



STANDPUNT

Mentaal Welbevinden

20 juni 2019

Gentse Studentenraad

E info@gentsestudentenraad.be
T 09 264 70 88

Studentenhuis De Thermanal
Hoveniersberg 24, 9000 Gent

www.gentsestudentenraad.be

De Gentse Studentenraad wenst via dit standpunt advies te geven rond aspecten die een invloed uitoefenen op het mentaal welzijn van de studenten aan de Universiteit Gent. Hierbij richten wij ons niet enkel naar het bestuur van de UGent zelf, maar ook naar de Vlaamse en federale overheid en alle andere actoren die kunnen bijdragen aan het werk dat nodig is om een maatschappij te creëren met een positief klimaat voor het mentaal welbevinden van studenten.

Deze thematiek bestaat uit veel lagen en dient dan ook vanuit veel dimensies te worden bekeken. Het is belangrijk te onderstrepen dat hieraan tegemoet komen geen kwestie is van het nemen van losse maatregelen, maar het bekijken van mentaal welzijn als een geheel dat leeft binnen de cultuur van een organisatie of maatschappij. Dit betekent dat niet énkél het doorbreken van taboe of het beschikbaar maken van hulp nodig zijn, maar deze beide dingen tegelijk en nog vele andere maatregelen daarbij.

In dit advies worden volgende aspecten besproken:

- Het beschikbaar maken van anonieme en betaalbare hulp
- De optimalisering van de werking de studentenpsychologen en de studiebegeleiding
- Bewustzijn en doorbreken van taboe
- Het positief invullen van actief leren, zoals de Gentse Studentenraad reeds aanhaalde in haar standpunt Actief Leren
- Het vermijden van een buitensporige werklast per studiepunten
- Monitoren van mentaal welzijn van studenten
- Aandacht voor sociale interactie in het eerste bachelor
- Leefbare inrichting van ruimtes en gebouwen
- De sociale en culturele functie van verenigingen en de studenten die zich hiervoor engageren
- De toepassing van de eindtermen rond mentaal welzijn in het middelbaar onderwijs op een effectieve wijze
- Doordachte heroriëntering onder goede begeleiding
- Ondersteuning van bottom-up projecten
- Benadering van de thematiek
- Aandachtspunten voor mentaal welbevinden van holebistudenten
- Aandachtspunten voor mentaal welbevinden van studenten met een migratieachtergrond

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hulp	6
Anonimiteit en betaalbaarheid	6
Studentenpsychologen	6
Studiebegeleiding	8
Bewustzijn	9
Bottom-up	10
Benadering thematiek	10
Onderwijs	10
Activerend onderwijs	10
Werklast per studiepunt	11
Monitoring	11
Eerste bachelor	12
Infrastructuur	12
Verenigingen	13
Heroriëntering	13
Secundair onderwijs	13
Holebistudenten	14
Studenten met een migratieachtergrond	14

Inleiding

De afgelopen jaren komt het thema mentaal welbevinden steeds meer aan bod in het publieke discours. Reeds in 2017 kwam de Vlaamse Jeugdraad met een advies rond Psychisch Welzijn¹ en ook in het Beleidsplan van de Vlaamse Vereniging van Studenten van 2019 geven zij uitgebreid aandacht aan dit thema². Naar aanleiding van deze aandacht besloot de Gentse Studentenraad in het academiejaar 2018-2019 zelf dieper in te gaan op hoe het gesteld is met het mentaal welzijn van de studenten aan de Universiteit Gent. Daarom werd er in januari 2019 een bevraging rondgestuurd die werd ingevuld door 4382 UGent-studenten.³

Hieruit konden enkele belangrijke knelpunten worden afgeleid, zowel aan onze universiteit, als in de brede maatschappij. Ten eerste is er het probleem van het **taboe** dat rust op problemen die gerelateerd zijn aan mentale gezondheid. Het gebrek aan bespreekbaarheid zorgt ervoor dat velen die hulp willen zoeken dit niet doen. Het zorgt er ook voor dat het belang van praten over gevoelens niet breed genoeg gekend is. Nochtans is praten over gevoelens wel essentieel voor mentale gezondheid.

Een tweede knelpunt is een hoge gepercipieerde **werklast en druk** bij de studenten. Studenten ervaren een hoge studiedruk, die volgens hen ook een negatief effect heeft op hun mentaal welbevinden. Ze geven ook aan dat hun studie veel stress met zich meebrengt. Deze druk toont op veel verschillende manieren een correlatie met hoe de student zich voelt en hoe die functioneert. Sommigen zullen aannemen dat een verlaging van de studiedruk zou gepaard gaan met een verlaging van het niveau van onderwijs. Er is echter geen rechtstreeks verband tussen niveau en studiedruk. Onderwijs kan en moet stimuleren en activeren, zonder de studenten af te takelen. We vragen wel om te onderzoeken waar het onderwijs motiverender kan worden aangeboden, en om de studenten te begeleiden om goed met de druk om te kunnen gaan.

Deze druk kan aangepakt worden door kritisch te kijken naar de manier waarop onderwijs wordt ingericht, maar ook door het bespreekbaar maken van **falen**. Falen hoeft geen zware emotionele last met zich mee te brengen als hier met een gezonde manier wordt omgegaan door correcte studiebegeleiding en een reactie van de omgeving die geen schaamte met zich meebrengt.

¹ 1703 Advies Psychisch Welzijn, Vlaamse Jeugdraad, 3 mei 2017

https://vlaamsejeugdraad.be/sites/default/files/advies/1706_advies_psychisch_welzijn.pdf

² Beleidsplan 2018-2019, Vlaamse Vereniging van Studenten, januari 2019

https://www.vvs.ac/sites/default/files/beleidsplan2019_web_0.pdf

³ Rapport Mentaal Welbevinden, Gentse Studentenraad, mei 2019

<https://gentsestudentenraad.be/rapportmentaalwelbevinden>

Dit standpunt heeft als doel deze knelpunten tegemoet te komen. Zowel de UGent als de Vlaamse en federale overheid hebben hierin functies te vervullen. Het is ook noodzakelijk dat de Vlaamse Overheid het financieel mogelijk maakt voor alle hoger onderwijsinstellingen om tegemoet te komen aan de noden die er bestaan rond mentaal welzijn van studenten. Momenteel lijken de middelen hiervoor te kort te schieten. Het is ook belangrijk te onthouden dat tegemoet komen aan problemen rond mentale gezondheid geen kwestie is van losse maatregelen te nemen, maar van deze toe te passen in een brede cultuur die een plaats geeft aan mentaal welzijn. Mentale gezondheid heeft zijn plaats in elk aspect van het dagelijks leven en hoort ook zo behandeld te worden.

Ten slotte is het ook belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de noden van specifieke doelgroepen. Er kunnen bijvoorbeeld specifieke knelpunten vast te stellen zijn per faculteit. Wij vragen met aandrang aandachtig te luisteren naar de noden die facultaire studentenraden specifiek aangeven en kennis te nemen van de verschillen per faculteit, zoals die worden aangegeven in het rapport en worden weergegeven in de visualisatietool mentaal welbevinden van de Gentse Studentenraad.⁴

Na deze inleiding met kadering van de situatie, de knelpunten en de noden volgen concrete topics waarop de Gentse Studentenraad haar positie formuleert. Ten eerste bespreken we hulp voor studenten, waaronder de algemene anonimiteit en betaalbaarheid, de studentenpsychologen en de brede studiebegeleiding. Daarna wordt gepraat over het belang van bewustzijn rond het thema mentaal welbevinden en de verschillende aspecten ervan. Ten derde volgt een stuk over bottom-up projecten en over hoe de thematiek benaderd moet worden. Ten vierde volgt een deel over onderwijs. Hieronder wordt activerend onderwijs, de werklust per studiepunt, monitoring en het eerste bachelor besproken. Vervolgens gaat het over hoe de infrastructuur kan worden aangepast voor mentaal welbevinden, het belang van studentenverenigingen voor mentaal welbevinden, en een goede heroriëntering. Daarop volgt een alinea over het secundair onderwijs, en ten slotte wordt uitgewijd over de specifieke noden van halebistudenten en studenten met een migratieachtergrond.

⁴ Visualisatie Mentaal Welbevinden, Sebrechts I. en Bogaert Y., mei 2019, <https://gentsestudentenraad.be/visualisatiementaalwelbevinden>

1. Hulp

a. Anonimiteit en betaalbaarheid

Ongeveer twaalf procent van de studenten zou op dit moment in begeleiding willen zijn, maar was dat op het moment van de bevraging niet. De financiële situatie van studenten en hun gezin kan vaak in de weg staan van het zoeken naar hulp. Daarom is de beschikbaarheid van betaalbare en toegankelijke hulp onontbeerlijk voor studenten. De federale overheid zette enkele stappen om de terugbetaling van psychologische hulp te garanderen onder bepaalde voorwaarden.⁵

Er kan echter conflict zijn tussen anonimiteit en betaalbaarheid. Onder andere omdat er kan worden gestuit op onbegrip, is het soms nodig dat er kan hulp gezocht worden zonder dat ouders of voogd hiervan op de hoogte zijn. Het terugbetalingssysteem staat anonimiteit ten opzichte van de ouders in de weg wanneer studenten financieel afhankelijk en fiscaal ten laste van hen zijn. Professionele psychologische hulp zoals hulp bij een therapeut moet kunnen worden gezocht zonder dat de omgeving het hoeft te weten én moet goedkoop zijn.

Naast therapie, bestaat er een aanbod aan laagdrempelige hulp voor jongeren dat erop gericht is korte, onmiddellijke hulp te verlenen, zoals Awel, meldpunt 1712, het JAC, de OverKop-huizen, de DrugLijn, Teleblok en Tejo. Al deze diensten zijn zeer weinig bekend bij studenten. Deze diensten moeten een bredere bekendheid genieten en voldoende capaciteit hebben om alle studenten binnen redelijke tijd hulp te bieden.

b. Studentenpsychologen

Aan de UGent zijn vier studentenpsychologen beschikbaar voor zowel studiegerelateerde als andere psychologische ondersteuning. Voor studenten is het niet altijd duidelijk waarvoor studenten bij hen terecht kunnen. Wat ook niet altijd duidelijk is, is dat deze studentenpsychologen een doorverwijsfunctie hebben, en zelf geen therapie voorzien. Dit zorgt ervoor dat er valse verwachtingen gecreëerd worden en sommigen keren dan ook teleurgesteld terug van hun bezoek aan de studentenpsycholoog. Dit kan op zijn beurt ervoor zorgen dat er met de doorverwijzing niets aangevangen wordt, en dat de student uiteindelijk niet de hulp krijgt die hij nodig heeft.

Er moet dus voor worden gezorgd dat er duidelijk naar studenten **gecommuniceerd** wordt wat de functie van de studentenpsychologen is, en wat ze van hen kunnen verwachten. Het moet ook duidelijk zijn welke groepssessies er bestaan aan de UGent en op welke andere manieren zij hulp kunnen vinden binnen en buiten de UGent. Bij voorkeur gebeurt dit op één duidelijke, overzichtelijk en makkelijk terug te vinden webpagina binnen de website van de UGent. Bovendien moet hierin ook duidelijk gemaakt worden voor welke zaken studenten

⁵ Psychologische zorg terugbetaald voor 120.000 patiënten, FOD Kanselarij van de eerste minister, 18 mei 2018,

<https://www.deblock.belgium.be/nl/psychologische-zorg-terugbetaald-voor-120000-patiënten>

terecht kunnen bij hun monitoraat, en welke diensten er bestaan buiten de UGent waar zij gebruik van kunnen maken, zoals eerder besproken onder de titel “Anonimiteit en betaalbaarheid”.

Wat ook belangrijk is, is **hulpcontinuïteit**. In een ideale situatie moet iemand die hulp zoekt zo min mogelijk keren een verhaal vertellen voordat de nodige hulp gevonden en gekregen wordt. Aan de UGent kan het vaak voorkomen dat een verhaal meerdere keren moet gedaan worden. Wie niet onmiddellijk zelf de beslissing neemt naar de studentenpsycholoog te gaan, gaat dikwijls naar het monitoraat. Daar worden ze doorverwezen naar de studentenpsycholoog. Ze moeten telefonisch een afspraak maken, en nogmaals hun verhaal doen. Bij de studentenpsycholoog zelf wordt nog eens het verhaal verteld, waarna doorverwezen wordt en er nog eens telefonisch een afspraak moet gebeuren en een nieuw intakegesprek moet gebeuren. Wanneer dan blijkt dat er financiële moeilijkheden zijn moeten nogmaals verschillende stappen doorlopen worden om bij de sociale dienst steun aan te vragen. Dit alles vormt een reeks aan drempels die er kunnen voor zorgen dat studenten niet de hulp zoeken die nodig helpen. Dit proces kan verkort worden door onder andere een online aanmeldingssysteem voor de psycholoog. De mogelijkheid van een dergelijk aanmeldingssysteem wordt reeds onderzocht door de UGent.

De **groepssessies** die gegeven worden rond uitstelgedrag en (faal)angst zijn een positief gegeven waarin studenten zelf de tools worden aangereikt om in hun dagelijks leven mee aan de slag te gaan, maar ze zijn te snel volzet en niet bekend genoeg. Maar weinig mensen zijn zich bewust van de groepssessies. Zij die zich er wel van bewust zijn, zijn dikwijls te laat om zich in te schrijven omdat door de beperkte capaciteit de sessies reeds volzet zijn. Wanneer in de studentenbevraging gevraagd werd naar in hoeverre studenten meer groepssessies rond mentaal welzijn en studieproblemen missen kreeg dit een gemiddelde score van 3.36 op een schaal van één tot vijf. Dit kreeg de hoogste gemiddelde score van alle aangeboden items. Daarom is er nood aan meer groepssessies. Er moet bovendien duidelijk gecommuniceerd worden wanneer deze sessies plaatsvinden, wanneer er voor kan worden ingeschreven en wat ze precies inhouden.

Op dit moment komen studenten in aanraking met **wachttijden** voor de studentenpsychologen van soms drie weken. Studenten moeten vlugger geholpen kunnen worden. Indien deze lange wachttijden slechts perceptie zijn, moet aan deze perceptie gewerkt worden.

De centrale diensten voor studenten zoals de studentenpsychologen, sociale dienst en de artsen bevinden zich best op een verwelkomende, toegankelijke en vindbare **plaats**, die eraan bijdraagt dat de student van diensten kan gebruik maken met behoud van eigen privacy. De huidige locaties zijn weinig vindbaar of toegankelijk, of voorzien weinig privacy. De verschillende diensten samen zetten in een verwelkomende, warme omgeving kan hier ook een meerwaarde bieden voor deze eigenschappen en de algemene dienstverlening. Er moet overigens gezorgd worden voor een versterkte werking tijdens de blok, die erop gericht is te ondersteunen op de vlakken die studenten tijdens deze periode extra kunnen gebruiken.

c. Studiebegeleiding

Bij aankomst aan de UGent in het eerste semester van het eerste bachelorjaar worden nieuwe studenten overstelpd met informatie, onder andere ook over de facultaire dienstverlening en de studiebegeleiding. Deze informatie kan verloren gaan tussen alle nieuwe gegevens en is dikwijls al vergeten wanneer de student die het meest nodig heeft. Ze moeten niet alleen op de hoogte gebracht worden van het bestaan van de verschillende diensten in het begin van hun tijd aan de UGent, maar doorlopend voorzien worden van informatie, over de jaren heen, op **verschillende momenten in het academiejaar**. Dit moet niet enkel voor de studentenpsychologen en studentenartsen, maar ook voor de diensten die verleend worden op facultair niveau.

In de bevraging die dit academiejaar werd afgenomen door de Gentse Studentenraad bleek dat wanneer gevraagd werd naar de **vertrouwdheid met het monitoraat** iets meer dan een op twintig studenten nog nooit gehoord had van een monitoraat. Over het algemeen is er een lage vertrouwdheid met de werking van het monitoraat. Dit verschilt uiteraard per faculteit. Studenten moet voldoende weten wat de functie is van de studentenpsychologen, monitoraten en studentenartsen. Ook het onderscheid met de monitoraten heeft nood aan duidelijkheid, en de vakoverschrijdende en psychosociale functie van de monitoraten hoort voor iedereen duidelijk te zijn.

Een van de voordelen van de monitoraten is dat ze zich zo **dicht bij de studenten** bevinden. Voor studenten die les hebben op plekken waar het monitoraat niet fysiek aanwezig is, zoals het Technologiepark in Zwijnaarde is dit voordeel er niet. Voor hen zou de dienstverlening dus dichterbij de student kunnen gebracht worden. Op andere locaties, zoals de faculteit Diergeneeskunde in Merelbeke is het monitoraat wel fysiek dichtbij, maar valt het een hele weg te overbruggen om tot bij het UFO te geraken. Hier dient nagedacht te worden over hoe sommige functies die zich niet dicht bij deze studenten bevinden kunnen dichterbij worden gebracht.

Een ander voordeel van de monitoraten is het **persoonlijke contact** dat er gelegd kan worden tussen studenten en de studiebegeleiding. Een goed contact met de mensen van het monitoraat kan bergen verzetten op vlak van je studies. Echter wanneer hier de bal wordt misgeslagen kan het meer kwaad dan goed doen. Er moet bewustzijn gecreëerd worden over hoe het contact met de mensen van het monitoraat een effect kan hebben op het mentaal welzijn van de student. Soms wordt te kort door de bocht worden gereageerd op studieproblemen door te zeggen dat de student enkel 'meer moet studeren' of 'op zijn tanden moet bijten' terwijl er eigenlijk meer aan de hand is. Trainingen rond mentaal welzijn en de relatie met studieproblemen voor zij die hier nog niet in opgeleid zijn kunnen daarom aangewezen zijn.

2. Bewustzijn

Een groot knelpunt rond mentaal welzijn is het gebrek aan bewustzijn en het nog steeds heersende taboe. Dit kwam in de bevraging naar voor op verschillende manieren. Een belangrijke reden waarom er geen hulp wordt gezocht door zij die het wel willen is omdat ze het gevoel hebben dat er een groot taboe over heerst. Een grote invloed hierin is die van de ouders. Wanneer geen hulp wordt gezocht is dat vaak doordat de ouders die de student ontraden in begeleiding te gaan omdat ze niet geloven in het belang van mentaal welbevinden, het nut van psychologische hulp en begeleiding en omdat ze niet weten wat psychologische hulp kan betekenen of hoe het er kan uitzien. Bewustzijn bij de oudere generatie is dus essentieel, niet alleen voor hun eigen welzijn, maar voor het welzijn van hun kinderen. Het taboe moet doorbroken worden in de brede maatschappij.

Nochtans is het belang van praten over gevoelens en problemen zeer bekend en kwam dit ook weer duidelijk naar voor uit onze bevraging. Wie praat met vrienden en familie en het gevoel heeft alles kwijt te kunnen voelt zich over de hele lijn beter. Een bewustzijn, niet alleen over algemeen mentaal welzijn, maar ook over specifiek het belang van praten over gevoelens is dus zeer belangrijk. Er moet plaats zijn voor 'negatieve' gevoelens in het dagelijks leven van studenten.

Waar ook bewustzijn over nodig is, is over gezondere eet- en slaappatronen en rond gezonde coping strategieën. Coping is de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat. Wanneer gevraagd werd naar wat studenten doen wanneer ze zich niet goed voelen, kwamen enkele ongezonde patronen naar boven. De voornaamste coping mechanismen waren bingewatchen van films en series, eten, slapen en piekeren of huilen. Een belangrijke groep uit zich ook creatief, of gaat sporten. Het is deze laatste groep die als voorbeeld zou kunnen dienen. Een verhoogd bewustzijn over de negatieve effecten van de meest voorkomende coping strategieën, en over de positieve effecten van gezondere alternatieven is nodig voor deze groep. Daar hoort ook bewustzijn over gezonde eet- en slaappatronen bij.

Deze thema's, en de bredere thema's rond studiebegeleiding en mentale gezondheid kunnen via de les naar studenten worden gebracht. Dit gaat over algemeen mentaal welbevinden, maar specifiek ook over de ernstige problematieken zoals depressie en psychose, en aan de andere kant van het spectrum over preventie en bereidheid om te praten over gevoelens met anderen. Dit zou inderdaad geen hele lesblokken inpalmen maar gaat om korte momenten waarop de aandacht wordt gevraagd om na te denken rond hoe dit voor de student zelf kan worden ingevuld en hoe ze zelf aan de slag kunnen gaan met duidelijk aangereikte tools en vaardigheden.

Zoals eerder vermeld onder het deel over de studiebegeleiding, is bewustzijn ook zeer belangrijk bij het personeel van de UGent dat in aanraking komt met studenten. Trainingen met betrekking tot kennis rond het mentaal welzijn, maar ook rond communicatiestijl kunnen een meerwaarde bieden. Wat docenten aan studenten meedelen kan een *make or break* effect hebben en te afbrekende of ondoordachte communicatie dient vermeden te worden.

3. Bottom-up

Start to Talk⁶ is een initiatief van studenten door studenten, waarbij praatgroepen georganiseerd worden voor studenten die willen praten over hun mentale gezondheid, of gewoon hun hart willen luchten. Van alle bevroegde studenten heeft 25.4% al minstens van Start to Talk gehoord en de reacties hierover lijken zeer lovend. Dit is een voorbeeld van een bottom-up project dat zeer positieve gevolgen kan hebben. Dergelijke bottom-up projecten dienen ondersteund en gevierd te worden door onze universiteit en de overheid.

4. Benadering thematiek

Wanneer het gesprek over mentale gezondheid bij jongeren, en meer specifiek studenten, wordt aangegaan, leidt zich dat maar al te vaak naar cliché thema's zoals alcohol- en middelengebruik, schermtijd en sociale media. Er moet echter verder worden gekeken dan deze onderwerpen bij het aanpakken van de problematieken rond mentaal welbevinden. Focus hier dan ook zeker niet op, maar ga steeds het gesprek aan met de studenten zelf rond waar zij knelpunten ondervinden en waar deze vandaan komen.

5. Onderwijs

Zoals uit verschillende cijfers uit de bevraging bleek, is de gepercipieerde werklast en de druk die studenten ervaren hét voornaamste knelpunt voor studenten. Ook zien we dat de manier waarop onderwijs georganiseerd wordt een grote impact heeft op het welbevinden van de studenten. We formuleren enkele aanbevelingen om in de inrichting van dat onderwijs rekening te houden met het mentaal welbevinden van de studenten.

a. Activerend onderwijs

Het project Activerend Onderwijs probeert te realiseren dat studenten sneller en diepgaander met hun leerstof aan de slag gaan. Om dat te bereiken, zullen verschillende actievere werken en evaluatievormen, waar toepasselijk, geïntegreerd worden in onze opleidingen.

Dat zal in vele gevallen tot gevolg hebben dat studenten tijdens de lesweken meer werk zullen hebben aan hun verschillende vakken. Deze werklast moet haalbaar blijven. De werkvormen die gebruikt worden binnen elk vak en binnen elke opleiding moeten dan ook op elkaar afgestemd worden, zodat een mix van werkvormen gehanteerd wordt die de studenten activeert, maar ook haalbaar blijft voor studenten en lesgevers, zodat zij niet overladen worden. Niet alles moet activerend zijn.

⁶ Start to Talk, Belgian Medical Students' Association Gent, <https://bems-gent.be/scoph/start-to-talk/>

We publiceerden recent ook een uitgebreid standpunt Actief Leren, dat enkele principes voorop stelt over hoe het activerend onderwijs best ingevuld wordt. We verwijzen ook graag naar dit standpunt voor een uitgebreide bespreking van dit project⁷.

b. Werklast per studiepunt

De voorziene werklast per studiepunt moet, zoals vastgelegd, tussen de 25-30 uur vallen. Hoger dan dit dreigt een belemmering te vormen voor een goede dagelijkse balans tussen studies, eventuele studentenjob, het voldoen aan dagelijkse behoeften en vrije tijd. Wanneer een programmahervorming wordt doorgevoerd kan het dat het aantal studiepunten verlaagd wordt. In dit geval moet de inhoud en het aantal uren werk ook in de realiteit mee evolueren, zodat wat er effectief gebeurt, niet gewoon een verhoging van de hoeveelheid leerstof is, in plaats van een programmahervorming waarbij de studiepunten pro forma worden aangepast.

c. Monitoring

Het onderwijskwaliteitszorgsysteem van de UGent beschikt over verschillende monitoringtools voor opleidingen en opleidingsonderdelen. Zo zijn er de opleidings- en onderwijs-evaluaties, die polsen naar de ervaring van de studenten met een vak of opleiding. Deze tools verschaffen op enkele vlakken reeds informatie over de effecten op het mentaal welbevinden van de studenten. Hoewel deze informatie geen volledig beeld kan geven hierover, biedt ze wel een aanzet om te reflecteren over het mentaal welbevinden van de studenten, wat een deel kan uitmaken van het onderwijskwaliteitsbeleid. We vragen dan ook om na te denken over hoe de monitoring van de impact op het mentaal welbevinden systematisch en breder kan verankerd worden in het algemene monitoringsproces..

In welke mate motiveert, of demotiveert, een bepaald (aspect van een) vak de studenten? Welke impact heeft de communicatiestijl van de docenten op de studenten? Is de prestatiedruk die de studenten ervaren redelijk? Lesgevers, opleidingscommissies, CKO's en andere verantwoordelijke organen moeten de onderwijs- en opleidingsevaluaties en andere informatie waar zij over beschikken gebruiken om de effecten van hun vakken en opleidingen op het mentaal welbevinden van studenten in te schatten en mogelijke problemen daadkrachtig op te lossen als deel van het onderwijskwaliteitszorgproces.

⁷ Standpunt Actief Leren, Gentse Studentenraad, 6 februari 2019, www.gentsestudentenraad.be/actiefleren

Een negatieve impact op mentaal welbevinden vermijden, gebeurt echter niet door het niveau van het onderwijs te verlagen. Studenten zijn daar ook geen vragende partij voor. De communicatiestijl van lesgevers en de balans tussen verschillende werkvormen zijn echter al twee belangrijke aspecten die herzien kunnen worden om rekening te houden met het welbevinden van studenten, zonder in te boeten aan een sterk, kwalitatief onderwijs. Onderwijs dat haar studenten motiveert en stimuleert, verbetert zelfs de leerresultaten^{8,9}.

d. Eerste bachelor

In het eerste bachelorjaar is het soms moeilijk om onmiddellijk contact te leggen met medestudenten. Wanneer er geen vrienden zijn van de middelbare school, of het niet lukt om contacten te leggen in de eerste week, ontstaat het gevoel soms dat de kans daarvoor gemist is en kan dit eenzaamheid tot gevolg hebben. Onderwijsactiviteiten die studenten dichter bij elkaar brengen, zoals groepswerken en contactmomenten waar studenten moeten samenwerken, kunnen helpen om dit te vermijden. Ook een meer uitgebreid onthaal aan het begin van het eerste jaar kan een maatregel zijn om het sociaal contact van het begin af aan te stimuleren.

6. Infrastructuur

Let bij het inrichten van ruimtes en gebouwen op de leefbaarheid hiervan. Op dit moment is er weinig ruimte voor studenten die niet als doel maaltijdvoorziening of onderwijs hebben. Er is nood aan ruimte waar even ademruimte kan genomen worden. Deze ruimtes zijn bij voorkeur beschikbaar voor alle studenten en worden toegankelijk ingericht. Ruimtes waar je niet moet presteren (zoals die van studentenverenigingen) kunnen heel nuttig zijn om wat fysieke en mentale ademruimte in te richten. Ook voor studenten die ruimte kunnen gebruiken om hun levensbeschouwing te beleven kan dit een hulp zijn, hoewel dit niet het exclusieve doel van deze ruimtes mag zijn.

⁸ Motivation to learn and course outcomes: the impact of delivery mode, learning goal orientation, and perceived barriers and enablers, Klein et al., 17 augustus 2006, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1744-6570.2006.00050.x>

⁹ Measuring Learning Outcomes in Higher Education: Motivation Matters, Liu et al., 1 december 2012, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3102/0013189X12459679>

7. Verenigingen

De verenigingen hebben een belangrijke functie in het sociaal en cultureel leven aan de universiteit. Engagement en vrijwilligerswerk zijn namelijk een effectieve remedie om een gevoel van isolatie tegen te gaan.¹⁰ Studenten in studentenverenigingen halen energie uit de activiteiten van verenigingen, maar ervaren soms ook extra druk omdat ze er de tijd niet voor hebben. Het brede gamma dat terug te vinden is bij de meer dan 120 verenigingen verdient aandacht. Het is goed als studenten op de hoogte zijn van wat voor verenigingen er bestaan, dus zichtbaarheid binnen de universiteit is belangrijk. Verenigingen hebben de ruimte nodig om diensten en activiteiten aan te bieden aan de studenten. De studenten hebben bijgevolg ook ruimte nodig om zich optimaal te engageren.

8. Heroriëntering

Heroriëntering zou onder doordachte begeleiding van het monitoraat moeten gebeuren, en deze studenten zouden ook niet-vakinhoudelijke of niet-studiegerelateerde begeleiding moeten krijgen wanneer nodig. Er rust ook een negatief stigma op heroriëntering. Maar al te vaak wordt dit nog gezien als 'zakken' of 'een mislukking', terwijl het duidelijk zou moeten zijn dat de richting vinden waar je beter op je plaats bent een positief gegeven zou moeten zijn.

Wanneer heroriëntering plaatsvindt gebeurt dit idealiter met behulp van het monitoraat en op een manier die de student samenbrengt met een studierichting die beter zijn of haar interesses reflecteert en past bij de vaardigheden van die student. Dit zou tot gevolg moeten hebben dat deze student zich beter in zijn of haar vel voelt, omdat deze student meer op zijn plaats is in deze richting. Wij ondervonden echter dat er bij studenten die een heroriëntering achter de rug hebben meer zelfmoordgedachten en meer andere psychologische problemen zijn. Bovendien is er geen hogere vertrouwdheid met het monitoraat.

9. Secundair onderwijs

Mentaal welbevinden werd opgenomen in de eindtermen voor het middelbaar onderwijs die zullen van kracht gaan vanaf september 2019¹¹. Dit is een positieve stap om jongeren de tools en vaardigheden aan te reiken om weerbaar te zijn en positief om te gaan met hun eigen mentale gezondheid. Er moet over gewaakt worden dat deze eindtermen op een goede manier worden toegepast. Er is nood aan monitoring die er op toe ziet dat de methodes die worden toegepast een effectieve manier zijn om deze belangrijke vaardigheden aan te brengen, zodat de studenten die starten in het hoger onderwijs de juiste vaardigheden hebben om mentaal welzijn op een gezonde manier te benaderen.

¹⁰ A solution for Loneliness, Scientific American, Killam K., 21 mei 2019, <https://www.scientificamerican.com/article/a-solution-for-loneliness/>

¹¹ Onderwijsdoelen - Uitgangspunten, Agentschap voor Hoger Onderwijs, Kwalificaties en Studietoelagen (AHOVOKS), <https://onderwijsdoelen.be/uitgangspunten/4846>

10. Holebistudenten

Holebistudenten bleken enkele kwetsbare punten te vertonen ten opzichte van heteroseksuele studenten. Onder andere op vlak van zelfbeeld, eenzaamheid en depressieve gedachten werden significante verschillen vastgesteld. Vooral biseksuele studenten scoorden telkens lager op deze vlakken. Om deze cijfers verder uit te diepen werd een focusgroep georganiseerd waar de problematiek werd besproken en werd op zoek gegaan naar enkele suggesties om hieraan tegemoet te komen.

Sommige studenten gaven aan dat ze zich soms geïsoleerd voelen, zoals ook bleek uit de cijfers rond eenzaamheid. Duidelijke informatie over welke holebiverenigingen er in Gent en aan de UGent bestaan kan hen in contact brengen met andere mensen uit hun gemeenschap. Verenigingen zoals Verkeerd Geparkeerd of organisaties zoals Casa Rosa en de evenementen die ze organiseren kunnen meer gepromoot worden.

Verder is het belangrijk dat de personen bij wie studenten uit de holebigemeenschap terecht kunnen, de juiste kennis en vaardigheden hebben om met deze thematiek om te gaan. LGBT-training voor mensen van het monitoraat en vertrouwenspersonen kunnen hierbij helpen.

11. Studenten met een migratieachtergrond

Informatie rond waar studenten terecht kunnen met hun problemen is zeer belangrijk, maar lijkt studenten met een migratieachtergrond minder te bereiken. Betaalbare diensten zoals Awel en de zelfmoordlijn zijn minder bekend bij deze doelgroep. Daarom moet er onderzocht welke kanalen kunnen gebruikt worden om deze studenten beter te bereiken. Vervolgens moeten deze kanalen ook sterker benut worden.

Het universiteitsbrede keuzevak Coaching en Diversiteit is een positief gegeven waar meer kan op worden ingezet. Hierin zou ook aandacht moeten worden besteed aan mentale gezondheid. Een mentor zou op de hoogte zijn moeten van waar studenten hulp kunnen vinden en een goed bewustzijn hebben gecreëerd rond mentaal welzijn. Verder kunnen andere gegevens die al eerder in dit standpunt werden aangehaald, zoals het voorzien van fysieke ruimtes om tot rust te komen, en een meer uitgebreid onthaal in het eerste bachelor een extra voordeel bieden voor studenten met een migratieachtergrond.