

STICHTING TINT EINDHOVEN

tint-eindhoven.nl



@tint.tue



@tint_eindhoven



Tint Eindhoven



Tint Eindhoven



JAARVERSLAG 2021

Inhoud

VOORWOORD	3
MISSIE	5
DOELEN	6
ACTIVITEITEN	8
Life coaching	8
<i>Food for Thought: Zin in het leven!</i>	
Workshops en evenementen	14
<i>Food for Thought: Dealing with perfectionism</i>	
Van Credo naar FISO	17
PROJECTEN	20
Project 'Eenzaamheid'	20
Project 'De waarde van identiteit'	22
Student Wellbeing Network	25
COMMUNICATIE	26
ORGANISATIE	27
<i>Food for Thought: Rolmodellen</i>	
PLANNEN VOOR 2022	30
JAARREKENING	33

VOORWOORD

2021 werd voor TINT een jaar dat anders was dan verwacht. Bij het schrijven van het voorwoord van het jaarverslag over 2020 (in april 2021) waren we hoopvol dat we onze TINT-activiteiten met face-to-face gesprekken en ontmoetingen in 2021 weer volledig zouden kunnen oppakken. TINT-activiteiten gaan over levensvragen, zingeving, persoonlijke ontwikkeling en interculturele en interreligieuze verbinding en daarvoor is 'live' heel belangrijk. Uiteindelijk is het pas nu in 2022 zo ver dat alles weer live kan, wat TINT live wil doen.

Het onvoorspelbare van de coronamaatregelen en het daardoor continu bijstellen van planning, locaties en vormgeving van activiteiten vroeg veel van vooral het TINT-team. Hierdoor kon niet hetzelfde programma van activiteiten worden gerealiseerd als in een stabielere situatie met weinig beperkingen had gekund. Maar terugkijkend op 2021 zijn we toch bijzonder trots op hetgeen we wel hebben kunnen organiseren aan (online) workshops en events en op de nieuwe initiatieven die we hebben kunnen ontplooiën.

Het leverde ook verrassend positieve ervaringen op. Sommige workshops bleken online beter te gaan en meer diepgang te krijgen dan live. Vermoedelijk hebben studenten inmiddels zoveel ervaring opgedaan met online meetings, dat ze zich daarin veilig voelen en open durven te zijn. Aan de andere kant heeft het TINT-team wel moeten ervaren dat het wervende effect van een online workshop minder groot is dan van een 'live' workshop.



Willem Mak

Voorzitter Stichting TINT Eindhoven

Voor veel studenten was het veel langer duren van de corona-restricties en weer opnieuw aanscherpen daarvan erg zwaar. De rek was eruit. Een 'geluk' bij dit 'ongeluk' was, dat dit probleem - misschien juist doordat er meer tijd was - breed herkend en erkend werd. Er kwam veel aandacht voor het zoeken naar mogelijkheden om hier iets aan of mee te doen. TU/e en ook Fontys richtten zich op welzijn van studenten en zetten hiervoor een activiteitenprogramma op. In de TU/e leidde dit tot goede samenwerking, waarbij het TINT-team ervaring kon inbrengen voor elementen van well-being die te maken hebben met levensvragen, zingeving, persoonlijke ontwikkeling, interculturele en interreligieuze verbinding.

De grotere aandacht voor studentenwelzijn leidde ook tot een nieuwe koepel FISO voor (studenten) organisaties die zich vooral met 'student well-being' bezig houden. Het TINT-team heeft een actieve rol gespeeld bij het opzetten van deze koepel, waarbij de ervaring en ook de belangen van de bestaande religieuze en levensbeschouwelijke koepel CREDO werden ingebracht. CREDO wordt in FISO opgenomen.

TINT had voor het begin van de corona-epidemie het thema eenzaamheid al opgepakt. Dit maakte het mogelijk om bij het begin van de corona-restricties in maart 2020 activiteiten hierop te richten. Deze lijn heeft TINT in 2021 volop doorgezet en een permanente plek gegeven in het programma.

Hoewel het duidelijk was dat het langer duren van de corona-maatregelen zeker voor bepaalde groepen studenten zwaar was en er ook veel activiteiten werden georganiseerd en uitgetest, bleef het zoeken naar waaraan echt behoefte is en wanneer. Opvallend was bijvoorbeeld dat TINT een sterke toename van verzoeken om coachingsgesprekken zag op het moment dat de maatregelen werden versoepeld. Dat kan eenvoudig het gevolg zijn van de wens om face-to-face gesprekken te hebben, nu het weer kan, maar vanuit andere ervaringen en informatie denken wij dat er meer aan de hand is. Juist op het moment dat alles weer min of meer 'normaal' wordt, ontstaat het bewustzijn hoe 'niet normaal' het was en wat er in die tijd gemist is en nu nog steeds mist. Er is voor alle studenten veel in te halen, maar dat gaat niet voor alle studenten even makkelijk. Dit is iets, dat de komende tijd aandacht zal blijven vragen.

Corona werkt nog op een andere manier door via de nog grotere rol die social media in de maatschappij heeft gekregen. Dit stimuleert de tendens in de samenleving en daarmee ook in de TU/e community, tot minder echte ontmoeting met de anderen buiten de eigen bubbel. Deze zogenaemde 'verbubbeling' kan het zicht op de eigen identiteit in relatie tot die van anderen verstoren. De 'verbubbeling' heeft hiermee een sluipend effect op het versterken van segregatie binnen de TU/e community en (helaas) ook daarbuiten met als gevolg een grotere kans op onbegrip, vereenzaming en ook discriminatie.

Om hier iets aan te doen is TINT in 2021 met een nieuw project gestart waarin twee lijnen centraal staan 1) Waarde van eigen identiteit. 2) De waarde van de identiteit van een ander.

Met een palet van activiteiten richt TINT zich op het versterken van deze twee lijnen van waarde van identiteit in de Eindhovense studenten community.

We zijn als TINT bijzonder dankbaar te mogen ervaren dat diverse partijen ons werk ook in deze lastige tijden financieel blijven en ook opnieuw ondersteunen. Naast de meerjarige basisfinanciering van Protestantse Kerk Nederland en de TU/e is het ook de financiële ondersteuning van De Kapel, KNR - Projecten in Nederland (PIN), Stichting Boelaars de Vries en de Protestantse Gemeente Eindhoven die gezamenlijk het werk van TINT in 2021 mogelijk maakten.

Deze blijvende steun (zowel financieel als anderszins) is ook een uitnodiging om vooruit te kijken naar de nieuwe situatie na corona. Wat hebben we in deze twee jaar geleerd en wat kunnen we verder ontwikkelen en welke nieuwe activiteiten gaan we opzetten?

Bij deze ontwikkeling van nieuwe initiatieven en activiteiten wil TINT de nauwe samenwerking met anderen voortzetten. De situatie die in de afgelopen twee jaar telkens weer anders was dan verwacht, hebben laten zien hoe belangrijk samenwerking is. We willen daarom onze partners en ook de deelnemers aan onze activiteiten hartelijk bedanken voor deze samenwerking, de betrokkenheid en de ondersteuning!

Willem Mak

Voorzitter Stichting TINT Eindhoven

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. Het thema eenzaamheid speelt ook in 2021 een belangrijke rol. De eenzaamheid onder studenten is tijdens de corona-periode een probleem van grotere omvang geworden.

Deze doelen vertalen zich voor 2021 in onderstaande activiteiten, gecategoriseerd in:

- Organisatie, financiering en samenwerking
- Community building
- Levensvragen en identiteit
- Communicatie en zichtbaarheid

Organisatie, financiering en samenwerking

- De samenwerkingsovereenkomst met de TU/e wordt vernieuwd.
- 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 ontwikkeld en gegeven op het gebied van identiteit en verbondenheid, die bijdragen aan de empowerment van studentenverenigingen en hun studenten.
- De coördinatie van Credo wordt voortgezet, de gezamenlijke vergaderingen worden voorbereid en voorgezeten door TINT.
- TINT streeft ernaar om met alle leden van Credo een gezamenlijke activiteit te organiseren wanneer fysieke activiteiten weer toegestaan zijn.
- TINT levert een bijdrage aan de 'Dutch 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 in 2020 worden ook in 2021 worden mindfulness meditaties aangeboden.
- Er worden events en workshops georganiseerd voor studenten. Het streven is om zo'n twintig activiteiten aan te bieden in 2021.
- 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 wordt constant geëvalueerd en waar wenselijk bijgesteld.

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.

ACTIVITEITEN

Om de missie en doelen te realiseren stelt TINT jaarlijks een programma samen van life coaching (pastoraat), evenementen en workshops. Life coaching door middel van individuele gesprekken is een wezenlijke manier waarop van vroeger uit al de studenten worden gesteund bij het inzichtelijk krijgen van hun levensvragen, het omgaan met zingeving en omgaan met de eigen, soms moeilijke situatie. De evenementen worden door TINT zelf of samen met andere partijen georganiseerd en vormen de verbinding tussen enerzijds het werken aan de persoonlijke ontwikkeling en aan de andere kant de gemeenschapsvorming. Tijdens workshops wordt op een meer methodische manier niet alleen over thema's gesproken, maar ook aan de ontwikkeling gewerkt.

In 2020 zijn de activiteiten van TINT ingrijpend van aard veranderd door de coronamaatregelen, ook in 2021 speelde dit nog een grote rol. De zorg over het welzijn van studenten in deze tijd met minder sociale contacten was groot, dat was terug te zien in het aantal verzoeken om gesprekken. Vooral in het najaar kwamen veel aanvragen, toen de maatregelen versoepeld werden. Vanaf toen tot het einde van het jaar waren alle beschikbare plekken voor coaching gevuld. Daarnaast waren er de zorgen over de manier waarop het programma vormgegeven kon worden, fysiek of online. Waar dit mogelijk was werd het programma fysiek aangeboden.

Naast deze activiteiten coördineerde TINT de koepel voor levensbeschouwelijke en religieuze studentenverenigingen: Credo. In de coördinatie van Credo stimuleert TINT de ontmoeting, uitwisseling en samenwerking tussen de studenten met verschillende levensbeschouwelijke en religieuze achtergronden. In de loop van 2021 is vanuit de TU/e gemeenschap, in nauwe samenwerking met TINT, de mogelijkheid van een nieuwe koepel onderzocht. De wens hierbij was om de verschillende verenigingen die actief

zijn rondom identiteit, welzijn, diversiteit en (andere) levensvragen te samen te brengen in een nieuwe koepel, waardoor zij gezamenlijk beter als gesprekspartner van de TU/e, Fontys en de gemeente Eindhoven kunnen functioneren. Dit proces heeft begin 2022 geleid tot de koepel FISO waaraan TINT een actieve bijdrage levert.

In 2022 gaat TINT door met de activiteiten waarmee we de missie en doelen willen bereiken. In 2022 zullen de coronamaatregelen ook nog een rol spelen, maar hopelijk wordt het mogelijk om langzaam maar zeker steeds meer van het programma in fysieke vorm te geven.

FISO wordt officieel opgericht waarbij TINT een adviserende rol zal behouden. Indien nodig zal Credo blijven bestaan om verenigingen met levensbeschouwelijke en religieuze studenten te ondersteunen.

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 2021 waren Margit van Tuijl en Rachelle van Andel de vaste life coaches/studentenpastores binnen het TINT-team. Daarnaast heeft Izabella Reháková van februari 2021 tot februari 2022 als life coach stagiair gesprekken met studenten gevoerd. Inmiddels is het

gebruikelijker geworden dat life coach stagiaires het TINT-team ondersteunen en verrijken. Hierdoor kunnen we meer studenten life coaching aanbieden dan een aantal jaar geleden.

Het aanhouden van de corona-pandemie was ook in de life coaching merkbaar, zowel inhoudelijk als qua vorm. Inhoudelijk kwamen er ineens vragen aan de orde, zoals: 'hoe blijf ik gemotiveerd aan het werk, ondanks alle beperkingen?', 'hoe hou ik plezier in wat ik doe, ook in de periodes dat er zoveel niet meer kan?' en 'hoe blijf ik me verbonden voelen met anderen, nu er zo weinig contactmomenten zijn?'. Opvallend was hierbij overigens het grote verschil in beleving tussen studenten. Waar de één ernstig gebukt ging onder de maatregelen, vond de ander hierbinnen gemakkelijk zijn of haar weg. Een enkeling vond door alle beperkingen zelfs meer rust en concentratie. Qua vorm waren de veranderingen ook ingrijpend, aangezien de gesprekken ineens hoofdzakelijk online plaatsvonden. Naar gelang de richtlijnen het toe lieten, is een aantal gesprekken ook op de campus of al wandelend gevoerd. Uiteraard is het online lastiger een compleet beeld te vormen van hoe het met een student gaat, dan in een fysiek gesprek. Desondanks bleken er online juist ook werkvormen mogelijk te zijn (bijvoorbeeld het maken van een digitale mindmap of moodboard), die voorheen niet werden benut. Ook het wandelend coachen brengt beweging en frisse gedachten in het gesprek: een mooie, nieuwe ontdekking, die we ook na de lockdowns hebben voortgezet.

In 2021 voerden de life coaches en life coach stagiaire samen 135 coachingsgesprekken op afspraak. Daarnaast voerden zij naar schatting zestig informele gesprekken met coaching karakter. Het aantal informele coaching gesprekken ligt wat hoger dan in 2020, aangezien er in 2021 alweer wat 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. Interessant is dat in het najaar van 2021 het aantal aanvragen voor coaching toenam, terwijl er toen al aardig wat versoepelingen waren. Dit doet vermoeden dat het juist weer opstarten van het 'normale leven' bij veel studenten om begeleiding vroeg.



Margit



Rachelle



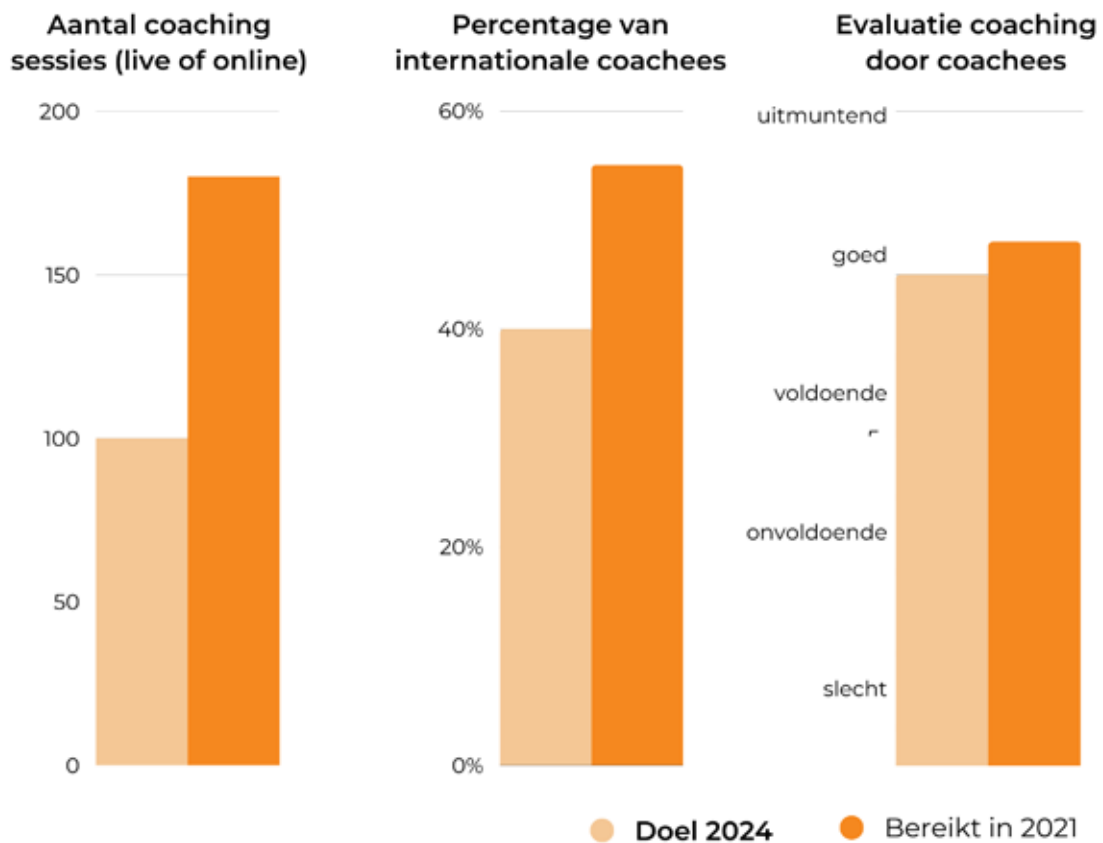
Izabella

Studenten vonden hun weg naar de life coaching via TINT-evenementen, onze website, social media, doorverwijzing door andere studentbegeleiders en via studiegenoten.

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?

DOELEN EN RESULTATEN



'Ik heb de life coaching sessies als heel prettig ervaren. Vooral tijdens de hectische beginfase van de covid-periode voelde het als een hard nodige safe space. Rachelle gaf vanaf het begin aan dat zij niet de antwoorden had voor mij, maar dat ze mij zou helpen die te vinden door mij een spiegel voor te houden.

De tips en vragen die ze me toen heeft gegeven en gesteld, gebruik ik nog steeds. En dit geeft me het gevoel dat ik ook weerbaarder ben en mezelf beter heb leren kennen. Ook ben ik me bewuster ervan dat het een voortdurend proces is en dat het niet erg is als het niet altijd loopt, zoals gewenst'.

Shivania, TU/e student

'Als student wil je wel eens de weg kwijt raken. In mijn studentenleven is dit mij vaker voorkomen dan ik op een hand kan tellen. Tijdens het afstudeerproject van mijn Bachelor op de Technische Universiteit Eindhoven belandde ik in een diep gat, waar ik mijzelf niet uit kon trekken.

Met behulp van life coaching van Margit kreeg ik in kleine stapjes mijn leven weer op de rit en lukte het mij om mijn Bachelor binnen te slepen. Door de vragen van Margit ga je nadenken over wat écht belangrijk is in het leven. Met een heldere blik en oprechte interesse zorgt Margit ervoor dat je je verhaal kwijt kan en je focus weer terug vindt.'

Ricardo, TU/e student

'In counseling, Izabella gently asked me questions based on my stories which made me reflect deeply on that actual self and successfully disclose some thoughts that were especially difficult for me to share with close relationships. I also gained self-growth under the evidence of Izabella.

I selected two directions that I want to look into during this period and luckily I managed to explore both of them.

This journey ends but my life is still ongoing, carrying gains from this experience I become a braver person who would willing to explore her potential in all aspects. I would like to recommend more people to care about your mental health and don't just simply ignore problems, be more sensitive about your status.

It's wise to talk to an expert and try to speak out instead of hiding all so called secrets'.

TU/e student

Food for Thought: Zin in het leven!

Wat geeft jouw leven zin? Waar kom je 's ochtends je bed voor uit? Hoe ontdek je wat de zin van je leven is? En waarom is het belangrijk om dit te weten?

Veel mensen zijn vandaag de dag op zoek naar zin, aangezien die 'zin' voor velen niet meer eenduidig ingegeven is door geloof of traditie. Dat veel mensen zoeken naar zin, wordt onder andere duidelijk uit de populariteit van tijdschriften, artikelen en boeken die over dit onderwerp verschijnen. Het feit dat we nu leven in een tijd van crisis heeft dit zoeken naar zin alleen maar verder versterkt: zekerheden vallen weg en wat blijft er dan van waarde over?



Zelf heb ik onlangs het boek 'De zin van het bestaan' van Viktor E. Frankl gelezen. Een boek dat overigens niet onlangs geschreven is, maar al sinds de verschijning in 1946 (in het Engels, 1978 in het Nederlands) voor veel mensen van betekenis is gebleken. Het is het verslag van een psycholoog die in de Tweede Wereldoorlog meerdere concentratiekampen heeft overleefd en te midden van al deze gruwelijkheden het gedrag en de beleving van mensen (inclusief dat van hemzelf) heeft bestudeerd. Hij kwam daarbij tot de interessante conclusie dat, zolang een mens maar zin in zijn leven ervaart, hij het ergste lijden kan doorstaan. Zo bleek dat gevangenen, die een doel voor ogen hadden voor hun tijd na een (eventuele) bevrijding, een grotere kans hadden om te overleven. Een belangrijk doel dat Frankl zelf voor ogen had, was het publiceren van zijn onderzoek om daarmee anderen te kunnen inspireren. Na de oorlog heeft hij dit inderdaad gedaan en op grond hiervan heeft hij de 'logotherapie' ontwikkeld: een therapie waarbij de cliënt de zin van zijn of haar leven leert ontdekken en daardoor ook weer zin krijgt om te leven. Deze zin kan niet in algemene bewoordingen voorgeschreven worden, maar kan alleen door ieder individu in zijn of haar specifieke situatie gevonden en verwoord worden.

De vraag naar de zin van het leven speelt ook bij studenten een grote rol, al zullen maar weinigen dit letterlijk zo verwoorden. Eerder stellen zij de vraag naar een 'richting om in te gaan voor de toekomst' om op grond daarvan keuzes te kunnen maken. Laatst vertelde een student me dat hij het gevoel had een 'dobberend bootje op een meer te zijn', terwijl hij juist wind in de zeilen wilde voelen en een koers wilde aanhouden. Ik vind het mooi om studenten te vragen naar wat het is dat hen inspireert: Wat doe je graag? Waar loop je warm voor? Waar krijg je energie van? Op allerlei manieren nodig ik hen uit om te dromen over wat zij willen ervaren in hun leven. Niet zelden blijkt daar dan bij dat zij ook graag van betekenis willen zijn voor anderen en voor de samenleving. Vaak wordt zin ervaren in de verbondenheid met anderen

en kun je vanuit wat jij graag doet jouw unieke bijdrage aan deze wereld leveren. Netals Frankl zijn onderzoek wilde publiceren om er anderen mee te inspireren. Soms vragen studenten waarom ik in de begeleiding niet meer nadruk leg op hun zwakke kanten om die te verbeteren. Blijkbaar verwachten zij dit en uiteraard is er ook de ruimte om moeilijkheden en worstelingen te bespreken. Toch ga ik bewust niet op zoek naar 'zwakke kanten', aangezien ik ervan uit ga dat het versterken van de inspiratiebronnen en kwaliteiten van mensen zoveel sterker werkt dan het sleutelen aan wat er ontbreekt. Bovendien wordt het zo een vreugdevol proces van het op zoek gaan naar wat er in jou leven bruist en graag het daglicht wil zien.

Uiteraard is deze zoektocht ook voor studenten in Corona-tijd lastiger dan in de tijd daarvóór. Veel dingen die je graag doet of zou willen verwezenlijken kunnen door alle maatregelen nu niet. Toch is er gelukkig ook nog veel wèl mogelijk. Zo sprak ik laatst een studente, die haar eerdere plannen om in het buitenland te gaan studeren in rook zag opgaan.

Na even hiervan gebaald te hebben, kreeg zij de kans om deel te nemen aan een project voor jongeren om mee te denken met het ministerie van buitenlandse zaken. Zo kan zij toch haar passie volgen, zij het in een ander jasje. Het is mooi om dit soort mogelijkheden te zien ontstaan.

Bij TINT richten wij ons overigens niet alleen op zingeving. We zijn ook actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, levensvragen, spiritualiteit, religie en geloof. Het mooie aan zingeving is wel dat het religieuze en niet-religieuze studenten met elkaar verbindt. Tenslotte komt ieder mens vroeg of laat voor de vraag te staan: 'wie ben ik en hoe geef ik mijn leven zin?'

Het verhaal van Frankl laat ons zien, dat zelfs onder de zwaarste omstandigheden zin kan worden gevonden. Dit relateert onze huidige situatie en moedigt ons aan om ook in deze tijd te blijven denken in mogelijkheden. Ook nodigt dit ons uit om onszelf de vragen te stellen: 1. Wat doe ik graag? 2. Wat kan ik goed? 3. Wat wil ik bijdragen aan de wereld waarin ik leef?

Deze vragen helpen te ontdekken wat jouw leven zin geeft. Waar je antwoorden op deze vragen op het spoor komt, merk je dat je ook steeds meer 'zin om te leven' krijgt, want: zin in je leven geeft zin om te leven!



Margit van Tuijl
Studentenpastor / Life Coach

WORKSHOPS EN EVENEMENTEN

In 2021 zijn er 28 activiteiten georganiseerd, waarvan zeventien workshops en elf evenementen. Een minder gelijke verdeling dan we eerdere jaren hadden. De activiteiten zijn aangepast aan de mogelijkheden in corona-tijd. In de periode dat alleen online activiteiten mogelijk waren hebben we ons meer gericht op begeleiding en workshops en zijn minder grote evenementen georganiseerd. Onze ervaring is dat het organiseren van events online minder goed werkt. Waar we fysiek altijd zorgen voor een sociaal stuk onder het genot van een hapje of drankje, is dit online minder mogelijk. Doordat veel TINT-workshops dankzij de aanwezigheid op TU/e onder onderwijs vielen, konden echter redelijk veel workshops ook in strengere lockdowns doorgaan.

Waar de evenementen meestal open toegankelijk zijn voor zowel studenten als medewerkers van TU/e en Fontys, focust TINT zich bij de workshops op de studenten.

We merkten dat er meer vraag was naar workshops. Verschillende studieverenigingen en andere TU/e gerelateerde organisaties wisten TINT te vinden met de vraag om een specifieke workshop aan te bieden. De gemiddelde opkomst voor workshops ligt rond de acht studenten waar er vaak maximaal ruimte is voor twaalf. De gemiddelde opkomst bij evenementen ligt rond de twintig. Hier is vaak ruimte voor ongeveer het dubbele.

Een aantal successen die in 2021 opvielen:

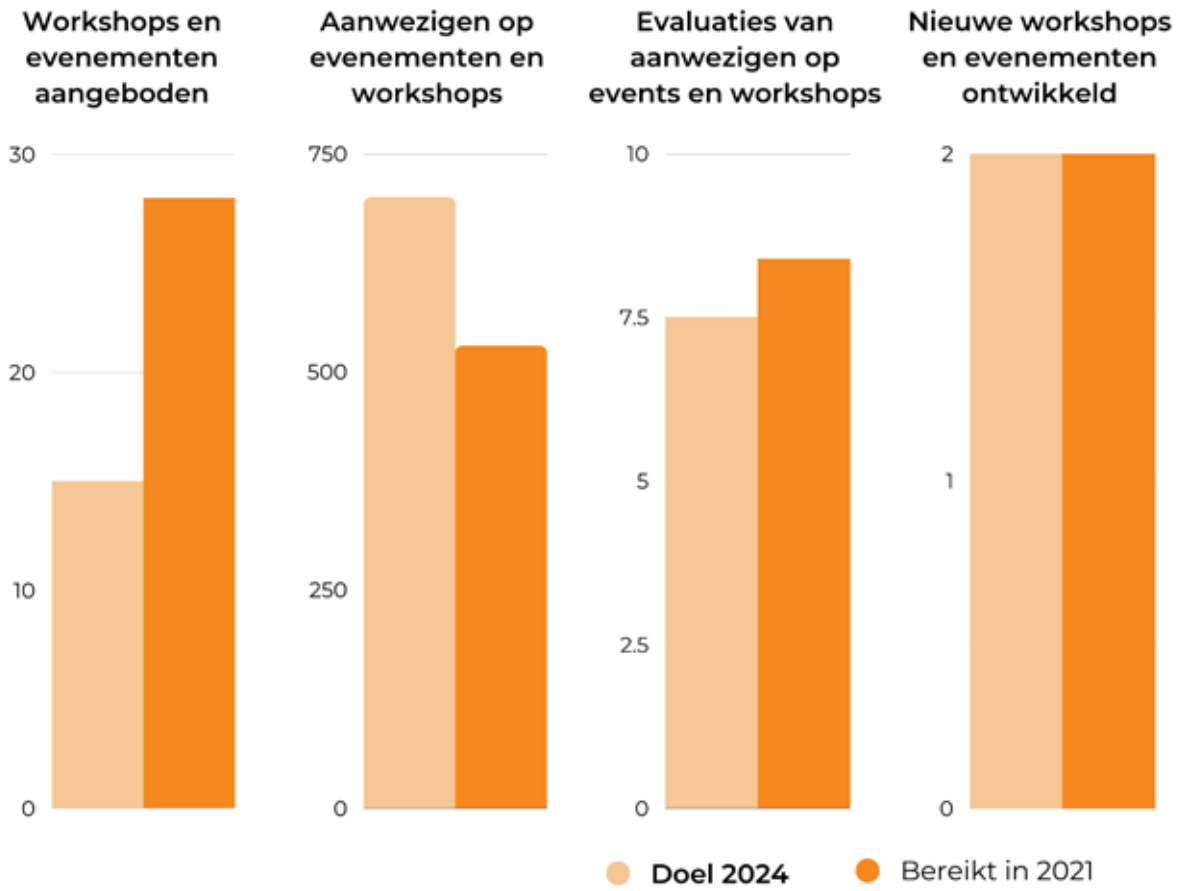
- Steeds meer TU/e gerelateerde organisaties, studenten en medewerkers weten TINT te vinden voor een workshop.
- De life coaches wisten aanwezig bij workshops snel op hun gemak te stellen.
- Dankzij de blijvende betrokkenheid van eerdere stagiaire Laura Curta, heeft TINT veel workshops aan kunnen bieden die door twee coaches worden begeleid.
- Regelmatig kwam de feedback terug dat de workshops enorm inspirerend waren. Ook de workshop-achtige activiteiten die onderdeel van een evenement waren. Aanwezig zouden hiervoor graag meer tijd en ruimte krijgen.



De belangrijkste zaken waar nog ontwikkeling valt te behalen:

- Evenementen en workshops waren geen van allen uitverkocht. Het aantal aanwezigen verhogen zou een mooie manier zijn om meer studenten te bereiken en helpen.

DOELEN EN RESULTATEN



Food for Thought: Dealing with perfectionism

By TU/e Applied Physics student Jesse van den Tempel

We first introduced ourselves just before we immediately received an exercise. We had to divide a circle in several parts about what we do when we tend to have perfectionistic behaviour, for example, procrastinating, overthinking or just sleeping less. After we discussed this with the whole group, the TINT life coaches provided some theory about perfectionism that actually came down to three aspects: standards that are too high, pushing these standards and becoming angry when they are not achieved.

After this we had multiple other exercises and received more information. One exercise I liked particularly was to write down your reminder of relaxation. For this, we divided the group in three and discussed the answers within each of those. I thought this was really nice as you

may receive some new tips that you did not think of yourself. We also came to the topic of hugs and how much we miss hugging people during COVID-19, which was a nice distraction.

The last task was to have a look at the circle made before and change it to how you want to respond to perfectionism. This was a good final exercise as everyone could use the tips/stories from others.

All in all, it was an interesting and useful evening. TINT did a great job on having a safe atmosphere where everyone could say what he/she wants without feeling judged. I also really enjoyed being there and getting to know other people who struggle with the same kinds of problems.

Dit is een fragment van de blog geschreven door deelnemer Jesse van den Tempel.

[Lees de complete blog hier.](#)



**DEALING WITH
PERFECTIONISM**



Tuesday November 23rd 19:00- 21:00

VAN CREDO NAAR FISO

Crede

Sinds 2017 heeft de TU/e een religieuze en levensbeschouwelijke koepel die gecoördineerd wordt door TINT. De verenigingen die samenwerken in Crede zijn: de Christelijke studentenvereniging Ichthus, de Christelijke netwerkgroep Navigators, de Islamitische studentenvereniging S.A. Salaam, de internationale Christelijke studentenvereniging HOST, mindfulness community Enter The Now en TINT.

ORGANISATIE VAN CREDE EN DE COÖRDINERENDE ROL VAN TINT

Vanwege covid hebben de leden van Crede in 2021 helaas geen gezamenlijke activiteit kunnen organiseren. De corona-maatregelen hadden een grote invloed op het bestuur, bestaande uit een afgevaardigde van alle leden. De werkdruk in de eigen verenigingen lag hoger waardoor de focus lag op het bij elkaar houden van de eigen verenigingen en groepen. Maar dit betekent niet dat Crede stilstand. TINT werkte aan het versterken van de onderlinge band tussen de groepen door meer informele kwartaaloverleggen.

Dit jaar kwam de vereniging Salaam helaas op negatieve wijze in het nieuws, vanwege een situatie waar een oud-lid bij betrokken was. Tijdens deze gebeurtenissen heeft TINT de verantwoordelijkheid genomen om het Salaam bestuur inhoudelijk te helpen deze periode zo succesvol mogelijk door te komen door coaching aan te bieden en mee te denken over de communicatie binnen de vereniging en naar buiten. In deze situatie bleek de toegevoegde waarde van Crede, en met name de adviserende rol van de life coaches in situaties die studenten persoonlijk

aangaan. Er was immers al een basis van waaruit kon worden samengewerkt, daardoor kon snel worden gehandeld. Op dit soort momenten blijkt de kracht van de samenwerking en is steunbetuiging heel belangrijk voor de betreffende vereniging..

Ook groeide er een nieuw zaadje: het idee om alle groepen en verenigingen die zich focussen op identiteit, welzijn, diversiteit en (andere) levensvragen samen te brengen onder een nieuwe koepel.

FISO

Voor de TU/e als onderwijsinstelling en voor de community is een koepel van belang om één aanspreekpunt te hebben voor zoveel mogelijk gelijkgestemde verenigingen, te vergelijken met de koepels waarin sportverenigingen of studieverenigingen samenwerken. Voor de verenigingen zelf vergroot dit hun zichtbaarheid binnen de TU/e en Fontys, en biedt de koepel kansen om gezamenlijk en sterker een gesprekspartner voor deze onderwijsinstellingen te zijn. Daarnaast biedt een koepel de verenigingen de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en biedt het een omgeving waarin mensen met elkaar kennis kunnen maken, van gedachten wisselen en de verbinding opzoeken.

Voor een deel van de verenigingen was er nog geen koepel waaronder Cosmos voor internationals, Compass voor de LGBTQIA+ community en Lighthouse voor studentenwelzijn. Om deze reden is in april 2021 vanuit TU/e een formatiegroep ontstaan om te kijken of er een mogelijkheid was om deze verenigingen samen te brengen. In juni startten de gesprekken ook met Crede.

Hieruit bleek dat Credo ook uitdagingen ervoer waar andere koepels niet tegenaan liepen. Alhoewel Credo een succes was rond het samenbrengen van religieuze en levensbeschouwelijke groepen en het onderhouden van contact met de TU/e, werd het doel om een sterke stem en erkenning te creëren binnen de studenten community nog niet voldoende behaald. Credo zag in de samenwerking met andere verenigingen binnen de nieuwe koepel meer kans om haar doelen te verwezenlijken op het gebied van erkenning en zichtbaarheid.

De leden van Credo besloten om samen met de andere verenigingen te onderzoeken of een nieuwe koepel kon worden opgericht die alle verenigingen rond de thema's identiteit en welzijn samenbrengt. Samen met twee afgevaardigden van TINT: Nuriye namens de Credo-leden en Arantja met de TINT-kennis van het oprichten van de koepel Credo is in nauwe samenwerking met alle verenigingen een plan opgesteld om in 2022 de nieuwe koepel FISO op te richten.

De waarden waarop FISO gebouwd is, zijn internationalisatie, inclusiviteit en studentenwelzijn. De doelstellingen:

- Elke student moet zich welkom voelen bij TU/e, ongeacht hun achtergrond.
- Elke student heeft het recht op hun eigen identiteit, wereldbeeld en geloofsovertuigingen.
- Elke student heeft het recht vrij van stress te zijn rondom hun achtergrond, ideeën of geloofsovertuigingen, en moet zich ondersteund voelen in het verminderen van stress rondom andere bronnen om zich optimaal in te kunnen zetten voor hun studie.

In dit proces is ook gekeken naar de nieuwe rol van TINT. Want een nieuwe koepel, betekent ook nieuwe verantwoordelijkheden. Hierbij is het volgende afgesproken:

- TINT is een actief betrokken lid van FISO zoals alle andere leden dat ook zijn. Hierdoor staat TINT in nauwer contact met de studenten community. Ook krijgt TINT ondersteuning rondom onder meer huisvesting, activiteiten op de campus van TU/e of Fontys, project financiering, toegang tot activiteiten zoals de introductieweeken van TU/e en Fontys.
- Eén van de TINT medewerkers die al langer betrokken is bij Credo neemt plaats in de raad van toezicht om te ondersteunen in de oprichting en ervoor te zorgen dat alle besluiten in lijn zijn met de grotere doelstellingen van FISO. In overleg is besloten dat dit de programmamanger wordt.
- Er is een permanente een adviserende rol in de raad van toezicht voor één life coach. Deze ondersteunt zowel raad van toezicht als het bestuur van FISO inhoudelijk rondom studenten welzijn, diversiteit en identiteit.

We zien al een aantal successen in 2021 en mooie beloftes voor 2022.

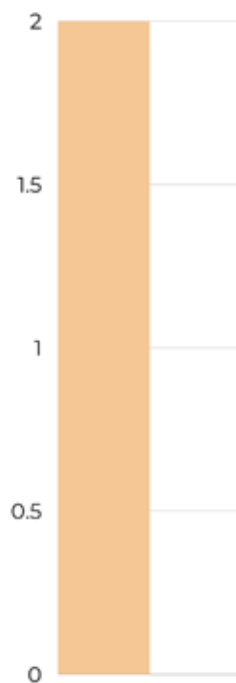
In 2021 was het contact tussen de participanten van FISO nauwer vanwege de onderlinge gesprekken waarin we elkaar beter leerden kennen. Ook heeft TINT dankzij de actieve rol in de oprichting van de koepel permanent ruimte weten te creëren voor identiteit en welzijn binnen de structuur en organisatie van FISO én de TU/e. Daarnaast heeft in de loop van het jaar een nieuwere vereniging - de Vegan Student Association - FISO ook al gevonden en de wens uitgesproken aan te willen sluiten bij de koepel.

2022 belooft nog meer mooie ontwikkelingen te bieden die ook TINT zullen helpen meer studenten te kunnen helpen, met daarbij onder meer:

- Het contact met Fontys rondom onder andere de Fontys introductieweek.
- Bestuursbeurzen voor het koepelbestuur, dat hen de ruimte geeft om zo'n dertig uur per week in het besturen van de koepel biedt.
- De plannen om de 'gewoontes' rondom typisch Nederlands studentenleven open te breken (denk hierbij aan de aannames rondom alcohol, kleding en meer) en in kwestie te stellen, zodat deze inclusiever worden voor alle studenten in Eindhoven.

DOELEN EN RESULTATEN

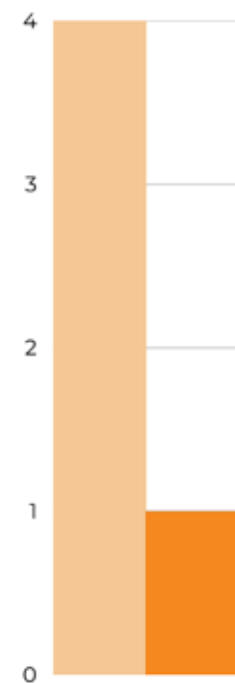
Activiteiten organiseren voor de community vanuit Credo



Vergaderingen binnen Credo



Overleggen met individuele leden van Credo



● Doel 2024 ● Bereikt in 2021

PROJECTEN

PROJECT 'EENZAAMHEID'

In 2018 heeft TINT subsidie van de Boelaars-de Vries Stichting ontvangen om eenzaamheid bij de TU/e aan te pakken. Uit het onderzoek dat tot begin 2020 heeft gelopen bleek dat iedere student eenzaamheid kan ervaren, ongeacht kenmerken als geslacht, studie, woontype of afkomst (Nederlands of internationaal). Om de studenten beter te kunnen bereiken heeft TINT het netwerk rondom eenzaamheid/isolement in kaart gebracht en ingezet om meer kennis te vergaren en kennis te delen. De belangrijkste bevinding: het organiseren van activiteiten over eenzaamheid is niet per se de oplossing voor eenzame studenten. Daarnaast leerden we dat studenten ervan bewust zijn dat ze de regie van hun leven in eigen hand hebben en dat ze elkaar willen helpen. Verder toelichting op het onderzoek en de samenwerkingen die hieruit zijn ontstaan kunt u vinden in het jaarverslag van 2019.

Door de corona-crisis is er een hoop veranderd voor de studenten. Het thema eenzaamheid is hierdoor nog meer relevant dan voorheen. Vanuit TINT zijn we op basis van onze ervaringen in 2021 volop aan de slag gegaan om eenzaamheid in tijden van corona aan te pakken. Dankzij een tweejarige subsidie van Boelaars-de Vries Stichting hebben we in 2020 en ook afgelopen jaar vanuit TINT op dit thema een extra inspanning kunnen leveren binnen onze mogelijkheden op het gebied van communicatie, community building en life coaching.

Social media en podcasts

Social media is ondertussen zoveel meer dan alleen maar een tool ter promotie van TINT-activiteiten. Door middel van social media, podcasts en blogs bereikt TINT meer studenten, dus ook studenten die niet naar workshops of evenementen komen. De thema's waarmee de studenten worstelen zijn het onderwerp van gesprek op deze communicatiemiddelen, zodat studenten

er ook online aan worden herinnerd dat ze ergens niet alleen voor staan en dat er altijd gelijkgestemden om hen heen zijn. Een aantal van de thema's die zijn besproken: 'The power of connection', 'The importance of wellbeing', 'Love lessons' en 'The art of taking a break'.

Community building via workshops en events

De in 2020 ontwikkelde workshop 'Who will I become?' is in 2021 gegeven. De workshop 'Under pressure' stond ook weer op de planning samen met Cosmos, maar helaas moest Cosmos deze annuleren vanwege problemen binnen de vereniging. Verder heeft TINT in heel 2021 het thema 'connectie' op de agenda gehad. Dit startte tijdens 'Dutch happiness week' met het evenement 'The power of connection'. Later werd georganiseerd: 'Platonic speed dating' (tijdens introductieweek), 'First connections' (met Cosmos) en 'Love lessons'. In deze workshops en events, die niet per se letterlijk over eenzaamheid gaan, zit altijd een aspect van gelijkgestemden vinden en we zijn er alert op dat die ruimte aan de deelnemers wordt gegeven. Hiermee helpen deze activiteiten bij het verminderen van eenzaamheid door de connectie op basis van inhoudelijke interesse. De herkenning die dit veroorzaakt, zorgt voor een sterkere onderlinge band en de motivatie om elkaar te helpen. Dit met begeleiding van een ervaren life coach die de gesprekken leidt.

Ook hebben we met ESA (Education and Student Affairs Eindhoven) gesprekken gevoerd over het opzetten van workshops voor besturen van studentenverenigingen op het gebied van identiteit en verbondenheid. Het doel van deze workshops is om de bestuursleden vaardigheden te laten ontwikkelen waarmee ze zelf in staat zijn om de inclusiviteit binnen hun verenigingen te vergroten. Dit is helaas nog niet van de grond gekomen. Om beter in kaart te brengen

waar de besturen behoefte aan hebben en hoe wij daar als TINT en ESA op in kunnen springen, hebben we nu eerst verder ingezet op het versterken van onze relaties met de betreffende besturen.

Life coaching

Binnen het thema 'Chat & Connect' zoeken we steeds naar nieuwe manieren om met studenten in contact te komen. En met succes, want steeds meer studenten vinden hun weg naar de coaching die TINT via de life coaches te bieden heeft. De zichtbaarheid is ook verbeterd dankzij de netwerk inspanningen van TINT zoals bijvoorbeeld de bijdrage aan het Student Wellbeing Network en de warme contacten met ESA (TU/e Education & Student Affairs).

Wanneer we over eenzaamheid spreken kunnen we de spirituele identiteit van studenten niet vergeten. Verbondenheid wordt veel gevonden in onder meer religie en de zoektocht naar een antwoord op de vraag 'Is er meer?'. Life coach Margit was gevraagd bij Student Alpha om begin 2021 over deze vraag te komen praten.

Daarnaast heeft student chaplain en life coach Rachelle coachingsgesprekken gehad met het bestuur van S.A. Salaam om potentiële isolatie als enige Islamitische studentenvereniging in de community te verkleinen.

Eén keer per week werd tijdens de 'Mindfulness Break' samen innerlijke rust gevonden door middel van meditatie en gesprek. Ook werden workshops 'Flow & Focus' aangeboden waar mindfulness als tool werd ingezet om in groepsvorm manieren te vinden om productiviteit en balans in een tijd van onzekerheid te bevorderen. De mindfulness sessies werden geleid door Margit, (student assistant) Nuriye en studenten van Enter The Now, waarbij TINT deze



studenten hielp om zich te ontwikkelen in het begeleiden van mindfulness sessies aan hun medestudenten. Aan het eind van de sessies wordt er ruimte vrijgelaten om de sessie te bespreken, ervaringen te delen en tips & tricks uit te wisselen over het implementeren van de geleerde ervaring in het dagelijks leven.

Dankzij de subsidie van Boelaars-de Vries Stichting hebben we bij TINT veel geleerd over de oorzaken, werking en gevolgen van eenzaamheid onder studenten op de TU/e. We hebben in de afgelopen jaren de aanpak van eenzaamheid weten te integreren in de activiteiten van TINT zonder dat we het beestje bij de naam hoeven te noemen, want dat kan studenten afschrikken. We hebben terugkoppeling gekregen van studenten dat de TINT-activiteiten bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid, en hebben op basis van feedback dit nog kunnen verbeteren. Daarnaast hebben we nieuwe middelen ontdekt om meer studenten te bereiken waaronder de podcasts. Ook hebben we in Eindhoven een netwerk tegen eenzaamheid versterkt onder meer via het Student Wellbeing Network. TINT zet vol vertrouwen en dankbaarheid aan Boelaars-de Vries Stichting de weg die we zijn ingeslagen door in de komende jaren.

HET PROJECT 'EENZAAMHEID' IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR

Boelaars-De VriesStichting

PROJECT 'DE WAARDE VAN IDENTITEIT'

De steeds grotere rol van social media stimuleert de tendens in de samenleving en daarmee ook in de TU/e community, tot minder echte ontmoeting met de anderen buiten je eigen bubbel. Dit kan het zicht op je eigen identiteit in relatie tot die van anderen verstoren. Corona versterkt dit effect en heeft daarmee een sluipend effect op het versterken van segregatie binnen de TU/e community en (helaas) ook daarbuiten met als gevolg een grotere kans op onbegrip, vereenzaming en discriminatie. Doordat de covid-maatregelen plaatsvonden tijdens een belangrijke fase in de identiteitsvorming van studenten heeft dit een impact tot ver na de beëindiging van corona-restricties. Extra aandacht en inzet zal nodig zijn om het tij te keren en om te buigen naar kennis van de eigen identiteit en begrip voor de ander.

Identiteit - en meer precies de waarde van identiteit - speelt een sleutelrol in deze problematiek. Vooral bij het zoeken naar mogelijkheden voor verbetering van de situatie. Dit werkt langs twee lijnen. 1) Waarde van eigen identiteit. 2) De waarde van de identiteit van een ander.

TINT versterkt deze twee lijnen van waarde van identiteit in de Eindhovense studenten community. Iets wat in de basis van de TINT-projectaanpak aanwezig is en in 2021 en 2022 dankzij een solidariteitsbijdrage van de gezamenlijke religieuzen in Nederland via KNR - Projecten in Nederland (PIN) extra aandacht krijgt.

Met onze projectaanpak richten wij ons op:

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

TINT vertaalt de bovenbeschreven projectaanpak in vijf categorieën van activiteiten, die onderling samenhangen. Versterken van *eigenaarschap*, ruimte maken voor *identiteit* en *actief pluralisme* komen op verschillende manieren in deze vijf categorieën van activiteiten terug:

- 1) Organiseren van workshops en evenementen voor versterken dialoog en wederzijds begrip.
- 2) Organiseren van workshops en evenementen 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 inclusiviteit/ diversiteit.

De uitvoering

Versterken van het platform voor 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 en daarmee de community versterken door studenten te inspireren om overeenkomsten te vinden, verschillen te respecteren en elkaar te waarderen. Door de waarde van de eigen identiteit te versterken, en ook tegelijkertijd de waardering van de identiteit van een ander, wordt onderling begrip en betrokkenheid verbeterd en de (kans op) discriminatie verminderd.

'Celebration of Women in Science' is georganiseerd in samenwerking met WISE. Tijdens 'Dutch happiness week' vertoonde TINT de film HUMAN en ging erna in gesprek met de studenten over wat geluk voor hen betekent. 'Let's talk about racism' ging over culturele identiteit en hoe racisme daar een rol in speelt. 'Open stories' draaide om het ontdekken wat voor bijzondere verhalen medestudenten en andere Eindhovenaren mee hebben gemaakt (denk aan leven met een beperking, verslaving, 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. Ook werden de eerste voorbereidingen getroffen voor 'Courageous conversations' die in 2022 van start gaan, waar de gesprekken draaien om het maken van ruimte voor verschil en verschillende opvattingen waarbij moeilijke onderwerpen besproken worden. Iedere deelnemer kan vanuit zijn achtergrond een bijdrage leveren en de gespreksvorm is zo ingericht dat iedere stem gehoord wordt. Elke deelnemer wordt uitgedaagd om haar eigen stem te vinden en tegelijkertijd zich te verplaatsen in de schoenen van de ander.

Organiseren van workshops en evenementen voor empowerment van studie- en studentenverenigingen op identiteit

Bestaande workshops hebben we aangepast. Zo kunnen we ook

studentengroepen inspireren eigenaarschap te nemen 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 studentenvereniging werkt TINT samen met ESA.

In 2021 is hiervoor op aanvraag van de studieverenigingen de workshop 'You can figure this out!' ontwikkeld en gegeven. Dit wordt in 2022 voortgezet. Ook wordt in 2022 onderzocht of er vanuit de FISO deelnemers interesse is in het volgen van een workshop rondom diversiteit/identiteit.

Individuele coaching voor studenten gericht op empowerment bij knelpunten op diversiteit of identiteit

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.

In 2021 had TINT twee life coaches en een life coaching assistent. Hierover is meer te lezen in het hoofdstuk 'Life coaching'.

Social media en podcasts

TINT vindt het ook belangrijk om (social) media aandacht te vragen voor thema's die spelen binnen de universitaire gemeenschap. Daarnaast gebruiken we social media en podcasts om de studenten te bereiken, kennis te delen en in gesprek te blijven. Ook maakte we in 2021 21 podcasts om studenten verder te helpen zichzelf te ontwikkelen en elkaar te helpen. Op deze manier kunnen we ook tijdens de pandemie honderden

studenten bereiken, inspireren en het gesprek met ze aangaan. Er werden twaalf mindfulness podcasts gemaakt, en negen 'Tools for life' met handige tips en tricks, en inhoudelijke gesprekken over allerlei thema's rondom de identiteit van studenten.

Adviseren over, stimuleren van en participeren in TU/e community activiteiten diversiteit/identiteit.

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 2021 studieverenigingen bijvoorbeeld reflecteren op vragen als 'Hoe om te gaan met perfectionisme?' en 'Hoe beïnvloeden mijn gedachten en gevoelens de doelen die ik wil bereiken?'. Daarnaast zijn een aantal van de evenementen ook opengesteld voor de medewerkers van TU/e en Fontys om de dialoog open te breken en hen te inspireren bij te dragen aan kwesties rondom identiteit en diversiteit.

In 2021 werd daarnaast TINT gevraagd om het onderzoek- en oprichtingsproces van FISO mede te begeleiden vanuit de ervaring in het coördineren van Credo en het op inclusieve wijze samenbrengen van diverse verenigingen. Meer hierover in het eerdere hoofdstuk 'Van Credo naar FISO'.

Ook werkten we samen met medewerkers en teams zoals SWeN, de Community Manager, de Diversity Manager en 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.

Verder blijven wij op de hoogte van de (social) media wereld waarin de studenten actief zijn en gingen we in 2021 zelfs in gesprek met instellingen die een invloedrijke rol hebben op de studenten, zoals het college van bestuur van TU/e en Cursor, rondom ontwikkelingen die grote invloed hebben op (het zelfbeeld van) bepaalde studentengroepen.

**HET PROJECT 'DE WAARDE VAN IDENTITEIT'
IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR**



Triodos  Foundation

STUDENT WELLBEING NETWORK

Het Student Wellbeing Network (SWeN) is een netwerk dat is geïnitieerd en opgezet in september 2019 door studentenfractie Groep-één | ESR, om communicatie en samenwerkingen tussen verschillende TU/e-organisaties die bijdragen aan studenten welzijn te verhogen. TINT is vanaf het begin betrokken bij het organiseren van de bijeenkomsten en adviseren rondom thema's met betrekking tot studentenwelzijn.

2021 stond in het thema van de nieuwe SWeN missie, die TINT mee heeft ontwikkeld. Deze missie leest: 'Samenwerking bevorderen en alle geïnteresseerde organisaties dichterbij elkaar te brengen voor een synergetische inspanning om het studentenwelzijn in de TU/e gemeenschap te verbeteren'. Ook werd de term welzijn opnieuw gedefinieerd als 'onderling verbonden dimensies van fysiek, mentaal en sociaal welzijn die verder gaan dan de traditionele definitie van gezondheid inclusief activiteiten gericht op het bereiken van fysieke vitaliteit, mentale helderheid, sociale tevredenheid, een gevoel van voldoening, zowel op gebied van onderwijs als persoonlijke voldoening'. Dit alles gebeurde mede dankzij de nieuwe Student Wellbeing Officer van TU/e: Charlie Raiser. Aan haar was de taak toebedeeld om het huidige welzijn van de studenten en de activiteiten in kaart te brengen en waar nodig aanpassingen uit te voeren of te adviseren naar TU/e. TINT heeft vanaf het begin een fijne samenwerking met haar gehad, en het was goed om te zien dat niet alleen de studenten van TINT, maar ook de life coaches input konden leveren rondom de uitdagingen die zij zagen die de studenten ervaren.

We werkten binnen SWeN verder samen aan het verhogen van de zichtbaarheid, bereikbaarheid en toegankelijkheid van alle partijen die bijdragen aan het studentenwelzijn op TU/e door middel van een informatieplatform. Daarnaast was er aandacht voor de samenwerking binnen de

leden van het netwerk door meer samen te organiseren, kennis te delen en het promoten van elkaars initiatieven.

Ook is er met succes een vertrouwenspersoon initiatief opgezet waarbij alle studentenkoepels een medestudent vonden om deze rol te vervullen voor de studenten die lid zijn van de verenigingen die onder de koepels vallen. Alle voorbereidingen zijn hiervoor in 2021 getroffen, inclusief het trainen van de studenten-vertrouwenspersonen. In 2022 zullen de studenten ook echt aan de slag kunnen voor hun medestudenten.

Mede dankzij de impact van de pandemie merkten studieverenigingen dat het welzijn van hun studenten achteruit ging. Daarom heeft elk bestuur van de studieverenigingen besloten een well-being officer toe te wijzen om meer welzijns gerelateerde activiteiten te organiseren voor hun leden. TINT heeft vanaf het begin haar expertise aangeboden door deel te nemen aan sessies, workshops te geven en goede relaties op te bouwen met enkele studieverenigingen zoals Van der Waals, Intermate en Protagoras.

Andere onderwerpen die besproken werden waren het toekomstige TU/e alcoholbeleid, het trainen van de Introweek 'ouders' om nieuwe studenten goed te begeleiden rondom welzijn en sociale veiligheid, een nieuw beleid rondom studentenwelzijn. Allemaal onderwerpen die in 2022 verder besproken zullen worden en waar nodig uitgevoerd.

Het Student Wellbeing Network bleek een essentieel discussieforum voor TU/e om haar studenten te horen en voor studenten en TINT om elkaar te helpen oplossingen te vinden. TINT heeft mede dankzij SWeN haar positie binnen de TU/e structuur weten te versterken en haar zichtbaarheid weten te vergroten. In 2020 verwachtte TINT dat SWeN een belangrijke strategische kans zou worden voor TINT. Dit is duidelijk waargemaakt waardoor TINT zowel direct als indirect meer studenten heeft kunnen helpen.

COMMUNICATIE

Voor het bereiken van haar doelen is communicatie zeer belangrijk voor de TINT. Het is niet alleen een tool om activiteiten en life coaching aan te kondigen en te promoten, maar ook om kennis en inspiratie van onze experts en studenten te delen. Dankzij de pandemie heeft communicatie een belangrijkere rol gekregen binnen TINT. Het werd een hybride vorm om niet alleen evenementen en lifecoaching te promoten, maar ook te informeren, te leren en zelfvertrouwen van studenten te vergroten. TINT zet onder meer de volgende communicatiemiddelen in: social media, de agenda van TU/e online magazine Cursor, beeldschermen op TU/e, de TINT nieuwsbrief, en podcast. Hierbij kregen Instagram, Facebook en Spotify in 2021 de meeste aandacht. Deze communicatiemiddelen zorgden ervoor dat TINT actief in contact kon blijven met de Eindhovense studenten

community, die überhaupt veel online actief is.

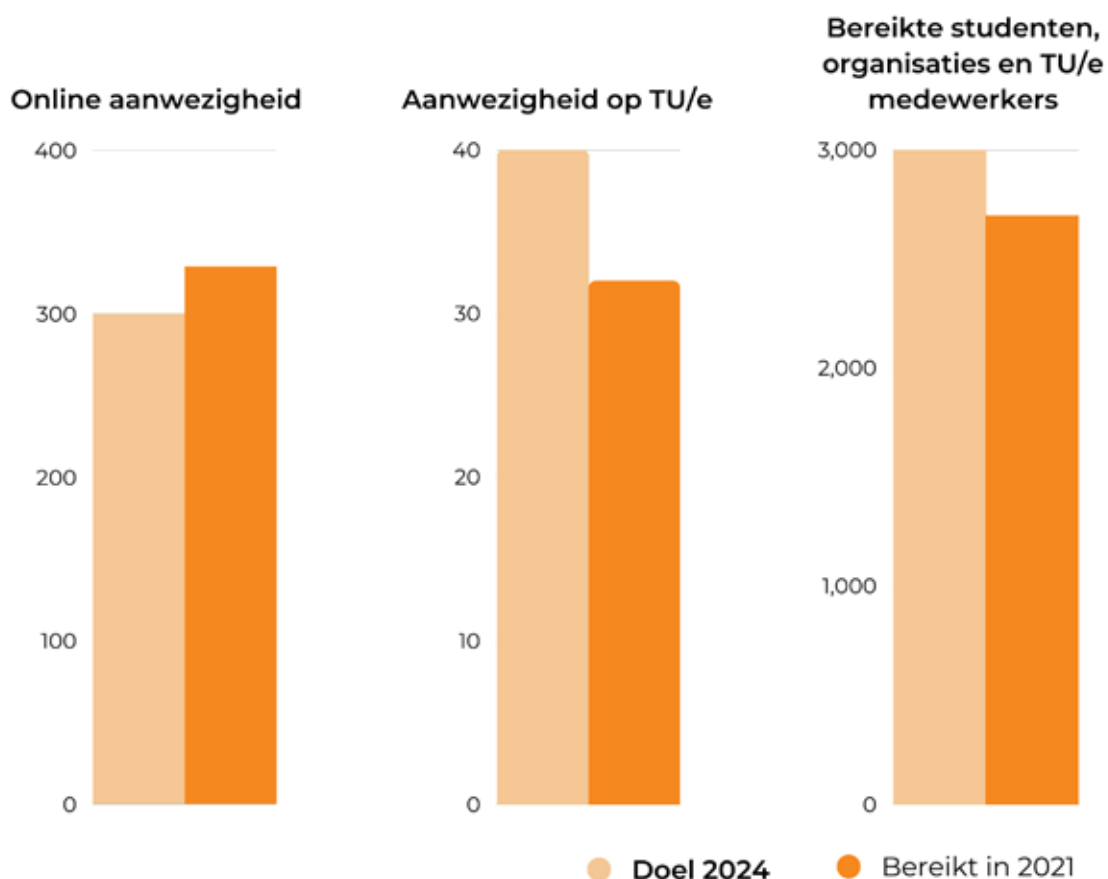
'Tools for life, the TINT podcast' verdient hierbij wat extra aandacht. Waar wij in 2020 zijn gestart met dit voor ons nieuwe platform, kreeg in 2021 dit communicatiemiddel een stabiel plekje in onze organisatie. Elke maand werden er één of meer gasten uitgenodigd om een bepaald thema te bespreken. Denk hierbij onder meer aan de kunst van het pauzeren, het belang van aandacht voor welzijn op de TU/e community en inspirerende tips voor een succesvol nieuw jaar of juist een welverdiende vakantie. Qua gasten varieerde het van TU/e en Fontys-studenten tot medewerkers van ESA en externe experts. Ook heetten hosts Ana en Nuriye regelmatig één van de TINT life coaches welkom om meer verdieping te creëren rondom een bepaald thema of een tipje van de sluier weg te geven van een aankomende workshop.

DOELEN EN RESULTATEN

Links: Online aanwezigheid d.m.v. berichten, podcasts en andere vormen, op platforms zoals Facebook, Instagram, LinkedIn.

Midden: Aanwezigheid op TU/e d.m.v. berichten op digitale schermen, posters en andere vormen van offline communicatie.

Rechts: Bereikte studenten organisaties en TU/e medewerkers op platforms zoals Facebook, Instagram, LinkedIn en via mail.



ORGANISATIE

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 internationale en Nederlandstalige studenten zich bevinden. In 2021 is een nieuwe samenwerkingsovereenkomst met de TU/e afgesloten voor de periode 2021-2024.

Het TINT-team staat centraal in de dagelijkse organisatie van evenementen, workshops en het aanbieden van life coaching sessies. Het TINT-team wordt aangestuurd door het TINT-beraad, een groep van bestuurders met een gezamenlijke geïnspireerde visie, die

zorgen voor het houden van de koers, en daar waar nieuwe mogelijkheden ontstaan en oude verdwijnen, deze te onderzoeken en te herijken en de praktische randvoorwaarden te borgen, zodat het team goed haar werk kan doen. Het TINT-beraad vergadert maandelijks met twee vaste teamleden. De samenstelling van het bestuur is in 2021 niet gewijzigd en bestaat uit Willem Mak (voorzitter), Tony Williams (penningmeester), Dione van Noort, Janneke Roodzant en Hein Otto Folkerts.

De raad van advies, bestaande uit vijf leden, voorziet het TINT-beraad van visie en reflectie en adviseert over de koers op langere termijn.

Het bestuur



Willem Mak
voorzitter



Tony Williams
penningmeester



Dione van Noort



Hein Otto Folkerts



Janneke Roodzant

In het werk dat TINT als organisatie bekleedt in Credo (de levensbeschouwelijke koepel), komt de verbindende en de faciliterende rol die TINT op de TU/e heeft naar voren. Het coördineren en mede-faciliteren van contacten tussen de verschillende religieuze stromingen op de TU/e is een taak van TINT. Zoals hierboven vermeld, is de organisatie van de TU/e op dit gebied in verandering. In de loop van 2021 is veel energie gestoken in het oprichten van de koepel FISO. In deze koepel nemen de verenigingen deel die actief zijn rondom identiteit, welzijn, diversiteit en (andere) levensvragen. De gezamenlijke verenigingen zijn hiermee een goede gesprekspartner voor de TU/e. Begin 2022 is de koepel FISO formeel gestart. Als de samenwerking in deze nieuwe koepel loopt, verwachten we ook in beeld te krijgen hoe zich dit verhoudt tot Credo.

Het TINT-team

Net als in 2020 was ook in 2021 het omgaan met de corona-situatie nog een behoorlijke uitdaging voor het TINT-team. Dankzij de opgedane ervaring was er een gevarieerd aanbod van evenementen en workshops. Het was mooi om te zien hoe alle teamleden hun kwaliteiten inzetten om - ook tijdens de aanhoudende pandemie - voor studenten een waardevol programma aan te bieden.

Arantja Rosalina (programma manager) heeft haar vaardigheden op het gebied van organisatie en marketing weer volop

ingezet om TINT verder te laten groeien. Ook heeft zij een belangrijke rol in het bespreekbaar maken van het gevoelige onderwerp racisme. Ana Pereira (event organisator) heeft zich ook in 2021 weer hard gemaakt voor het studenten welzijn en met haar doorzettingsvermogen en helder denken bijgedragen aan het verder ontwikkelen van het TINT-programma. Met haar creativiteit en gevoel voor persoonlijke vraagstukken heeft Nuriye van Lamoen (event organisator) verdere diepgang in het TINT aanbod aangebracht. Rachelle van Andel (university chaplain) heeft vanuit haar gedrevenheid voor sociale vraagstukken kwetsbare onderwerpen ter sprake gebracht een plek gegeven binnen het TINT. Een extra ondersteuning van het team kwam van Izabella Rehák (life coach stagiair), die op haar rustige en kundige wijze een aantal studenten heeft begeleid, blogs heeft geschreven en workshops heeft gegeven. Gelukkig konden we ook in 2021 weer een beroep doen op Laura Curta (extern life coach) die met vanuit haar bevoegdheid en enthousiasme meerdere workshops heeft ontwikkeld en gegeven.

Al met al ben ik er weer tevreden over hoe het het TINT-team gelukt is om, ook onder de moeilijke omstandigheden van steeds veranderende corona-richtlijnen, zinvol en geïnspireerd aan het werk te blijven. Het was voelbaar dat alle teamleden vanuit een persoonlijke passie en betrokkenheid hun bijdrage leveren aan TINT!

Margit van Tuijl
Life coach/studentenpastor



Vlnr: Rachelle van Andel (university chaplain), Arantja Rosalina (programma manager), Ana Pereira (event organizer), Nuriye van Lamoen (event organizer), Margit van Tuijl (life coach/studentenpastor)

Food for Thought: Rolmodellen

Zonder dat veel mensen het zich realiseren is 11 februari een bijzondere dag. Althans, voor voor mensen in de bètawetenschappen, zoals ik. Deze dag is gereserveerd voor 'The international day of girls and women in science'. TINT heeft deze onbekende feestdag op de kaart gezet op de TU/e. Onder leiding van powervrouw Ana (mijn collega student-assistent) en in samenwerking met WISE (Women In Science network Eindhoven) is er een traditie ontstaan, dat wij deze dag jaarlijks vieren. Vorig jaar mocht ik erbij zijn als vrijwilliger, wat ontzettend eye-opening en sfeervol was. Dit jaar mocht ik mee doen met de organisatie voor alweer de derde editie van deze viering. Deze keer was het een unieke variant, zoals bij vele evenementen, omdat het online plaatsvond. Het was in het begin van de organisatie demotiverend, omdat de sfeer van een online evenement vaak te kort schiet. Gelukkig hebben we niet opgegeven.

We kwamen tot het thema 'Growing towards a role model'. Hierbij was het doel om langs de fases te gaan die een rolmodel in de academische wereld doorloopt. We stippen de drie belangrijkste punten aan; de studiekeuze na de middelbare school, de keuze om na je studie promotieonderzoek te doen (PhD) en als laatste de verdere ontwikkeling tot professor op de universiteit. Er werd besproken hoe we meer meisjes van de middelbare school kunnen interesseren voor techniek. Een PhD-studente vertelde over haar ervaring en een assistent professor vertelde het volledige verhaal van haar academische carrière, de positieve kanten, maar ook de tegenslagen. Daarnaast hoorde er ook een interactieve opdracht bij elke stap.

Verrassend genoeg had het online evenement vanaf het begin een goede sfeer. Het diverse publiek bestaande uit werknemers en studenten van de

universiteit en hogeschool was erg betrokken. De levendige gesprekken gingen door in de pauzes en er was een enthousiaste uitwisseling van tips en inzichten. De grote gemene deler van de avond was hoe zelfvertrouwen een belangrijke rol speelt in de keuze van meisjes en vrouwen. Dat weet ik zelf maar al te goed. Het heeft mijn natuurkundeleraar aardig wat tijd gekost om mij te overtuigen dat ik goed genoeg was voor de universiteit. Ook andere vrouwen gaven aan dat zij nooit hun dromen hadden gevolgd als er niet iemand was geweest die hen steunde of inspireerde. De rolmodellen zijn dus nauw verbonden met het thema zelfvertrouwen. Gelukkig hoeft een rolmodel niet ver van je af te staan, veel dames gaven aan dat hun moeder of oma hun rolmodel was. Zo is dat ook bij mij. Mijn oma heeft mij geïnspireerd om mijn dromen te volgen, ondanks dat dat misschien ongebruikelijk is. Zelf ging zij geneeskunde studeren in een tijd waarin studeren nog echt een mannen-privilege was. Ik zou nog hele boeken over haar kunnen schrijven, maar helaas is mijn maximum aantal woorden bereikt. Mocht uw interesse gewekt zijn, dan kunt u op de TINT podcast (zie www.tint-eindhoven.nl) luisteren naar mij en mijn mede-organisatoren over onze rolmodellen.



Nuriye van Lamoen
Event Organizer

*Geschreven voor Samen, Jaargang 50, no 3.
Uitgave: Protestantse Gemeente Eindhoven*

PLANNEN VOOR 2022

In 2021 hebben een aantal veranderingen plaatsgevonden waarbij ook de doelen en activiteiten op hoofdlijnen opnieuw tegen het licht gehouden zijn. In juni van dit jaar is de samenwerkingsovereenkomst met de TU/e voor de periode 2021-2024 getekend. Op basis van gesprekken die met de TU/e gevoerd zijn, heeft het TINT-bestuur in samenwerking met het team zich gebogen over de doelstellingen en activiteiten die voor de TU/e gemeenschap aangeboden worden. Zo is ons vanuit de TU/e 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. Het onderwerp eenzaamheid blijft actueel. De eenzaamheid onder studenten is tijdens de corona-periode een probleem van grotere omvang geworden. Eenzaamheid als thema is inmiddels zodanig geïntegreerd in het aanbod van TINT dat dit vanaf 2022 niet meer als apart project gezien wordt.

In 2022 werken we aan twee projecten. Vanuit het project 'Werken aan de waarde van Identiteit in studentengemeenschap Eindhoven' bouwen we de komende jaren verder aan dit thema voor het versterken van dialoog en wederzijds begrip rond diversiteit en inclusie. Ons tweede nieuwe project is 'Let's talk about discrimination'. De belangrijkste doelstellingen en activiteiten van deze nieuwe projecten zijn opgenomen in de plannen voor 2022.

**DEZE PLANNEN ZIJN HOOFDZAKELIJK
MOGELIJK GEMAAKT DANKZIJ DE STEUN VAN**



**Protestantse
Kerk**

TU/e **EINDHOVEN
UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY**



Samengevat verwacht TINT de volgende activiteiten uit te voeren, gecategoriseerd in:

- Organisatie, financiering en samenwerking
- Community building
- Life Questions and identity
- Communicatie en zichtbaarheid

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'.

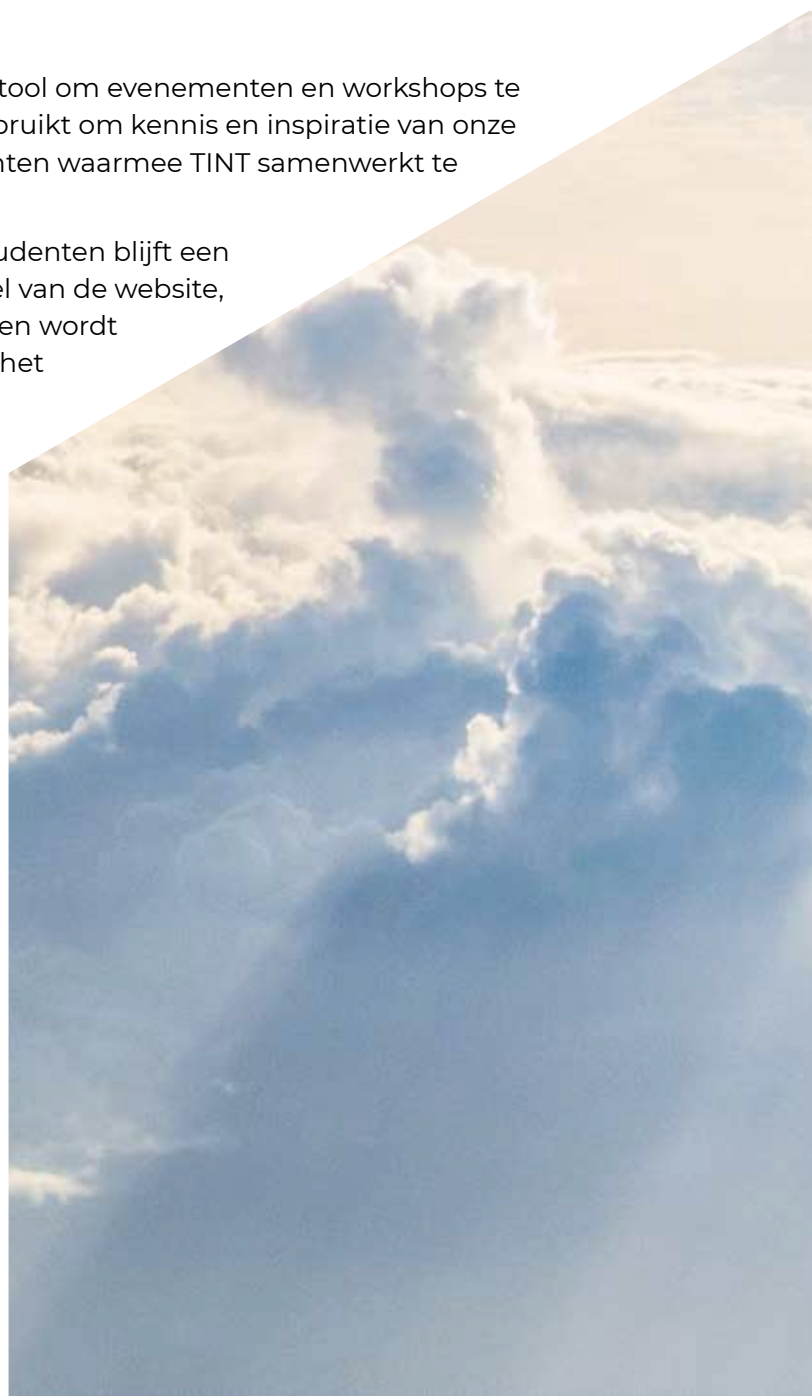


Life questions and identity

- 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 meditaties 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.



JAARREKENING

Sinds een paar jaar bestaat het TINT team uit twee life-coaches, twee student-assistenten en een programma manager. 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. Het is onze ambitie om het team op sterkte te kunnen houden en waar mogelijk de uren voor life-coaching te kunnen uitbreiden, omdat we merken dat de vraag naar individuele coachgesprekken op dit moment groter is dan we kunnen invullen.

De directe salariskosten van het personeel zijn verreweg de grootste kostenpost op de begroting. Aan de inkomstenkant wordt de dekking hiervoor in de basis gevormd door structurele (meerjarige) bijdragen van de Technische Universiteit Eindhoven (TUE), Protestantse Kerk Nederland (PKN), Protestantse Gemeente Eindhoven (PGE) en Stichting De Kapel. We zijn onze sponsors hiervoor bijzonder erkentelijk.

Echter, door de groei van de personeelskosten in 2019 zijn de subsidies die wij als stichting ontvangen van onze vaste sponsors TU/e, PKN, PGE en De Kapel niet meer voldoende om alle kosten te dekken. Daar komt bij dat de personeelskosten jaarlijks stijgen door loonsverhogingen waarbij de financiële bijdrage van een deel van onze sponsors voor de komende jaren gelijk blijft. We hebben dus extra fondsen nodig om onze ambities te kunnen blijven realiseren.

Deze extra financiële middelen proberen via projectsubsidies te werven voor gekozen thema's waar we met TINT extra aandacht aan (willen) geven door het ontwikkelen van nieuwe activiteiten. In 2021 hebben we van Boelaars-de Vries Stichting een subsidie ontvangen van €5.000,- voor het Eenzaamheidsproject zoals hierboven beschreven. Een hele mooie bijdrage aan dit belangrijke thema dat ook in de komende jaren relevant blijft als onderdeel van het werk van TINT in de studentengemeenschap.

Daarnaast hebben we vanuit TINT-team en bestuur een extra inspanning geleverd rond fondsenwerving voor een nieuw project 'Werken aan de waarde van Identiteit in studentengemeenschap Eindhoven'. Dankzij een solidariteitsbijdrage van de gezamenlijke religieuzen in Nederland via KNR - Projecten in Nederland (PIN) van €10.000,- zijn we in 2021 met dit project begonnen zoals in dit jaarverslag valt te lezen.

Ondanks deze extra financiële middelen hebben het jaar wederom met een tekort afgesloten. Hoewel het resultaat in 2021 beter is dan in 2020 gaat het om een tekort van € -6.693,- ten koste van ons eigen vermogen. Dit stelt ons als bestuur nu wel voor een dilemma, omdat we dit niet nog veel langer kunnen volhouden aangezien we ons eigen vermogen ook nodig hebben voor de benodigde liquiditeit gedurende het boekjaar.

Voor nu kiezen we ervoor om extra fondsen te werven voor onze activiteiten, zodat we ook in 2022 het TINT-team van professionals op de huidige sterkte kunnen behouden. Het is hierbij goed om te melden dat we voor 2022 van Triodos Foundation een financiële bijdrage krijgen van €10.000,- voor het project 'Werken aan de waarde van Identiteit in studentengemeenschap Eindhoven' waarmee we de geplande activiteiten ook dit jaar kunnen doorzetten. Verder zijn we gestart met fondsenwerving voor een nieuw project 'Let's talk about discrimination'. Met dit project bouwen we de komende jaren verder op het thema 'Waarde van Identiteit' voor het versterken van dialoog en wederzijds begrip rond diversiteit en inclusie. We zijn blij dat we al kunnen melden dat VSB-fonds dit project in de komende twee jaar financieel steunt met een donatie van in totaal €15.000,- waarvan we €7.500,- euro hebben meegenomen in de begroting van 2022. De totale begroting voor 2022 blijft ongeveer gelijk ten opzichte van de afgelopen jaren.

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

COLOFON

JAARVERSLAG 2021

HOOFDREDACTIE

Dione van Noort
Arantja Rosalina

EINDREDACTIE

Janneke Roodzant

TEKSTEN DOOR

Willem Mak
Tony Williams
Dione van Noort
Hein Otto Folkerts
Arantja Rosalina
Margit van Tuijl
Ana Xambre Bento Pereira
Nuriye van Lamoen

VORMGEVING EN LAYOUT

Arantja Rosalina

Stichting TINT Eindhoven

Grondheuvel 20
5685AV Best

Bezoekadres

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

KVK 67483704

Email info@tint-eindhoven.nl



BIJLAGEN

BIJLAGE 1

33

Jaaroverzicht evenementen en workshops 2021

BIJLAGE 2

35

Balans

BIJLAGE 3

36

Resultatenrekening en begroting

BIJLAGE 1

JAAROVERZICHT EVENEMENTEN EN WORKSHOPS 2021

EVENEMENT / WORKSHOP	DATUM	IN SAMENWERKING MET...	LOCATIE	AANTAL BEZOEKERS
Wekelijkse Mindfulness Break	Elke dinsdag*	Enter The Now	MS Teams	+/- 140
Celebration of Women and Girls in Science	10 februari	Women In Science & Engineering	MS Teams	75
Presentatie 'Is there more?'	24 februari	Student Alpha	Zoom	10
Flow & Focus (Vitality Week)	9 & 11 maart	Enter the Now & PROOF	Teams	70
The Power of Connection (DHW)	16 maart			8
HUMAN movie viewing party + discussion (DHW)	17 maart		Discord	15
SUP Mindfulness (DHW)	20 maart	SUPcoach Paula van Loon	TU/e De Dommel	5
Under Pressure	6 mei	Cosmos (Lustrum week)		Geannuleerd
'Who Will I Become?'	19 mei		TU/e MetaForum 7	+/-6
Dealing With Perfectionism	26 mei	Van der Waals	TU/e MetaForum 7	11
Self-Leadership Skills	31 mei	Intermate	TU/e MetaForum 7	10
Dealing With Perfectionism	2 juni	Van der Waals	MS Teams	12
Let's Talk About Racism	9 juni	Kaylee Rosalina	TU/e MetaForum 7	7
Dealing With Perfectionism	14 juni	Protagoras		+/-6

EVENEMENT / WORKSHOP	DATUM	IN SAMENWERKING MET...	LOCATIE	AANTAL BEZOEKERS
Life Question Duck-Fishing Game	25 augustus	TU/e Intro Week BSc	Green Strip Market	Eerstejaars
Platonic Speed Dating	27 augustus	TU/e Intro Week BSc	TU/e Auditorium 10	32
Self-Leadership Skills	2 september	TU/e Intro Week MSc	TU/e Atlas 10.330	16
SUP Mindfulness	17 september	SUPcoach Paula van Loon	TU/e De Dommel	6
First Connections	29 september	Cosmos	TU/e Markthal MetaForum	14
Open Stories	5 oktober	Student Diversity Officer & Groep-één	TU/e Atlas cafeteria	35
Love Lessons	13 oktober	Liefdesdokter Inge van de Vorst	TU/e Atlas 4.225	24
Self-Leadership	17 november	TU/e Wisselstroom	TU/e Atlas -1.210	
Dealing With Perfectionism	23 november	Applied Physics & Van der Waals	TU/e MetaForum 9	8
TU/e in Dialogue: The Courage to Connect	1 december	Eindhoven in Dialoog & Studium Generale	MS Teams	14
You can figure this out!	7 december		TU/e Atlas 2.215	6
You can figure this out!	20 december		TU/e Atlas 2.215	8
You can figure this out!	21 december		TU/e Atlas 2.215	3

* Met uitzondering van tentamenweken en tijdens vakanties.

BIJLAGE 2**BALANS**

	31-12-2020	31-12-2021
ACTIVA		
Triodos-bankrek. algemeen	€ 17.837	€ 26.178
Triodos-bankrek. tbv EVENEMENTEN	€ 5.831	€ 857
Triodos-spaarrekening	€ 12.990	€ 14.766
DEBITEUREN / nog te ontvangen SUBSIDIE	€ 56.104	€ 10.114
TOTAAL ACTIVA	€ 56.104	€ 51.915
PASSIVA		
Crediteuren / nog te betalen	€ 5.609	€ 8.113
Reserve evt. Transitiekosten TINT	€ 8.500	€ 8.500
Reserve start pensioenregeling (PFZW)	€ 5.600	€ 5.600
Totaal verplichtingen	€ 19.709	€ 22.213
Eigen vermogen start boekjaar	€ 50.784	€ 36.395
Resultaat in het boekjaar	- € 14.389	- € 6.693
Eigen Vermogen eind boekjaar	€ 36.395	€ 29.702
TOTAAL PASSIVA	€ 56.104	€ 51.915

BIJLAGE 3

RESULTATENREKENING EN BEGROTING

	RESULTAAT 2020	RESULTAAT 2021	BEGROTING 2022
BATEN			
Subsidie van TU/e	€ 40.000	€ 40.000	€ 40.000
Subsidies van PKN, PGE en De Kapel	€ 69.470	€ 70.690	€ 70.000
Nagekomen subsidie PKN over 2019	€ 5.574		
Projectsubsidies BdV, KNR-PIN, VSBfonds, Triodos Foundation	€ 5.000	€ 15.000	€ 17.500
Nog aan te vragen projectsubsidies			€ 7.500
Subtotaal grote subsidies aan TINT	€ 120.044	€ 125.960	€ 135.000
Deelnemersgelden	€ 1.000	€ 532	€ 1.000
Overige incidentele baten	€ 1.618	€ 1.395	€ 1.000
Vrijval reserveringen	€ 400		
Subtotaal overige baten TINT	€ 3.018	€ 1.927	€ 2.000
TOTAAL BATEN	€ 123.062	€ 127.887	€ 137.000
LASTEN			
Subtotaal directe salariskosten huidig personeelsbestand	€ 126.196	€ 121.789	€ 122.000
Subtotaal van alle overige personeelskosten	€ 1.046	€ 1.660	€ 1.800
Bijdrage aan studentenpastoraat van IFES	€ 4.000	€ 4.000	€ 4.000
Subtotaal algemene en bestuurlijke kosten	€ 261	€ 321	€ 1.000
Subtotaal algemene organisatiekosten	€ 2.458	€ 2.933	€ 3.200
Subtotaal directe kosten projecten en activiteiten	€ 3.491	€ 3.878	€ 5.000
TOTAAL LASTEN	€ 137.451	€ 134.580	€ 137.000
RESULTAAT	- € 14.389	- € 6.693	€ 0