

Project 'Mindmates' wapent studenten om zichzelf en elkaar mentaal gezond te houden

[depressie](#)^[1], [psychologie](#)^[2], [Studenten](#)^[3]

- [campuskrant Jaargang 26 nr. 03 \(19 november 2014\)](#)^[4]
- [huidige editie campuskrant](#)^[5]

Jaargang 26 nr. 03 (19 november 2014)

De vrolijke schijnwereld van Facebook ontkent het in alle talen, maar vroeg of laat krijgen veel mensen te maken met een dip of psychische problemen. Studenten zijn extra kwetsbaar en dus werd MindMates in het leven geroepen, een project waarbij studenten gecoacht worden om zichzelf en anderen in goede mentale gezondheid te houden.



[6]

Studentes Christina Ieronymakis en Lore Saenen over MindMates: ?Alle redenen om te komen zijn goed, of je nu zelf sterker wilt worden, vaardigheden wilt bijleren of je wilt engageren.?

(c) KU Leuven - Rob Stevens

Laatst heb ik iets vreemds meegemaakt?, vertelt Lore Saenen, die doctoreert in de psychologie en de verkorte master klinische en gezondheidspsychologie bijstudeert. ?Ik had afgesproken met een Erasmusstudent om lesmateriaal uit te wisselen. Ik kende hem van haar noch pluim, maar hij vroeg me meteen om regelmatig samen iets te doen. *I feel like shit*, zei hij. *Ik kom alleen uit mijn kot voor de verplichte practica en word hier niet aanvaard. Jij bent de eerste die tegen mij spreekt.*

Dat vond ik behoorlijk overdonderend.?

De Erasmusstudent is geen alleenstaand geval (*zie kader*). ?Het aantal studenten dat worstelt met depressie en angstproblemen verbaast me een beetje?, zegt Christina Ieronymakis, masterstudente klinische en gezondheidspsychologie. ?Als medestudenten zouden we dat toch voor een stuk moeten kunnen opvangen? Bijvoorbeeld door meer met elkaar te praten.?

?Dat is precies de inspiratie voor MindMates?, zegt Marleen Gheldof, psychotherapeute van het Studentengezondheidscentrum. ?Studenten pikken veel sneller dan wij professionals elkaars signalen op en kunnen rolmodellen zijn voor elkaar.?

Eenzaam

De nood is hoog. ?Het is elke keer schrikken van de hallucinante hoge suïdecijfers en het aantal psychische problemen in Vlaanderen?, zegt Gheldof. ?Onze maatschappij kent maar weinig mildheid en sociale media spiegelen ons voor hoe fantastisch en maakbaar ons leven wel is. Die luchtbel moeten we dringend doorprikken, want bijna iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mentale problemen, bij zichzelf of in de nabije omgeving.?

De harde realiteit

Van alle eerstejaarsstudenten

- kampt **1 op 5** (19,6%) met depressieve klachten
- heeft **1 op 7** (14,1%) angstklachten
- dacht **1 op 8** (12,6%) aan zelfdoding
- ondernam **1 op 100** (1,3%) al een poging

De cijfers komen uit het longitudinale onderzoek naar de mentale gezondheid van de KU Leuven-studenten binnen het FORTUNE-project. Dat krijgt nu financiële steun van het fonds Ga Voor Geluk, dat ook MindMates ondersteunt.

?In onze prestatiegerichte maatschappij voel je je meteen een mislukkeling als je er even buiten valt, bijvoorbeeld omdat je studievertraging oploopt. Er over praten is vaak nog een taboe?, weet Christina, die zich samen met Lore inschreef voor de MindMates-workshops. Die gingen op 20 oktober van start. ?Zelf ben ik sociaal en kan ik altijd naast iemand zitten in de les?, zegt Lore, ?maar ik zie vaak studenten die eenzaam zijn. Door de geïndividualiseerde trajecten is het moeilijker om contacten te leggen, zeker voor wie sociaal minder vaardig is.?

Christina, die pendelstudente is, startte in het tweede semester, toen alle kliekjes al gevormd waren. ?In een aula met 700 man vind je dan niet snel aansluiting. Ik voelde me nogal alleen.

Als je dan al niet goed in je vel zit, kan dat zwaardere problemen triggeren.?

?Student zijn is niet voor iedereen de tijd van zijn leven?, bevestigt Gheldof. ?De goegemeente kan het moeilijk geloven van een overwegend bevoorrechte groep als de universiteitsstudenten, maar de overgang naar volwassenheid en autonomie, gecombineerd met studie- en partnerkeuzes en de stress van studeren maakt deze groep extra kwetsbaar.? MindMates wil het stigma doorbreken. ?Alle redenen om te komen zijn goed?, weet Lore, ?of je nu zelf sterker wilt worden, vaardigheden wilt bijleren of je wilt engageren.?

Geen mini-psychiaters

Het begin? Goed luisteren. ?In de workshops ontdekten we via een rollenspel de belangrijkste blokkades tijdens een luisterend gesprek, zoals meteen een oplossing willen bieden, moraliseren of afgeleid zijn?, zegt Lore. ?Het was fijn om eens geen theorie te krijgen maar het zelf te ervaren.?

?Ik ben ervan overtuigd dat iedereen baat heeft bij enkele basisvaardigheden van de therapeut?, zegt Gheldof. ?Denk maar aan het midden leren vinden tussen onverschilligheid en helemaal meegezogen worden.? ?Je voelt je snel schuldig als je iemands zorgen niet helemaal op je neemt, maar het is cruciaal om je eigen grenzen te stellen?, zegt Christina.

Zo weerlegt Gheldof ook de kritiek dat MindMates van studenten mini-psychiaters zou maken. ?We laden geen extra verantwoordelijkheid op hun schouders, maar bieden studenten die nu al geconfronteerd worden met moeilijke verhalen handvaten om te leren begrenzen of door te verwijzen naar professionele hulp indien nodig. Dat de vier workshopreeksen op slag volgeboekt waren zegt genoeg. Ik ben blij dat we ? onder meer met de hulp van LOKO ? goed op de nood kunnen inspelen.?

"Ons doel is dat elke student een sociaal netwerkje heeft."

Tandem

?Ik zie het wel zitten om buddy te worden?, zegt Christina. Daarbij vormen deelnemers aan de workshops een tandem met studenten die vragen of noden hebben. ?Het is heel ambitieus?, zegt Gheldof, ?maar ons doel is dat elke student een sociaal netwerkje heeft. Onze leuzes zijn ?Niet langer alleen student? en ?Samen kom je op andere gedachten?.

Lore wil wel meedraaien in het team dat activiteiten voor studenten zal bedenken. ?Ik zit graag op café of bij iemand op kot, maar ik fuif niet graag. Voor velen lijkt de norm je zat drinken en weggaan tot ?s morgens vroeg, en zeker in mijn tijd als vicekringcoördinator werd er hard aan mijn mouw getrokken. Ik kon daar goed tegen, maar die druk is voor anderen vaak moeilijk. Voor die mensen wil ik me engageren.?

Het klinkt Gheldof als muziek in de oren. ?Oog hebben voor elkaar, je EQ ontwikkelen, kortom breder gevormd worden: het zou deel moeten uitmaken van elke universitaire opleiding.? Lore en Christina knikken. ?Net als EHBO zouden de MindMates-workshops een vak moeten zijn. Misschien maar voor drie of vier studiepunten, maar toch.?

Katrien Steyaert

www.mindmates.be^[7]

Vicerector Gosselink: ?De peer group is essentieel?

Vicerector Studentenbeleid Rik Gosselink is beheerder van het pas opgerichte FORTUNE Fonds. Dat financiert een leerstoel, personeel, en activiteiten gericht op de herkenning, opvolging en behandeling van psychische problemen en suïcidaliteit bij studenten. MindMates hoort daarbij. ?We werken uiteraard het liefst preventief. Juist daarom is MindMates zo?n geweldig initiatief, dat we met FORTUNE enthousiast steunen.?

?Het voorkomen van suïcide is de laatste stap. Het gaat vooral over wat er daarvóór gebeurt. Ruimte en een luisterend oor bieden voor het fundamenteel niet-welbevinden van medestudenten is een noodzaak. Hoe vroeger en hoe beter je negatieve gevoelens bespreekbaar kunt maken, des te meer impact je kan hebben op wat ooit de ultieme gevolgen van die gevoelens kunnen zijn.?

Vicerector Gosselink: "Dit is een mooie, diepmenselijke manier om hyperindividualisme en vereenzaming tegen te gaan."

?De eerste plaats waar dat moet gebeuren, is de ruimte van de studenten zelf: hun kot, hun studentenclub, de vriendenkring, hun vereniging. Dáár is dus nood aan mensen met de nodige bagage om die gevoelens te traceren, en om er iets mee te doen. Ik vind het daarom ook van het grootste belang dat MindMates door de studenten zelf gedragen wordt. De peer group is essentieel om lief en leed mee te delen.?

?MindMates wil in zijn workshops natuurlijk geen hulpverleners opleiden. Daarvoor is een professioneel kader nodig. Wie aan MindMates meedoet, blijft gewoon student onder de studenten. Het initiatief wil er in de eerste plaats voor zorgen dat je met negatieve gevoelens niet in de kou blijft staan.?

?Als MindMates aanslaat in Leuven, willen we het project uitbreiden over de hele associatie, en uiteindelijk, hopen we, over heel Vlaanderen. Het is een mooie, diepmenselijke manier om hyperindividualisme en vereenzaming tegen te gaan.? (Im)

Wie het FORTUNE Fonds wil steunen, vindt informatie op
www.kuleuven.be/mecenaat/fortune-fonds^[8]

Jan Toye: ?De helft minder suïcides moet haalbaar zijn?










Jan Toye staat aan het hoofd van Palm Breweries, maar een groot deel van zijn tijd besteedt hij aan GaVoorGeluk. Dat fonds steunt onderzoek naar en preventie van suïcide bij jongeren. ?We steunen ook zoveel mogelijk alles wat in de praktijk de oorzaken van suïcide kan helpen detecteren en voorkomen. In die context is het MindMates-initiatief broodnodig, en we steunen het dan ook graag.?

?We hebben nog altijd veel te weinig aandacht voor de oorzaken en gevolgen van depressies bij jongeren. Vlaanderen en Nederland verschillen procentueel niet significant wat het aantal depressies betreft, maar depressie leidt in Vlaanderen wel tweemaal vaker tot suïcide. Dat doet je nadenken. Als we er daarvan één kunnen voorkomen, leveren we al goed werk, maar

wij denken dat 50% minder suïcides haalbaar moet zijn.?

?Er zijn factoren die de Vlaamse situatie verklaren. Zo scoren we laag op het vlak van emotionele expressievaardigheid: we zéggen het niet als er wat scheelt. MindMates kan de bespreekbaarheid bevorderen. Verder rust er een stigma op hulp zoeken, op therapie. Alles moet altijd goed gaan, ook al zijn er fundamentele problemen. Die worden dan verstopt en verzwegen, met nog meer vereenzaming tot gevolg. MindMates kan dat stigma helpen voorkomen en wegwerken. En meer praktisch: therapeutische hulp wordt niet terugbetaald, en is dus duur. Gelukkig is in het federaal regeerakkoord de mogelijkheid tot terugbetaling nu voor het eerst opgenomen.?

?We moeten leren uitgaan van de kwetsbaarheid van het individu. Als jongeren weten dat iederéén angst of onmacht voelt, en soms twijfelt aan de zin van het zijn, wordt het al wat makkelijker om ermee naar buiten te komen. Als medestudenten oog hebben voor wie zich minder goed in zijn vel voelt en voor mogelijke suïcidesignalen, dan boeken we winst. Zeker als die peers weten wat ze met die signalen kunnen doen en wat de beste contactpunten zijn voor professionele hulp. Dat is de bedoeling van MindMates en van GaVoorGeluk.? (Im)

Share:  [9]  [10]  [11]  [12]  [13]  [14]  [15]  [16]  [17]

Source URL: <http://nieuws.kuleuven.be/node/14365>

Links:

[1] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/3965>

[2] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/6643>

[3] <http://nieuws.kuleuven.be/taxonomy/term/59>

[4] http://nieuws.kuleuven.be/campuskrant/2014_44

[5] <http://nieuws.kuleuven.be/campuskrant>

[6] http://nieuws.kuleuven.be/sites/default/files/mindmates_MG_3113.jpg

[7] <http://www.mindmates.be>

[8] <http://www.kuleuven.be/mecenaat/fortune-fonds>

[9]

<http://facebook.com/sharer.php?u=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;t=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[10]

<http://twitter.com/intent/tweet?text=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[11]

<http://www.myspace.com/Modules/PostTo/Pages/default.aspx?u=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;c=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[12]

<http://profile.live.com/badge/?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;title=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[13]

<http://bookmarks.yahoo.com/toolbar/savebm?opener=tb&#amp;u=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;t=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[14]

<http://www.linkedin.com/shareArticle?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;mini=true&#amp;title=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[15] <http://digg.com/share?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365>

[16]

<http://www.delicious.com/save?v=5&#amp;noui&#amp;jump=close&#amp;url=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365&#amp;title=Project+%27Mindmates%27+wapent+studenten+om+zichzelf+en+elkaar+mentaal>

[17] <https://plus.google.com/share?url=http://nieuws.kuleuven.be/node/14365>