

PSYCHOLOGISCHE DIENST

ONDERSTEUNINGSAANBOD
MENTAAL WELBEVINDEN



**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 de Hogeschool VIVES, KU Leuven (campus Brugge) of te VIVES graduaat in de basisverpleegkunde (campus Brugge-Kortrijk-Ieper) en 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 stuvoloods.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 zelfhulp-modules rond mentaal welbevinden en veerkracht.

Individuele begeleiding

Je kan bij onze psychologische dienst 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 stuvoloods.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 of via beeldbellen. Dit bepaal je zelf.

Wat mag je verwachten?

In een eerste gesprek luisteren we naar jouw verhaal. Daarna bespreken we anoniem jouw hulpvraag binnen ons psychologenteam en bekijken we samen of en hoe verdere begeleiding zinvol is. Hoe vaak je langskomt, hangt af van jouw noden. Soms volstaat één gesprek. Je kan de begeleiding op elk moment stopzetten. Interne begeleiding telt maximaal zeven gesprekken per academiejaar.



Beroepsgeheim?

Omwille van het beroepsgeheim kan informatie over jouw begeleiding niet worden doorgegeven worden aan derden. Daarnaast hanteren we gedeeld beroepsgeheim, wat betekent dat we jouw dossier intern kunnen bespreken met andere psychologen van onze dienst om je zo goed mogelijk te kunnen helpen.

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.

Omgaan met persoonlijke gegevens

Persoonlijke en gevoelige gegevens die je met ons deelt, worden strikt vertrouwelijk behandeld en verwerkt conform de GDPR-wetgeving.

“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 eveneens indien je jou wil laten testen op een leer-, ontwikkelingsstoornis of een andere problematiek die je functioneren ernstig bemoeilijkt (en 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?

Als student kan je voor **algemene vragen** omtrent de psychologische dienst terecht bij het STUVO-onthaal, op stuvoloods.be of via psychologischedienst@stuvoloods.be.

Voor de psychologische begeleiding zelf kan je kiezen voor fysiek of een online gesprek. De fysieke afspraken vinden plaats op campus Brugge, campus Kortrijk en campus Roeselare. Waar op VIVES je ook studeert, je mag zelf kiezen waar je het liefst op gesprek komt.

Campus Brugge

Xaverianenstraat 8, 8200 Brugge
tel. 050 30 52 90

Campus Kortrijk

Doorniksesteenweg 145, 8500 Kortrijk
tel. 056 26 41 84

Campus Roeselare

Wilgenstraat 32, 8800 Roeselare
tel. 056 26 41 84

Campus Oostende-Torhout

Studenten van deze campussen kunnen voor meer info en begeleiding terecht bij de psychologische dienst van campussen Brugge, Kortrijk en Roeselare

Ons psychologisch team bestaat uit volgende psychologen:

Albert Storme, albert.storme@stuvoloods.be (campus Kortrijk)
Amelie Callewaert, amelie.callewaert@stuvoloods.be (campus Kortrijk)
Brenda De Veleer, brenda.develeer@stuvoloods.be (campus Brugge)
Evinl Veryser, evinl.veryser@stuvoloods.be (campus Brugge)
Sebe Verhelst, sebe.verhelst@stuvoloods.be (campus Kortrijk)
Marie Versavel, marie.versavel@stuvoloods.be (campus Kortrijk)
Valerie Vuylsteke, valerie.vuylsteke@stuvoloods.be (campus Roeselare)

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

Stuvo

stuvoloods.be

