

# MindMates: psychisch welzijn van studenten verbeteren

De studententijd is een periode van vrijheid en zelfontdekking, maar ook van stress over studie en levenskeuzes. Jongeren, zeker als ze al niet goed in hun vel zaten, zijn dan extra kwetsbaar voor depressie en suicidale gedachten. MindMates coacht studenten om zichzelf en hun medestudenten mentaal gezond te houden.

MindMates is een initiatief van het Studentengezondheidscentrum van de KU Leuven, dat wordt gesteund door het Fonds Gavoorgeluk, beheerd door de Koning Boudewijnstichting. Het wil het psychisch welzijn van studenten bevorderen binnen en buiten de KU Leuven. "Wij doen wetenschappelijk onderzoek naar suïcidepreventie en vertalen die wetenschappelijke data naar mogelijke interventies voor de brede studentenpopulatie", zegt professor Ronny Bruffaerts, psycholoog van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven. Het Studentengezondheidscentrum (SGC) stemt de preventie voor studenten af op die bevindingen. "Die aanpak wordt opgevolgd en geëvalueerd om te zien wat werkt. Dit leidt tot een gelaagde preventie naargelang de aanwezigheid van emotionele problemen en de ernst van de situatie."

## Taboe doorbreken

Voor alle studenten is er de website [www.mindmates.be](http://www.mindmates.be), ongeacht of ze problemen hebben. "De website biedt gezondheidsinformatie en een zelftest en geeft tips", zegt Samira Akhtar, project manager van MindMates.

Op hetzelfde niveau staan de sensibilisatie en promotie van MindMates-activiteiten door studenten-ambassadeurs en evenementen van het SGC, zoals een filmavond of koffieprouwen. "We willen studenten uit hun kot halen. Verbinding met anderen is een beschermende factor." Zachte sensibilisatie tijdens deze activiteiten helpt het taboe op geestelijke gezondheid te doorbreken en de drempel naar hulp te verlagen.

De tweede laag van de preventie richt zich op studenten met (relatief) milde emotionele problemen. "Met de workshop 'Upgrade Your Mind' leren ze hoe ze voor zichzelf en voor anderen kunnen zorgen. We trainen hun copingvaardigheden en verfijnen hun communicatieve en luistervaardigheden. In deze workshops kunnen we ook studenten detecteren die grotere problemen hebben en doorverwijzen."

## Buddy's voor medestudenten

Dan zijn er studenten die problemen hebben op verschillende domeinen. Zij krijgen, op hun vraag, een vrijwillige MindMates-buddy naast zich. "Die kan een luisterend oor bieden

of de student op sleeptouw nemen. Deze buddies zijn geen hulpverleners, het blijven studenten maar ze kunnen de medestudent ondersteunen."

Tot slot zijn er de studenten met ernstige moeilijkheden die professionele hulp nodig hebben. Om die sneller op het spoor te komen heeft MindMates opleidingen voor 'gatekeepers'. "Dat zijn personeelsleden van de KU Leuven die veel contact hebben met studenten en die signalen oppikken. Ze krijgen basisinformatie over emotionele problemen en suïcidaliteit en leren hoe ze in gesprek gaan met de student en hoe ze hem motiveren om hulp te zoeken."

*"We willen studenten uit hun kot halen. Verbinding met anderen is een beschermende factor."*

Samira Akhtar,  
Studentengezondheidscentrum KU  
Leuven

## MindMates 2014-2018 in cijfers

- > 15.000 eerstejaars hebben de vragenlijst over psychisch welzijn ingevuld
- > 72 vragen om buddy-ondersteuning; op dit moment 26 buddy-duo's
- > 460 deelnemers aan workshops
- > 175 'gatekeepers' opgeleid



## MEER INFO?

Het Fonds Gavoorgeluk ijvert voor de preventie van depressie en suïcide in Vlaanderen.  
[www.mindmates.be](http://www.mindmates.be) of [www.gavoorgeluk.be](http://www.gavoorgeluk.be)