

Samen bouwen aan mentale kracht Een blauwdruk voor een warme en zorgzame faculteit

Inleiding

Psychisch welzijn van studenten heeft sedert de corona-periode –terecht– extra aandacht gekregen. In verscheidene studies die werden uitgevoerd tijdens of vlak na die periode geeft ongeveer een kwart van de bevroegde studenten aan in meer of mindere mate psychische problemen te ervaren of zich mentaal niet goed te voelen.

De problemen zijn niet altijd studiegerelateerd, en bovendien is er ook zelden een enkele duidelijk te identificeren oorzaak, maar elementen zoals stress, prestatie- en omgevingsdruk, (faal)angst of gevoelens van vervreemding en een gebrek aan een begripvolle omgeving spelen vaak wel een niet te onderschatten rol.

Daarom is het belangrijk hier als faculteit voldoende aandacht aan te besteden en een open, ondersteunend klimaat te creëren waarin dergelijke problemen en gevoelens op zijn minst bespreekbaar zijn en door alle actoren (studenten, lesgevers, begeleiders, ondersteunende diensten) worden (h)erkend.

Het onderhavige document claimt geen diepgaande analyses noch volledigheid, maar is bedoeld als intentieverklaring en leidraad/inspiratiekader.

Intentieverklaring

De faculteit ingenieurswetenschappen en architectuur verbindt er zich toe

- bij al haar studenten en personeelsleden een bewustwording te creëren rond mentale problemen bij jongeren
- een open en luisterbereid klimaat na te streven waarin problemen, van welke aard dan ook, gedestigmatiseerd worden en bespreekbaar zijn
- een veilige, inclusieve en respectvolle omgeving te bieden waarin elke student de eigen identiteit kan beleven en diversiteit omarmd wordt
- initiatieven te ontwikkelen die het mentaal welzijn van studenten bevorderen
- community building en verbondenheid tussen studenten in al haar opleidingen te stimuleren
- de nodige omkadering te bieden aan opleidingen, lesgevers, begeleiders en ondersteunend personeel om de bovenstaande punten te concretiseren

Enkele uitgangspunten

1. Gezondheid: ondeelbaar & individueel

- Het is belangrijk om zowel de fysieke als de psychische en emotionele gezondheid in de kijker te zetten, niet enkel via aandacht voor deze thema's in de studentennieuwsbrief, op Ufora-infosites en op de sociale media van de faculteit, maar zeker ook in het kader van de studie zelf.
- Naast algemene tips en initiatieven hierrond, dient er een studentgecentreerde aanpak te worden ontwikkeld met oog voor individueel advies en persoonlijke ondersteuning, maar ook voor specifieke noden, zoals prikkelarme ruimtes, toegankelijkheid, etc.

2. Voorkomen is beter dan genezen

- Opleidingen moeten de vinger aan de pols houden, onder meer via de studentenvertegenwoordigers, met betrekking tot studielast, verwachtingen, prestatie- en tijdsdruk etc.
- Studenten moeten handvaten aangereikt krijgen om met stress en prestatie- en tijdsdruk om te gaan; sessies rond time & project management kunnen hierbij helpen om via een goede en gestructureerde planning ook mentale weerbaarheid op te bouwen.
- Ambitie en de wil om goed te presteren zijn positieve kenmerken, maar mogen niet omslaan in het ver- of beoordelen van anderen; het is belangrijk dat studenten ook in het kader van studeerprestaties op een ondersteunende manier met elkaar omgaan.

3. Doorverwijzen is ook hulp bieden

- Een luisterend oor bieden is belangrijk, maar zwaardere problemen (h)erkennen en doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp is evenzeer essentieel; lesgevers, begeleiders en ondersteuners zijn immers geen specialisten in de psychische hulpverlening, waardoor het belangrijk is de grenzen van de eigen competentie in te zien en te respecteren.
- Alle personeelsleden dienen een minimale kennis te hebben van de aan UGent en daarbuiten beschikbare diensten waar studenten terecht kunnen.
- Een duidelijk overzicht van beschikbare diensten en ondersteuning moet ter beschikking staan van alle studenten, bvb via de facultaire website of Ufora-infosite

4. Weg met stigma's

- Bij mentale problemen is er vaak schaamte en angst om be- of veroordeeld te worden; dit is schadelijk, want leidt tot verdere isolatie en bovendien ook uitstel in het zoeken van hulp.
- Begrip, aanvaarding en openheid moeten de plaats innemen van stigmatisering en taboe; hierin dient ook het werken aan mentale weerbaarheid een plaats te krijgen, zie ook onder punt 2.

5. Inclusie en verbinding

- Respectvol taalgebruik en gedrag ten aanzien van elkaar is te allen tijde aan de orde om een inclusieve en verbindende gemeenschap te vormen.
- Alle studenten en personeelsleden van de faculteit worden aangespoord om daar bewust mee om te gaan in hun eigen gedrag, maar ook "active bystanders" te zijn en in te grijpen bij ongepast of kwetsend gedrag door anderen.
- De principes van een "active bystander" houding zullen daarom breed gecommuniceerd worden.
- Binnen het kader van de studie dient daarop gelet bij het ontwikkelen van de samenwerkingsvaardigheden van studenten; met name groepswerken dienen een verbindend karakter te hebben.

Initiatieven om community building te bevorderen

Aan alle opleidingen binnen de faculteit wordt gevraagd om na te denken over initiatieven, zowel extra- als intracurriculair, die

- de aandacht voor mentaal welzijn van studenten bevorderen
- het mentaal welzijn van studenten zelf ten goede komen
- de community building en verbinding binnen de opleiding stimuleren

Hieronder kunnen vallen:

- mentoring initiatieven voor nieuwe studenten
- tips en leermomenten rond geweldloze communicatie
- aandacht voor inclusief samenwerken bij projectvakken
- sociale evenementen bij het begin of einde van het academiejaar of semester
- lezingen met betrekking tot diversiteit, inclusie en mentaal welbevinden
- aandacht voor stress, gezonde prestatiedrang en –druk binnen de opleiding
- sessies rond time en project management
- vast item rond mentaal welzijn in de studentennieuwsbrief
-

Stap voor stap in de goede richting

Er wordt uitgegaan van de goede wil van elkeen om samen stap voor stap in de goede richting te evolueren. De verwezenlijking van de principes in dit document en het ontwikkelen van initiatieven terzake zijn onderdeel van een groeiproces dat tijd zal vergen.

Het is belangrijk om ook daar begrip voor op te brengen; enkel zo kan dit echt een verbindend project worden.

Building mental strength together A blueprint for a warm and caring faculty

Introduction

The mental well-being of students has rightfully received extra attention since the COVID-19 period. Several studies conducted during or shortly after that period indicate that almost a quarter of the surveyed students report experiencing mental health issues to varying degrees or not feeling mentally well.

These problems are not always related to academics, and there is rarely a single identifiable cause. Factors such as stress, performance pressure, environmental stressors, (performance) anxiety, feelings of alienation, and a lack of understanding in the environment often play a significant role.

Therefore, it is essential for the faculty to give sufficient attention to this matter and create an open, supportive climate in which such problems and feelings are at least discussable and recognized by all stakeholders (students, lecturers, tutors, counselors).

This document does not claim to provide in-depth analyses or completeness but serves as a statement of intent and a guide/inspiration framework.

Statement of intent

The Faculty of Engineering and Architecture commits to:

- raising awareness about young people's mental issues among all its students and staff members.
- striving for an open and receptive climate in which problems of any kind are destigmatized and open for discussion.
- providing a safe, inclusive, and respectful environment where diversity is being embraced and every student can also embrace their identity
- developing initiatives that promote the mental well-being of students.
- fostering community building and a sense of connectedness among students in all of its programs.
- offering the necessary support to program committees, lecturers, counselors and support staff to implement the above points.

1. *Health: indivisible & individual*

- It is essential to highlight both physical and mental/emotional health, not only through attention to these themes in student newsletters, Ufora infosites and the faculty's social media, but also within the context of the curriculum itself.
- In addition to general tips and initiatives, a student-centered approach should be developed with a focus on individual advice and personal support, as well as on specific needs such as sensory-friendly spaces, accessibility, etc.

2. *Prevention first*

- Program committees must keep their finger on the pulse, especially through student representatives, regarding workload, expectations, performance pressure, and time constraints.
- Students should be provided with tools to manage stress and performance-related pressure; sessions on time and project management can help build mental resilience through effective and structured planning.
- Ambition and a desire to excel are positive traits but should not lead to the judgment or evaluation of others; it is important for students to treat each other in a supportive way, even in the context of academic performance.

3. *Referral is also providing help*

- Offering a listening ear is important, but recognizing and referring more severe issues to specialized help is equally essential; lecturers, counselors and support staff are not mental health specialists, so recognizing the limits of one's competence is crucial.
- All staff members should have a basic knowledge of available services for students, both at UGent and elsewhere.
- A clear overview of available services and support should be accessible to all students, for example, through the faculty's website or Ufora infosite.

4. *Breaking stigmas*

- Mental health issues often come with shame and fear of judgment; this is harmful as it leads to further isolation and delays seeking help.
- Understanding, acceptance, and openness must replace stigmatization and taboo; attention should also be paid to building mental resilience, as mentioned in point 2.

5. *Inclusion and connection*

- Respectful language and behavior towards each other are imperative to form an inclusive and connecting community.
- All students and staff members of the faculty are encouraged to handle this consciously in their own behavior but also to be "active bystanders" and intervene in case of inappropriate or hurtful behavior by others.
- The principles of an "active bystander" attitude will be widely communicated.
- Within the framework of the curriculum, attention should be paid to developing students' collaboration skills; in particular, group projects should provide connecting experiences.

Initiatives to enhance community building

All programs committees within the faculty are asked to consider initiatives, both extracurricular and intracurricular, that:

- promote attention to the mental well-being of students.
- benefit the mental well-being of students themselves.
- stimulate community building and connection among students.

These initiatives can include:

- mentoring programs for new students
- tips and instruction about non-violent communication
- attention to inclusive collaboration in project courses
- social events at the beginning or end of the academic year or semester
- lectures on diversity, inclusion, and mental well-being
- focus on stress, healthy performance drive, and pressure within the program
- sessions on time and project management.
- regular item about mental well-being in the newsletter for students
- ...

Step by step in the right direction

Everyone's positive attitude and involvement to evolve together step by step in the right direction is assumed. The realization of the principles in this document and the development of related initiatives are part of a growth process that will take time.

It is essential to show understanding for the process itself; only in this way can it truly become a unifying project.