

Kijk live

Mentaal Welzijn Studenten

Een public health perspectief

Valérie Van Hees Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs
prof. dr. Ronny Bruffaerts KU Leuven
prof. dr. Maarten Vansteenkiste Universiteit Gent



“

Driedelige doelstelling van presentatie

- Wetenschappelijk kader van 'public mental health'
- Structurele PH initiatieven die reeds werden uitgerold
- Welzijnsmonitor als broodnodige volgende stap

Conclusie: speerpunten - community approach

Studentenwelzijn duurzaam versterken

3 strategische doelstellingen

- Versterken en vergroten samenwerking in de studentensteden (SD 1)
- Ontwikkelen centraal platform (SD 2)
- Opzetten lerend netwerk voor HOI (SD 3)

Projectaanpak

- Studenten
- Academische experts
- Hogeronderwijsinstellingen
- Regionale diensten - GGZ
- Internationale partners

Vanuit een nodenanalyse - wetenschappelijk kader

literatuurstudie - expertengesprekken - focusgroepen - expertengroep - projectgroep - analyse aanbod - co-creatie en studenten als active agents (participatief proces)

Van Hees V. Studentenwelzijn versterken tijdens en in de nasleep van de coronapandemie. Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs. 2021.

Studeren in het hoger onderwijs

18-24 jaar
opkomende
volwassenheid

Opportunities

- Veranderingen en uitdagingen
- Identiteitsexploratie
- Focus op vriendschappen

Studeren in het hoger onderwijs

Negatieve aspecten

- ➔ Psychische stoornissen
- ➔ Suiciderisico



Psychische gezondheid

Psychische
gezondheid

Psychische
klachten

VS

Psychische
stoornis

Algemene bevolking

33%

emotionele
problemen

15%

psychische stoornissen
(20% bij studenten)

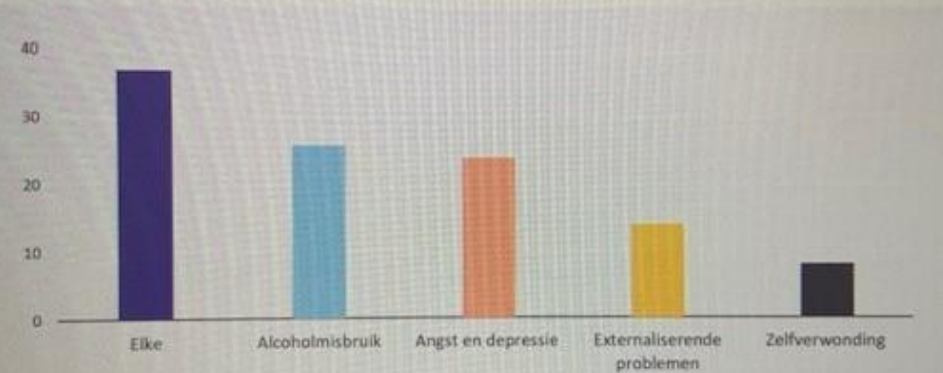
75%

ontstaat voor de
leeftijd van 27 jaar

Psychische gezondheid studenten



Emotionele problemen in het hoger onderwijs



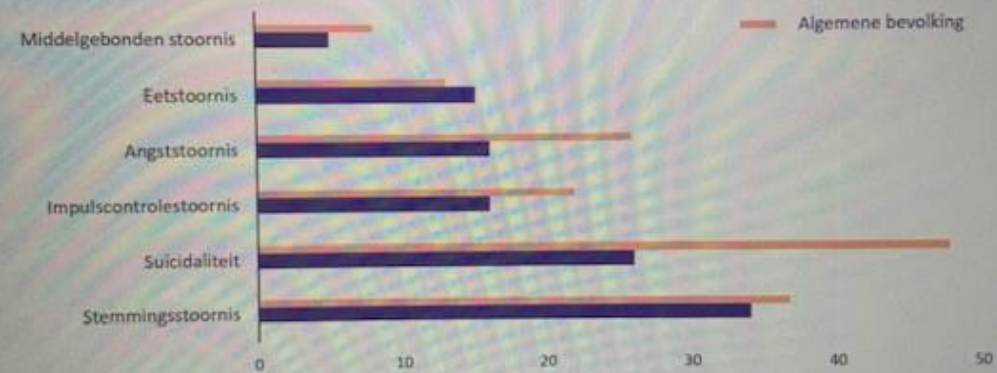
Jackson, 2009; Baillet et al., 2008; Slutske, 2005; McCabe et al., 2007; Rosiers et al., 2011; Mortier et al., 2015; Kiekens et al., 2016; Bruffaerts et al., 2018; Zivin et al., 2009; Verger et al., 2009; Vazquez & Bianco, 2006; Eisenberg et al., 2009; 2011

Risicofactoren



Hulpzoekgedrag

12 maanden hulpzoekgedrag bij studenten



Bruffaerts R, Mortier P, Auerbach RP, ... Kessler RC. Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2019.

Bouwstenen public health perspectief

Vroegdetectie en
signalering

Behoeftesondersteunend leerklimaat
ABC fundament - need crafting

Bevorderen en promoten van positieve
mentale gezondheid en de veerkracht en het
zelfmanagement van studenten

Gelaagd en dynamisch
zorgaanbod

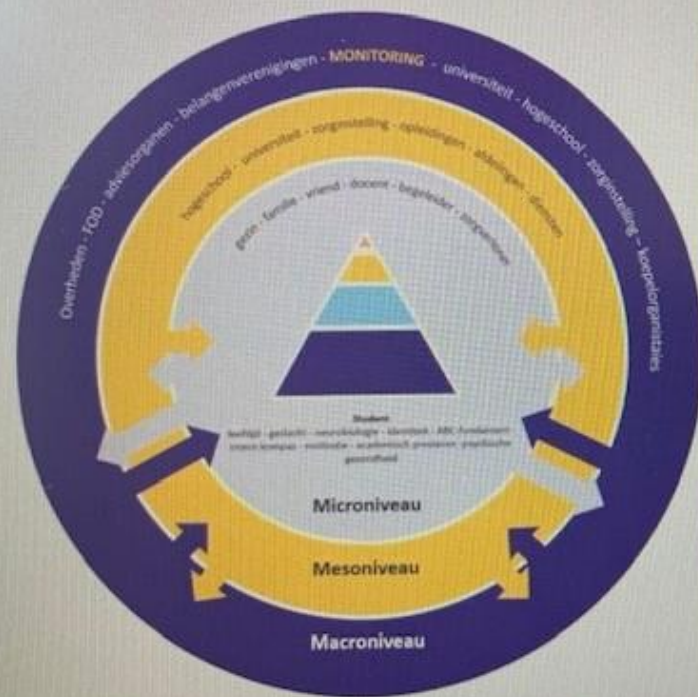


Het public health perspectief combineert vormen van **universele preventie** (gericht op de algemene bevolking), **selectieve preventie** (gericht op populatiegroepen met een verhoogd risico) en **geïndiceerde preventie** (gericht op personen met beginnende klachten), naast **klinische interventies** voor hoogrisicopersonen.

Focus op een volledige studentenpopulatie



Het veronderstelt een **gecoördineerde samenwerking** van verschillende actoren op verschillende niveaus, met name het ***microniveau*** (i.c. het niveau van de [individuele] student), het ***mesoniveau*** (i.c. actiepunten voor de organisatie van hulpverlening en netwerking) en het ***macroniveau*** (i.c. actiepunten voor onder meer de universiteit of hogeschool, andere HOI, koepelorganisaties, het Departement Onderwijs,).



Het microniveau verwijst naar het operationele niveau: het directe aanbod van onderwijs en zorg aan de student(en), formeel en informeel.

Een public health perspectief veronderstelt een brede aanpak met een gediversifieerd aanbod aan interventies, preventief en curatief.

Het mesoniveau verwijst naar het voorwaardenscheppend niveau: de randvoorwaarden die op organisatieniveau op orde moeten zijn om het aanbod op microniveau zo optimaal mogelijk uit te rollen.

Een public health perspectief veronderstelt een gecoördineerde aanpak en samenwerking tussen diverse diensten en actoren. Whole university & community approach.

Het macroniveau verwijst naar het strategieniveau zoals de wet- en regelgeving, bekostiging van zorg.

Een public health perspectief veronderstelt dat de overheid en de verschillende sectoren en structuren binnen onderwijs en zorg, mentaal welbevinden prioriteren. Alsook een belang van doelstellingen en monitoring.

Microniveau: gediversifieerd aanbod

Reguliere GGZ
Proactieve behandelingen
E-health - e-treatment
Laagdrempelige groepssessies
E-health interventies
Individuele begeleidingen

Gatekeeping - Vroegdetectie
Skills training (ook e-health)
Peer support

Mental health literacy
sensibilisering - verbondenheid
Behoeftteondersteunend
klimaat - ABC fundament (need
crafting)

~5%

~10%

~25%

~60%

Ernstige
emotionele problemen

Milde tot matige
emotionele problemen

Weinig tot milde
emotionele problemen

Geen
emotionele problemen



Agenda woordenlijst Beslissingen van de... Home - Vlaams Par... Home - Vlaams m... Natuurlijk Orde v... De J...
“

Het public health kader is **evidence-based** en bedient zich van een primair epidemiologisch kader. Dat impliceert dat de **evaluatie en monitoring** centraal staan, en dat interventies de toets van de wetenschappelijkheid moeten doorstaan en worden geëvalueerd.

Healthcare, 2020, 13(1), 2020



Deel 2:
Lopende initiatieven in het implementeren
van dit 'public health perspectief'

Regionale samenwerking (SD 1)

Verbindingsofficieren
Antennes
Provinciale scope

- Structureel overleg - Ondersteuning
- Omgevingsanalyse (multi-actoren - PH)
- Initiatieven
- Lerend netwerk

Enkele bevindingen

- Eigenheid instellingsbeleid welzijn
- Schaalgrootte en geografische spreiding
- Vlaanderenbrede en informele samenwerking
- Rijk en gediversifieerd aanbod: Inspiratiebank
- Sociale kaart: complexiteit - opportuniteiten

Enkele Initiatieven

- Stoepbabbels
- Welzijnsstrip
- Zeg ne keer
- Komt uit uw grot
- Turbosessies veerkracht

MoodSpace (SD2)

E-health - e-treatment
Zelfverwondend gedrag (STAR)
Suicidale gedachten (ThinkLife)
Sociale kaart

Zelftest - Angst en stres
Sociale kaart

Zelftest
Bezorgd om iemand
Gezonde levensstijl
Peer support
Sociale kaart

Infotheek - Podcasts
Samen Sterk
LifeCraft - (ABC - needcrafting)
Krachtverhalen
PepSpace
Sociale kaart



Ernstige
emotionele problemen

Milde tot matige
emotionele problemen

Weinig tot milde
emotionele problemen

Geen
emotionele problemen



Gelaagd en dynamisch aanbod

Infotheek: goed in je vel

Kom alles (of toch veel!) te weten over veerkracht, verbondenheid, psychische kwetsbaarheid en gezond studeren.

[Lees meer](#)

Samen sterk

Verbondenheid is een krachtig medicijn. Ontdek de kracht van ontmoeting en het ABC-fundament.

[Lees meer](#)

Test jezelf

Ken jezelf. Met deze online-test krijg je een heldere kijk op jezelf en advies op maat van jouw antwoorden.

[Lees meer](#)

Hier kan je terecht

Altijd staan er mensen klaar om te luisteren, te praten en mee te denken. Ontdek bij wie je terecht kan.

[Lees meer](#)

Zelfhulp

Handige zelfhulpmodules helpen je veerkracht te versterken en je uitdagingen het hoofd te bieden.

[Lees meer](#)

Bezorgd om iemand?

Leer hoe je signalen herkent en welke kleine stappen je kan zetten als je bezorgd bent om een student.

[Lees meer](#)



Podcasts - Krachtverhalen - PepSpace

MoodSpace (SD2)

+ 33.000

bezoekers

+ 5.302

zelftest

+ 1.134

e-health registraties

Focus

Implementatie: tot de student,
de begeleider, docent, GGZ,
beleid, ...

Evaluatie en monitoring

Optimalisatie en uitbouw thema's

MoodSpace (SD2)

+ 33.000

bezoekers

+ 5.302

zelftest

+ 1.134

e-health registrat

Focus

Implementatie: tot de student,
de begeleider, docent, GGZ,
beleid, ...

Evaluatie en monitoring

Optimalisatie en uitbouw thema's

Vanuit de monitor en een community approach

Lerend Netwerk (SD 3)

6 online momenten

1 conferentie

70 -173 deelnemers

- Veerkracht en Verbondeheid
- E-health
- Zelfverwonding
- Suïcidepreventie
- ABC-fundament
- MoodSpace



De concrete voorbeelden van aanpak. De uitwisseling met andere HOI. Inspirerende voorbeelden geven energie om in eigen instelling bepaalde dingen in vraag te stellen en mogelijks te verbeteren.

Lerend Netwerk (SD 3)

6 online momenten

1 conferentie

70 -173 deelnemers

- Veerkracht en Verbondeheid
- E-health
- Zelfverwonding
- Suïcidepreventie
- ABC-fundament

Intervisies, verdiepende sessies en materiaalontwikkeling vanuit de monitor, gesignaleerde noden, community approach

HOI. Inspirerende voorbeelden geven energie om in eigen instelling bepaalde dingen in vraag te stellen en mogelijks te verbeteren.

Aanbevelingen Tussentijds Rapport

Recording

Duurzaam en geïntegreerd beleid mentaal welzijn

stoelt op
public health
perspectief

- 1 Preventie**
 - Communicatie aanbod - MoodSpace
 - Verbindende activiteiten (studentenraden - regionaal - elke studentenstad)
 - Life Skills
 - ABC fundamenteel
 - Leerklimaat - groeigesprekken
- 2 Vroegdetectie en Interventie**
 - Screening & assessment
 - Leerklimaat - Need Crafting
 - Gatekeepers
 - Peer support
 - E-health interventies
 - Laagdrempelige sessies
 - Zorgzame persoonsgerichte ondersteuning
 - Specifieke doelgroepen
- 3 Samenwerking en centralisatie**
- 4 Evaluatie en monitoring**
 - Dynamische welzijnsmonitor
 - Monitoren MoodSpace - e-health
 - Monitoren HOI interventies

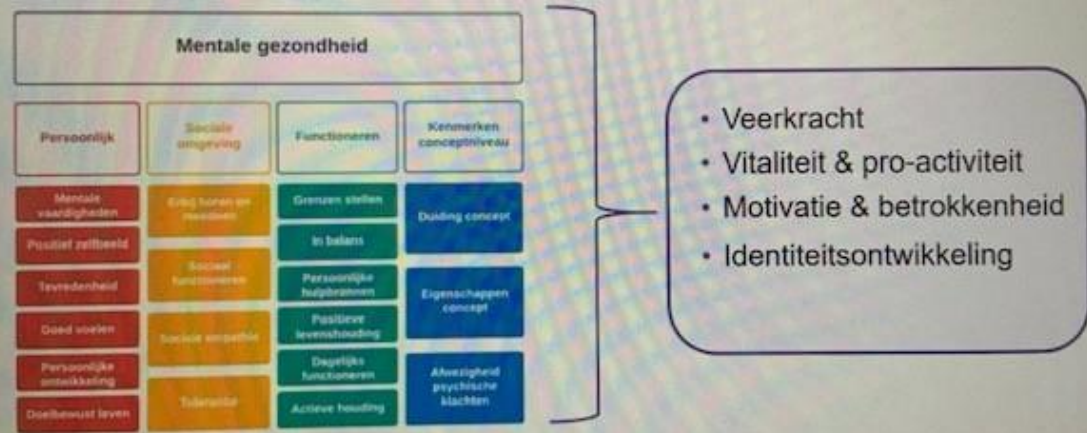
- Gecoördineerde samenwerking
- Whole University Approach
- Whole community approach
- Overheden
- Instellingen
- Regionale en regio-overstijgende samenwerking
- Vlaams lerend netwerk



Deel 3:
Een welzijnsmonitor: de volgende, broodnodige
stap in een public health perspectief

- Wie?
- Wat?
- Waarom?
- Focus?
- Hoe?

Welzijn: méér dan de afwezigheid van psychische problemen en stoornissen



Wat is de welzijnsmonitor?

De welzijnsmonitor

- is een **cross-sectioneel en longitudinaal vragenlijstonderzoek** naar het welzijn van hogeschool- en universiteitsstudenten in Vlaanderen en Brussel

De welzijnsmonitor:

- biedt een **jaarlijks en meerjarig evolutief beeld** voor wat betreft psychische gezondheid, welzijn, veerkracht en schoolmotivatie, representatief voor de studenten in het hoger onderwijs in Vlaanderen en Brussel;
- genereert **specifieke praktijk- en beleidsinput** door, onder meer:
 - het formuleren en evalueren van te bereiken doelstellingen omtrent een goede geestelijke gezondheid, welzijn, veerkracht en schoolse motivatie;
 - het articuleren van jaarlijkse specifieke actiepunten die een vertaalslag inhouden voor het macro-, meso- en microniveau;
 - het formuleren van aanbevelingen voor een duurzame integratie van welzijns- en gezondheidsbeleid in het hoger onderwijs.

Waarom een welzijnsmonitor ontwikkelen?

1

Vorbij intuïtie en buikgevoel

- Vb. Zijn studenten vandaag angstiger?
- Vb. Zijn derde bachelor studenten minder gemotiveerd?

2

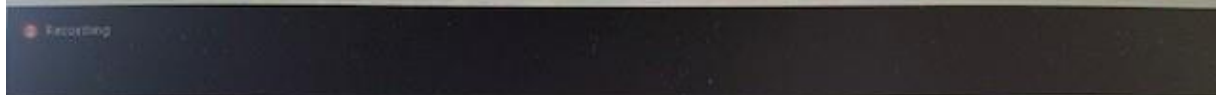
Theoretisch onderbouwd denkkader & gemeenschappelijk vocabularium

- Inspireren
- Verbinden

3

Aanknopingspunten bieden voor beleid en de praktijk

- Diverse niveaus: micro, meso, macro
- Diverse stakeholders



Wie staat in voor ontwikkeling welzijnsmonitor?

ACADEMIA
Prof. dr. Ronny Bruffaerts (KU Leuven)
Prof. dr. Maarten Vansteenkiste (UGent)



KLANKBORD
HOI, VLIR, VLHORA, SIHO, VVS
Academische expertengroep SIHO



- Rapportering (Vlaanderenbreed - instellingsspecifiek)
- SIHO zal ook jaarlijks een specifiek thema uitdiepen dat een vertaalslag inhoudt voor het macro-, meso- en microniveau, en waarrond het ook een specifieke campagne opzet door en voor studenten (MoodSpace).
- SIHO voorziet in advies en coaching, organiseert intervisies, trainingen en conferenties, en ontwikkelt leidraden en trainingsmaterialen die een geïntegreerd beleid op micro-, meso- en macroniveau faciliteren (lerend netwerk)



Focus van een welzijnsmonitor?

Om een coherent welzijnsbeleid te kunnen ontwikkelen is er nood aan theoretisch kader met valide instrumenten die toelaten om **zowel symptomen** in kaart te brengen **als voorbij een symptoombenadering** te gaan. Dit theoretisch kader kan mee een verklaring bieden waarom sommige studenten gemotiveerd en betrokken zijn, een stevig verankerde identiteit opbouwen, groeien en zich goed in hun vel voelen, terwijl andere studenten gedemotiveerd en lusteloos worden, een innerlijke identiteitsleegte ervaren en een psychische stoornis ontwikkelen. Zo'n kader dient dus **verbindend** te zijn. Bovendien is het wenselijk dat dit geïdentificeerde proces **dynamisch** is en dus kan beïnvloed worden door aanpassingen in de omgeving.

Is dit niet te naïef optimistisch? Bestaat er wel zo'n proces?

Focus van een welzijnsmonitor?

Welke behoeften sluiten aan bij deze criteria?

eerder inherent dan
verworven

eerder universeel
dan gebonden aan
cultuur

eerder
psychologisch dan
fysiologisch

eerder
fundamenteel dan
triviaal

Autonomie

Bevrediging

De ervaring jezelf te mogen zijn en vrijwillig te handelen, denken en voelen; ervaring van keuze in dagelijks handelen en bij scharnierkeuzes.

Frustratie

Ervaring van druk en conflict in je handelen, denken en voelen



keccorring



Relationele verbondenheid

Bevrediging

Evaring van een warme, hechte en authentieke band met anderen, voor anderen zorg dragen en geliefd worden.

Frustratie

Evaring van eenzaamheid, uitsluiting en verwerping.

vlaamsparlement.be/parlementair-werk/commissies/commissievergadering/1603331


Apps woordenlijst Beslissingen van de... Home - Vlaams Parl... Home - Vlaams Mi... Katholiek Onderwij... De Standaa

Recording

Competentie

Bevrediging
Gevoel van bekwaamheid, doelmatigheid en zelfontplooiing

Frustratie
Evaring van falen, inadequaatheid en minderwaardigheid



Focus van een welzijnsmonitor?



Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*

Focus van een welzijnsmonitor?



ABC = brugfunctie

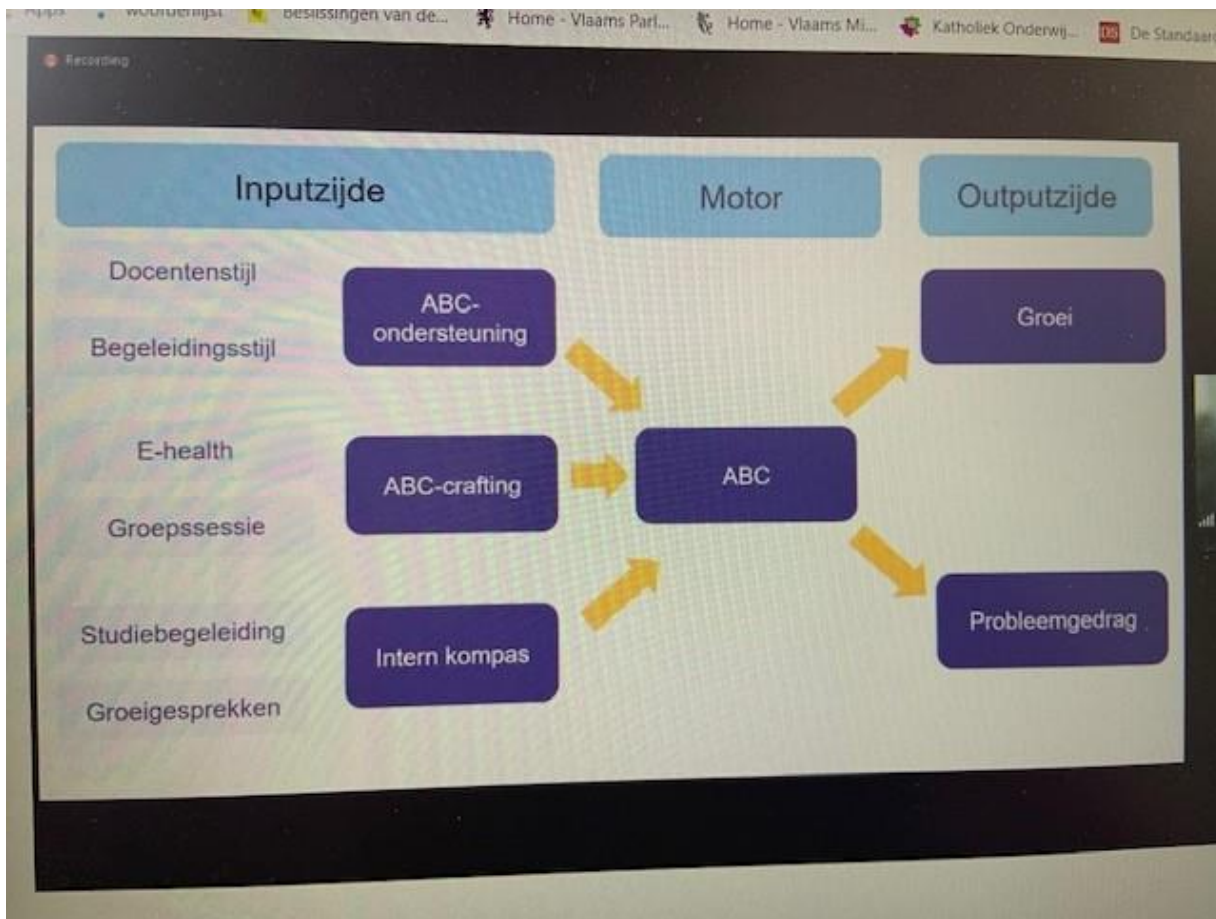
- motor voor groei
- kwetsbaarheidsfactor voor probleemgedrag

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*.

Recording

Voordelen van ABC-visie

- 1 Theoretisch fundament
- 2 Spaarzaam (brugfunctie)
- 3 Signaal - preventie
- 4 Dynamisch
- 5 Praktijkvriendelijk
- 6 Diverse actoren & niveaus



LifeCraft




Laporte, N., van den Bogaard, D., Brenning, K., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2022). Testing LifeCraft, an online program to foster need crafting during the COVID-19 pandemic: effects on need-based experiences and mental health. *Current Psychology*

Recording

LifeCraft

Kennis + Kunde + Actie



Laporte, N., van den Bogaard, D., Brenning, K., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2022). Testing LifeCraft, an online program to foster need crafting during the COVID-19 pandemic: effects on need-based experiences and mental health. *Current Psychology*

Recording

Katholiek Onderwij... De Standa

Het **hoe** van een welzijnsmonitor

- 1 Participatief & organisch
- 2 Internationale context
- 3 Representatief staal / weging
- 4 Globaal & gedifferentieerd
- 5 Actiepunten (niveaus)
- 6 Praktijkontwikkeling

Recording

“

Conclusie

- Vanuit Public Health perspectief zijn dit cruciale **speerpunten**
 - Monitoring
 - MoodSpace
 - Lerend netwerk
 - Versterken HOI meer proactief beleid inzake geestelijke gezondheid op weg naar een 'community of caring'
- **Realiseren** vanuit een community approach ↔ eilandbenadering