV Best

Bezoekadres

Technische Universiteit Eindhoven (TU/e)
Groene Loper 3, Atlas
5612 AE Eindhoven

KVK 67483704

Email info@tint-eindhoven.nl



tint_eindhoven



@tint.tue



TINT Eindhoven

www.tint-eindhoven.nl



INHOUD

Voorwoord	4
TINT	6
Missie	6
Doelen	6
Organisatie	8
Netwerk	11
Activiteiten	13
Open evenementen	13
Workshops voor verenigingen	15
Life coaching	18
Community	20
Podcasts	21
Promotie	22
Projecten	23
Werken aan de waarde van identiteit	23
Let's talk about discrimination	26
Aandacht voor de oorlog in Oekraïne	29
Reflectie op doelen 2022	30
Plannen voor 2023	32
Jaarrekening	33
Inspiratie	34
Bijlagen	35
Jaaroverzicht activiteiten	35
Balans	37
Resultatenrekening en begroting	38



VOORWOORD

Het jaar van 2022 was voor TINT een jaar waarin veel hernieuwd of vernieuwd werd, of gewoon nieuw was. Hernieuwd was dat - na de coronaperiode - weer volledig face-to-face gewerkt kon worden in workshops, grotere events en ook in coaching. TINT-activiteiten gaan over levensvragen, zingeving, persoonlijke ontwikkeling en interculturele en interreligieuze verbinding en daarvoor is 'live' heel belangrijk.

Na corona nam ook het aantal nieuwe aanvragen voor coaching weer toe, waardoor we als TINT hier extra ruimte voor moesten maken. De mogelijkheid om weer face-to-face gesprekken te kunnen hebben zal hierbij een rol hebben gespeeld, maar het lijkt er ook op dat er, juist na afloop van de coronamaatregelen ruimte is ontstaan voor studenten die met vragen of moeilijkheden rondlopen om hiermee voor de dag te komen en erover te gaan praten.

Dat er relatief veel studenten zijn met vragen of moeilijkheden werd begin 2022 opnieuw bevestigd. Het Trimbos instituut concludeerde als volgt met betrekking tot de mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs: *"De helft van de studenten (51 procent) ervaart psychische klachten (zoals angst en somberheid), van wie 12 procent in ernstige mate. Hun mentaal welbevinden (dat is: veerkracht, positieve mentale gezondheid en levenstevredenheid) is niet in balans"* [1]. De cijfers zijn van voorjaar 2021 en zijn duidelijk beïnvloed door coronamaatregelen, maar met het opheffen van de coronamaatregelen zijn niet alle psychische klachten direct verdwenen. Dat geldt in het bijzonder voor de 12 procent met klachten in ernstige mate en zelfs als het percentage nu wat lager is, dan zijn het nog heel veel studenten.

Als TINT willen we zo'n getal alleen noemen om te laten zien dat het een belangrijk onderwerp is, om dan direct de aandacht positief te richten op wat we hier aan en mee kunnen doen als TINT zelf, maar vooral in samenwerking met anderen. Dit vertaalt zich dan in - vaak in samenwerking georganiseerde - workshops, events, mindfulness en coaching.



Afbeelding 1: Willem Mak, Voorzitter TINT

Studentenwelzijn is binnen de TU/e een belangrijk thema geworden, waaraan veel specifieke aandacht wordt besteed. Dit heeft bijgedragen aan de verdere versterking van de goede samenwerking van TINT met de TU/e op dit terrein. Voorbeelden zijn het well-being network SWeN en FISO, koepel voor organisaties op het gebied van internationalisering, inclusiviteit, welzijn en levensbeschouwing. TINT was actief betrokken bij het vormgeven en oprichten van FISO.

Ook op andere terreinen probeert TINT 'negatieve' thema's vanuit een positieve invalshoek te benaderen. Zo bieden identiteit, diversiteit en inclusiviteit een positieve invalshoek voor het moeilijke thema discriminatie, dat helaas bijna overal voorkomt en (dus) ook binnen de TU/e community. Het ontdekken van de waarde van (eigen) identiteit en ook van de verschillen in identiteit tussen mensen biedt positief tegenwicht tegen discriminatie. Een voorbeeld van de aanpak is de workshop/training 'inclusive leadership' die TINT heeft ontwikkeld (en gegeven) voor besturen van studentenverenigingen.

Het ontwikkelen van activiteiten vanuit deze positieve invalshoek voor 'negatieve' thema's blijkt goed ontvangen te worden door fondsen, die

[1] Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021 Deelrapport I Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs; RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland 2022

subsidies verstrekken voor dit type werk. Het heeft positieve reacties opgeleverd op twee subsidieaanvragen, waarmee we een grotere inzet in tijd en middelen aan deze thema's kunnen besteden. We zijn hier heel dankbaar voor. Het heeft ook een positieve bijdrage geleverd aan de financiële situatie van TINT in 2022.

Niet al het nieuwe was positief in 2022. Een complete en heftige oorlog barstte los binnen Europa zelf: een schok voor de studentengemeenschap en in het bijzonder voor buitenlandse studenten uit landen betrokken bij de oorlog. Partijen binnen de TU/e community, waaronder TINT, hebben gezamenlijk een gedenkruijnte ingericht op de TU/e, waar ook mogelijkheden waren om hierover in gesprek te gaan. De voortvarendheid waarmee de inrichting van de gedenkruijnte werd opgepakt, is wel een mooi voorbeeld van hoe de aandacht voor dit type aspecten van studentenwelzijn binnen de TU/e community is gegroeid.

Groei en vernieuwing was er ook binnen het TINT-team zelf. Er zijn twee nieuwe student-assistenten in het team aan de slag gegaan, één als opvolging van een andere collega en één als uitbreiding. Kimberly Drabbels is gestart als programmamanager (opvolging van Arantja Rosalina) en eind 2022 is rond gekomen, dat Marja Ernst per 1 januari 2023 kan starten als nieuwe life-coach (opvolging van Rachelle van Andel). We zijn blij dat het TINT-team hiermee weer helemaal op sterkte is en vooral ook met alle nieuwe gezichtspunten, ideeën en initiatieven die de nieuwe collega's inbrengen in TINT. Het TINT-team op volle sterkte maakt ons opnieuw heel dankbaar dat diverse partijen door hun financiële steun ons werk mogelijk maken via de basisfinanciering en aangevuld met projectsubsidies. Voor de basisfinanciering kunnen we al meerdere jaren rekenen op: Protestantse Kerk Nederland, TU/e, Stichting De Kapel en de Protestantse Gemeente Eindhoven.

De impact van het werk van het TINT-team ontstaat in interactie en samenwerking met andere partijen, studenten en medewerkers binnen de TU/e community en daarbuiten. We willen daarom onze partners, de deelnemers aan onze activiteiten en andere betrokkenen hartelijk bedanken voor deze samenwerking en betrokkenheid!



TINT

Missie

TINT biedt studenten van de TU/e (BSc, MSc, PhD, PDEng en Postdoc), Fontys Hogescholen en Design Academy Eindhoven de mogelijkheid om zich te ontwikkelen op het gebied van zingeving, levensvragen, spiritualiteit, compassie, verbinding en persoonlijke ontwikkeling. TINT wil studenten helpen te ontdekken wie ze zijn en willen worden, om te gaan met uitdagingen die op hun pad komen en te onderzoeken wat belangrijke waarden in hun leven zijn.

Voor de TU/e-gemeenschap stelt TINT zich daarnaast als doel om de ontwikkeling van de community op de campus te versterken door het verbinden van mensen en groepen rond persoonlijke thema's uit het leven van studenten. TINT heeft hierbij in het bijzonder aandacht voor verbinding met internationale studenten en wil de kans verkleinen dat studenten buiten alle netwerken vallen. Daarnaast draagt TINT bij aan de vorming van de community door het verbinden en stimuleren van samenwerking tussen organisaties die werken op het terrein van persoonlijke ontwikkeling, zingeving, religie en een multiculturele community. TINT werkt hierbij vanuit een multireligieus en multicultureel perspectief.

Doelen

Vanuit de TU/e is ons gevraagd om bij te dragen aan de bewustwording van studenten: 'hoe kunnen zij met elkaar een gastvrije gemeenschap vormen waarin iedereen, ongeacht culturele afkomst, seksuele geaardheid of religieuze overtuiging, zichzelf kan zijn?' Deze wens om studenten te helpen hun kracht te ontdekken en zich als mens te ontwikkelen, sluit goed aan bij de lijn die we ook in de komende jaren bij TINT willen inzetten. Het woord 'empowerment', dat zich zo lastig naar het Nederlands laat vertalen, is hierbij al vaak gevallen: het gaat erom studenten te helpen vaardigheden te ontwikkelen, zodat zij kunnen groeien in verbondenheid met zichzelf, anderen, het leven en (voor de religieuze studenten) met God. TINT wil aan dit bewustwordingsproces graag een bijdrage (blijven) leveren. Een nieuwe richting die we vanuit TINT hierbij verkennen en de komende jaren ontwikkelen, is het vergroten van de reikwijdte en bijdrage aan de community door niet alleen activiteiten aan studenten aan te bieden, maar ook aan verenigingen, zodat zij binnen hun eigen omgeving kunnen werken aan een veilige en gastvrije omgeving voor iedereen.

In 2022 werkten we aan twee projecten. Vanuit het project 'Werken aan de waarde van Identiteit in studentengemeenschap Eindhoven' bouwden we verder aan dit thema door het versterken van dialoog en wederzijds begrip rond diversiteit en inclusie. Dit deden we via het tweede project 'Let's talk about discrimination'. De belangrijkste doelstellingen en activiteiten van deze projecten werden opgenomen in de plannen voor 2022.

Samengevat verwachte TINT onderstaande activiteiten uit te voeren in 2022.

Organisatie, financiering en samenwerking

- Er wordt actief gezocht naar mogelijke subsidieverstrekkers.
- Er wordt tenminste één projectsubsidie aangevraagd.
- Contact met de PKN/PGE en De Kapel wordt onderhouden door middel van de inhoudelijke bijdrage van de life coach/ studentenpastor aan vieringen, het schrijven van bijdragen in het blad 'Samen'/De Kapel nieuwsbrief en het uitwisselen van ervaringen



- en expertise.
- Er wordt samengewerkt met de studentenorganisatie 'Enter the Now' om mindfulness breaks en meditatie workshops aan te bieden.
- Er wordt met verschillende groeperingen binnen de TU/e community, zoals Cosmos en Studium Generale, samengewerkt bij het organiseren van activiteiten voor studenten.
- De overeenkomst voor de nieuwe koepel FISO wordt getekend.

Community building

- Om de TU/e als gemeenschap te adviseren en daar een actieve rol in te spelen, neemt TINT deel aan het netwerk Student Wellbeing Network (SWeN).
- Er worden twee workshops of activiteiten ontwikkeld en vijf workshops of trainingen gegeven op het gebied van identiteit en verbondenheid die bijdragen aan de empowerment van studentenverenigingen en hun studenten.
- TINT levert een actieve bijdrage aan de ontwikkeling van de nieuwe koepel FISO.
- De coördinatie van Credo wordt voortgezet. In de loop van 2022 monitort TINT de positie van de 'voormalig Credo leden' binnen FISO. Er wordt geëvalueerd hoe het gaat met de plek van de levensbeschouwelijke verenigingen binnen FISO en bekeken of er nog behoefte is aan een gezamenlijk werkveld. Waar dit wenselijk is wordt de organisatie aangepast aan de behoefte van de verenigingen en wordt dit besproken met de TU/e als 'opdrachtgever'.
- TINT levert een bijdrage aan de 'Happiness week'.

Levensvragen en identiteit

- Een groot deel van de activiteiten van TINT wordt gecontinueerd. Zo blijft de individuele life coaching een belangrijk aanbod voor individuele studenten.
- Net als eerdere jaren worden ook in 2022 mindfulness meditatie aangeboden.
- Er worden events en workshops georganiseerd voor studenten, het streven is om zo'n vijftien à twintig activiteiten aan te bieden in 2022. In 2022 wordt aandacht besteed aan het thema identiteit, door middel

van nieuwe workshops specifiek voor besturen van verenigingen en 'courageous conversations'. Daarnaast komt het thema 'Let's talk about discrimination' extra aan bod.

- De activiteiten worden ondersteund door communicatiemiddelen van de universiteiten, de TINT-website en social media.
- Podcasts worden opgenomen om studenten te helpen bij hun ontwikkeling, zodat studenten deze terug kunnen luisteren wanneer het thema relevant is in hun leven. De inhoud hiervan sluit aan op de wensen van de studenten en de thema's die aansluiten bij de huidige projecten.

Communicatie en zichtbaarheid

- Communicatie is niet langer alleen een tool om evenementen en workshops te promoten. Het wordt ook als middel gebruikt om kennis en inspiratie van onze experts, studenten en de experts/studenten waarmee TINT samenwerkt te delen.
- Het bereiken van (een grotere groep) studenten blijft een continu punt van aandacht. Door middel van de website, social media, podcasts en de TU/e-kanalen wordt gewerkt aan de zichtbaarheid van TINT, het delen van kennis en aan het bekendmaken van activiteiten.
- Uitbreiding van mogelijkheden om Eindhovense studenten van Fontys Hogescholen direct via de eigen kanalen te bereiken, wordt onderzocht.



Organisatie

TINT bestaat uit een bestuur en het TINT team. Het TINT team voert de activiteiten en life coaching uit. Het team wordt op hoofdlijnen aangestuurd door het bestuur. De raad van advies, bestaande uit vijf leden, voorziet het TINT-beraad van visie en reflectie en adviseert over de koers op langere termijn. TINT heeft een structurele samenwerking met de TU/e, PKN en de Kapel. Het team, bestuur en netwerk van TINT worden hieronder toegelicht.

Team

Het TINT team is verantwoordelijk voor de organisatie en inhoudelijke ontwikkeling van activiteiten zoals evenementen en workshops en voor de life coaching van studenten. Het team bestaat uit een programmamanager, event organisers, en life coaches. De life coaches hebben een opleiding en ervaring die nodig is om studenten te begeleiden bij levensvragen en om inhoudelijk workshops te ontwikkelen en gesprekken te begeleiden. De event organisers zijn sterk in organisatie en de praktische uitvoering van een divers aanbod aan activiteiten en staan midden in het studentenleven. De programmamanager stuurt de event organisers aan, zorgt voor een goed lopende organisatie en ondersteunt het bestuur met bijvoorbeeld de subsidieaanvragen en inbedding in de programma's.

Het afgelopen jaar is het team flink veranderd. Zo is een van onze life coaches, Rachelle van Andel, vertrokken, hebben we afscheid genomen van Nuriye van Lamoen, een van onze event organisers en is ook onze programmamanager, Arantja Rosalina, vertrokken om een nieuwe weg in haar leven in te slaan. We bedanken hen voor het goede werk en de mooie tijd. We hebben twee nieuwe event organisers mogen verwelkomen en een nieuwe programmamanager gevonden. Ook hebben we een nieuwe life coach aangenomen die per januari 2023 bij ons start. Daarom presenteren we graag het nieuwe team:



Kasper de Bruijn
Event organisier
-Nieuw-

Hoi, ik ben student Applied Physics aan de TU/e. Mijn rol binnen TINT is het organiseren van de verschillende evenementen die TINT te bieden heeft en het maken van podcasts. Mijn doel is om zoveel mogelijk mensen te bereiken, omdat ik geloof dat vele studenten baat kunnen hebben bij het kennen van TINT en de vele workshops, evenementen en informele activiteiten met onze gemeenschap. Ik denk dat velen er wat over zichzelf kunnen leren, ik heb dat ieder geval al wel gedaan!



Gergely Fodor
Event organisier
-Nieuw-

Hoi allemaal! Ik zit in mijn tweede jaar van mijn bachelor Electrical Engineering! Binnen TINT organiseer ik evenementen, maak ik promo materiaal en schrijf ik blogs samen met Kasper en Ana. Ik ben bij TINT komen werken omdat ik diepe discussies en gesprekken wil normaliseren omdat men de neiging heeft zich te verliezen in het dagelijks leven.



Ana Xambre Pereira
Event organiser

In 2018 ben ik bij TINT komen werken met de droom om meer zichtbaarheid te creëren en meer sociale onderwerpen te behandelen. De laatste tijd heb ik mij gericht op het inwerken van de nieuwe event organisers om het stokje goed door te kunnen geven, aangezien ik dit jaar afstudeer in mijn master Innovation Sciences. Ik ben blij dat ik heb bijgedragen aan een meer professionele en gestructureerde organisatie van de TINT-activiteiten.



Margit van Tuijl
Life coach

Door mijn grote passie voor levensvragen ben ik theologie gaan studeren met vakken als filosofie, psychologie en spirituele zorg. Voor mij is het erg inspirerend om mensen met verschillende afkomsten te begeleiden op hun levenspad en hen te helpen hun eigen bron van inspiratie en geluk te vinden. Daarom werk ik al sinds 2013 bij TINT.



Marja Ernst
Life coach
-Nieuw-

Ik heb Werktuigbouwkunde en Techniek en Maatschappij gestudeerd aan de TU/e en hier heb ik ook mijn PhD gedaan. Hierna heb ik nog een master gedaan in religiewetenschappen en heb ik me gespecialiseerd in geestelijke begeleiding. Ik heb in verschillende organisaties gewerkt (o.a. jeugdzorg, ouderenzorg, aan een universiteit). Ook heb ik 7 jaar met mijn familie in het buitenland gewoond. Al tijdens mijn studie was ik een actieve bezoeker van de ESK (voorloper van TINT) workshops en meditatiemomenten en realiserend hoeveel het mij bracht, groeide de droom om zelf ook ooit lifecoach 'te worden'.



Kimberly Drabbels
Programma manager
-Nieuw-

Ik heb Industrial Design gestudeerd aan de TU/e. Mijn doel is om mensen te ondersteunen in het verbeteren van hun mentaal welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Dus wat is daar een betere plek voor dan bij TINT? Ik wil TINT graag meer op de kaart zetten en op de hoogte blijven van de behoeftes van studenten zodat we onze evenementen daarom aan kunnen sluiten. Verder houd ik mij graag met van alles bezig zoals netwerken, structuur aanbrengen en grafisch vormgeven, om maar een kleine greep uit mijn taken te noemen.

Bestuur

Het TINT-team wordt aangestuurd door het TINT-bestuur, een groep van bestuurders met een gezamenlijke geïnspireerde visie. Het bestuur zorgt voor het houden van de koers, en daar waar nieuwe mogelijkheden ontstaan en oude verdwijnen, deze te onderzoeken en te herijken. Daarnaast borgt het bestuur de praktische randvoorwaarden, zodat het team goed haar werk kan doen. Het TINT-bestuur vergadert maandelijks met twee vaste teamleden. In 2022 is het bestuur uitgebreid met Mihaela Niculescu, zij richt zich op de personeelszaken van TINT. Janneke Roodzant heeft haar werk voor het bestuur eind 2022 stopgezet. Het bestuur bestond daarmee in 2022 uit Willem Mak (voorzitter), Tony Williams (penningmeester), Hein Otto Folkerts, Dione van Noort, Mihaela Niculescu, en Janneke Roodzant.



Willem Mak

Voorzitter



Tony Williams

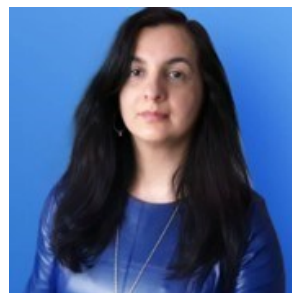
Penningmeester



Hein Otto Folkerts



Dione van Noort



Mihaela Niculescu



Janneke Roodzant

Netwerk

TINT is onderdeel van een breed netwerk aan studenten, studentenverenigingen, studenten-support-organisaties, partnerorganisaties, onderwijsinstellingen en natuurlijk ook het lokale en regionale netwerk waarin onze studenten zich bevinden. Op deze manier blijven we op de hoogte van wat er om ons heen gebeurt, kunnen we advies geven waar nodig en kunnen we makkelijk samenwerken bij het organiseren van evenementen. Zo hebben we dit jaar “coffee dates” gehad met besturen van studieverenigingen om TINT meer op de kaart te kunnen zetten en te kijken naar mogelijke manieren waarop we elkaar kunnen helpen. Verder zijn we onderdeel van de koepel FISO (voortgekomen uit CREDO) die organisaties op de universiteit in het thema van internationalisering, inclusiviteit, welzijn en religie met elkaar verbindt. Daarnaast draagt TINT bij aan SWeN, wat staat voor het Studenten WelzijnsNetwerk. Hieronder wordt beschreven op welke manier deze netwerken impact hebben gehad op TINT afgelopen jaar en hoe wij hier onze bijdrage aan hebben geleverd.

Credo/FISO

De ambitieuze plannen uit 2021 om FISO op te richten als koepel voor internationalisering, welzijn en inclusiviteit zijn waargemaakt; in 2022 werd FISO een feit. TINT heeft samen met de andere verenigingen veel energie gestoken in de overstap van CREDO naar FISO. FISO is opgericht omdat er behoefte was aan een koepel voor inclusiviteit die meer in de studentencultuur geïntegreerd zou zijn. Naast de religieuze en spirituele verenigingen die eerder onder CREDO vielen (TINT, Enter the Now, C.S.V. Ichthus, S.A. Salaam, Navigators Netwerk en HOST) zijn ook AEGEE, Compass, Cosmos en de Vegan Student Association Eindhoven onderdeel van FISO. Er zijn dus momenteel inclusief de universiteit 11 organisaties betrokken bij deze innovatieve stap. De specifieke behoefte om gezamenlijk activiteiten te organiseren vanuit Credo als samenwerkingsverband is er niet meer bij de eerder betrokken verenigingen. Wèl willen de religieuze verenigingen met elkaar in gesprek blijven over vraagstukken op het gebied van religie en levensbeschouwing op de campus.

Direct na de oprichting bleek FISO erg waardevol, aangezien de koepel in de introweek van TU/e van

2022 een groot aandeel had in de organisatie van de campusmarkt waar verenigingen en organisaties zichzelf konden promoten. Dit heeft goed geholpen om TINT bij nieuwe studenten op de kaart te zetten (zoals terug te vinden in de podcast aflevering ‘Answering Life Questions With Participants Of The Introduction Week’). Het contact tussen TINT en het bestuur van FISO is ook erg succesvol geweest. Zo was het nieuwe bestuur van FISO één van de eerste besturen bij wie we onze nieuwe workshop



Afbeelding 2: Kraampje tijdens de introweek op de TU/e

‘Inclusive Leadership’ hebben gegeven (zie sectie ‘Workshops voor verenigingen’). Ook met de andere verenigingen en organisaties onder FISO heeft TINT nauw contact.

Met dank aan FISO heeft een groep studentenverenigingen, die eerder niet onder een koepel viel, nu een thuis in de studentencultuur en een gelijkwaardige plaats binnen de organisatie van de universiteit. Ook voor TINT geeft de positie van FISO mogelijkheden zoals de gezamenlijke organisatie bij de introductie van nieuwe studenten. Daarnaast heeft TINT binnen FISO goede contacten met de verschillende verenigingen en studenten en draagt daarmee bij aan de doelen van inclusiviteit, identiteit en well-being.

SWeN

Om de communicatie en samenwerking tussen verschillende TU/e-organisaties die het welzijn van studenten ondersteunen te verbeteren, heeft de studentenfractie Groep-één | ESR in september 2019 het Student Well-being Network (SWeN) opgericht. Vanaf de start heeft TINT een bijdrage geleverd door middel van het organiseren van bijeenkomsten en het aandragen van gespreksonderwerpen die betrekking hebben op het welzijn van de studenten. Momenteel heeft TINT een zetel in het kernteam van SWeN, dat verantwoordelijk is voor het organiseren van bijeenkomsten en het runnen van het netwerk. Dit komt overeen met ongeveer 16 bijeenkomsten in het jaar 2022. Alle koepelverenigingen op de TU/e nemen deel aan SWeN.

Het jaar 2022 was een turbulent jaar en er waren veel uitdagingen voor SWeN. De uitdagingen varieerden van het terugbrengen van studenten naar de campus aan het begin van het academisch jaar, tot het ondersteunen van studenten in tijden van nood zoals de oorlog in Oekraïne. Dit was het eerste jaar dat SWeN volledig werd georganiseerd door studenten voor studenten. Onze rol in het kernteam van SWeN bood mogelijkheden om het welzijn van studenten aan de TU/e direct te verbeteren. TINT heeft dit jaar een belangrijke bijdrage geleverd aan de organisatie van SWeN bijeenkomsten en het levend houden van het netwerk.

Een belangrijke prestatie dit jaar is het gezamenlijk opstellen van de intentieverklaring ‘social safety and wellbeing’. In de intentieverklaring stellen verenigingen hun doelen met betrekking tot welzijn en wijden zij zich ertoe deze te bereiken. SWeN heeft daarnaast geadviseerd over en feedback gegeven op verschillende TU/e-beleidsmaatregelen op het gebied van welzijn, zoals het sociale veiligheidsbeleid en het alcoholbeleid. Voor SWeN was organisatorisch de uitdaging in 2022 om een goede doorstart te maken na het initiële enthousiasme en de inzet bij de opstart. Het is nu aan SWeN om te blijven werken aan en het vergroten van studentenwelzijn aan de TU/e. Met een positie in het kernteam van SWeN kunnen we innovatieve ideeën die ons bereiken een platform bieden, verder ontwikkelen en implementeren om zo het welzijn van studenten te bevorderen.



DECLARATION OF INTENT

ON SOCIAL SAFETY AND STUDENT WELLBEING



Afbeelding 3: Voorpagina Intentieverklaring door SWeN

ACTIVITEITEN

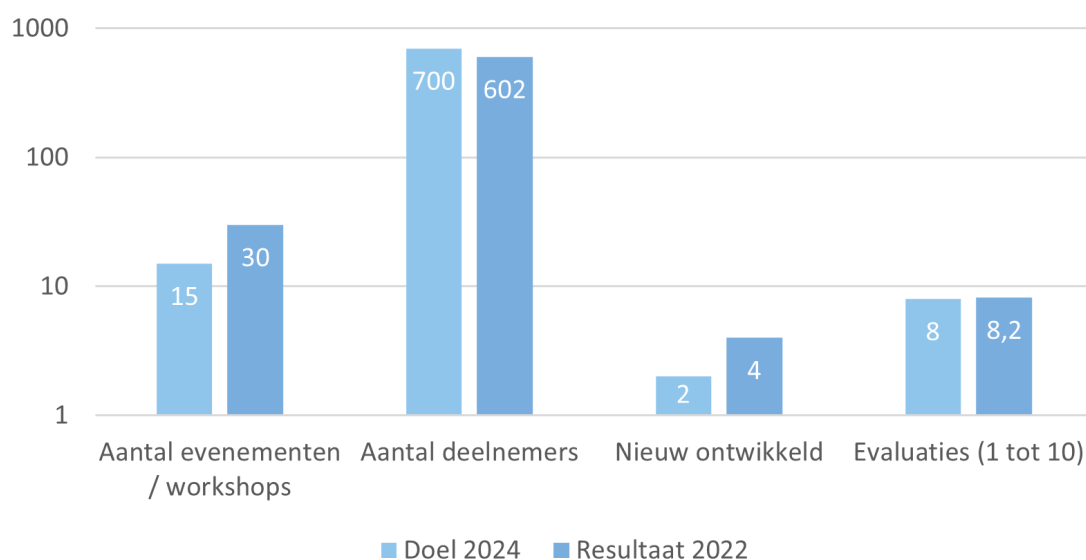
Ook dit jaar heeft TINT van alles op touw gezet. Zoals ieder jaar hebben we leuke evenementen georganiseerd, leerzame workshops gegeven, behulpzame een-op-een life coaching gegeven en interessante podcasts opgenomen voor alle studenten van Eindhoven. Maar dat is niet alles, dit jaar is ons aanbod vergroot en zijn we begonnen met het opzetten van een TINT community. Hieronder beschrijven we wat dat inhoudt en hoe het jaar eruit zag voor ons en onze gasten. Aansluitend staat er een mooi overzicht van de cijfers van de promo die wij dit jaar uitgevoerd hebben.

Open evenementen

Dit jaar hebben we 11 evenementen en 8 workshops georganiseerd, die in totaal door bijna 600 mensen bezocht werden. Naast deze evenementen en workshops hebben we 21 meditatiesessies verzorgd, eerst wekelijks en later eens per kwartaal. Het aantal evenementen is te groot om hier te beschrijven, maar kijk gerust naar bijlage "Jaaroverzicht activiteiten" voor het volledige overzicht inclusief cijfers over het aantal deelnemers. Hieronder wordt, na een algemene terugblik, een aantal evenementen en workshops uit 2022 uitgelicht als voorbeeld.

Terugkijkend naar de eerste helft van 2022 zien we dat onze evenementen tussen april en juni merkbaar slechter bezocht werden. Het leek alsof studenten enerzijds nog moesten wennen aan dat er na de strenge corona periode eindelijk weer wat mocht en nog uit hun schulp moesten kruipen en anderzijds werden er volop activiteiten georganiseerd door andere partijen om als het ware de gemiste tijd in te halen. Hierdoor hebben we een aantal activiteiten moeten annuleren. In september namen de deelnemersaantallen weer toe. Begin van 2022 waren alle activiteiten van TINT nog online, de mindfulness sessies waren zelfs tot de zomer online, ook dit kan bijgedragen hebben aan de lage opkomst. In het najaar hebben we nog 1 workshop "How to appreciate yourself" moeten annuleren, de inschatting is dat het evenement toch te intiem/ persoonlijk was en dat heeft studenten waarschijnlijk afgeschrikt. In 2022 zijn we geëxperimenteerd met de opstelling tijdens onze workshops door van een klassikale opstelling met banken in rijen en onze life coach voor het bord naar een kring te gaan waarbij de life coach onderdeel was van de groep en studenten zich niet konden verschuilen achter de tafel. Dit concept bleek een succes, studenten namen een actievere houding aan en zaten niet meer op hun telefoon. Studenten kregen ook minder het gevoel dat ze nu les hadden, maar waren nu onderdeel van een groep die samen een onderwerp verkende. We merkten dat deze verandering een prettige en veilige omgeving biedt voor onze deelnemers en er meer ruimte genomen werd om persoonlijke

Cijfers evenementen en workshops



verhalen te delen. Al met al zijn onze evenementen gemiddeld met een 8 beoordeeld door onze deelnemers.

Evenementen

Vanwege de populariteit van ons evenement Open Stories, hebben we deze dit jaar twee keer gehouden. Dit evenement staat volledig in het thema van het gesprek openen in de maatschappij, openstaan voor andermans verhalen, en mensen verbinden die elkaar anders wellicht niet hadden gesproken. Met als doel om hiermee de horizon te verbreden en begrip te vergroten voor mensen die wellicht anders zijn. Thema's die vooral naar voren komen zijn LGBTQ+, gezondheid en maatschappij. Bij dit evenement hebben we een aantal mensen uitgenodigd met interessante verhalen: mensen die transgender zijn, dakloos zijn, of suïcidaal zijn geweest. Vervolgens kunnen onze gasten in kleine groepjes in gesprek gaan met de mensen die we hebben uitgenodigd om hun verhaal te leren begrijpen. Een van de mensen die diens verhaal kwam doen aarzelde aan het begin van het evenement nog een beetje om diens verhaal te

vertellen, maar een van de bezoekers verzekerde deze persoon dat het verhaal niet te veel was om aan te kunnen en dat het een erg interessant verhaal was om te horen. Het was duidelijk merkbaar dat er een grote last van diens schouders viel en de sfeer werd direct erg open. Als leerpunt voor ons voor de volgende keer zouden we na afloop van het evenement nog even met de mensen die hun verhaal zijn komen vertellen in gesprek willen om kort te sluiten hoe ze de avond ervaren hebben, of alles goed ging en of er nog iets is dat ze op het hart hebben. Het kan natuurlijk gebeuren dat er ondanks de maatregelen die we nemen om een veilige omgeving te creëren er mensen geraakt zijn door bijvoorbeeld de vragen die ze ontvingen of herinneringen die weer naar boven kwamen. Hier willen we de volgende keer beter bij stilstaan.

Een ander evenement dat we jaarlijks organiseren vindt plaats tijdens de intro week op de TU/e. Hierbij is er een dag waarop alle studentenorganisaties zichzelf promoten op een vaak interactieve manier. Voor TINT is het erg belangrijk om hierbij te zijn om ons op de kaart te kunnen zetten bij de nieuwe generatie studenten.



Afbeelding 4: workshop "Strike up the conversation"



Om de aandacht te trekken van voorbijlopende studenten nodigden we intro-ouders uit om hun introgroep een aantal vragen te stellen. Dit alles was in de vorm van een podcast die later ook op ons kanaal is uitgebracht. Tijdens dit interview konden de intro-ouders vragen stellen zoals “wat is je grootste angst” of “wat is je grootste droom” wat interessante gesprekken opleverde. Om de interactie nog meer te vergroten beloofden we een prijs aan de drie beste antwoorden. Daarnaast hebben we natuurlijk aan veel studenten uitgelegd wat TINT is en doet, waarop een van de studenten antwoordde: “Oh, dus jullie bieden therapie en groepstherapie, maar dan de light variant.” En dat is zeker ook een manier om het te verwoorden. Ook komend jaar gaan we zeker weer een plekje innemen op de intromarkt. We willen hierbij een activiteit bedenken die wellicht nog iets laagdrempeliger is om meer mensen te interesseren en daarnaast ook iets bedenken om studenten na afloop nog te kunnen contacteren om ze op de hoogte te kunnen stellen van de evenementen die we op de planning hebben staan.

Workshops

De best beoordeelde workshops van dit jaar waren Strike Up the Conversation en FOMO (Fear Of Missing Out), beide zijn met een 9 op een schaal van 1 tot 10 beoordeeld. We zijn hier heel blij mee en trots op. Een van onze gasten van Strike Up the Conversation zegt:

“Het was een erg goede workshop waarbij je samenwerkte met anderen. Tegelijkertijd voelde ik me op mijn gemak om dingen te delen in de groep, zelfs voor mensen die introvert zijn! Mijn complimenten!”
(vertaald uit het Engels)

Bij de workshop Strike Up the Conversation vond er een mooi en merkwaardig moment plaats. Na de workshop bleven er nog een hoop mensen

nakletsen met elkaar waarbij een van de deelnemers aan iemand van het TINT team vertelde dat hij het ondanks de workshop nog steeds lastig en eng vond om mensen aan te spreken. Nog geen minuut later stapte een andere deelnemer op hem af om met hem in gesprek te gaan. Het was erg mooi om te zien hoe niemand zich buitengesloten hoefde te voelen, dat mensen direct van de gelegenheid gebruikmaken om na de workshop hun gespreksvaardigheden op de proef te stellen en hoe graag mensen nog met elkaar na willen praten. Zelfs na het afsluiten van de ruimte bleven mensen nog buiten bij de uitgang kletsen.

We hebben meer positieve reacties ontvangen over onze workshops zoals deze over de workshop Building Your Social Life:

“Het voelde als thuiskomen, het is altijd zo’n fijne sfeer bij TINT. Ik voelde me enorm welkom en volledig veilig om mijn gedachten en gevoelens te delen met de groep.” (vertaald uit het Engels)

We zijn ontzettend trots dat we met onze workshops zo’n fijne sfeer weten neer te zetten dat mensen zich om hun gemak voelen en daarnaast ook echt het gevoel hebben dat ze iets geleerd hebben. Uiteindelijk is dat natuurlijk waar we het voor doen.

Workshops voor verenigingen

In 2022 heeft TINT onderstaande workshops gegeven aan verenigingen en organisaties.

You can figure this out

Deze workshop is gegeven aan eerstejaars TU/e studenten (via de studieverenigingen). In deze workshop kunnen studenten hun zorgen delen en krijgen zij handvatten om hiermee om te gaan. Zo



werken we bijvoorbeeld met de oefening 'The worry tree', waarbij deelnemers kijken of hun zorgen reëel zijn of fictief, of zij hier zelf iets aan kunnen doen en zo ja, hoe en wanneer zij hier stappen in willen zetten. Na 3 van deze workshops te hebben gegeven in 2021, stonden er in het voorjaar van 2022 nog 2 op de planning. Één daarvan is doorgegaan, de ander is helaas vanwege te weinig aanmeldingen afgezegd. Mogelijk heeft dit te maken met de aarzeling die veel studenten na de lockdowns nog hadden om weer aan activiteiten op de campus deel te nemen. Enkele reacties van studenten op deze workshop:

“Ik denk dat deze workshop zinvol is voor alle studenten, niet alleen voor eerstejaars. Ik wil graag meer workshops van TINT bijwonen in de toekomst!” (vertaald uit het Engels)

“Ik heb genoten van de sfeer: die was heel gastvrij en bemoedigend, en heel interactief.” (vertaald uit het Engels)

Dealing with the Fear Of Missing Out (FOMO)

Deze workshop is gegeven aan de studievereniging Intermate (Faculteit Industrial Engineering & Innovation Sciences). Veel studenten lijden aan de angst om leuke dingen te missen, tekort te schieten, te weinig te bereiken, kortom: FOMO. In deze workshop hebben we verkend hoe deze gevoelens leven en hoe je hiermee om kunt gaan. Zo hebben we een FOMO-bingo gespeeld (hoeveel kenmerken van FOMO herken je?) en zijn de deelnemers aan de slag gegaan met een 'Gratitude exercise' om zich te realiseren waar ze dankbaar voor zijn in hun leven. Het was mooi om te zien hoeveel herkenning er over en weer was.



Afbeelding 5: Dealing with the Fear Of Missing Out workshop

Tijdens deze workshop viel op hoe gemakkelijk het ijs gebroken werd tijdens een oefening, waarbij de deelnemers in een cirkel stonden (in plaats van een collegeopstelling). Het werken in een cirkel is daarom uitgangspunt geworden in workshops die na deze workshop zijn ontwikkeld.

Passionate about your Future

Op verzoek van Wervingsdagen is deze workshop twee keer gegeven aan TU/e studenten tijdens de Skill Sessions van Wervingsdagen. In deze workshops gingen studenten aan de slag met hun hobby's en talenten uit hun kindertijd. Deze combineerden zij met hun huidige hobby's, talenten en opleiding om zo al brainstormend tot nieuwe ideeën voor de toekomst te komen. Er was veel ruimte voor uitwisseling, waardoor studenten elkaar ook op nieuwe ideeën brachten. Het zitten in een kring (zonder tafels in het midden) bracht een sfeer van open en gelijkwaardige uitwisseling met zich mee. Deze workshops waren goed bezocht: 18 en 10 deelnemers. De PR van de Wervingsdagen heeft een groot bereik en het was goed dat TINT via deze kanalen een nieuwe doelgroep kon bereiken. Bij de tweede workshop hadden we meer tijd vooraf om de ruimte voor te bereiden, waardoor deze workshop vloeiender verliep dan de eerste. Het belang van 'ruimte voor de voorbereiding' nemen we mee voor toekomstige workshops.

“Het was een heel nuttige workshop: goed opgebouwd, zodat je stap voor stap nieuwe inzichten opdoet.” (vertaald uit het Engels)

“Over het algemeen was het erg inzichtelijk en praktijkgericht/ interactief, wat fijner is dan drie uur lang naar iets luisteren.” (vertaald uit het Engels)

“Goede workshop!”

(vertaald uit het Engels)

Inclusive Leadership workshops

Hoe maak je je (studie)vereniging inclusief? Hoe zorg je dat alle studenten zich er thuis kunnen voelen, ook als zij verschillen qua culturele achtergrond of kijk op het leven?

Deze vragen zijn de laatste jaren steeds prangender geworden, aangezien de studentenpopulatie op de TU/e veelzijdiger en internationaler is dan ooit. Vandaar dat de vraag kwam vanuit het College van Bestuur aan TINT om op dit gebied besturen van verenigingen vaardiger te maken. Tegelijkertijd ontstond deze behoefte ook van binnenuit bij het bestuur van Lucid, de studievereniging voor Industrial Design, en bij het bestuur van FISO (de koepel voor diversiteit, welzijn en internationalisering).

Zo werd het idee geboren om voor beide besturen twee workshops 'Inclusive Leadership' te ontwikkelen en aan te bieden. Dankzij de projectfinanciering voor de projecten “Werken aan de waarde van identiteit” en “Let's talk about discrimination” hadden we de extra financiële ruimte die nodig was om dit verder uit te werken. We zijn samen met Lara Hofstra (TU/e diversity officer en onze partner in het ontwikkelen en geven van deze workshops) en de studentenbesturen om de tafel gaan zitten om de behoeften van de besturen te peilen. Daarbij kwamen we tot de conclusie dat we in onze Inclusive Leadership workshops het volgende aan de orde willen stellen:

1. *Openheid & dialoog houding: hoe creëer je een open sfeer, waarin naar elkaar geluisterd wordt en mensen kwetsbaar durven te zijn?*
2. *Waarden onderzoeken: welke waarden zijn je dierbaar en welke waarden zijn betekenisvol voor de ander?*
3. *Bruggen bouwen: hoe blijf je een open houding houden en open vragen stellen, ook als de ander andere waarden (en normen) heeft dan jij?*
4. *Omgaan met conflicten: hoe onderzoek je bij een conflict de onderliggende waarden en zoek je naar creatieve vervolgstappen, die daaraan recht doen?*



Tijdens de eerste workshop aan FISO hebben we verkend wat de onderliggende waarden/drijfveren van de bestuursleden zijn om zich voor FISO in te zetten en hoe je over deze waarden in een veilige sfeer in gesprek kunt gaan. In een tweede workshop hebben we een actueel conflict van alle kanten bekeken, onderliggende waarden van verschillende gezichtspunten onderzocht en gereflecteerd over creatieve vervolgstappen in het proces.

Met de bestuursleden van Lucid hebben we verkend hoe het voor jezelf voelt om ergens binnen- of juist buitengesloten te worden en hoe je over deze ervaringen open in gesprek kunt gaan. Ook hebben de bestuursleden 'out of the box' gebrainstormd over hoe een ideale inclusieve vereniging eruit zou zien en welke ideeën te vertalen zijn naar de realiteit. In een tweede workshop hebben we ook hier een actueel conflict van alle kanten bekeken, onderliggende waarden onderzocht en van daaruit creatief gebrainstormd over mogelijke verdere stappen.

Het was indrukwekkend om te zien hoe de deelnemende studenten elkaar hebben bevroegd en naar elkaar hebben geluisterd. De vragen die zij elkaar stelden werden steeds opener en de houding veranderde van 'neiging tot discussiëren' (wie heeft er gelijk?) naar een 'dialoog houding' (wat leren we van elkaar?). Wèl merkten we dat er zoveel was om uit te wisselen, dat we over het algemeen tijd te kort kwamen. Hierdoor verliep de afronding van de workshops vaak sneller dan gewenst. In de toekomst zullen we daarom meer tijd per onderdeel inplannen en/of de workshops in hun geheel langer laten duren (bijvoorbeeld 2,5 uur i.p.v. 2 uur). Na afloop lieten deelnemers weten dat ze blij waren met de open sfeer in de workshops en dat ze door het interactieve karakter aan het denken zijn gezet. Later gaven zij terug al enkele ideeën in praktijk te hebben gebracht. Kortom: geslaagde workshops, die we in de toekomst aan meer studentenbesturen zullen aanbieden.

“Ik heb aan de Inclusive Leadership training deelgenomen met mijn bestuur. We hebben twee goede sessies samen gehad. In de eerste hebben we de waarden besproken, die onder de doelen en visie van ons bestuur liggen. Tijdens de tweede sessie hadden we een diep gesprek over een casus uit onze eerste periode als bestuur. Het was erg verhelderend om deze casus samen met TINT te bespreken! Zij gaven waardevolle input en hielpen ons de casus vanuit verschillende invalshoeken te bekijken.” - Anne-Wil van de Heuvel, voorzitter van FISO 2022-2023

Life coaching

Binnen TINT heeft het pastoraat (life coaching) een lange traditie. Onze life coaches/studentenpastores helpen studenten in de keuzes en veranderingen die ze in hun leven doormaken. Op een open manier kunnen studenten hun hart luchten over dilemma's en krijgen ze steun bij levensvragen. Ook onderwerpen als zingeving en religie komen ter sprake. De life coaching bij TINT is laagdrempelig: ook kleinere vragen worden besproken, voordat ze uitgroeien tot grotere problemen. Daarnaast heeft life coaching de functie om signalen op tijd op te vangen en waar nodig door te verwijzen naar andere studentbegeleiders en instanties. In 2022 waren Margit van Tuijl en Rachelle van Andel de vaste life coaches/studentenpastores binnen het TINT-team, totdat Rachelle TINT in het najaar verliet i.v.m. een aanstelling elders. Daarnaast heeft Izabella tot februari 2022 als life coach stagiair

gesprekken met studenten gevoerd. Doordat Izabella en Rachelle gedurende het jaar hun werkzaamheden bij TINT hebben afgerond, waren er minder life coaches beschikbaar dan anders. We waren blij dat onze externe life coach Laura Curta ook enkele studenten heeft kunnen begeleiden, desondanks hadden we helaas eind 2022 toch een wachtlijst. Gelukkig kwam eind 2022 het goede bericht dat Marja Ernst-Houben het team per januari 2023 als studentenpastor/life coach zou komen versterken.

Het feit dat er in de eerste maanden van 2022 nog corona-maatregelen van kracht waren, was ook in de life coaching merkbaar, zowel inhoudelijk als qua vorm. Inhoudelijk kwamen er vragen aan de orde, zoals: 'hoe hou ik plezier in wat ik doe, ook in de periodes dat er niet veel kan?' en 'hoe blijf ik me verbonden voelen met anderen, ook als er minder contactmomenten zijn?'. Qua vorm vonden de gesprekken aan het begin van 2022 nog hoofdzakelijk online plaats. Naar gelang de richtlijnen het toe lieten, werden weer meer gesprekken op de campus of al wandelend gevoerd. Het wandelend coachen brengt beweging en frisse gedachten in het gesprek: een mooie, nieuwe ontdekking, die we ook na de lockdowns hebben voortgezet.

In 2022 voerden de life coaches en de life coach stagiaire samen 122 coaching gesprekken op afspraak, waarvan 45% met internationale studenten. Daarnaast voerden zij naar schatting 115 informele gesprekken met een coachend karakter. Het aantal informele coaching gesprekken ligt een stuk hoger dan in 2021, aangezien er in 2022 alweer veel meer activiteiten op de campus konden plaatsvinden. Doordat we weer wat meer op de campus aanwezig waren, ontstonden er ook meer gesprekken rondom de fysieke evenementen en in de wandelgangen van de TU/e.

Studenten vonden hun weg naar de life coaching via TINT-evenementen, onze website, social media, doorverwijzing door andere studentbegeleiders en via studiegenoten. Uit de mondelinge en schriftelijk feedback die de life coaches van de studenten kregen, bleek dat de sessies goed beoordeeld werden en dat de studenten er veel steun aan hebben gehad.

Vragen van studenten in de life coaching waren bijvoorbeeld:

- Wat wil ik na mijn studie?
- Hoe kan ik mijn gevoelens van eenzaamheid doorbreken?
- Wat helpt mij om gelukkiger in mijn leven te staan?
- Hoe ga ik om met verlies?
- Wat breng ik van huis uit mee en hoe ga ik daarmee om?
- Hoe kan ik groeien in zelfvertrouwen?
- Hoe kijk ik aan tegen leven en dood?
- Wat betekent spiritualiteit voor mij?
- Hoe kan ik meer vertrouwen putten uit mijn geloof?

Gecoachte studenten aan het woord

“Ik vond het fijn in de life coaching de ruimte te ervaren om op verhaal te komen. Alles wat ik vertelde mocht er zijn, er werd niet over geoordeeld. Gaandeweg het proces merkte ik dat ik positiever in het leven ging staan en dat ik opener werd in het contact met anderen. Stukje bij beetje kwam er meer ruimte om mezelf te zijn.”

- TU/e student

“Life coaching bij TINT: een goede plek om over je problemen te praten met iemand die de juiste vragen weet te stellen.” - TU/e student



“Ik kan de life coaching door Margit van harte aanbevelen. De gesprekken met Margit hebben me geholpen te reflecteren op moeilijke periodes in mijn leven. Bij haar voelde ik me veilig om open over mezelf te spreken, zonder het gevoel te hebben beoordeeld te worden. Margit is een goede luisteraar en ze weet wanneer de juiste vragen te stellen. De sessies met haar hebben me geholpen vrede te vinden met mijn verleden.” - TU/e PhD student

Community

In het najaar is het idee geopperd om een community te beginnen met studenten in Eindhoven. Deze community heeft uiteindelijk de vorm gekregen van een WhatsApp groep waarin iedere student met interesse in TINT welkom is. Deze app is bedoeld om op een informele manier interessante evenementen (zoals die van ons) te delen, een platform te hebben waarin mensen elkaar eventueel kunnen helpen, over interessante onderwerpen te discussiëren en te verbinden.

In deze groep sturen we iedere week een wekelijkse uitdaging zoals “neem weer eens contact op met iemand die je al lang niet meer gesproken hebt”, “app iemand uit deze chat en vraag naar een prestatie van hen waar ze het meest trots op zijn”, en “luister naar iemands ideeën die afwijkend zijn van de jouwe zonder te oordelen” en dat dan in een mooi jasje met context verwoord. Verder organiseerden we laagdrempelige initiatieven om meer met elkaar te verbinden, zoals de mogelijkheid om iedere vrijdag samen te lunchen, een potluck en samen GLOW lopen.



Afbeelding 6: Glow lopen met de community



Het was mooi om de groep in drie maanden tijd al te zien groeien tot bijna 30 deelnemers en mensen uit onze community te ontmoeten. De groep is echter nog steeds in een testfase. Dit betekent dat we komend jaar gaan evalueren hoe het is verlopen en of we nog dingen aan willen passen. Het ziet er voorsnog veelbelovend uit en we hopen komend jaar nog meer mensen te mogen ontvangen in onze TINT community chat en samen nog meer gezelligheid te mogen ervaren.

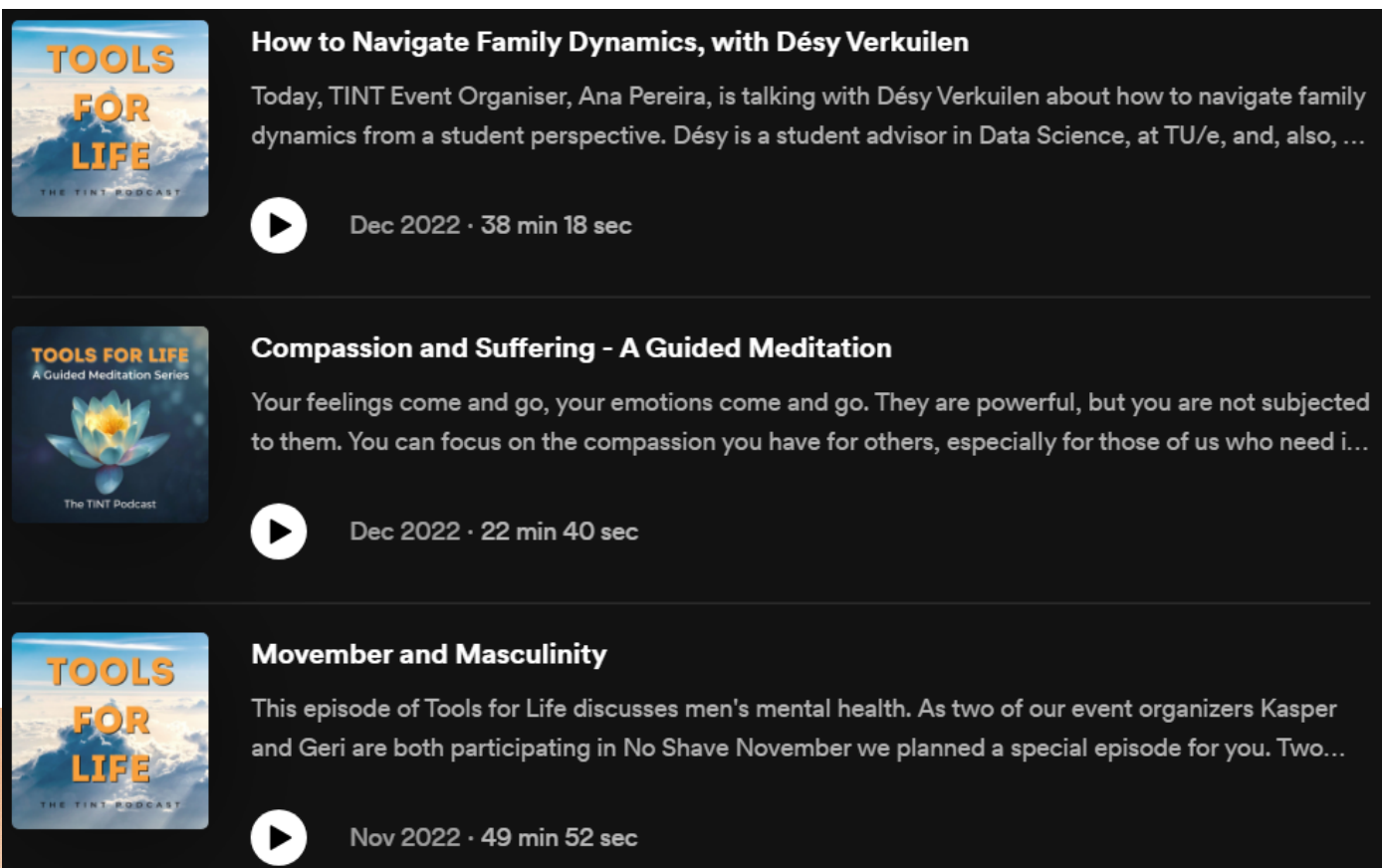
Podcasts

Tools For Life, de podcast van TINT, is een belangrijke manier om meer studenten te bereiken. De studenten die niet naar workshops of evenementen komen, kunnen op deze manier toch in aanraking komen met thema's waar ze mee worstelen of simpelweg in geïnteresseerd zijn. Op deze manier weten deze studenten dat ze niet alleen zijn met hun vragen en twijfels, en kunnen ze op een veilige manier nieuwe inzichten vergaren. Een aantal van de besproken thema's zijn: 'Imposter syndrome', 'The value of self-care', 'Social safety' en

'Navigating family dynamics'. Voor het bespreken van deze onderwerpen wordt meestal een gast uitgenodigd die gespecialiseerd is in het onderwerp.

Deze Engelstalige podcast is opgesplitst in twee categorieën die elkaar afwisselen; 'Tools for Life' en 'Guided Meditation'. Bij Tools for Life worden de eerder genoemde onderwerpen besproken, en de Guided Meditation is een mindfulness sessie in samenwerking met Enter the Now, een studentengemeenschap die spiritualiteit en gezondheid promoot en ook onder de koepel FISO valt. In 2022 zijn er 11 Tools for Life afleveringen geplaatst met een gemiddeld aantal luisteraars van 31 per aflevering. De inhoud hiervan sluit aan op de wensen van de studenten en de thema's die aansluiten bij de huidige projecten waar TINT mee bezig is, zoals de Diversity Week of door TINT georganiseerde evenementen. Ook zijn er 11 Guided Meditations uitgebracht, met een gemiddeld aantal luisteraars van 22 per aflevering.

Podcasts blijven online altijd beschikbaar, zodat studenten deze terug kunnen luisteren wanneer het thema relevant is in hun leven. Zo worden oudere podcasts soms maanden later nog beluisterd. Het



The screenshot shows a dark-themed podcast player interface. It features three episode cards, each with a thumbnail image on the left and text on the right. The first card is for 'How to Navigate Family Dynamics, with Désy Verkuilen', dated Dec 2022, 38 min 18 sec. The second card is for 'Compassion and Suffering - A Guided Meditation', dated Dec 2022, 22 min 40 sec. The third card is for 'Movember and Masculinity', dated Nov 2022, 49 min 52 sec. Each card includes a play button icon and a brief description of the episode content.

TOOLS FOR LIFE
THE TINT PODCAST

How to Navigate Family Dynamics, with Désy Verkuilen
Today, TINT Event Organiser, Ana Pereira, is talking with Désy Verkuilen about how to navigate family dynamics from a student perspective. Désy is a student advisor in Data Science, at TU/e, and, also, ...
Dec 2022 · 38 min 18 sec

TOOLS FOR LIFE
A Guided Meditation Series
The TINT Podcast

Compassion and Suffering - A Guided Meditation
Your feelings come and go, your emotions come and go. They are powerful, but you are not subjected to them. You can focus on the compassion you have for others, especially for those of us who need i...
Dec 2022 · 22 min 40 sec

TOOLS FOR LIFE
THE TINT PODCAST

Movember and Masculinity
This episode of Tools for Life discusses men's mental health. As two of our event organizers Kasper and Geri are both participating in No Shave November we planned a special episode for you. Two...
Nov 2022 · 49 min 52 sec

Afbeelding 7: Een greep uit de podcasts



vooruitzicht voor 2023 is dan ook om dit soort relevante onderwerpen te blijven opzoeken, en het platform dat we met de podcast hebben ook te gebruiken voor promotie van evenementen en samenwerkingen.

Promotie

We promoten onze activiteiten via verschillende kanalen: op onze social media (Facebook, Instagram en LinkedIn), WhatsApp community, onze website, de nieuwsbrief, digitale schermen op de campus, vragen of andere organisaties onze evenementen willen delen, podcast kanalen, tijdens onze activiteiten, mond-tot-mond reclame en blogs. Komend jaar willen we ons bereik gaan vergroten door meer gebruik te maken van de kanalen van Fontys.

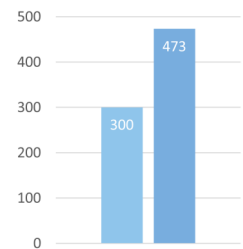
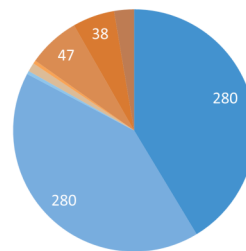
Per platform

- Facebook
- Instagram
- LinkedIn
- Blogs
- Nieuwsbrief
- WhatsApp community
- Digitale schermen op TU/e
- Podcasts

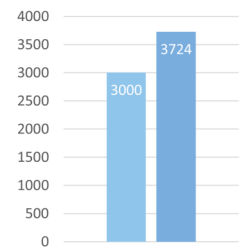
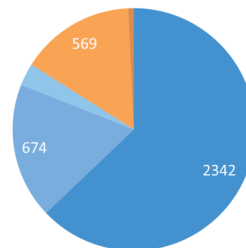
Totaal

- Doel 2024
- Resultaat 2022

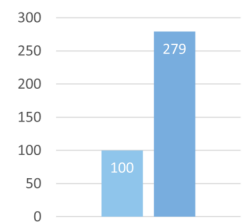
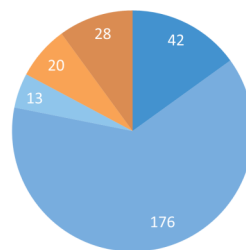
Aantal berichten



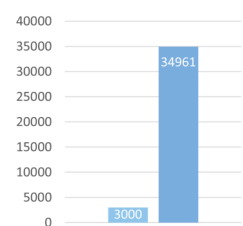
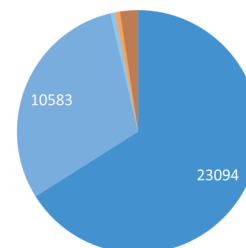
Aantal volgers



Aantal nieuwe volgers



Bereik



PROJECTEN

Werken aan de waarde van identiteit

De Nederlandse samenleving verandert. Globalisering, technologisering en individualisering laten hun sporen achter en creëren nieuwe waarden en referentiekaders. Zo trekken universiteiten in Nederland steeds meer buitenlandse studenten, die ook na hun studies hun weg vinden in Nederland bijvoorbeeld bij grote techbedrijven zoals ASML en Philips. Aan de TU/e waren 20% van de studenten in 2022 van buitenlandse afkomst [2].

Terwijl de diversiteit in de studentengemeenschap toeneemt, stimuleert de steeds grotere rol van social media de tendens in de samenleving en ook in de studentencommunity tot minder echte ontmoeting met anderen buiten de eigen bubbel. Door de periodes van lockdown in het afgelopen jaar is deze trend van offline naar online versterkt en daarmee is ook het risico op verdere “verbubbeling” toegenomen. Dit heeft een sluipend effect op het versterken van segregatie binnen de studentengemeenschap en ook daarbuiten met veel grotere kans op onbegrip, vereenzaming en discriminatie. Het verstoort het zicht op de eigen identiteit in relatie tot die van anderen.

Dat studenten zich steeds meer in hun eigen bubbel bevinden is nog extra moeilijk voor internationale studenten. Zij moeten voor ontmoeting van buitenaf in de ‘bubbels’ van hun medestudenten zien te komen, terwijl ze hun eigen sociale netwerk hebben verlaten. De ontwikkelingen in de samenleving maken ontmoeting met anderen steeds moeilijker, terwijl wij juist geloven dat die ontmoeting met anderen van levensbelang is in de vorming van een student. Het ontmoeten van de ander en daarmee ook het erkennen van diverse levensbeschouwingen en identiteiten kan ons versterken in onze eigen identiteit zonder dat deze identiteit geldt als enige legitieme identiteit.

Extra aandacht en inzet zal nodig zijn om het tij te keren en om te buigen naar kennis van eigen

identiteit en begrip voor de ander. Dit doet TINT binnen de Eindhovense studentengemeenschap door te werken aan zowel 1) de waarde van eigen identiteit en 2) de waarde van (begrip voor) de identiteit van de ander. Deze onderwerpen vormen de basis voor het project ‘Werken aan de waarde van Identiteit’ dat TINT heeft uitgevoerd in 2021 en 2022 dankzij een schenking vanuit de Triodos Foundation en een solidariteitsbijdrage van de gezamenlijke religieuzen in Nederland via KNR - Projecten in Nederland (PIN).

Met onze projectaanpak richten wij ons op:

- Het versterken van eigenaarschap (agency)
- Ruimte maken voor identiteit
- Het beoefenen van actief pluralisme (respect en verdraagzaamheid tegenover andere opvattingen en praktijken)

TINT vertaalt de projectaanpak in vijf categorieën van activiteiten, die onderling samenhangen:

1. Organiseren van workshops en evenementen voor het versterken van dialoog en wederzijds begrip
2. Organiseren van workshops met vrijwilligers van studie- en studentenverenigingen
3. Individuele begeleiding via life coaching
4. Media, social media en podcasts
5. Adviseren over en participeren in TU/e community activiteiten over inclusiviteit/diversiteit

Organiseren van workshops en evenementen voor het versterken van dialoog en wederzijds begrip

Het doel van deze activiteiten is het creëren van meer ruimte voor dialoog over thema's die spelen in de multiculturele- en multireligieuze gemeenschap. We willen deze gemeenschap versterken door studenten te inspireren om overeenkomsten te vinden, verschillen te respecteren en elkaar te waarderen. Hiermee versterken we de waarde van de eigen identiteit en de waardering van de identiteit van een ander. Dit verbetert het onderlinge begrip en betrokkenheid en vermindert de (kans op) discriminatie.

- ‘Celebration of Women in Science’ is georganiseerd in samenwerking met WISE. Het thema dit jaar was zelfvertrouwen; er

[2] Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021 Deelrapport I Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs; RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland 2022

staan als vrouw in een vaak nog mannenwereld.

- 'Open stories' draaide om het ontdekken wat voor bijzondere verhalen medestudenten en anderen mee hebben gemaakt (denk aan leven met een beperking, transgender zijn of een persoon van kleur zijn) en het creëren van een veilige omgeving waar bezoekers (studenten) vragen konden stellen die zij eerder mogelijk niet durfden te stellen.
- In de 'Diversity Week' op de TU/e heeft TINT na afloop van het 'Time Out theater' over grensoverschrijdend gedrag het 'Time Out café' georganiseerd. Hier zijn we in gesprek gegaan met studenten over hun eigen ervaringen en beleving.

De ervaring leert, dat ook in samenwerking met andere partijen, TINT met dit type activiteiten alleen een deel van de studentengemeenschap bereikt. Dit is echter een belangrijke kern en zorgt voor momentum. TINT werkt met deze kern en met dit momentum aan opschaling en verbreding via 3 lijnen:

- Organiseren van workshops en training voor studie-/studentenverenigingen
- Media, social media, podcasts
- Advisering van TU/e op basis van ervaringen over hoe met deze thema's om te gaan

Daarnaast bieden deze workshops en evenementen ook een gelegenheid om kennis te maken met TINT en zo de drempel te verlagen tot het vragen van individuele begeleiding bij belangrijke persoonlijke problemen rond identiteit via life coaching.

Organiseren van workshops met vrijwilligers van studie- en studentenverenigingen

Een belangrijke vorm van opschaling is het vertalen van de 'ervaringen met de workshops met individuele deelnemers' naar besturen/leiders van groepen zoals bijvoorbeeld studie en/of studentenverenigingen. Hiermee willen we studentengroepen inspireren eigenaarschap te ontwikkelen om veilige omgevingen te creëren voor hun medestudenten. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor het ontdekken van de eigen identiteit, het vinden van antwoorden op hun levensvragen en verbinding zoeken met een grotere diversiteit aan medestudenten. Voor de trainingen van studie- en studentenverenigingen werkt TINT samen met ESA.

Hiervoor hebben we de workshop 'You can figure this out!' gegeven aan studieverenigingen. Daarnaast hebben we de workshop 'How to deal with FOMO (Fear Of Missing Out)' gegeven, die gaat over de angst om belangrijke of leuke momenten te missen. Tenslotte hebben we de workshop 'Inclusive leadership' ontworpen en deze workshop aan 2 besturen gegeven. De workshop gaat over hoe je je



Afbeelding 8: You can Figure this out! workshop

(studie)vereniging inclusief kunt maken en hoe je ervoor kunt zorgen dat alle studenten zich er thuis kunnen voelen ook als ze verschillen qua culturele achtergrond of kijk op het leven. De feedback op de workshop was erg positief. In 2023 gaan we deze workshops verder uitwerken en promoten binnen het project “Let’s talk about discrimination”.

Individuele begeleiding via life coaching

Workshops rondom persoonlijke thema’s zijn niet voor iedereen weggelegd. Sommige studenten hebben meer baat bij persoonlijke begeleiding. In de life coaching van TINT krijgen de studenten de ruimte om in een veilige omgeving de dialoog met zichzelf aan te gaan en zonder oordeel te ontdekken hoe zij met deze thema’s omgaan.

Dit jaar zijn er 74 coaching sessies geweest over het onderwerp identiteit. Meer hierover is te lezen in het hoofdstuk “life coaching”.

Media, social media en podcasts

TINT vindt het ook belangrijk om via (social) media aandacht te vragen voor thema’s die spelen binnen de studentengemeenschap. Daarnaast gebruiken we social media en podcasts om de studenten te bereiken, kennis te delen en in gesprek te blijven. Ook maakten we in 2022 tweeëntwintig podcasts om studenten verder te helpen zichzelf te ontwikkelen en elkaar te helpen. Op deze manier konden we ook tijdens de pandemie vele studenten bereiken, inspireren en het gesprek met ze aangaan. Er werden elf mindfulness podcasts gemaakt en zeven ‘Tools for life’ met handige tips en tricks, en inhoudelijke gesprekken over allerlei thema’s rondom de identiteit van studenten. Een voorbeeld van zo’n podcast thema is de Diversity Week op de TU/e waarin gesproken werd met Lara Hofstra, de Diversity Officer van de TU/e, over het belang van diversiteit vieren en hoe je iedereen thuis kunt laten voelen in Eindhoven.

Adviseren over en participeren in TU/e community activiteiten inclusiviteit/diversiteit

TINT deelt en gebruikt ervaringen en inzichten over identiteit, het omgaan daarmee en in de kracht zetten van de campus community. Met onze ervaring hielpen wij in 2022 studieverenigingen bijvoorbeeld te reflecteren op vragen als “wat is inclusie en exclusie?” en “welke waarden zijn jouw

drijfveer en hoe verhoudt zich dit tot anderen?”. Daarnaast is een aantal van de evenementen ook opengesteld voor de medewerkers van TU/e en Fontys om de dialoog te openen en hen te inspireren bij te dragen aan kwesties rondom identiteit en diversiteit.

In 2022 heeft TINT bijgedragen aan het oprichtingsproces van FISO, gebruikmakend van de ervaring in het coördineren van Credo en het op inclusieve wijze samenbrengen van diverse verenigingen. Meer hierover in het hoofdstuk ‘CREDO/FISO’ en ‘workshops voor verenigingen’ over de workshop ‘Inclusive Leadership’ die we aan FISO hebben gegeven.

Ook werkten we samen met medewerkers en teams zoals SWeN, de Community Manager, de Diversity Officer en de nieuw aangenomen Wellbeing Manager op TU/e. Zo waren wij uitgenodigd bij de openingsactiviteit van ‘Diversity week’, genaamd ‘Diversity breakfast’, waar we in gesprek gingen met collega’s en studenten over de inclusie op de TU/e. Ook waren we aanwezig bij de opening van de tentoonstelling over transgenders op de TU/e.

Triodos  Foundation



Let's talk about discrimination

Racisme en discriminatie is een breed maatschappelijk thema dat ook in de studentengemeenschap van Eindhoven actueel is. Dit werd in 2020 verwoord in een artikel dat was verschenen in Cursor, het online magazine van binnen TU Eindhoven [3]. In dit artikel wordt het onderwerp machtsmisbruik en racisme onder studenten belicht, alsook de noodzaak om hier met elkaar iets aan te doen.

Daarnaast verheffen gemarginaliseerde groepen in de samenleving hun stem. Of het nu gaat om Black Lives Matter of feministische beweging The Wave Eindhoven, steeds meer mensen verenigen zich om hun stem te laten horen en verandering te bewerkstelligen waarbij iedere stem gehoord wil worden.

Als Stichting TINT Eindhoven dragen wij deze verschillende bewegingen een warm hart toe. TINT fungeert als bruggenbouwer. Met onze inhoudelijke expertise op het vlak van levensbeschouwing en zingeving willen wij de veilige ruimte waarborgen waar we elkaar daadwerkelijk kunnen ontmoeten van mens tot mens, waar we elkaar kunnen bevragen, uitdagen en vooral kunnen laten groeien in ons mens zijn.

Door de huidige ontwikkelingen in de samenleving neemt het belang van een dergelijke veilige ruimte en zeker ook de complexiteit van de uitdaging om deze ruimte te creëren en te behouden toe. Waar veel gesprekken hoofdzakelijk op social media gevoerd worden (en soms zelfs uitsluitend daar) treedt 'verbubbeling' op: we worden in onze eigen overtuigingen bevestigd, en de ontmoeting met anderen ontbreekt. Het maatschappelijke debat verhardt, en wij/zij denken wordt vergroot.

Gemarginaliseerde identiteiten staan onder druk en de wijze waarop is context gebonden: stereotype denkbeelden over vrouwen spelen bijvoorbeeld nog altijd een grote rol in het kiezen voor een technische opleiding in Nederland. Voor studenten met een migratieachtergrond is het lastiger om een stage en baan te vinden. Wanneer je geloof/religie een

belangrijk element is van je identiteit is dat lastig in een vrijwel volledig seculiere omgeving, waar er weinig begrip hiervoor is.

Met het project "Let's talk about discrimination" willen we activiteiten ontwikkelen gericht op het versterken van dialoog en wederzijds begrip. We willen discriminatie binnen de TU/e en Fontys bespreekbaar maken. Wanneer er ruimte is voor echte ontmoeting met anderen en andersdenkenden, en wanneer studenten empowered zijn en weten hoe dit soort thema's te bespreken en onderling aan te pakken, zal er een inclusievere samenleving ontstaan.

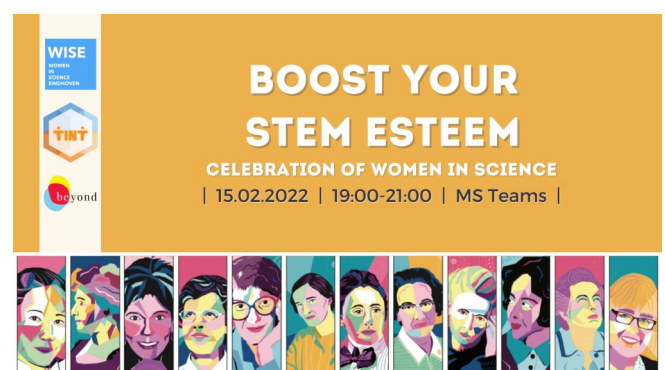
Dit project kan gezien worden als een verdere verdieping binnen het thema 'Werken aan de waarde van identiteit' en is mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Stichting Woudschoten en VSBfonds.

Onze projectaanpak bestaat uit de volgende onderdelen:

- "Courageous conversations"
- Training van onze eigen TINT professionals en toepassing van inzichten
- Individuele begeleiding via life coaching
- Workshops over de waarde van identiteit
- Workshops over diversiteit en inclusie

Courageous conversations

'Courage conversations' is een methode die TINT heeft ontwikkeld in 2021, waar de gesprekken draaien om het maken van ruimte voor verschillende opvattingen en moeilijke onderwerpen besproken worden. Iedere deelnemer kan vanuit de eigen achtergrond een bijdrage leveren en de



Afbeelding 9: Banner van Celebration of Women in Science

[3] *Discrimination (no date) Amnesty*. Available at: <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/discrimination/> (Accessed: 2022).

gespreksvorm is zo ingericht dat iedere stem gehoord wordt. Ook word je als deelnemer uitgedaagd om je eigen stem te vinden en je tegelijkertijd te verplaatsen in de schoenen van de ander. Deze methode hebben we in 2022 toegepast in onze workshops en evenementen.

Zo werd het onder andere toegepast in het evenement 'Celebration of Women in Science' tijdens de discussieronde en in het 'Time Out Café'. Verder stond Open Stories volledig in het teken van 'moeilijke onderwerpen bespreekbaar maken door het gesprek te openen met mensen met een bijzonder verhaal' (denk aan leven met een beperking, transgender zijn of een persoon van kleur zijn). Daarnaast hadden we ook aandacht voor courageous conversations in onze podcasts.

Training van onze eigen TINT professionals en inzichten toepassing

Voor het ontwikkelen van workshops en het begeleiden van studenten rond het moeilijke thema 'discriminatie' heeft het TINT team zelf ook verdieping gezocht via deelname aan workshops en lezingen door experts. Daarbij zijn de 'courageous conversations' voor onze life coaches ook een bron voor het vergroten van de eigen bewustwording. Hierdoor kunnen zij verschillende vormen van discriminatie beter herkennen en het op een veilige manier bespreekbaar maken binnen de context van de rest van hun werkzaamheden. Zo kunnen zij deze inzichten toepassen tijdens één-op-één coachgesprekken en in al bestaande en nieuwe workshops.

De volgende activiteiten hebben bijgedragen aan het vergroten van de eigen bewustwording van het

TINT team op het onderwerp van diversiteit en inclusie:

- Het team heeft de theatervoorstelling "Time out" bijgewoond om meer te leren over grensoverschrijdend gedrag.
- Tijdens de Diversity Week hebben verschillende TINT teamleden deelgenomen aan workshops als de 'Diversity Toolkit' en 'Invisible Disabilities'.
- Ook hebben we de lecture 'Beyond male and female' en de opening van een transgender tentoonstelling op de TU/e bijgewoond (georganiseerd door Studium Generale en Compass).
- Daarnaast heeft een team lid van ons een training gevolgd genaamd "Against Hate" over onder andere vrijheid van meningsuiting vs. haatspraak, haat op social media en stereotypes.

Individuele begeleiding via life coaching

Workshops rondom hele persoonlijke thema's zijn niet voor iedereen weggelegd. Sommige studenten hebben meer baat bij persoonlijke begeleiding. In de life coaching van TINT krijgen de studenten de ruimte om in een veilige omgeving de dialoog met zichzelf aan te gaan en zonder oordeel te ontdekken hoe zij met deze thema's omgaan.

Dit jaar zijn er 48 coaching sessies geweest rondom het thema diversiteit. Meer hierover is te lezen in het hoofdstuk "life coaching".

Workshops over de waarde van identiteit

Zoals Amnesty aangeeft wordt de giftige retoriek rondom 'andere' groepen mensen steeds groter, ook in Nederland. Niet alleen expliciet



Afbeelding 10 + 11: Against Hate training

(scheldwoorden, haatgroepen etc.), maar ook impliciet (d.m.v. 'unconscious bias') [4]. Hierdoor wordt de menselijkheid van andere bevolkingsgroepen steeds meer vergeten. Uit gesprekken en ervaring heeft TINT geleerd, dat identiteit - en meer precies de waarde van identiteit - een sleutelrol speelt in deze problematiek rondom discriminatie. Dit werkt langs twee lijnen.

1. *Waarde van eigen identiteit*
Acceptatie rondom anders zijn, ook als je deel uitmaakt van een minderheid qua eigen cultuur, nationaliteit, ras, achtergrond, geslacht etc. De kracht van je 'anders zijn' als 'superpower' ontdekken en inzetten tot waardevolle bijdrage aan de gemeenschap.
2. *De waarde van de identiteit van een ander*
Het inzicht dat identiteit van de ander niet 'raar', minderwaardig en mogelijk bedreigend is, maar juist een waardevolle bijdrage voor en aanvulling is binnen de gemeenschap, mits je het 'anders zijn' de ruimte geeft en er voor open staat en bereid bent het gesprek aan te gaan.

We hebben dit uitgewerkt binnen het project "Werken aan de waarde van identiteit" en bouwen hierop verder binnen dit project.

Het doel van de workshops die we aanbieden is het creëren van meer ruimte voor dialoog over thema's die spelen in de multiculturele- en multireligieuze gemeenschap. We willen deze gemeenschap versterken door studenten te inspireren om overeenkomsten te vinden, verschillen te respecteren en elkaar te waarderen. Hiermee versterken we de waarde van de eigen identiteit en de waardering van de identiteit van een ander. Dit verbetert onderling begrip en betrokkenheid en vermindert de (kans op) discriminatie.

'Celebration of Women in Science' is georganiseerd om vrouwelijke studenten in te laten zien dat ze een voorbeeld zijn voor jongere generaties en ze te helpen hun zelfvertrouwen te vergroten. Hierbij is gesproken over het 'Imposter Syndrome' (het idee dat je niet deskundig, gekwalificeerd of geschikt genoeg zou zijn voor je functie), hoe je je angsten overwint en leert vertrouwen op je kunnen. Ook hebben we de workshop 'Show yourself to the world' ontwikkeld en gegeven, waarbij deelnemers begeleid werden in het reflecteren op hun eigen

karaktereigenschappen en comfortabeler in hun schoenen te staan. Daarnaast hebben we de workshop 'How to build your social life' ontwikkeld, waarbij studenten reflecteren op hun huidige sociale connecties en hun behoeften op dit vlak.

Workshops over diversiteit en inclusie

Hoe maak je je (studie)vereniging inclusief? Hoe zorg je dat alle studenten zich er thuis kunnen voelen, ook als zij verschillen qua culturele achtergrond of kijk op het leven?

Door workshops over diversiteit en inclusie aan besturen van studieverenigingen aan te bieden, 'empoweren' we deze besturen om zowel discriminatie te herkennen (bij zichzelf en anderen) en hiermee om te gaan, als preventief te handelen binnen de vereniging en opleidingen en te werken aan een inclusief bestuursbeleid. De workshops zullen elk jaar opnieuw relevant blijven, aangezien besturen jaarlijks wisselen. Op deze manier bereiken we zowel direct als indirect honderden nieuwe studenten per jaar.

Hiervoor hebben we in 2022 de workshop "inclusive leadership" ontwikkeld en een pilot gedaan. We zijn samen met Lara Hofstra (TU/e diversity officer en onze partner in het ontwikkelen en geven van deze workshops) en twee studentenbesturen om de tafel gaan zitten om de behoeften van de besturen te peilen. Daarbij kwamen we tot de conclusie dat we in onze Inclusive Leadership workshops het volgende aan de orde willen stellen: Openheid & dialoog houding, Waarden onderzoeken, Bruggen bouwen, en Omgaan met conflicten. De pilots zijn geslaagd en de workshop is nu voor de besturen van alle studieverenigingen beschikbaar. Meer hierover in het hoofdstuk workshops voor verenigingen.



VSBfonds,
iedereen doet mee

[4] *Discrimination (no date) Amnesty*. Available at: <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/discrimination/> (Accessed: 2022).

Aandacht voor de oorlog in Oekraïne

De oorlog in Oekraïne is een bron van stress voor veel studenten. In de weken na de start van de oorlog heeft TINT verschillende activiteiten georganiseerd om studenten en medewerkers te helpen in het omgaan met hun emoties. Deze activiteiten draaiden voor 2 maanden tot eind april 2022. Met dank aan de TU/e die deze activiteiten financieel heeft ondersteund met een extra projectsubsidie.

Een veilige plek voor ervaringen delen

Rachelle van Andel (studentenpastor/life coach bij TINT) heeft de leiding genomen in het creëren van een 'Room for Peace': een veilige omgeving in MetaForum op de TU/e waar studenten en medewerkers welkom zijn om hun intenties op te schrijven, een kaarsje te branden, elkaar te ontmoeten en steun te vinden.

Luisterend oor tijdens lunchpauzes

Elke dag tijdens de lunchpauze was er een coach of vertrouwenspersoon beschikbaar om een luisterend oor te bieden en met studenten en personeel te praten over wat hen bezighoudt. Zowel Rachelle van Andel als Laura Curta (externe life coach bij TINT) hebben deze rol vervuld.

Begeleide groepsessies

Daarnaast zijn er groepsessies georganiseerd waar studenten en medewerkers welkom waren om hun verhalen, emoties en ervaringen te delen. Hierin kunnen deelnemers ook elkaar aanmoedigen in het vinden van bronnen om hoop uit te putten. Deze groepsessies zijn onder andere geleid door Rachelle, Laura en Margit.

Life coaching

De oorlog in Oekraïne is een bron van stress voor studenten in een tijd waarin al veel studenten life coaching aanvragen bij TINT. Om deze life coaching te kunnen bieden aan alle studenten die daar vraag naar hebben, zonder gebruik te maken van een wachtlijst, hebben zowel Rachelle als Laura meer life coaching sessies aangeboden dan normaal.

Al met al was het goed dat TINT deze rol binnen de TU/e community kon vervullen en dat een aantal studenten en medewerkers hier steun aan heeft ervaren. Tegelijkertijd viel het aantal mensen dat hier gebruik van heeft gemaakt tegen. Ook vanuit andere studentensteden hoorden we dat daar vooral veel belangstelling was voor activiteiten, waarbij mensen hulp konden bieden aan slachtoffers, en minder aan plekken voor vertrouwelijk gesprek (vertrouwelijk gesprek werd vooral gezocht bij vrienden en familie). Mogelijk is dat ook de onderliggende reden dat er weinig gebruikgemaakt is van onze gespreksgroepen. Een leerpunt voor de toekomst is om bij projecten zoals deze steeds de behoeften van de doelgroep goed te



blijven peilen.



REFLECTIE OP DOELEN 2022

In hoofdstuk 2 'Doelen' staan de algemene doelen beschreven voor de periode tot en met 2024, aangevuld met specifieke doelen voor 2022. Als afsluiting van dit verslag wordt gereflecteerd op de doelen van 2022 en worden de doelen voor 2023 beschreven.

Organisatie, financiering en samenwerking

In 2022 is het aanbod van subsidiegevers verder verkend en is een subsidie van Stichting Woudschoten verkregen voor het project 'Let's talk about discrimination'. In het hoofdstuk 'Projecten' wordt dit project verder toegelicht net als het project 'Werken aan de waarde van identiteit'. In 2023 wordt het zoeken naar subsidieverstrekkers vervolgd. Nu we weer live bij elkaar kunnen komen, merken we dat 'welzijn van studenten' een actueel thema is. In 2023 richt TINT zich dan ook met de nieuwe projecten op het thema 'Mentale gezondheid en omgaan met stress.'

Voor de contacten met PKN/PGE en De Kapel zijn de inhoudelijke bijdragen geleverd volgens plan. Zo heeft Margit van Tuijl in haar rol van pastor een actieve bijdrage geleverd aan de vieringen van de Kapel en zijn er bijdragen voor het blad 'Samen' geschreven. Ook heeft Margit deelgenomen aan de overleggen van het Landelijk Beraad Studentenpastores (LBS) en een interactieve presentatie gegeven over haar ervaringen bij TINT tijdens de najaarsconferentie van het LBS. Daarnaast heeft Willem Mak als voorzitter een bijdrage geleverd aan de online inspiratiesessie van de landelijke werkgroep van het studentenpastoraat (PKN).

De samenwerking binnen de TU/e community staat beschreven in het hoofdstuk 'Netwerk': we zien dat FISO een belangrijke plek inneemt, binnen FISO heeft TINT contact met verschillende verenigingen. TINT heeft samen met WISE een event georganiseerd en ook de meditaties in samenwerking met 'Enter the now' zijn voortgezet in 2022 en blijven in de plannen voor 2023.

De overeenkomst met FISO is getekend en daarmee is de start gemaakt met een bloeiende koepel waarbinnen de verenigingen op het gebied van internationalisering, identiteit en welzijn, waaronder de religieuze verenigingen, een plek hebben gekregen. Doordat deze verenigingen nu deel uitmaken van een koepel, hebben zij eenzelfde positie binnen de TU/e gemeenschap als andere verenigingen.

Community building

In 2022 heeft TINT actief deelgenomen aan het SWeN netwerk en heeft TINT een zetel in het kernteam, dit wordt voortgezet in 2023. De workshop 'Inclusive Leadership' is nieuw ontwikkeld en aan 2 besturen gegeven. Door middel van 'coffee dates' is gesproken met de besturen van de studieverenigingen om de bekendheid van TINT en haar doelen te vergroten. Waar de doelen van de workshops gericht zijn op identiteit, verbondenheid en empowerment, merken we dat er onder studenten vooral in workshops behoefte is aan thema's die aan het eigen welzijn bijdragen zoals de nieuw ontwikkelde workshop 'Dealing with FOMO (Fear of Missing Out)'. De thema's identiteit, verbondenheid en empowerment zullen in 2023 dan ook terugkomen in events, zoals het 'Women in Science event', daarnaast wordt onderzocht of er de mogelijkheid is om subsidies aan te vragen om workshops op het gebied van wellbeing verder te ontwikkelen en geven. TINT is ingesprongen om een veilige plek en luisterend oor te bieden op het moment dat de oorlog in Oekraïne begon. Dat de bijdrage aan de Happiness Week daarvoor geweest is, is niet als problematisch ervaren, voor alles is een tijd en plaats.

TINT draagt actief bij aan FISO door bijvoorbeeld de workshop die aan het bestuur gegeven is, de bijdrage aan vergaderingen en individuele gesprekken met FISO-leden. Juist vanwege het diverse karakter van de verschillende verenigingen binnen FISO wordt de rol van de TINT life coaches gewaardeerd. TINT draagt hiermee bij aan reflectie op de 'samenwerking in verscheidenheid'. In 2023 wordt de samenwerking binnen FISO verder vorm gegeven. Aan Credo als samenwerkingsverband lijkt geen behoefte meer te zijn nu FISO is opgezet. TINT blijft binnen FISO wel actief in gesprek met de religieuze verenigingen, zoals de achterliggende gedachte was van Credo. Aanvullend op de al



bestaande community activiteiten is in 2022 ook gestart met een eigen kleine en groeiende TINT community.

Levensvragen en identiteit

Individuele life coaching blijft een vertrouwde en belangrijke activiteit van TINT. Dit aanbod heeft in 2022 geleid tot 122 coachings- en zo'n 115 informele gesprekken. In het hoofdstuk over life coaching wordt hier uitgebreid bij stilgestaan. Het is mooi te zien dat juist het aandeel informele gesprekken rond de georganiseerde events en door aanwezig te zijn op de TU/e, is gestegen. De mindfulness meditaties, events en workshops zijn belangrijke vaste onderdelen van het werk van TINT. Noemenswaardig is dat TINT uitgenodigd is om bij de Wervingsdagen de workshop 'Passionate about your Future' aan te bieden. Door deze samenwerking bereikt TINT een brede doelgroep en aan deze groep biedt TINT de ruimte om na te denken over de toekomst, door de passies en talenten te combineren met de opleiding van de student. Een mooie kans om op de Wervingsdagen breder te kijken dan die baan die na de studie komt.

Met een aantal van 11 evenementen en 8 workshops is het doel van 15-20 activiteiten behaald. Uiteraard zijn ook de nodige podcasts gemaakt en zijn alle activiteiten ondersteund door communicatiemiddelen, zie hiervoor de betreffende hoofdstukken.

Communicatie en zichtbaarheid

De thema's communicatie en zichtbaarheid zijn sterk verweven met het totale aanbod van TINT. In 2022 zijn 11 'Tools for Life' podcasts gemaakt, waarvan de inhoud aansluit op de projecten of evenementen die TINT aanbiedt. Deze podcasts worden afgewisseld met meditatieve podcasts. Het bereik van TINT via sociale media verloopt prima. Het bereiken van specifiek Fontys studenten is lastiger. In 2022 zijn enkele verkennende gesprekken geweest met medewerkers van Fontys. Voor 2023 is het doel om samen met deze medewerkers te bekijken hoe de Fontys-studenten ook via hun eigen kanalen bereikt kunnen worden.

Met in gedachten deze terugblik, maar zeker ook de blik vooruit naar de doelen van 2023 alweer, zijn voor 2023 de volgende doelen opgesteld.



PLANNEN VOOR 2023

Organisatie, financiering en samenwerking

- Er wordt actief gezocht naar mogelijke subsidieverstrekkers.
- Er wordt tenminste één projectsubsidie aangevraagd.
- Contact met de PKN/PGE en De Kapel wordt onderhouden door middel van de inhoudelijke bijdrage van de life coach/studentenpastor aan vieringen, het schrijven van bijdragen in het blad 'Samen'/De Kapel nieuwsbrief en het uitwisselen van ervaringen en expertise.
- Er wordt samengewerkt met de studentenorganisatie 'Enter the Now' om mindfulness breaks en meditatie workshops aan te bieden.
- Er wordt met verschillende groeperingen binnen de TU/e community, zoals Cosmos en Studium Generale, samengewerkt bij het organiseren van activiteiten voor studenten.

Community building

- Om de TU/e als gemeenschap te adviseren en daar een actieve rol in te spelen, neemt TINT deel aan het netwerk Student Wellbeing Network (SWeN).
- Er worden twee workshops of activiteiten ontwikkeld en vijf workshops of trainingen gegeven op het gebied van identiteit en verbondenheid die bijdragen aan de empowerment van studentenverenigingen en hun studenten.
- TINT levert een actieve bijdrage aan de nieuwe koepel FISO.
- TINT evalueert door middel van gesprekken met de verenigingen hoe het gaat met de plek van de levensbeschouwelijke verenigingen binnen FISO. TINT bekijkt of er nog behoefte is aan een gezamenlijk werkveld. Waar dit wenselijk is, wordt de organisatie aangepast aan de behoefte van de verenigingen en wordt dit besproken met de TU/e als 'opdrachtgever'.

Levensvragen en identiteit

- Een groot deel van de activiteiten van TINT wordt gecontinueerd. Zo blijft de individuele life coaching een belangrijk aanbod voor individuele studenten.
- Net als eerdere jaren worden ook in 2023 mindfulness meditatie aangeboden.
- Er worden events en workshops georganiseerd voor studenten, het streven is om zo'n vijftien à twintig activiteiten aan te bieden in 2023. In 2023 wordt net als in 2022 aandacht besteed aan de thema's identiteit en 'Let's talk about discrimination', door middel van workshops specifiek voor besturen van verenigingen en 'courageous conversations'. Het project 'Let's talk about discrimination', gestart in 2022, loopt door in 2023.
- De activiteiten worden ondersteund door communicatiemiddelen van de universiteiten, de TINT-website en social media.
- Podcasts worden opgenomen om studenten te helpen bij hun ontwikkeling, zodat studenten deze terug kunnen luisteren wanneer het thema relevant is in hun leven. De inhoud hiervan sluit aan op de wensen van de studenten en de thema's die aansluiten bij de huidige projecten.

Communicatie en zichtbaarheid

- Communicatie is niet langer alleen een tool om evenementen en workshops te promoten. Het wordt ook als middel gebruikt om kennis en inspiratie van onze experts, studenten en de experts/studenten waarmee TINT samenwerkt te delen.
- Het bereiken van (een grotere groep) studenten blijft een continu punt van aandacht. Door middel van de website, social media, podcasts en de TU/e-kanalen wordt gewerkt aan de zichtbaarheid van TINT, het delen van kennis en aan het bekendmaken van activiteiten.
- Uitbreiding van mogelijkheden om Eindhovense studenten van Fontys Hogescholen direct via de eigen kanalen te bereiken, wordt onderzocht.



JAARREKENING

Aan de inkomstenkant wordt de dekking van Stichting TINT in de basis gevormd door structurele (meerjarige) bijdragen van de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e), Protestantse Kerk Nederland (PKN), Protestantse Gemeente Eindhoven (PGE) en Stichting De Kapel. We zijn onze sponsors hiervoor bijzonder erkentelijk. Zonder hun financiële steun geen TINT.

Aan de uitgavenkant zijn de directe salariskosten van het personeel verreweg de grootste kostenpost. Het TINT team bestaat sinds 2019 uit twee life-coaches, twee of drie event organisers en een programmamanager. Hiermee is het team mooi in balans en hebben we voldoende armslag voor het opzetten en organiseren van de geplande activiteiten en het ontwikkelen van nieuwe initiatieven. Door de uitbreiding van het team in 2019 zijn sinds die tijd de subsidies die wij als stichting ontvangen van onze vaste sponsors TU/e, PKN, PGE en De Kapel echter niet meer voldoende om alle kosten te dekken. Daarbij stijgen de personeelskosten jaarlijks door loonsverhogingen waarbij de financiële bijdrage van een deel van onze sponsors voor de komende jaren gelijk blijft.

Om onze ambities te kunnen blijven realiseren hebben we dus extra fondsen nodig. Deze extra financiële middelen proberen we via projectsubsidies te werven voor gekozen thema's waar we met TINT extra aandacht aan (willen) geven door het ontwikkelen van nieuwe activiteiten.

We hebben in 2021 en 2022 vanuit TINT-team en bestuur een extra inspanning geleverd rond fondsenwerving voor twee nieuwe projecten.

1. 'Werken aan de waarde van Identiteit in studentengemeenschap Eindhoven'. Dit project hebben we in 2021 en 2022 kunnen uitvoeren dankzij een solidariteitsbijdrage van €10.000,- van de gezamenlijke religieuzen in Nederland via KNR – Projecten in Nederland (PIN) en een financiële bijdrage van €10.000,- van Triodos Foundation.
2. 'Let's talk about discrimination'. Met dit project bouwen we verder op het thema 'Waarde van Identiteit' voor het versterken van dialoog en wederzijds begrip rond diversiteit en inclusie. We zijn blij dat we

kunnen melden dat VSB-fonds als ook Stichting Woudschoten dit project voor 2 jaar (2022 en 2023) financieel ondersteunen. Ieder met een donatie van €15.000,- waarvan we de helft als reservering hebben meegenomen in de begroting van 2023.

Ook van de TU/e hebben we in 2022 een extra projectsubsidie van €6.028,- ontvangen. Dit was ter ondersteuning van het project "Aandacht voor de oorlog in Oekraïne" dat spontaan is ontstaan in samenwerking tussen TINT en TU/e nadat de oorlog in Oekraïne was uitgebroken.

Zoals hierboven in het jaarverslag al beschreven zijn er binnen het TINT team afgelopen jaar verschillende personele wijzigingen geweest. Door deze wijzigingen en doordat vertrek en opvolging van medewerkers niet precies aansloot, zijn de loonkosten in 2022 bijna €8.000,- lager uitgevallen dan begroot. Daarnaast zijn de projectkosten ook iets lager uitgevallen, vooral doordat bepaalde activiteiten in het begin van 2022 in aangepaste vorm zijn gehouden door de toen nog geldende Corona-maatregelen. Het geld dat we hierdoor in 2022 niet hebben uitgegeven, willen we in 2023 en 2024 inzetten voor een nieuw project dat we gaan uitwerken rond "Mentale gezondheid en omgaan met stress". Hiervoor is €9.000,- gereserveerd waarvan €4.500,- is meegenomen in de begroting van 2023. Dit zal nog moeten worden aangevuld via fondswerving.

Dankzij de extra financiële middelen hebben we het jaar 2022 met een positief resultaat van €9.007,- kunnen afsluiten. We zijn hier echt mee geholpen, want door de tekorten van afgelopen 3 jaar hadden we behoorlijk ingeteerd op ons eigen vermogen. Die trend is nu in elk geval doorbroken.

De balans, resultatenrekening en begroting vindt u in de bijlage.



INSPIRATIE

Een evenement over grensoverschrijdend gedrag: is dat niet alleen interessant voor mensen die ooit grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt of mensen die zelf grenzen overschrijden? Waarom zou ik daar naartoe gaan? Dat is wat ik dacht over het toneelstuk van Time Out op de TU/e op 4 oktober. Ondanks mijn aannames ben ik toch naar het toneelstuk gegaan en daar ben ik erg blij om, want het bracht interessante punten aan het licht. Verder zette het de kijkers niet alleen aan het denken, maar was er ook ruimte om te discussiëren en te sparren met elkaar.

Het is lastig om toe te geven dat je iets verkeerd hebt gedaan of dat je iets hebt ervaren waar je je toch niet zo prettig bij voelde, want ja “het is maar iets kleins” en “misschien was het ook wel een beetje mijn eigen schuld”. Bij grensoverschrijdend gedrag kan het namelijk best voorkomen dat het één leidt tot het ander. De acteurs lieten dit zien door een scène uit te beelden, waarbij een studente als doel had om een professor te regelen voor haar scriptie. Ze had dit goed voorbereid, maar haar vriendin drong toch aan dat ze beter iets seksies aan kon doen en collegiaal moest flirten om zo deze professor over te halen. Een andere vriend drong aan dat ze nog even samen drankjes moest doen met haar vrienden. En zo geschiedde. Even later staat ze met een kort rokje en te veel shotjes achter de kiezen tegenover de professor. Ze komt niet uit haar woorden, maar toch denkt ze van de professor toestemming te hebben gekregen voor de scriptie. Uit enthousiasme (en wellicht de glaasjes alcohol) geeft ze hem een knuffel. De professor deinst eerst terug, maar geeft daarna nog een knuffel en legt zijn hand dan op haar bil, waar zij zich niet prettig bij voelt. Daar stopt de scène. Grenzen zijn overschreden, maar door wie? Had er al eerder aan de bel getrokken moeten worden of is enkel de laatste stap te ver?

Dit is een voorbeeld van grensoverschrijdend gedrag en tijdens de discussies in het publiek na afloop van de scène werd duidelijk dat iedereen een andere kijk kan hebben op grensoverschrijdend gedrag. Hierdoor werd ook duidelijk dat er niet voor alles een goed of fout is, maar dat sommige situaties ingewikkeld zijn en het fijn is om er dan met een ander over te kunnen sparren. In het stuk kwam ook



Afbeelding 12: Time Out Theater, foto gemaakt door Maud Straassen

de vraag “Kan een veilige omgeving überhaupt wel bestaan zonder conflict?” naar voren. Mensen hebben nou eenmaal andere meningen en het is dan wellicht beter om dit te bespreken - ook al is dat vaak spannend - dan om het weg te stoppen, want juist het wegstoppen kan tot grotere botsingen of voortzetting van het grensoverschrijdende gedrag leiden.

In de maatschappij is grensoverschrijdend gedrag de laatste jaren steeds meer een onderwerp van discussie. Persoonlijk vind ik die gesprekken soms best lastig, want dadelijk zeg je iets waardoor je een ander kwetst. Toch stelt de gedachte dat we allemaal mens zijn en het wel eens kan gebeuren dat je een foutje maakt, me gerust. Zolang we met z'n allen maar een veilige omgeving creëren voor de mensen om ons heen, zodat we met een open houding naar een ander durven te luisteren en zelf ook durven te praten over onze opvattingen en onze gemaakte fouten. Zo kunnen we met elkaar van onze ervaringen blijven leren.

Kimberly Drabbels
Program manager bij TINT

BIJLAGEN

Jaaroverzicht activiteiten

Open evenementen

Activiteit	Categorie	Datum	Samenwerking	Aantal bezoekers
21x Mindfulness breaks	Meditatie	Verspreid over het jaar	Enter the Now	110
First Year workshop	Workshop	9 februari	Alle studieverenigingen	5
Celebration of women in science	Evenement	15 februari	WISE	57
Alpha students	Evenement	7 maart	Ichthus, Navigators	8
2x Peace group sessions	Workshop	29 maart, 12 april	FISO	2
Show yourself to the world	Workshop	18 mei		7
Open stories (tijdens pride month)	Evenement	8 juni	Groep 1, Fontys Pride	21
Intro week	Evenement	23 augustus	FISO	150
5x Speed dating (tijdens BSc en MSc intro)	Evenement	25 augustus, 1 september		58
Strike Up the Conversation	Workshop	13 september	Cosmos	20
Building your Social Life	Workshop	28 september		9
Time Out Theater Cafe	Evenement	4 oktober	Studium Generale, Diversity week, Groep 1, Time Out Theater	90
Open Stories (tijdens diversity week)	Evenement	10 oktober	Groep 1, diversity week	24
2x Passionate about your Future	Workshop	13 en 14 december	Wervingsdagen	26



Workshops voor verenigingen

Workshop	Datum	Aanvrager	Samenwerking	Aanwezigen
You can figure this out	9 februari	W.S.V. Simon Stevin, GEWIS		5
Dealing with FOMO	11 mei	Intermate		5
2x Inclusive leadership	13 oktober, 7 december	FISO	Diversity office	8
Inclusive leadership	15 november	Lucid		6



Balans

BALANS	31-12-2021	31-12-2022
ACTIVA		
Triodos-bankrek. algemeen	€26.178	€53.314
Triodos-bankrek. tbv EVENEMENTEN	€857	€6.984
Triodos-spaarrekening	€14.766	€14.742
DEBITEUREN/ nog te ontvangen SUBSIDIE	€10.114	€9.397
TOTAAL ACTIVA	€51.915	€84.838
PASSIVA		
Crediteuren / nog te betalen	€8.113	€6.128
Reserve evt. Transitiekosten TINT	€8.500	€10.000
Reserve start pensioenregeling (PFZW)	€5.600	€5.600
Reserve project "Mentale gezondheid en omgaan met stress"		€9.000
Reserve project "let's talk about discrimination"		€15.000
Totaal verplichtingen	€22.213	€45.728
EIGENVERMOGEN		
Eigen vermogen start boekjaar	€36.395	€29.702
Resultaat in het boekjaar	€-6.693	€9.007
Eigen Vermogen eind boekjaar	€29.702	€38.710
TOTAAL PASSIVA	€51.915	€84.438

Resultatenrekening en begroting

	RESULTAAT 2021	RESULTAAT 2022	BEGROTING 2023
BATEN			
Subsidies van TU/e	€40.000	€40.000	€40.000
Subsidies van PKN, PGE en De Kapel	€70.690	€72.625	€76.000
Nagekomen subsidie PKN over 2019			
Project-subsidies: BdV, KNR-PIN, VSBfonds, Triodos Foundation, stichting Woudschoten, TU/e	€15.000	€46.028	
Vrijval reservering projectsubsidies VSBfonds, Woudschoten			€15.000
Nog aan te vragen subsidies			€5.000
Subtotaal grote subsidies aan TINT	€125.960	€158.653	€136.000
Deelnemersgelden	€532	€600	€750
Overige incidentele baten	€1.395	€572	€1.250
Vrijval reserveringen			€4.500
Subtotaal overige baten TINT	€1.927	€1.172	€6.500
TOTAAL BATEN	€127.887	€159.825	€142.500
LASTEN			
Subtotaal directe salariskosten huidig personeelsbestand	€121.789	€114.320	€127.500
Subtotaal van alle overige personeelskosten	€1.660	€1.133	€2.000
Reservering inzake transitie- en pensioenkosten		€1.500	
Bijdrage aan studentenpastoraat van IFES	€4.000	€4.000	€4.000
Subtotaal algemene en bestuurlijke kosten	€321	€397	€600
Subtotaal algemene-organisatiekosten	€2.933	€2.561	€3.200
Subtotaal directe kosten projecten en activiteiten	€3.878	€2.906	€5.200
Reservering project: "Mentale gezondheid en omgaan met stress"		€9.000	
Reservering projectsubsidies Woudschoten en VSBfonds voor "let's talk about discrimination"		€15.000	
TOTAAL LASTEN	€134.580	€150.817	€142.500
RESULTAAT	€-6.693	€9.007	€0