

# Een student in paniek – Wat te doen als docent?

ECHO-tip 100 • maart 2021



---

ExpertiseCentrum Hoger Onderwijs (Universiteit Antwerpen)

---

I.s.m. Isabelle Vloeberghs en Sara Erreygers – Dienst voor Studieadvies en Studentenbegeleiding (DSSB), UAntwerpen

Nathalie heeft al aan verschillende docenten verteld over haar moeilijke thuissituatie. Ze is de oudste van drie meisjes en woont met haar moeder en stiefvader in een appartement, ver buiten Antwerpen. Ze heeft een goede band met haar moeder, maar maakt zich zorgen over het alcoholgebruik/-misbruik van haar mama. Met haar stiefvader maakt ze regelmatig ruzie. Hij wordt snel boos: hij slaat met de deuren en gooit soms een bord of tas stuk tegen de muur. Vorige week had hij ook Nathalies jongste zus een tik gegeven, omdat zij hem zogenaamd uitgedaagd had. Op een dag blijft Nathalie na het laatste college in de aula zitten. Je hebt deze les gegeven en wil het lokaal afsluiten. Als je Nathalie vraagt om mee naar buiten te gaan, fluistert ze: “Ik kan het niet.” Ze blijft zitten en gaat niet in op je vragen.

Elke docent of studiebegeleider komt wel eens studenten tegen met wie het niet goed lijkt te gaan. In sommige situaties is een student echt in nood en maak je je zorgen over de veiligheid van deze student of van andere betrokkenen. Het is niet altijd evident hoe je dan best reageert. In deze ECHO-onderwijstip geven we een aantal handvatten om crisissituaties te herkennen en ermee om te gaan. Onthoud vooral dat er in elke situatie verschillende gepaste manieren zijn om zorgzaam te reageren. Niets doen houdt het grootste risico in!

---

## Dreigt een crisis?

---

Soms zie je een crisis bij een student aankomen, soms ook niet. Het is goed om steeds alert te zijn voor drie soorten **signalen**: signalen bij de studie, signalen in gedrag en emoties, en lichamelijke signalen.

- Signalen bij de studie

Een student die je kent als een gemotiveerde en constructieve student, kan opvallen door een verandering in studie-activiteit. Alarmerende signalen zijn: frequente afwezigheden, gemiste deadlines of afspraken, dalende kwaliteit van opdrachten, vaak uitzonderingen vragen, enz. Het komt ook voor dat een student meer of minder expliciet communiceert over ernstige problemen, zoals bijvoorbeeld door een essay te schrijven over zelfmoord, of door op een examen toe te voegen dat men zich erg eenzaam of ongelukkig voelt.

- Signalen in gedrag en emoties

Het is moeilijk om aan te geven welk gedrag ‘normaal’ is voor een student. Toch kan ‘abnormaal’ gedrag wel opvallen. Een student die plots erg angstig, agressief of geïrriteerd reageert, of een student die zich plots erg somber toont, kan in moeilijkheden verkeren. Ook het niet reageren op vragen of mails van een docent, of het stopzetten van groepswork of interactieve opdrachten, kan een crisis aankondigen.

- Lichamelijke signalen

Lichamelijke signalen zijn – zeker in geval van weinig live contact – erg moeilijk op te pikken. Toch kan je opmerken dat een student uitgeput is en mogelijk op een burn-out afstevent. Ook signalen als een vreemde spraak of een wazige blik zijn een goede reden om na te gaan of er iets met de student aan de hand is. Als je opmerkt dat een student sterk vermagerd is, zichtbare snij- of brandwonden of blauwe plekken heeft, moet je in elk geval actie ondernemen.

## Hoe handelen als je inschat dat een student in moeilijkheden is?

- Gesprek met een student in moeilijkheden

Bekijk eerst **op welke manier** je het gesprek gaat voeren. Live interacties (op de campus, videogesprek, telefonisch, chatten) zijn te verkiezen boven e-mail, omdat je veel sneller kunt reageren op elkaar. Als de student het ziet zitten, heeft een face-to-face- of video-gesprek de voorkeur.

Geef van in het begin van het gesprek aan dat je **bezorgd** bent. Bombardeer de student niet met persoonlijke vragen, dat kan overkomen als een verhoor. Probeer vooral goed te luisteren en geef geen ongevraagd advies. Blijf rustig en erken de gevoelens en zorgen die de student ervaart. Bespreek de mogelijkheden die er zijn op het vlak van professionele hulp (huisarts, psycholoog, studentenbegeleiding...).

Verder is het goed om **jezelf** in het hele verhaal niet te vergeten: hoe gaat het met *jou*, kan je dit aan, waar ligt *jouw* grens? Als je zelf met vragen of zorgen zit, is het een goed idee om hier met anderen over te praten. Vraag de student of het oké is als je je bezorgdheid (al dan niet anoniem) met anderen bespreekt. Als er een veiligheidsrisico is (bv. risico op suïcide), kan je ook zonder het akkoord van de student anderen consulteren, maar probeer zoveel mogelijk met instemming van de student te handelen en wees transparant over wat je gaat doen.

- Crisissituaties

Crisissituaties zijn heel zeldzaam en het is moeilijk om vaste richtlijnen te geven over hoe te handelen – het is eigen aan crisissen dat ze onvoorspelbaar zijn. Het belangrijkste is dat je iets doet. In alle crisissituaties is het cruciaal dat je **jouw eigen veiligheid** en die van anderen verzekert.

Wees je ervan bewust dat enkel professionele hulpverleners (dokters, psychologen ...) beroepsgeheim hebben. Bovendien vervalt het beroepsgeheim als iemand zichzelf of anderen in levensgevaar brengt. Beloof dus **geen geheimhouding** als een student je in vertrouwen neemt. Ga wel altijd heel zorgzaam om met het vertrouwen dat de student je geeft, door zoveel mogelijk samen te bespreken welke stappen genomen gaan worden en wie je gaat betrekken.

De volgende **suggesties** kunnen je helpen als je een situatie tegenkomt waarin iemand op het punt staat zichzelf of anderen schade toe te brengen:

*Probeer kalm te blijven en neem een niet-bedreigende houding aan. Benader de student niet langs achteren en staar hem/haar niet aan – dit voelt bedreigend. Geef hem/haar ruimte om te ademen; raak hem/haar niet aan tenzij je zeker bent dat hij/zij niet bang is van jou.*

*Als je enkel online contact hebt met de student, blijf dan in contact en vraag bij welke familieleden of vrienden de student op dat moment terecht kan.*

*Wees rechtuit: zeg dat je bezorgd bent en dat je ervoor gaat zorgen dat hij/zij hulp krijgt. Probeer verzekerd over te komen. Mensen in crisis zijn vaak heel bang van wat ze zouden kunnen doen en vinden het helpend als iemand de situatie in handen neemt.*

*Als de student genoeg kalmeert om te kunnen nadenken over wat zou kunnen helpen, kan je suggereren om een studentenbegeleider, psycholoog, huisarts of spoeddienst te raadplegen. Help dan de student om naar deze diensten te geraken.*

*Als de student zich blijft gedragen op een manier die de eigen veiligheid of die van anderen in gevaar brengt, moet je de nooddiensten (ambulance of politie) op de hoogte brengen. Informeer ook altijd het hoofd van je dienst/afdeling/faculteit of de preventiedienst over wat er aan het gebeuren is.*

Nadat de crisis voorbij is, kan het helpen om met je collega's, een vertrouwenspersoon of met iemand van de preventiedienst te praten over wat er gebeurd is. Crisissituaties kunnen choquerend en overweldigend zijn en het is belangrijk dat je steun krijgt voor jezelf.



---

## Doorverwijzen

---

- Wanneer?

Goede hulp hangt samen met goede **grenzen**: aarzel niet om door te verwijzen als je niet over de juiste vaardigheden of kennis beschikt. Als docent of studietrajectbegeleider is het niet jouw opdracht om studenten psychologisch te begeleiden. Het is in het belang van de student en van jezelf dat de student zo snel mogelijk de juiste hulp krijgt.

- Naar waar?

Bij een doorverwijzing is het belangrijk om met de student de **opties** voor verdere hulp te bespreken en de student te helpen om tot een beslissing te komen over de alternatieven die er zijn. Voor ondersteuning bij mentale moeilijkheden kan je de student binnen de kantooruren doorverwijzen naar de studentenbegeleiders in je onderwijsinstelling. Buiten de kantooruren zijn er andere, externe diensten die acute opvang aanbieden (zie onderaan voor contactgegevens).

- Hoe?

Wees **zeker** en vastberaden over de noodzaak om door te verwijzen. Als je ambivalentie of onzekerheid ervaart of uitstraalt, zal de persoon die doorverwezen wordt, dit overnemen. Wees open en transparant tegenover de student. Omdat de doorverwijzing gevoelens van afwijzing kan opwekken, is het belangrijk om eerlijk te zijn over de reden of nood om door te verwijzen, maar ook om de doorverwijzing positief te kaderen en te **normaliseren**. Laat daarbij ook ruimte voor de student om gevoelens en twijfels over de doorverwijzing uit te kunnen spreken.

- Samen

Neem de **verantwoordelijkheid** niet over van de student: probeer hem/haar zoveel mogelijk te stimuleren om zelf afspraken te maken bij de dienst of persoon naar wie je doorverwijst. Je kunt de student natuurlijk wel op weg zetten door contactgegevens aan te reiken. Als de student weet wie hij/zij zal contacteren, is het aangewezen om nadien op te volgen of de student daadwerkelijk bij die persoon of dienst is terechtgekomen. Vraag aan de student of hij/zij je hierover op de hoogte wil houden.

- Opvolgen

Als je aan de student gezegd hebt dat je hem/haar nog zal **contacteren** nadat hij/zij contact heeft gelegd met de persoon of dienst naar wie je hebt doorverwezen, is het belangrijk om dat ook effectief te doen. Als je dat niet doet, zal de persoon die hulp zoekt waarschijnlijk fantaseren over waarom je niet terug contact opneemt: hij/zij is niet belangrijk genoeg, het is een te groot probleem, het is een te klein probleem, het is niet interessant genoeg, je bent het gewoon vergeten, enz. Eens de doorverwijzing gebeurd is, zal je je relatie met de student hieraan moeten aanpassen. Als je hem/haar nog gaat zien, dient het duidelijk te zijn dat je niet over de details van de begeleidingssessies gaat praten.

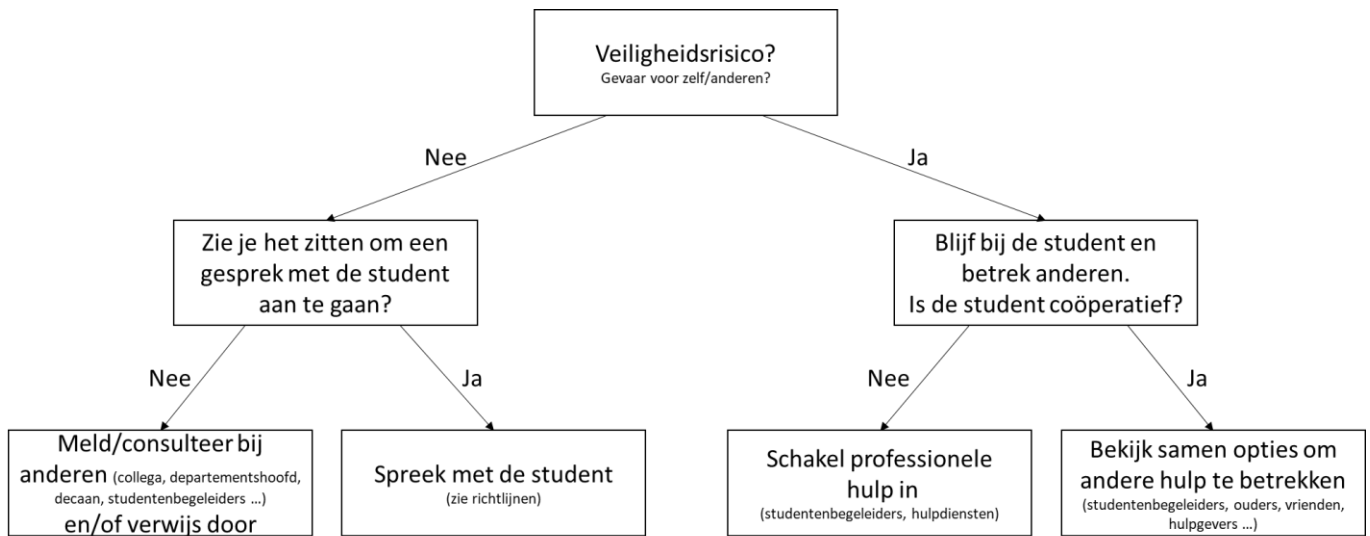


---

## Beslissingsboom

---

De onderstaande flowchart geeft een handvat om snel te bepalen hoe je kunt handelen als je inschat dat een student in moeilijkheden is.



Figuur 1. Beslissingsboom (DSSB, UAntwerpen)

## Meer weten?

Federale dienst noodplanning gouverneur Oost-Vlaanderen (2018). [Canvas intern noodplan voor scholen en internaten](#).

Higher Education Mental Health Alliance (HEMHA) (2012). [Balancing Safety and Support on Campus: A Guide for Campus Teams](#).

KSLeuven (2014). [Algemeen draaiboek voor schokkende gebeurtenissen op school](#).

### Leermateriaal online ECHO-sessie i.s.m. DSSB, UAntwerpen

*Een student in paniek - Wat te doen als docent?* [ECHO-sessie 8 december 2020](#)

### Wat te doen bij suïciderisico?

113 Zelfmoordpreventie. [‘Als ik kan zeggen wat ik denk.’ Handreiking zelfmoordpreventie voor scholen en universiteiten](#).

Dumon & Portzky (2014). [Zelfmoordpreventie, interventie en postventie op school: TOOLKIT](#).

Suïcidepreventiewerking DAGG. [Een suïcidepreventiedraaiboek op school](#).

Suïcidepreventiewerking van de CGG West-Vlaanderen (2010). [Leidraad draaiboek suïcidepreventie in secundaire scholen](#).

The Campus Suicide Prevention Center of Virginia (2012). [Recognizing and Responding to Students in Distress: A Faculty Handbook](#).

VLESP (2017). [Detectie en behandeling van suïcidaal gedrag: Multidisciplinaire richtlijn voor hulpverleners in de gezondheidszorg](#).

### Andere doorverwijs- en consultatieadressen

- [Zelfmoordlijn](#) of bel 1813
- [Tele-onthaal](#) of bel 106
- [Acute hulp](#)

ExpertiseCentrum Hoger Onderwijs (ECHO)

Venusstraat 35

B - 2000 Antwerpen

[echo@uantwerpen.be](mailto:echo@uantwerpen.be)

[www.uantwerpen.be/echo](http://www.uantwerpen.be/echo)

