



Jaarverslag 2023

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
Activiteiten	8
Open evenementen	8
Workshops voor verenigingen	10
Life coaching	13
Community	14
Podcasts	15
Promotie	15
Projecten	18
Let's talk about discrimination	18
Organisatie en netwerk	21
Organisatie	21
Netwerk	22
Plannen voor 2024	23
Toelichting op jaarrekening	25
Inspiratie	26
Bijlagen	27
Jaaroverzicht activiteiten	27
Balans	29
Resultatenrekening en begroting	30



VOORWOORD

Verbondenheid en compassie zijn twee van de 5 kernwaarden van TINT die in 2023 een belangrijkere rol zijn gaan spelen in het werk van TINT. Deze kernwaarden zijn van belang op het niveau van (individuele) studenten zelf, maar ook op het niveau van de studentengemeenschap. In 2023 heeft TINT zich voor verbondenheid en compassie wat meer gericht op de gemeenschap in nauwe samenwerking met verschillende partijen binnen de TU/e community die zich hier ook op richten.

Hoe zorg je ervoor, dat studenten (en PhD's) zich op een of andere manier verbonden voelen met de studentengemeenschap, dat ze zich gezien voelen en niet buiten alle netwerken vallen? In andere woorden, hoe zorg je ervoor dat de studentengemeenschap voldoende inclusief wordt, is en blijft?

Die vraag is belangrijk vanuit de aandacht voor het welzijn van studenten; aandacht die zowel binnen de TU/e en Fontys, als ook in een breed scala aan studentenorganisaties groeiende is. Een beweging die wij als TINT met onze inzet van harte ondersteunen.

Onvoldoende inclusiviteit in een gemeenschap (klein of groot) leidt tot minder welzijn van sommige individuen binnen de gemeenschap helaas meestal juist binnen de meer kwetsbare groepen. Bijdragen aan een meer inclusieve studentengemeenschap en onderdelen daarvan heeft een belangrijke plek in het werk van TINT. Het speelt mee in de activiteiten die we organiseren, zoals "Open Stories". Dit evenement richt zich op het open kunnen staan voor andermans verhalen en mensen verbinden die elkaar anders wellicht niet hadden gesproken. Het doel is hiermee de horizon te verbreden en begrip te vergroten voor mensen die anders zijn. Ook tijdens het "celebration of women in science" stond inclusiviteit (en het gebrek daaraan) centraal.

Het belang van meer inclusief worden, wordt op veel plaatsen in de TU/e community gevoeld. De vragen van besturen van studie- en studentenverenigingen om de TINT workshop inclusive leadership te kunnen volgen is in 2023 sterk toegenomen.



Afbeelding 1: Willem Mak, Voorzitter TINT

Al werkend aan activiteiten gericht op inclusiviteit hadden we als TINT niet kunnen vermoeden, dat de onverwachte uitslag van de Tweede Kamerverkiezingen het thema inclusiviteit plotseling ongemakkelijk hoog op de agenda zette. Wat gaat een nieuw kabinet betekenen voor het internationale karakter van de universiteiten en hoe gaat dat doorwerken in de TU/e community?

Er was meer dat vanuit de wereld de studentengemeenschap binnendrong. Het Israël-Gaza conflict leverde/levert flink wat spanning op en zet compassie sterk onder druk: compassie met wie? Wat en wie sluit dat uit en niet? TINT wilde hier een rol spelen en heeft samen met anderen twee evenementen ontwikkeld rondom de situatie in Israël en Gaza: In Dialoog over de gebeurtenissen in Israël en Gaza (door Studium Generale, TU/e en TINT) en Listening in times of Conflict (door TU/e, Eindhoven in Dialoog en TINT). Op beide avonden bleek opnieuw, dat conflicten in de wereld die doordringen in de TU/e community lastige onderwerpen zijn om mee om te gaan. Door de goede intensieve samenwerking van alle partijen is het gelukt om over dit heel gevoelige onderwerp met elkaar in gesprek te gaan zonder het ontstaan van conflicten tussen de deelnemers. Dit alleen al kan gezien worden als een succes.

Ook aan de andere kant van het spectrum van activiteiten van TINT, in de (individuele) life coaching bleef een sterke behoefte in 2023. Life

coaching van TINT vindt steeds meer een eigen plek met ruimte voor “TINT-onderwerpen” naast en aanvullend op het werk van studentenpsychologen van de TU/e, waarmee ook meer wordt samengewerkt. De komst van Marja Ernst in het team (januari 2023) en het in verhouding grote aantal coachingssessies dat ze voor haar rekening heeft genomen, kon niet voorkomen dat de vele aanvragen voor life-coaching begin van de zomer een wachtlijst veroorzaakten. Gelukkig kon vanaf september 2023 Pelin Oztumer als life coach stagiair ook enkele studenten begeleiden en verdween de wachtlijst in het najaar.

De workshops en activiteiten gericht op persoonlijke ontwikkeling, welzijn en levensvragen hebben zich ook verder verbreed. TINT geeft deze workshops niet alleen als open workshop voor iedereen, maar ook als tailor- made workshops (b.v. Under Pressure workshop) voor bijvoorbeeld besturen van studie/ studentenverenigingen.

In communicatie heeft zich in 2023 ook een misschien onopvallende maar belangrijke verandering doorgezet. Communicatie is verder verschoven van alleen aankondigen/promoten van activiteiten naar (ook) een op zich staande activiteit om de doelen van TINT te bereiken. Ook is een TINT-community gestart met onder meer een Whatsapp groep voor regelmatige communicatie.

Voor de bovenbeschreven veelheid van vaak lang niet eenvoudige activiteiten en taken was het geweldig om in heel 2023 een stabiel TINT-Team te hebben op volle sterkte aangevuld met Pelin Oztumer als life coach stagiair.

Het kunnen werken met een ervaren TINT-team op volle sterkte maakt ons opnieuw heel dankbaar dat diverse partijen door hun financiële steun dit 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. Projectsubsidies hebben in 2023 een groter aandeel kunnen verzorgen in de totale financiering van TINT, waarvoor ook heel dankbaar zijn. Met dit groter aandeel van projectsubsidies kon ook financieel gezien 2023 positief worden afgesloten.

Het werk van TINT komt tot stand in samenwerking met studenten en medewerkers binnen de TU/e community en partijen daarbuiten. We bedanken onze partners, de deelnemers aan de activiteiten en alle andere betrokkenen voor hun inzet, bijdrage en betrokkenheid!



Afbeelding 2: workshop “Under Pressure” met AEGEE



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 samenleving. 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. De richting die we vanuit TINT hierbij verkennen en 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.

De doelstellingen en indicatoren staan beschreven in de samenwerkingsovereenkomst met de TU/e, de subsidieaanvraag bij de PKN en in de subsidieaanvragen van projecten. In 2023 werkten we aan het project 'Let's talk about discrimination' en werd het project 'mentale gezondheid van studenten' voorbereid. De doelen uit de verschillende overeenkomsten zijn voor 2023 vertaald naar onderstaande activiteiten.

Community (wellbeing, inclusiviteit)

- In de keuze en planning van activiteiten proberen we zo veel mogelijk ontwikkeling van well-being en inclusiviteit binnen de studentengemeenschap te ondersteunen en stimuleren.
- 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).

Workshops

- Het organiseren van workshops en events voor studenten staat centraal in onze



activiteiten. Het streven is om zo'n vijftien à twintig activiteiten aan te bieden in 2023. We besteden aandacht aan de thema's identiteit en 'Let's talk about discrimination' en 'courageous conversations'. Het project 'Let's talk about discrimination', gestart in 2022, loopt door in 2023.

- Bij het organiseren van events, workshops en andere activiteiten voor studenten werken we vaak samen met verschillende groeperingen binnen de TU/e community, zoals Cosmos en Studium Generale.
- Net als eerdere jaren bieden we in nauwe samenwerking met studentenorganisatie 'Enter the Now' ook in 2023 mindfulness breaks en meditatie workshops aan.

Workshops voor besturen van studie- en studentenverenigingen

- Voor het versterken van inclusiviteit en verbondenheid binnen de studentengemeenschap richten we ons actief op het via workshops ondersteunen en trainen van besturen van studie- en studentenverenigingen, omdat zij een grote invloed hebben op de cultuur en daarmee ook inclusiviteit binnen studie- en studentenverenigingen.
- We ontwikkelen hiervoor twee workshops of andere activiteiten en geven vijf workshops of trainingen op het gebied van identiteit en verbondenheid.

Individuele life coaching

- Individuele life coaching voor individuele studenten blijft een belangrijk in 2023 een belangrijk

Levensbeschouwelijke organisaties FISO, Credo

- Als TINT leveren we een actieve bijdrage aan de nieuwe koepel FISO.
- Door middel van gesprekken zullen we samen met de betrokken organisaties evalueren hoe het gaat met de plek van de levensbeschouwelijke verenigingen binnen FISO en kijken 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'.

Communicatie en online interactie

- Om voldoende aandacht te krijgen voor onze activiteiten besteden we veel aandacht aan goede communicatie via communicatiemiddelen van de universiteiten, de TINT-website en social media.
- 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.
- We nemen Podcasts op 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.
- Het bereiken van (een grotere groep) studenten blijft een continu punt van onze 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.
- We onderzoeken uitbreiding van mogelijkheden om Eindhovense studenten van Fontys Hogescholen direct via de eigen kanalen te bereiken.

Organisatie en Financiering

- Door de stijging van de salariskosten worden voor de totale financiering van de activiteiten van TINT projectsubsidies steeds belangrijker in aanvulling op de basis subsidies van Protestantse Kerk Nederland, TU/e, Protestantse Gemeente Eindhoven en De Kapel. We zoeken daarom actief naar nieuwe mogelijke subsidieverstrekken en we vragen tenminste één nieuwe projectsubsidie aan.
- We onderhouden contact met onze financiers (buiten de TU/e). Voor de PKN/PGE en De Kapel doen we dit bijvoorbeeld 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.



ACTIVITEITEN

Open evenementen

Dit jaar hebben we 29 workshops/evenementen georganiseerd, die in totaal door bijna 800 mensen bezocht werden. De doelstelling om 15-20 activiteiten voor studenten te organiseren is daarmee ruimschoots behaald. De evenementen werden gemiddeld met een 8,2 beoordeeld door onze deelnemers. Voor het volledige overzicht van de workshops/evenementen kunt u de bijlage “Jaaroverzicht activiteiten” bekijken. Vanaf de zomer hebben we zo veel mogelijk activiteiten in samenwerking met andere partijen georganiseerd om zo een groter bereik te hebben via hun netwerk. Begin dit jaar hebben we namelijk 2 workshops moeten annuleren ivm te weinig aanmeldingen (de ondergrens ligt vaak rond de 6 deelnemers met oog op no shows). Hiervan was weliswaar een workshop in samenwerking met een andere vereniging, maar van dat netwerk had meer gebruikgemaakt kunnen worden. Voor de workshops die we alleen organiseerden hebben we extra ingezet op de promotie ervan, wat uiteindelijk een succes is gebleken. Hierdoor hebben we sinds de zomer geen enkele activiteit hoeven cancellen. Een groot succes is de samenwerking met een TU/e breed programma zoals de vitality week, diversity week of Wervingsdagen. Dan zijn onze workshops normaliter volledig “uitverkocht”. Over onze

promotiestrategieën lees u meer in de paragraaf “Promotie”. Hieronder lichten we een paar noemenswaardige workshops uit.

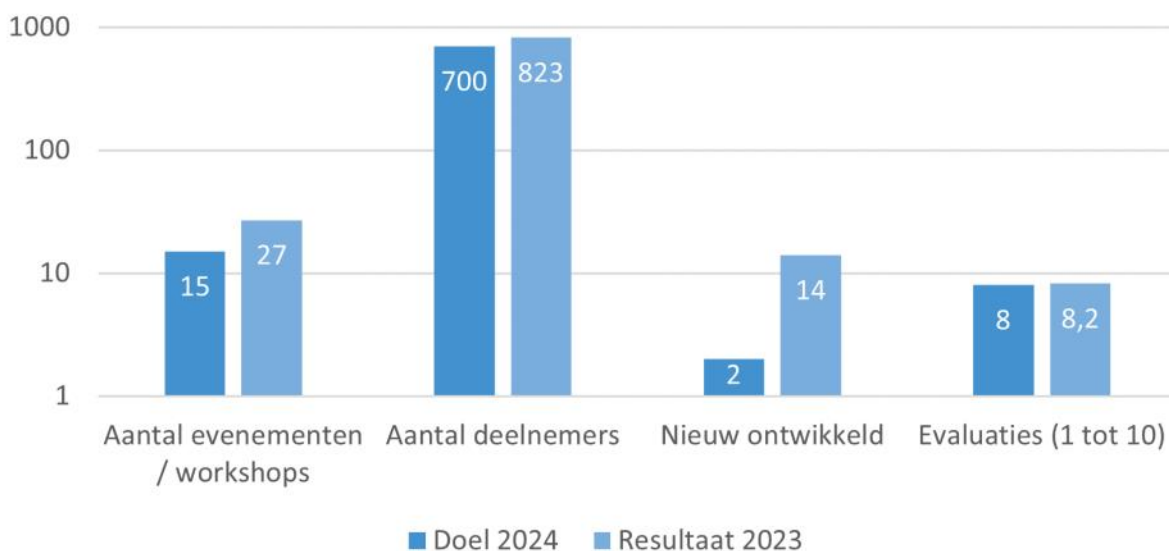
Open Stories

Dit evenement hebben we de laatste 2 jaar georganiseerd in de context van het project “let’s talk about discrimination”. Het is niet alleen voor een aantal van onze werknemers een favoriet, maar het is ook de favoriet van onze deelnemers. Het evenement werd dit jaar namelijk het hoogst beoordeeld met maar liefst een 9,2. Dit evenement staat volledig in het thema van met elkaar het gesprek aangaan op de campus, openstaan voor andermans verhalen, en mensen verbinden die elkaar anders wellicht niet hadden gesproken.

“Het was heel leuk om zulke persoonlijke verhalen van de mensen zelf te horen, het geeft een volledig nieuw perspectief op dingen.”

(vertaald uit het Engels)

Cijfers evenementen en workshops



Met als doel om hiermee de horizon te verbreden en begrip te vergroten voor mensen die 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 non-binair zijn, leven met een ziekte of zich inzetten voor het klimaat. Vervolgens kunnen onze gasten in kleine groepjes in gesprek gaan met de mensen die we hebben uitgenodigd om hun verhaal te leren begrijpen. Deelnemers gaven aan nieuwe inzichten opgedaan te hebben.

I'm Fine

Deze workshop was voor alle studenten die altijd zeggen dat het goed met ze gaat terwijl ze proberen hun hoofd boven water te houden. De workshop draaide erom de eigen emoties te leren herkennen en te leren deze te accepteren. Hiervoor hebben we een expert ingehuurd op het gebied van emotie coaching. We hebben veel van deze samenwerking geleerd omtrent het werken met externals. Voor TINT is het enorm belangrijk dat workshops interactief zijn, zodat studenten direct al aan de slag kunnen met het materiaal en daardoor het beter onthouden en de workshop ook meer diepgang

krijgt. Ondanks het duidelijk communiceren van deze eis en dit beaamd werd door de gastspreker, viel de workshop toch minder interactief uit dan verwacht. Hieruit hebben we geleerd dat het belangrijk is om zeker te weten dat je op één lijn zit omtrent termen als wat "interactief" inhoud. Daarnaast hebben we geleerd hoe belangrijk het is om verwachtingen goed af te stemmen wanneer je met iemand werkt die gewend is aan een andere doelgroep.

2 Evenementen rondom Israël en Gaza

Eind dit jaar hebben we in sneltreinvaart twee evenementen ontwikkeld rondom de situatie in Israël en Gaza: In Dialoog over de gebeurtenissen in Israël en Gaza (door Studium Generale, TU/e en TINT) en Listening in times of Conflict (door TU/e, Eindhoven in Dialoog en TINT). Ze gingen allebei over hetzelfde onderwerp, maar hadden een andere aanpak. Zo waren er op de eerste avond twee sprekers uitgenodigd, wiens meningen lijnrecht tegenover elkaar staan. Zij zijn samen in dialoog gegaan tijdens het evenement, waarbij ook het publiek inspraak had (zie het artikel dat de Cursor over deze avond schreef [1]). Bij het tweede evenement werden de deelnemers in groepen

[1] Silbrníková, M. (2023) *Dialoog over de situatie in Israël en Gaza slaagt alleen zónder inhoud*, Cursor. Available at: <https://www.cursor.tue.nl/nieuws/2023/november/week-3/dialoog-over-de-situatie-in-israel-en-gaza-slaagt-alleen-zonder-inhoud/> (Accessed: 26 April 2024).



Afbeelding 3: workshop "I'm Fine"



verdeeld waarmee ze via de dialoogmethode van Eindhoven in Dialoog met elkaar in gesprek gingen rondom het onderwerp conflicten. Bij deze methode zijn er duidelijke spelregels over hoe je naar elkaar luistert en hoe je spreekt vanuit je eigen ervaringen. Aan verschillende tafels leverde dit een inspirerende en ook uitdagende uitwisseling op.

Bij deze avond kwamen er ook verhalen naar boven over conflicten, die niet met het conflict in Israël/Gaza te maken hadden. Dit botste met de verwachting die sommige deelnemers hadden. In het vervolg willen we daarom de vraag tijdens de dialoogmethode anders insteken, waarbij we de focus leggen op de manier waarop iedereen geraakt is door het conflict. Hierdoor begint het gesprek met ieders eigen ervaring, maar staat het onderwerp nog wel centraal. TINT heeft al vaker een rol gespeeld in de TU/e community wanneer er conflicten waren in de wereld (zoals de oorlog in Oekraïne). Dit zijn vaak niet de makkelijkste onderwerpen om mee om te gaan. TINT wordt ingeschakeld om mee te denken over hoe we het evenement vorm kunnen geven. In dit geval heeft TINT meegedacht over de inhoud en spelregels van beide avonden en over de inhoud en uitstraling van de PR. Tijdens de voorbereiding van deze evenementen heeft TINT nauwer samengewerkt met andere partijen binnen de TU/e (zoals de afdeling communicatie en de beveiliging) dan voorheen. Dit heeft zijn vruchten afgeworpen voor de evenementen zelf en heeft ook de positie van TINT binnen het netwerk van de TU/e versterkt. Al met al zijn we tevreden over het verloop van de evenementen: dat deze hebben kunnen plaatsvinden zonder het ontstaan van grote conflicten, zien wij als een succes.

Workshops voor verenigingen

Inclusive leadership workshops

Deze In onze Inclusive Leadership workshops helpen we studentenbesturen om hun vereniging meer inclusief te maken, bijvoorbeeld wanneer zij internationale studenten beter willen integreren of meer onderling begrip willen creëren bij conflicterende normen en waarden. Na twee succesvolle pilots in 2022, hebben we ook in 2023

deze workshops aangeboden aan twee besturen: bij het ene bestuur waren de workshops gericht op het omgaan met verschillende waarden, bij de andere op het inclusief maken van de vereniging op intercultureel gebied. Door het aanbieden van deze workshop aan besturen hopen we bij te dragen aan een inclusieve cultuur binnen de verenigingen en zo dus een grotere groep studenten te kunnen bereiken.

“Ik vond de workshop erg nuttig met een aantal goede punten ter herinnering en nieuwe dingen om aan te werken.” (vertaald uit het Engels)

Een bestuur wilde graag de relaties met andere verenigingen goed vormgeven en waar nodig verbeteren. In de interactie tussen studentenverenigingen kun je te maken krijgen met uiteenlopende (en soms botsende) waarden, vandaar dat de focus in deze workshops lag op het bewust worden van je eigen waarden en het bespreekbaar maken van verschillen. Leuk was dat



Afbeelding 4: Inclusive leadership workshop

studenten ontdekten dat je vanuit dezelfde waarden toch verschillende meningen kunt hebben en dat omgekeerd onder eenzelfde mening verschillende waarden kunnen schuilgaan. Ook ontdekten deelnemers dat hun eigen waarden soms verschillen van de waarden die zij als bestuurslid willen uitdragen. In de workshop hebben we verkend hoe je ondanks verschillen van mening toch naar elkaar kunt blijven luisteren, door gebruik te maken van de dialooghouding (1. Open luisteren, 2. Verkennende vragen stellen, 3. Je eigen mening terughouden, 4. Spreken vanuit je eigen ervaringen).

“Ik vond de manier waarom we een nieuwe methode om dingen met elkaar te delen en je mening te uiten erg fijn.” (vertaald uit het Engels)

Een ander bestuur wilde graag meer inclusief worden voor studenten uit een bepaalde cultuur, die tot nog toe binnen de vereniging ondervertegenwoordigd zijn. Tijdens deze workshops hebben we om te beginnen verkend welke ervaringen de bestuursleden zelf hebben met ‘zich binnen- of buitengesloten voelen’ en wat zij hieruit leren. Daarna is er volop gebrainstormd over ideeën om meer studenten uit de betreffende cultuur bij de vereniging te betrekken. Deze ideeën zijn vervolgens in gesprek met deze doelgroep getoetst en verder aangevuld. Over ideeën waarover de meningen verschilden, zijn de bestuursleden vanuit een open dialooghouding met elkaar in gesprek gegaan om nieuwe wegen te vinden om met de verschillen van mening om te gaan.

“Er was een open sfeer en de mogelijkheid om tussendoor vragen te stellen.” (vertaald uit het Engels)

Al met al hebben ook wijzelf weer veel van deze workshops geleerd. We hebben ruimer de tijd genomen per workshop dan vorig jaar (2,5 uur i.p.v.

2 uur), waardoor er meer ontspanning in de workshops kwam. Ook zijn de studenten dit jaar zelf actiever aan de slag gegaan met de dialooghouding, waardoor zij deze houding beter hebben kunnen oefenen en deze in de toekomst gemakkelijker kunnen inzetten. De planning van de workshops bleek ook dit jaar een uitdaging: besturen willen de workshops het liefst in het najaar volgen, aangezien zij er dan nog veel aan hebben. Dit maakt dat we de workshops niet over het hele studiejaar kunnen verspreiden. Gelukkig hebben we voor een tweetal besturen toch aan het begin van 2024 nog Inclusive Leadership workshops kunnen inplannen, waardoor we aan de meeste aanvragen tegemoet konden komen.

“Ik denk dat een vergelijkbare workshop nuttig kan zijn voor alle studenten die in groepen werken met mensen van met verschillende culturen/afkomsten; wat vaak gebeurt bij vakken op de universiteit.” (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.

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.

Under pressure workshop

In onze Under Pressure workshops helpen we studenten te reflecteren over hoe zij omgaan met stress in hun leven, hoe zij meer balans kunnen vinden tussen inspanning en ontspanning en hoe zij meer ruimte kunnen maken voor wat hen inspireert en energie geeft. In 2023 hebben wij deze Under Pressure workshop twee keer aangeboden aan leden van Scala (de koepel van de cultuurverenigingen) en één keer aan de leden van HSA Confluente (vereniging van studenten die naast hun studie een Honors Programma volgen).

De eerste workshop voor Scala leden vond plaats in mei. Deelnemers gingen aan de hand van een 'burn out bingo' (een bingokaart met verschijnselen die kunnen duiden op een opkomende burn out, zoals: te veel koffie drinken, slapeloosheid, verwaarlozing van sociale contacten...) met elkaar in gesprek over hoe stress voor hen er uit ziet en hoe zij hiermee omgaan. Vervolgens verkenden zij in een volgende

oefening hoe de balans in hun leven is tussen 'dingen die hen inspiratie en energie geven' en 'taken die voelen als een last'. In gesprek met elkaar en met de life coach/studentenpastor kwamen zij op ideeën om een gezondere balans in hun leven te vinden. De opkomst bij deze eerste workshop was helaas wel laag, omdat veel studenten die zich hadden opgegeven niet kwamen opdagen.

Aangezien de eerste workshop inhoudelijk een succes was, wilde het bestuur van Scala graag dat we deze workshop voortaan jaarlijks zouden aanbieden. Liever wel wat eerder in het studiejaar, zodat studenten er in de rest van het studiejaar meer aan hebben. Vandaar dat we begin december de workshop opnieuw hebben aangeboden. Vanwege de lage opkomst in mei werd er deze keer gewerkt met een kleine boete voor studenten die (zonder afmelding) niet zouden komen opdagen. Dit werkte goed: bijna iedereen die zich had aangemeld, heeft ook inderdaad aan de workshop meegedaan, wat leidde tot een levendige workshop met veel interactie.



Afbeelding 5: Under Pressure workshop bij Confluente



Ook aan de leden van HSA Confluente hebben we de Under Pressure workshop aangeboden. Deze workshop was voor hen bijzonder van toepassing, aangezien het volgen van een Honors Programma een hoge werkdruk met zich meebrengt. Tijdens de workshop kwamen sommigen van hen erachter dat zij er, ondanks de hoge werkdruk, qua welzijn toch aardig goed voorstaan. Anderen realiseerden zich juist dat zij vrijwel voortdurend stress ervaren en dat het hoog tijd is daar iets aan te veranderen. Het goede was dat de workshop volop ruimte bood om met elkaar van gedachten te wisselen, te ervaren dat je er niet alleen voorstaat en op ideeën te komen over hoe het ook anders kan.

Sommige deelnemers aan deze Under Pressure workshops hadden verwacht in de workshops meer concrete tips te ontvangen, terwijl de workshops vooral gericht zijn op reflectie op je situatie en uitwisseling van ervaringen. Het is goed om bij toekomstige workshop te onderzoeken hoe we de concrete tips op een interactieve manier een plek kunnen geven, zodat deelnemers de tips kunnen toetsen aan hun eigen ervaringen.

Life coaching

Binnen TINT heeft het pastoraat/life coaching een lange traditie. Onze studentenpastores/life coaches 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.

“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

Vragen van studenten in de life coaching waren bijvoorbeeld:

- Wat wil ik na mijn studie?
- Hoe kan ik mijn sociale relaties verbeteren?
- Wat helpt mij om gelukkiger in mijn leven te staan?
- Hoe is mijn relatie met mijn ouders en hoe ga ik daarmee om?
- Hoe kan ik mezelf toestaan om fouten te maken?
- Hoe kan ik groeien in zelfvertrouwen?
- Wat geeft mijn leven zin?
- Wat betekent spiritualiteit voor mij?
- Hoe kan ik meer vertrouwen putten uit mijn geloof?

“De life coaching bij Margit was soms confronterend, maar dat was ook precies wat ik nodig had om mijn patronen te veranderen. Door de life coaching heb ik een betere balans gevonden tussen studeren en leuke dingen daaromheen doen. Ook stap ik nu gemakkelijker op anderen af. Al met al hebben de sessies me geholpen meer ruimte te maken voor dat wat ik graag doe: ik voel me nu vaker gelukkig.”

- TU/e student

In 2023 waren Margit van Tuijl en Marja Ernst de vaste life coaches van TINT. Marja kwam in januari 2023 nieuw in het team en heeft naar verhouding veel coaching sessies voor haar rekening genomen. Vanwege de vele aanvragen ontstond er richting de zomer evengoed een wachtlijst en was het goed dat vanaf september 2023 Pelin Oztumer als life coach stagiair ook enkele studenten kon begeleiden. In 2023 voerden de life coaches en de life coach stagiaire samen 121 coaching gesprekken op



afpraak, waarvan 45% met internationale studenten. Daarnaast voerden zij naar schatting 125 informele gesprekken met een coachend karakter. Deze informele gesprekken vonden plaats tijdens de fysieke evenementen en in de wandelgangen van de TU/e.

“Marja luisterde zonder oordeel.

Geen enkele vraag, antwoord, verhaal of statement is fout (of goed). Het is gewoon zoals het is. Dit liet mij niet alleen voelen dat ik niet gek ben, maar ook dat ik vrij ben om mijn zegje te doen. Daarbij bewonder ik ook de manier waarop Marja luistert naar al mijn verhalen die door elkaar lopen, maar ze daarna ook weet te ontrafelen, zodat we samen ook echt tot de essentie weten te komen.”

- TU/e student

Studenten vonden hun weg naar de life coaching via TINT-evenementen, onze website, social media, de TINT community (Whatsapp groep), doorverwijzing door andere studentbegeleiders en via studiegenoten. Uit de mondelinge en schriftelijke 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. Gemiddeld waardeerden de gecoachte studenten de life coaching met een 8,9.

“De opdrachten die we deden tijdens en soms buiten de sessies vond ik ook heel fijn, om even een ander perspectief te nemen, ipv altijd door dezelfde bril te kijken. Daarbij moest ik vaak vragen beantwoorden waar ik normaal niet bij stil zou staan, maar juist dat werkt heel goed als reflectie.”

- TU/e student

Community

In 2022 hebben we een community opgericht door middel van een WhatsApp groep. Destijds als doel om makkelijker onze doelgroep te bereiken en zo hogere deelnemersaantallen per workshop te krijgen. Dit jaar hebben we een aantal keer gereflecteerd om de vooruitgang van de community chat vast te stellen en te kijken of we er nog meer uit kunnen halen.

De grootste uitdaging was om van de community een levendige groep te maken. Hiervoor stuurden we iedere week een opdracht in de groep en organiseerden we geregeld gezamenlijke lunches of andere simpele activiteiten zoals frisbeeën of jeu de boulen. We merkten echter dat we niet veel respons kregen en er weinig mensen op deze activiteiten af kwamen. Na veel geprobeerd te hebben;



Afbeelding 6: Jeu de boules met de community



verschillende activiteiten organiseren en dit enthousiast promoten, hebben we ervoor gekozen om dit onderdeel te laten vallen en onze energie anders in te zetten.

We hebben gekozen voor het sturen van wekelijkse polls (een meerkeuzevraag) in plaats van de wekelijkse opdrachten. Dit maakt de drempel voor studenten om zichzelf te laten horen in de chat kleiner. Deze polls linken aan de thema's waar TINT voor staat en geeft studenten de kans om te reflecteren op hun leven en te zien dat ze niet de enige zijn die moeite hebben met bepaalde zaken (zoals omgaan met stress). De polls zijn niet enkel een manier om de community tot leven te wekken, maar vormen een extra tool om studenten te inspireren. In totaal zijn er dit jaar 43 wekelijkse polls en opdrachten gestuurd.

Inmiddels komt de groep meer en meer tot leven, worden er zo nu en dan discussies gevoerd, vraagt men elkaar om hulp en heeft meer dan 10% van

onze workshop deelnemers gehoord van de workshop via onze community chat. En bovenal blijft het deelnemersaantal in de groep stijgen. Zo zijn we in 2023 van 30 naar bijna 90 deelnemers gegaan.

Komend jaar willen we de community vergroten door deze te blijven promoten tijdens onze evenementen. Daarnaast blijven we nadenken over hoe we meer mensen uit de community naar onze evenementen kunnen krijgen.

Podcasts

In 2023 hebben we 6 Tools for Life afleveringen en 6 Guided Meditations gepubliceerd met in totaal 316 luisteraars.

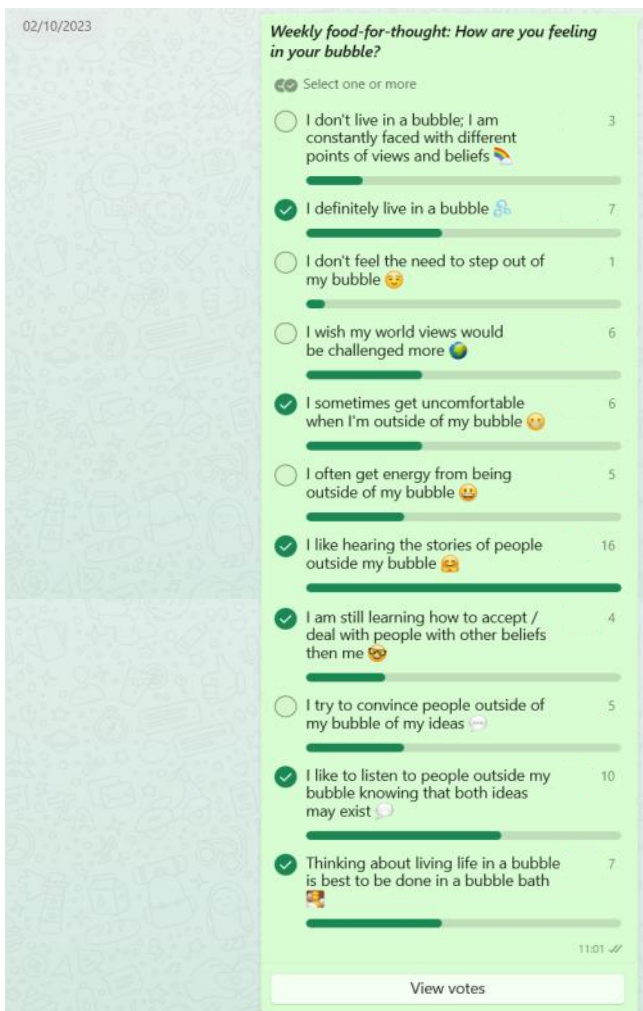
Vanaf academisch jaar 2023-2024 is de frequentie van de Tools for Life podcasts verlaagd van ongeveer 1x per maand naar 1x per kwartaal. Op deze manier komt er tijd vrij die we willen steken in het promoten van onze evenementen, het bereiken van nieuwe studenten en het geven van meer workshops op aanvraag. De podcasts die we dit jaar gemaakt hebben gingen over inclusie, welzijn, en het inspireren van onze luisteraars. Deze podcasts sluiten aan bij onze evenementen en andere relevante onderwerpen voor studenten.

Voor de mindfulness podcasts hebben we sinds de start in 2020 drieëndertig Guided Meditations gepubliceerd. Dit aanbod is ten alle tijden terug te luisteren op bijvoorbeeld Spotify. Met ingang van het academisch jaar 2023-2024 hebben we besloten te stoppen met nieuwe opnames zodat we meer tijd hebben voor andere activiteiten. We sluiten niet uit ooit weer de mindfulness podcasts voort te zetten, wanneer hier behoefte aan is.

Promotie

Dit jaar hebben we veel tijd en energie gestoken in het verbeteren van onze promotie door gebruik te maken van meer kanalen, te experimenteren met de ontwerpen en nieuwe vormen van promo te ontdekken. Mensen lijken ons nu makkelijker te vinden voor workshops op aanvraag, een koffieafspraak of om samen te werken.

Video



Afbeelding 7: Een van de wekelijkse polls



In 2023 zijn we gaan experimenteren met het maken van video's om onze evenementen te promoten. Hier hebben we in het verleden ook weleens gebruik van gemaakt, maar we hebben dit nieuw leven in geblazen en zorgen nu dat onze video's een verhaallijn hebben die ook aansluit bij onze doelgroep. De video's zorgen ervoor dat we een beter beeld kunnen schetsen van de inhoud van de workshops, meer aandacht kunnen trekken en door het maken van Reels kunnen we de video's via een ander algoritme verspreiden. We hebben geëxperimenteerd met verschillende opzetten. Zo hebben we sprekers van de workshop laten vertellen over de workshop, animaties gemaakt en sketches gespeeld. Vooral deze laatste categorie lijkt het erg goed te doen qua kijkcijfers. Het maken van de video's is arbeidsintensief. Volgend jaar gaan we hiermee verder en willen we ook in beeld krijgen of de toename in aantal deelnemers opweegt tegen de extra inspanningen.

Domibo radio

Dit jaar is TINT 2x op bij Domibo radio (onderdeel van Rararadio, een radiozender in Eindhoven) langs geweest. Zo gaf TINT in een interview tips aan nieuwe studenten, waarbij we ook de ruimte kregen om TINT zelf te promoten [2]. Daarnaast heeft onze life coach Marja Ernst in een andere aflevering haar expertise gedeeld rondom omgaan met stress en onzekerheden [3].

Fontys

Tussen Fontys en TINT is dit jaar een goed contact opgebouwd. Onze contacten bij Fontys hebben aangegeven het belang van TINT in te zien en willen ons daarom graag promoten. Sinds dit jaar wordt TINT genoemd op de website van Fontys. Daarnaast worden evenementen die relevant zijn voor Fontys studenten getoond op de digitale schermen op Fontys.



Afbeelding 8: "Making Friends in Eindhoven" promo video



Afbeelding 9: Gergely bij Domibo radio

[2] Domibo Radio (2023, Aug) *How to kick-start your student life*, [thisiseindhoven.com](https://open.spotify.com/episode/0rSr8WhpxiauV94ij9xOtJ?si=58e07082f10f4d76). Available at: <https://open.spotify.com/episode/0rSr8WhpxiauV94ij9xOtJ?si=58e07082f10f4d76> From 33:54 (Accessed: 26 April 2024).

[3] Domibo Radio (2023, Sep) *How to deal with stress uncertainties and other "negative things"*. Available at: <https://open.spotify.com/episode/7qMxYJaO0urDtWswgRFGzA?si=e64de2e4d3b2491f> From 17:52 (Accessed: 26 April 2024).



Community

In onze wekelijkse polls behandelen we thema's die aansluiten bij onze aankomende evenementen. De reacties op deze poll gebruiken we vervolgens als bruggetje om onze evenementen te promoten. Zo hebben we al eens de vraag gesteld over hoe mensen zich voelen in hun bubble om vervolgens te zeggen dat 'open stories' heel geschikt is voor mensen die een bepaald antwoord hebben gegeven.

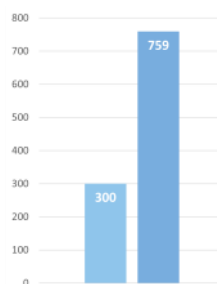
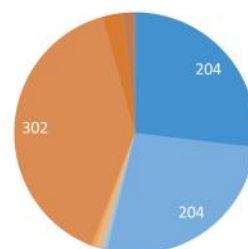
Per platform

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

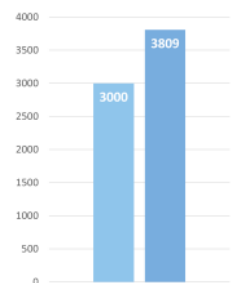
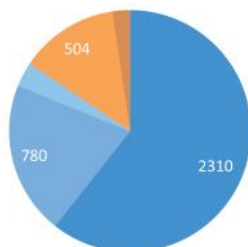
Totaal

- Doel 2024
- Resultaat 2023

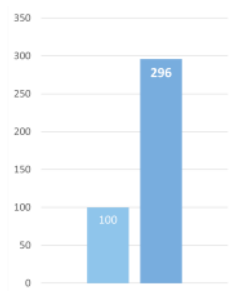
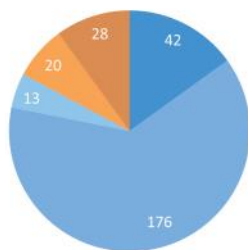
Aantal berichten



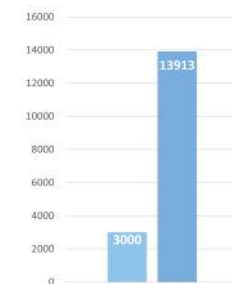
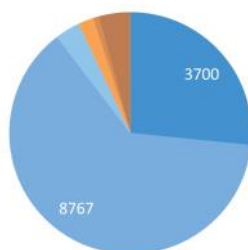
Aantal volgers



Aantal nieuwe volgers



Bereik



PROJECTEN

Let's talk about discrimination

Racisme en discriminatie is een breed maatschappelijk thema dat ook in de studentengemeenschap van Eindhoven actueel is. Met onze inhoudelijke expertise op het vlak van levensbeschouwing en zingeving willen wij de veilige ruimte waarborgen waarin we elkaar accepteren, bevragen, en van elkaar kunnen leren. In de huidige samenleving vindt veel sociaal contact online plaats, zijn er complexe vraagstukken rondom inclusie en worden we op social media vooral overtuigd van onze eigen ideeën. Discussies over onderwerpen als genderidentiteit, religie of migratieachtergrond vallen soms best fel uit en er is meer en meer sprake van wij/zij denken. Ook bij studenten is dit terug te zien, waarbij er niet altijd begrip is voor mensen uit “andere” groepen.

Met het project “Let's talk about discrimination” hebben we discriminatie binnen de TU/e en Fontys bespreekbaar gemaakt door te focussen op het versterken van dialoog en wederzijds begrip. Inclusie komt voort uit echte ontmoeting met anderen en andersdenkenden. Daarbij is het belangrijk om studenten te leren hoe ze dit soort thema's kunnen bespreken met elkaar en samen aan kunnen pakken. Dit project 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 van TINT, waarbij je met elkaar het gesprek aangaat en daarbij ruimte houdt voor verschillende opvattingen. Deze methode is heel geschikt om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Iedere deelnemer kan vanuit de eigen achtergrond een bijdrage leveren en de 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. In 2021 hebben we de methode ontwikkeld en we passen hem nu al twee jaar met succes toe in onze workshops en evenementen.

In 2023 hebben we binnen dit kader de volgende activiteiten georganiseerd:

- Open Stories stond volledig in het teken van ‘moeilijke onderwerpen bespreekbaar maken door het gesprek te openen met mensen met een bijzonder verhaal’ (denk aan leven met



Afbeelding 10: Open Stories evenement



- een ziekte, transgender zijn of een traumatische jeugd gehad hebben).
- De evenementen “Listening in times of conflict” en ‘In dialogue about the events in Israel and Gaza’ over de gebeurtenissen in Israël en Gaza.
- De workshop The Power of Words. Hierin was haatspraak vs vrijheid van meningsuiting het onderwerp van gesprek. (Zie het artikel van Cursor [4].)

Een uitgebreidere beschrijving van deze activiteiten is te vinden in paragraaf “open evenementen”.

Daarnaast staat ook in onze podcasts courage conversations centraal, waarbij we gasten uitnodigen om in gesprek te gaan over relevante onderwerpen voor studenten. Meer over de onderwerpen van onze podcasts is te lezen onder het kopje “Podcasts”.

Training van onze eigen TINT professionals en inzichten toepassing

Onze life coaches hebben zich op verschillende manieren verder verdiept in het thema discriminatie. Zo hebben zij verschillende relevante boeken gelezen (zoals ‘Hallo witte mensen’ van Anousha Nzume), video’s bekeken (zoals ‘Unconscious Bias Workshop’ van Gloria Keukens-Kahn) en programma’s bijgewoond (zoals ‘XYI’ over interseksualiteit, georganiseerd door Studium Generale). Ook hebben zij gesprekken tussen studenten en medewerkers geleid (zoals de ‘Equity, Diversity and Inclusion in the classroom’ dialooggesprekken tijdens de Diversity Week) en gedurende deze gesprekken weer nieuwe inzichten en ervaring opgedaan. Door deze scholing en oefening creëren we meer en meer expertise op het gebied van inclusie, kunnen we nog betere workshops aanbieden en gerichtere life-coaching gesprekken voeren.

Individuele begeleiding via life coaching

Via onze life coaching kunnen we studenten gericht helpen en kunnen we dieper op persoonlijke onderwerpen ingaan dan in onze workshops. Hierbij helpen we studenten om de dialoog met zichzelf aan te gaan en zonder zichzelf

te oordelen te ontdekken hoe zij met de thema’s omgaan.

Dit jaar zijn er 35 coaching sessies geweest rondom het thema diversiteit. Vragen zoals: ‘In hoeverre speelt autisme een rol voor mij?’, ‘Hoe vind ik mijn weg in seksuele diversiteit?’ en ‘Hoe kan ik mezelf zijn, terwijl ik me anders voel dan studiegenoten?’ kwamen aan de orde. De life coaches gaven de studenten de ruimte om op verhaal te komen, hun identiteit te onderzoeken en nieuwe wegen te vinden om meer zichzelf te zijn.

Workshops over de waarde van identiteit

Uit ervaring weet TINT 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.

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 studenten 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.

- Tijdens ons evenement ‘Celebration of Women in Science’ hebben we studenten

[4] Schalij, N. (2023) *Cursor goes course-hopping | word usage*, Cursor. Available at: <https://www.cursor.tue.nl/en/news/2023/mei/week-4/cursor-goes-course-hopping-word-usage/> (Accessed: 29 April 2024).

[5] Aert, L. (2023) *Sunny Bergman: “Recognize your subconscious prejudices”*, Cursor. Available at: <https://www.cursor.tue.nl/en/news/2023/mei/week-2/sunny-bergman-recognize-your-subconscious-prejudices/> (Accessed: 29 April 2024).



laten zien hoe we allemaal kunnen bijdragen aan het creëren van een inclusievere technische omgeving voor vrouwen.

- 'Connect with my culture' was een nieuw evenement om studenten kennis te laten maken met verschillende culturen en verenigingen die aanwezig zijn op de TU/e. Hierbij heeft TINT op een laagdrempelige en betekenisvolle manier levensvragen zoals "In hoeverre voel jij je thuis op de TU/e?" bespreekbaar gemaakt door middel van speed dating.
- 'Explore your biases' 'met Sunny Bergman was een evenement georganiseerd met Sunny Bergman als gast om mensen bewust te maken van de vooroordelen die ze hebben. Meer daarover is te lezen in het blog van de Cursor [5].
- Ook is TINT uitgenodigd om tijdens de 'Passion Week' te komen spreken over hoe geloof een rol kan spelen in je leven en hoe het onderdeel kan zijn van je identiteit.

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?

Afgelopen jaar is gewerkt aan onze inclusive leadership workshops voor besturen. Hier hebben we twee versies voor ontwikkeld. Een gaat over besturen laten nadenken over hun waarden en daar overeenkomsten in te vinden. De ander gaat over iedereen zich welkom laten voelen ongeacht hun afkomst. Hierbij laten we besturen stilstaan bij wat inclusie en exclusie voor hen betekent. Hiermee creëren we meer begrip binnen besturen en leren we ze hoe ze inclusiever kunnen worden. Deze besturen gaan vervolgens met hun nieuwe inzichten aan de slag waarbij de studenten in de verenigingen indirect ook iets meekrijgen van onze workshop. Meer over deze workshop kunt u lezen in het hoofdstuk "workshops voor verenigingen".

 **STICHTING**
Woudschoten
VSBfonds,
iedereen doet mee



Afbeelding 11: Explore your biases evenement (foto gemaakt door Maud Staassen)



Organisatie & netwerk

Organisatie

Dit zijn de kernwaarden die wij als TINT uitdragen:



Team

Het huidige team bestaat uit onze program manager Kimberly Drabbels, event organizers Kasper de Bruijn en Gergely Fodor, life coaches Margit van Tuijl en Marja Ernst en stagiair life coach Pelin Oztumer. Er is dus het een en ander veranderd ten opzichte van 2022.

Na vijf jaar event organizer te zijn geweest bij TINT heeft Ana Xambre Pereira het team dit jaar verlaten. Ze had de kneepjes van het vak helemaal onder de knie en heeft dit goed over kunnen dragen aan haar opvolgers. We hebben twee nieuwe teamleden kunnen verwelkomen. Marja Ernst is als life coach ons team komen versterken. Haar passie en enthousiasme spat ervan af en door haar hebben we de wachtrij voor de life coaching weer flink terug kunnen brengen. Haar kennis rondom vertrouwenspersoon gesprekken en interculturele verschillen zijn al van grote waarde gebleken. Marja heeft dan ook de extra rol van vertrouwenspersoon binnen het TINT team. Daarnaast is Pelin Oztumer in september bij ons begonnen, zij zal een jaar lang stage bij ons lopen waarbij ze studenten zal coachen. Door haar bijdrage hebben we op dit moment voldoende capaciteit voor life coaching.

Bestuur

De samenstelling van het bestuur is in 2023 niet veranderd en het bestaat uit: Willem Mak (Voorzitter), Hein Otto Folkerts (secretaris), Tony Williams (Penningmeester), Dione van Noort (bestuurslid), Mihaela Niculescu (HR).



Afbeelding 12: Pelin



Afbeelding 13: TINT's bestuur (van links naar rechts): Tony, Mihaela, Willem, Hein Otto, Dione



Netwerk

Dit jaar hebben we veel aandacht geschonken aan netwerken om nieuwe waardevolle contacten op te doen waar we in de toekomst mee samen kunnen werken. Zo zijn we onder andere langs gegaan bij de stEHVen awards. Ook hebben we onszelf gepitcht bij de keten van studenten begeleiders op de TU/e en CAPS (Career and Professional Skills) en hebben we deelgenomen aan de Mystery Tour van de TU/e (een netwerkevent waar studenten, bestuurders en medewerkers van de TU/e met elkaar in gesprek gaan over bepaalde thema's). We hebben contact gelegd met de Fontys, en evenementen ontwikkeld met verenigingen waar we nog niet eerder mee hadden samengewerkt.

FISO

FISO is een relatief jonge koepel voor verenigingen op de TU/e die vallen onder de thema's internationalisering, welzijn en inclusiviteit. 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. Afgelopen jaar is besloten dat CREDO geen officiële subkoepel onder de FISO koepel zal vormen. De contacten met de religieuze verenigingen zullen informeel onderhouden worden, daarbij is na een gesprek tussen Ichthus, FISO en TINT schriftelijk vastgelegd hoe het FISO bestuur de religieuze waarden in het oog houdt.

In 2023 heeft Marja Ernst de rol van adviseur lid van de supervisory council van FISO opgepakt en verder vorm gegeven. Zij is als klankbord beschikbaar voor het bestuur van FISO, de supervisory council en op aanvraag voor de verenigingen onder FISO. Zo heeft zij in deze rol in het najaar kennisgemaakt met de leden van de supervisory council en ook met leden van de nieuwe besturen van onder andere SA Salaam en Ichthus. Als voorbeeld van het 'op aanvraag beschikbaar zijn' begeleidde Marja op verzoek van de TU/e twee evaluatiesessies binnen FISO.

Dat TINT deel uitmaakt van FISO geeft mogelijkheden zoals de gezamenlijke organisatie bij de intro van nieuwe studenten en andere activiteiten in samenwerking met de verenigingen

onder FISO. TINT heeft binnen FISO goede contacten met de verschillende verenigingen en studenten en draagt - mede door het geven van workshops en het klankborden bij conflicten - bij aan de doelen van inclusiviteit, identiteit en welzijn.



Student wellbeing

Vorig jaar heeft het Student Wellbeing Netwerk (SWeN) zich gericht op het veranderen van haar structuur. Dit leidde tot het idee om een Wellbeing Chain te creëren waarin alle partijen verenigd zijn (zowel medewerkers als studenten) die zich bezighouden met het welzijn van studenten. Deze partijen zullen hun uitdagingen, ideeën en bevindingen delen, zodat de universiteit de welzijnsuitdagingen gezamenlijk kan aanpakken. TINT gaat deel uitmaken van deze nieuwe keten vanwege onze expertise op het gebied van welzijn en de welzijnsgerelateerde evenementen en life coaching die we aanbieden. Onze life coach Margit van Tuijl zal deelnemen aan de ketenbijeenkomsten om op de hoogte te blijven van de actualiteiten op de campus en haar expertise te delen. De keten zal waarschijnlijk ook meerdere gespecialiseerde commissies hebben. Het is nog niet besloten of een vertegenwoordiger van TINT ook deel zal nemen in deze commissies.

Het nieuwe beleid is goedgekeurd door alle koepels in de TU/e en alle deelnemende SWeN-leden. De aftrap van de Wellbeing Chain zal begin 2024 plaatsvinden.

Via onze connecties met SWeN hebben we een bijdrage geleverd aan het evenement Connect with My Culture (zie "Let's talk about discrimination"). Dankzij de samenwerking bereikten we een breed publiek van studenten. We zullen in 2024 ook deelnemen aan de komende editie van dit evenement.



PLANNEN VOOR 2024

De doelstellingen en indicatoren staan beschreven in de samenwerkingsovereenkomst met de TU/e, de subsidie-aanvraag bij de PKN en in de subsidieaanvragen van projecten. In 2024 wordt een deel van deze samenwerkingsovereenkomsten hernieuwd en als basis daarvoor wordt een nieuw meerjarenplan opgesteld. In 2023 werkten we aan het project 'Let's talk about discrimination'. De workshops die daarbij ontwikkeld zijn, blijven onderdeel van het aanbod in 2024. In 2024 wordt een start gemaakt met het project 'mentale gezondheid van studenten'.

Community (wellbeing, inclusiviteit)

- In de keuze en planning van activiteiten proberen we zo veel mogelijk ontwikkeling van well-being en inclusiviteit binnen de studentengemeenschap te ondersteunen en stimuleren. Deze thema's nemen we mee in het aanbod van workshops.
- 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).

Open evenementen

- Het organiseren van workshops en events voor studenten staat centraal in onze activiteiten. Het streven is om zo'n vijftien à twintig activiteiten aan te bieden in 2024. We blijven aandacht besteden aan de thema's identiteit en 'Let's talk about discrimination' en 'courageous conversations' en beginnen aan het nieuwe thema 'mentale gezondheid van studenten'.
- Bij het organiseren van events, workshops en andere activiteiten voor studenten werken we vaak samen met verschillende groeperingen binnen de TU/e community, zoals Cosmos en Studium Generale.

Workshops voor besturen van studie- en studentenverenigingen

- Voor het versterken van inclusiviteit en verbondenheid binnen de studentengemeenschap richten we ons actief op het via workshops ondersteunen en trainen van besturen van studie- en studentenverenigingen, omdat zij een grote invloed hebben op de cultuur en daarmee ook inclusiviteit binnen studie- en studentenverenigingen.
- We ontwikkelen hiervoor twee workshops of andere activiteiten en geven vijf workshops of trainingen op het gebied van identiteit en verbondenheid.

Individuele life coaching

- Life coaching blijft belangrijk om aan te kunnen bieden aan individuele studenten in 2024.

Levensbeschouwelijke organisaties Fiso, Credo

- Een TINT lifecoach vervult de rol van adviseur van de supervisory council van FISO en is beschikbaar als klankbord voor het bestuur en de verenigingen. Afgesproken is dat het initiatief van beide kanten mag komen: de lifecoach signaleert vragen of knelpunten en brengt deze in, of de vraag komt van de supervisory council, het bestuur van FISO, van de verenigingen of van ESA.
- Als TINT onderhouden we informeel contact met de levensbeschouwelijke verenigingen onder FISO, door bijvoorbeeld bij activiteiten (van FISO of een van de verenigingen) aanwezig te zijn. Hierdoor is het lijntje kort en blijven de contacten laagdrempelig.

Communicatie en online interactie

- Om voldoende aandacht te krijgen voor onze activiteiten besteden we veel aandacht aan goede communicatie via



- communicatiemiddelen van de universiteit, de TINT-website en social media.
- We nemen Podcasts op 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.
- Het bereiken van (een grotere groep) studenten blijft een continu punt van onze aandacht. Door middel van de website, social media, podcasts en de TU/e-kanalen werken we aan de zichtbaarheid van TINT, het delen van kennis en aan het bekendmaken van activiteiten.
- We onderzoeken uitbreiding van mogelijkheden om Eindhovense studenten van Fontys Hogescholen direct via de eigen kanalen te bereiken.



Protestantse
Kerk



Organisatie en financiering

- Door de stijging van de salariskosten worden voor de totale financiering van de activiteiten van TINT projectsubsidies steeds belangrijker in aanvulling op de basis subsidies van Protestantse Kerk Nederland, TU/e, Protestantse Gemeente Eindhoven en De Kapel. We zoeken daarom actief gezocht naar nieuwe mogelijke subsidieverstrekken en we vragen tenminste één nieuwe projectsubsidie aan.
- We onderhouden contact met onze financiers (buiten de TU/e). Voor de PKN/PGE en De Kapel doen we dit bijvoorbeeld 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.



JAARREKENING

Aan de inkomstenkant wordt de dekking van Stichting TINT 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. Zonder hun financiële steun geen TINT.

Aan de uitgavenkant zijn de directe salariskosten van het personeel verreweg de grootste kostenpost. Het TINT team bestaat op dit moment uit vijf betaalde krachten: twee life-coaches, twee event-organisatoren 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. Als stichting staan we de laatste jaren voor de uitdaging dat de subsidies die wij als stichting ontvangen van onze vaste sponsors TUE, PKN, PGE en De Kapel niet meer voldoende zijn om alle kosten te dekken. Daarbij stijgen de personeelskosten jaarlijks door schaal-aanpassingen en CAO-loonsverhogingen (6% in 2023) terwijl de financiële bijdrage van een deel van onze sponsors in de afgelopen jaren gelijk is gebleven.

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 en samenwerkingsverbanden.

In 2022 hebben we van VSB-fonds en Stichting Woudschoten ieder €15.000,- ontvangen voor ons project 'Let's talk about discrimination'. Dankzij deze projectfinanciering hebben we dit project de afgelopen 2 jaar met succes kunnen uitvoeren. Omdat we de gehele bijdrage al in 2022 hadden ontvangen, hebben we in 2022 een reservering genomen van €15.000,- die dit jaar is vrijgevallen voor het financieren van het tweede jaar.

In 2023 hebben we projectfinanciering van €1.500,- ontvangen van Stehven Eindhoven voor het event Celebration of Women in Science dat we samen met WISE en Beyond hebben georganiseerd. Daarnaast

zijn we begonnen met het uitwerken van en de fondswerving voor een nieuw project rond "Mentale gezondheid van studenten" met de intentie om het project in 2023 te starten. Omdat we meer tijd nodig hadden voor fondswerving hebben we besloten om het project uit te voeren in 2024 en 2025. We hadden al €9.000,- gereserveerd op de balans van 2022 waarvan er €3.000,- is vrijgevallen in 2023 voor dekking van de opstart activiteiten. De rest blijft als reservering staan op de balans voor 2024 en 2025. We zijn blij dat we kunnen melden dat Boelaars de Vries stichting positief heeft gereageerd op ons voorstel en al €5.000,- heeft overgemaakt. Dit bedrag hebben we gereserveerd voor 2024. Daarnaast staan er nog 2 subsidieaanvragen open waarvan we in het eerste kwartaal van 2024 een besluit verwachten.

Dankzij de extra financiële middelen vanuit de subsidies in 2022 hebben we het jaar 2023 op een mooie manier kunnen afsluiten met een klein verlies van €943,- ten koste van ons eigen vermogen. Voor de begroting van 2024 gaan we uit van een stijging van de salariskosten van 4,5%.

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



INSPIRATIE

Steeds meer mensen ervaren klimaatangst: zorgen over de klimaatveranderingen en de gevolgen ervan. Dat is niet gek, want elke dag zijn er berichten in het nieuws over de opwarming van de aarde, bosbranden, overstromingen, bedreigde diersoorten... Vooral bij jongeren kan dit leiden tot gevoelens van stress, hulpeloosheid en depressie. Hoe ga je met deze gevoelens om? Hoe blijf je ondanks alles zelfverzekerd?

In juni vond op de TU/e-campus de Green Week plaats: een week in het teken van duurzaamheid. Als onderdeel van deze Green Week gaven wij als TINT een workshop over klimaatangst, om studenten een plek te bieden hun ervaringen op dit gebied te delen en nieuwe ideeën op te doen over hoe je constructief om kunt gaan met angst rondom het klimaat.

Bij de voorbereiding van deze workshop werd ik geïnspireerd door het boek "Zen and the art of saving the planet" van de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh. Hij beschrijft hoe hij in zijn leven voortdurend een balans zoekt tussen activisme (hij was onder andere actief betrokken bij de vredesbeweging tijdens de Vietnamoorlog) en mindfulness (voortdurend zoeken naar bronnen van innerlijke rust en focus). Dit is ook de manier waarop je op de lange termijn kunt blijven werken aan een mooiere aarde. Hij legt ook uit dat er veel verschillende manieren zijn om bij te dragen aan een mooiere planeet. Voor sommigen is dat door te demonstreren, voor anderen door bij te dragen aan duurzame innovatie, terwijl weer anderen goed zijn in luisteren en zo het lijden van anderen kunnen verlichten.

Terwijl we comfortabel op picknickkleedjes onder een boom zaten, deelde iedereen aan de hand van een reeks oefeningen hoe ze omgaan met klimaatangst. Ik vond het interessant dat de ervaringen sterk uiteenliepen. Er waren studenten aanwezig die volledig betrokken waren bij klimaatdemonstraties. Zij spraken over hoe dit hen het gevoel geeft dat ze iets bij kunnen dragen en niet alleen staan in deze strijd. Het is voor hen echter een uitdaging om zich bewust te blijven van hun eigen grenzen en geen burn-out te krijgen. Een andere student vertelde dat ze nog steeds op zoek is



Afbeelding 14: Eco-anxiety workshop

naar hoe ze wil bijdragen. Ze dacht erover om betrokken te raken bij een politieke partij met groene idealen. Weer een andere student zei dat hij regelmatig zijn zorgen op een rijtje zet en dan de drie belangrijkste kiest om aan te werken. Alle zorgen tegelijk aanpakken is te veel en op deze manier wordt het behapbaar.

Na de workshop zeiden de deelnemers dat ze blij waren hun gevoelens te kunnen delen en te ervaren dat ze niet alleen zijn. In je eentje kun je de planeet niet redden, met veel mensen samen misschien wel. Wie weet...

Geschreven door Margit van Tuijl

BIJLAGEN

Jaaroverzicht activiteiten

Open evenementen

Activiteit	Categorie	Datum	Samenwerking	Aantal bezoekers
Mindfulness break Q2	Meditation	24 jan	Enter the Now	5
Celebration of Women in Science	Evenement	14 feb	WISE, Beyond	37
Presentatie bij Passion Week lunch	Bijdrage aan evenement	16 feb	Passion Week	112
Presentatie bij Alpha students	Bijdrage aan evenement	27 feb	Ichthus, Navigators	8
Speed dating	Evenement	1 mrt	Connect with my culture	22
Plan(t) your future	Workshop	6 mrt	Vitality Week	7
Financial Wellbeing	Workshop	14 mrt	B&R	12
Mindfulness break Q3	Meditation	11 apr	Enter the Now	7
Explore your biases with Sunny	Evenement	9 mei	Studium Generale	68
Presentatie bij Following God's	Bijdrage aan evenement	23 mei	Ichthus	12
Power of Words	Workshop	23 mei	-	8
Ichthus + TINT free Lunch	Evenement	13 juni	Ichthus	27
Eco-anxiety	Workshop	14 juni	Green Office, TDG	8
Mindfulness break Q4	Meditation	27 jun	Enter the Now	4
International welcoming day; speed dating	Evenement	18 aug	CIC	121
Intro market; Life Question Twister	Evenement	22 aug	CIC, FISO	60 (naar schatting)
Intro workshops: Expectation Bingo	Evenement	24 aug	CIC	5
Make Friends in Eindhoven	Evenement	12 sept	Cosmos	17



VSA Lunch	Evenement	25 sept	VSA	32
Build Up Your Social Life	Workshop	3 okt	-	5
Dialogo begeleiden bij Dialogue event	Bijdrage aan evenement	9 okt	Diversity week	14
Open Stories	Evenement	11 okt	Diversity week	23
In dialogue about the events in Israel and Gaza	Evenement	16 nov	Studium Generale, ESA	90 (schatting)
I'm Fine	Workshop	22 nov	Vandi coaching	8
Under pressure + dinner	Workshop	28 nov	AEGEE	10
Listening in Times of Conflict	Evenement	30 nov	ESA	46
2x Passionate about your future	Workshop	12 en 13 dec	Wervingsdagen	18

Workshops voor verenigingen

Workshop	Datum	Aanvrager	Aantal deelnemers
Inclusive Leadership 2	17 jan	Lucid (bestuur)	6
Under Pressure	30 mei	Scala	5
Under Pressure	19 sep	Confluente	10
Inclusive Leadership 1	2 okt	Cosmos (bestuur)	5
Inclusive Leadership 1	10 nov	FISO (bestuur)	4
Inclusive leadership 2	15 nov	Cosmos (bestuur)	6
Under Pressure	5 dec	Scala	10
Inclusive Leadership 2	22 dec	FISO (bestuur)	4



Balans

BALANS	31-12-2021	31-12-2022	31-12-2023
ACTIVA			
Triodos-bankrek. algemeen	€26.178	€53.314	€34.303
Triodos-bankrek. tbv EVENEMENTEN	€857	€6.984	€5.032
Triodos-spaarrekening	€14.766	€14.742	€14.744
DEBITEUREN / nog te ontvangen SUBSIDIE	€10.114	€9.397	€10.288
TOTAAL ACTIVA	€51.915	€84.838	€64.367
PASSIVA			
Crediteuren / nog te betalen	€8.113	€6.128	
Reserve evt. Transitiekosten TINT	€8.500	€10.000	€10.000
Reserve start pensioenregeling (PFZW)	€5.600	€5.600	€5.600
Reserve project "mentale gezondheid van studenten"		€9.000	€11.000
Reserve project "let's talk about discrimination"		€15.000	
Totaal verplichtingen	€22.213	€45.728	€26.600
Eigen vermogen start boekjaar	€36.395	€29.702	€38.710
Resultaat in het boekjaar	€-6.693	€9.007	€-943
Eigen Vermogen eind boekjaar	€29.702	€38.710	€37.767
TOTAAL PASSIVA	€51.915	€84.438	€64.367



Resultatenrekening en begroting

	RESULTAAT 2021	RESULTAAT 2022	RESULTAAT 2023	BEGROTING 2024
BATEN				
Subsidies van TUE	€40.000	€40.000	€40.000	€40.000
Subsidies van PKN	€51.210	€51.775	€53.827	€57.000
Subsidies PGE, De Kapel	€15.750	€15.750	€15.750	€15.750
Donaties aan TINT en via De Kapel	€4000	€5.100	€8.350	€6.250
Project-subsidies: BdV, KNR-PIN, VSBfonds, Triodos Foundation, Woudschoten, Stehven	€15.000	€46.028	€6.500	
Vrijval reservering projectsubsidies VSBfonds, Woudschoten, BdV			€15.000	€5000
Nog aan te vragen subsidies				€18.000
Subtotaal Subsidies en Donaties	€125.960	€158.653	€139.427	€142.000
Deelnemersgelden	€532	€600	€790	€750
Overige incidentele baten	€1.395	€572	€1.012	€1.250
Vrijval reserveringen			€3.000	€3.000
Subtotaal overige baten	€1.927	€1.172	€4.802	€5.000
TOTAAL BATEN	€127.887	€159.825	€144.229	€147.000
LASTEN				
Subtotaal directe salariskosten huidig personeelsbestand	€121.789	€114.320	€126.277	€132.000
Subtotaal van alle overige personeelskosten	€1.660	€1.133	€2.078	€2.000
Reservering inzake transitie- en pensioenkosten		€1.500		
Bijdrage aan studentenpastoraat van IFES	€4.000	€4.000	€4.000	€4.000
Subtotaal algemene en bestuurlijke kosten	€321	€397	€264	€400
Subtotaal algemene-organisatiekosten	€2.933	€2.561	€3.470	€3.500
Subtotaal directe kosten projecten en activiteiten	€3.878	€2.906	€4.084	€5.100
Reservering project: "Mentale gezondheid van studenten" voor 2024 en 2025		€9.000	€5.000	
Reservering projectsubsidies Woudschoten en VSB voor "let's talk about discrimination" ontvangen in 2022 voor 2023		€15.000		
TOTAAL LASTEN	€134.580	€150.817	€145.172	€147.000
RESULTAAT	€-6.693	€9.007	€-943	€0

