

Handreiking voor studenten

Mentale gezondheid studenten

In deze handreiking vind je als student informatie en instrumenten die kunnen helpen bij het omgaan met de psychische klachten die je ervaart en die je hinderen bij het dagelijks functioneren en/of het volhouden van de studie*. Deze handreiking is samengesteld naar aanleiding van de aanbevelingen in de Monitor Mentale Gezondheid, die in november 2021 is verschenen. Klik op een kopje als je meer over het thema wilt weten.

1. Openheid

Je vindt het moeilijk om openheid te geven over je mentale gezondheid omdat je bang bent dat je wordt gestigmatiseerd of buitengesloten wordt door docenten en/of medestudenten. Om je te helpen een weloverwogen keuze te maken over wel of niet open zijn, is het 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet' instrument ontwikkeld.

2. Hulp zoeken

'Hoe trek ik op tijd aan de bel'

Je vindt het moeilijk om de juiste hulp of ondersteuning vast te stellen en te vragen, ook al heb je besloten om open te zijn over je psychische klachten. Om je te helpen op een adequate wijze de juiste hulp of ondersteuning vast te stellen is het instrument 'Hoe trek ik op tijd aan de bel' ontwikkeld.

Student Inventarisatie Belemmeringen Algemeen (SIBA)

Je vindt het moeilijk om aan te geven waar je precies last van hebt. Het invullen van de SIBA kan dan een goed startpunt voor je zijn om met je begeleider de ervaren knelpunten te bespreken.

3. Verminderen van (studie)stress

Hoe ziet je dag eruit als het goed met je gaat? Wat zijn voor jou situaties die stress veroorzaken (triggers)? Wat zijn de eerste waarschuwingssignalen die aangeven dat het minder goed met je gaat? In de handleiding 'Voorkomen en omgaan met stress' worden deze en vervolgstappen systematisch uitgewerkt.

4. Tips voor succesvol thuis studeren

Hier vind je een infographic met verschillende tips voor succesvol thuis studeren.

5. (H)erkennen van risicosignalen bij een medestudent

Je maakt je bezorgd of het psychisch wel goed gaat met een medestudent. Hier vind je praktische richtlijnen voor het signaleren van psychische problemen en hoe hiermee om te gaan.

* Bovenstaande informatie en instrumenten komen uiteraard niet tegemoet aan alle behoeften van studenten op dit gebied, maar dragen hopelijk wel bij aan een beter mentaal welbevinden en daarmee aan een beter functioneren als student. Docenten kunnen de informatie en instrumenten ook gebruiken in de begeleiding van studenten met psychische klachten.

Met dank aan de medewerkers van de Innovatiewerkplaats Begeleid Leren van het lectoraat Rehabilitatie. Voor meer informatie zie www.begeleidleren.nl.

share your talent. move the world.