

Woensdag 27 Oktober 2021

## Inhoud

- 1) **Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek UAntwerpen: "Dit is zorgwekkend" Gazet van Antwerpen - 12 Okt. 2021 - Online**  
Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. "Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit", zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.
- 2) **Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek UAntwerpen: "Dit is zorgwekkend" Het Nieuwsblad - 12 Okt. 2021 - Online**  
Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. "Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit", zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.
- 3) **Viele Studenten neigen zu depressiven Geföhlen Grenz Echo - 12 Okt. 2021 - Pagina 3**  
Aus einer Studie der Universität Antwerpen (UAntwerpen) geht hervor, dass 45 Prozent aller Studierenden am Ende des letzten Studienjahres Anzeichen einer Depression gezeigt haben. Im Rahmen der Studie wurden im Mai mehr als 2.200 Studenten der UAntwerpen befragt. Während sich fast die Hälfte depressive Geföhle attestierte, erklärten rund 42 Prozent ...
- 4) **Bijna helft studenten had depressieve gevoelens Het Laatste Nieuws - 12 Okt. 2021 - Pagina 15**  
Op het einde van vorig academiejaar kampte 45% van de studenten met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. 42% voelde zich geïsoleerd. Studenten kunnen nu weer naar de les en ook feesten kan weer, maar volgens onderzoekers van UAntwerpen moet mentaal welbevinden een kernthema blijven in het hoger onderwijs. Annelin Marien
- 5) **Bijna helft studenten voelde zich vorig academiejaar depressief Metro NL - 12 Okt. 2021 - Pagina 4**  
ANTWERPEN Vijfenvertig procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en uitgaan.
- 6) **onderwijs : Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens Gazet van Antwerpen - 12 Okt. 2021 - Pagina 5**  
Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. "Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit", zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.
- 7) **1 op de 7 studenten start met zelfverwonding. "Er wordt nog te vaak gedacht dat ze enkel aandacht zoeken" Het Laatste Nieuws - 11 Okt. 2021 - Online**  
Een op de zeven studenten start met zelfverwonding tijdens zijn of haar studententijd. In totaal gaat het in Vlaanderen over meer dan 15.000 studenten. Dat blijkt uit onderzoek van KU Leuven. "Het taboe en stigma rond zelfverwonding is nog heel hoog", zegt psycholoog en onderzoeker Glenn Kiekens.
- 8) **Bijna helft studenten voelde zich vorig academiejaar depressief Metro Time - 11 Okt. 2021 - Online**  
Vijfenvertig procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en uitgaan.

9) **Bijna helft studenten had eind vorig academiejaar depressieve gevoelens Gazet van Antwerpen - 11 Okt. 2021 - Online**

45 procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en kunnen uitgaan.

# Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek UAntwerpen: “Dit is zorgwekkend”

 Gazet van Antwerpen - 12 Okt. 2021

*Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. “Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit”, zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.*

Maaïke Floor

Na een internationale studie die werd uitgevoerd tijdens de eerste lockdown voerden onderzoekers van de UAntwerpen tijdens de tweede lockdown een studie uit naar het mentaal welzijn bij Antwerpse studenten. “Meer dan tweeduizend respondenten vulden in mei 2021 de enquête volledig in. Daarnaast hebben we met 48 studenten gesprekken gevoerd om dieper op het thema in te gaan. Zij kwamen uit potentieel kwetsbare groepen, zoals studenten die een financiële toelage ontvangen van UAntwerpen of studenten met een migratieachtergrond”, vertelt onderzoekster Nina Van Eekert van het departement sociologie. “Voor eerstejaars, zij-instromers of internationale studenten was het ook extra moeilijk dat ze niemand konden leren kennen op de campus.”

Behalve de 45% die aangeeft te lijden aan depressieve gevoelens, zei 42% zich geïsoleerd te voelen en 70% voelde zich minstens soms eenzaam. “Die cijfers liggen hoger dan wat we al wisten uit internationaal onderzoek, dat weliswaar tijdens de eerste lockdown was uitgevoerd”, zegt Nina Van Eekert. “Het wegvallen van sociale contacten woog zwaar door. Niet alleen het feit dat studenten niet met vrienden konden afspreken, maar ook het feit dat ze geen medestudenten zagen. Daardoor konden studenten elkaar niet helpen en motiveren.”

Ook het slepende karakter van de pandemie was een belangrijke factor. “Studenten vonden het zwaar om geen perspectief te hebben. Tegelijkertijd viel de structuur van hobby's of werk weg. Door het schrappen van studentenjobs kwam er soms ook nog eens financiële stress bij en nam de druk toe om constant met hun studie bezig te zijn. Eén student zei: ‘Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren.’ Studenten uitten tot slot de nood aan erkenning dat het ook voor hen een moeilijker periode was.”

Alcohol en drugs

De studie polste verder naar alcoholconsumptie, bingedrinken en cannabisgebruik. Tijdens de eerste lockdown dronk nog maar 5,2% minstens wekelijks zes of meer glazen alcohol op één gelegenheid. Voor corona was dat 24,9%. Tijdens de tweede lockdown lag dat op 15,9%.

De depressieve gevoelens die de studenten rapporteerden, leiden niet per definitie tot een depressie. “Wij hebben bijvoorbeeld gepeild hoe vaak studenten depressieve gevoelens hebben, onrustig slapen, zich eenzaam of verdrietig voelen, hoe vaak alles voelt als een opgave of hoe vaak ze niet vooruit geraken. Uit zo'n vragenlijst kunnen we uiteraard geen diagnose van een depressie stellen. Het is wel een groep die risico loopt om een depressie te ontwikkelen”, zegt Nina Van Eekert.

Mentaal welzijn

De onderzoekers pleiten voor meer aandacht voor mentaal welzijn binnen de universiteit. “Studeren is meer dan alleen kennisreproductie. Studenten mentaal weerbaar maken is ook belangrijk en zal later in een professioneel leven ook nodig zijn. Veel mensen vallen uit door een burn-out bijvoorbeeld. Inzetten op verbinding is van onschatbare waarde: lessen op de campus, mogelijkheden om elkaar te ontmoeten... Zo voelen studenten zich verbonden, wat leidt tot betere prestaties én beter mentaal welbevinden. Het lesaanbod online kan daar wel een goede aanvulling op zijn. De derde pijler is een goed ondersteuningsaanbod.”

Ondertussen is het studentenleven grotendeels genormaliseerd, maar dat betekent volgens de onderzoekers niet dat alles nu vergeten is. Nina Van Eekert: “We moeten aandacht blijven houden voor de mentale gezondheid van studenten. De coronapandemie zette het thema bruut op de agenda, maar dit is het moment om een beleid op te stellen en met die onrustwekkende cijfers aan de slag te gaan.”

Teun van Son (26): “Ik voelde me vaak nutteloos”

Hij is enorm opgelucht dat hij weer naar de campus kan gaan, want altijd thuis colleges volgen was geen succes voor hem. “Soms kon ik genieten van de rust, maar vaker had ik moeite om te focussen. Als ik drie uur les had, haakte ik na één uur al af. Achteraf vond ik mezelf dan een sukkel. Het is misschien te zwaar uitgedrukt om te zeggen dat ik me depressief voelde, maar je voelt je wel nutteloos. Je hebt geen vaste grond onder je voeten. Als er kleine dingen misgaan, gaat dat enorm aan je knagen. Ik voelde me ook opgesloten op mijn kot. Gelukkig woon ik met mijn lief samen, zo raakte ik niet helemaal geïsoleerd.”

[https://www.gva.be/cnt/dmf20211011\\_96579583](https://www.gva.be/cnt/dmf20211011_96579583)

# Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek UAntwerpen: “Dit is zorgwekkend”

 **Het Nieuwsblad** - 12 Okt. 2021

*Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. “Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit”, zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.*

Maaïke Floor

Na een internationale studie die werd uitgevoerd tijdens de eerste lockdown voerden onderzoekers van de UAntwerpen tijdens de tweede lockdown een studie uit naar het mentaal welzijn bij Antwerpse studenten. “Meer dan tweeduizend respondenten vulden in mei 2021 de enquête volledig in. Daarnaast hebben we met 48 studenten gesprekken gevoerd om dieper op het thema in te gaan. Zij kwamen uit potentieel kwetsbare groepen, zoals studenten die een financiële toelage ontvangen van UAntwerpen of studenten met een migratieachtergrond”, vertelt onderzoekster Nina Van Eekert van het departement sociologie. “Voor eerstejaars, zij-instromers of internationale studenten was het ook extra moeilijk dat ze niemand konden leren kennen op de campus.”

Behalve de 45% die aangeeft te lijden aan depressieve gevoelens, zei 42% zich geïsoleerd te voelen en 70% voelde zich minstens soms eenzaam. “Die cijfers liggen hoger dan wat we al wisten uit internationaal onderzoek, dat weliswaar tijdens de eerste lockdown was uitgevoerd”, zegt Nina Van Eekert. “Het wegvallen van sociale contacten woog zwaar door. Niet alleen het feit dat studenten niet met vrienden konden afspreken, maar ook het feit dat ze geen medestudenten zagen. Daardoor konden studenten elkaar niet helpen en motiveren.”

Ook het slepende karakter van de pandemie was een belangrijke factor. “Studenten vonden het zwaar om geen perspectief te hebben. Tegelijkertijd viel de structuur van hobby's of werk weg. Door het schrappen van studentenjobs kwam er soms ook nog eens financiële stress bij en nam de druk toe om constant met hun studie bezig te zijn. Eén student zei: ‘Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren.’ Studenten uitten tot slot de nood aan erkenning dat het ook voor hen een moeilijker periode was.”

Alcohol en drugs

De studie polste verder naar alcoholconsumptie, bingedrinken en cannabisgebruik. Tijdens de eerste lockdown dronk nog maar 5,2% minstens wekelijks zes of meer glazen alcohol op één gelegenheid. Voor corona was dat 24,9%. Tijdens de tweede lockdown lag dat op 15,9%.

De depressieve gevoelens die de studenten rapporteerden, leiden niet per definitie tot een depressie. “Wij hebben bijvoorbeeld gepeild hoe vaak studenten depressieve gevoelens hebben, onrustig slapen, zich eenzaam of verdrietig voelen, hoe vaak alles voelt als een opgave of hoe vaak ze niet vooruit geraken. Uit zo'n vragenlijst kunnen we uiteraard geen diagnose van een depressie stellen. Het is wel een groep die risico loopt om een depressie te ontwikkelen”, zegt Nina Van Eekert.

Mentaal welzijn

De onderzoekers pleiten voor meer aandacht voor mentaal welzijn binnen de universiteit. “Studeren is meer dan alleen kennisreproductie. Studenten mentaal weerbaar maken is ook belangrijk en zal later in een professioneel leven ook nodig zijn. Veel mensen vallen uit door een burn-out bijvoorbeeld. Inzetten op verbinding is van onschatbare waarde: lessen op de campus, mogelijkheden om elkaar te ontmoeten... Zo voelen studenten zich verbonden, wat leidt tot betere prestaties én beter mentaal welbevinden. Het lesaanbod online kan daar wel een goede aanvulling op zijn. De derde pijler is een goed ondersteuningsaanbod.”

Ondertussen is het studentenleven grotendeels genormaliseerd, maar dat betekent volgens de onderzoekers niet dat alles nu vergeten is. Nina Van Eekert: “We moeten aandacht blijven houden voor de mentale gezondheid van studenten. De coronapandemie zette het thema bruut op de agenda, maar dit is het moment om een beleid op te stellen en met die onrustwekkende cijfers aan de slag te gaan.”

Teun van Son (26): “Ik voelde me vaak nutteloos”

Hij is enorm opgelucht dat hij weer naar de campus kan gaan, want altijd thuis colleges volgen was geen succes voor hem. “Soms kon ik genieten van de rust, maar vaker had ik moeite om te focussen. Als ik drie uur les had, haakte ik na één uur al af. Achteraf vond ik mezelf dan een sukkel. Het is misschien te zwaar uitgedrukt om te zeggen dat ik me depressief voelde, maar je voelt je wel nutteloos. Je hebt geen vaste grond onder je voeten. Als er kleine dingen misgaan, gaat dat enorm aan je knagen. Ik voelde me ook opgesloten op mijn kot. Gelukkig woon ik met mijn lief samen, zo raakte ik niet helemaal geïsoleerd.”

[https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20211011\\_96579583](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20211011_96579583)

## Viele Studenten neigen zu depressiven Gefühlen



Grenz Echo - 12 Okt. 2021

Pagina 3

Grenz Echo

Aus einer Studie der Universität Antwerpen (UAntwerpen) geht hervor, dass 45 Prozent aller Studierenden am Ende des letzten Studienjahres Anzeichen einer Depression gezeigt haben. Im Rahmen der Studie wurden im Mai mehr als 2.200 Studenten der UAntwerpen befragt. Während sich fast die Hälfte depressive Gefühle attestierte, erklärten rund 42 Prozent der Befragten, dass sie sich in der Regel oder (fast) immer isoliert fühlten.

Die an der Umfrage beteiligte Soziologin Nina Van Eekert erklärt, dass vor allem die eingeschränkte Freiheit in Bezug auf soziale Kontakte und das nachklingende Gefühl der Pandemie sich negativ auf das psychische Wohlbefinden der Studierenden auswirken würden. Vor allem hätten die Studierenden weniger Kontakt zu ihren Kommilitonen. Dadurch hätten sie sich weniger gegenseitig unterstützen können – sowohl in Bezug auf das Studium als auch auf emotionaler Ebene. Darüber hinaus habe der Mangel an Ablenkung und Struktur durch den Wegfall von Hobbys und (studentischen) Aktivitäten dazu geführt, dass viele Studenten einen starken Druck verspürten, sich ständig mit ihrem Studium zu beschäftigen.

Ein weiteres Resultat der Umfrage: Die Studierenden würden zwar den Unterricht auf dem Campus bevorzugen. Es habe sich jedoch eine steigende Wertschätzung für alternative Online-Unterrichtsformen entwickelt. (belga/svm)

## Bijna helft studenten had depressieve gevoelens



Het Laatste Nieuws - 12 Okt. 2021

Pagina 15

\* Het Laatste Nieuws : De Nieuwe Gazet, Antwerpen Stad

*Op het einde van vorig academiejaar kampte 45% van de studenten met depressieve gevoelens, blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. 42% voelde zich geïsoleerd. Studenten kunnen nu weer naar de les en ook feesten kan weer, maar volgens onderzoekers van UAntwerpen moet mentaal welbevinden een kernthema blijven in het hoger onderwijs. Annelin Marien*

Even terug naar 30 september: de ontlading op StuDay, het jaarlijkse festival voor Antwerpse studenten dat het academiejaar inluidt, is groot. 15.000 studenten vergaten alle zorgen van vorig jaar, toen het bruisende studentenleven als sneeuw voor de zon verdween door de coronapandemie.

Een bevraging bij studenten van UAntwerpen op het einde van het vorige academiejaar resulteerde namelijk in zorgwekkende cijfers: 45% van de studenten had te kampen met depressieve gevoelens en 42% van de studenten voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen. Nina Van Eekert, socioloog verbonden aan UAntwerpen, zette naar aanleiding van deze verontrustende cijfers een kwalitatief onderzoek op poten. Ze ging in gesprek met studenten om de verhalen achter deze cijfers te verkennen.

<>, stelt ze vast. <>

Online onderwijs

Andere studenten hadden net baat bij wat sociale rust. De online lessen werden erg geapprecieerd, en het zorgde bij bepaalde studenten zelfs voor de nodige flexibiliteit om hun studie op eigen tempo voort te zetten, of zelfs aan te vatten in de eerste plaats.

Van Eekert: <>

Eén ding is zeker: mentaal welbevinden moet volgens de onderzoekers een kernthema blijven in het hoger onderwijs. <>, concludeert Nina Van Eekert.

Nina Van Eekert

# Bijna helft studenten voelde zich vorig academiejaar depressief



**Metro NL** - 12 Okt. 2021  
**Pagina 4**  
Metro NL

*ANTWERPEN Vijfenveertig procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en uitgaan.*

Een bevraging die in mei door ruim 2.200 studenten van de UAntwerpen werd ingevuld, resulteerde in zorgwekkende cijfers: 45% van de studenten had te kampen met depressieve gevoelens en 42% voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen.

## ALLEEN MAAR STUDEREN

Socioloog Nina Van Eekert van de UAntwerpen ging tijdens de bevraging ook in gesprek met studenten. «Voornamelijk de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende gevoel van de pandemie hadden een negatief effect op het mentaal welbevinden. Studenten hadden in het bijzonder minder contact met medestudenten, waardoor ze elkaar ook slechts beperkt konden ondersteunen op zowel studie- als emotioneel vlak. Ze voelden zich hierdoor vaker alleen. Het gebrek aan afleiding en structuur ten gevolge van het wegvallen van hobby's en (studenten)werk maakte daarenboven dat veel studenten een sterke druk voelden om constant met hun studies bezig te moeten zijn. Een student verwoordde het als volgt: 'Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren'.»

Studenten hebben een grote voorkeur voor onderwijs op de campus, maar uit de resultaten blijkt ook een grote appreciatie voor alternatieve online onderwijsmodi, zoals een chatfunctie om professoren vragen te stellen en opnames van lessen die nadien beschikbaar blijven.

## VERBONDENHEID

«Belangrijk is, niettemin, dat de campussen het kloppende hart van UAntwerpen blijven», zegt Van Eekert. De coronapandemie leert ons dat verbinding van onschatbare waarde is. Hoe meer men elkaar fysiek kan ontmoeten, hoe meer studenten zich met elkaar en met de universiteit verbonden zullen voelen.»

De onderzoekers willen dat mentaal welbevinden een kernthema blijft in hoger onderwijs. «De coronapandemie zette dit thema bruut op de maatschappelijke en universitaire agenda, maar het onderwerp moet en zal relevant blijven. We moeten onze studenten wapenen tegen een maatschappij en arbeidsmarkt waarin mentaal welbevinden steeds meer uitgedaagd wordt.»

# onderwijs : Bijna helft studenten kampt met depressieve gevoelens



Gazet van Antwerpen - 12 Okt. 2021

Pagina 5

\* Gazet van Antwerpen : Kempen, Mechelen - Waas, Stad en Rand

*Aan het eind van vorig academiejaar kampte 45% van de Antwerpse studenten met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit onderzoek van UAntwerpen. "Dat is een zorgwekkend cijfer. We pleiten voor meer aandacht voor mentale problemen binnen de universiteit", zegt onderzoekster Nina Van Eekert van het Centrum voor Demografie, Familie en Gezondheid.*

Na een internationale studie, die werd uitgevoerd tijdens de eerste lockdown, voerden onderzoekers van de UAntwerpen tijdens de tweede lockdown een studie uit naar het mentaal welzijn bij Antwerpse studenten. "Meer dan tweeduizend respondenten vulden in mei 2021 de enquête volledig in. Daarnaast hebben we met 48 studenten gesprekken gevoerd om dieper op het thema in te gaan. Zij kwamen uit potentieel kwetsbare groepen, zoals studenten die een financiële toelage ontvangen van UAntwerpen of studenten met een migratieachtergrond", vertelt onderzoekster Nina Van Eekert van het departement sociologie. "Voor eerstejaars, zij-instromers of internationale studenten was het ook extra moeilijk dat ze niemand konden leren kennen op de campus."

Behalve de 45% die aangeeft te lijden aan depressieve gevoelens, zei 42% zich geïsoleerd te voelen en 70% voelde zich minstens soms eenzaam. "Die cijfers liggen hoger dan wat we al wisten uit internationaal onderzoek, dat weliswaar tijdens de eerste lockdown was uitgevoerd", zegt Nina Van Eekert. "Het wegvallen van sociale contacten woog zwaar door. Niet alleen het feit dat studenten niet met vrienden konden afspreken, maar ook het feit dat ze geen medestudenten zagen. Daardoor konden studenten elkaar niet helpen en motiveren."

Ook het slepende karakter van de pandemie was een belangrijke factor. "Studenten vonden het zwaar om geen perspectief te hebben. Tegelijkertijd viel de structuur van hobby's of werk weg. Door het schrappen van studentenjobs kwam er soms ook nog eens financiële stress bij en nam de druk toe om constant met hun studie bezig te zijn. Eén student zei: 'Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren.' Studenten uitten tot slot de nood aan erkenning dat het ook voor hen een moeilijker periode was."

## Alcohol en drugs

De studie polste verder naar alcoholconsumptie, bingedrinken en cannabisgebruik. Tijdens de eerste lockdown dronk nog maar 5,2% minstens wekelijks zes of meer glazen alcohol op één gelegenheid. Voor corona was dat 24,9%. Tijdens de tweede lockdown lag dat op 15,9%.

De depressieve gevoelens die de studenten rapporteerden, leiden niet per definitie tot een depressie. "Wij hebben bijvoorbeeld gepeild hoe vaak studenten depressieve gevoelens hebben, onrustig slapen, zich eenzaam of verdrietig voelen, hoe vaak alles voelt als een opgave of hoe vaak ze niet vooruit geraken. Uit zo'n vragenlijst kunnen we uiteraard geen diagnose van een depressie stellen. Het is wel een groep die risico loopt om een depressie te ontwikkelen", zegt Nina Van Eekert.

## Mentaal welzijn

De onderzoekers pleiten voor meer aandacht voor mentaal welzijn binnen de universiteit. "Studeren is meer dan alleen kennisreproductie. Studenten mentaal weerbaar maken is ook belangrijk en zal later in een professioneel leven ook nodig zijn. Veel mensen vallen uit door een burn-out bijvoorbeeld. Inzetten op verbinding is van onschatbare waarde: lessen op de campus, mogelijkheden om elkaar te ontmoeten... Zo voelen studenten zich verbonden, wat leidt tot betere prestaties én beter mentaal welbevinden. Het lesaanbod online kan daar wel een goede aanvulling op zijn. De derde pijler is een goed ondersteuningsaanbod."

Ondertussen is het studentenleven grotendeels genormaliseerd, maar dat betekent volgens de onderzoekers niet dat alles nu vergeten is. Nina Van Eekert: "We moeten aandacht blijven houden voor de mentale gezondheid van studenten. De coronapandemie zette het thema bruut op de agenda, maar dit is het moment om een beleid op te stellen en met die onrustwekkende cijfers aan de slag te gaan."

Maaïke Floor



# 1 op de 7 studenten start met zelfverwonding. “Er wordt nog te vaak gedacht dat ze enkel aandacht zoeken”

 **Het Laatste Nieuws** - 11 Okt. 2021

*Een op de zeven studenten start met zelfverwonding tijdens zijn of haar studententijd. In totaal gaat het in Vlaanderen over meer dan 15.000 studenten. Dat blijkt uit onderzoek van KU Leuven. “Het taboe en stigma rond zelfverwonding is nog heel hoog”, zegt psycholoog en onderzoeker Glenn Kiekens.*

LDC

Bron:

Belga, VRT News

Aan de hand van online vragenlijsten heeft de KU Leuven proberen in kaart te brengen hoe groot het fenomeen rond zelfverwonding is. De onderzoekers hebben vooral gekeken naar wie risico loopt om zichzelf te verwonden, waarom en wanneer ze het doen. De studie dateert van de periode tussen 2014 en 2018.

Uit de resultaten blijkt dat een op de zeven studenten start met zelfverwonding tijdens zijn of haar studententijd. In die groep zitten wat gradaties: het gaat zowel om studenten die slechts eenmalig ‘experimenteren’ met zelfverwonding als om studenten die de stap frequenter zetten. Zeven procent van de studenten geeft aan dat ze zichzelf frequenter verwonden: het gaat dan om minstens vijf keer in het afgelopen jaar.

De studententijd wordt nog steeds voorgesteld als ‘de tijd van je leven’, als dat dan niet zo blijkt te zijn, kan dat hard binnenkomen.

“De cijfers betekenen dat we het fenomeen absoluut ernstig moeten nemen”, zegt onderzoeker Glenn Kiekens. “Er wordt nog te vaak gedacht dat mensen die zichzelf verwonden ‘enkel aandacht zoeken’, maar dat is niet het geval. Het is vooral een signaal dat iemand het moeilijk heeft en een manier om met negatieve emoties en gedachten om te gaan. Ouders en vrienden raad ik aan op een open manier te luisteren en het gesprek aan te gaan, en indien nodig de stap naar professionele hulp te vergemakkelijken.”

Wie de studenten zijn die zichzelf verwonden, is moeilijk eenduidig vast te stellen. Het gaat zowel over jongvolwassenen die stress of psychische problemen ervaren, een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt of een gebrek aan sociale steun voelen. “De studententijd wordt nog steeds voorgesteld als ‘de tijd van je leven’, als dat dan niet zo blijkt te zijn, kan dat hard binnenkomen.”

Evenveel jongens als meisjes

Wat wel uit de cijfers op te maken valt, is dat tussen de eerste gedachten aan zelfverwondering en het effectief doen, slechts één tot dertig minuten tijd zit. “Daarom is het belangrijk om verder te onderzoeken wat de hoogrisicomomenten zijn: wanneer in het dagelijkse leven zet een persoon de stap naar zelfverwonding?”, stelt Kiekens. Een bijkomend onderzoek naar die vraag loopt op dit moment.

Verder toont de studie dat het een vrijwel gelijk aantal mannen en vrouwen is die zichzelf verwondt. “Het is dus een misvatting dat vrouwen zichzelf meer zouden verwonden dan mannen.”

Bijna de helft van de studenten heeft depressieve gevoelens

Onderzoekers aan de UAntwerpen vragen eveneens aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten. Een bevraging bij ruim 2.200 jongeren die in Antwerpen studeren, resulteerde in zorgwekkende cijfers: 45 procent van de studenten had te kampen met depressieve gevoelens en 42 procent van de studenten voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen.

Socioloog Nina Van Eekert van de UAntwerpen ging naar aanleiding van de bevraging ook in gesprek met studenten. “Tijdens de coronaperiode hadden voornamelijk de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende gevoel van de pandemie een negatief effect op het mentaal welbevinden van studenten”, stelt Socioloog Nina Van Eekert van de UAntwerpen vast.


Van Eekert hoopt dat mentaal welbevinden een kernthema blijft in het hoger onderwijs. “De coronapandemie zette dit thema bruut op de maatschappelijke en universitaire agenda, maar het onderwerp moet en zal relevant blijven. We moeten onze studenten wapenen tegen een maatschappij en een arbeidsmarkt waarin mentaal welbevinden steeds meer uitgedaagd wordt. Studeren is meer dan kennisreproductie alleen.”

Lees ook:

<https://www.hln.be/psycho/1-op-de-7-studenten-start-met-zelfverwonding-er-wordt-nog-te-vaak-gedacht-dat-ze-enkel-aandacht-zoeken~a1afab9a/>



## Bijna helft studenten voelde zich vorig academiejaar depressief

 Metro Time - 11 Okt. 2021

*Vijfenveertig procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en uitgaan.*

Een bevraging die in mei door ruim 2.200 studenten van de UAntwerpen werd ingevuld, resulteerde in zorgwekkende cijfers: 45% van de studenten had te kampen met depressieve gevoelens en 42% voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen.

Socioloog Nina Van Eekert van de UAntwerpen ging tijdens de bevraging ook in gesprek met studenten. «Voornamelijk de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende gevoel van de pandemie hadden een negatief effect op het mentaal welbevinden. Studenten hadden in het bijzonder minder contact met medestudenten, waardoor ze elkaar ook slechts beperkt konden ondersteunen op zowel studie- als emotioneel vlak. Ze voelden zich hierdoor vaker alleen. Het gebrek aan afleiding en structuur ten gevolge van het wegvallen van hobby's en (studenten)werk maakte daarenboven dat veel studenten een sterke druk voelden om constant met hun studies bezig te moeten zijn. Een student verwoordde het als volgt: 'Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren'.»

Studenten hebben een grote voorkeur voor onderwijs op de campus, maar uit de resultaten blijkt ook een grote appreciatie voor alternatieve online onderwijsmodi, zoals een chatfunctie om professoren vragen te stellen en opnames van lessen die nadien beschikbaar blijven.

«Belangrijk is, niettemin, dat de campussen het kloppende hart van UAntwerpen blijven», zegt Van Eekert. De coronapandemie leert ons dat verbinding van onschatbare waarde is. Hoe meer men elkaar fysiek kan ontmoeten, hoe meer studenten zich met elkaar en met de universiteit verbonden zullen voelen.»

De onderzoekers willen dat mentaal welbevinden een kernthema blijft in hoger onderwijs. «De coronapandemie zette dit thema bruut op de maatschappelijke en universitaire agenda, maar het onderwerp moet en zal relevant blijven. We moeten onze studenten wapenen tegen een maatschappij en arbeidsmarkt waarin mentaal welbevinden steeds meer uitgedaagd wordt.»

<https://nl.metrotime.be/homepage/bijna-helft-studenten-voelde-zich-vorig-academiejaar-depressief>

# Bijna helft studenten had eind vorig academiejaar depressieve gevoelens

 Gazet van Antwerpen - 11 Okt. 2021

*45 procent van de studenten kampte op het einde van vorig academiejaar met depressieve gevoelens. Dat blijkt uit een bevraging bij UAntwerpen-studenten. Onderzoekers pleiten voor aanhoudende aandacht voor het mentaal welbevinden van studenten, ook nu ze weer fysiek les kunnen volgen en kunnen uitgaan.*

Een bevraging die in mei door ruim 2.200 studenten van de UAntwerpen werd ingevuld, resulteerde in zorgwekkende cijfers: 45 procent van de studenten had te kampen met depressieve gevoelens en 42 procent van de studenten voelde zich meestal of (bijna) altijd geïsoleerd van anderen.

Socioloog Nina Van Eekert van de UAntwerpen ging naar aanleiding van de bevraging ook in gesprek met studenten. “Voornamelijk de beperking in vrijheid qua sociaal contact en het slepende gevoel van de pandemie hadden een negatief effect op het mentaal welbevinden van studenten”, stelt ze vast. “Studenten hadden in het bijzonder minder contact met medestudenten, waardoor ze elkaar ook slechts beperkt konden ondersteunen op zowel studie- als emotioneel vlak. Ze voelden zich hierdoor vaker alleen. Het gebrek aan afleiding en structuur ten gevolge van het wegvallen van hobby's en (studenten)werk maakte daarenboven dat veel studenten een sterke druk voelden om constant met hun studies bezig te moeten zijn. Een student verwoordde het als volgt: ‘Ik voel mij echt gewoon iemand die in een doos zit en moet studeren!’”

## Hybride onderwijs

Studenten hebben een grote voorkeur voor onderwijs op de campus, maar uit de resultaten blijkt ook een grote appreciatie voor alternatieve online onderwijsmodi, zoals een chatfunctie om professoren vragen te stellen en opnames van lessen die nadien beschikbaar blijven.

“Op deze manier kunnen studenten de universiteit aanpassen aan hun persoonlijke leven”, zegt Van Eekert. “Belangrijk is, niettemin, dat de campussen het kloppende hart van UAntwerpen blijven. De coronapandemie leert ons dat verbinding van onschatbare waarde is. Hoe meer men elkaar fysiek kan ontmoeten, hoe meer studenten zich met elkaar en met de universiteit verbonden zullen voelen. Verbinding blijkt bevorderend voor zowel academische prestaties als mentaal welbevinden.”

De onderzoekers willen dat mentaal welbevinden een kernthema moet blijven in hoger onderwijs. “De coronapandemie zette dit thema bruut op de maatschappelijke en universitaire agenda, maar het onderwerp moet en zal relevant blijven. We moeten onze studenten wapenen tegen een maatschappij en een arbeidsmarkt waarin mentaal welbevinden steeds meer uitgedaagd wordt. Studeren is meer dan kennisreproductie alleen”, concludeert Van Eekert.

[https://www.gva.be/cnt/dmf20211011\\_93502265](https://www.gva.be/cnt/dmf20211011_93502265)