



Carlos



Hoe omgaan met studenten in paniek?

Isabelle Vloeberghs & Sara Erreygers

Dienst voor Studieadvies en Studentenbegeleiding (DSSB)

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. Beslissingsboom



*In elke situatie zijn er verschillende “gepaste manieren” om
zorgzaam te reageren.
Niets doen houdt het grootste risico in.*

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. Beslissingsboom



1. Signalen herkennen

Algemeen

Studie

- Frequente afwezigheden
- Gemiste deadlines, afspraken of testen
- Kwaliteit van opdrachten ↓
- Geschreven of artistieke uitdrukking van geweld, sociale isolatie, wanhoop of verwarring; essays of papers over zelfmoord of dood
- Voortdurend uitstel of andere uitzonderingen vragen
- Perfectionisme
- Overdreven reacties

1. Signalen herkennen

Algemeen

Gedrag en emoties

- Spreken over moeilijkheden of verlies, of relationele of familieproblemen
- Uitdrukkingen van hopeloosheid of waardeloosheid
- Uitdrukkingen van hevige angst of geïrriteerdheid
- Agressieve commentaren, boze uitvallen
- Meer teruggetrokken dan gewoonlijk
- Niet deelnemen aan interactieve opdrachten
- Overdreven eisend of afhankelijk gedrag, onderbreken van de les, heel vaak naar het spreekuur komen
- Niet reageren op vragen en mails van de docent
- Frequent afspraken afzeggen, zich ziek melden
- Huilen, beven, friemelen ...

1. Signalen herkennen

Algemeen

Lichamelijke signalen (in zoverre op te maken uit online contact)

- Uitputting
- Zichtbare snijwonden, brandwonden of blauwe plekken
- Vreemde spraak
- Geen oogcontact meer maken
- Een wazige blik

Andere factoren

- Een andere student of lesgever maakt zich zorgen
- Intuïtie of buikgevoel dat er iets niet klopt

1. Signalen herkennen

Specifiek: suïciderisico

Uitspraken

- Direct of indirect

Emoties

- Wisselende stemmingen (agressief, koppig, verzet, down, weerspannig, nors...)
- Afgevlakte stemming

1. Signalen herkennen

Specifiek: suïciderisico

Gedrag (in zoverre op te maken uit online contact)

- Zich terugtrekken van familie en vrienden
- Weggeven van persoonlijke bezittingen
- Verlies aan interesse in activiteiten en vrienden
- Neiging tot het nemen van onverantwoorde risico's
- Wegloop- of zwerfgedrag
- Misbruik van alcohol en drugs

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. Beslissingsboom



2. Crisissituaties: inschatten en handelen

Mogelijk **onmiddellijk gevaar** voor **zichzelf**:

- Student schrijft / zegt iets over wanhoop, suïcide of de dood
- Ernstige hopeloosheid, depressie, isolatie en afzondering
- Uitingen in de trant van dat de student “weggaat voor een lange tijd”
- Heel vreemd of sterk verstoord gedrag

Mogelijk **onmiddellijk gevaar** voor **anderen**:

- Student schrijft / zegt iets over agressie t.a.v. anderen

2. Crisissituaties: inschatten en handelen



2. Crisissituaties: inschatten en handelen

Hoe handelen?

- Kalm
- Rechthout
- Verdere hulp suggereren
- Bij blijvend gevaar: hulpdiensten (112)
- Bij vermoede overdosis of bewustzijnsverlies door te veel alcohol of drugs: hulpdiensten (ambulance!)
- Incident melden bij Preventiedienst
- Achteraf: steun voor jezelf – praat erover

2. Crisissituaties: inschatten en handelen

Hoe handelen?

Offline:

- Niet-bedreigende, verzekerde houding
- Ruimte geven
- Niet aanraken zonder toestemming
- Als persoon kalmeert: verdere hulp suggereren + tot daar helpen

Online:

- In contact blijven
- Vragen naar familie of vrienden bij wie men terecht kan

2. Crisissituaties: inschatten en handelen

Schokkende gebeurtenis

- Student maakt iets schokkend mee, emotioneel sterk geraakt, dringend psychologische ondersteuning nodig
- Vb. ongeval, aanranding, natuurramp, explosie, brand, overlijden naaste, zelfmoord(poging) naaste

Hoe handelen?

- STIP contacteren
- Buiten openingsuren: diensthoofd Hilde Janssens, Daniel Boeykens of Isabelle Vloeberghs bellen → indien nodig komt POBOS-psycholoog ter plaatse

2. Crisissituaties: inschatten en handelen

Suïcidale crisis

- Veiligheid van de student staat voorop
- Student is beter niet alleen: navragen of hij/zij NU bij iemand terecht kan
- Vragen om eventuele middelen te verwijderen
- Z.s.m. risico-inschatting

Hoe omgaan met studenten in crisis?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. **Gesprek met een student in moeilijkheden**
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. Beslissingsboom



Nathalie



3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Algemeen

Wat maakt je bezorgd? (even reflecteren)

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Algemeen

- Check of de student wil (video)bellen of chatten
- Zeg dat je bezorgd bent
- Gun mensen hun privacy
- Luister goed, geef geen ongewenst advies
- Zorg ook voor jezelf: hoe voel je je, waar ligt je grens?
- Bespreek professionele hulp
- Betrek anderen bij het probleem
 - Liefst: met akkoord
 - Uitzonderlijk: zonder akkoord (veiligheidsrisico!)

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Specifiek: suïciderisico

Waarom zelfmoordwens bespreken?

- Risico inschatten
- Isolement en taboe doorbreken → opluchting, begrip
- Chaos en verwarring verminderen → gedachten op een rij
- Opmerking: mythe 'iemand op gedachten brengen' = vals

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Specifiek: suïciderisico

Wie voert het gesprek?

- Relatie met de student
- Gevoel van competentie
- Tijd

Opmerking: samen afspraak bij studentenpsycholoog maken of hulpverlener / ouders bellen, kan helpen

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Specifiek: suïciderisico

Geen geheimhouding beloven!

- Geen beroepsgeheim
- En: limieten beroepsgeheim
- Samen bespreken: wie betrekken we hierbij (psycholoog, huisarts, psychiater, ouders, andere,...)
- Zelfzorg

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Specifiek: suïciderisico

Do's

- Gesprek aanknopen
- Rustig blijven
- Moeilijkheden erkennen
- Suïcidegedachten expliciteren
- Suïcidegedachten aanvaarden en ernstig nemen

3. Gesprek met een student in moeilijkheden

Specifiek: suïciderisico

Don'ts

- Vermijden
- De waarde en schoonheid van het leven verdedigen
- Onmiddellijk oplossingen aanbieden
- Onderschatten
- Minimaliseren
- Uitdagen
- Veroordelen

Zie ook Pintra-pagina Levensmoeilijkheden (Mijn Subsites > Preventie & bescherming op het werk > Gezondheid en welzijn)

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. Beslissingsboom



4. Doorverwijzen

Waarom doorverwijzen?

- Geen specialistische kennis
- Meer tijd nodig
- Niet de juiste vaardigheden of kennis
- Niet op je gemak

Denk altijd aan wat het beste is voor de student!

4. Doorverwijzen

Wanneer doorverwijzen?

Timing hangt af van de relatie tussen jou en de student en van wat die student nodig heeft.

- Te vroeg: gevoel van afwijzing
- Te laat: te afhankelijk van jou

4. Doorverwijzen

Hoe doorverwijzen?

- Alternatieven bespreken
- Zeker en vastberaden
- Open en eerlijk
- Kader positief
- Geef ruimte voor gevoelens

4. Doorverwijzen

Hoe doorverwijzen?

- Student opvolgen
- Stimuleer om zelf afspraken te maken
- Contactgegevens geven of helpen vinden
- Nadien opvolgen: daadwerkelijk en goed terecht gekomen?
- Belangrijk: beloftes nakomen!

4. Doorverwijzen

Concrete tips

- Valideer gevoelens of zorgen
- Durf grenzen stellen
- Normaliseer de doorverwijzing
- Verwijs naar specifieke persoon + warme verwijzing

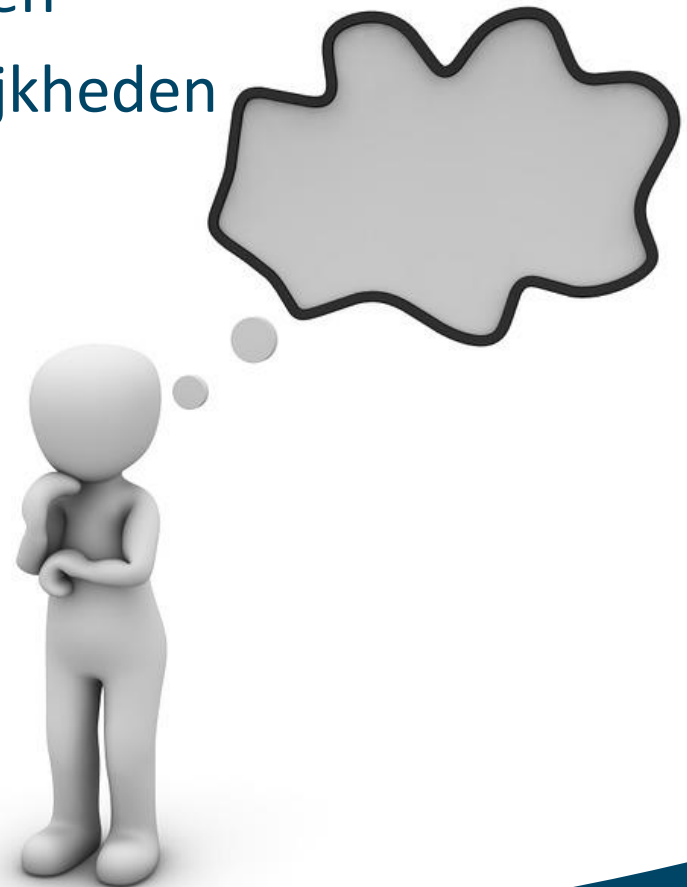
4. Doorverwijzen

Bij suïciderisico

- Nood aan deskundige, professionele hulp
- Contact opnemen met studentenpsychologen via het STIP
- Extra belangrijk om doorverwijzing op te volgen!

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. **Consulteren**
6. Beslissingsboom



5. Consulteren

Bezorgd om student?

→ Consulteren bij studentenpsychologen (Dienst voor Studieadvies en Studentenbegeleiding [DSSB]) via STIP mogelijk – samen mogelijke stappen bekijken

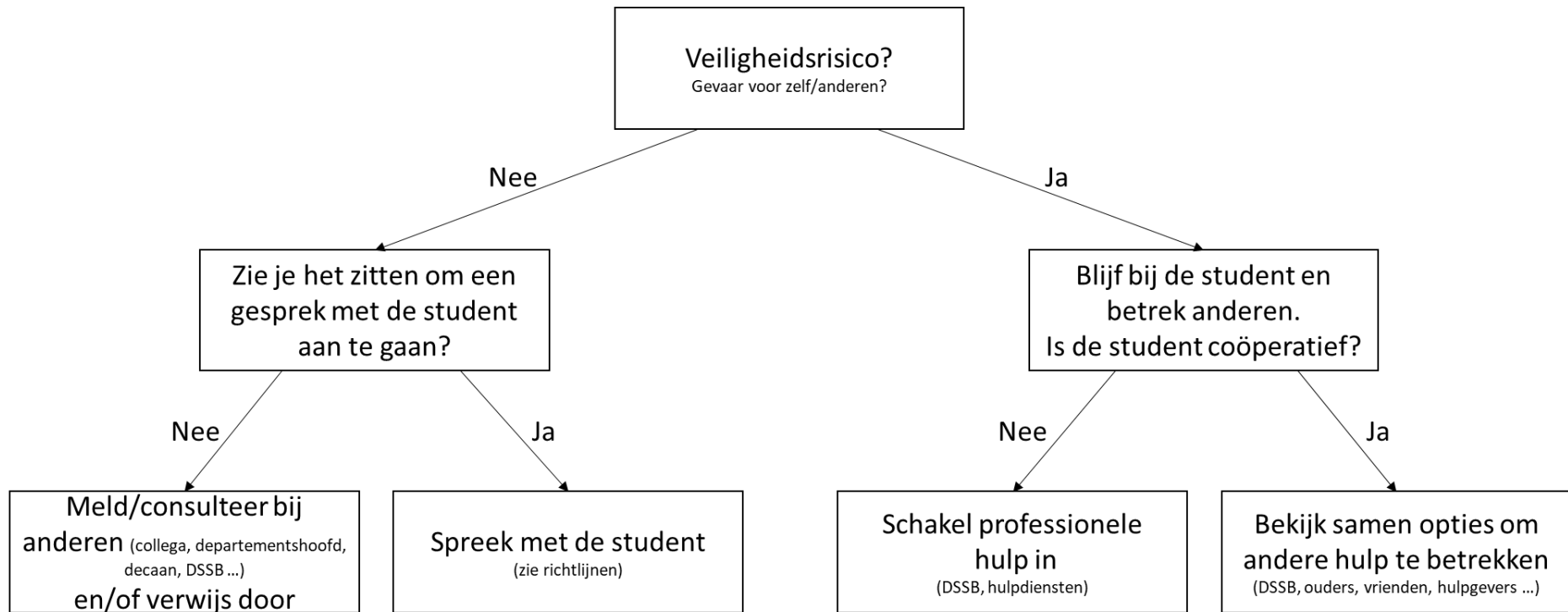
Na gesprek met student

→ Bespreken met collega's, vertrouwenspersoon of iemand van DSSB of Mensura

Hoe omgaan met studenten in paniek?

1. Signalen herkennen
2. Crissituaties: inschatten en handelen
3. Gesprek met een student in moeilijkheden
4. Doorverwijzen
5. Consulteren
6. **Beslissingsboom**

6. Beslissingsboom





*In elke situatie zijn er verschillende “gepaste manieren” om
zorgzaam te reageren.
Niets doen houdt het grootste risico in.*

Vragen?

Bronvermelding

- 113 Zelfmoordpreventie. *'Als ik kan zeggen wat ik denk.'* Handreiking zelfmoordpreventie voor scholen en universiteiten. <https://www.113.nl/sites/default/files/113/Onderwijs/Handreiking%20113-onderwijs-2019.pdf>
- Dumon & Portzky (2014). *Zelfmoordpreventie, interventie en postventie op school: TOOLKIT.* <https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/suicidepreventie%20interventie%20en%20postventie%20op%20school.pdf>
- Federale dienst noodplanning gouverneur Oost-Vlaanderen (2018). *Canvas intern noodplan voor scholen en internaten.* https://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/atoms/files/Intern_noodplan_voor_scholen_en_internaten_maart2018%20%28002%29.pdf
- Higher Education Mental Health Alliance (HEMHA) (2012). *Balancing Safety and Support on Campus: A Guide for Campus Teams.* <https://www.jedfoundation.org/wp-content/uploads/2016/07/campus-teams-balancing-safety-support-campus-jed-guide.pdf>
- KSLeuven (2014). *Algemeen draaiboek voor schokkende gebeurtenissen op school.* <http://www.ksleuven.be/wp-content/uploads/2014/06/13-14-CODI-9-D-109-Pr-Algemeen-draaiboek-schokkende-gebeurtenissen-op-school-14-05-07.pdf>
- Suicidepreventiewerking DAGG. *Een suïcidepreventiedraaiboek op school.* <https://pro.g-o.be/blog/Documents/Een%20su%C3%AFcide%20preventie-draaiboek%20op%20school.pdf>
- Suicidepreventiewerking van de CGG West-Vlaanderen (2010). *Leidraad draaiboek suïcidepreventie in secundaire scholen.* https://www.vclb-koepel.be/library/documents/9048_blauwdrukdraaiboek.pdf
- The Campus Suicide Prevention Center of Virginia (2012). *Recognizing and Responding to Students in Distress: A Faculty Handbook.* <http://www.campussuicidepreventionva.org/facultyhandbook.pdf>
- VLESP (2017). *Detectie en behandeling van suïcidaal gedrag: Multidisciplinaire richtlijn voor hulpverleners in de gezondheidszorg.* <https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/pdf/richtlijn.pdf>

Doorverwijs- en consultatie-adressen

- **Studentenbegeleiders**
STIP: 03 265 48 72 of stip@uantwerpen.be
- **Zelfmoordlijn**
Bel 1813 - <https://www.zelfmoord1813.be/>
- **Tele-onthaal**
Bel 106 – <https://www.tele-onthaal.be>
- **Medische hulp**
 - Huisartsengroep Korte Klaren: Korte Klarenstraat 9A, 2000 Antw.; 03 233 46 64
 - Huisartsenpraktijk Groenenborg: Dennenlaan 96, 2610 Wilrijk; 03 830 70 70
 - Na 18u: arts, apotheek of tandarts van wacht: <https://www.mediwacht.be>
 - In het weekend: de huisartsenwachtpost: <https://www.hwpantwerpen.be>
- **Acute psychiatrische hulp**
 - ZNA St-Erasmus
Luitenant Lippenslaan 55, 2140 Borgerhout; 03 270 80 11
Vrije raadpleging tussen 9.00 en 15.00
Psychiatrische crisissituaties tussen 9.00 en 20.00
 - ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg
Lange Beeldekensstraat 267, 2060 Antwerpen; 03 217 77 50
Crisisopvang 24/24, 7/7