

#mentalhealth.

Handvatten om om te gaan met mentale gezondheid binnen studentenverenigingen

30 januari 2023

IFES-Nederland | www.wijzijnifes.nl

Mentale gezondheid

De taboe rondom mentale gezondheid wordt steeds verder doorbroken. Er is meer ruimte voor gesprek hierover en je zult mensen niet snel meer totaal verrassen als je vertelt dat je worstelt met depressieve gevoelens. Tegelijkertijd blijft het kwetsbaar om iets van jezelf te laten zien. Zelfs op een vereniging waar je samen geloof verdiept, vriendschappen bouwt en borrelt.

IFES nam in 2022 een welzijnsmonitor af onder 348 studenten. [Hier vind je de belangrijkste resultaten.](#)



Als IFES bieden we graag handvatten hoe je als studentenvereniging het gesprek rondom mentale gezondheid voert, waarbij er ruimte is voor hen die worstelen met het leven, maar ook voor hen bij wie het gras zo groen is als het maar kan.

In dit document vind je:

- [Handvatten voor bestuurders](#)
- [Handreikingen om het gesprek op de vereniging open te gooien](#)
- [De diverse rollen en verantwoordelijkheden die er zijn binnen de vereniging](#)
- [Materialen om je verder te helpen met dit onderwerp](#)

Voor vragen en hulp rondom dit onderwerp: benader je lokale studentenwerker!

Weet je niet wie dat is of zie je iets wat niet klopt? Benader Rieke Lindeboom (directeur Nederlands studentenwerk) via rieke@ifes.nl

Welke rol kun en mag je als bestuurder opnemen?

Jouw rol is:

- Taboe doorbrekend: door te benoemen dat leden en soms bestuursleden zelf te kampen hebben met mentale problemen.
- Faciliterend: door kennis te hebben en verstrekken van de [sociale routekaart van IFES](#). Dit kun je communiceren naar de vereniging via nieuwsbrief, website, agendapunt ALV. Een directere verwijzing naar de routekaart kan gegeven worden als gezien/gehoord wordt dat lid (extra) hulp nodig heeft.
- Ondersteunend: Een bestuurder, kringleider en lid met pastorale vaardigheden kan betrokken en begeleidend zijn naar anderen met mentale problemen. (Zij kunnen (binnen grenzen) een vast persoon zijn om even het verhaal bij te doen).
- Crisismanagement – je kan niet voorspellen hoe een bestuursjaar loopt. Je kunt je wel voorbereiden op een crisis door te weten wie je waarvoor in kunt schakelen. Als een situatie zich aandient waarbij je meer ondersteuning dan kan dat via:
 - (intern) vertrouwenspersoon
 - Studentenwerker / IFES Vertrouwenspersoon
 - *Samen zullen zij met jou verkennen wat er nodig is, welke stappen genomen moeten worden in welke volgorde. Je staat er niet alleen voor.*

Het is zoeken hoe je deze rollen invulling kunt geven. De IFES-studentenwerker denkt graag met je mee welke rol je als bestuurder hierin kunt spelen. Wat is je verantwoordelijkheid? Wat is niet je verantwoordelijkheid?

Hoe maakt je als vereniging mentale gezondheid bespreekbaar?

Bouw aan een veilige sfeer gekenmerkt door genade en waarheid (Joh.1:14). Genade (ruimte en acceptatie, openheid, kwetsbaarheid, uitnodigen om te naar voren te komen) en waarheid (begrenzen, de moed om claimend en manipulatief gedrag te benoemen, machteloosheid kunnen voelen). Leden hebben behoefte aan een luisterend oor en met een bepaalde regelmaat (vast persoon). Gehoord worden is belangrijk voor acceptatie van dat wat er is. Er is geen oplossing nodig. Sterker: Juist omdat we het zo graag willen oplossen is er risico dat je zelf mentale problemen krijgt.

Dit zijn de belangrijkste tips voor jullie leden!

- Zorg voor contact en verbinding
- Zorg voor een veilige plek om zaken die je moeilijk vindt te kunnen delen.
- Hou een gezond eet, drink, slaap en beweeg patroon aan.
- Veroordeel iemand niet die problemen heeft en mentale druk en last ervaart
- Ga niet alleen over problemen met elkaar praten, maar onderneem ook leuke en zinvolle activiteiten.
- Geef ruimte geven aan iedereen door het afbakenen van grenzen/ thema's: Als vereniging bespreek je wel hoe je je leven leeft, maar je bent geen psychologen voor elkaar, daar zijn professionals voor. Is de stap naar een professional te groot? Stuur door naar IFES-studentenwerker.

Hoe pak je dit aan? Vier ideeën voor een verenigingsactiviteit

- We maken hierin onderscheid tussen wat je als vereniging kan doen, als kring en hoe je als persoon betrokken kunt zijn op elkaar.
- Onderwijs/lezingen over leven met 'gebrokenheid', omgaan met lijden en machteloosheid. Het leven in deze wereld omhelst ook die kant. We mogen oefenen in aanvaarding daarvan.
- Openheid en (h)erkenning door bijvoorbeeld een 'Over de streep-avond'
- Thema-avonden waarin deelgebieden aandacht krijgen en besproken worden vanuit de kracht in plaats van het probleem:

- Leven vanuit genoeg/ rust (als reactie op studiedruk, perfectionisme, hoge idealen)
- Identiteit (als antwoord op onzekerheid, laag zelfbeeld)
- Leven vanuit hoop in de gebrokenheid van vandaag
- Willen aanvaarden i.p.v. problematiseren en moeten oplossen.

De verschillende rollen en hun verantwoordelijkheden

Bijbelkring (leider)

- Een avond over dit thema, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de bijbelstudies 'welzijn van studenten' (zie 'materialen rondom mentale gezondheid').
- Kringleiders bewust toerusten in gespreksvoering (luisteren, open vragen, reflecties).
- Kringleiders toerusten en bekwamen een verdiepend gesprek te voeren.
- Aandacht voor dit onderwerp op kring bij de kringleidersvergadering/ –toerustingsmomenten. Met specifiek ook aandacht voor het afbakenen van grenzen, de rol van de kringleider en ruimte voor alle kringleden op kring.

Leden onderling (in onderling, individueel contact)

- Lid is betrokken. Bedoeld wordt hier onderlinge betrokkenheid? Vragen hoe het echt met de ander gaat. Betrokkenheid van studenten onderling (bestuurder, kringleider, leden)
- Onderlinge betrokkenheid (elkaar echt zien op de maaltijd, vragen hoe het gaat in de wandelgangen en de tijd nemen om antwoord te geven op de vraag 'hoe gaat het?')
- Leden met pastorale vaardigheden én die zichzelf weten te begrenzen kun je vragen als 'praatpalen' of o.i.d. waar je structureel eens in de 2 of 3 weken je verhaal kwijt kan?.)

Vertrouwenspersoon/ IFES-studentenwerker

- Begeleid individu (laagdrempelig door 'Bakkie met....-momentjes', zichtbaar in vereniging en door beschikbaarheid aan te geven in nieuwsbrief en website)
- Aanspreekpunten, zowel voor leden die worstelen met eigen mentale gezondheid, als leden die zoeken hoe ze betrokken kunnen zijn bij verenigingsgenoten
- Begeleid en rust toe (ook bestuurders, kringleiders in hun rol)
- Verwijst door naar huisarts en professionele hulpverlening indien nodig.

Op een rijtje: Wie heeft welke rol/verantwoordelijkheid?

- Lid is betrokken
- Kringleider signaleert (en geeft aan/door)
- Bestuurder, kringleider en lid met pastorale vaardigheden is betrokken en begeleidend
- Bestuurder faciliteert en heeft zicht op de sociale routekaart
- Intern/extern vertrouwenspersoon begeleid
- IFES-studentenwerker begeleid en rust toe
- Professionele hulpverlener biedt therapeutische trajecten (evt. Kan IFES-studentenwerker in de wachttijd ondersteuning bieden).

Materialen over mentale gezondheid

IFES-materialen rondom mentaal welzijn

Workshops

Vraag jouw studentenwerker om een workshop over een van deze onderwerpen:

- Zelfzorg
- Timemanagement
- Gezonde levensstijl
- Stress/prestatiedruk
- Vriendschap en verbinding
- Emotionele intelligentie

Over de streep

Een 'Over de streep'-avond is een manier om onderwerpen die anders niet genoemd worden, te behandelen met een grotere groep. Hier worden er stellingen genoemd en op het moment dat de stelling op jou van toepassing is, stap je over de streep. Zo creëer je laagdrempelig openheid en komen leden er in veel gevallen achter dat ze niet de enige zijn die met bepaalde gevoelens of gedragingen worstelen.

Bijbelstudies & overdenkingen

- [Bijbelstudie welzijn van studenten](#) - 3 bijbelstudies over 'Hoe vind ik rust', 'Wie ben ik en wil ik? En 'Wie ziet mij staan?'. De studies zijn geschikt om op een kringavond te doen. Er is een speciale kringleidersversie beschikbaar. De studies duren soms wel meer dan 1 avond per studie.
- [Overdenking #Mentalegezondheid](#)

Blog - ["Voor elke student die wel eens stiekem eenzaam is..." – blog van Anneriet Boonen](#)

Onderwerp in de media:

- [Competitiedrag op universiteit loopt uit de hand](#)
- [Hoe ga je om met mentale problemen](#)

Boeken/materiaal

- *Een levensregel voor beginners* door Wil Derkse
 - Levenswijsheid vanuit de Benedictijnse spiritualiteit over levensoriëntatie en levensstijl. Over groei, leiderschap en timemanagement.
- *De kracht van rust* door Mirjam van der Vegt
 - Acht praktische lessen over het inbouwen van rust in je leven.
- *De keuze* door Edith Eva Eger
 - Inspirerend en autobiografisch boek van een psycholoog en Auschwitz-overlevende over herstel en genezing en leven in innerlijke vrijheid.
- *De Tweede Berg* door David Brooks
 - Een persoonlijk en inspirerend boek over de zoektocht naar een betekenisvol leven. Over datgene wat wérkelijk belangrijk; roeping, relaties, geloof, gemeenschap.
- *Take care of yourself* door Pablo Martinez.
 - Dun boekje over een 'volhoudbaar' leven dat veel vrucht draagt. Toegesplitst op christelijke bediening maar met universele, geestelijke levenslessen.
- *Aan Gods hand door pijn en lijden* door Tim Keller
 - Een goudmijn waarin Keller twee vragen beantwoord: 'Waarom is er pijn en lijden in de wereld?' en: 'Hoe kunnen we door alles heen met God wandelen?'
- *Eindelijk thuis* door Henri Nouwen
 - Krachtig en kwetsbaar boek over onvoorwaardelijke en bevrijdende liefde van God als fundament en roeping van je leven.
- *De kunst van ongelukkig zijn* door Dirk de Wachter
 - Beschrijft de huidige illusies rond gelukkig zijn en het taboe rond ongelukkig zijn. Waardevolle suggesties (en bevestiging van christelijke levensstijl) om anders in het leven te staan: Niet alleen 'ik' maar samen met en voor de ander.

Podcasts en video

- ['Trusting God in difficult Times'](#) een serie korte video-meditaties door Tim Keller
- [Zorgen voor je ziel](#) door Ronald Koops en Reinier Sonneveld - Gesprekken over praktische en persoonlijke onderwerpen waar je als christen mee te maken kunt hebben: van vergeven tot relaties, en uitstelgedrag tot kwetsbaarheid.
- Christen-psycholoog Michelle van Dusseldorp over *werken aan persoonlijke groei*. Er zijn vier waardevolle gesprekken. Klik hier voor [deel 1](#), [deel 2](#), [deel 3](#) en [deel 4](#).
- [Met theoloog Harry van de Pol en Michelle van Dusseldorp over emoties](#). En hoe je er mee om kunt gaan en gebruiken als kracht.