Mind your Mind

(Mentaal) welzijn in jouw studentenorganisatie

Wie is dat daar?

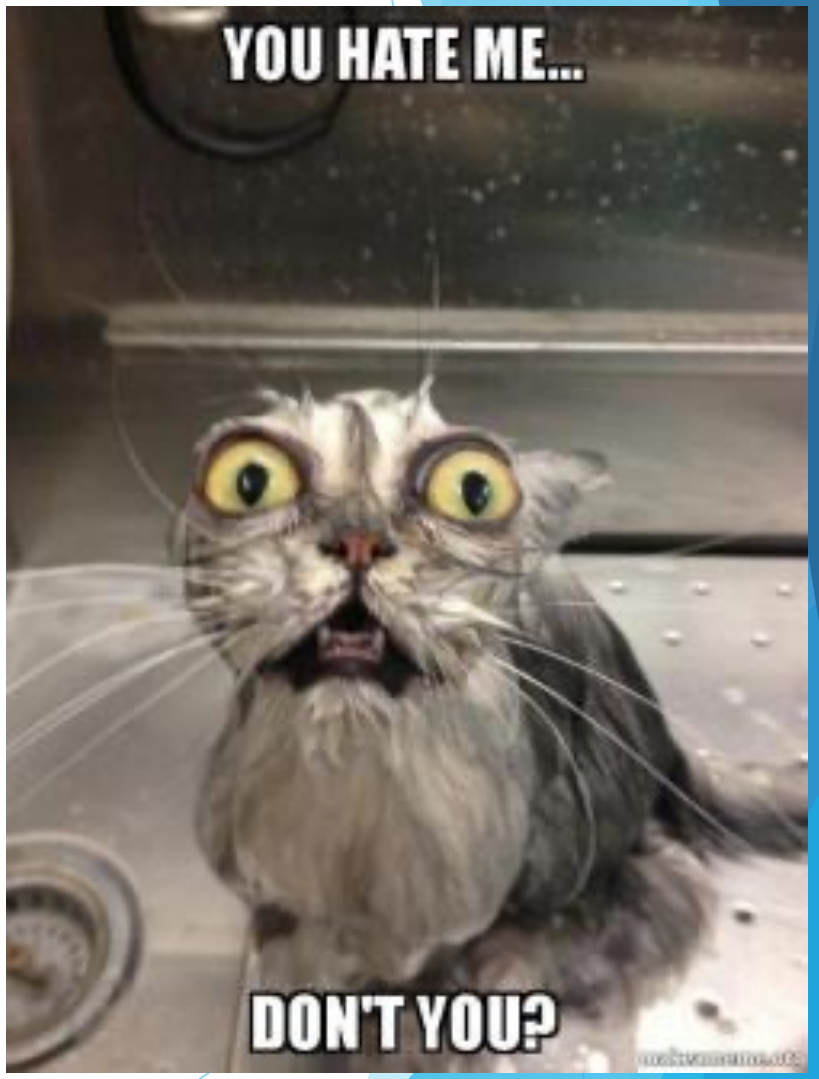
- Julien De Wit
- 23 jaar oud
- Vlaamse Vereniging van Studenten
- Studentenraad UAntwerpen
- Antwerps studentenoverleg
- Auteur
- Denktank BIC RHR
- Werk omtrent mentaal welzijn en veilige studietijd

Wat deze workshop NIET is

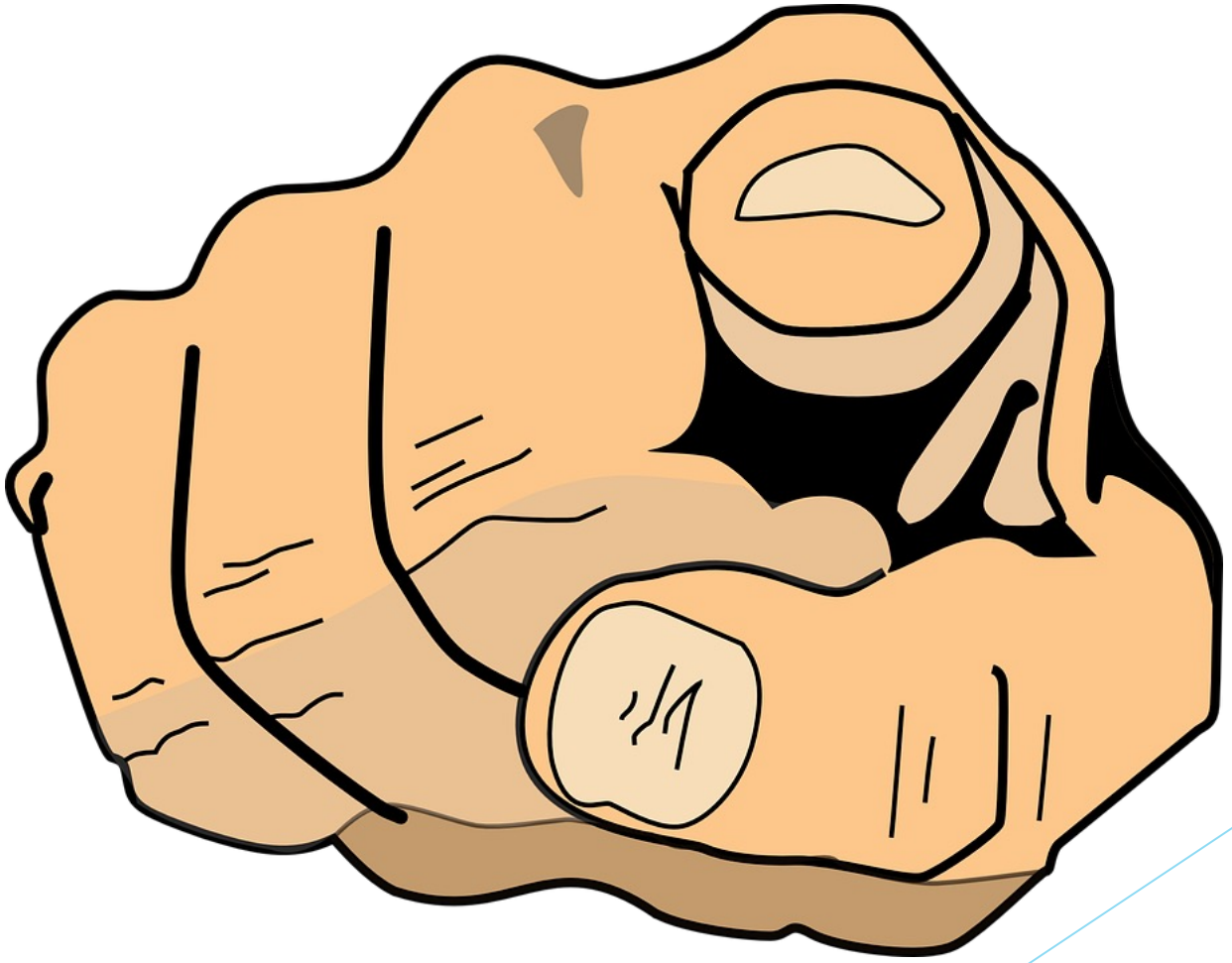
- Een zaligmakende oplossing voor al uw problemen.
- Een theorieles over mentaal welzijn.
- Een workshop waarbij je de hele tijd stilzit en half in slaap valt.

Wat deze workshop WEL is

- INTERACTIEF
- INTERACTIEF
- INTERACTIEF



DOE EENS EEN GOKJE

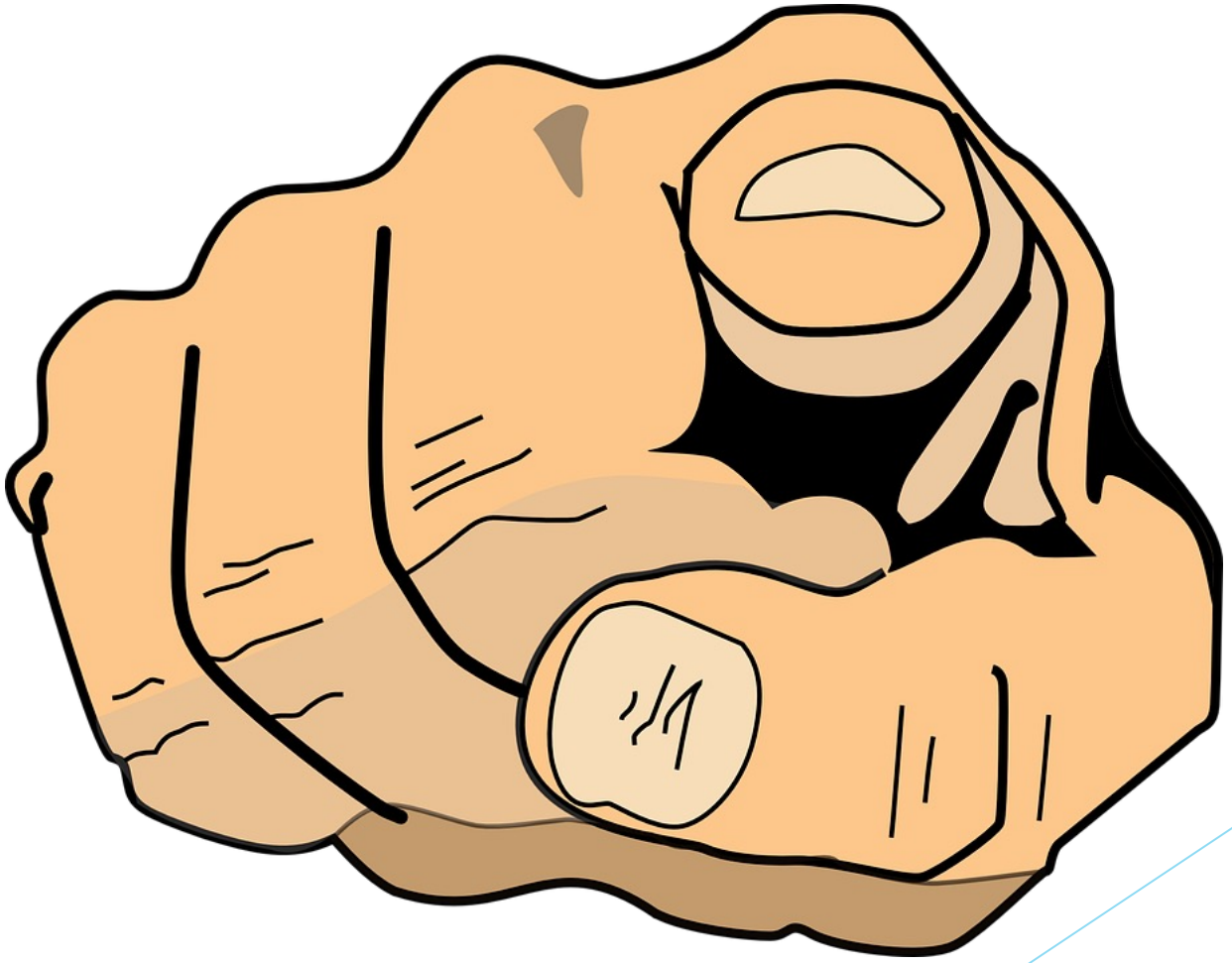


Opbouw

- Mentaal welzijn
- Veilige plek
- Jouw grenzen

Hoe zit het nu met ons mentaal welzijn?

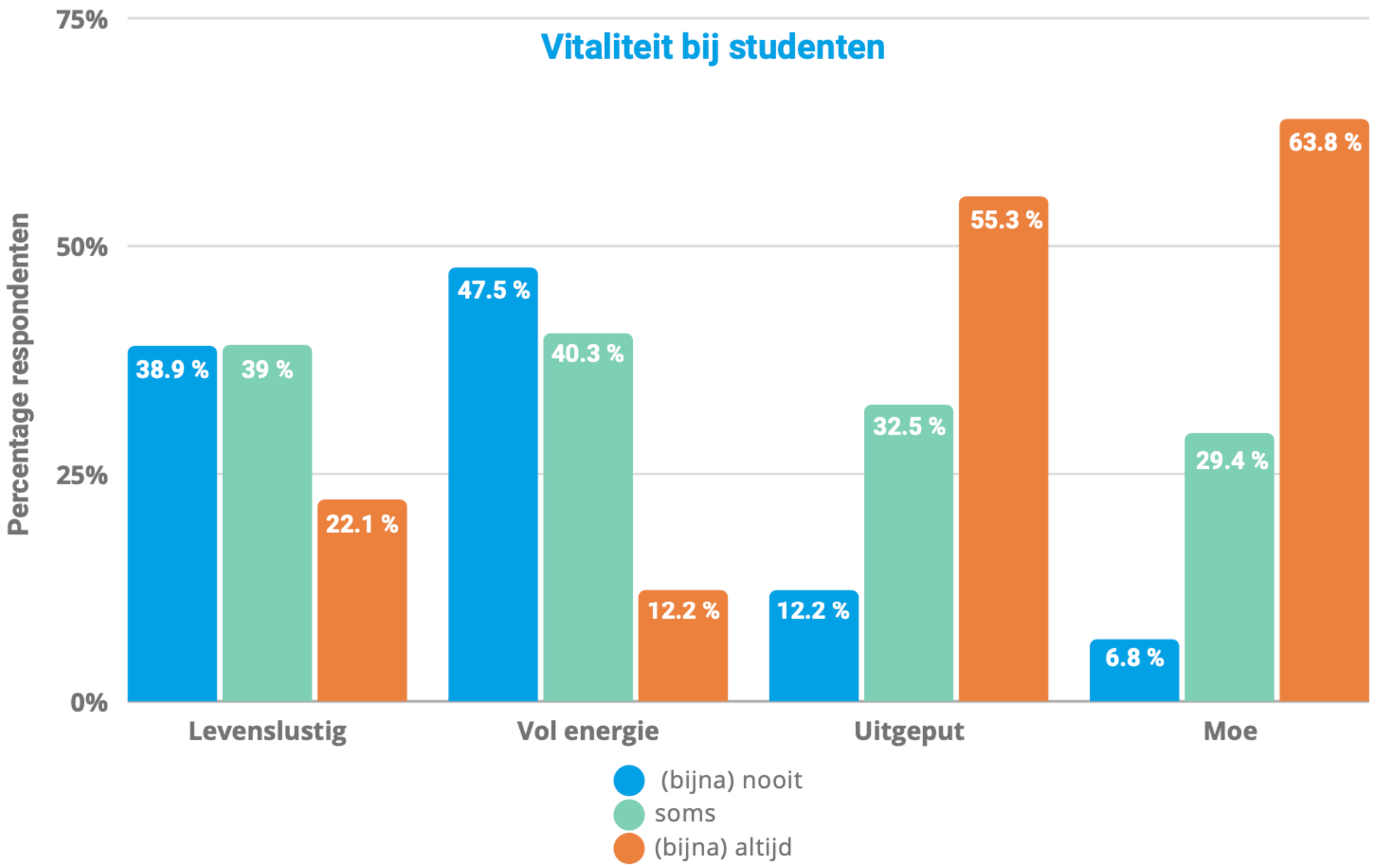
DOE EENS EEN GOKJE



Hoe zit het nu met ons mentaal welzijn?

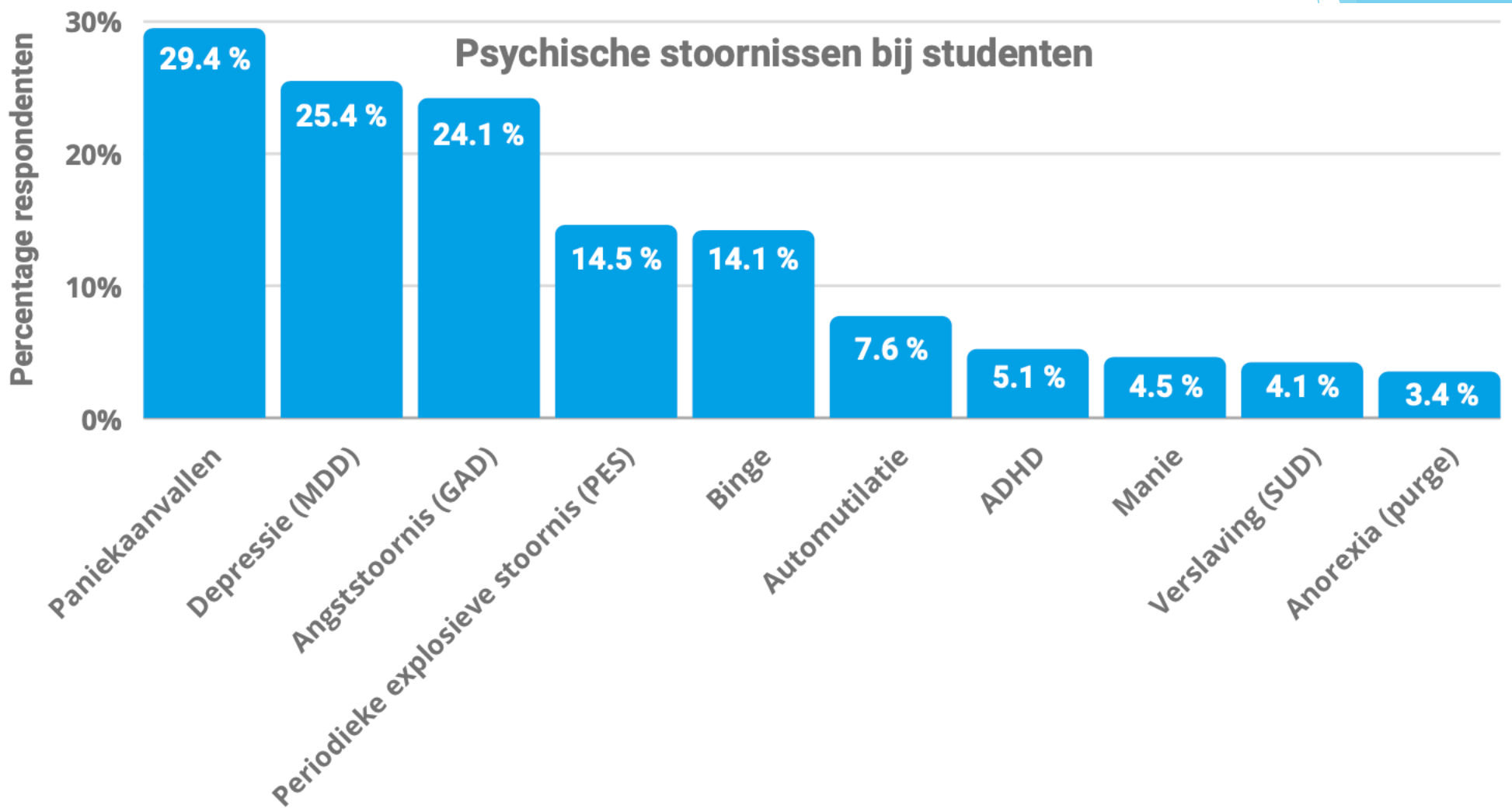
- Weinig onderzoek aanwezig specifiek voor studenten
- Rapport mentaal welzijn + beleidsaanbevelingen VVS (2021)
  - +/-15.000 studenten
  - Focusgroepen
  - Hogeschool en uniefs
- Vervolgonderzoek Welzijnsmonitor (20.000 studenten)
- Andere bevragingen en onderzoeken

Wat zegt onderzoek?

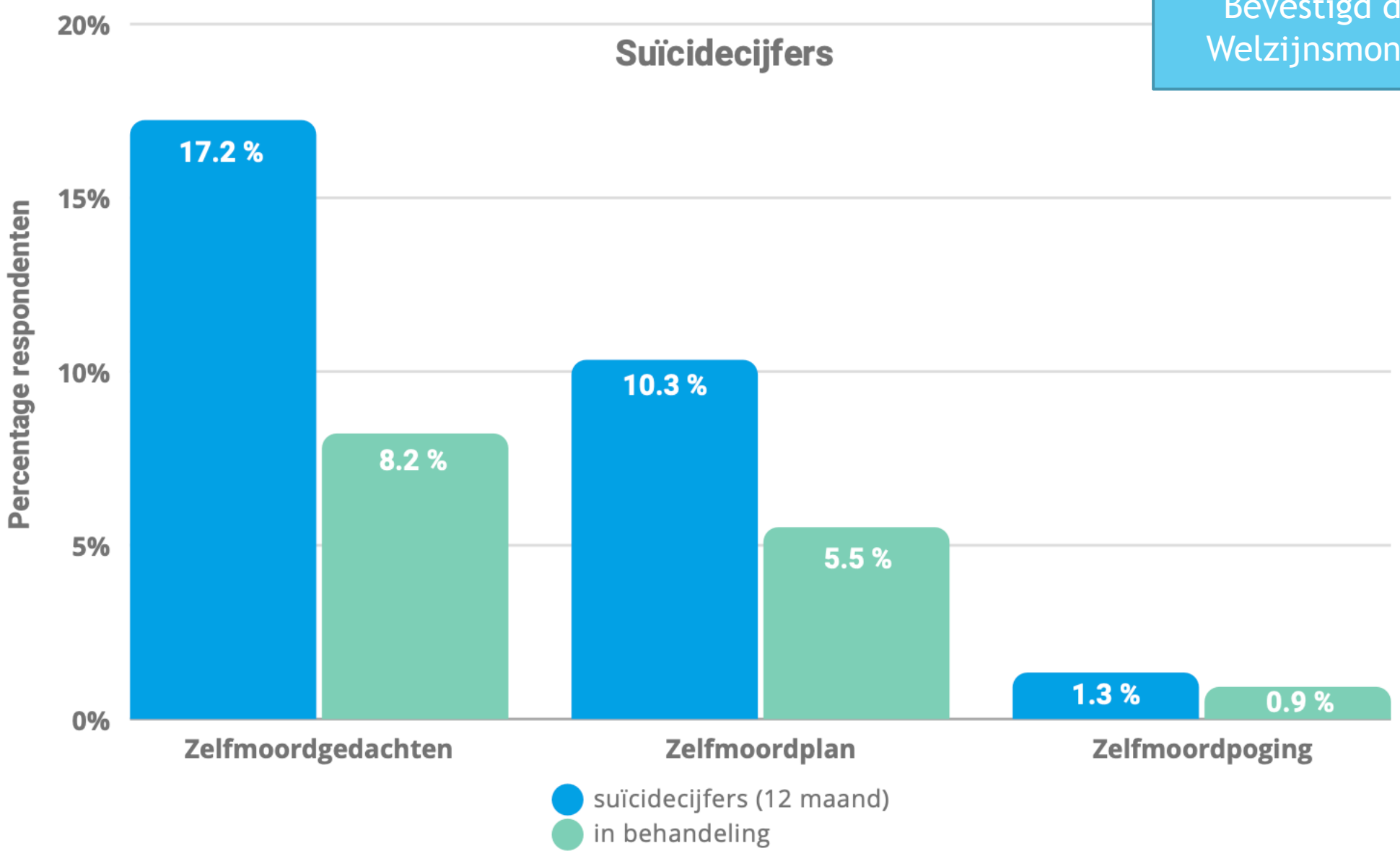

Vitaliteit bij studenten
75%
50%
25%
0%
Percentage respondenten
38.9 %
39 %
22.1 %
47.5 %
40.3 %
12.2 %
12.2 %
32.5 %
55.3 %
6.8 %
29.4 %
63.8 %
Levenslustig
Vol energie
Uitgeput
Moe
(bijna) nooit
soms
(bijna) altijd

Hoe zit het nu met ons mentaal welzijn?

- 4 op 10 geeft psychische problemen aan
- 48,8% voldoet aan criteria psychische stoornis
  - Stijging van 10% ivm voorgaande jaren
- 2 op 10 ondervindt ernstige impact dagelijks & schoolse functioneren
- Onsetleeftijd = meestal voor de studentenjaren
  - 3,7% nieuwe psychische stoornissen


Psychische stoornissen bij studenten
Percentage respondenten
30%
20%
10%
0%
29.4 %
25.4 %
24.1 %
14.5 %
14.1 %
7.6 %
5.1 %
4.5 %
4.1 %
3.4 %
Paniekaanvallen
Depressie (MDD)
Angststoornis (GAD)
Periodieke explosieve stoornis (PES)
Binge
Automutilatie
ADHD
Manie
Verslaving (SUD)
Anorexia (purge)

Bevestigd door Welzijnsmonitor!



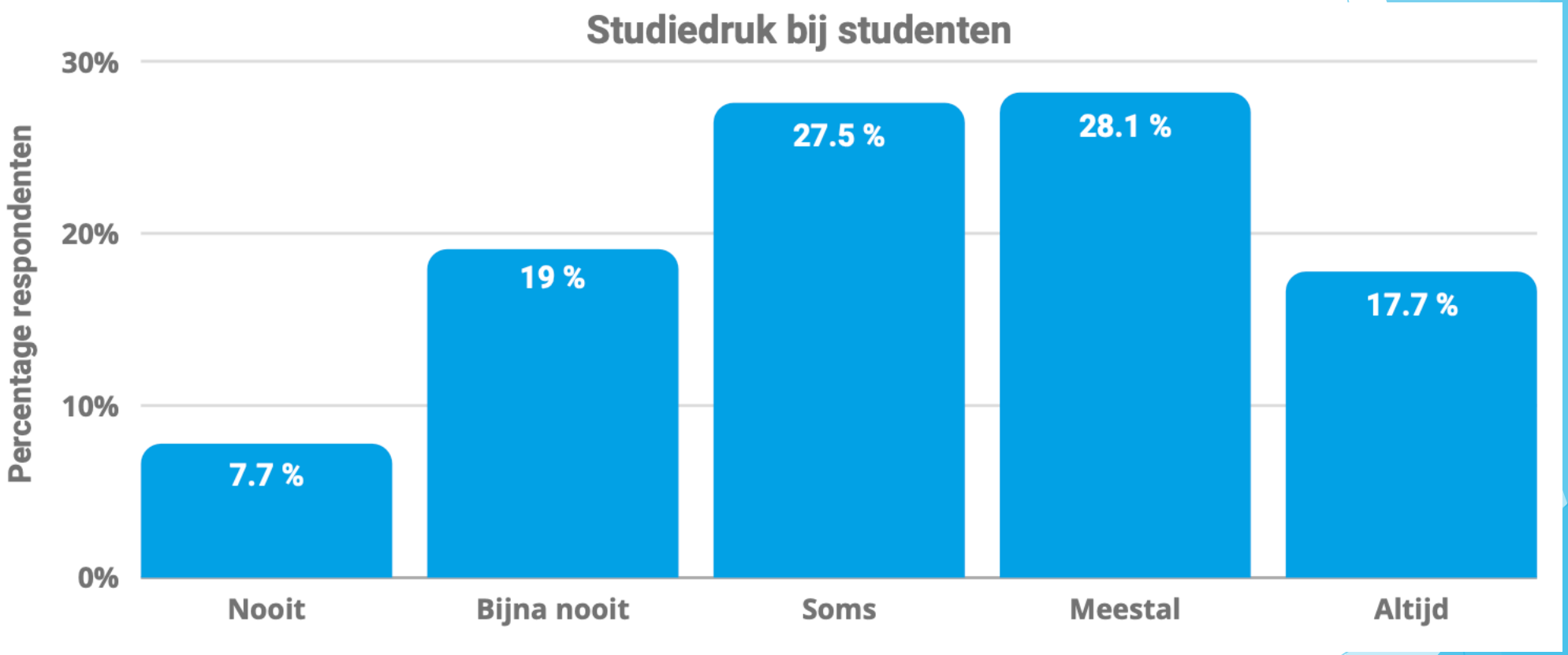
Risicofactoren

- Financieel zelfredzaam
- Migratieachtergrond of LGBTQIA+-achtergrond
- Type hogeronderwijsinstelling
- Alcohol- en middelengebruik
- Slaap
- Gebrek aan fysieke activiteit
- Oriëntering in het onderwijs
- Studiedruk
- Gender

VVS
Vlaamse Vereniging
van Studenten

Risicofactoren

- Financieel zelfredzaam
- Migratieachtergrond of LGBTQIA+-achtergrond
- Type hogeronderwijsinstelling
- Alcohol- en middelengebruik
- Slaap
- Gebrek aan fysieke activiteit
- Oriëntering in het onderwijs
- Studiedruk


Studiedruk bij studenten
Percentage respondenten
30%
20%
10%
0%
7.7 %
19 %
27.5 %
28.1 %
17.7 %
Nooit
Bijna nooit
Soms
Meestal
Altijd

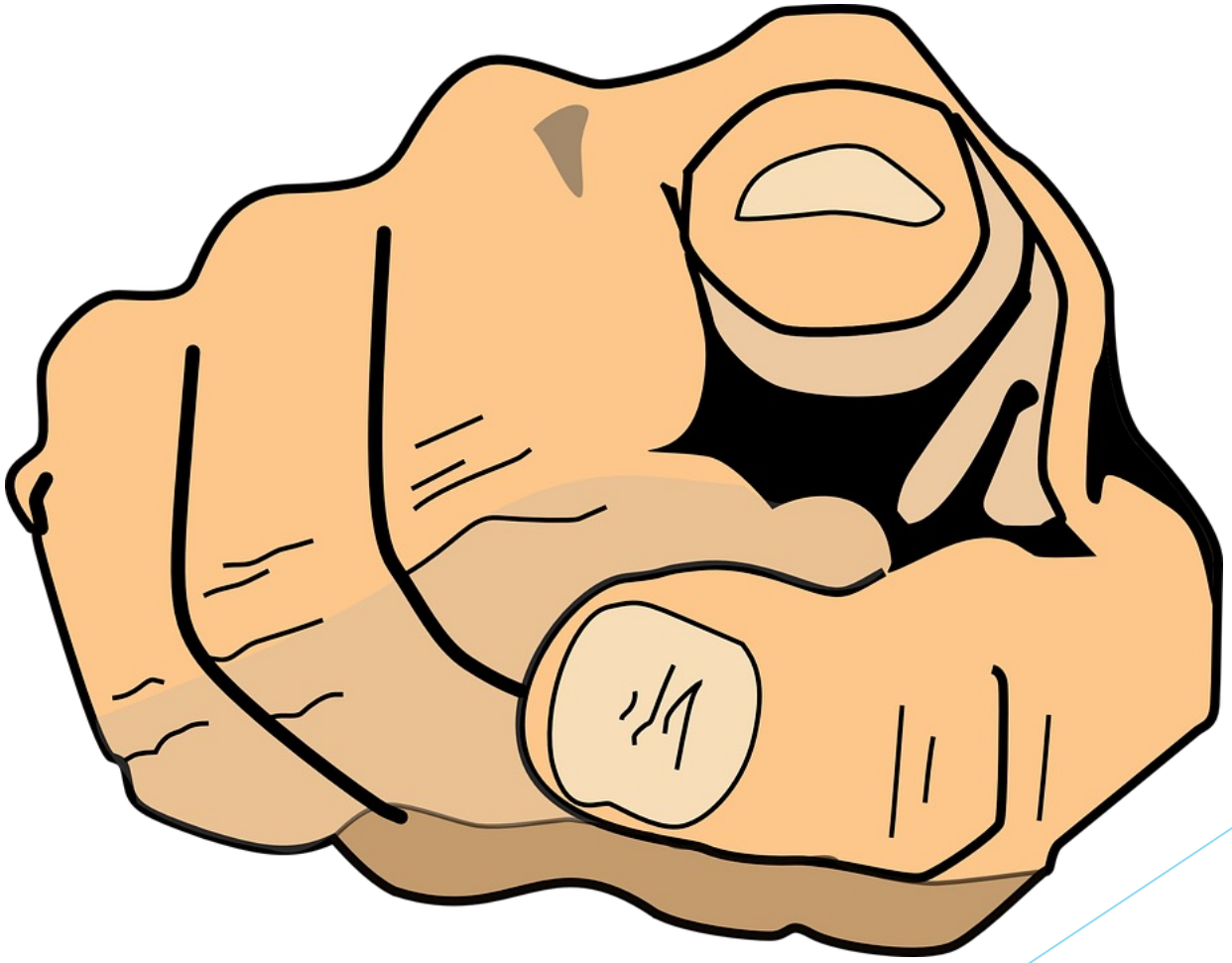
Niet alles is wat het lijkt

- Het verhaal van de pizza en de psycholoog.
- Het verhaal van de homo met migratieachtergrond.

Ok, er is dus een probleem met mentaal welzijn. Maar wat nu?

Hoe zorg ik ervoor dat mijn leden zich goed voelen?

DOE EENS EEN GOKJE



geluk zit in de

kleine dingen

Gezondheidsbevordering

- Participatie en betrekken van groepen.
- Mental Health Literacy
- Stigma tegengaan

Verbondenheid en veerkracht

- Connectedness is o-zo belangrijk!
  - 14% van de studenten is sterk eenzaam.
  - “De corona generatie”
  - Meer digitaal geconnecteerd, maar eenzaam.
- Inclusie
  - Welkome houding voor alle studenten.
  - “Ik zit in een rolstoel maar wil ook feesten”
  - Gender en seksualiteit
- Zelfredzaamheid
  - Educatie omtrent zelfredzaamheid.
  - Community building

“Make every contact count"

Vroegdetectie

- Informatiedoorstroom
- Train je praesidium
- Communiceer !
- Laat je informeren door stuvo.
- Zelfscreeninginstrumenten.
- #Hoeistnueigenlijk?

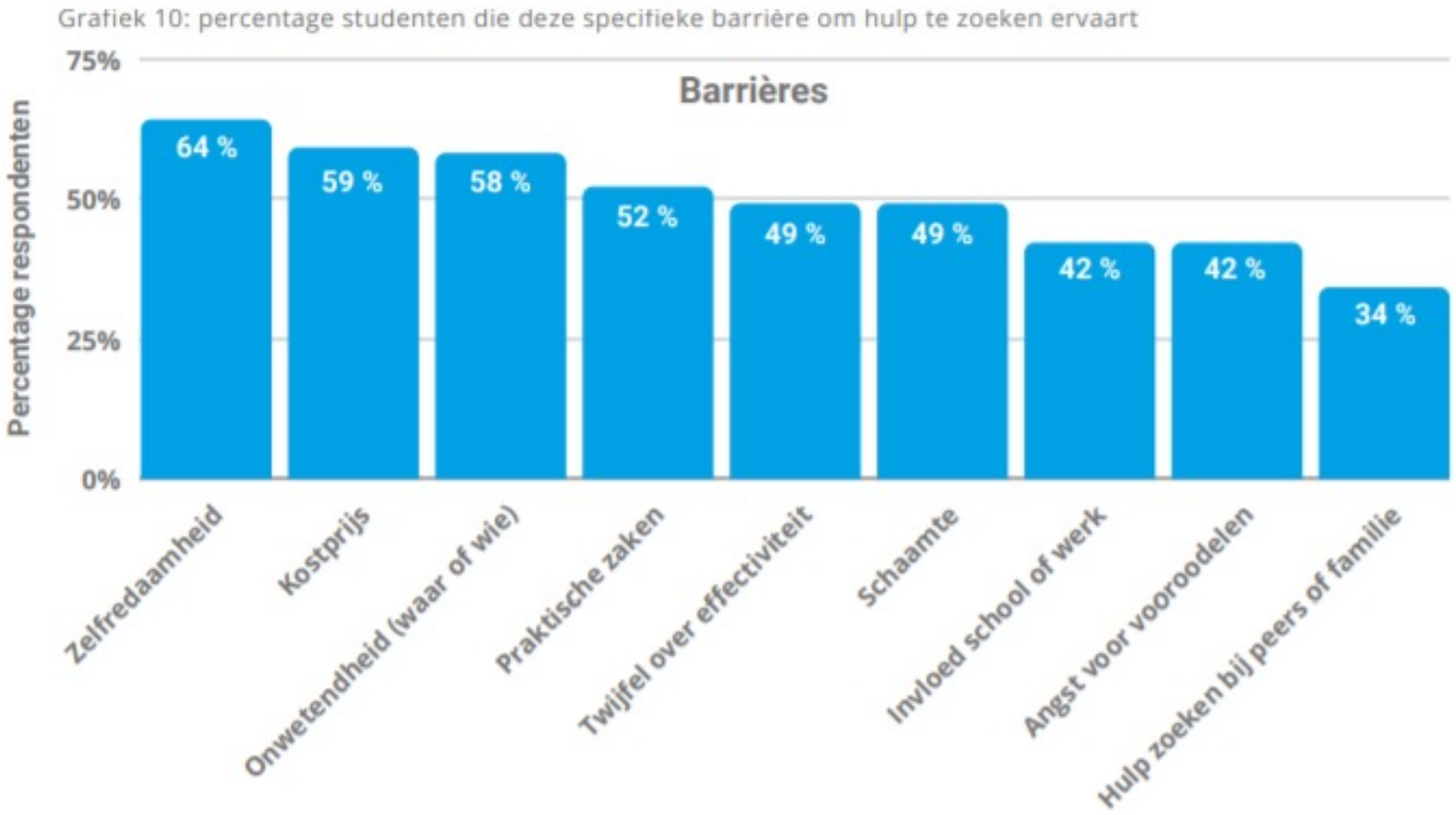
When someone tells you how drunk you were last night

Alcohol en middelengebruik

- Social norms
- Sensibiliseren
- Water en de rest komt later
  (kijk mama, verantwoordelijkheid)
- Bespreekbaarheid

Wat als het echt niet goed gaat met iemand?

Waarom zoeken studenten geen hulp?

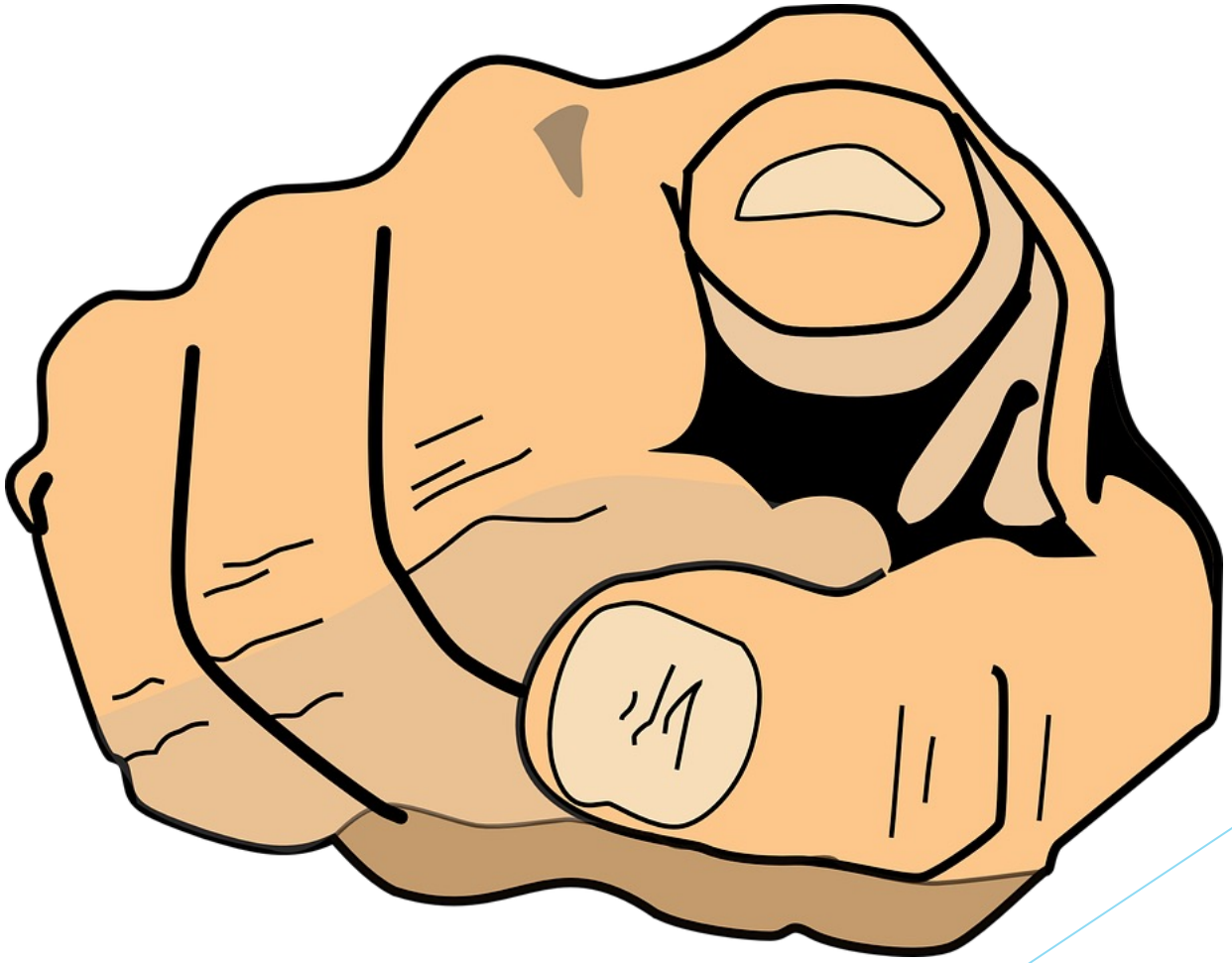


Bij wie kan je terecht?

- Stuvo
- Sociale dienst
- Tejo
- Awel / teleonthaal / 1813
- Komuitjekop.be
- Moodspace.be

Wanneer zoek je hulp?

DOE EENS EEN GOKJE



Een veilige plek

De problemen

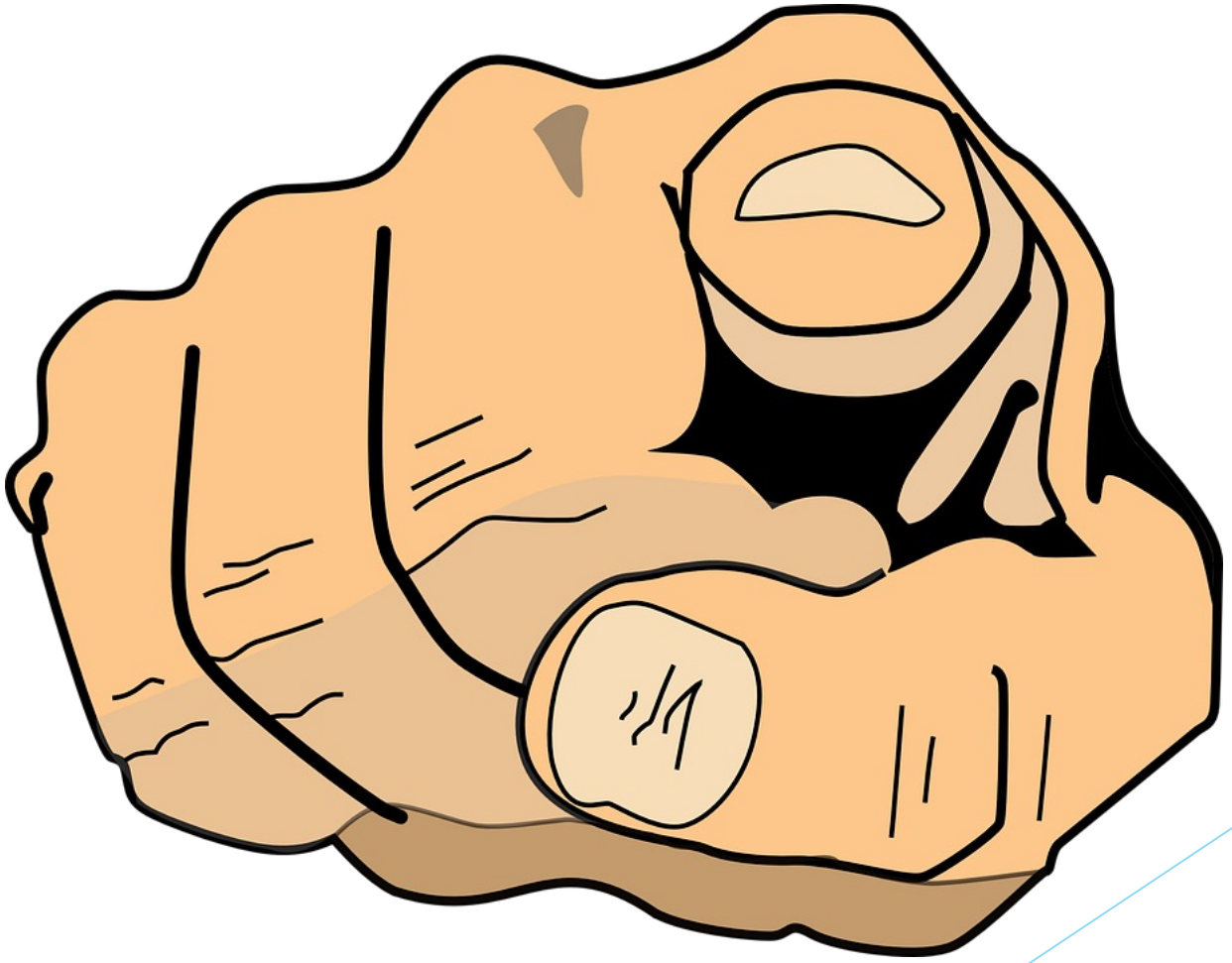
- Grensoverschrijdend gedrag
- Studenten die extra aandacht verdienen
- Huiselijk geweld en partnergeweld
- Gaybashing en transfobie

Grensoverschrijdend gedrag

- Wadisda?
- Er is wel degelijk een probleem.
- Een cultuurverandering
- Het melden van GOG
- Opvolgen van klachten

GOT CONSENT?

DOE EENS EEN GOKJE



NO BODY
LEFT BEHIND
DON'T SEE WHERE I GAVE MY CONSENT
YOU?

Grensoverschrijdend gedrag

- Wadisda?
- Er is wel degelijk een probleem.
- Een cultuurverandering
- Het melden van GOG
- Opvolgen van klachten

GOT CONSENT?

Grensoverschrijdend gedrag

- Vertrouwenspersoon
- Sensibiliseren
- Babbel erover
- Een realistisch beeld van daders en hoe hen corrigeren
- Spikewatcher
- Ask for Angela
- Frieda Cocktail

Partnergeweld en huiselijk geweld

- Look after eachother
- Active bystander
- Isolate, Reassure, Ask

Gaybashing en transfobie

- Look after eachother
- Active bystander
- Isolate, Reassure, Ask

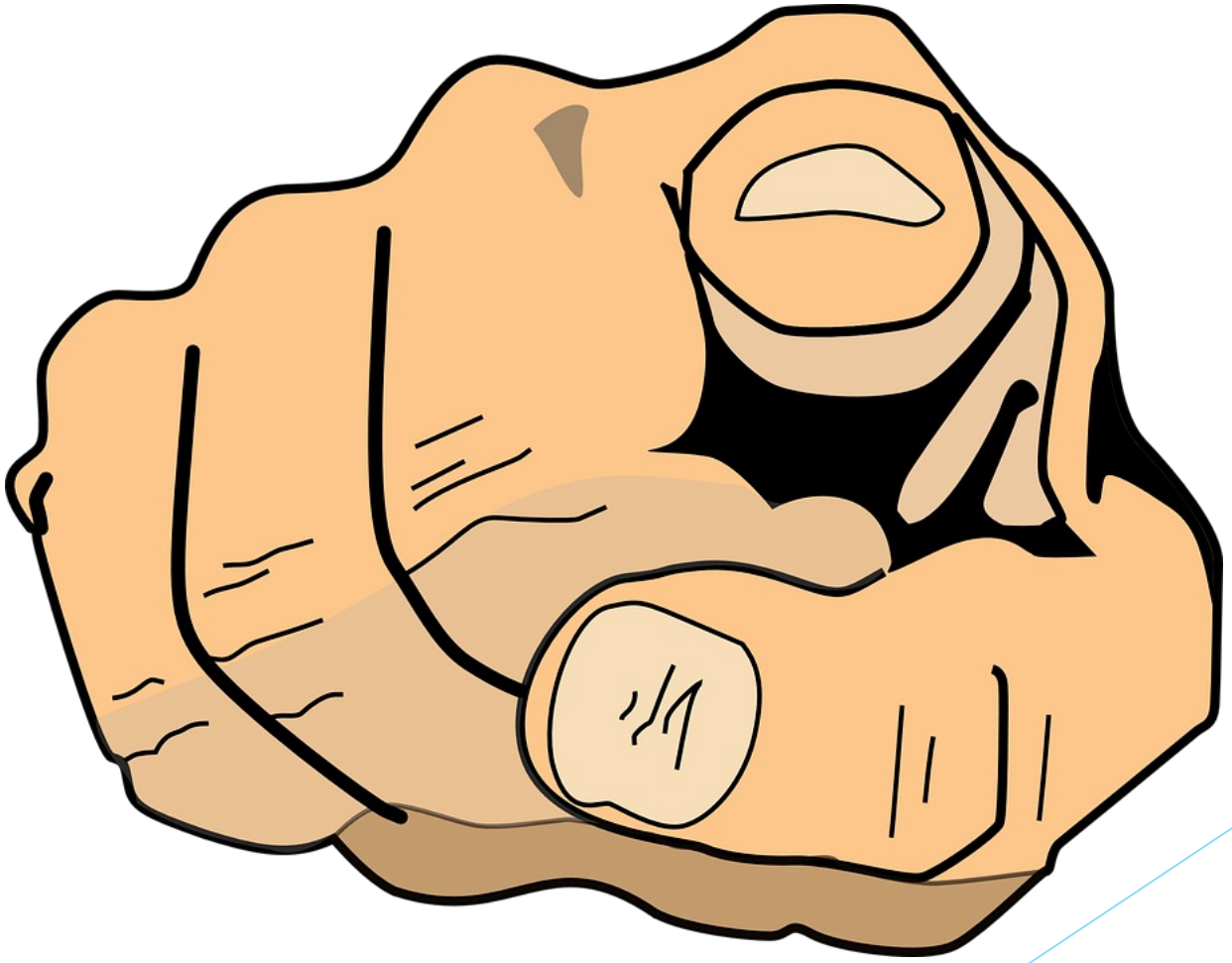
Studenten die extra aandacht verdienen

- Autisme
- Functiebeperking
- Selectief mutisme
- Hoogbegaafdheid
- …

Gene stress …
Uw best doen is vaak al heel veel!

Ok… maar hoe bewaar ik nu mijn eigen grenzen?

ZEG HET EENS



Herkenbaar?

- ga je (te) snel in op hulpvragen die gesteld worden en zelfs op hulpvragen die niet gesteld worden
- zeg je ja terwijl je er later spijt van hebt
- doe je soms dingen die je liever niet doet
- trek je werk of taken naar je toe die niet bij je horen
- ben je te meegaand en waai je snel met alle winden mee
- voel je je snel verantwoordelijk en denk je ‘dan doe ik het wel weer’
- heb je een hoog plichtsbesef of arbeidsethos
- voel je je snel over-betrokken
- ben je vaak over-zorgzaam

Story time

Wat ge moet weten

- Het is helemaal oké om uw grenzen te stellen.
- Het is nodig om uw grenzen te stellen.
  - Voor u
  - Voor de ander
- Het zit soms gewoon in uw aard om te weinig op uw grenzen te passen.

Waarom kan ik het niet?

- je voelt je grenzen niet en je gaat er zelf aan voorbij
- je wilt niemand pijn doen of teleurstellen
- je wilt niemand voor het hoofd stoten
- je bent bang voor gedoe, conflicten en daarom vermijd je het
- het is een gewoonte geworden
- je wilt iedereen te vriend houden
- je bent te weinig assertief
- je wilt het ieder naar de zin maken
- je wilt wel aardig en leuk gevonden worden
- je staat altijd klaar voor een ander
- je begrijpt de ander ook wel weer maar eigenlijk ben je te begripvol of te inlevend

Wat als je zo mild was voor jezelf als voor een ander?

Hoe doe ik dat dan?

- Herken je grens.
- Herken je triggermomenten.
- Jij bent zelf diegene die je agenda bepaalt.
- Ontwikkel nieuw gedrag ipv het oude af te leren.
- Kom terug op zaken.
- Zeg JA … maar onder voorbehoud.
- Observeer de reacties.

Connect

@juliendewit

@DeWitJulien

Julien De Wit

julien.dewit@vvs.ac

tinder Ok nee grapje.

EXIT
MARYLAND
©hargitaih