

— PSYCHOLOGISCHE DIENST

ONDERSTEUNINGSAANBOD
MENTAAL WELBEVINDEN



Stuvo

 hogeschool
VIVES

KU LEUVEN
BRUGGE

stuvoloods.be

**KLEINE
ZORGEN?
GROTE
ZORGEN?**



— Blijf niet met je moeilijkheden zitten!

“Je studententijd is de beste tijd van je leven”, hoor je vast wel eens. En dat wensen wij jullie ook van harte toe! Maar wat doe je als je als student niet goed voelt, niet lekker in jouw vel zit?

Je studeert aan Hogeschool VIVES of KU Leuven campus Brugge maar je loopt met zorgen rond en dat heeft een impact op je functioneren, je leven, je studies. We staan voor je klaar om je hierin te ondersteunen. In eerste instantie bieden we een luisterend oor maar reiken jou ook tools aan om je gericht terug op weg te zetten zodat je iets aan je situatie kan doen!

BEZORGD?

Maak je je zorgen over een medestudent? Volg hierbij je buikgevoel. Ga in gesprek en informeer de student over onze diensten. Is de drempel hoog, bied dan aan om samen een afspraak te maken of om de eerste keer mee te gaan naar de afspraak. Misschien raak je met twee wél de drempel over.

Wanneer kan je bij ons terecht?

- je worstelt met iets dat je in alle vertrouwen kwijt wilt
- je vindt moeilijk je draai
- je bezwijkt onder de stress
- je voelt je alleen
- je maakt je veel zorgen
- je hebt last van faalangst
- je stelt het studeren steeds uit en komt zo in de problemen
- je krijgt feedback waar je niet goed van bent
- liefdesverdriet
- veel ruzie thuis
- je wilt zelfzekerder worden, sterker staan
- je twijfelt aan je cannabisgebruik
- je voelt je uitgesloten
- je slaagt er maar niet in je te concentreren
- je worstelt met je genderidentiteit
- ...

Je vraag hoeft dus niet rechtstreeks aan je studies gelinkt te zijn. Alle medewerkers van onze dienst staan voor je klaar om te luisteren en je te ondersteunen bij moeilijkheden en samen te zoeken naar oplossingen.

Zelf aan de slag, individuele – begeleiding, groepsbegeleiding, financiering.

Deze brochure geeft je een overzicht van het ondersteuningsaanbod. Naast de **online tools** vol betrouwbare info, tips en zelfhulp kan je bij ons terecht voor **individuele begeleiding** en/ of je kan deelnemen aan één van onze **groepstrainingen** die we organiseren. Tot slot geven we je ook mee wat we op het vlak van financiering kunnen betekenen voor jou.

Zelf aan de slag

Zoek jij het liever zelf uit? De sites stuvoloads.be en psywest.be hebben een rubriek 'zelf aan de slag'. Ook de site moodspace.be is een uitstekend online platform met betrouwbare info, tips en zelfhulpmodules rond mentaal welbevinden en veerkracht.

Individuele begeleiding

Je kan ook bij onze psychologen terecht voor een gesprek. We ondersteunen je door te luisteren en te praten over wat je dwarszit en we gaan samen op zoek hoe we je het beste kunnen helpen. Een gesprek is helemaal vrijblijvend, gratis en vertrouwelijk. Aarzel zeker niet om ons te contacteren! Heel wat studenten doen trouwens beroep op ons.

Afspraak?

Onze dienst werkt op afspraak. Die maak je bij voorkeur online via stuvoloads.be/psychologische-dienst. Je kan ons mailen of bellen maar je kan ook een afspraak

maken via het onthaal van stuvo.

Werkwijze?

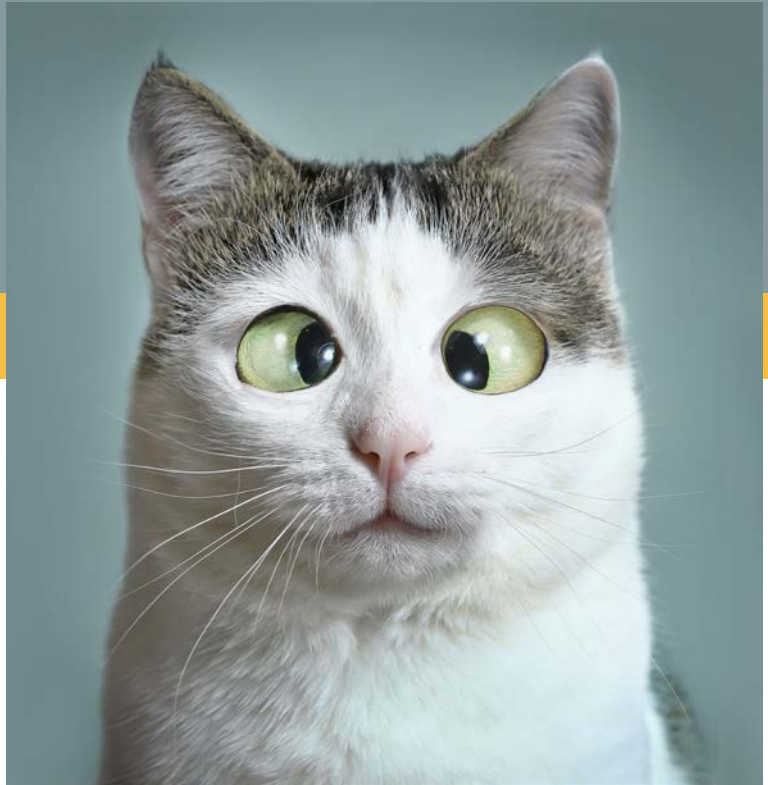
Een gesprek kan fysiek, telefonisch of via beeldbellen. Dit bepaal je zelf.

Wat mag je verwachten?

In een eerste gesprek breng je je verhaal en luisteren we vooral. Als we samen beslissen dat verdere gesprekken nuttig zijn komt er een tweede afspraak. Hoe vaak je bij ons over de vloer zal komen ligt dus niet op voorhand vast. Je kan op elk moment de begeleiding stopzetten. Soms blijft het ook gewoon bij dat eerste gesprek.

Beroepsgeheim?

Omwille van het beroepsgeheim kan informatie over jouw begeleiding niet doorgegeven worden. Daar kan je op rekenen.



Groepsbegeleiding

Naast de mogelijke individuele begeleiding, kan je in de loop van het academiejaar deelnemen aan tal van trainingen, infosessies, workshops of lezingen. We richten ons op specifieke thema's die herkenbaar kunnen zijn voor jou als student: faalangst, uitstelgedrag, piekeren, stress...

Ons groepsaanbod vind je terug op psywest.be, stuvoloods.be en studentapp.be.



“Als ik terug in de tijd kon gaan, zou ik veel eerder hulp hebben gezocht. Vanaf de eerste sessie voelde het voor mij veilig en voelde ik mij begrepen. De psycholoog was erg vriendelijk en meelevend.”

Anoniem



Financiering

Diverse redenen kunnen het nodig maken dat we je gericht doorverwijzen naar een externe dienst of therapeut. Dit doen we in samenspraak met jou. Onder bepaalde voorwaarden kan je hiervoor een financiële tussenkomst krijgen.

Financiële ondersteuning kan ook indien je testen moet laten afnemen met betrekking tot leer- of ontwikkelingsstoornissen (dit in functie van onderwijs- en examenfaciliteiten). Informeer je hiervoor eerst bij je studietrajectbegeleider of STUVO.

WIST JE DAT?

Zowat een op de drie studenten emotionele problemen ervaart. Die kunnen verschillende vormen aannemen zoals slapeloosheid, angst, depressie of zelfmoordgedachten. Iedereen krijgt vroeg of laat, direct of indirect te maken met een student die het moeilijk heeft.

“Toen ik vernam dat een medestudent uit mijn klas gebruikmaakte van de psychologische hulpverlening van STUVO, besloot ik om ook de stap te zetten.”

Anoniem

“Ik ben enorm blij met de ondersteuning die ik op psychologisch vlak krijg. Zonder de gesprekken zouden mijn studies veel minder vlot verlopen.”

Anoniem

– Contact

Wie zijn we?

**Voor al je vragen over ons
ondersteuningsaanbod contacteer de
psychologische dienst van STUVO:**

Campus Brugge-Oostende
Xaverianenstraat 8, 8200 Brugge
STUVO VIVES, tel. 050 30 52 90
Brenda De Veleer
brenda.develeer@stuvoloods.be
Lisa Roman
lisa.roman@stuvoloods.be

Campus Kortrijk
Doorniksesteenweg 145, 8500 Kortrijk
STUVO VIVES, tel. 056 26 41 84
Albert Storme
albert.storme@stuvoloods.be
Amelie Callewaert
amelie.callewaert@stuvoloods.be
Ann Adams
ann.adams@stuvoloods.be

Campus Roeselare
Wilgenstraat 32, 8800 Roeselare
STUVO VIVES, tel. 056 26 41 84
Griet Douchy
griet.douchy@stuvoloods.be

Campus Torhout
Sint-Jozefstraat 1, 8820 Torhout
STUVO VIVES (2de verdieping)
Annelies Dutoict
annelis.dutoict@stuvoloods.be

STUVO VIVES staat in voor de studentenvoorzieningen voor
studenten van de Hogeschool VIVES, KU Leuven campus Brugge
en graduaat verpleegkunde campus Kortrijk, Ieper en Brugge.



PSYCHOLOGISCHE DIENST

ONDERSTEUNINGSAANBOD
MENTAAL WELBEVINDEN

ADEMIEJAAR 2023-2024

Stuvo

stuvoloods.be

 hogeschool
vives

KU LEUVEN

BRUGGE

