



PSYCHOLOGISCHE DIENST

Stuvo

 hogeschool
VIVES

KU LEUVEN

INLEIDING	2
ZELF AAN DE SLAG	3
INDIVIDUELE BEGELEIDING	4
· Hoe bereik je ons?	
· Wat is onze werkwijze?	
· Wat mag je verwachten?	
· Begeleidingsschema	
BEGELEIDING IN GROEP	7
· Infosessies	
· Workshops	
· Trainingen	
· Lezingen	
· Extern groepsaanbod	
MINDMATES	8
FINANCIERING	9
· Psychologische begeleiding	
· Psychodiagnostiek	
MELDPUNT GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG	11
NUTTIGE INFO	12
· Links	
· Telefoonnummers	
· Wachtdiensten gezondheidszorg	
CONTACT - WIE ZIJN WE	13

Dag student

“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?

WANNEER KAN JE BIJ ONS TERECHT?

- Je vindt moeilijk je draai.
- De stress groeit je boven het hoofd.
- Je voelt je alleen.
- Je maakt je veel zorgen.
- Je hebt last van faalangst.
- Je stelt het studeren vaak uit en komt zo in de problemen.
- Op stage krijg je feedback waar je niet goed van bent.
- Je hebt liefdesverdriet.
- Je hebt veel ruzies thuis.
- Je voelt je niet goed in je vel ...
- Je wil graag sterker in je schoenen staan.

Je vraag hoeft niet rechtstreeks aan je studies gelinkt te zijn. Als medewerkers van de psychologische dienst staan we klaar om te luisteren en je te ondersteunen bij allerlei moeilijkheden.

Je kan bij ons terecht voor **individuele begeleiding** of je kan deelnemen aan één van de **groepstrainingen** die we organiseren.

Zelf aan de slag

Mensen zijn graag zelfredzaam. Jongvolwassenen zijn daar geen uitzondering op. Deze rubriek mocht dus zeker niet ontbreken.

Zoek jij het in eerste instantie liever zelf uit? Neem dan gerust een kijkje op **MoodSpace.be**. Dit is een uitstekend online platform voor studenten dat vol staat met betrouwbare info, tips en zelfhulpmodules rond mentaal welbevinden en veerkracht.

Ook de sites **stuvoloods.be/psychologische-dienst** en **psywest.be** hebben een rubriek 'zelf aan de slag'.

Tot slot vind je op **studiecoach.vives.be** heel wat tools waarmee je zelf al verder kan.

Nieuwsgierig geworden? Bekijk zeker eens de nuttige info achteraan dit boekje.

moodspace



psywest



studiecoach



stuvoloods



Individuele begeleiding

Herken je je in één of meerdere situaties die we bij de inleiding schetsten? Aarzel dan niet om ons te contacteren. Een gesprek is helemaal vrijblijvend, gratis en vertrouwelijk.

Hoe bereik je ons?

De psychologische dienst werkt enkel op afspraak. Een afspraak maak je bij voorkeur online via stuvoloops.be/psychologische-dienst. Je kan ons eveneens bereiken per e-mail en telefoon, of eens binnenspringen bij het STUVO-onthaal.

Wat is onze werkwijze?

Een gesprek kan fysiek, telefonisch of via beeldbellen verlopen. Je kan zelf je keuze opgeven wanneer je je afspraak vastlegt.

Wat als er iets tussen komt?

Als je een afspraak hebt, zijn we op dat moment natuurlijk niet beschikbaar voor iemand anders. Daarom vragen we om minimaal 24 uur op voorhand te verwittigen als je niet kan komen. Zo kunnen we die tijd vrij maken voor iemand die er nood aan heeft.

Wat mag je verwachten?

Tijdens een eerste gesprek breng jij je verhaal en luisteren wij vooral. Daarna gaan we samen op zoek naar hoe we je het beste kunnen helpen.

Als we samen beslissen dat verdere gesprekken nuttig kunnen zijn voor jou, leggen we een tweede afspraak vast. Hoe vaak je bij ons over de vloer zal komen ligt niet op voorhand vast. Je kan op elk moment beslissen te stoppen met de begeleiding. Soms blijft het gewoon bij dat eerste gesprek.

Goed om weten is dat de individuele gesprekken **gratis** zijn.

We zijn gebonden aan ons **beroepsgeheim**. Wat je ons in vertrouwen vertelt, zullen we nooit zonder jouw uitdrukkelijke toestemming met anderen (zoals bijvoorbeeld je ouders, lectoren) delen. Daar kan je op rekenen.

Voor campussen Brugge en Kortrijk gaan de gesprekken door in het STUVO-gebouw. Voor campussen Roeselare en Torhout werken we met zitdagen en kan je terecht in het STUVO-lokaal. Voor campus Oostende kan je beroep doen op de psychologische dienst van campus Brugge.

Soms is individuele begeleiding bij ons onvoldoende of niet de meest doeltreffende aanpak. Dan kunnen we je eventueel **doorverwijzen** naar een groepstraining, naar de studie- en trajectbegeleider (STB) voor studiebegeleiding of naar een externe therapeut.

Je merkt het al, een begeleiding kan er heel verschillend uitzien. We werken op maat en afhankelijk van je vraag of gevoel op dat moment. Wil je hierover meer te weten komen?

Lees dan gerust verder en/of bekijk het **begeleidingsschema**:





Begeleiding in groep

Naast individuele begeleiding voorzien we heel wat begeleidingen in groep. Deze kunnen zowel online als fysiek doorgaan. Je kan ons aanbod opdelen in vier soorten:

Infosessies

In één sessie krijg je heel wat info, tips, handvatten en mogelijkheid tot interactie over onder andere:

- Faalangst
- Stress
- Concentratie

Workshops

Tijdens een workshop krijg je aan de hand van oefeningen meer zicht op bepaalde onderwerpen zoals:

- Mindfulness
- Beter slapen
- Stress

Trainingen

7

Een groepstraining bestaat uit een reeks van meerdere sessies rond een bepaald thema. Je oefent er specifieke vaardigheden waarmee je weerbaarder kunt worden. We komen samen in (kleine) groepen. Zo leer je medestudenten met gelijkaardige moeilijkheden kennen. Je zal merken, dat werkt ondersteunend!

We werken rond onderwerpen als:

- Uitstelgedrag
- Zeker van mezelf
- Presenteren met zelfvertrouwen



Lezingen

Een lezing is een voordracht over een bepaald onderwerp. Je krijgt er veel info en mag er gewoon luisteren. Thema's kunnen zijn:

- Perfectionisme

In ons aanbod zijn eenmalige sessies (infosessies, workshops en lezing) gratis. De kostprijs van meervoudige sessies (trainingen bedraagt €5,00/sessie).

Deze kunnen zowel online als fysiek doorgaan. Voor een efficiënt aanbod van groepsbegeleiding werken de STUVO's van de diverse scholen (VIVES, Kulak en Howest) samen onder de noemer Psywest.

We houden onze trainingen bewust budgetvriendelijk.

Sommige trainingen worden door ons gegeven, voor andere doen we beroep op ervaren externe trainers.

Ons groepsaanbod vind je terug op **psywest.be** en onze online kalender op **stuvoloads.be**.

Het programma wordt elk semester bijgestuurd.

Op aanvraag van een studentengroep/opleiding kunnen we bovendien een specifieke groepssessie organiseren.

Extern groepsaanbod

Vind je jouw gading niet meteen in ons aanbod of passen de data of locatie je niet, dan kan je eens rondneuzen op **avansa.be**.

Mindmates

Mindmates is een basistraining rond mentaal welzijn waar we bespreken hoe je personen uit je omgeving op emotioneel vlak kan ondersteunen en hierbij ook voor jezelf kan zorgen. Wil je graag mindmate worden? Neem dan een kijkje op stuvoloads.be/psychologische-dienst.

Financiering

Psychologische begeleiding

Indien nodig verwijzen we jou naar een andere dienst of privétherapeut. Dit doen we in samenspraak met jou als extra hulp aangewezen is of als het omwille van praktische omstandigheden te moeilijk is om te genieten van de mogelijkheden die STUVO aanbiedt.

Onder bepaalde voorwaarden kan je hiervoor een financiële tussenkomst krijgen.

Psychodiagnostiek

Sommige studenten hebben nood aan onderwijs- en examenfaciliteiten. Die worden, in overleg met de daartoe aangestelde studietrajectbegeleider (STB) in je opleiding, opgesteld als je een geldige attestering kunt voorleggen. We denken dan hoofdzakelijk aan studenten met een leerstoornis zoals dyslexie of een ontwikkelingsstoornis zoals ADHD en ASS.

Als je nooit gediagnosticeerd bent dien je je eerst te laten testen.

Indien er een goedkeuring is van jouw STB en/of STUVO kan STUVO tot een maximum van €350,00 financieel tussenkomen.

Meer info kan je verkrijgen bij je STB of STUVO.



Meldpunt grensoverschrijdend gedrag

In een ideale wereld zou grensoverschrijdend gedrag niet of nauwelijks bestaan, maar in de realiteit is het helaas iets dat overal waar mensen samenkomen wel eens voorvalt. Er is sprake van grensoverschrijdend gedrag als zich enige vorm van ongewenst verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag voordoet, met als doel of gevolg dat de waardigheid van een persoon wordt aangetast, in het bijzonder als een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie wordt gecreëerd. Daarbij kan sprake zijn van seksuele intimidatie, maar het kan ook gaan over grensoverschrijdend gedrag zonder seksuele component, zoals geweld en pesterijen op het werk. Welk gedrag over de grens gaat verschilt vaak van persoon tot persoon en de “dader” is zich niet altijd bewust van het effect.

Het is belangrijk dat je grensoverschrijdend gedrag **signaleert** zodat we kunnen ingrijpen. Daarvoor heeft VIVES een meldpunt gelanceerd dat je op deze link kunt bereiken: www.vives.be/nl/meldpunt. We nemen **elke melding ernstig** en behandelen ze **in alle vertrouwen**. We voorzien professionele opvolging en gaan in samenspraak met jou op zoek naar oplossingen. Je kan gedrag van medestudenten melden, maar ook van werknemers of bezoekers op de campus. Onze deskundige medewerkers respecteren het beroepsgeheim, behandelen jouw melding discreet, en ondernemen alleen verdere stappen als jij daar ook akkoord mee gaat.

11

Welk gevolg jouw melding krijgt, ligt dus mee in jouw handen. Misschien wil je het enkel signaleren zodat we er rekening mee kunnen houden in ons verdere beleid: dat kan! Misschien wil je gewoon even je verhaal kwijt en wil je het daar verder bij laten – ook dat kan. Maar ook verdere hulpverlening, bemiddeling of eventuele tuchtprocedures behoren tot de mogelijkheden. Voor elke aanpak geldt dat niets gebeurt zonder jouw uitdrukkelijke toestemming. Je hoeft dus zeker geen schrik te hebben om een melding te doen: **je houdt de controle** volledig in handen en we **respecteren steeds je privacy**.

Nuttige info

Links:

geluksdriehoek.be

allesoverseks.be

lumi.be

cannabishulp.be

alcoholhulp.be

dedruglijn.be

unia.be

tele-onthaal.be

Telefoonnummers:

Tele-onthaal: 106

Druglijn: 078 15 10 20

Zelfmoordlijn1813: 1813

Misbruik, geweld en kindermishandeling: hulplijn 1712

Hulpdiensten: 112

Politie: 101

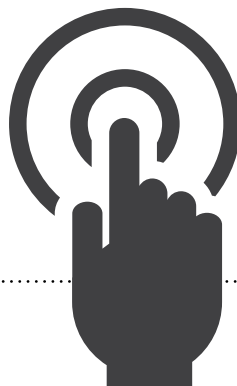
Antigifcentrum: 070 24 52 45

Wachtdiensten gezondheidzorg:

Huisartsen: mediwacht.be

Apotheek: 0903 99 000 of apotheek.be

Tandarts: 0903 39 869 of tandarts.be



Contact - Wie zijn we?

Campus Brugge-Oostende

Xaverianenstraat 8, 8200 Brugge
STUVO VIVES, tel. 050 30 52 90
psychologischedienst.brugge@stuvoloods.be



Brenda De Veleeer
www.calendly.com/brendadeveleer



Lisa Roman
www.calendly.com/lisaroman

Campus Roeselare

Wilgenstraat 32, 8800 Roeselare
STUVO VIVES, tel. 056 26 41 84



Griet Douchy
griet.douchy@stuvoloods.be
www.calendly.com/grietchouchy

Campus Torhout

Sint-Jozefstraat 1, 8820 Torhout
STUVO VIVES (2de verdieping)



Annelies Dutoict
annelies.dutoict@stuvoloods.be
www.calendly.com/anneliesdutoict

Campus Kortrijk

Doorniksesteenweg 145, 8500 Kortrijk
STUVO VIVES, tel. 056 26 41 84



Albert

Albert Storme

albert.storme@stuvoloods.be
www.calendly.com/albertstorme



Ann

Ann Adams

ann.adams@stuvoloods.be
www.calendly.com/annadams



Amelie

Amelie Callewaert

amelie.callewaert@stuvoloods.be
www.calendly.com/ameliecallewaert



Lies

Campus Roeselare - Torhout

Lies Vanhuyse

lies.vanhuyse@stuvoloods.be
www.calendly.com/liesvanhuyse

STUVO VIVES - Studentenvoorzieningen

kortrijk@stuvolooods.be
roeselare@stuvolooods.be
torhout@stuvolooods.be
brugge@stuvolooods.be
oostende@stuvolooods.be

Meer info vind je op onze website stuvolooods.be of psywest.be

STUVO VIVES staat in voor de studentenvoorzieningen voor studenten van de Hogeshool VIVES en de KU Leuven campus Brugge.