



**Universiteit
Antwerpen**

Grenzen en doorverwijzen: doorverwijskaart

Modulaire opleiding Coaching skills: Module 1 – Coaching Basics

1. Waar vind ik informatie?

- **Voor studenten: Blackboardpagina 'Ondersteuning'**
Studenten kan je verwijzen naar Blackboard. Via het tabblad '**Ondersteuning**' vinden ze alle ondersteunende diensten terug die UAntwerpen aanbiedt: ondersteuning bij de studie, persoonlijke ondersteuning, ondersteuning bij afstuderen, praktische ondersteuning, ...
- **Voor personeel: Pintra 'Studieloopbaanbegeleiding'**
Op de **Pintra-pagina studieloopbaanbegeleiding** krijg je als personeelslid een handig overzicht van alle mogelijkheden op vlak van ondersteuning voor studenten. Je vindt er bovendien nuttige info en tips terug om je student zelf te coachen, richtlijnen over wat te doen bij pesten, plots overlijden van een student, ...
- **STIP**
Het StudentenInformatiePunt is de toegangspoort tot alle studentgerichte diensten, waaronder:
 - de Dienst voor Studietoelichting en Studentenbegeleiding waar de studietoelichters, studentenpsychologen, loopbaancoaches en zorgcoördinatoren werken. De naam Studietoelichting en Studentenbegeleiding is niet zo goed gekend bij studenten, STIP daarentegen wél.
 - Sociale dienst voor vragen over huisvesting, financiële problemen, ...
 - Elke werkdag open (tussen 9u en 16u). Het STIP is zowel fysiek als online bereikbaar.
 - Studenten kunnen telefonisch een afspraak maken (03 265 48 72) of via chat.
 - www.uantwerpen.be/stip.
- **UAntwerpen in coronatijden**
Via [deze link](#) kan de student meer informatie terugvinden over wat er allemaal nog mogelijk is op UAntwerpen tijdens de coronacrisis. Je krijgt hier een algemeen overzicht van hoe UAntwerpen eruit ziet in coronatijden (bijvoorbeeld met betrekking tot eten in de Komida, gaan studeren in de bibliotheek, etc.)

2. Tips en zelfhulptools voor studenten

- **Studeren:**
 - Op Blackboard kan een student via **Ondersteuning > studietoelichting** nuttige tips en tools terugvinden bij het studeren rond de LEMO test, hoe plannings maken, hoe omgaan met online studies, ...
 - Op Blackboard kan een student via **Ondersteuning > Academisch schrijven** of lezen een zelfhulptool rond Academisch Nederlands terugvinden
 - Zelfhulpprogramma '**Studeren zonder blokkeren**': Studeren zonder Blokkeren is een gratis online zelfhulpprogramma voor alle studenten van de Universiteit Antwerpen die in de loop van hun studie gehinderd worden door faalangst, onzekerheid of uitstelgedrag. Het digitaal platform is terug te vinden via: www.studerenzonderblokkeren.be
 - **Werkboeken** voor studietoelichting of studentenbegeleiding:
Via het STIP kunnen studenten werkboeken aankopen die hen kunnen helpen bij het maken van een studietoelichting, uitstelgedrag, faalangst, leren blokkeren en plannen, studeren met autisme. Meer informatie: www.uantwerpen.be/publicaties-dssb
- **Emotioneel welbevinden:**
 - Op Blackboard kan een student via **Ondersteuning > psychologische ondersteuning** nuttige tips en tools terugvinden over omgaan met een schokkende gebeurtenis, verlies en rouw, stress naar aanleiding van het coronavirus, ...
 - Zelfhulpprogramma '**Studeren zonder blokkeren**': Studeren zonder Blokkeren is een gratis online zelfhulpprogramma voor alle studenten van de Universiteit Antwerpen die in de loop van hun studie gehinderd worden door faalangst, onzekerheid of uitstelgedrag. Het digitaal platform is terug te vinden via: www.studerenzonderblokkeren.be

- **Werkboeken** voor studieadvies of studentenbegeleiding:
Via het STIP kunnen studenten werkboeken aankopen die hen kunnen helpen bij uitstelgedrag, faalangst of perfectionisme. Meer informatie: www.uantwerpen.be/publicaties-dssb
- **Afstuderen:**
 - UAntwerpen **Career Center**: bundelt sollicitatietips, evenementen zoals jobbeurzen en workshops, carrièretests en vacatures. Opgepast! Er zijn twee verschillende URL's.
 - URL voor studenten van de FBE: <https://uantwerpen-fbe.jobteaser.com/>
 - URL voor studenten van alle andere faculteiten: <https://uantwerpen.jobteaser.com/>
 - De **Career Fitness Profiler** (voorheen Career Coach): online test die loopbaanwaarden, loopbaanattitudes en energie-stress balans in kaart brengt. Studenten van de UAntwerpen kunnen de test gratis invullen. Indien gewenst kunnen studenten nadien hun persoonlijk rapport bespreken met een loopbaancoach van de Dienst voor Studieadvies en Studentenbegeleiding.
 - **Werkboek 'Kijk op kiezen'**:
Via het STIP kunnen studenten een werkboek aankopen waarmee studenten zichzelf beter leren kennen aan de hand van reflectieopdrachten. Meer informatie: www.uantwerpen.be/publicaties-dssb

3. Creëren van verbinding tussen studenten

- **Studentenverenigingen**
Op de website vuas.be, die door studentenverenigingen zelf ontwikkeld werd, kan men alle activiteiten van studentenverenigingen terugvinden.
- **Facebook-groepen**
Op Facebook bestaan er van (bijna) elke studierichting Facebook-groepen waarin vragen gesteld worden over bepaalde vakken, waar examenvragen gedeeld worden, etc. Hier kan de student ook steeds terecht met vragen die gelinkt zijn aan de eigen studie of vakken.
- **Buddy Project**
Het Buddy Project biedt internationale studenten, onderzoekers en medewerkers een warm welkom in België. Studenten die zin hebben om culturele ervaringen te delen, een taal te oefenen, gezamenlijke activiteiten of hobby's te ondernemen kunnen zich aanmelden als host of buddy. Meer informatie vind je [hier](#).
- **MONDO**
MONDO wil de sociale cohesie op onze universiteit versterken en alle buitenlandse studenten en medewerkers beter laten kennismaken met het land waar ze wonen en werken door samen activiteiten te ondernemen. Gedurende het hele jaar organiseert MONDO maandelijks sociale activiteiten, gericht op internationale medewerkers en studenten. Meer informatie vind je [hier](#).
- **Students for Students**
Students for Students is een netwerk van studenten voor studenten. De studenten in het netwerk, die 'praatmaten' worden genoemd, verlenen psychosociale ondersteuning aan medestudenten. Studenten die nood hebben aan een babbel, kunnen bij hen terecht. De praatmaten zijn ook actief op [Facebook](#). Meer informatie vind je [hier](#).
- **STAN- studieplekken**
De organisatie STAN is realiseert samen met studenten projecten, evenementen en producten om het studentenleven in Antwerpen nog beter te maken. Zo organiseren ze in de blokperiode STUDY360, waarbij studenten op unieke locaties kunnen studeren. Meer informatie vind je [hier](#).

4. Groepsaanbod voor studenten

Tijdens het academiejaar worden verschillende infosessies, workshops, begeleidingen in kleine groep (al dan niet online) georganiseerd, zowel binnen als buiten de faculteit rond diverse thema's: studeren, psychologische ondersteuning, afstuderen, ... Via het tabblad '[Ondersteuning](#)' kan een student per thema het aanbod terugvinden.

5. Individuele ondersteuning

- **Mentor:**
Een mentor (van Mentoraat Plus) biedt ondersteuning aan (leerbedreigde)studenten in de overgang van het secundair naar hoger onderwijs.
Meer informatie voor studenten: www.uantwerpen.be/mentoraat-plus
Meer informatie voor personeel: [Pintra-pagina mentoraatsystemen](#)
- **Studietrajectbegeleider**
De [facultaire studietrajectbegeleider](#) geeft deskundig advies over de studieloopbaan, over de samenstelling van het studieprogramma en/of over de toelating van de student.
- **Zorgcoördinator – bijzondere faciliteiten**
Voor ondersteuning bij een functiebeperking: dyslexie, AD(H)D, ...
Een afspraak maken kan via het [STIP](#).
- **Studentenpsycholoog en studiecoach**
Stressklachten, faalangst, uitstelgedrag, depressieve gevoelens, onzekerheid en eenzaamheid zijn klachten die vaak voorkomen. Er hoeft niets 'ernstig mis' te zijn om naar een studentenpsycholoog te gaan, al zijn studentenpsychologen ook het eerste aanspreekpunt bij (vermoeden van) ernstige psychologische problemen of voor crisisopvang bij schokkende gebeurtenissen (plots overlijden, ongeval, (zelf)moord van een medestudent).
Studenten kunnen bij een studentenpsycholoog of studiecoach terecht met:
 - twijfels over de eigen studierichting
 - studieproblemen: blokken en plannen, uitstellen, presenteren, ba- of masterproef
 - persoonlijke problemen: stress, faalangst, piekeren, zelfvertrouwen, depressie, zelfmoordgedachten, omgaan met schokkende gebeurtenissen, ...Een afspraak maken kan via het [STIP](#).
Meer informatie: [wat te doen bij schokkende gebeurtenis](#)
Meer informatie: [wat te doen bij plots overlijden van een student](#)
- **Loopbaancoach:**
Voor studenten die ondersteuning zoeken bij loopbaanoriëntatie en solliciteren
Een afspraak maken kan via het [STIP](#).
- **Sociale dienst:**
Voor ondersteuning bij:
 - op kot gaan
 - studietoelagen en financiële hulp
 - vragen over kindergeld, ziekteverzekering, studentenjobs, ...De medewerkers van deze dienst weten waar je als student recht op hebt of eventueel recht op kan hebben.
Meer informatie vind je [hier](#).
- **Stappenplannen en richtlijnen voor personeel rond plots overlijden van een student, grensoverschrijdend gedrag (pesten, discriminatie, ...):**
Meer info vind je op [Pintra](#).

6. Doorverwijzen buiten UAntwerpen?

- **Studeren:**

De Teleblok-chat is geopend tijdens de examenperiodes in januari en juni. Van 4 januari tot en met 28 januari staan vrijwilligers elke dag tussen 18u en 23u klaar met een luisterend oor. Meer informatie: www.teleblok.be

- **Emotioneel welbevinden:**

- **Psy-net:** een netwerk van psychologen en psychotherapeuten in Antwerpen dat gecoördineerd wordt door de Antwerpse associatie van universiteit en hogescholen. Via Psy-net kan je als student psychologische ondersteuning te krijgen tegen een verlaagd tarief. Ook de Dienst voor Studietoelagen en Studententoelagen begeleiding maakt deel uit van Psy-net en zij fungeren als eerste aanspreekpunt. De studentenpsychologen begeleiden studenten met psychische problemen in eerste instantie zelf, maar zullen doorverwijzen naar Psy-net hulpverleners buiten de universiteit indien zij dit nodig achten voor de specifieke nood van de student. Het is dus niet de bedoeling dat studenten zelf contact opnemen met Psy-net.

- Word je geconfronteerd met een student met **ernstige psychologische problemen buiten de kantooruren?**

- **Tele-onthaal**

Bel 106 – www.tele-onthaal.be

- **Zelfmoordlijn**

Bel 1813 – www.zelfmoord1813.be

- **Acute psychiatrische hulp (ZNA Sint-Erasmus):**

Psychiatrische spoedgevallendienst 24/24 en 7/7

www.zna.be/nl/volwassenenpsychiatrie/acute-zorg

Algemeen aanmeldingsnummer 03 217 77 50.

- Word je geconfronteerd met een student die **crisisopvang** nodig heeft n.a.v. **een schokkende gebeurtenis buiten de kantooruren?**

Als er zich een schokkende gebeurtenis voordoet buiten de kantooruren, dan komt een externe psycholoog van POBOS UAntwerpen-studenten opvangen. POBOS is een organisatie die hulp aanbiedt na schokkende gebeurtenissen. Het beschikt over een netwerk van psychologen met een specialisme in traumaopvang, en kan onmiddellijk na het optreden van een incident kan worden gemobiliseerd.

[Hier](#) vind je een stappenplan terug dat je kan volgen bij een schokkende gebeurtenis.

- **Medische hulp**

- Huisartsen – deze twee praktijken hebben een samenwerkingsverband met UAntwerpen, studenten van UAntwerpen kunnen er als nieuwe patiënt terecht (verwijzing naar een eigen of andere huisarts(enpraktijk) is natuurlijk ook mogelijk):

- Huisartsengroep Korte Klaren: Korte Klarenstraat 9A, 2000 Antwerpen; 03 233 46 64

- Huisartsenpraktijk Groenenborg: Dennenlaan 96, 2610 Wilrijk; 03 830 70 70

- Studentenarts.net: netwerk van huisartsen die hebben aangegeven dat studenten er terecht kunnen: www.auha.be/studenten

- Na 18u: arts, apotheek of tandarts van wacht: www.mediwacht.be

- In het weekend: huisartsenwachtpost:

- bij dringende medische problemen wanneer eigen huisarts afwezig is

- Antwerpen Noord, Antwerpen centrum Brabo, Antwerpen Oost en Antwerpen Zuid

- www.hwpantwerpen.be