

Samen zorgzaam

 **kan het verschil maken**

Wie zijn wij?

- Clara Pollentier (**AP Hogeschool**)
- Evelien Horemans (**KdG Hogeschool**)
- Evelyne Mancel (**UAntwerpen**)

Agenda

- **Facts & figures** rond emotioneel welzijn van studenten
- **Signalen** herkennen
- Problemen **bespreekbaar** maken
- **Zorg** voor jezelf
- **Doorverwijzen**

Voor we van start gaan



[Deelnamelink kopiëren](#)



- 1 Ga naar wooclap.com
- 2 Voer de code van het evenement in de bovenste banner in

Evenementcode
FEOGCQ

 Antwoorden per sms inschakelen

<https://app.wooclap.com/FEOGCQ?from=instruction-slide>

Signalen herkennen: Maak kennis met Laure



Aan welke signalen kan je merken dat Laure zich niet goed voelt?

Signalen herkennen

| Signalen bij studie | Signalen in gedrag en emotie | Lichamelijke signalen |
|---|---|--|
| Iemand die je kent als een gemotiveerde en constructieve student, kan opvallen door een verandering in studie-activiteit. | Het is moeilijk om aan te geven welk gedrag 'normaal' is. Toch kan 'abnormaal' gedrag wel opvallen. | Lichamelijke signalen zijn erg moeilijk om op te pikken. |
| Niet meer naar de les komen. | Iemand die plots erg angstig, agressief of geïrriteerd reageert. | Opmerken dat iemand uitgeput is. |
| Gemiste deadlines of afspraken, vaak uitzonderingen vragen. | Iemand die zich plots erg somber toont. | Vreemde spraak of een wazige blik. |
| Minder goede resultaten behalen. | Het niet/minder reageren op vragen of berichten. | Sterk vermagerd zijn. |
| Het stopzetten van groepswork of interactieve opdrachten. | Heel emotioneel reageren. | Zichtbare snij- of brandwonden of blauwe plekken. |

Problemen bespreekbaar maken



- Heb jij al eens **gemerkt** dat iemand in je omgeving niet goed in zijn/haar vel lijkt te zitten?
- Ben je hierover **in gesprek gegaan** met die persoon?
- Kwam je bepaalde **drempels** tegen om het gesprek aan te gaan?

Problemen bespreekbaar maken

**Samen
zorgzaam**

Re-enactment student - student - comments



Problemen bespreekbaar maken



- Wat vind jij van de **aanpak van de medestudent**? Wat doet ze 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 nog op een **andere manier** het gesprek met deze student kunnen aangaan?

Ingrediënten voor een goed gesprek

Het gesprek starten:

- 'Ik maak me zorgen om jou.'
- 'Gaat het goed met jou?'
- 'Hoe gaat het (echt) met jou?'
- 'Wil je me vertellen wat er aan de hand is?'
- 'Kun je me er iets over vertellen?'
- 'Ik merk dat je de laatste tijd niet jezelf bent. Klopt dat?'

Rust en veiligheid:

- 'Doe maar rustig'
- 'Het is oké'
- 'Zullen we erover praten bij een koffie/tijdens de middag, ...?'
- 'Je kan bij mij terecht'
- 'Je mag eerlijk zijn tegen mij, ik oordeel niet'
- 'Heb je een glas water/zakdoek nodig?'
- 'Vind je het goed als ik/we...?'
- 'Wat helpt je normaal als je je zo voelt?'
- 'Ik weet even niet goed wat ik moet zeggen. Weet jij zelf hoe ik je het best kan helpen?'

Ingrediënten voor een goed gesprek

Voer het gesprek:

- ‘Heb je vaak zo'n (slecht) gevoel?’
- ‘Wat vind je daarvan?’
- ‘Als ik het goed begrijp, wil je graag ... maar vind je het moeilijk om ...?’
- ‘Het klinkt alsof je door een hele moeilijke periode gaat.’
- ‘Dat moet best lastig zijn voor jou.’
- ‘Ik ben blij dat je dit aan mij vertelt.’
- ‘Waar heb je last van?’
- ‘Wat zou je kunnen helpen?’
- ‘Wat zou je zelf anders willen?’

Bied structuur:

- ‘Kan je met je ouders/familie over je problemen praten?’
- ‘Er is heel wat hulp binnen de school, geef ik je deze informatie even door?’
- ‘Je kan veel informatie terugvinden op Moodspace, ik zal het naar je doorsturen.’
- ‘Heb je al ondersteuning voor wat we nu bespreken? Zullen we deze persoon samen contacteren?’
- ‘Wie of wat kan je hiermee ondersteunen?’
- ‘Kan ik iets voor jou betekenen?’
- ‘Is het goed voor jou als ik regelmatig vraag hoe het met je gaat?’
- Heb je het liefst dat...? Vind je het goed als...?

Problemen bespreekbaar maken

It's not about the nail!



Zorg voor jezelf: stellingen

“

- Een medestudent belt je 's **nachts** op, terwijl je weet dat het er niet goed mee gaat. **Neem je op?**
- Een student waar je goed mee overeen komt gaat niet naar de les en vraagt al je **notities**. **Geef je ze?**
- Een student die je voorheen in vertrouwen nam bestookt je voortdurend met vragen via **Whatsapp** en je stoort je eraan. **Zeg je er iets van?**
- Een medestudent vertelt je dat hij/zij dagelijks alleen **alcohol** drinkt op kot en vraagt je om dit aan niemand te vertellen. **Bewaar je dit geheim?**

Hoe geef je betrokken je grenzen aan?

Enkele kapstokken:

- 'Ik kan nu even niet praten omdat..., zullen we een rustiger moment afspreken?'
- 'Ik merk dat je je niet goed voelt. Met wie kan je hier allemaal over praten? Misschien kunnen we nog iemand betrekken om je mee te ondersteunen?'
- 'Ik merk dat je je niet goed voelt en dat het een moeilijke situatie is. Ik ben hier bezorgd over. Vind je het goed dat ik je regelmatig vraag hoe het gaat en dat we samen naar de STIP gaan voor begeleiding bij het Team Mentaal Welzijn?'
- Ik wil je niet kwetsen maar ik ben zelf heel moe/voel me niet goed/ik moet nu studeren. Is het goed als we op een ander moment verder praten? Kan je nog met iemand anders praten?'

Zorg voor jezelf: afstand - nabijheid



te betrokken

te afstandelijk

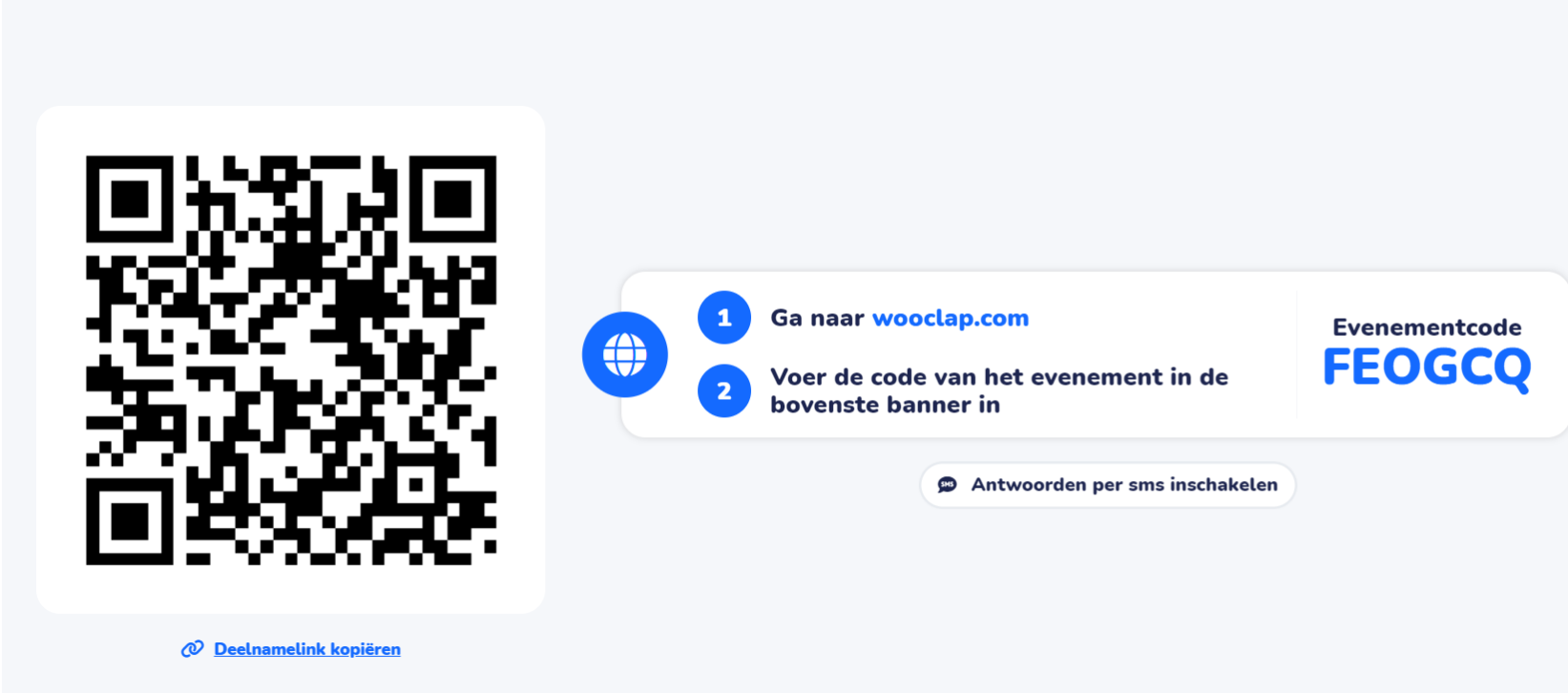
medelijden hebben
zich opofferen
overnemen verantwoordelijkheden
...

medeleven
ten dienste staan
verantwoordelijkheid delen en geven
...

kritiek hebben
afwijzen, onverschillig
onverschillig
...

Zorg voor jezelf: Aan de slag

Wat helpt jou om te ontspannen of te kalmeren? Som enkele zaken op die je echt leuk vindt.



1 Ga naar wooclap.com

2 Voer de code van het evenement in de bovenste banner in

Evenementcode
FEOGCQ

Antwoorden per sms inschakelen

[Deelnamelink kopiëren](#)

<https://app.wooclap.com/FEOGCQ?from=instruction-slide>



Wat als je je echt zorgen maakt?

- Moedig je medestudent aan om er met iemand anders over te praten: ouder, studentenvoorziening van je hogeschool of universiteit, huisarts, ...
- Draag de last niet alleen! Zoek zelf ook steun bij anderen, op een respectvolle manier.
- Denk aan je grenzen stellen en aangeven.

Doorverwijzen binnen hogeschool of universiteit

- **AP Hogeschool:** [Intranet Algemeen Welbevinden](#)
- **KdG Hogeschool:** [Begeleiding en ondersteuning van studenten \(sharepoint.com\)](#)
- **Uantwerpen:** [Studentenportaal Ondersteuning en Begeleiding](#)
- **Thomas More:** [Maak een afspraak met Stuvo | Thomas More](#)
- **Hogere Zeevaartschool:** [Studentendienst - STUVO](#)
- **KU Leuven:** [Maak een afspraak met Stuvo | KULeuven](#)

Doorverwijzen naar externe hulp

Toegankelijk en laagdrempelig:

- **Moodspace:** online info en zelfhulp voor studenten.

[Infotheek | MoodSpace](#), [Test jezelf | MoodSpace](#), [Zelf aan de slag | MoodSpace](#), [Bezorgd om iemand | MoodSpace](#),

- **Awel:** luisterend oor, bellen of chatten (102)
- **Tele-onthaal:** luisterend oor, bellen of chatten (106)
- **Zelfmoordlijn:** luisterend oor voor persoon zelf en omgeving (1813)
- **JAC:** een toegankelijk luisterend oor ([Nood aan een luisterend oor? Het JAC is er voor jou | CAW](#))

In crisissituaties:

- **Huisarts**
- **Hulpdiensten (112, 101)**

Meer info: [Hier kun je terecht | MoodSpace](#)

