

Support skills

DSSB

14 december 2023

Inhoud

In deze oefensessie gaan we praktisch aan de slag met:

- Fact's en figures rond emotioneel welzijn van studenten
- Signalen herkennen
- Problemen bespreekbaar maken
- Zorg voor jezelf
- Suïcidaliteit
- Doorverwijzen

Facts & figures

Facts & figures

1 De psychische kwetsbaarheid van studenten is de afgelopen 10 jaar toegenomen.

- A. Juist
 - B. Fout
-

Facts & figures

1 De psychische kwetsbaarheid van studenten is de afgelopen 10 jaar toegenomen.

- A. **Juist** Recenter geboren personen zijn meer vatbaar voor psychische stoornissen. Dat wordt ook wel het 'cohorteffect' genoemd.
- B. Fout

2 Driekwart van alle psychische stoornissen vangt aan ...

- A. ... voor de leeftijd van 27 jaar
- B. ... voor de leeftijd van 40 jaar
- C. ... voor de leeftijd van 55 jaar

Facts & figures

1 De psychische kwetsbaarheid van studenten is de afgelopen 10 jaar toegenomen.

- A. **Juist** Recenter geboren personen zijn meer vatbaar voor psychische stoornissen. Dat wordt ook wel het 'cohorteffect' genoemd.
- B. Fout

2 Driekwart van alle psychische stoornissen vangt aan ...

- A. **... voor de leeftijd van 27 jaar**
 - B. ... voor de leeftijd van 40 jaar
 - C. ... voor de leeftijd van 55 jaar
- Driekwart van alle psychische stoornissen vangt aan vóór de leeftijd van 27 jaar. Ongeveer de helft van de psychische stoornissen start vóór de leeftijd van 21 jaar. Jongeren zijn dus bijzonder kwetsbaar. Inzetten op preventie is belangrijk.

Facts & figures

3

Hoeveel studenten met ernstige psychische stoornissen zetten de stap naar professionele hulp?

- A. 25%
- B. 50%
- C. 75%

Facts & figures

3

Hoeveel studenten met ernstige psychische stoornissen zetten de stap naar professionele hulp?

- A. 25%
- B. 50%
- C. 75%

Uit onderzoek blijkt dat maar 20 tot 25% van de studenten met psychische stoornissen een behandeling kreeg. Studenten zetten dus moeilijk de stap naar hulp.

4

Wat is de voornaamste reden waarom die studenten geen hulp zoeken?

- A. Tijdsgebrek
- B. Kostprijs
- C. Angst voor mogelijke negatieve invloed op hun studie
- D. Negatieve ervaringen uit het verleden
- E. Cognitieve barrières of attitudes
- F. Onwetendheid over waar terecht kunnen

Facts & figures

3

Hoeveel studenten met ernstige psychische stoornissen zetten de stap naar professionele hulp?

- A. 25%
- B. 50%
- C. 75%

Uit onderzoek blijkt dat maar 20 tot 25% van de studenten met psychische stoornissen een behandeling kreeg. Studenten zetten dus moeilijk de stap naar hulp.

4

Wat is de voornaamste reden waarom die studenten geen hulp zoeken?

- A. Tijdsgebrek
- B. Kostprijs
- C. Angst voor mogelijke negatieve invloed op hun studie
- D. Negatieve ervaringen uit het verleden
- E. **Cognitieve barrières of attitudes**
- F. Onwetendheid over waar terecht kunnen

Heel wat studenten beseffen niet dat ze kampen met een psychische stoornis, of zijn ervan overtuigd dat ze hun problemen zelf kunnen of moeten oplossen.

Signalen herkennen

Signalen herkennen

“

Kwam je al in contact met iemand die het emotioneel moeilijk heeft?
Welke signalen deden je vermoeden dat het niet goed ging met deze persoon?



Problemen bespreekbaar maken

Problemen bespreekbaar maken





Problemen bespreekbaar maken

“

- Wat vind jij van de **aanpak van de docent**? Wat doet hij goed en wat minder goed?
- Hoe zou jij deze **situatie aanpakken**?
- Zijn er zaken waarop je zou **doorvragen**? Hoe ver zou je daarin gaan?
- Hoe zou je op een **andere manier** het gesprek met deze student kunnen aangaan?



Problemen bespreekbaar maken

Wat nemen we mee?

- **Juist moment** kiezen voor een gesprek.
- Spreken vanuit een **ik-vorm**.
- **Probleem benoemen**.
- **Empathie** tonen.
- De student **niet duwen** in een bepaalde richting maar spreken vanuit een **bezorgdheid**.
- **Niet meteen met oplossingen** aankomen maar bevragen hoe de student het zelf ziet -> **open vragen**.

Problemen bespreekbaar maken



It's not about the nail!

Problemen bespreekbaar maken

Pas op met advies geven! Wanneer je luistert, denk dan aan:

- ✓ Luisteren
- ✓ Samenvatten
- ✓ Doorvragen



Altijd
Navragen
Nooit
Annemen

Zorg voor jezelf

Zorg voor jezelf

- Grenzen stellen
- Juist evenwicht tussen betrokkenheid en afstand
- De student én jezelf beter helpen





Zorg voor jezelf

Vorm een duo met je buur:

- Ben je van nature eerder **te betrokken** of **te afstandelijk** in relatie met studenten/andere mensen?
- Heb je al eens een **situatie** gehad waarbij je **te betrokken** was? Waaraan merkte je dat? Wat heb je toen gedaan?
- Heb je al eens een **situatie** gehad waarbij je **te afstandelijk** was? Waaraan merkte je dat? Wat heb je toe gedaan?
- Stel dat je te maken krijgt met een **student met emotionele moeilijkheden** waarvan de hulpvraag **buiten je expertise** valt. Wat kan je zeggen om je grenzen duidelijk te maken?
- Bij wie kan je terecht **wanneer je het zelf moeilijk hebt**?

Zorg voor jezelf: tips

“

- **Wees alert voor signalen van een onevenwicht en stuur tijdig bij**
- **Ken je netwerk:**
 - Verwijs tijdig door
 - Vraag ook zelf om hulp indien nodig

Suïcidaliteit

Suïcidaliteit

*Stel de vraag
van je leven.*

Suïcidaliteit

Studentenbegeleider en Aysema: Wat zou jij zeggen?



Doorverwijzen



Wat als je je echt zorgen maakt?

- Moedig de student aan om er met iemand anders over te praten: ouder, studentenpsycholoog, Students for Students, huisarts, ...
- Draag de last niet alleen! Zoek zelf ook steun bij anderen, op een respectvolle manier.

[Infocenter Ondersteuning Studenten](#)

Doorverwijzen

> Infocenter Ondersteuning Studenten

English

Ondersteuning bij persoonlijke problemen

Ondersteuning bij studie

Ondersteuning bij afstuderen

Specifieke ondersteuning

Coaching skills

Beleid aan UAntwerpen

Vragen & contact

Start > Mijn Subsites > Infocenter Ondersteuning Studenten

Alles over ondersteuning & begeleiding voor studenten aan UAntwerpen!

Ondersteuning bij persoonlijke problemen



Ondersteuning bij studie



Ondersteuning bij afstuderen



Specifieke ondersteuning



Coaching skills



Beleid



Vragen en contact



Doorverwijzen

VOLG HET "stip"

facebook.com/stipuantwerpen
Instagram@uantwerpenstip



**STUDEREN
COMBINEREN
MET TOPSPORT,
KUNST OF
ONDERNEMERSCHAP**

VIND HET "stip"

Stadscampus | gebouw E
Campus Drie Eiken | gebouw G



**STUDEREN
MET EEN
FUNCTIEBEPERKING**

CHAT MET HET "stip"

via het Studentenportaal
> contact > STIP



**WAT NA MIJN
STUDIE?**



**STUDIETOELAGE EN
FINANCIËLE HULP**



TWIJFELS STUDIEKEUZE



Studentenportaal
**> ONDERSTEUNING
EN BEGELEIDING**

**SOCIAAL
EN MENTAAL
WELZIJN**



CONTACTEER HET "stip"

+32 3 265 48 72
stip@uantwerpen.be



**PLANNEN,
STUDEREN EN
ACADEMISCH SCHRIJVEN**



Kom naar het STIP

Stadscampus
gebouw E

Campus Drie Eiken
gebouw G



Bel het STIP

+32 3 265 48 72

Studenten kunnen chatten via het Studentenportaal
→ Contact > STIP



Stuur een mail naar

stip@uantwerpen.be



Students for Students

Studenten

Opgeleid

Luisterend oor bieden

Mail: studentsforstudents@uantwerpen.be

Uantwerpen.be > Students for Students



Evaluatie

Werk mee aan de evaluatie van de training



Korte bevestigingen: net voor - na 1 week - na 1 maand – na 3 maand (automatisch via qualtrics)

