

EHB M-KIT

EERSTE HULP BIJ MENTORING



UNIVERSITEIT
GENT

Ondersteuningslandschap voor Mentoren & Mentees

Als nieuwe student aan de UGent of als mentor van een nieuwe student heb je ongetwijfeld een heleboel praktische vragen. Deze gids biedt een overzicht van alle ondersteunende diensten binnen en buiten de UGent.

Heb je meer vragen of ondersteuning nodig? Neem contact op met het team Coaching en Diversiteit of het team Mentoring via coachingendiversiteit@ugent.be of via mentoring@ugent.be of via 09 264 98 26.

Op het studentenportaal via www.ugent.be/student is ook heel wat informatie te vinden als je het antwoord in deze gids niet meteen vindt.

We wensen jou een boeiend academiejaar!

Team Coaching en Diversiteit

&

Team Mentoring

Sünbül Karakaya

Lieve Carette

prof. Elisabeth De Schauwer

prof. Hilde Van Keer

AJ2022-2023

1 WEGWIJSBEGELEIDING

Vind je weg (letterlijk dan)

Routebeschrijvingen en campusplannen van de verschillende UGent-campusen vind je op:

<https://www.ugent.be/nl/univgent/contact-adressen>

Er bestaat een mobiele app om sneller je weg te vinden binnen de UGent-gebouwen: <https://soleway.ugent.be>

Rolstoelgebruikers kunnen de toegankelijkheidsplannen hier bekijken:

<https://www.ugent.be/nl/univgent/waarvoor-staat-ugent/diversiteit-en-gender/functiebeperking/toegankelijkheid/rolstoelgebruikers>

PC-werkplekken

Iedere faculteit heeft PC-werkplekken waar je gebruik kan maken van een PC en internetverbinding. Je kan er vaak ook printen, kopiëren en scannen (tegen betaling). Voor het betalen van prints en kopieën kan je gebruik maken van epurse (<https://epurse.ugent.be>) door op je studentenkaart een tegoed op te laden.

De PC-werkplekken zijn terug te vinden op de Sharepoint-site:

<https://sharepoint.ugent.be/sites/PCRooms/SitePages/Home.aspx>

Faculteitsbibliotheken

De Boekentoren en de [faculteitsbibliotheken](#) zijn open voor studenten. Daar kan je in veilige omstandigheden informatie opzoeken, collecties raadplegen of in alle rust studeren.

Tijdens de blok- en examenperiode stelt de UGent een aantal van deze ruimtes ter beschikking waar studenten in alle stilte maar wel samen met andere studenten kunnen studeren: <https://lib.ugent.be/nl/libraries>

Discord Corona bibliotheek 'samen studeren, samen ontspannen'

Is een virtuele studeerruimte. De discord bibliotheek vervoegen is volledig gratis en heel simpel. Het enige wat je moet doen is naar het [platform](#) surfen, je registreren en klaar. Eens ingelogd, kan je kiezen uit verschillende virtuele kamers. Zoals de studiezalen. Het enige wat hier gebeurt is studeren met je camera aan, zodat de andere studenten in de virtuele zaal je zien studeren en omgekeerd. Heb je wat pleinvrees, dan kan je een privékamer aanmaken waar je enkel met bepaalde studenten studeert.

Even ontspannen? Daarvoor hoef je het platform niet te verlaten. Je kan gewoon uit de studiezaal gaan en een chill-kamer instappen. Hier kunnen studenten online spelletjes spelen, een optreden meepikken, een babbeltje slaan. De link is elke dag actief. Je kunt deelnemen en studeren wanneer je maar wilt.

Dit is een initiatief van UGent studenten voor alle studenten uit het hoger onderwijs.

Link naar server: <https://discord.gg/E2w26MQxje>

Studentenhome of op kot

Een goed uitgerust kot, waar je je thuis voelt, kan een grote bijdrage zijn aan je studies.

De UGent heeft kamers, studio's en flats in eigen beheer en informeert je over de private kamermarkt.

Meer info via <http://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/huisvesting>

Wil je uitzoeken of je recht hebt op een huurkorting? Maak dan eerst een afspraak bij de Sociale Dienst (socialedienst@UGent.be) om te bekijken of je in aanmerking komt voor een huurtoelage.

Huur je een kot op de privémarkt? Dan is dit nuttig om weten:

De Studentenvereniging voor huurgeschillen (of kortweg, de SVH) is een vereniging voor en door studenten. Het doel van de vereniging is om gratis juridisch advies te verlenen aan studenten die tijdens hun studies op kot verblijven. Bij SVH kan elke student die vragen heeft bij het huren van een k(r)ot een gratis online juridisch advies inwinnen. Dit kan eenvoudig door een online formulier in te vullen. Op deze manier hoopt SVH een tegengewicht te kunnen bieden aan de soms zeer onfaire behandelingen van studenten. Meer info via <https://www.opkrot.be/#>

Hydra

Hydra is een mobiele app van de UGent. Studenten kunnen er hun lessenrooster en agenda op bijhouden, aankondigingen raadplegen, de menu uit de studentenresto's raadplegen, naar Urgent.fm luisteren, Schamper lezen, activiteiten volgen ...

Te downloaden in Apple Store of Google Play: <https://hydra.ugent.be/>

Fietsverhuur en -herstel

De fiets is het snelste en goedkoopste vervoermiddel voor al je verplaatsingen tussen de UGent-campusen.

De Fietsambassade Gent verhuurt fietsen aan voordelige prijzen. Ook het herstellen van een kapotte fiets is goedkoop: <https://fietsambassade.gent.be>

Check hier info over fietsverhuur, hersteldiensten en fietsplannen: <https://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/mobiliteit#Metdefiets>

Jobdienst

Zoek je een studentenjob of een vakantiejob die afgestemd is op jouw lessenrooster? Ga langs bij de Jobdienst.

Meer info: <http://www.ugent.be/jobdienst>

Sociale Dienst

Bij de Sociale Dienst van de UGent kunnen studenten terecht voor informatie en advies met betrekking tot hun financiële situatie. Ook voor financiële hulp (aanvragen van een studie- of huurtoelage, leningen voor de aanschaf van studiemateriaal en/of een laptop, tegemoetkomingen, vragen rond belastingen of kindergeld ...) en bemiddeling kunnen studenten er terecht.

Meer info: www.ugent.be/socialiedienst

Lenen van een laptop

Je zal een laptop nodig hebben voor het onderwijs aan de Universiteit Gent. Voor de meeste opleidingen is een goed werkende basislaptop voldoende. De aanvraag om een laptop te lenen is mogelijk op elk moment van het academiejaar. Iedereen komt in aanmerking.

Mail je aanvraag naar sunbul.karakaya@ugent.be of naar ufuk.kokur@ugent.be
Er zal een aanvraagdossier opgesteld worden.

Bij de Sociale dienst kan ook een laptop ontleend worden. Check de info via:
<https://www.ugent.be/student/nl/administratie/sociale-dienst/een-laptop-ontlenen-van-de-sociale-dienst>

Fonds Kansrijk Studeren

Studeren zonder financiële kopzorgen moet mogelijk zijn voor elke UGent-student, ook voor kwetsbare groepen die door hun bijzondere individuele situatie niet in aanmerking komen voor een studietoelage van de Vlaamse Overheid. Zij kunnen beroep doen op een tegemoetkoming uit het Fonds Kansrijk Studeren. Deze toelage is steeds studiegerelateerd. Het bedrag wordt bepaald op basis van de individuele noden van de student. Het kan gaan om een tegemoetkoming voor het inschrijvingsgeld, studieboeken, materiaalkosten, een huurtoelage voor studentenhuisvesting, kinderopvang, psychologische begeleiding ...

Mail je aanvraag en motivatie naar sunbul.karakaya@ugent.be of naar k.debruyn@ugent.be
Er zal een aanvraagdossier opgesteld worden.

Fonds Dieter

Het Fonds Dieter, steunfonds voor kansandere jongeren, verleent steun aan studenten die het door een problematische familiesituatie moeilijk hebben om na de middelbare school verdere studies aan te vatten en/of af te werken, en zo hun levensdroom te realiseren.

Een aanvraag moet ingediend worden tussen midden mei en eind september.

Een aanvraag met motivatie dien je online te doen via <http://www.fonds-dieter.be/>
Er zal een aanvraagdossier opgesteld worden.

FSA (Facultaire Studentenadministratie)

Bij de Facultaire studentenadministratie (FSA, een onderdeel van de FDO, Facultaire Dienst Onderwijsondersteuning) kunnen studenten terecht voor praktische informatie en administratieve vragen over hun curriculum, examenroosters, deliberaties, puntenlijsten, creditbewijzen, diplomasupplementen, deelname aan examens, meedelen ziekte of overmacht, stand van hun leerkrediet ...

<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/facultairestudentenadministratie>

Ziek op de dag van jouw examen?

Ben je ziek op de dag van een examen? Verwittig dan de FSA en de betrokken docent dat je het examen niet zal afleggen en breng je medisch attest binnen.

Kom je in tijdsnood of wens je om andere redenen niet deel te nemen aan een examen? Breng de docent van het betreffende vak op de hoogte. Wij raden in dit geval aan om toch naar het examen te gaan, ook al heb je het niet gestudeerd. Lees de vragen en dien blanco in. Zo ben je beter voorbereid op de tweedekansexamenperiode.

OPGELET: Wie in ons land verblijft met een studentervisum is verplicht om deel te nemen aan de examens om te kunnen bewijzen aan de gemeente en de Dienst Vreemdelingenzaken dat je studeert. Je MOET dus deelnemen aan het examen. Slechte slaagcijfers brengen jouw verblijfsstatuut niet in gevaar. Niet deelnemen aan examens kan wel voor problemen zorgen.

Wegwijs voor nieuwe studenten

Via www.ugent.be/wegwijs vind je alle praktische info voor een vlotte start als (nieuwe) student aan de UGent. Als startende student mag je deze webpagina absoluut niet missen!

2 STUDIEBEGELEIDING

Tweedehands studieboeken en (kot)materiaal

Het aankopen van tweedehands boeken en materiaal kan interessant zijn omdat het heel wat scheelt in de portemonnee. Heel vaak wordt een dergelijke verkoop georganiseerd door de studentenverenigingen. Studenten die tweedehandsboeken willen kopen checken best wel of het de juiste editie is.

Op het UGent deelplatform kan je studieboeken, studiemateriaal en andere tweedehands spullen uitwisselen met UGent-studenten en –personeel. Zo bespaar je op materialen, je portemonnee én de planeet.

Meer info vind je via <https://deelplatform.ugent.be/>

Ook via het StuCloud platform kan je tweedehandsmateriaal vinden. Dit is een gratis online platform waarop studenten tweedehandsmateriaal kunnen aanbieden en verkopen. Via [stubooks.be](https://www.stubooks.be/) kunnen studenten tweedehandsstudieboeken aan- en verkopen en via [stukot.be](http://stukot.stucloud.be/) kan je spullen voor je kot aan- en verkopen.

<https://www.stubooks.be/>

<http://stukot.stucloud.be/>

Via Facebook 'UGENT Second hand boeken verkoop' <https://www.facebook.com/groups/422566388081921> kan je ook tweedehands boeken verkrijgen.

Online print service

Zerocopy is een online print service. Je stuurt je documenten door en ze worden afgedrukt opgestuurd naar je thuis- of je kotadres. Je kan kiezen voor de gratis service (beperkt tot een maximum aantal pagina's per week en met reclameboodschappen) of de betalende service.

Maak een account op www.zerocopy.be, laad je document op.

SIMON zegt

Eerstejaarsstudenten zijn verplicht om de vragenlijst 'SIMON zegt' in te vullen. Op basis hiervan krijg je een beeld van jouw persoonlijke startcompetenties. Je ziet meteen welke vaardigheden je best kan bijspijkeren om je slaagkansen in de opleiding te maximaliseren en via welke begeleidingsactiviteiten je dit kan doen. Ga aan de slag met jouw feedback, eventueel samen met je mentor.

<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/simon/overzicht.htm#WatisSIMONzegt>

Monitoraat: studiebegeleiding en trajectbegeleiding

De studiebegeleiders

- begeleiden gratis een aantal vakken in het eerste jaar bachelor inhoudelijk, je kan bij hen terecht met vragen over de leerstof;
- bieden individuele en/of groepsessies aan over studievaardigheden en studieplanning, examens afleggen, evalueren en bijsturen... en zijn dus het aanspreekpunt voor al je vragen rond studieaanpak;
- helpen je zoeken naar oplossingen voor zaken waardoor je studie minder wil vlotten (concentratieproblemen, faalangst, uitstelgedrag...).

De trajectbegeleiders

- geven je gratis individueel advies over je persoonlijk studietraject en studievoortgang;
- begeleiden en geven informatie bij de keuzemomenten tijdens je studieloopbaan (afstudeerrichting, minor/major...), mogelijkheden inzake GIT (geïndividualiseerd traject), aanvragen van een creditcontract, spreiding van studies... ;
- helpen je bij heroriëntering (overstap naar een andere opleiding).

Meer info: www.ugent.be/monitoraat

Workshops om je studievaardigheden te optimaliseren

Zit je met studiegebonden problemen: een tekort aan interesse en/of motivatie om te studeren, perfectionisme, (examen)stress, een inefficiënte studieaanpak, geheugen- en/of concentratieproblemen, moeite met het schrijven van een paper/bachelorproef/masterproef... of heb je vragen rond studieplanning, studiemethode, timemanagement ... ? Heb je last van faalangst, uitstelgedrag, slaapproblemen?

Dan zijn er naast de tips van de mentor nog enkele mogelijkheden tot professionele ondersteuning, telkens in groep of individueel:

- Volg een groepsessie efficiënt studeren, faalangst, uitstel... meer info over deze trainingen vind je via: <https://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/studentenpsychologen/trainingen.htm>
- Bel naar het nummer 09 331 00 31 of mail naar studieadvies@ugent.be om afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek.

Deze sessies en de begeleiding zijn steeds gratis.

Meer info via: <http://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/studentenpsychologen>

Studieadvies

Twijfel je over je opleiding? Zoek je studieadvies? Wil je cursussen inkijken van andere opleidingen? Neem dan een kijkje in de infotheek of maak een afspraak met een studieadviseur.

<http://www.ugent.be/studieadvies>

<https://www.ugent.be/nl/opleidingen/bacheloropleidingen/studiekeuze>

Taaladviseurs

De UGent biedt elke student een uitgebreid aanbod taalbegeleiding en -advies aan op www.ugent.be/taaladvies.

Specifiek voor schrijftaken kan je het Uforaleerpad Academisch schrijven in een notendop doorlopen. Gekoppeld aan dat leerpad zijn er algemene vraag-en-antwoordsessies waar je terecht kan met je eigen schrijftaak.

Als je nood hebt aan individuele feedback, controleer je schrijftaak dan met de digitale schrijfhulp (<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/taaladvies/schrijfhulp.htm>), of maak een afspraak in een van de schrijfcentra. Voor persoonlijk advies op Nederlandse teksten ga je naar Taalonthaal: www.ugent.be/taalonthaal, voor Engelse teksten kan je terecht in @ENTER: www.ugent.be/center.

Heb je het gevoel dat je woordenschat te weinig uitgebreid is, maak dan oefeningen op <https://alicetaal.ugent.be/student/login/choose>

Ben je anderstalig en wil je individuele ondersteuning? Stuur een mail naar taalbeleid@ugent.be

Contact:

taalbeleid@ugent.be

taalonthaal@ugent.be

center@ugent.be

Taalbuddy

Vind je het moeilijk om je cursus te begrijpen? Is Nederlands je moedertaal niet? Begrijp je niet altijd wat de lesgever vertelt? Misschien heb jij wel nood aan een taalbuddy!

De UGent zorgt voor een taalbuddy voor elke eerstejaarsstudent die extra taalondersteuning wil. Een taalbuddy is een student uit jouw jaar of uit een hoger jaar uit jouw opleiding. Die zal jou helpen om het academische Nederlands beter te begrijpen door:

- je tijdens de eerste weken te gidsen op de campus, als jij dat wil;
- je vragen over de les en de cursussen te beantwoorden;
- minstens 5x met jou samen te komen in het eerste semester om te praten over je cursusmateriaal.

Vraag een taalbuddy aan voor eind oktober via taalbeleid@ugent.be

Voorbeeldexamenvragen & samenvattingen

Op Ufora en facebookgroep van je opleiding vind je soms voorbeelden van examenvragen met oplossingen. Vaak zijn die opgesteld door studentenverenigingen. Elke faculteit heeft een eigen systeem. Ook docenten bieden soms extra oefeningen en voorbeeldexamenvragen aan op Ufora-pagina.

Vraag na bij je mentor en/of bij je medestudenten waar je voorbeeldexamenvragen kan vinden (op Ufora, www.studelen.be, op Facebook, op wanakoe, de homo economicus ...).

Meer info over samenvattingen, voorbeeldexamenvragen, collegeaantekeningen... vind je via:

<https://www.studocu.com/nl-be/institution/universiteit-gent/39>

Neem altijd deel aan proefexamens en tussentijdse testen. Je krijgt namelijk feedback op je antwoorden. Informeer je bij het monitoraat.

ICT-vaardigheden en online leren

Met jouw UGent-account heb je toegang tot de digitale leeromgeving (Ufora), de toepassing voor studentenadministratie (Oasis) en het softwareplatform (Athena). Bij (technische) problemen of ICT-vragen kan je terecht bij de helpdesk: <https://helpdesk.ugent.be/>

Om deel te kunnen nemen aan het online onderwijs heb je een eigen PC (laptop) nodig en toegang tot het internet thuis of op kot. Specificaties waaraan de laptop moet voldoen en informatie voor financiële ondersteuning vind je op: www.byod.ugent.be. Vormt dit een probleem, dan kan je terecht bij de sociale dienst van de UGent: <https://www.ugent.be/student/nl/administratie/sociale-dienst/een-laptop-ontlenen-van-de-sociale-dienst>

Met vragen over het online onderwijs (bv. het maken van oefeningen, het deelnemen aan lessen, het indienen van taken ...) kan je ook terecht bij de lesgever(s).

Moet je leren werken met speciale programma's? Heb je het gevoel dat je best wat ondersteuning kan gebruiken om je informaticavaardigheden (Excel, dreamweaver, access, SPSS...) aan te scherpen? Kan je mentor je hierin niet ondersteunen? Volg dan een opleiding in het volwassenenonderwijs/avondonderwijs.

<http://cvo.gent/>

<http://www.centrumvooravondonderwijs.be/>

<https://www.groeipunt.be/>

Heb je moeite met notuleren tijdens de les (vanwege een andere moedertaal, beperking ...)? Dan kan je gebruik maken van een **digitale smartpen**. Dit is een pen die fungeert als dictafoon terwijl je schrijft. Het audiofragment roep je nadien op door je notities aan te raken met je pen. Je kan de notities samen met het geluid overzetten op je computer. Dit kan je aankopen bij de FNAC vanaf 100 euro.

Studenten zonder toegang tot een computer kunnen terecht in een **Digipunt** in elke wijk van Gent. Dit is een openbare computerruimte waar je een computer met internetverbinding kunt gebruiken. Het is helemaal gratis en vaak met begeleiding.

<https://stad.gent/samenleven-welzijn-gezondheid/alle-gentenaars-digitaal/digitaal-talent-punten-gebruik-gratis-een-computer-met-internetverbinding>

Studeren met een bijzonder statuut

Verkeer je in uitzonderlijke sociale, persoonlijke of individuele omstandigheden en wens je een beroep te doen op gunstmaatregelen, examenfaciliteiten, ondersteuningsmaatregelen tijdens de lesweken of in de examenperiode? Dat kan op basis van deze statuten:

- Statuut erkende topsport
- Statuut student-ondernemer
- Statuut functiebeperking
- Statuut mandataris bestuursorganen
- Statuut professionele kunstbeoefening
- Statuut uitzonderlijke sociale of individuele omstandigheden
- Statuut anderstaligheid

Meer info: <http://www.ugent.be/bijzonderstatuut>

Stappenplan bij aanvraag van een bijzonder statuut vind je via:

<https://www.ugent.be/student/nl/administratie/flexibel-studeren/bijzonder-statuut/stappenplanbijzonderstatuutenwerkstudent.pdf>

Studenten met een **functiebeperking** die in het bezit zijn van een attest van een leerstoornis en een bijzonder statuut hebben, kunnen een beroep doen op ondersteuningsmogelijkheden zoals:

- een blanco computer of rekenmachine
- extra tijd om het examen af te leggen
- een rustige examenplaats

De betrokken lesgever moet hiervoor steeds toestemming geven.

- Stel samen met je mentor een mailtje op voor de docent met jouw vragen. Voeg het bewijs van attest/ bijzonder statuut toe in attachment. Breng ook de trajectbegeleider op de hoogte. De docent mag je vraag in principe niet weigeren als je in het bezit bent van het bijzonder statuut.

Nog geen bijzonder statuut?

Het toekennen van de faciliteiten gebeurt door het Aanspreekpunt Student & Functiebeperking. Studenten kunnen bij het Aanspreekpunt ook terecht voor informatie, advies, ondersteuning en opvolging van de aanvraag voor het bijzonder statuut.

<http://www.ugent.be/functiebeperking>

Wens je **op basis van religie een beroep te doen op examenfaciliteiten** (bv. het verplaatsen van een examen omdat het samenvalt met een door de overheid erkende religieuze feestdag)? Vraag dan bij aanvang van het semester een bijzonder statuut aan op basis van 'uitzonderlijke sociale of individuele omstandigheden' via oasis.

Afwezigheid op of vrijstelling van een verplichte onderwijsactiviteit en/of verplaatsen van niet-periodegebonden en periodegebonden evaluatie (examens) kan enkel voor religieuze feestdagen van erkende godsdiensten. De student doet hiervoor bij aanvang van het semester waarin de religieuze feestdag

valt, een aanvraag.

Afwezigheid bij een niet-verplichte onderwijsactiviteit en het inhalen van de hierdoor gemiste leerstof valt onder de eigen verantwoordelijkheid van de student. Studenten krijgen geen vrije dagen ter compensatie van religieuze feestdagen die op lesvrije dagen vallen.

- Islamitische godsdienst
Het Ramadanfeest (1 dag te kiezen) en het Offerfeest (1 dag te kiezen).
- Joodse godsdienst
Het Joods Nieuwjaar (2 dagen), de Grote Verzoendag (1 dag), het Loofhuttenfeest (2 dagen), het Slotfeest (2 laatste dagen), de Kleine Verzoendag (1 dag), het feest van Esther (1 dag), het Paasfeest (4 dagen) en het Wekenfeest (2 dagen).
- Orthodoxe godsdienst
Paasmaandag, Hemelvaartsdag en Pinkstermaandag (3 dagen)

Het wettelijke examenreglement van de UGent kan je hiertoe raadplegen.

Wie een **andere moedertaal** heeft dan het Nederlands en maximaal drie jaar Nederlandstalig secundair of hoger onderwijs heeft gevolgd heeft recht op het gebruik van een vertalend woordenboek tijdens de examenperiode, alsook op ¼ van de examentijd extra.

Het statuut hiervoor kan je aanvragen tot 5 november 2022 (tenzij uitzonderlijke omstandigheden).

Meer info vind je via:

<https://www.ugent.be/student/nl/administratie/flexibel-studeren/bijzonder-statuut/anderstaligheid.htm>

Het wettelijke examenreglement van de Universiteit Gent kan je hiertoe raadplegen.

Er kunnen zich altijd **onverwachte gebeurtenissen** voordoen waardoor het voor studenten (tijdelijk) niet mogelijk is om zich te concentreren op lessen of het afleggen van examens (bijvoorbeeld bij een overlijden in de familie, ernstige ziekte...). Studenten kunnen hiervoor een [bijzonder statuut](#) aanvragen omwille van individuele of uitzonderlijke omstandigheden. Faciliteiten en gunstmaatregelen worden dan individueel toegekend.

Meer info vind je via: <https://www.ugent.be/student/nl/administratie/flexibel-studeren/bijzonder-statuut/uitzonderlijkeomstandigheden.htm>

Dyslexie

Bekijk deze documentaire over dyslexie gemaakt aan onze universiteit.

<http://www.ugent.be/nl/univgent/waarvoor-staat-ugent/diversiteit-en-gender/functiebeperking/studenten/studerenmetdyslexie.html>

Autisme spectrum stoornis

Interessante getuigenissen bekijk je via deze website: <http://www.authentisme.be/portretten>

Oefenkansen voor anderstaligen

Wil je ook in je vrije tijd Nederlands blijven oefenen?

Neem dan een kijkje op deze website: <http://nederlandoefenen.be/oost-vlaanderen>

Ben je opgegroeid in het buitenland? Heb je geen notie van Frans, Duits, Engels? Moet je soms een artikel lezen in een Europese taal die je niet machtig bent?

Volg dan een cursus in avondonderwijs:

<http://cvo.gent/>

<http://www.centrumvooravondonderwijs.be/>

<http://www.groeipunt.be>

Of volg een cursus bij het Universitair Centrum voor Talenonderwijs (UCT): <https://www.ugent.be/lw/uct/nl>

3 SOCIALE BEGELEIDING

Gesprek met studentenpsycholoog

Last van persoonlijke problemen: piekeren, aanpassingsproblemen, relationele problemen, assertiviteit, angst, problemen thuis, medische aandoeningen, paniek of neerslachtigheid ...

Vraag om een gesprek met een van onze UGent studentenpsychologen.

Om een afspraak te maken, bel naar het nummer 09 331 00 31 of mail naar studieadvies@ugent.be.
Begeleiding is steeds gratis. Ook voor mentoren.

<http://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/studentenpsychologen>

Start tot talk

Veel studenten zijn eenzaam. Dit is niet het hebben van te weinig contact, maar het hebben van te weinig kwalitatief contact. Start to talk is een warm project dat zich richt op het mentaal welzijn bij studenten. Het is een project door studenten voor studenten. Via een praatgroep wordt er gesproken over zaken waarmee mensen het moeilijk hebben. Er zijn maandelijkse praat sessies. Start to talk is ook actief op Facebook.

<https://bemsa-gent.be/scoph/start-to-talk/>

starttotalk@bemsa-gent.be

KLIK – Student Gent

De Stad Gent heeft samen met het Fonds Ga voor Geluk en diverse hoger onderwijsinstellingen een gratis app ontwikkeld om studenten met gelijkaardige interesses te ontmoeten.

Op zoek naar een sportbuddy? Iemand om samen te koken? Goesting om die nieuwe film in de cinema te zien in goed gezelschap? Of gewoon zin om nieuwe mensen te leren kennen? Dan is de app KLIK iets voor jou. Nieuwe mensen ontmoeten (in real life), daar gaat het om.

Te downloaden in Apple Store of Google Play.

<https://stad.gent/nl/student-gent/studenten-vrije-tijd/ontmoet-studenten-met-gelijkaardige-interesses>

Wat Wat

WAT WAT is een online platform van meer dan 70 organisaties die jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp. Door de krachten te bundelen onder 1 merknaam gaan ze de versnippering aan initiatieven, websites en campagnes tegen. WAT WAT versterkt zo de jongerencommunicatie van tal van organisaties.

Jongeren hebben vooral bij eerste keren behoefte aan informatie: een eerste keer alleen op reis, een eerste keer op zoek naar werk of woonst... WAT WAT daagt je uit, inspireert, empowert en connecteert met advieskanalen wanneer nodig.

<https://www.watwat.be/>

Content in Gent

Is een online platform dat tot stand is gekomen door een samenwerking tussen alle hoger onderwijsinstellingen in Gent en de Stad Gent. Hun motto is 'Voel je goed in je vel als student'! Ben je bezorgd om je welzijn of maak je je zorgen over het welzijn van een vriend(in), medestudent... neem dan een kijkje op de website van ContentinGent. Je vindt er ongetwijfeld nuttige tips!

www.contentingent.be

Moodspace

MoodSpace is een centraal platform voor studenten. Vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer)krachtig te studeren. Met ruimte voor verhalen van studenten, peptalk en wegwijzers naar een luisterend oor. Dé check en het duwtje in de rug voor je mentale gezondheid dus.

<https://moodspace.be/nl>

Epione

Epione is de online chatlijn van de Gentse Studentenraad, voor en door studenten. Je kan er anoniem terecht voor een 1 op 1 gesprek over al je problemen of vragen. De chatlijn is elke avond open van 19u tot 23u.

<https://epione.sittool.net/chat>

Studentenartsen

De studentenartsen zijn vertrouwd met typische studententema's zoals geneesmiddelengebruik tijdens de blok- en examenperiode, seksuele voorlichting, voeding, drugs ...

<https://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/wel-in-je-vel/studentenartsen.htm>

Maak zelf je afspraak via de online agenda.

Campus Ufo, rectoraat
Sint-Pietersnieuwstraat 25
09 264 70 20

Voor acute noodsituaties kan je contact opnemen met het Permanentiecentrum: 09 264 88 88.

In levensbedreigende situaties bel je het nummer 112.

Ombudsdienst

Alle regelgeving met betrekking tot de organisatie van het onderwijs en de examens is terug te vinden in het Onderwijs- en examenreglement (OER-<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/regelgeving>). Studenten die geschillen hebben met lesgevers of die problemen ondervinden gerelateerd aan het OER kunnen dit melden of klacht indienen bij de facultaire of institutionele ombudsdienst. De ombudsdienst zal de studenten informeren, adviseren en zal eventueel ook bemiddelen.

Meer info: <https://www.ugent.be/nl/univgent/waarvoor-staat-ugent/kwaliteitszorg/ombudsdiensten>

De ombudspersonen verzekeren volledige discretie en zullen niets ondernemen zonder je toestemming. Uiteraard trachten de ombudspersonen een oplossing te bekomen voor een probleem met oog voor de belangen van alle betrokken partijen (student, prof, assistent, medestudenten...).

Je kunt bij de ombudspersoon zeker terecht in volgende gevallen (niet beperkend):

- Je hebt een klacht i.v.m. lessen, oefeningen, practica, syllabi, examens, examenschikkingen, andere praktische schikkingen... die je om een of andere reden niet rechtstreeks met de betrokkene (prof, lesgever, assistent...) kunt regelen. Nochtans heb je redelijke argumenten om een oplossing te vragen.
- Je hebt een geschil met een prof of een assistent dat niet opgelost raakt. Je wenst een onafhankelijke bemiddeling.
- Je voelt je benadeeld in je rechten als student.
- Je wenst toelichtingen bij je rechten en plichten als student, bij de gang van zaken in je opleiding...
- Je wenst te weten wat je te doen staat bij ziekte, afwezigheid, een onvoorziene omstandigheid, bij veranderen van richting, bij stopzetten van je studie...
- Je wenst gewoon even je hart te luchten of je wrevel te uiten.

Meer info: <http://www.ugent.be/nl/univgent/waarvoor-staat-ugent/kwaliteitszorg/ombudsdiensten/ombudspersoon.htm>

Wel in je vel

Als student is het niet alle dagen feest. Soms heb je veel aan je hoofd of is het moeilijk je weg te zoeken. Je kan voor elke kwestie - hoe klein of 'onschuldig' ze ook lijkt - wel ergens terecht. Blijf er dus niet alleen mee zitten! Je kan heel wat waardevolle initiatieven vinden via <https://www.ugent.be/welinjevel>

Op de Uforapagina van Wel in je vel <https://ufora.ugent.be/d2l/home/198624> kan je steeds terecht:

- voor activiteiten rond studeren en welzijn binnen en buiten de UGent
- voor handige tips en materiaal aangevuld doorheen het academiejaar
- om (anoniem) vragen te stellen aan andere studenten of studentenpsychologen op het discussieforum

Trustpunt

Binnen onze universiteit heeft iedereen recht op een veilige studieomgeving waar er respectvol met elkaar wordt omgegaan. Voel je je slachtoffer of ben je getuige van pesterijen, bedreigingen, discriminatie, racisme, geweld of ongewenst seksueel gedrag? Schakel de vertrouwenspersonen van Trustpunt in om je te ondersteunen.

Meer info: <https://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/wel-in-je-vel/trustpunt>

Campus Ufo, rectoraat

Sint-Pietersnieuwstraat 25

verdieping -1, lokaal 27

trustpunt@ugent.be

09 264 82 82 (telefonisch enkel van 9u tot 12u)

Studentenverenigingen

Studeren is ook amuseren. Studentenverenigingen organiseren debatten, cantussen, fuiven, studiedagen, boekenverkoop... De studentendopen zijn niet verplicht.

De Dienst Studentenactiviteiten heeft meer dan 120 erkende verenigingen:

<http://student.ugent.be/konventen/alle.php>

Enkele verenigingen werden opgericht door studenten met een migratieachtergrond (FLUX, Umoja vzw, Engage...).

Wil je weten welke studentenvereniging bij jou past? Doe dan de test: <https://durfdoen.be/nl/>

Meer info over studentenverenigingen met focus op diversiteit:

<https://www.ugent.be/nl/univgent/waarvoor-staat-ugent/diversiteit-en-inclusie/voor-studenten/studentenverenigingen>

Sportverenigingen

In het GUSB (sportcomplex van de Universiteit Gent, Watersportlaan 3) kan je aan voordelig tarief sporten.

<http://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/sport>

Cultuur en vrije tijd aan de UGent

UGent biedt heel wat culturele en muzikale activiteiten aan. Bezit je muzikale talenten, neem dan zeker deel aan het universitair koor, harmonie orkest of symfonisch orkest.

Meer info over culturele en muzikale activiteiten vind je via <https://www.ugent.be/student/nl/meer-dan-studeren/cultuur>

Gent ontdekken

Op de website <http://www.uitingent.be> vind je heel wat informatie over concerten, theaterstukken, lezingen, dans, festivals, films.

Ook biedt Gent heel wat gratis activiteiten, neem een kijkje op <https://gratis.be/wat-is-gratis-te-doen-in-belgie/gent/>

Er zijn heel wat unieke plekjes in Gent, zoals het kattencafé: <https://wearedreamcatchers.be/nl> en <https://www.kaffieiskaffie.be/>

Mindspring

Mindspring is een ondersteuningsinitiatief van het CAW waarbij vluchtelingen andere vluchtelingen helpen om hun traumatisch vluchtverhaal te verwerken. De UGent verwijst haar studenten door naar de sessies voor volwassenen. De vluchtelingen die fungeren als begeleider hebben een vorming tot coach gevolgd. Alles sessies gaan door in de eigen moedertaal.

<https://www.metweiniggeld.be/mind-spring-caw>

Conversatiegelegenheden en ontspanning voor vluchtelingen

Bij Dzjambo vzw leren nieuwkomers Belgen kennen op een ongedwongen manier door samen leuke dingen te doen.

<http://www.dzjambo.be>