



RAPPORT MENTAAL WELBEVINDEN

De mentale gezondheid van de studenten aan de Universiteit Gent

Gentse Studentenraad

E info@gentsestudentenraad.be

T 09 264 70 88

Studentenhuis De Thermanal
Hoveniersberg 24, 9000 Gent

www.gentsestudentenraad.be

Inhoudstafel

Inhoudstafel	2
Lijst van figuren.....	3
Lijst van tabellen	4
1. Online bevraging.....	5
1.1. Introductie	5
1.2. Informatie over de deelnemers van de online bevraging	5
1.3. Resultaten online bevraging.....	7
DEEL 1: Het mentaal welbevinden van de student.....	7
DEEL 2: Begeleiding en coping.....	17
DEEL 3: Aspecten van begeleiding.....	21
DEEL 4: Het beleid van de UGent	26
DEEL 5: Verwachtingen, druk en psychische problematieken	31
1.4. Vergelijking tussen groepen.....	37
Faculteiten	37
Voor en na heroriëntering	43
Gender.....	44
Geaardheid	45
Verblijfplaats	46
Studentenvereniging	47
Beurs	47
Vereniging.....	48
Functiebeperving.....	49
Nationaliteit	50
Afkomsst ouders.....	50
1.5. Correlaties	51
2. Studenten met een migratieachtergrond.....	57
3. Holebi-studenten	58

Lijst van figuren

Figuur 1 Leeftijd Deelnemers	5
Figuur 2 Algemeen mentaal welbevinden	8
Figuur 3 Academische verwachtingen	10
Figuur 4 Andere verwachtingen	10
Figuur 5 Afwerken taken	11
Figuur 6 "Ik ben eenzaam"	11
Figuur 7 Negatief zelfbeeld	12
Figuur 8 Druk met activiteiten	12
Figuur 9 Langere periodes niet goed in je vel	14
Figuur 10 Hinder door gemoedstoestand	15
Figuur 11 Gevoel anderen te belasten	15
Figuur 12 Bespreken negatieve gevoelens	16
Figuur 13 Tevreden met zichzelf	16
Figuur 14 Studenten en begeleiding	18
Figuur 15 Redenen voor begeleiding	19
Figuur 16 Belangrijk bij hulp	22
Figuur 17 Doorverwijzing door studenten	23
Figuur 18 Verwachtingen gesprekken	23
Figuur 19 Vertrouwdheid met studentenpsychologen	24
Figuur 20 Vertrouwdheid met het monitoraat	25
Figuur 21 Vertrouwdheid met studentenartsen	25
Figuur 22 Invloed van het monitoraat	27
Figuur 23 Invloed van studentenorganisaties	28
Figuur 24 Invloed van contact met medestudenten	28
Figuur 25 Invloed van onderwijsactiviteiten	29
Figuur 26 Gemis aan de universiteit	29
Figuur 27 Uitstelgedrag schooltaken	31
Figuur 28 Uitstelgedrag extracurriculair	32
Figuur 29 Opleiding en stress	33
Figuur 30 Effect studiedruk	33
Figuur 31 Verwachtingen professoren	34
Figuur 32 Frequentie uitstelgedrag	35
Figuur 33 Frequentie eenzaamheid	35
Figuur 34 Frequentie depressieve gedachten	36
Figuur 35 Frequentie zelfmoordgedachten	36
Figuur 36 Zelfmoordpogingen	37

Lijst van tabellen

Tabel 1 Deelnemers per faculteit.....	6
Tabel 2 Studenten en energie	8
Tabel 3 Factoren bij gemoedstoestand	9
Tabel 4 Signalen	13
Tabel 5 Stellingen - Gemoedstoestand	14
Tabel 6 Coping	20
Tabel 7 Organisaties en diensten	26
Tabel 8 Stellingen - Werklast.....	31
Tabel 9 Frequentie gedragingen	34
Tabel 10 Faculteiten: frequentie gedragingen	38
Tabel 11 Faculteiten: Uitstelgedrag, verwachtingen, studiedruk.....	39
Tabel 12 Faculteiten: invloed faciliteiten.....	40
Tabel 13 Faculteiten: vertrouwdheid met faciliteiten	41
Tabel 14 Faculteiten: werkdruk en verwachtingen	41
Tabel 15 Faculteiten: financiën, eenzaamheid, zelfbeeld, psychologische problemen	42
Tabel 16 Faculteiten: gemoed - toekomstperspectief	43
Tabel 17 Heroriëntering.....	44
Tabel 18 Gender 1.....	44
Tabel 19 Gender 2.....	44
Tabel 20 Geaardheid	45
Tabel 21 Verblijfplaats.....	46
Tabel 22 Studentenvereniging	47
Tabel 23 Beurs	47
Tabel 24 Functiebeperking.....	49
Tabel 25 Nationaliteit	50
Tabel 26 Afkomst ouders.....	50

1. Online bevraging

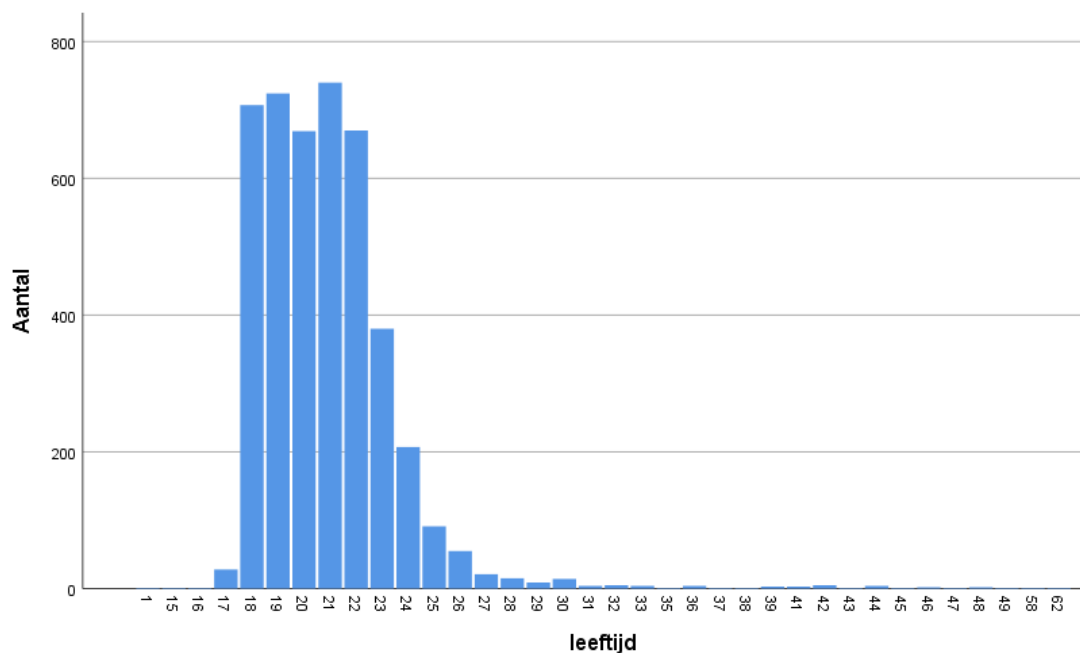
1.1. Introductie

Naar aanleiding van een stijgende maatschappelijke aandacht voor mentale gezondheid bij jongeren verdiept ook de Gentse Studentenraad in het academiejaar 2018-2019 zich in dit thema bij studenten en jongeren. In mei 2017 kwam de Vlaamse Jeugdraad reeds met een standpunt rond psychisch welzijn, en ook de VVS, de Vlaamse Vereniging voor studenten besteedt hier dit academiejaar aandacht aan. Vanuit dit oogpunt heeft de Gentse Studentenraad een bevraging opgesteld met betrekking tot mentaal welbevinden bij studenten. Deze bevraging werd in januari 2019 verspreid gedurende drie weken. Het rapport dat volgt is het resultaat van de cijfers die voortkomen uit deze bevraging, drie focusgroepen en de input vanuit de verschillende facultaire studentenraden aan de UGent.

1.2. Informatie over de deelnemers van de online bevraging

De bevraging peilde naar een aantal persoonskenmerken die toelaten een beter zicht te krijgen op de bevrageerde populatie. De bevraging werd ingevuld door 4382 UGent-studenten, wat 9,84% van de inschrijvingen aan de Universiteit Gent vertegenwoordigd. Van de bevrageerden waren er 1311 mannen, 3058 vrouwen en 13 personen gaven aan zich noch als man, noch als vrouw te identificeren. Dit komt neer op 29.9% mannen, 69.8% vrouwen en 0.3% die zich als geen van beide identificeert. Dit betekent dat vrouwen sterker vertegenwoordigd zijn in deze bevraging dan aan de UGent in het algemeen (44,8% mannen en 55,2% vrouwen) (UGI). De gemiddelde leeftijd is 20,90, met een standaarddeviatie van 2.98. In figuur 1 “Leeftijd deelnemers” wordt door middel van een staafdiagram weergegeven wat de leeftijd van de verschillende respondenten is.

FIGUUR 1 LEEFTIJD DEELNEMERS



In tabel 1, “Deelnemers per faculteit”, staat enerzijds het percentage studenten die de bevraging ingevuld hebben ten opzichte van het totaal aantal studenten van die faculteit, en

anderzijds het absoluut aantal deelnemers per faculteit. Van de faculteit Diergeneeskunde vulde het grootste deel van de studenten de bevraging in. De faculteit Economie en Bedrijfskunde is verhoudingsgewijs het minst vertegenwoordigd.

TABEL 1 DEELNEMERS PER FACULTEIT

Faculteit	Faculteit	% ingevuld	Absolute aantallen
FDI	Faculteit Diergeneeskunde	16,59%	352
FFW	Faculteit Farmaceutische Wetenschappen	12,56%	141
FEA	Faculteit Ingenieurswetenschappen en Architectuur	11,10%	609
FRE	Faculteit Recht en Criminologie	11,02%	415
FPPW	Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	10,43%	524
FWE	Faculteit Wetenschappen	10,24%	300
FLW	Faculteit Letteren en Wijsbegeerte	10,11%	460
FBW	Faculteit Bio-ingenieurswetenschappen	10,10%	276
FGE	Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen	8,98%	737
FPSW	Faculteit Politieke & Sociale Wetenschappen	7,03%	165
FEB	Faculteit Economie en Bedrijfskunde	6,47%	403
	Totaal	9,84%	4382

Het merendeel van de deelnemers volgt een modeltraject (66,89%). 30,7% volgt een GIT-traject. 2.1% geeft aan in meerdere opleidingen tegelijk ingeschreven te zijn. Werkstudenten omvatten 2.6% van de bevrageden en 0.9% geeft aan slechts deeltijds student te zijn. De deelnemers werden ook gevraagd of ze ooit een studie aanvatten zonder deze af te werken. 83,2% antwoordde hier negatief op. 16,8% antwoordde met 'ja'.

Het grootste deel van de deelnemers is heteroseksueel (88%). De tweede grootste groep zijn de biseksuele studenten (6%). De studenten die als homoseksueel identificeren omvatten 3.8% en de asexuelen 0.5%. Er werd onder deze vraag de mogelijkheid gegeven een 'overige' optie aan te duiden en aan te vullen. Deze groep studenten gaven een variatie aan seksuele identiteiten, waarvan de meest genoemde opties 'panseksueel', 'zoekend' of twijfelend over hun seksuele oriëntatie waren.

Daarnaast werd gevraagd naar de woonplaats van de studenten, en of ze al dan niet pendelen of op kot zitten. Iets meer dan de helft, 53%, zit op een particulier kot in Gent. Iets meer dan een kwart (26%) is pendelstudent. 8,5% verblijft bij zijn of haar ouders in Gent. Een minderheid zit op een home van UGent (6,1%), op kot in andere steden of woont alleen. 81,5% van de deelnemers is geen beursstudent. 14,3% krijgen wel een beurs. De rest, 4,2%, is bijna-beursstudent. 93,2% van de deelnemers heeft geen bijzonder statuut. Ten slotte werd ook gevraagd naar het hebben van een functiebeperking. Van het totaal aantal bevrageden gaf 6.8% aan dat ze een bijzonder statuut hadden op basis van een functiebeperking.

Het grote merendeel (92,1%) heeft uitsluitend de Belgische nationaliteit. Van 87,3% van de deelnemers zijn beide ouders geboren in België. Van 12,7% zijn één van de ouders of beide ouders niet in België geboren.

De deelnemers werden ook gevraagd naar hun vrijetijdsbesteding. 76% is niet actief binnen een (studenten)vereniging gelinkt aan de universiteit. Bijna een kwart van de deelnemende studenten (24%) is dit wel. 6.5% neemt hierin ook een bestuursfunctie op. 37,3% is actief binnen een jeugdvereniging of vrijwilligers- of andere organisatie buiten de universiteit. 19,7% neemt hierin een leidinggevende functie op, wat overeenkomt met 52,8% van de studenten actief in dergelijke verenigingen en organisaties.

1.3. Resultaten online bevraging

In het volgende deel wordt een overzicht gegeven van de resultaten van de online bevraging. Deze resultaten werden in de bevraging, en ook in het hierop volgende hoofdstuk, onderverdeeld in vijf onderdelen. Ten eerste worden enkele zaken besproken die gerelateerd zijn aan het algemeen welbevinden van de UGent studenten. Ten tweede volgt een deel dat betrekking heeft op het vinden van en doorverwijzen naar begeleiding en coping-mechanismen. Daarop volgt een deel dat meer specifiek ingaat op wat voor een student goede begeleiding uitmaakt. Het vierde deel gaat over het beleid aan de Universiteit Gent. In het laatste deel worden enkele zwaardere materies besproken, waarvan het opportuun leek om ze pas op het einde van de bevraging te formuleren. Dit deel behelst onder andere de invloed van verwachtingen, druk en psychische problematieken.

DEEL 1: Het mentaal welbevinden van de student

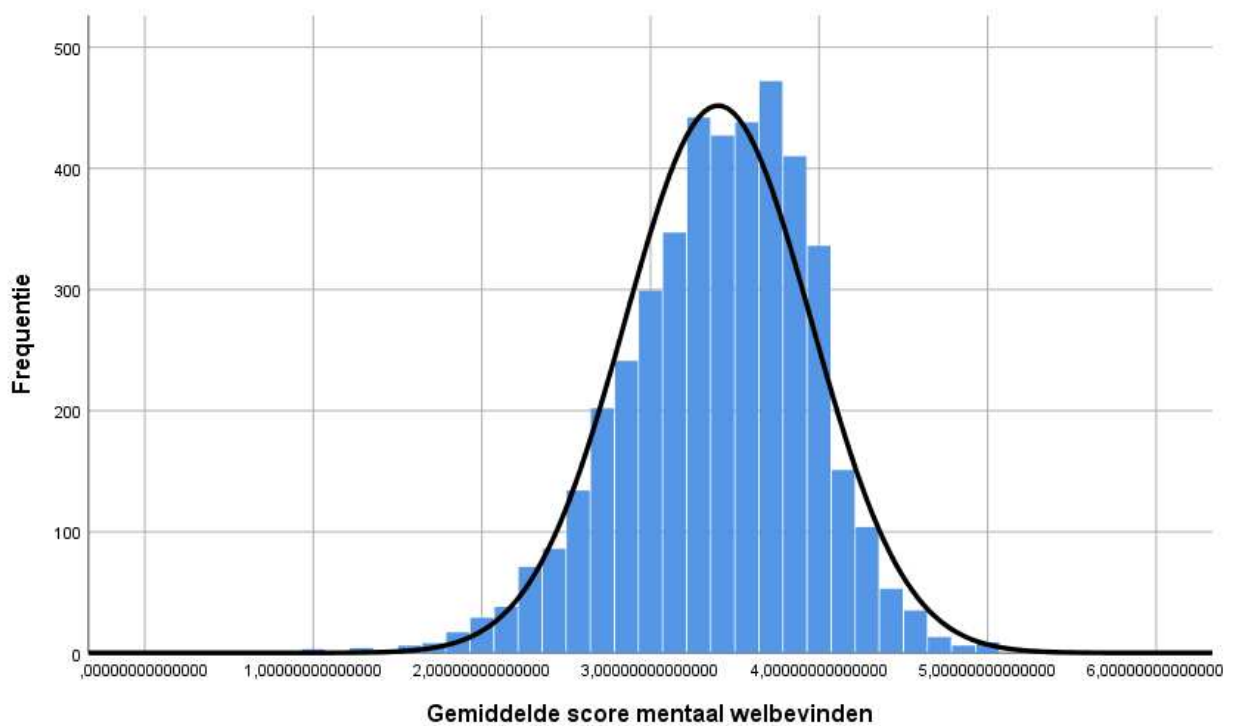
Mentaal Welbevinden

Om tot een concrete indicator voor 'mentaal welbevinden' te komen werd een schaal gehanteerd samengesteld uit scores die werden toebedeeld aan zeven stellingen. Deze schaal werd overgenomen van de National Health Service in Schotland en werd samengesteld uit volgende stellingen:

- Ik voel me optimistisch over de toekomst
- Ik voel me nuttig
- Ik voel me ontspannen
- Ik kan goed omgaan met mijn problemen
- Ik denk helder over mijn problemen na
- Ik voel me verbonden met andere mensen
- Ik ben in staat mijn eigen beslissingen te nemen.

Deze stellingen werden beantwoord op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 staat voor 'helemaal niet akkoord' en 5 voor 'helemaal akkoord'. Daaruit kwam een gemiddeld score van 3.20 op vijf, die 'mentaal welbevinden' van de studenten omschrijft. Hierbij is er een standaarddeviatie van 0.55. De resultaten hierop worden geïllustreerd door middel van een histogram in figuur 2 "Algemeen mentaal welbevinden".

FIGUUR 2 ALGEMEEN MENTAAL WELBEVINDEN



Energie

De studenten dienden op een schaal van 1 tot 5, respectievelijk ‘helemaal niet’ tot ‘helemaal wel’, aan te geven welke activiteiten hen energie geven. De resultaten zijn te vinden in Tabel 2 “Studenten en energie”. De activiteiten “afspreken met vrienden”, “muziek spelen of luisteren”, “In de natuur/buiten zijn” en “een goed gesprek” werden het hoogst gescoord, met telkens een score die gemiddeld hoger is dan vier. Bijgevolg geven deze activiteiten de studenten gemiddeld gezien de meeste energie.

TABEL 2 STUDENTEN EN ENERGIE

	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Afspreken met vrienden	4350	4,32	,873
Muziek spelen of luisteren	4360	4,08	,941
Een goed gesprek	4369	4,19	,848
Sporten	4264	3,77	1,122
Feesten, uitgaan	4258	2,96	1,265
Boeken lezen	4248	2,94	1,193
Vrijwilligerswerk doen	3265	3,06	1,258
Gamen	3568	2,13	1,227
Series of films kijken	4356	3,25	1,071
In de natuur/buiten zijn	4345	4,08	,864

Factoren bij gemoedstoestand

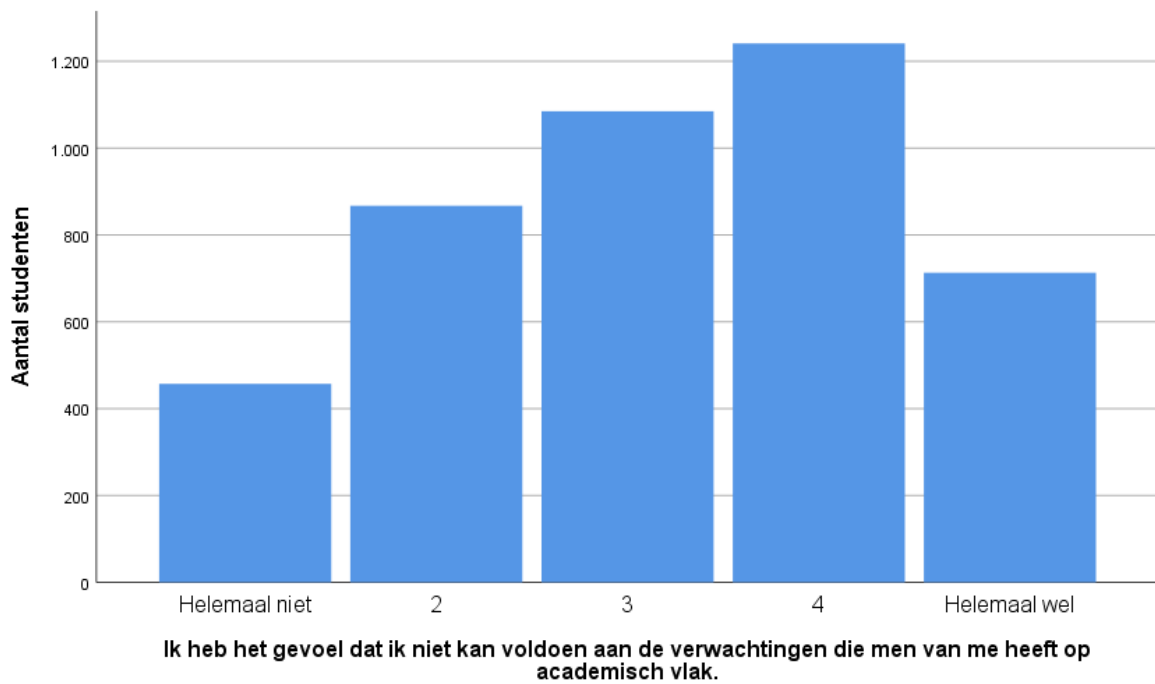
Ook de vraag “Als je je minder goed voelt, waaraan ligt dat dan?” werd beantwoord aan de hand van een vijfpuntenschaal (1 = helemaal niet, 5 = helemaal wel). De resultaten staan opgesomd in tabel 3 “Factoren bij gemoedstoestand”. Enkele van de items die bevroegd werden en in de tabel staan worden hieronder verder uitgelicht.

TABEL 3 FACTOREN BIJ GEMOEDSTOESTAND

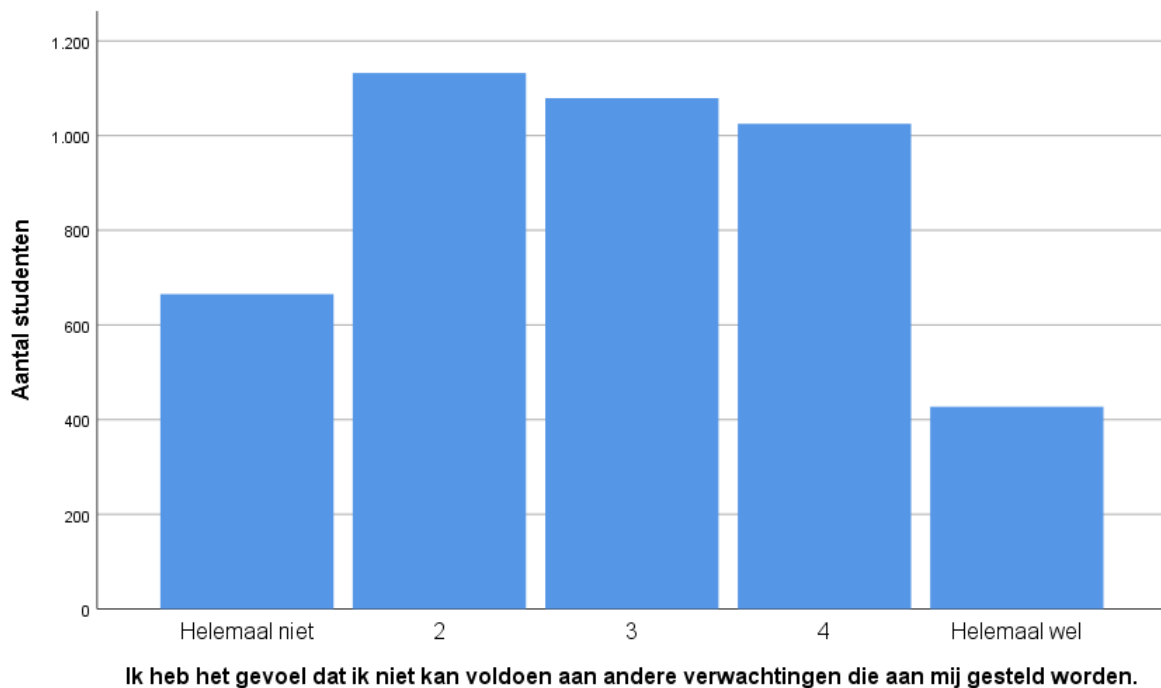
	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Ik heb het moeilijk om mijn taken voor de universiteit af te werken.	4335	3,19	1,171
Ik heb problemen met mijn thuissituatie.	4343	2,10	1,246
Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die men van me heeft op academisch vlak.	4363	3,20	1,231
Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen die aan mij gesteld worden. (job, vereniging, relatie, ...)	4328	2,87	1,221
Ik heb het moeilijk met mijn geaardheid of genderidentiteit.	4211	1,24	,712
Ik heb soms het gevoel dat ik discriminerend behandeld word.	4272	1,36	,774
Ik heb financiële problemen.	4255	1,58	,967
Ik ben eenzaam.	4341	2,38	1,252
Ik heb een negatief zelfbeeld.	4358	2,81	1,298
Ik heb het te druk met te veel activiteiten. (vereniging, engagement, school, job, ...)	4314	2,55	1,253
Ik heb psychologische problemen.	4229	1,91	1,195
Ik voel me niet gewaardeerd in mijn sociale kring.	4326	1,92	1,086

Twee van de meer opvallende cijfers zijn deze met betrekking tot verwachtingen die aan studenten gesteld worden. De eerste stelling peilt specifiek naar verwachtingen op academisch vlak. Deze stelling luidt: “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die men van me heeft op academisch vlak.” Mensen gaan hier in grote mate mee akkoord, met een gemiddelde van 3.20 op een schaal van 5. Dit wordt visueel weergegeven in Figuur 3 “Academische verwachtingen”. Dit valt te vergelijken met de stelling “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen die aan mij gesteld worden.” Hiermee wordt bedoeld op verwachtingen die eventueel gelinkt zijn aan het hebben van een job, actief zijn in een vereniging, of eventueel een relatie te hebben. Hier ligt het gemiddelde op 2.87, wat duidelijk lager is dan bij academische verwachtingen. De verdeling bij deze stelling wordt visueel weergegeven in figuur 4 “Andere verwachtingen”.

FIGUUR 3 ACADEMISCHE VERWACHTINGEN

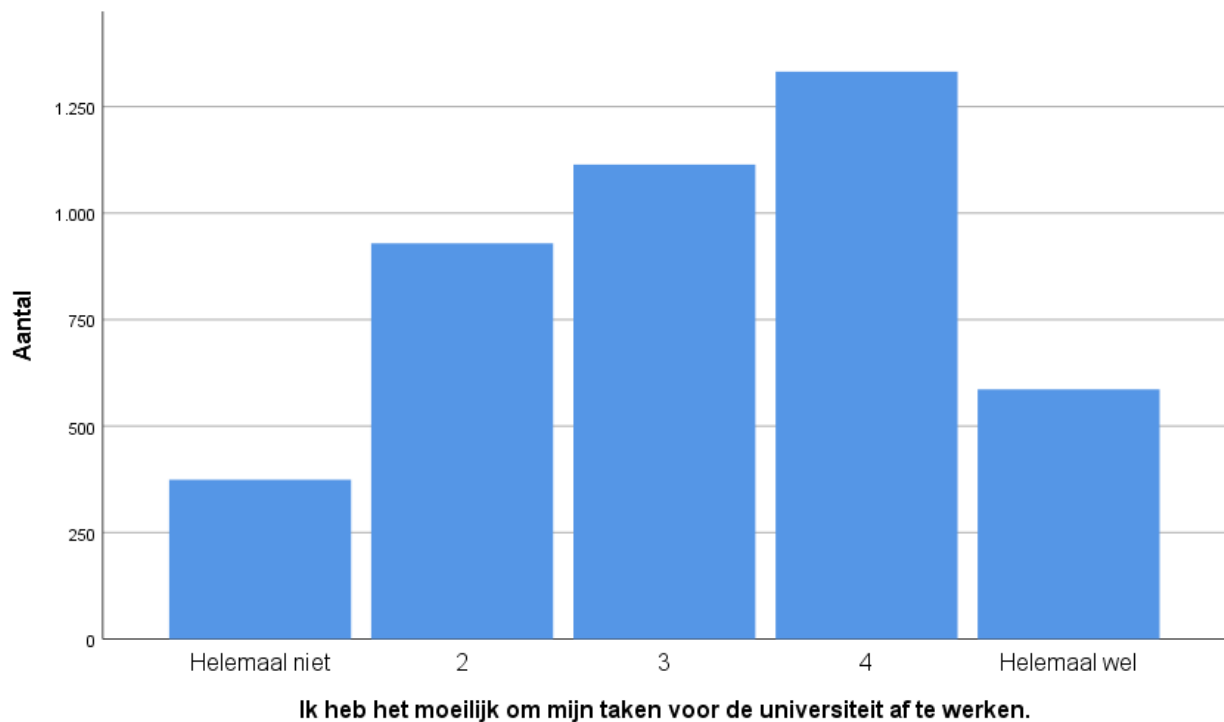


FIGUUR 4 ANDERE VERWACHTINGEN



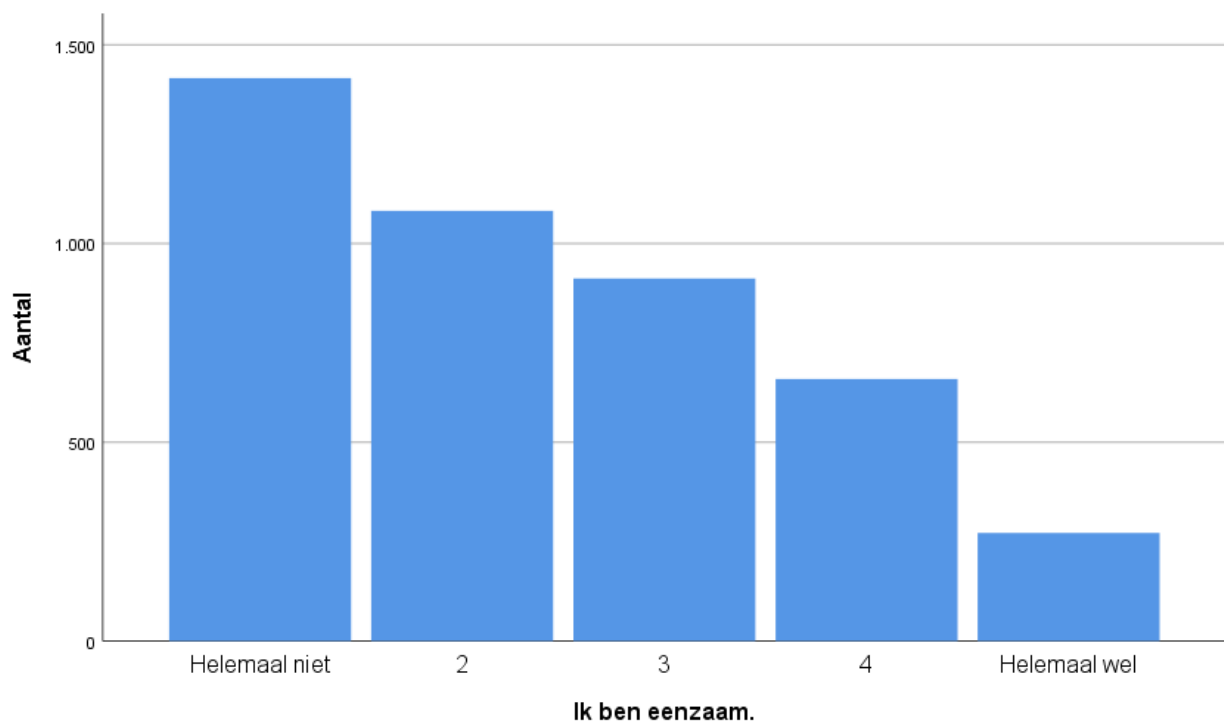
Een andere hoog scorende stelling is "Ik heb het moeilijk om mijn taken voor de universiteit af te werken". Studenten gaan hier vaak mee akkoord. Het gemiddelde is 3.19 op een schaal van 5. De verdeling wordt visueel weergegeven in figuur 5 "Afwerken taken".

FIGUUR 5 AFWERKEN TAKEN



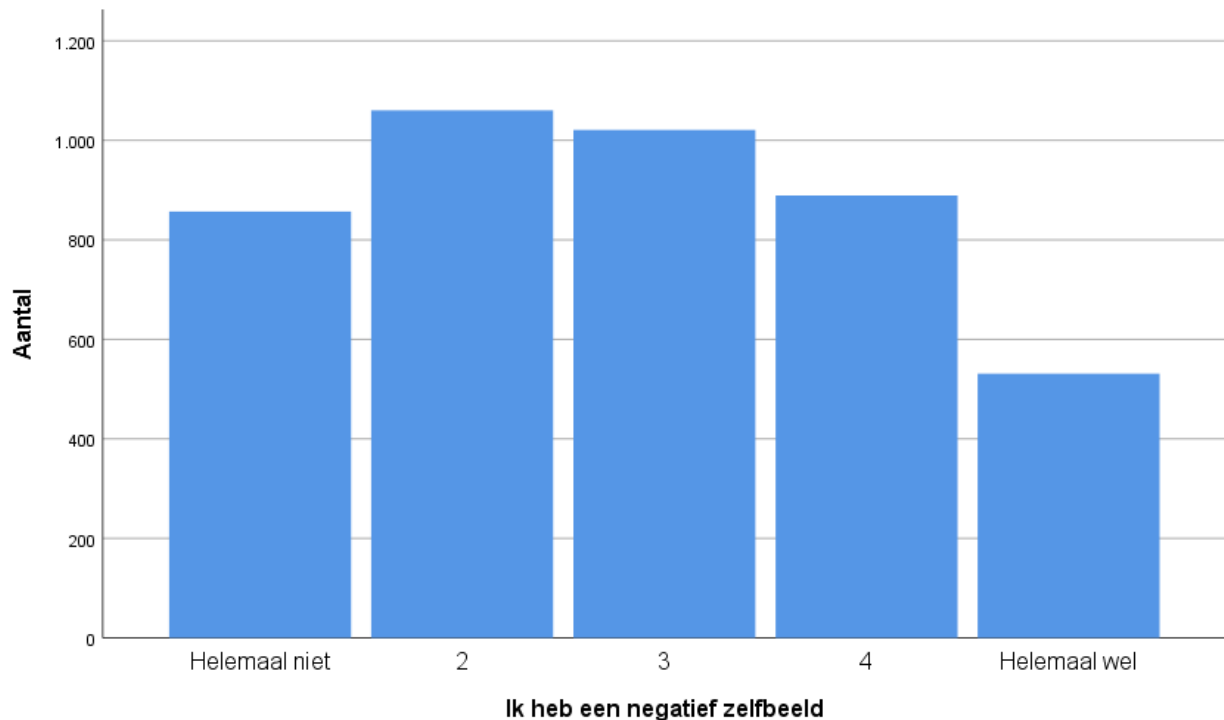
Bij eenzaamheid als onderliggende factor voor zich niet goed voelen, was er aanvankelijk de verwachting dat een groot deel van de studenten hiermee akkoord zou gaan. Hoewel de groep die akkoord gaat niet zeer klein is, met een gemiddelde van 2.38 op een schaal van 5, heeft dit item toch een verdeling die zeer sterk naar links ligt. Dit wordt visueel geïllustreerd door figuur 6 "Ik ben eenzaam".

FIGUUR 6 "IK BEN EENZAAM"



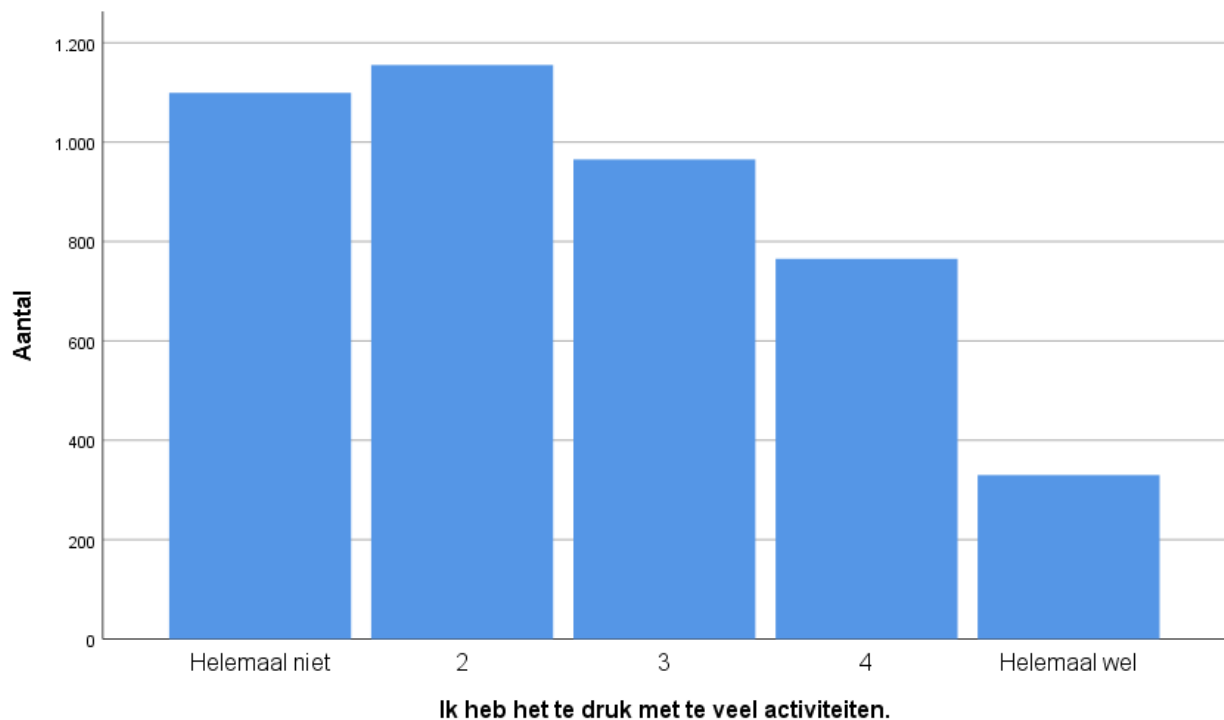
De stelling “Ik heb een negatief zelfbeeld” scoort gewoon gemiddeld 2.81 op een schaal van 5. De verdeling hiervan wordt weergegeven in figuur 7 “Negatief zelfbeeld”.

FIGUUR 7 NEGATIEF ZELFBEELD



Ten slotte werd ook gepeild naar het druk hebben met te veel activiteiten als onderliggende factor voor zich niet goed voelen. Hierbij werd een gemiddelde van 2.55 op een schaal van 5 bekomen. De verdeling wordt visueel weergegeven in figuur 8 “Druk met activiteiten”.

FIGUUR 8 DRUK MET ACTIVITEITEN



Daarnaast werd aan de studenten ook gevraagd waaraan ze het merken wanneer ze zich niet goed voelen. Er werden een aantal mogelijke signalen gegeven, en de student kon alles wat van toepassing is aanduiden. Er was ook een invuloptie onder 'overige'. Slechts een beperkt aantal studenten maakte van deze laatste optie gebruik. De opties die de opstellers hadden voorzien worden in tabel 4 "Signalen" weergegeven samen met het percentage van studenten die dat aanduidde als signaal waardoor zij merken dat het minder goed met hen gaat.

TABEL 4 SIGNALLEN

Signaal	Percentage
Ik heb minder energie.	76.4%
Ik ben meer prikkelbaar dan anders.	74%
Ik heb minder zin in activiteiten.	59.8%
Ik zonder me af.	49.5%
Ik slaap slechter.	48.8%
Ik doe mijn schoolwerk minder goed of stel het uit.	46.7%
Ik reageer het af op andere mensen.	40.5%
Ik heb minder of meer eetlust.	39%
Ik slaap meer of breng meer tijd door in bed.	36.8%
Ik heb fysieke kwalen	27.9%
Andere mensen wijzen mij erop.	13.6%

Stellingen in verband met gemoedstoestand.

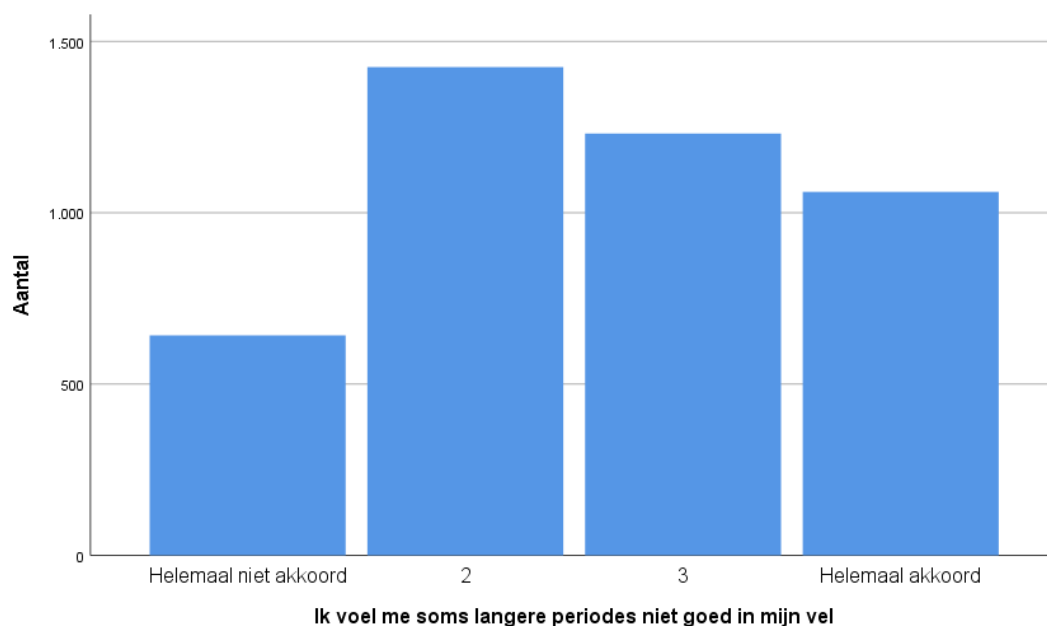
De student werd gevraagd aan te duiden in welke mate hij of zij akkoord gaat met een aantal stellingen. De antwoordmogelijkheden waren 'niet akkoord', 'eerder niet akkoord', 'eerder akkoord' en 'akkoord', vertegenwoordigd door een schaal van 1 tot 4. Hoe hoger de gemiddelde score, hoe meer studenten akkoord gaan met de stelling. In tabel 5 "Stellingen - gemoedstoestand" worden per stelling het gemiddelde en de standaarddeviatie gegeven. Onder deze tabel worden enkele van deze stellingen verder uitgelicht.

TABEL 5 STELLINGEN - GEMOEDSTOESTAND

Stelling	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Ik voel me soms langere periodes niet goed in mijn vel.	4359	2,62	1,008
Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagelijkse taken uit te voeren.	4357	2,26	,935
Mijn vrienden weten hoe ik me voel.	4336	2,56	,940
Mijn ouders weten hoe ik me voel.	4333	2,47	1,027
Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten.	4344	2,46	,940
Ik huil nooit in het bijzijn van anderen.	4315	2,40	1,070
Als ik me slecht voel probeer ik anderen daar zo weinig mogelijk mee te belasten.	4334	3,19	,815
Ook negatieve gevoelens kunnen in mijn omgeving besproken worden.	4307	3,09	,794
Ik heb het gevoel dat mijn ouders mij begrijpen.	4261	2,66	,972
Ik kan mijn problemen de baas.	4256	2,83	,806
Ik ben tevreden met wie ik ben.	4314	2,92	,880
Ik maak me zorgen over de toekomstperspectieven die mijn diploma me zal bieden.	4325	2,25	1,096
Ik ben eerder introvert.	4235	2,79	1,008
Ik ben eerder extravert.	4240	2,31	,983

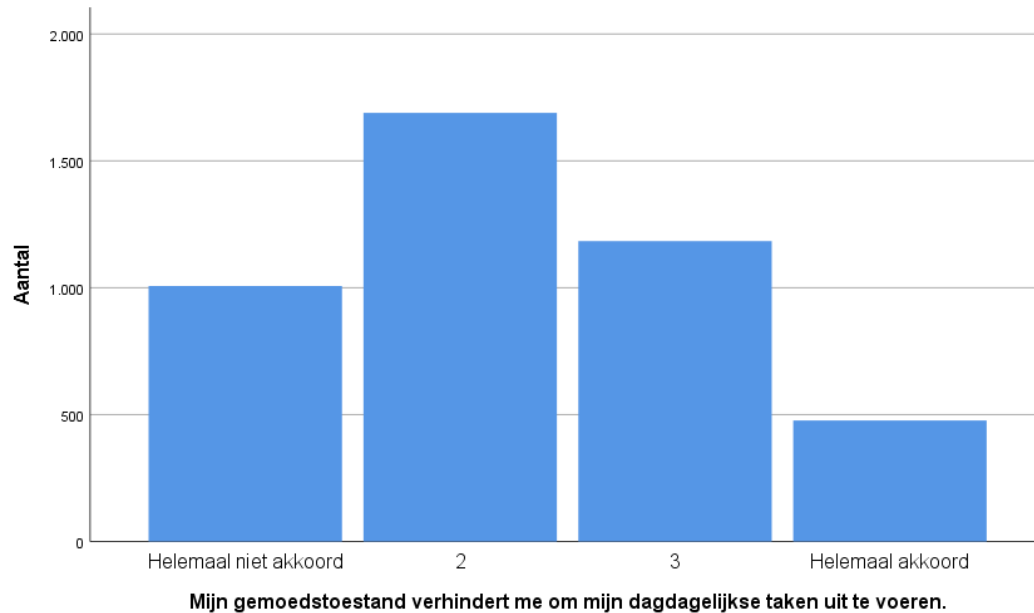
De stelling "Ik voel me soms langere periodes niet goed in mijn vel" peilt naar het langdurig mentaal onwel zijn bij studenten. Het gemiddelde van deze stelling is 2.62 op een schaal van 4. De verdeling hiervan wordt weergegeven in figuur 9 "Langere periodes niet goed in je vel".

FIGUUR 9 LANGERE PERIODES NIET GOED IN JE VEL



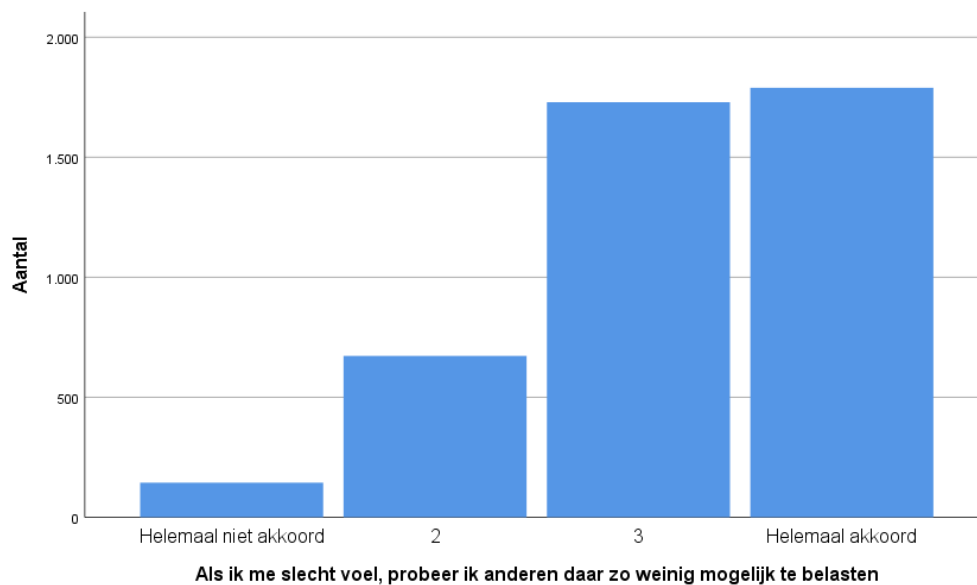
De stelling “Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagdagelijkse taken uit te voeren” scoort gemiddeld 2.26 op een schaal van 4 en wordt visueel weergegeven in figuur 10 “Hinder door gemoedstoestand.”

FIGUUR 10 HINDER DOOR GEMOEDSTOESTAND



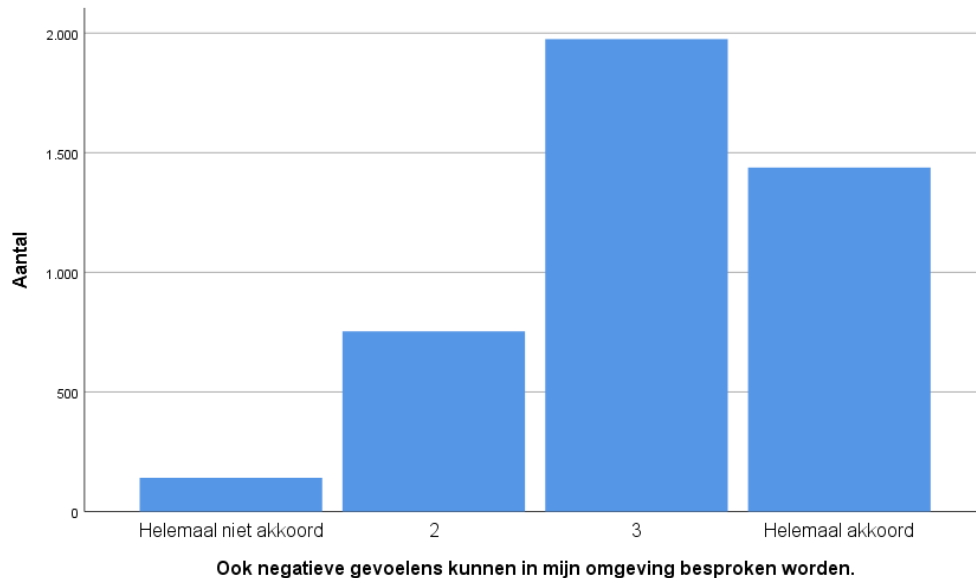
De stelling “Als ik me slecht voel, probeer ik anderen daar zo weinig mogelijk mee te belasten” werd gemiddeld beantwoord met een 3.19 op een schaal van 4. Dit impliceert dat studenten mogelijk vaak niet makkelijk met anderen durven praten als ze denken dat ze hen daarbij ‘tot last’ kunnen zijn. Dit item is zichtbaar hieronder, in figuur 11 “Gevoel anderen te belasten”

FIGUUR 11 GEVOEL ANDEREN TE BELASTEN



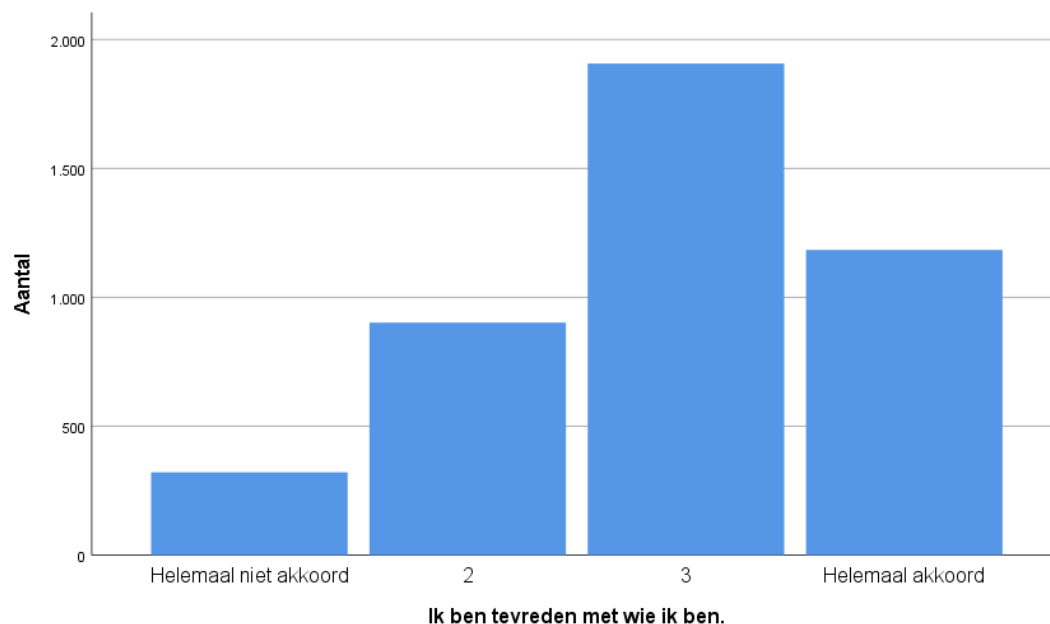
De voorgaande cijfers staan echter in contrast met de antwoorden op de stelling “Ook negatieve gevoelens kunnen in mijn omgeving besproken worden.” De gemiddelde score op deze stelling is 3.09. Dit impliceert dat studenten zich gemakkelijk voelen om over elk soort gevoel die zij hebben te praten met hun directe omgeving. Zie figuur 12 “Bespreken negatieve gevoelens”.

FIGUUR 12 BESPREKEN NEGATIEVE GEVOELENS



Studenten lijken ook vrij tevreden te zijn met wie ze zijn, zo blijkt uit cijfers geïllustreerd in figuur 13 “Tevreden met zichzelf”. Het gemiddelde hierbij is 2.92 op een schaal van 4. Deze resultaten lijken ook te contrasteren met de resultaten weergegeven in figuur 9.

FIGUUR 13 TEVREDEN MET ZICHZELF



DEEL 2: Begeleiding en coping

Professionele begeleiding

Vervolgens werd er gepeild naar welke deelnemers in professionele (psychologische) begeleiding zit. De grootste groep (61.1%) gaf aan dat ze niet in begeleiding zijn en dat ze hier ook niet naar op zoek zijn. 16,7% is niet op zoek naar begeleiding, maar kreeg dit in het verleden wel. De groep die op het moment van de bevraging in begeleiding was omvat 7.9%. Er is ook een groep die op dit moment in begeleiding zou willen zijn, maar die dat niet zijn. 4.1% van alle deelnemers gaf aan niet in begeleiding te zijn vanwege financiële redenen en 3.1% omdat ze niet weten waar naartoe. Deze cijfers worden geïllustreerd door figuur 14 "Studenten en begeleiding"

Bovendien was er een groep die aangaf niet in begeleiding te zijn vanwege andere dan de twee voorgaande mogelijkheden. Zij kregen de mogelijkheid deze reden aan te geven. De grootste groep studenten die op deze vraag antwoordde gaf aan dat zij niet in begeleiding waren omdat zij vrezen voor de reactie van hun omgeving. Dit werd aangegeven door 70 studenten. Meer dan de helft daarvan gaf specifiek aan dat het de ouders zijn die hun beslissing beïnvloeden. De aangebrachte reden varieert tussen ouders die 'niet geloven in depressie' en actief de student ontraden in begeleiding te gaan, en studenten die niet willen dat hun ouders weten dat ze ongelukkig zijn. Zo schrijft één respondent: "Ik wil geen last zijn voor mijn ouders aangezien zij al zo veel voor mij hebben gedaan."

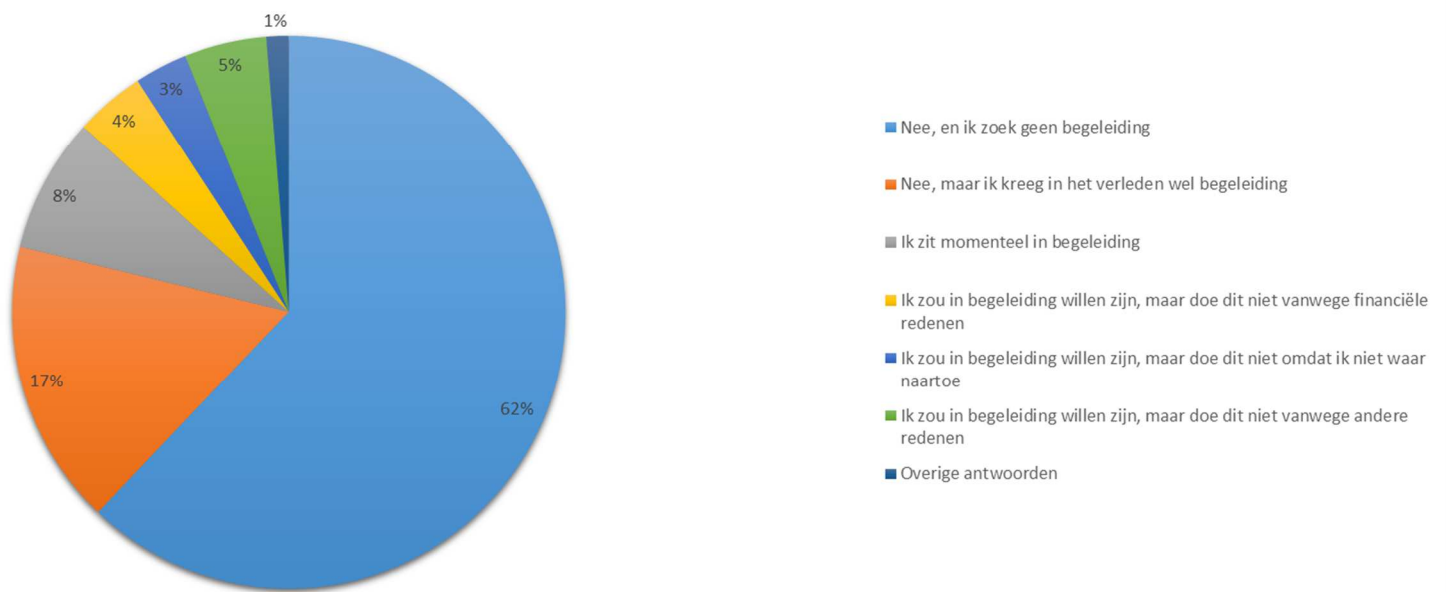
69 studenten gaven aan dat ze niet in begeleiding zaten vanwege tijdgebrek. Zij gaven aan niet de tijd te vinden om in de eerste plaats studies, maar ook job en hobby's, te combineren met het zoeken naar hulp. Ten derde was angst om een mentale drempel te overkomen een grote reden, voor 52 studenten. Daarnaast gaven veel studenten als reden dat ze vreesden dat hun problemen niet ernstig genoeg waren in vergelijking met anderen die professionele begeleiding dikwijls beter zouden kunnen gebruiken. "Ik heb schrik dat ik overdrijf en eigenlijk totaal geen probleem heb," luidt het onder andere. Andere redenen zijn de verwachting dat het vanzelf wel zal overgaan, een eerdere negatieve ervaring met professionele begeleiding, uitstelgedrag, niet geloven in de effectiviteit van psychologische hulp en schaamte.

Vervolgens werd de vraag gesteld "Wat zou ervoor zorgen, of heeft ervoor gezorgd dat je professionele hulp zoekt?". 47,8% geeft aan dat ze hulp zouden zoeken wanneer ze het gevoel hebben de problemen zelf niet meer de baas te kunnen. Voor 21.4% zou de motivatie zijn dat iemand die zij vertrouwen hen aanraadt hulp te zoeken. Ten slotte zegt 13.5% hulp te zoeken indien ze het gevoel hebben nergens anders terecht te kunnen. Deze cijfers werden geïllustreerd in figuur 14 "Redenen voor begeleiding". De overige motivaties om hulp te zoeken zijn in volgorde van meest voorkomend: het willen van een professionele mening of de mening van een buitenstaander, dat het probleem ernstig genoeg is, dat ze bijna 'op instorten zouden staan', wanneer ze (quasi) verplicht worden door anderen, door anderen naar hulp geleid worden en sommigen hadden ook hun visie over het zoeken van hulp veranderd, waardoor ze er meer voor open stonden.

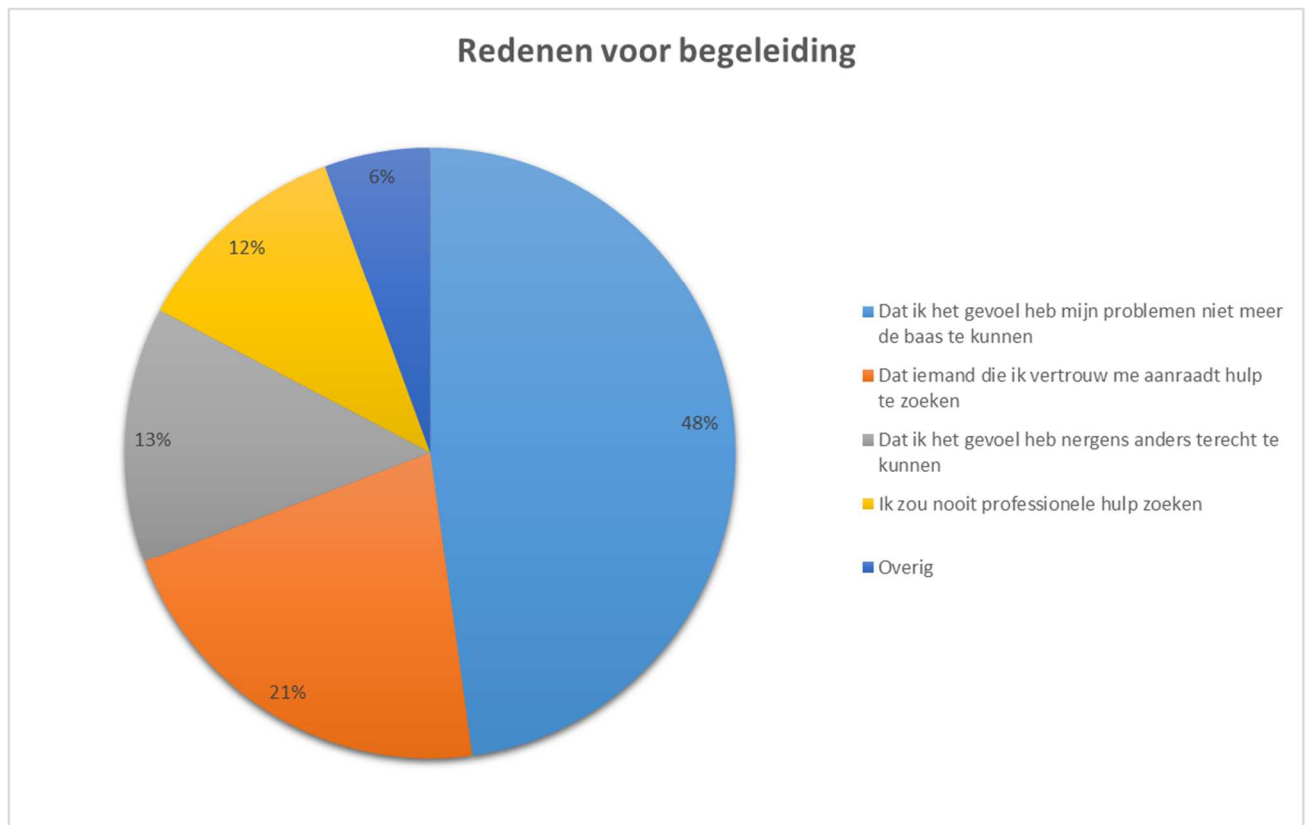
Een aantal gaven ook concrete problemen aan die hen ertoe brachten hulp te zoeken. Zelfmoordgedachten, faalangst en burn-out komen hier vaak bij voor. Ten slotte is er ook een groep die aangeeft geen concrete reden nodig te hebben om hulp te zoeken, maar er erg voor open staat om dat eender wanneer in hun leven te doen als ze denken dat het hen zou kunnen helpen op een of andere manier.

FIGUUR 14 STUDENTEN EN BEGELEIDING

Studenten en begeleiding



FIGUUR 15 REDENEN VOOR BEGELEIDING



11,7% geeft aan nooit professionele hulp te zoeken. Aan deze laatste werd bovendien ook gevraagd hoe dit komt. De meest aangegeven reden hiervoor is 'zelfredzaamheid'. 118 studenten geven dit als reden aan om nooit hulp te willen zoeken. Ze zijn van mening dat mensen hun eigen problemen moeten kunnen oplossen, zonder de hulp van professionele begeleiding. Zo schrijft één van de respondenten: "Geen enkel probleem die ik ken zou verholpen worden met professionele hulp. Hulp van buitenaf kan nuttig zijn voor sommige mensen, maar op zich verandert ze niets aan de situatie. Die verander je zelf." Een ander antwoord die dit illustreert is: "Je kan alleen maar zelf iets veranderen, ik zie niet direct in hoe iemand anders (die mijn probleem niet heeft ervaren) mijn problemen zou kunnen oplossen." De tweede meest aangegeven reden om nooit hulp te zoeken is ongelof in de effectiviteit van professionele hulp. "Psychologen doen vaker meer slecht dan goed, ik heb weinig vertrouwen in dergelijke personen." schrijft een respondent. Dergelijke antwoorden werden gegeven 70 studenten. Ook het taboe dat op het zoeken van hulp rust werd vaak aangehaald. Daarnaast wordt gesproken over angst om hulp te zoeken. Dit kan enerzijds gaan over angst voor de mening van anderen, maar ook over angst voor de inzichten die de hulp zou kunnen opleveren, of angst voor confrontatie met de eigen gevoelens. Andere redenen zijn de mening dat de directe omgeving steeds sterk genoeg zal zijn om hulp te bieden, dat problemen nooit ernstig genoeg zullen zijn, niet willen praten met onbekenden, niemand tot last willen zijn en negatieve ervaringen met het eerder zoeken van professionele hulp.

Coping mechanismen

Hierna werd gevraagd wat de student doet wanneer hij zich niet goed voelt (zie tabel 6 “Coping”). De antwoordmogelijkheden konden gescoord worden met een 1 voor ‘Ik doe dit helemaal niet’ tot 5 voor ‘Ik doe dit altijd’. De activiteiten die het meest worden aangegeven als coping mechanisme zijn ‘naar muziek luisteren’ en ‘zich terugtrekken’. Activiteiten die het minst gedaan worden wanneer de deelnemers zich niet goed voelen zijn erover praten met iemand van de universiteit (studentenpsycholoog, iemand van het monitoraat, een professor...), contact opnemen met een hulplijn via telefoon, mail of chat’ en harddrugs gebruiken. Daarnaast werd gevraagd of de respondenten gaan praten met andere personen dan degene die werden aangehaald in de gesloten vragen. Het meest voorkomend daarbij waren andere familie dan ouders, een romantische partner en huisgenoten.

TABEL 6 COPING

Coping techniek	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Ik luister naar muziek.	4370	3,64	1,006
Ik zoek de natuur op.	4364	2,97	1,097
Ik ga bewegen of sporten.	4367	2,87	1,234
Ik ga feesten of op café.	4362	2,12	1,154
Ik drink alcohol.	4367	2,02	1,159
Ik gebruik softdrugs.	4363	1,21	,657
Ik gebruik harddrugs.	4361	1,05	,311
Ik doe dingen die schadelijk zijn voor mezelf. (uitgezonderd middelengebruik)	4357	1,35	,798
Ik zoek informatie op over mijn probleem. (op het internet, in een boek of in een folder)	4354	2,08	1,205
Ik trek me terug.	4360	3,23	1,101
Ik probeer de oorzaak van het probleem aan te pakken.	4336	3,21	,973
Ik omring me met mensen.	4362	2,89	1,136
Ik verdiep me in mijn levensbeschouwing.	4239	1,73	1,120
Ik praat erover met een vriend of vriendin.	4359	3,16	1,139
Ik praat erover met mijn ouders.	4360	2,53	1,231
Ik praat erover met een hulpverlener. (bv. mijn huisarts of psycholoog)	4303	1,44	,931
Ik praat erover met iemand van de universiteit. (studentenpsycholoog, iemand van het monitoraat, een professor, ...)	4320	1,15	,503
Ik neem contact op met een hulplijn via telefoon, mail of chat.	4322	1,10	,432

Op de open vraag “Indien er nog iets anders is dat je doet wanneer het goed gaat, wat is dat dan?” zijn 2598 antwoorden geformuleerd. Velen van deze antwoorden raakten opnieuw aan coping technieken die reeds bevraagd werden door de gesloten vragen, zoals luisteren naar muziek of sporten. Het meest voorkomende antwoord op de open vraag betrof het bekijken

van films en series. Dit ging over 157 antwoorden. Hierbij vielen heel vaak de termen 'bingewatchen', 'escapisme' of 'ontsnappen'. Dit geeft aan dat erg veel studenten wanneer het goed gaat even willen ontsnappen om hun gedachten te verzetten, maar ook niet steeds op een constructieve manier deze films en series consumeren, maar heel veel in een keer kijken, dikwijls als uitstelgedrag of vermijdingstechniek.

Het tweede meest voorkomende type antwoord was het antwoord dat duidde op iets anders dan coping, maar eerder op piekeren, zich opjagen, inactief zijn, enzovoort. De derde optie is een constructiever gegeven, namelijk allerhande soorten creatieve activiteiten, zoals tekenen, schrijven en schilderen. Dit soort activiteiten is voor 116 respondenten een coping techniek. Daarop volgen slapen, eten en wenen met respectievelijk 94, 89 en 85 antwoorden. Bij slapen ging het vaak om vermijdingsgedrag dat werd aangegeven door de respondenten. Bij eten ging het vooral over overeten en ongezonde maaltijden naar binnen werken, maar ook het zich onzegggen van eten kwam, in mindere mate, voor.

Het zoeken van contact met dieren werd 71 keer aangegeven. Daarop volgen concrete reflectietechnieken, zoals meditatie en mindfulness. Dit werd daar 67 personen aangegeven. Andere veel voorkomende antwoorden waren muziek (maken en luisteren), sport, gamen en lezen. Minder veel voorkomende antwoorden waren browsen op het internet, fysieke zelfzorg, studeren, automutilatie, klusjes, middelengebruik, shoppen, buiten zijn en seksuele activiteiten.

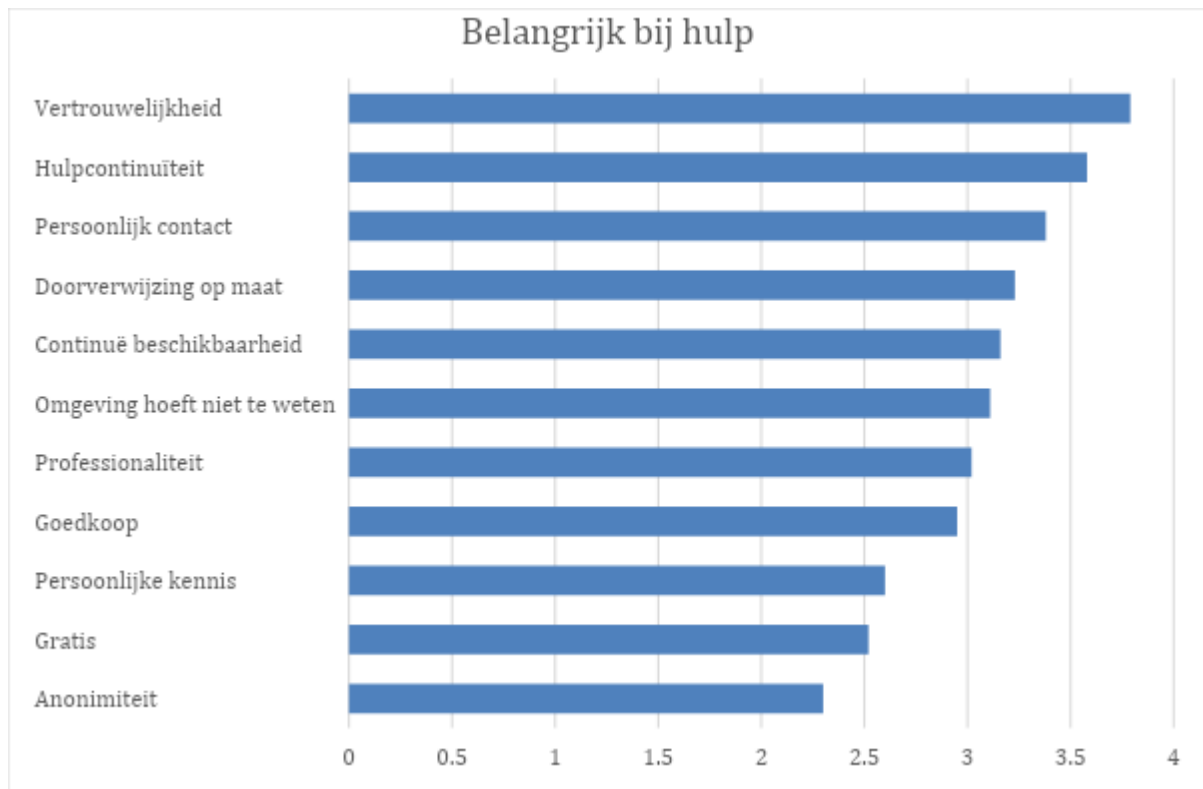
DEEL 3: Aspecten van begeleiding

Belangrijke aspecten bij zoektocht naar hulp

Er werd gevraagd naar de belangrijke aspecten bij het zoeken naar hulp. Enkele opties werden gegeven die telkens moesten gescoord op een schaal van 1 tot 5, waarbij één stond voor 'Helemaal niet belangrijk' en vijf voor 'Heel belangrijk'. De aspecten die de studenten belangrijk achten in hun zoektocht naar hulp zijn het gevoel hebben dat wat je zegt volkomen vertrouwelijk is (gemiddeld 3,79), het meerdere keren bij dezelfde persoon terecht kunnen (gemiddeld 3,58), dat er persoonlijk contact is met iemand (gemiddeld 3,38), doorverwezen kunnen worden naar iemand die hulp op maat kan geven (gemiddeld 3,23) en er op elk moment terecht kunnen (gemiddeld 3,16). Zaken die iets minder van belang zijn is dat de hulp gratis of goedkoop is, dat de hulpverlener persoonlijk gekend is en dat men anoniem kan blijven ten opzichte van de hulpverlener. Al deze aspecten worden naast elkaar weergegeven in figuur 16 "Belangrijk bij hulp".

Aansluitend kon de student antwoorden op 'Ik vind iets anders heel belangrijk, namelijk...'. De antwoorden hierop waren heel gevarieerd. Het meest voorkomende antwoord was echter dat er een 'klik' moet zijn met de hulpverlener. Soms werd hierbij vermeld dat er moet zonder uitleg gestopt of veranderd moet kunnen worden als die klik er niet is, maar soms werd ook vermeld dat de zoektocht naar een begeleider waarmee een klik gemaakt werd zo snel mogelijk moet zijn, met zo min mogelijk doorverwijzingen. Hier is dus een evenwichtsoefening die gemaakt dient te worden, waarbij elke studenten iets anders behoeft. Gelijkaardig werd de nood aan begrip van de begeleider naar de hulpverlener toe vermeld, een vertrouwensband, geografische band en dat de student zich comfortabel voelt bij de hulpverlener;

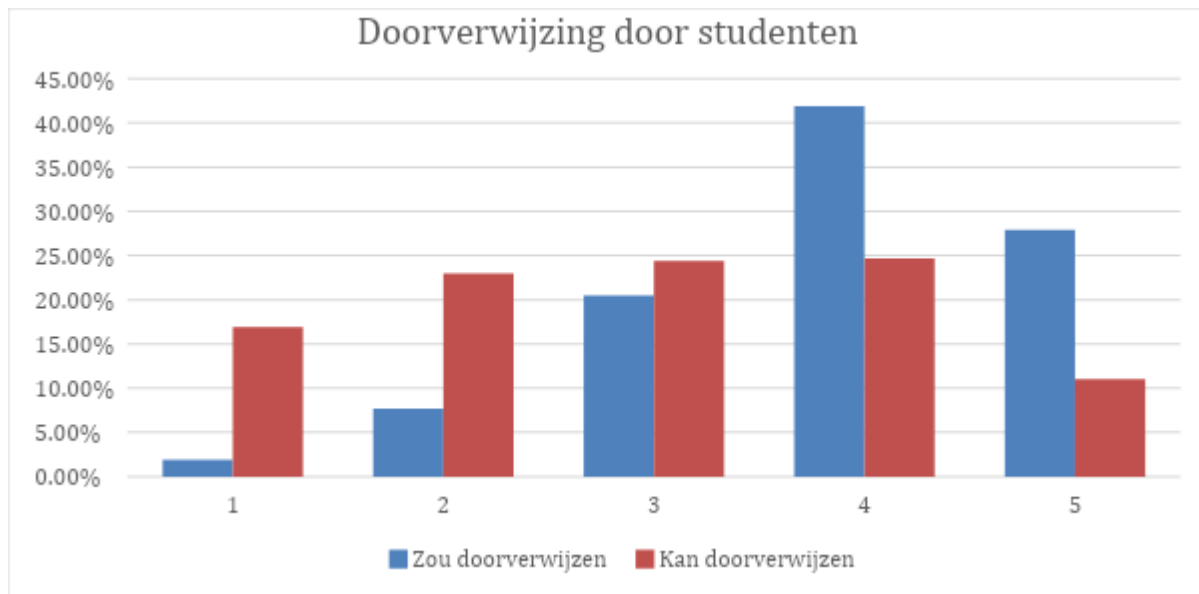
FIGUUR 16 BELANGRIJK BIJ HULP



Doorverwijzing

Onder deel twee werd besproken wanneer studenten hulp zouden zoeken. Voor een aantal binnen de open antwoorden was het antwoord dat zij hulp zouden zoeken indien als een ander hen naar de hulp zou toe geleiden. In de bevraging werd ook de vraag gesteld of ze dit voor een ander zouden doen. Met een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 'helemaal niet akkoord' is en 5 'helemaal akkoord', moest geantwoord worden op de stelling "Ik zou iemand doorverwijzen naar een professionele hulpverlener als ik denk dat dit nodig is." Hier antwoordde 69.8% 'akkoord' of 'helemaal akkoord'. Een groot deel van de studenten zou dit dus doen. Op de stelling "Ik weet hoe ik iemand kan verwijzen naar een professionele hulpverlener" werd door slechts 35.7% geantwoord met 'akkoord' of 'helemaal akkoord'. Er werd het antwoord 'helemaal niet akkoord' en 'niet akkoord' door 39.9% van de respondenten gegeven. Er is dus een groot deel studenten die hun medestudenten zou doorverwijzen, maar niet weet hoe. De verdere verdeling van de antwoorden op deze stelling is te vinden in figuur 17 "Doorverwijzing door studenten".

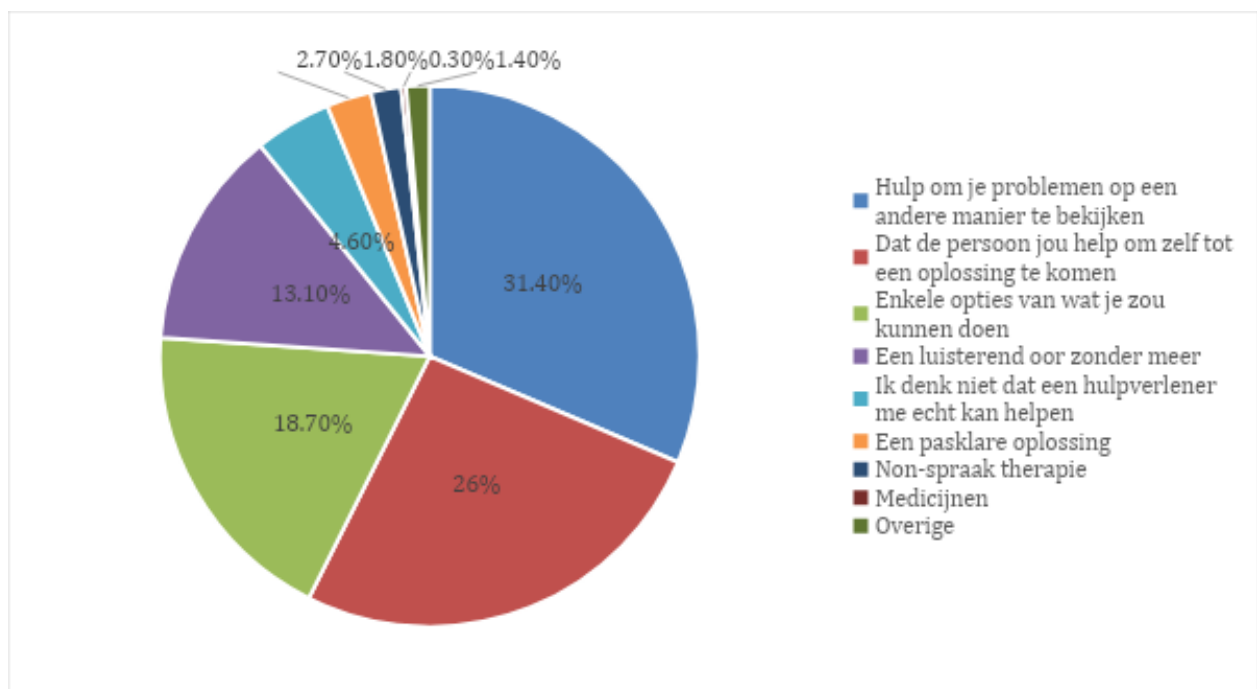
FIGUUR 17 DOORVERWIJZING DOOR STUDENTEN



Verwachtingen gesprek hulpverlener

De vraag werd gesteld 'Indien je hulp zoekt, wat verwacht je dan het meest van een gesprek met een hulpverlener?' Enkele opties werden aangereikt en er werd geacht de optie aan te duiden die het meest van toepassing was. Daarnaast was een invuloptie voor degenen die een overige optie wilden aanduiden. De grootste groep verwacht van een gesprek met een hulpverlener hulp om problemen op een andere manier te bekijken. De groep die medicijnen verwacht is zeer klein, met 0.3%. Ook de groep die non-spraaktherapie aangaf als grootste verwachting en de groep die de 'overige' optie aanduiden waren zeer klein, met respectievelijk 1.8% en 1.4%. Deze laatste groep gaf geen eensluitende andere opties die noemenswaardig moesten vermeld worden in de rapport. Alle opties worden weergegeven in figuur 18.

FIGUUR 18 VERWACHTINGEN GESPREKKEN

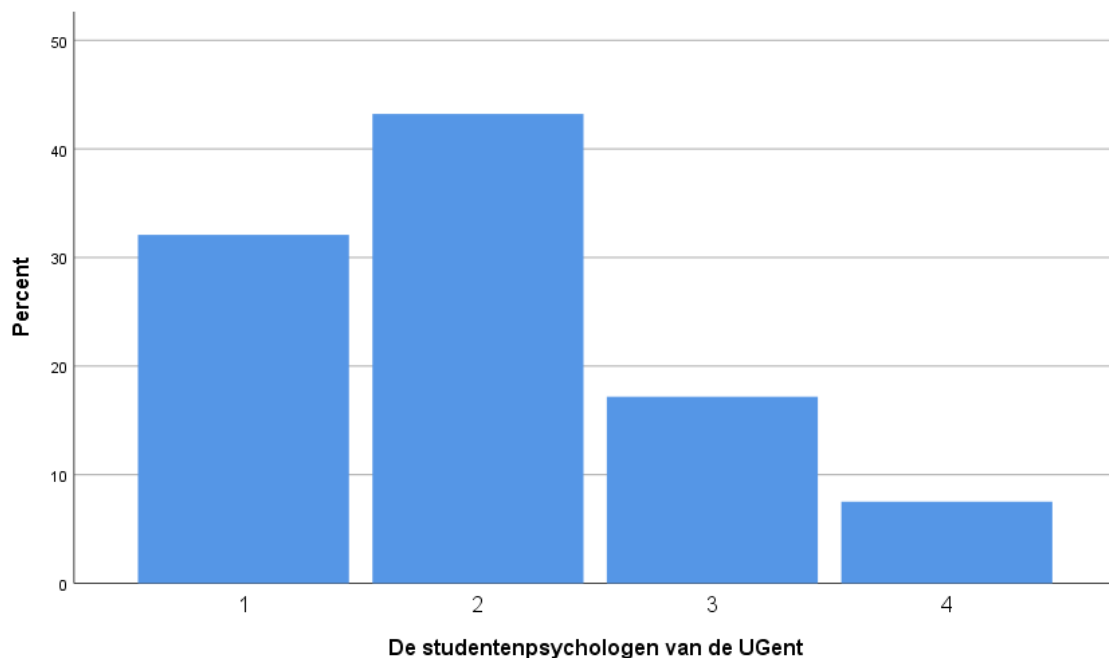


Vertrouwdheid met diensten

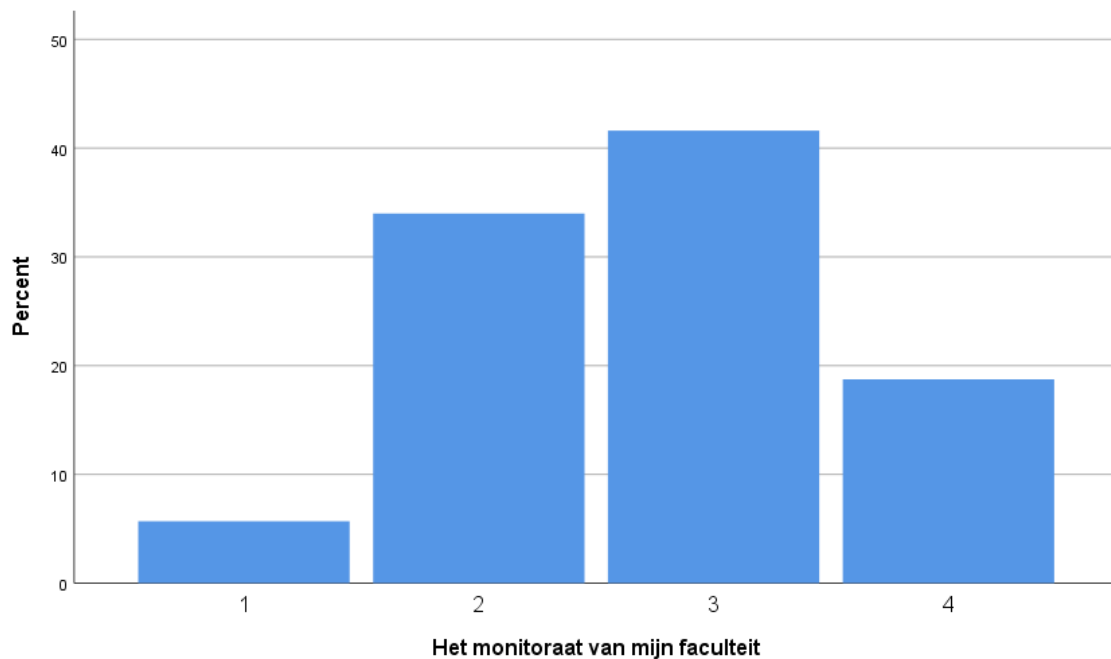
Er werd gevraagd naar de bekendheid van enkele organisaties en diensten die betrekking hebben tot of een hulp kunnen zijn voor mentale gezondheid. Telkens werd op een schaal van 1 tot 4 gevraagd naar hoe vertrouwd de studenten met deze instanties waren, waarbij 1 zou betekenen dat ze er helemaal niet mee vertrouwd zijn, en ze er dus nog nooit van hebben gehoord. Vier betekent dat ze er erg vertrouwd mee zijn, dus ze hebben er al gebruik van gemaakt. De resultaten van alle instanties worden gegeven in tabel 7 "Organisaties en diensten".

Ten eerste werd dit gevraagd in verband met drie instanties aan de Universiteit Gent zelf: de studentenpsychologen, het monitoraat en de studentenartsen. Van deze instanties worden de resultaten gegeven in respectievelijk figuur 19, 20 en 21. Vooral de studentenpsychologen, maar ook de studentenartsen, genieten een zeer lege vertrouwdheid van de respondenten. Het monitoraat doet het iets beter, maar toch heeft 5.7%, of iets meer dan een op twintig studenten geeft aan nog nooit gehoord te hebben van hun monitoraat.

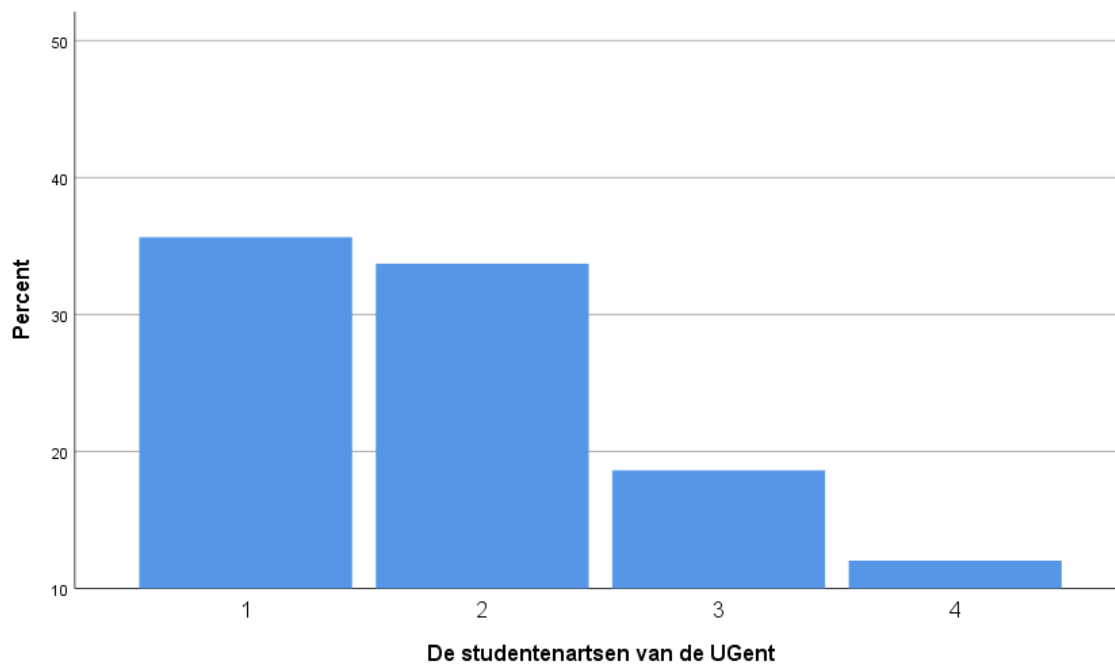
FIGUUR 19 VERTROUWDHEID MET STUDENTENPSYCHOLOGEN



FIGUUR 20 VERTROUWDHEID MET HET MONITORAAT



FIGUUR 21 VERTROUWDHEID MET STUDENTENARTSEN



Hetzelfde werd gevraagd voor enkele instanties die niet door de UGent zijn ingericht. De meesten onder hen scoren lager dan twee in een schaal van 1 tot 4, wat dus op een zeer lage vertrouwdheid wijst. Slechts de druglijn en de zelfmoordlijn scoren hoger dan twee. De druglijn is een dienst die informatie, advies en preventie voorziet in verband met verslavende middelen zoals drank, drugs en gokken. Ze doet dit via de website www.druglijn.be, telefoon, chat, Skype en mail. Gemiddeld was hier een vertrouwdheid van 2.44 op een schaal van 4.

De zelfmoordlijn is een preventiedienst voor suicide via telefoon, mail, chat en de website www.1813.be. Ze werd op twee manieren gepresenteerd: onder de naam 'Zelfmoordlijn' en met enkel het nummer 1813. De vertrouwdheid lag op 2.75 op vier bij de benaming

'zelfmoordlijn, maar op 1.49 op 4 voor 1813. Dit impliceert dat hoewel men relatief vertrouwd is met het concept van de zelfmoordlijn, het nummer waarop men terecht kan een lagere vertrouwdheid geniet.

De andere instanties waarnaar gepeild werd waren Awel, het JAC, Overkop, Start to Talk, Teleonthaal, Teleblok, meldpunt 1712 en Tejo. Awel is een hulplijn voor kinderen en jongeren met betrekking tot alles waarover zij anoniem terecht willen kunnen (www.awel.be). De vertrouwdheid scoort hiervan 1.83 op een schaal van 4. Het JAC is het jongeren adviescentrum van het Centrum voor Algemeen Welzijn en geeft welzijnsinformatie aan jongeren onder de 25 jaar. De vertrouwdheid hiervan is 1.64 op 4. Overkop is een inloophuis waar je als jongere terecht kan voor een luisterend oor. Deze had een vertrouwdheid van 1.38. Tele-onthaal is een telefonische en chatdienst voor iedereen die nood heeft aan een gesprek. Deze haalde een gemiddelde van 1.94. Teleblok is een hulplijn rond studieproblemen die gemiddeld 1.64 scoort. Meldpunt 1712 is een hulplijn omtrent geweldpleging en scoort 1.30. Tejo is een organisatie die therapeuten voor jongeren onder de twintig jaar voorziet en scoort net als de voorgaanden zeer laag, met een gemiddelde van 1.23 op een schaal van 4.

Ten Slotte is er Start to Talk. Dit is een initiatief van studenten door studenten, waarbij praatgroepen georganiseerd worden voor studenten die willen praten over hun mentale gezondheid, of gewoon hun hart willen luchten. De Gentse Studentenraad is trotse ondersteuner van dit project, dat ook reeds in aanmerking kwam voor een duurzaamheidsprijs, De Groene Ruijter. Dit project bestaat nog niet lang. De vertrouwdheid is dan ook zeer laag, met 1.34 op een schaal van 4. Desalniettemin heeft 25.4% wel al minstens van Start to Talk gehoord in diens korte bestaan.

TABEL 7 ORGANISATIES EN DIENSTEN

	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
De studentenpsychologen van de UGent	4382	2,00	,891
Het monitoraat van mijn faculteit	4382	2,73	,827
De studentenartsen van de UGent	4382	2,07	1,009
Awel	4382	1,83	,925
@1813	4382	1,49	,790
JAC	4382	1,64	,869
OverKop	4382	1,38	,702
Start To Talk	4382	1,34	,647
Teleonthaal	4382	1,94	,814
De zelfmoordlijn	4382	2,75	,514
De Druglijn	4382	2,44	,698
Teleblok	4382	1,67	,821
Meldpunt 1712	4382	1,30	,596
Tejo	4382	1,23	,607

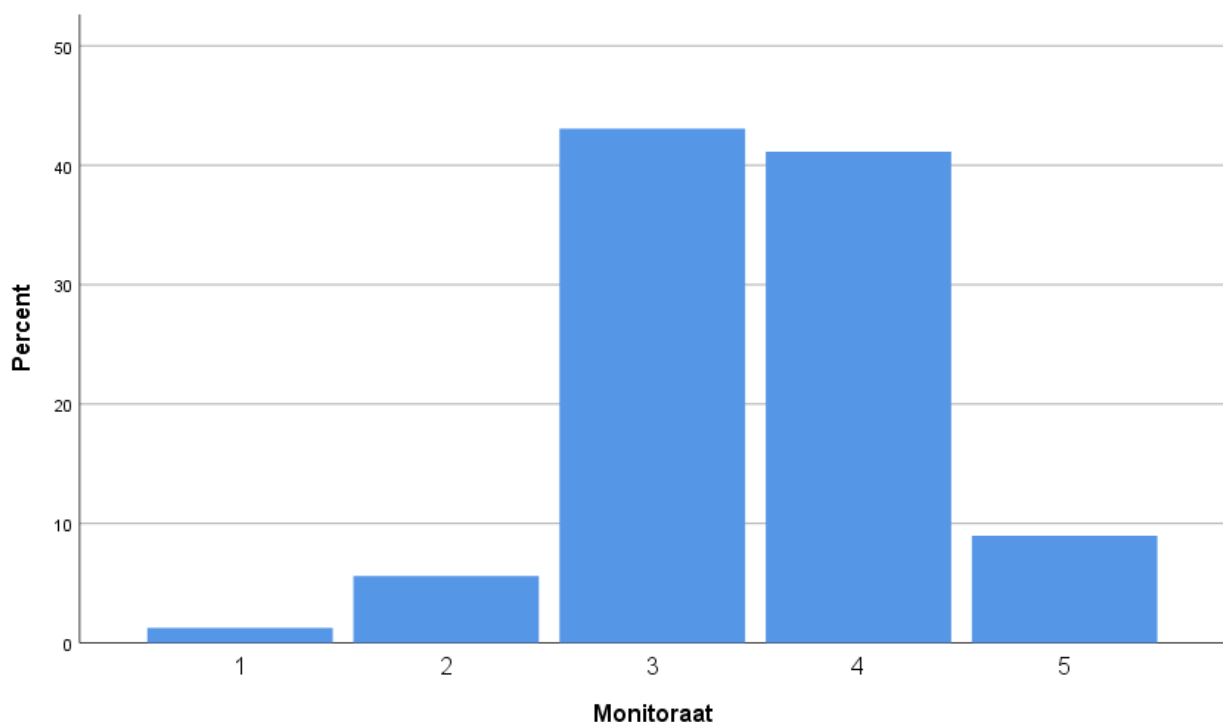
DEEL 4: Het beleid van de UGent

In het vierde deel werd gekeken naar dingen die zeer concreet betrekking hebben op de UGent. Ten eerste werd gevraagd naar de invloed van verschillende items op hun mentaal

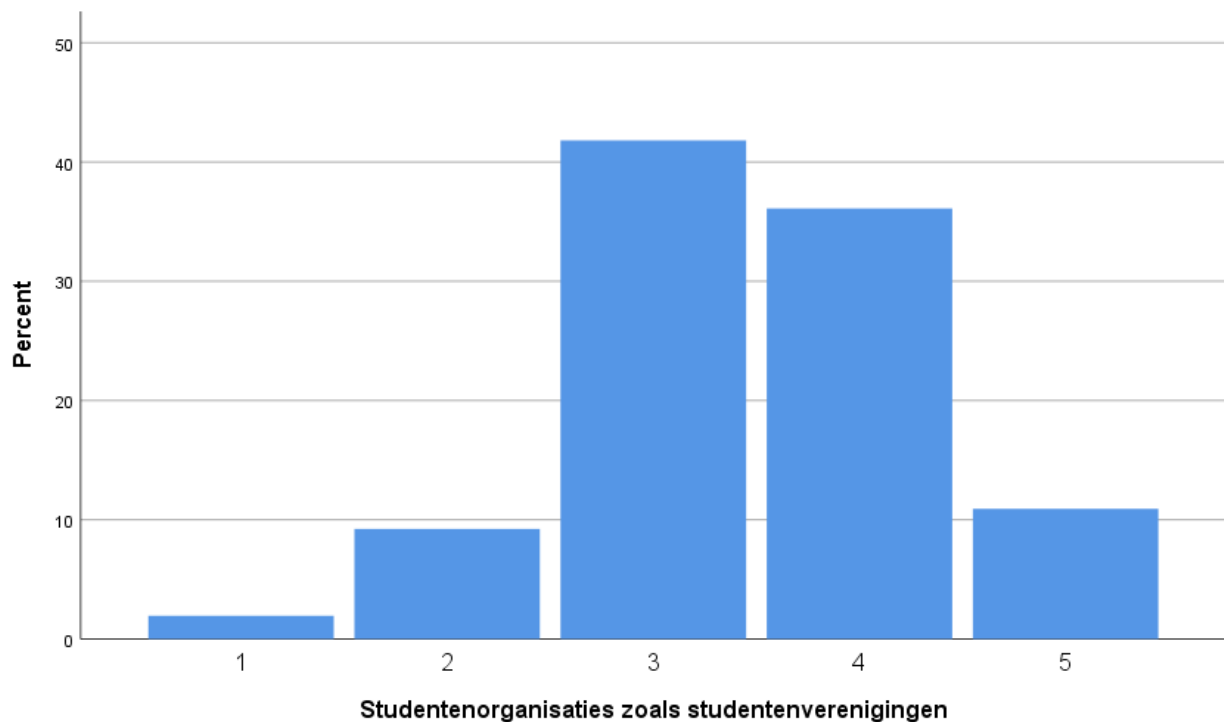
welbevinden. Met een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 ‘een zeer negatieve invloed’ en 5 ‘een zeer positieve invloed’ was, werden zes zaken een score gegeven. Voor de manier waarop het universitair personeel met studenten communiceert werd 3.17 gemiddeld gegeven. Een grote groep, 6.8%, antwoordde hierop dus de neutrale optie. Hetzelfde geldt voor de studentenpsychologen, die gemiddeld 3.22 haalden, met een groep van 67.2% die ‘neutraal’ antwoordde.

Het monitoraat heeft voor 50.1% een positieve of zeer positieve invloed op het mentaal welbevinden. Gemiddeld scoort het monitoraat 3.51 op een schaal van vijf. De verdeling wordt weergegeven in figuur 22 “Invloed van het monitoraat”. Ook studentenorganisaties zoals studentenverenigingen geven meer resultaten aan de positieve kant. Er werd door 47% van de studenten aangegeven de studentenorganisaties een positieve of zeer positieve invloed hadden op hun mentaal welbevinden. Het gemiddelde voor studentenorganisaties is 3.45 op een schaal van 5. De verdeling staat in figuur 23 “Invloed van studentenorganisaties”. Het derde positieve element is het contact met medestudenten. Meer dan drie vierde, 76.3%, geeft aan dat contact met hun medestudenten een positieve of zeer positieve invloed heeft. Daar wordt gemiddeld 3.96 gescoord, en de verdeling staat in figuur 24 “Invloed van contact met medestudenten”.

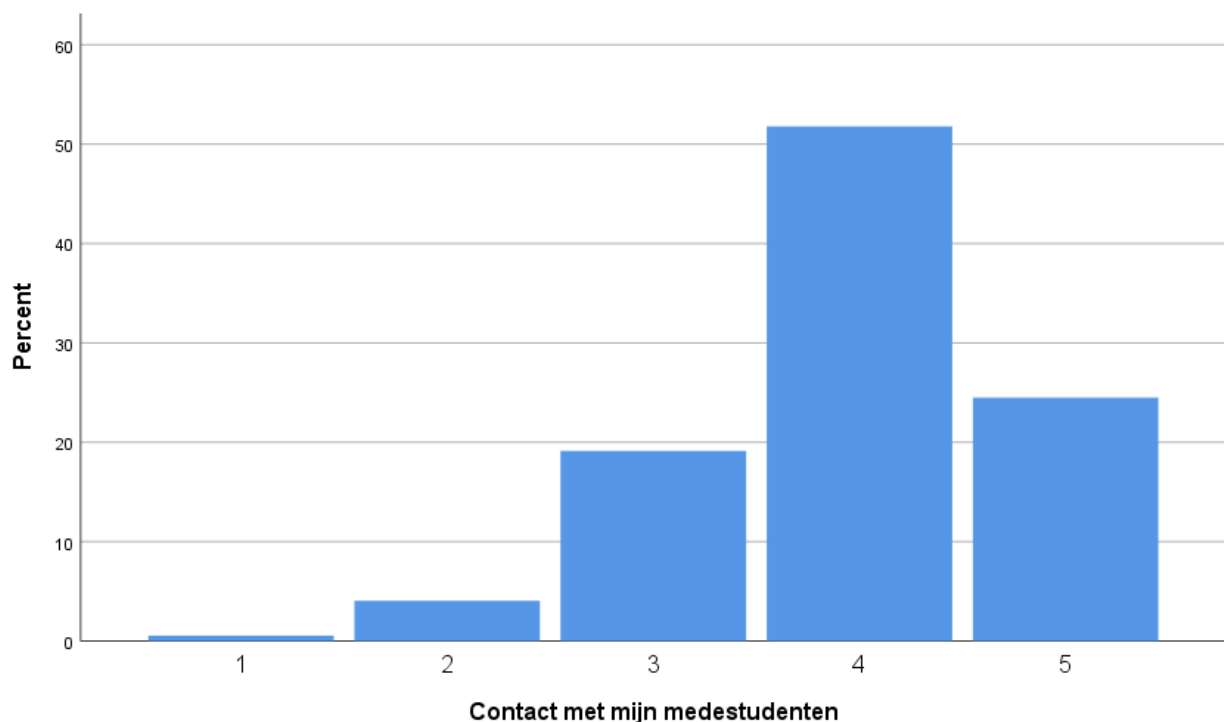
FIGUUR 22 INVLOED VAN HET MONITORAAT



FIGUUR 23 INVLOED VAN STUDENTENORGANISATIES



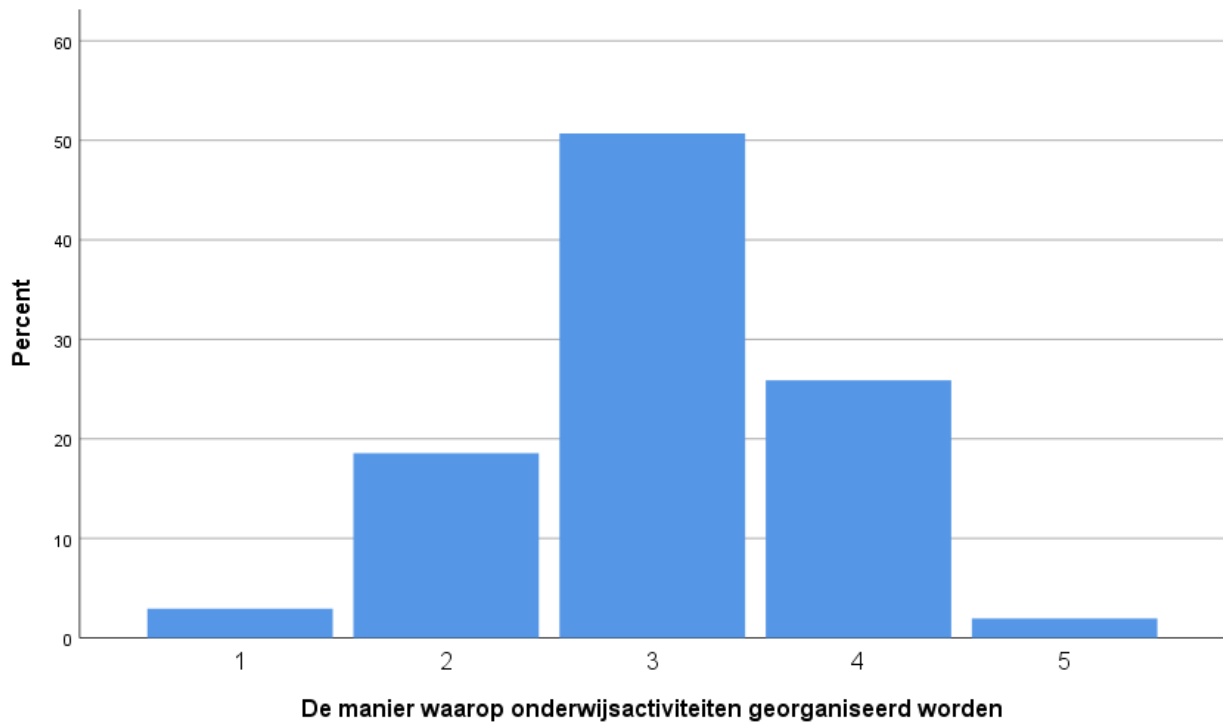
FIGUUR 24 INVLOED VAN CONTACT MET MEDESTUDENTEN



Ten slotte werd ook gevraagd naar de invloed van de manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden op het algemeen mentaal welbevinden van de studenten. 'Onderwijsactiviteiten' kan hier breed gezien worden, zoals lesactiviteiten, practica, stages of interactieve onderwijsvormen. De gemiddelde score is hierbij 3.05, wat de laagste is van de zes bevroegde items. Iets meer dan een vierde, of 27.8%, gaf aan dat ze een positieve of zeer positieve invloed ondervonden van de manier waarop hun onderwijsactiviteiten georganiseerd

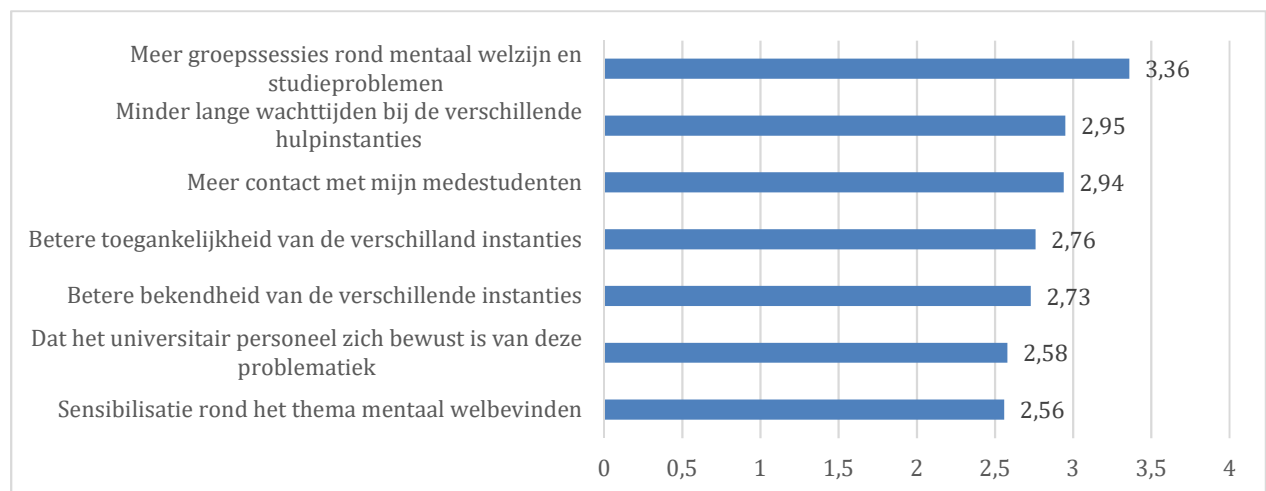
werden, maar iets meer dan een op vijf studenten gaf aan een negatieve of zeer negatieve invloed te ondervinden. Dit wordt geïllustreerd middels figuur 25 “Invloed van onderwijsactiviteiten”.

FIGUUR 25 INVLOED VAN ONDERWIJSACTIVITEITEN



Daarnaast werd er ook gevraagd naar wat er mist aan de universiteit zodat met om kan gaan met hun mentaal welbevinden. Er werden zeven items aangereikt die dan moesten gescoord worden op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 stond voor ‘Ik mis dit absoluut niet’ en 5 voor ‘Ik mis dit absoluut wel’. Deze worden allen weergegeven in figuur 26 “Gemis aan de universiteit”. Zes van zeven opties haalden een vrij lage score. De zevende, meer groepsessies rond mentaal welzijn en studieproblemen, scoorde gemiddeld 3.36.

FIGUUR 26 GEMIS AAN DE UNIVERSITEIT



Hierna werd een open vraag gesteld: "Ik denk dat de universiteit op een ander vlak kan verbeteren, namelijk:..." Hierop werd door 459 studenten een antwoord ingevuld. Hiervan hadden 93 antwoorden betrekking tot druk en werklast. "De hoeveelheid werk is soms onmogelijk te overbruggen zonder veel slaapttekort". Luidt het bij een student. Een student vraagt om hier rekening mee te houden: "rekening houden met het effect van de hoge werklast en verwachtingen op de mentale welzijn van studenten". Een derde wijst op de mogelijke gevolgen van deze werkdruk: "Weten dat de werklast zorgt voor burn-out bij de studenten al voor ze zelfs in het werkveld staan."

Studiebegeleiding werd bij de verbeterpunten 75 keer vermeld. In de brede zin wordt dan aangehaald dat de verschillende types begeleiding meer toegankelijk moeten zijn. Meer specifiek betekent dit dan dat de mentale drempel verlaagd moet worden, er meer informatie beschikbaar moet zijn en dat er minder wachttijd moet zijn. Over de studentenpsychologen wordt aangekaart dat er lang gewacht moet worden op een afspraak, dat deze afspraak niet online kan gemaakt worden, en voor velen is het niet duidelijk dat de studentenpsychologen een doorverwijsfunctie hebben. Daardoor gingen zij naar de studentenpsycholoog met de verwachting onmiddellijk geholpen te worden, maar werden zij doorverwezen. Over de groepssessies wordt soms gezegd dat die niet altijd helpen, maar er wordt voornamelijk geschreven dat ze zeer snel vol zitten en er dus een capaciteitsprobleem is. Over het monitoraat werden weinig specifieke dingen geschreven, maar toch enkele die wezen op onbegrip wanneer zij contact legden in verband met hun (studie-)problemen.

73 antwoorden hadden betrekking op hoe de onderwijsactiviteiten georganiseerd werden. Dit ging onder andere over hoe vakken binnen opleiding op elkaar afgestemd zijn. Het lijkt alsof veel deadlines en practica rond dezelfde periode worden georganiseerd, zonder dat daar binnen de opleiding over gecommuniceerd wordt. Er wordt uitdrukkelijk gevraagd om meer balans en ruimte om ook ontspanning in te bouwen door studenten. Ook de hoeveelheid taken wordt door enkelen aangeklaagd. Hoewel er zeker niet te veel groepswerken en taken mogen zijn van de respondenten, wordt wel gevraagd om in het eerste semester van het eerste bachelor zo mogelijk een groepswork te organiseren, zo komen zij zeker in contact met medestudenten als ze net zijn aangekomen op de universiteit. Ten slotte wordt ook gevraagd om zeker lesopnames te voorzien door zij die soms niet aanwezig kunnen zijn in de les door mentale problemen.

Door 33 respondenten wordt als punt van de verbetering de professoren aangehaald. Naast het voorgaande punt, waarbij ze vragen om overleg te plegen met andere docenten van vakken, wordt ook de manier van communiceren naar studenten zeer vaak besproken. Zo wordt er gezegd dat er door sommigen wordt neergekeken op studenten, ze weinig aanspreekbaar zijn en dat er sensibilisering op vlak van mentale gezondheid nodig is. Bovendien wordt door 64 studenten geschreven dat de communicatie tussen de UGent en de studenten over het algemeen beter kan. Dit gaat zowel over praktische organisatie, als de attitude waarmee naar studenten toe gecommuniceerd wordt, die naar verluidt afstandelijk en neerbuigend kan zijn. Ten slotte wordt door 28 studenten aangehaald dat zij onderling contact tussen de studenten missen.

DEEL 5: Verwachtingen, druk en psychische problematieken

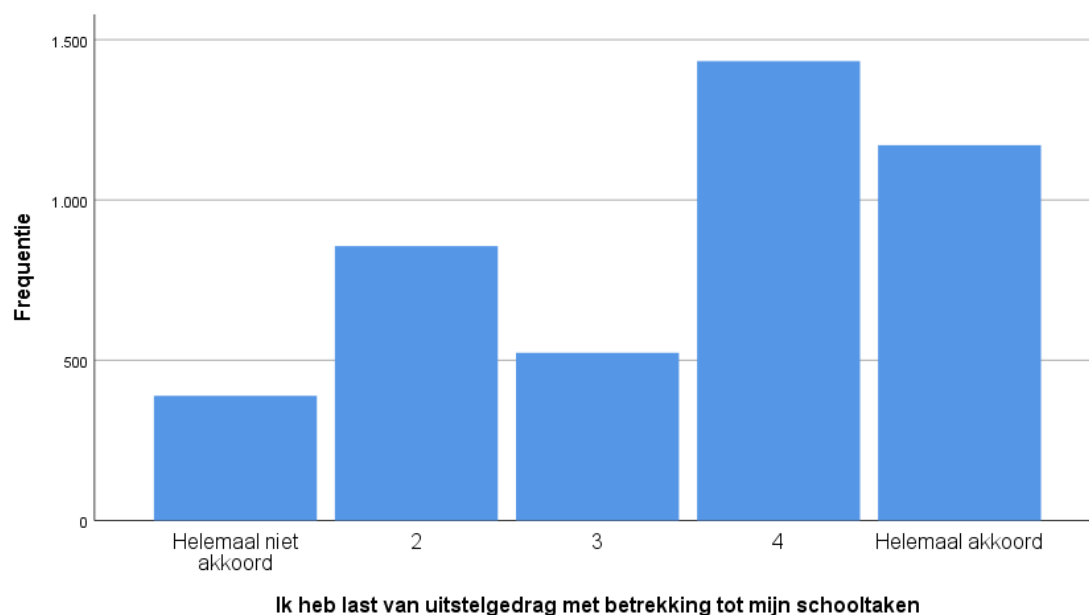
Een tweede set stellingen, voornamelijk met betrekking tot uitstelgedrag en druk, werklast of stress. De antwoordmogelijkheden op deze stellingen gingen van 1 'helemaal niet akkoord', tot 5 'helemaal akkoord'. Een overzicht van de gemiddelde resultaten per stelling is hieronder te vinden in tabel 8 "Stellingen – Werklast". Daarna volgen hieronder een diepere uitlichting van elke stelling.

TABEL 8 STELLINGEN - WERKLAST

Stelling	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Ik heb last van uitstelgedrag met betrekking tot mijn schooltaken.	4372	3.49	1.308
Ik heb last van uitstelgedrag met betrekking tot mijn extra-curriculaire verplichtingen.	4113	2.93	1.210
Ik heb in de week genoeg tijd om mijn schooltaken en andere verplichtingen af te werken.	4364	2.96	1.172
Mijn opleiding brengt veel stress met zich mee.	4371	4.08	0.944
De huidige studiedruk heeft een negatief effect op mijn mentaal welbevinden.	4367	3.69	1.160
Professoren verwachten te veel van ons	4344	3.54	1.075

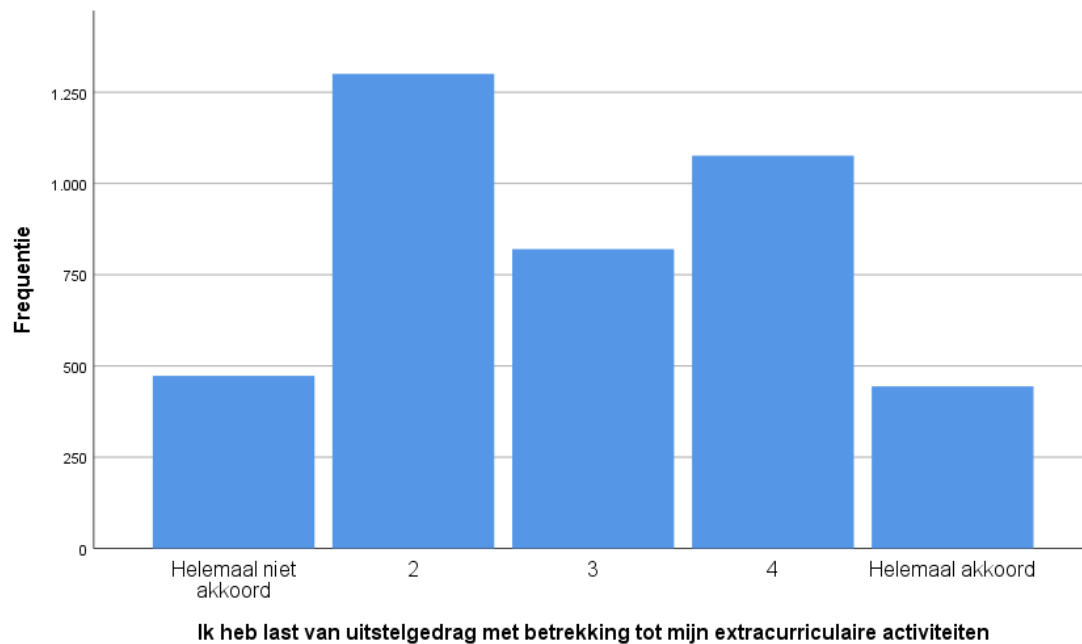
De eerste stelling, "Ik heb last van uitstelgedrag met betrekking tot mijn schooltaken", werd gemiddeld beantwoord met een score van 3.49 op een schaal van 5. De meerderheid, 59.5%, ging ofwel 'akkoord' of 'helemaal akkoord'. Uitstelgedrag is dus veelvoorkomend bij de bevroagde studenten.

FIGUUR 27 UITSTELGEDRAG SCHOOLTAKEN



Daarnaast werd ook gepeild naar uitstelgedrag buiten de schooltaken, door middel van de stelling “Ik heb last van uitstelgedrag met betrekking tot mijn extra-curriculaire activiteiten.” De gemiddelde score hier is 2.93 op een schaal van 5. Er werd ‘niet akkoord’ of ‘helemaal niet akkoord’ door 43,1% van de respondenten. Daartegenover gingen slechts 37% ‘akkoord’ of ‘helemaal akkoord’. Uitstelgedrag is dus minder aanwezig wanneer het geen betrekking heeft op de schooltaken.

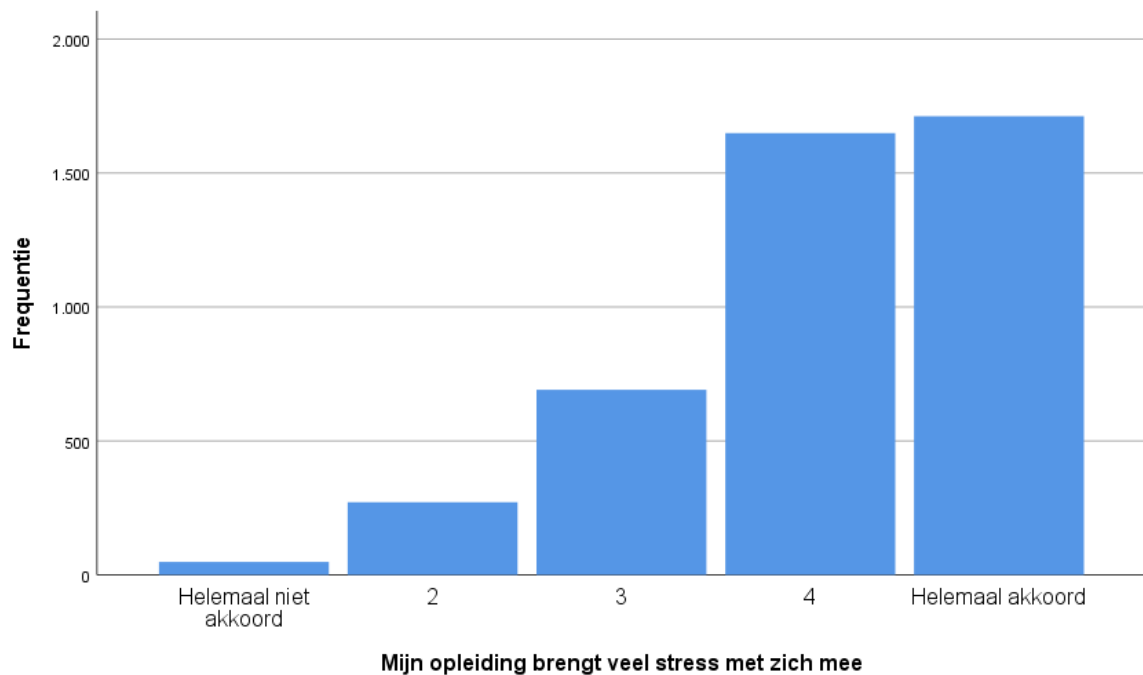
FIGUUR 28 UITSTELGEDRAG EXTRACURRICULAIR



De stelling “Ik heb in de week genoeg tijd om mijn schooltaken en andere verplichtingen af te werken” had gemiddeld een score van 2.96. Hier was geen uitgesproken conclusie uit te trekken naar een van beide kanten. 41.3% antwoordde ‘niet akkoord’ of ‘helemaal niet akkoord’, terwijl 40.3% antwoordde ‘akkoord’ of ‘helemaal niet akkoord’.

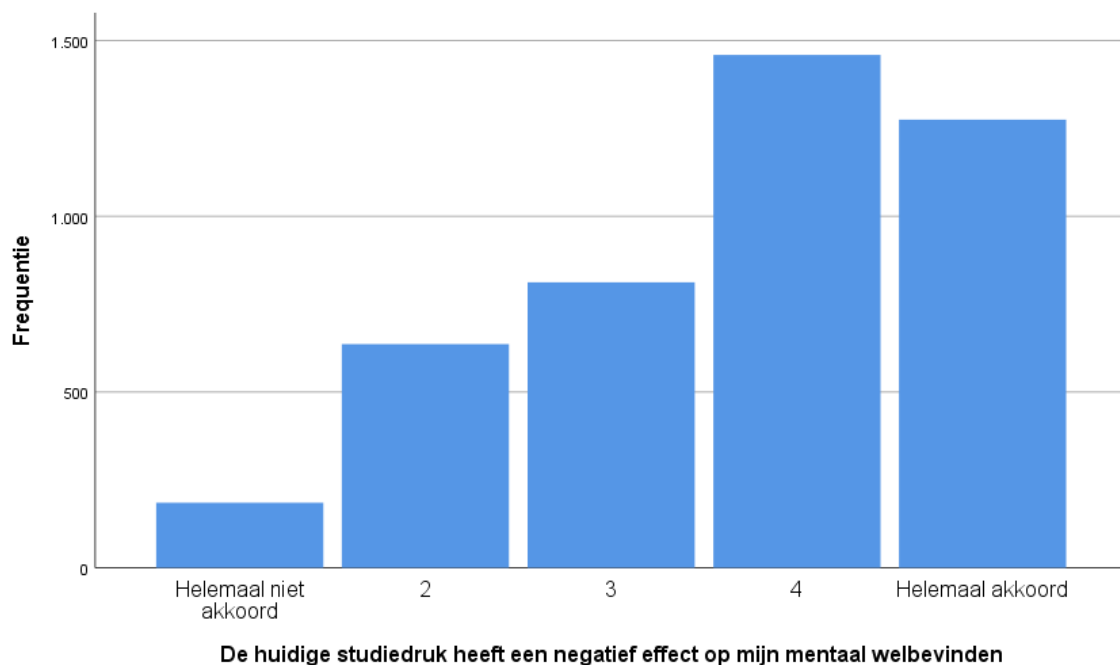
“Mijn opleiding brengt veel stress met zich mee” was de stelling waarmee gepeild werd naar de stress die de opleidingen aan de UGent de studenten bezorgen. Het gemiddelde hier is 4.08 op een schaal van 5. Een groot deel van de studenten, 76.9%, ging ‘akkoord’ of ‘helemaal akkoord’ met de stelling. De studenten zijn dus van mening dat hun opleiding over het algemeen veel stress met zich meebrengt. Dit wordt geïllustreerd in figuur 29 “Opleidingen en stress”.

FIGUUR 29 OPLEIDING EN STRESS



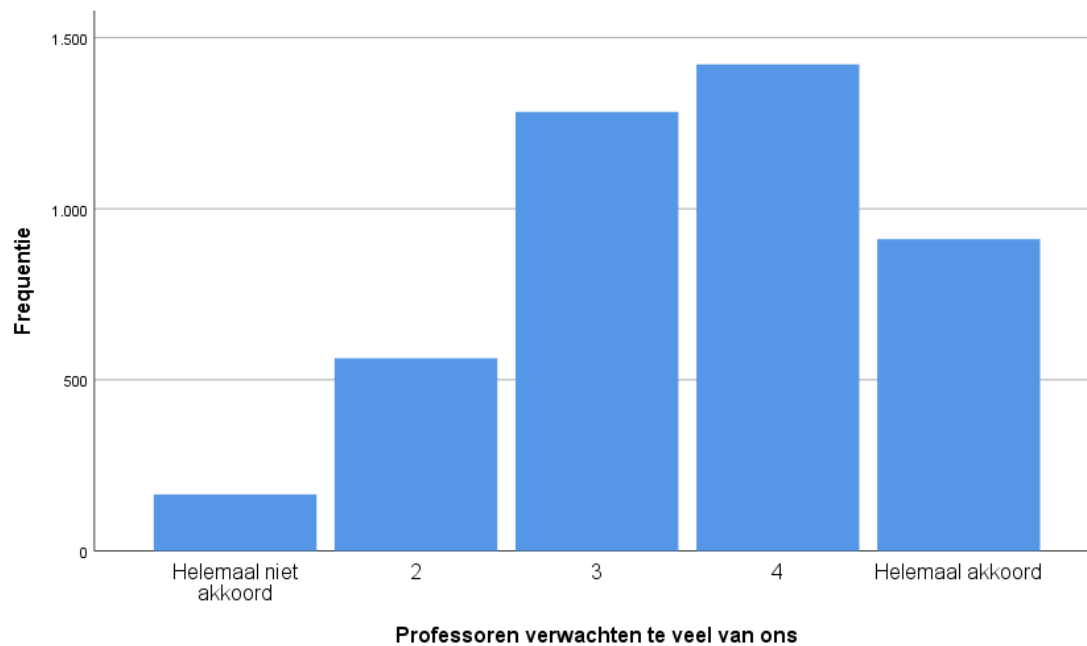
Er werd gepeild naar het gepercipieerd effect van de studiedruk op het mentaal welbevinden door middel van de stelling "De huidige studiedruk heeft een negatief effect op mijn mentaal welbevinden". Gemiddeld werd hier 3.69 op een schaal van 5. Er werd 'akkoord' of 'helemaal akkoord' geantwoord door 62.6%. Dit wordt getoond in figuur 30.

FIGUUR 30 EFFECT STUDIEDRUK



Meer dan de helft van de studenten, namelijk 53.7%, is van mening dat de professoren te veel van hen verwacht. Op de stelling "Professoren verwachten te veel van ons" werd gemiddeld 3.54 op een schaal van 5 geantwoord.

FIGUUR 31 VERWACHTINGEN PROFESSOREN



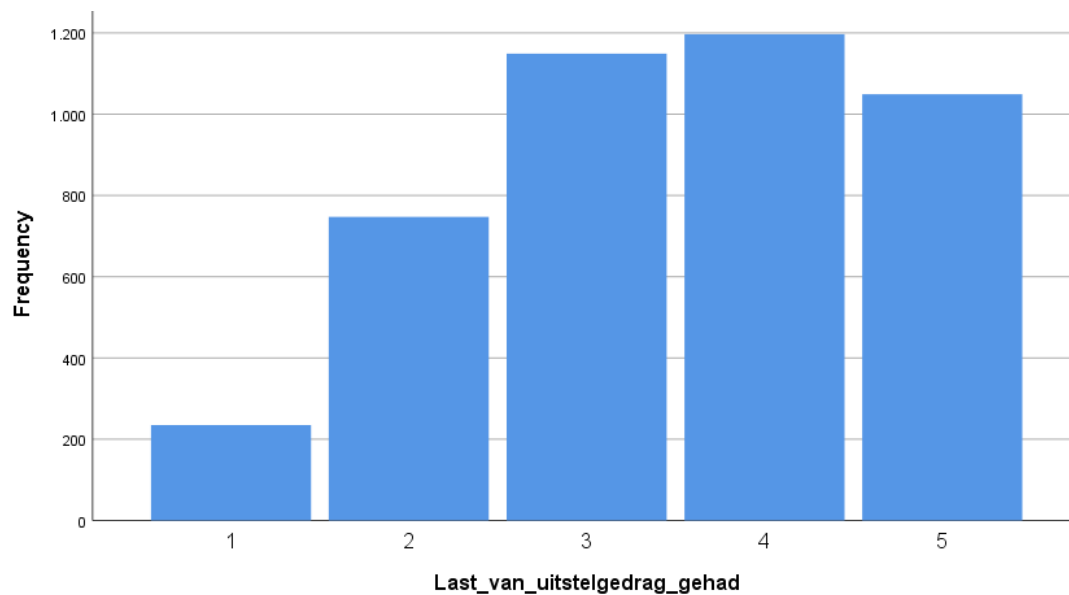
Ten slotte werd gevraagd hoe vaak gedurende de drie voorgaande maanden bepaalde gedragingen werden vertoond. Hierin werd gespeeld naar uitstelgedrag, eenzaamheid, paniekaanvallen, gebruik van psychofarmaca, alcohol drinken om met problemen om te gaan, depressieve gedachten, automutilatie en zelfmoordgedachten. Over deze items werd gevraagd “Hoe vaak heb je de afgelopen drie maanden...” en vervolgens moest geantwoord met een score van 1 tot 5, waarbij 1 staat voor ‘nooit’, 2 voor ‘zelden’, 3 voor ‘af en toe’, 4 voor ‘vaak’ en 5 voor ‘zeer vaak’. De verschillende items worden met hun gemiddelden weergegeven in tabel 9.

TABEL 9 FREQUENTIE GEDRAGINGEN

Hoe vaak heb je de afgelopen drie maanden ...	N	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Last van uitstelgedrag gehad	4377	3.47	1.180
Het gevoel gehad eenzaam te zijn	4374	3.14	1.134
Een paniekaanval gehad	4364	2.29	1.280
Psychofarmaca gebruikt (bv. Relatine, anitdepressiva, slaapmiddelen, ...)	4358	1.56	1.145
Alcohol gedronken om met je problemen om te gaan	4370	1.45	0.859
Depressieve gedachten gehad	4373	2.43	1.295
Jezelf opzettelijk fysieke schade toegebracht	4365	1.21	0.646
Zelfmoordgedachten gehad	4353	1.40	0.848

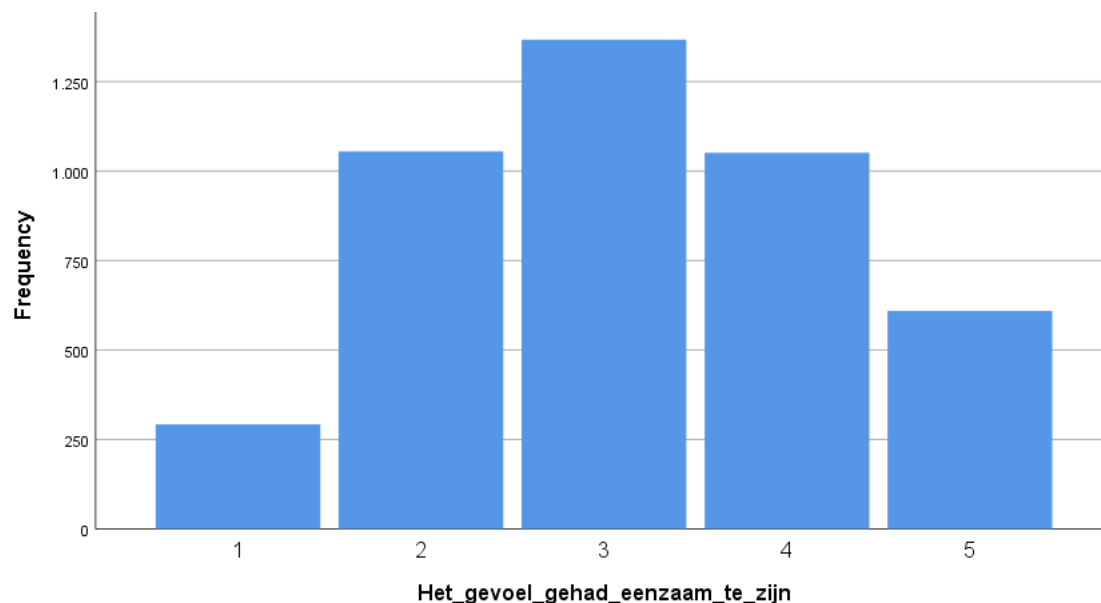
De frequentst voorkomende van deze items is uitstelgedrag. Deze scoorde een gemiddelde van 3.47 op een schaal van 5. Slechts 5.4% gaf aan dit in de voorgaande drie maanden nooit gedaan te hebben. Dit wordt getoond in figuur 32 “Frequentie uitstelgedrag”.

FIGUUR 32 FREQUENTIE UITSTELGEDRAG



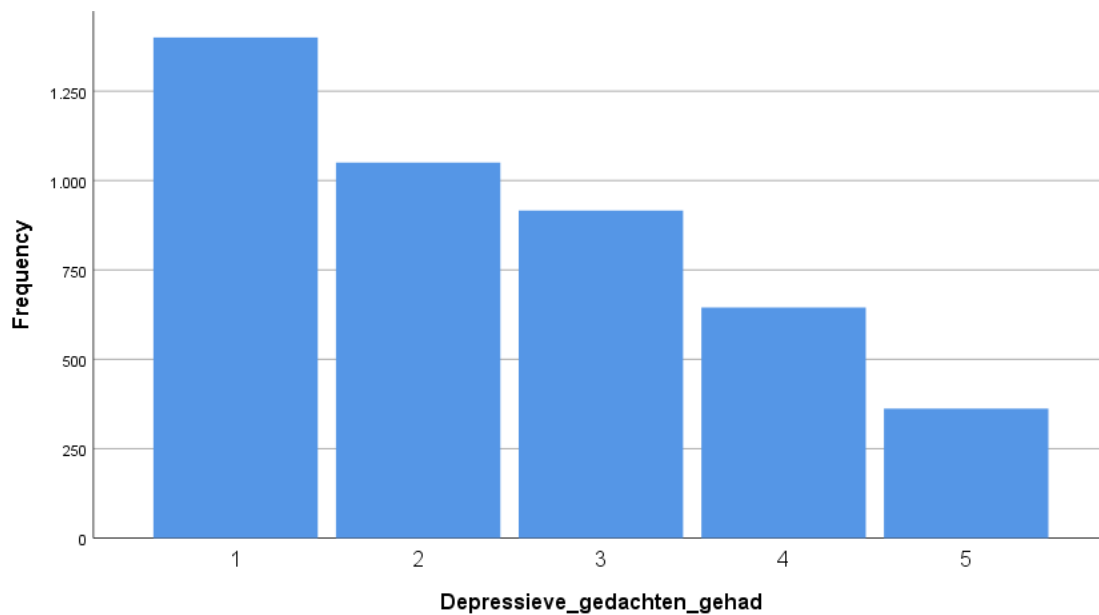
De tweede meest voorkomende is eenzaamheid. Dit is zichtbaar in figuur 33 “Frequentie eenzaamheid”. Gemiddeld werd hier een 3.14 op 5 gescoord. Slechts 6.7% gaf aan dit de voorgaande drie maanden niet gevoeld te hebben. Dit betekent dat 93.3% minstens een keer die voorgaande maanden zich eenzaam voelde.

FIGUUR 33 FREQUENTIE EENZAAMHEID



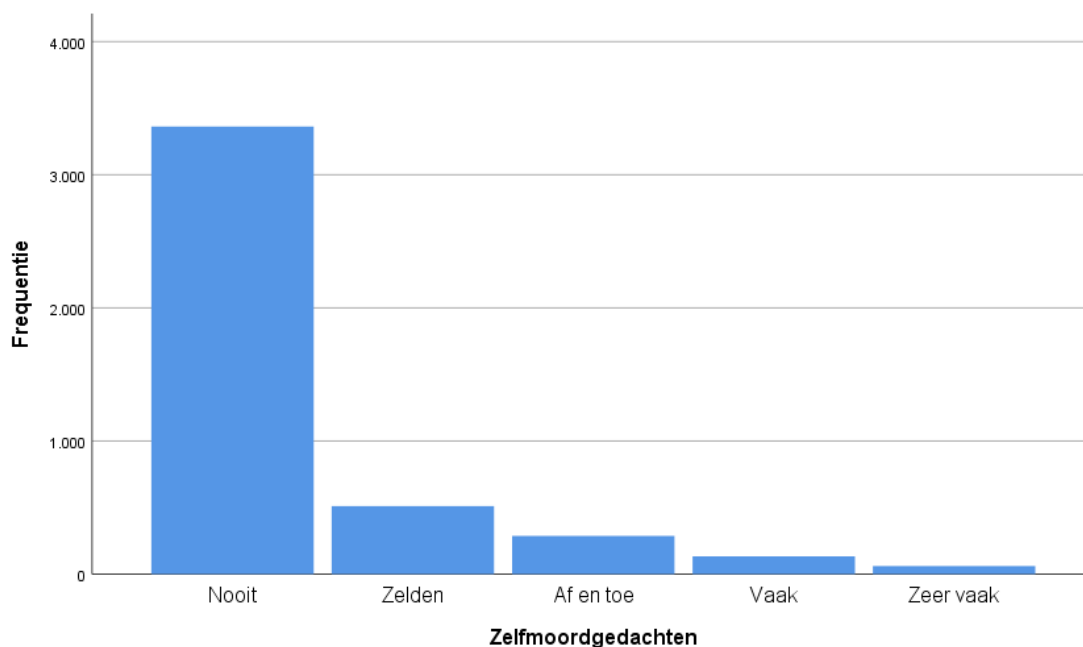
Het hebben van een paniekaanval kwam voor bij 62.5% van de respondenten, het gebruik van psychofarmaca bij 23.6% en het drinken van alcohol om met gevoelens om te gaan bij 26.8%. Daarnaast gaf maar liefst 68% aan depressieve gedachten gehad te hebben de voorgaande drie maanden. De gemiddelde score van dit laatste item was 2.43 op een schaal van 5. De verdeling wordt weergegeven in figuur 34 “Frequentie depressieve gedachten”.

FIGUUR 34 FREQUENTIE DEPRESSIEVE GEDACHTEN



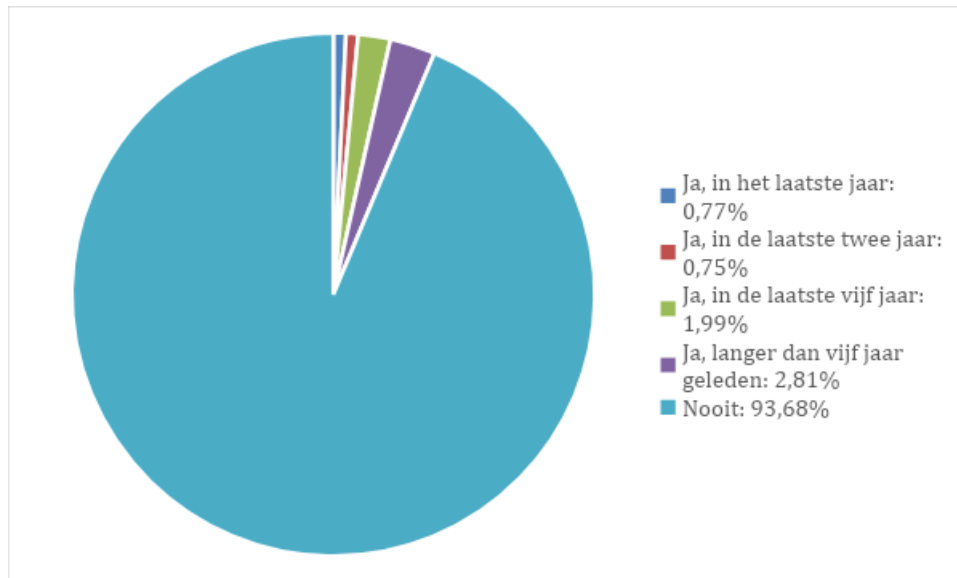
Bij zelfmoordgedachten werd gemiddeld een score 1.40 op 5 gegeven. Door 77.2% werd 'Nooit' aangeduid. Dit betekent echter dat 22.8% van de studenten minstens één keer de voorgaande drie maanden aan zelfmoord gedacht heeft. Bovendien gaf 4.4% aan 'vaak' of 'zeer vaak' aan zelfmoord gedacht te hebben. Dit wordt weergegeven in figuur 35 "Frequentie zelfmoordgedachten".

FIGUUR 35 FREQUENTIE ZELFMOORDGEDACHTEN



Ten slotte werd gevraagd of studenten ooit een zelfmoordpoging hadden ondernomen. Er werd de optie gegeven om 'Ik beantwoord dit liever niet' aan te duiden. Deze optie werd door 186 mensen aangeduid. 4272 mensen hebben de vraag wel beantwoord. Daarvan zie je de resultaten in figuur 36 "Zelfmoordpogingen". Daarin kan worden vastgesteld dat 6.32% al ooit een zelfmoordpoging heeft ondernomen.

FIGUUR 36 ZELFMOORDPOGINGEN



1.4. Vergelijking tussen groepen

Faculteiten

We hebben de antwoorden op de bevraging ook per faculteit vergeleken. Hieronder staat een overzicht van de antwoorden zoals ze ook gegroepeerd waren in de bevraging zelf. Bij elke tabel zal kort vermeld worden welke deviante correlaties in een gegeven faculteit de aandacht verdienen.

In tabel 10 "Faculteiten: frequentie gedragingen", vindt men terug dat studenten van de faculteit Farmaceutische wetenschappen en de faculteit Recht en Criminologie, aangeven dat zij de meeste paniekaanvallen hebben. Studenten aan de faculteit Ingenieurswetenschappen en Architectuur blijken, relatief gezien, hier het minst last van te hebben. Studenten aan de faculteit Recht en Criminologie geven aan dat zij (op facultair niveau) opvallend meer psychofarmaca gebruiken dan andere studenten. Tenslotte blijken studenten aan de faculteit Letteren en Wijsbegeerte het meest te kampen te hebben met depressieve gedachten en zelfmoordgedachten.

TABEL 10 FACULTEITEN: FREQUENTIE GEDRAGINGEN

Faculteit	Paniek-aanval	Psycho-farmaca	Alcohol om met problemen om te gaan	Depressie ve gedachten	Zelfmoord gedachten
Bio-Ingenieurswetenschappen	2.28	1.40	1.38	2.20	1.30
Diergeneeskunde	2.44	1.62	1.41	2.47	1.34
Economie en Bedrijfskunde	2.19	1.51	1.59	2.34	1.36
Farmaceutische wetenschappen	2.65	1.60	1.28	2.46	1.46
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	2.37	1.54	1.37	2.25	1.34
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	2.01	1.36	1.43	2.40	1.38
Letteren en Wijsbegeerte	2.38	1.65	1.48	2.71	1.56
Politieke en Sociale Wetenschappen	2.37	1.64	1.50	2.58	1.45
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	2.22	1.63	1.46	2.59	1.44
Recht en Criminologie	2.52	1.90	1.56	2.53	1.44
Wetenschappen	2.10	1.36	1.39	2.33	1.33
Totaal	2.29	1.56	1.45	2.43	1.40

In tabel 11 "Faculteiten: Uitstelgedrag, verwachtingen, studiedruk" worden ook enkele resultaten uit de bevragen interfacultair vergeleken. Uit de resultaten blijkt dat studenten aan de faculteit Diergeneeskunde het minst het gevoel hebben dat zij voldoende tijd hebben om hun universitaire taken af te werken. Hun antwoorden liggen sterk onder de norm. Zij geven (samen met de studenten aan de faculteit Farmaceutische wetenschappen) ook aan het meest last te hebben van stress ten gevolge van hun opleiding. Daarnaast ervaren zij relatief gezien ook de grootste studiedruk en ervaren zij het sterkst dat professoren zaken van hen verwachten.

TABEL 11 FACULTEITEN: UITSTELGEDRAG, VERWACHTINGEN, STUDIEDRUK

Faculteit	Uitstelgedrag schooltaken	Genoeg tijd in de week	Opleiding en stress	Effect studiedruk	Verwachting professoren
Bio-Ingenieurswetenschappen	3.51	2.91	4.10	3.57	3.46
Diergeneeskunde	3.49	2.52	4.52	4.02	3.87
Economie en Bedrijfskunde	3.63	3.14	3.84	3.61	3.44
Farmaceutische wetenschappen	3.29	2.74	4.50	3.92	3.81
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	3.30	2.89	4.19	3.77	3.71
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	3.62	2.93	4.10	3.64	3.45
Letteren en Wijsbegeerte	3.67	3.04	4.01	3.63	3.53
Politieke en Sociale Wetenschappen	3.60	3.19	3.63	3.48	3.29
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	3.29	3.10	3.90	3.56	3.42
Recht en Criminologie	3.49	3.03	4.16	3.88	3.67
Wetenschappen	3.57	2.97	3.88	3.45	3.22
Totaal	3.49	2.96	4.08	3.69	3.54

In tabel 12 "Faculteiten: invloed faciliteiten" wordt weergegeven hoe studenten aanvoelen dat bepaalde faciliteiten en organisaties aan de UGent, m.n. het monitoraat, studentenorganisaties en onderwijsactiviteiten, bijdragen aan hun mentaal welbevinden. Aan de faculteit Politieke en Sociale wetenschappen geven studenten relatief meer aan dat het monitoraat een positieve invloed heeft gehad op hun gemoedstoestand. Aan de faculteiten Bio-Ingenieurswetenschappen en Wetenschappen, geven studenten aan dat ze het meest energie kunnen halen uit studentenorganisaties. De invloed van onderwijsactiviteiten op het gemoed van studenten lijkt vrij gelijkaardig ervaren te worden.

TABEL 12 FACULTEITEN: INVLOED FACILITEITEN

Faculteit	Invloed monitoraat	Invloed studenten-organisaties	Invloed onderwijs-activiteiten
Bio-Ingenieurswetenschappen	3.49	3.64	3.03
Diergeneeskunde	3.15	3.40	3.08
Economie en Bedrijfskunde	3.68	3.39	3.10
Farmaceutische wetenschappen	3.64	3.20	3.02
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	3.40	3.39	2.98
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	3.61	3.57	3.03
Letteren en Wijsbegeerte	3.40	3.56	3.03
Politieke en Sociale Wetenschappen	3.72	3.27	3.01
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	3.51	3.38	3.08
Recht en Criminologie	3.60	3.25	3.12
Wetenschappen	3.47	3.67	3.15
Totaal	3.51	3.45	3.05

Tabel 13 "Faculteiten: vertrouwdheid met faciliteiten" geeft weer aan welke faculteiten studenten het meest bekend zijn met bepaalde faciliteiten aan de UGent, m.n. de studentenpsychologen, het monitoraat en de studentenartsen. Studenten aan de faculteiten Letteren en Wijsbegeerte en Psychologie en Pedagogische wetenschappen zijn het best bekend met de studentenpsychologen.

TABEL 13 FACULTEITEN: VERTROUWDEHEID MET FACILITEITEN

Faculteit	Vertrouwdheid studenten- psychologen	Vertrouwdheid monitoraat	Vertrouwdheid studentenartsen
Bio-Ingenieurswetenschappen	1.88	2.71	1.98
Diergeneeskunde	1.88	2.73	2.00
Economie en Bedrijfskunde	1.89	3.09	2.01
Farmaceutische wetenschappen	1.77	2.91	1.94
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	2.10	2.45	2.32
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	1.91	2.91	1.95
Letteren en Wijsbegeerte	2.22	2.39	2.15
Politieke en Sociale Wetenschappen	2.01	2.93	2.09
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	2.19	2.76	2.08
Recht en Criminologie	1.89	2.93	1.98
Wetenschappen	1.95	2.64	1.97
Totaal	2.00	2.73	2.07

Studenten aan de faculteit Diergeneeskunde en de faculteit Letteren en Wijsbegeerten geven het vaakst aan dat ze het moeilijk hebben om hun taken af te werken. Daarnaast blijkt uit de antwoorden van studenten aan de faculteiten Economie en Bedrijfskunde, Farmaceutische wetenschappen en Recht en Criminologie dat zij relatief minder moeite hebben om hun taken af te werken. De besproken resultaten kan men terugvinden in tabel 14 "Faculteiten: werkdruk en verwachtingen".

TABEL 14 FACULTEITEN: WERKDruk EN VERWACHTINGEN

Faculteit	Moeilijk taken af te werken	Verwachtingen academisch	Verwachtingen extracurriculair
Bio-Ingenieurswetenschappen	3.23	3.18	2.80
Diergeneeskunde	3.37	3.41	2.99
Economie en Bedrijfskunde	3.05	3.07	2.79
Farmaceutische wetenschappen	3.02	3.24	2.90
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	3.09	3.15	2.85
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	3.28	3.06	2.69
Letteren en Wijsbegeerte	3.41	3.34	2.98
Politieke en Sociale Wetenschappen	3.11	3.24	2.95
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	3.15	3.12	2.93
Recht en Criminologie	3.06	3.43	3.03
Wetenschappen	3.19	3.20	2.87
Totaal	3.22	3.15	2.70

Studenten aan de faculteit Diergeneeskunde geven het meest aan dat hun financiële situatie een negatieve invloed heeft op hun gemoedstoestand. Studenten aan de faculteit Politieke en Sociale wetenschappen geven opvallend meer aan dat ze zich eenzaam voelen. Bovenstaande valt af te leiden uit tabel 15.

TABEL 15 FACULTEITEN: FINANCIËN, EENZAAMHEID, ZELFBEELD, PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN

Faculteit	Financiële problemen	Eenzaam	Negatief zelfbeeld	Psychologische problemen
Bio- Ingenieurswetenschappen	1.43	2.24	2.73	1.74
Diergeneeskunde	1.86	2.27	2.94	1.90
Economie en Bedrijfskunde	1.52	2.31	2.68	1.78
Farmaceutische wetenschappen	1.44	2.36	3.09	1.84
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	1.51	2.22	2.76	1.82
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	1.39	2.34	2.57	1.75
Letteren en Wijsbegeerte	1.72	2.58	3.01	2.27
Politieke en Sociale Wetenschappen	1.70	2.69	2.96	2.07
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	1.67	2.50	2.91	2.05
Recht en Criminologie	1.65	2.42	2.98	2.05
Wetenschappen	1.52	2.42	2.59	1.78
Totaal	1.59	2.38	2.81	1.91

Tabel 16 "Faculteiten: gemoed - toekomstperspectief" geeft nog enkele verschillen weer tussen de faculteiten wat betreft de antwoorden op enkele vragen. Ook op de vraag of men zich voor langere periodes niet goed in zijn vel voelt en of men vaak hinder voelt in het uitvoeren van zijn of haar dagelijkse taken door zijn of haar gemoedstoestand, antwoorden studenten aan de faculteit Letteren en Wijsbegeerte significant vaker bevestigend. Significant meer studenten aan de faculteit Ingenieurswetenschappen en Architectuur dan aan een andere faculteit geven aan dat ze nooit huilen in het bijzijn van anderen. Zowel studenten aan de faculteit Farmaceutische wetenschappen en Letteren en Wijsbegeerte, geven significant vaker aan dat ze niet of minder tevreden zijn met zichzelf. Dit in tegenstelling tot studenten aan de faculteit Wetenschappen, die significant meer tevreden zijn met zichzelf in vergelijking met andere studenten. Tenslotte zijn de verschillen tussen de zorgen die bestaan rond de toekomstperspectieven tussen de faculteiten interessant om te bekijken, zeker gezien de bespreking van de correlatie van deze variabele met anderen, zoals die onder 'deel 1.5' wordt besproken.

TABEL 16 FACULTEITEN: GEMOED - TOEKOMSTPERSPECTIEF

Faculteit	Langere periodes niet goed in vel	Hinder door gemoedstoestand	Nooit huilen in het bijzijn van anderen	Tevreden met wie ik ben	Zorgen om toekomstperspectief
Bio- Ingenieurswetenschappen	2.52	2.16	2.44	3.01	2.00
Diergeneeskunde	2.35	2.35	2.43	2.86	2.58
Economie en Bedrijfskunde	2.54	2.27	2.47	2.93	2.05
Farmaceutische wetenschappen	2.69	2.39	2.31	2.72	2.11
Geneeskunde en gezondheidswetenschappen	2.53	2.10	2.28	2.97	2.18
Ingenieurswetenschappen en Architectuur	2.52	2.22	2.68	3.03	1.73
Letteren en Wijsbegeerte	2.86	2.50	2.41	2.73	2.75
Politieke en Sociale Wetenschappen	2.76	2.41	2.34	2.80	2.61
Psychologie en Pedagogische Wetenschappen	2.67	2.25	2.19	2.91	2.53
Recht en Criminologie	2.79	2.34	2.36	2.79	2.47
Wetenschappen	2.36	2.10	2.50	3.13	1.92
Totaal	2.62	2.26	2.40	2.92	2.25

Voor en na heroriëntering

Er werd gevraagd of de studenten ooit een studie hadden aangevat zonder deze ooit af te werken. De studenten die een heroriëntering achter de rug hebben vertonen duidelijke verschillen op vlak van uitstelgedrag, zelfmoordgedachten en psychologische problemen. Wat echter ook opvalt, is dat er geen uitermate groot verschil is op vlak van vertrouwdheid met het monitoraat, ook al zouden deze studenten in contact gekomen moeten zijn op het moment van hun heroriëntering.

TABEL 17 HERORIËTERING

Heroriëntering	Uitstelgedrag afgelopen drie maand	Uitstelgedrag stelling	Zelfmoord- gedachten	Psychologische problemen	Vertrouwdheid monitaraat
Heroriëntering achter de rug	3.70	3.78	1.50	2.22	2.77
Geen heroriëntering achter de rug	3.43	3.43	1.38	1.85	2.73
Totaal	3.47	3.49	1.40	1.91	2.73

Gender

TABEL 18 GENDER 1

Item	Man	Vrouw	Totaal
Paniek aanval afgelopen drie maand	1.78	2.51	2.29
Uitstelgedrag	3.72	3.39	3.49
Genoeg tijd in de week	3.22	2.85	2.96
Stress door opleiding	3.80	4.20	4.08
Studiedruk heeft negatief effect op mentaal welbevinden	3.36	3.83	3.69
Energie uit actief lidmaatschap vereniging	2.59	2.29	2.39
Energie uit bestuursfunctie vereniging	2.21	1.89	1.99
Problemen thuissituatie	1.89	2.20	2.10
Negatief zelfbeeld	2.51	2.94	2.81
Langere periodes niet goed in vel	2.41	2.71	2.62
Huilen bij anderen	2.89	2.21	2.40
Zorgen om toekomstperspectief diploma	1.98	2.37	2.25
Praten met een vriend(in)	2.92	3.27	3.16
Praten met ouders	2.27	2.64	2.53

TABEL 19 GENDER 2

Gender	Goed gesprek	Boeken	Vrijwilligerswerk	Gamen
Man	3.98	2.71	2.66	2.82
Vrouw	4.28	3.04	3.23	1.78
Totaal	4.19	2.94	3.06	2.13

Verschillende variabelen geven aan dat er significante verschillen zijn tussen de groepen mannen (N=1311) en vrouwen (N=3058). Zo blijken mannen meer energie te halen uit de activiteiten van studentenverenigingen dan vrouwen (met respectievelijk een waarde van 2,59 en 2,29). Op de stelling "Ik heb het gevoel niet te kunnen voldoen aan verwachtingen die aan me gesteld worden op academisch vlak" scoren mannen gemiddeld 2,91 en vrouwen 3,33.

Vrouwen geven veel vaker aan dat ze een negatief zelfbeeld hebben (2,94) dan mannen (2,41). Een minder groot, maar nog steeds significant verschil vindt men bij de antwoorden op de stelling "Ik voel me soms langere periodes niet goed in mijn vel" (score mannen: 2,41, vrouwen: 2,71). Op "Ik praat erover met een vriend of vriendin" scoren mannen gemiddeld 2,92 en vrouwen 3,27. Op "Ik praat erover met mijn ouders" scoren mannen gemiddeld 2,27 en vrouwen 2,64. Vrouwen praten dus vaker over hun gemoedstoestand, zowel met een vriend of vriendin als met hun ouders.

Geaardheid

TABEL 20 GEAARDHEID

	Heteroseksueel	Homoseksueel	Biseksueel
Algemeen mentaal welbevinden	3.43	3.41	3.17
Problemen met thuissituatie	2.07	2.04	2.53
Moeilijk met geaardheid of genderidentiteit	1.08	2.57	2.16
Gevoel gediscrimineerd te worden	1.32	1.84	1.60
Eenzaam	2.33	2.43	2.86
Negatief zelfbeeld	2.76	2.87	3.26
Psychologische problemen	1.82	2.24	2.66
Niet goed in vel	2.58	2.72	3.01
Ouders weten hoe ik me voel	2.51	2.27	2.08
Gevoel dat ouders me begrijpen	2.70	2.46	2.29
Tevreden met wie ik ben	2.95	2.82	2.65
Praten met ouders	2.59	2.21	2.08
Eenzaamheid afgelopen drie maand	3.11	3.20	3.47
Depressieve gedachten afgelopen drie maand	2.36	2.63	3.04
Zelfmoordgedachten afgelopen drie maand	1.35	1.51	1.83

3858 respondenten geven aan heteroseksueel te zijn, 168 studenten zijn homoseksueel en 261 studenten zijn biseksueel. Ook tussen deze groepen zijn significante verschillen te vinden in de resultaten. Op mentaal welbevinden scoren heteroseksuelen gemiddeld 3,43, homoseksuelen 3,41 en biseksuelen 3,17. Heteroseksuelen (2,07) en homoseksuelen (2,04) hebben de minder problemen in hun thuissituatie in vergelijking met biseksuelen (2,53). homoseksuelen hebben ervaren de meeste moeilijkheden met hun geaardheid of genderidentiteit (2,57) in vergelijking met biseksuelen (2,16) en heteroseksuelen (1,08). Op 'Ik heb soms het gevoel dat ik discriminerend behandeld wordt' scoren heteroseksuelen gemiddeld 1,32, homoseksuelen 1,84 en biseksuelen 1,6.

Verder kan voor een heel aantal zaken worden opgemerkt dat biseksuelen opvallend negatiever scoren dan zowel homoseksuele en heteroseksuele personen. Dit is onder andere het geval voor zelfbeeld, eenzaamheid en zelfmoordgedachten. Het is wel steeds zo dat heteroseksuele studenten beter scoren dan de twee andere groepen. De variabelen waarop relevante significante verschillen konden worden vastgesteld worden weergegeven in tabel 20 "Geaardheid".

Verblijfplaats

TABEL 21 VERBLIJFPLAATS

Verblijfplaats	Energie activiteiten studentenverenigingen	Vertrouwdheid studentenpsycholoog	Vertrouwdheid studentenarts	Involed studentenorganisaties
Pendelstudent	2.01	1.86	1.68	3.37
Woont bij ouders in Gent	2.28	2.02	1.81	3.37
Particulier kot	2.52	2.03	2.26	3.48
Home van de UGent	2.83	2.16	2.33	3.60

1145 respondenten pendelen tussen school en thuis, 370 respondenten wonen bij hun ouders in Gent, 2410 respondenten zitten op een particulier kot in Gent en 268 respondenten verblijven op een home van de UGent. Tussen deze groepen zijn significante verschillen te vinden op vier variabelen. Op de stelling "de mate waarin men energie haalt uit activiteiten van de studentenvereniging" scoren de pendelstudenten gemiddeld 2,01, de studenten inwonend bij hun ouders in Gent 2,28, de kotstudenten 2,52 en de homestudenten 2,83. Homestudenten zijn het meest vertrouwd met de studentenpsychologen ($\bar{x} = 2,16$), in vergelijking met pendelstudenten ($\bar{x} = 1,86$), studenten inwonend bij hun ouders in Gent ($\bar{x} = 2,02$) en kotstudenten ($\bar{x} = 2,03$). Dit geldt ook voor de vertrouwdheid met de studentenartsen onder de studenten: homestudenten ($\bar{x} = 2,33$), kotstudenten ($\bar{x} = 2,26$), studenten inwonend bij hun ouders in Gent ($\bar{x} = 1,81$) en pendelstudenten ($\bar{x} = 1,68$). Op 'De invloed van studentenorganisaties (zoals studentenverenigingen) op het mentaal welbevinden van de student' scoren de pendelstudenten en studenten inwonend bij hun ouders gemiddeld 3,37, de kotstudenten 3,48 en de homestudenten 3,60. Men zou dus kunnen stellen dat over het algemeen homestudenten meer op de hoogte zijn van de mogelijkheden van de universiteit op vlak van (mentaal) welbevinden en dat hier mogelijk een positieve invloed aanwezig is van de homeverenigingen.

Studentenvereniging

TABEL 22 STUDENTENVERENIGING

	Lid vereniging	Bestuursfuncti e vereniging	Niet in een vereniging	Totaal
Alcohol om met problemen om te gaan	1.52	1.57	1.42	1.45
Uitstelgedrag schooltaken	3.65	3.79	3.43	3.49
Invloed studentenorganisaties	3.89	4.13	3.21	3.45
Vertrouwdheid studentenpsychologen	2.12	2.28	1.95	2.00
Vertrouwdheid studentenartsen	2.26	2.64	1.98	2.07
Feesten, uitgaan	3.21	3.13	2.88	2.96
Vrijwilligerswerk doen	3.02	3.41	3.04	3.06
Energie uit activiteiten van een studentenvereniging	3.41	3.93	2.05	2.59
Energie uit actief lidmaatschap van studentenverenigingen	3.21	3.96	1.72	2.39
Energie uit bestuursfunctie studentenvereniging	2.34	3.94	1.49	1.99

3334 respondenten maken geen deel uit van een studentenvereniging of andere vereniging verbonden aan de universiteit. 772 respondenten zijn leden en 276 nemen een bestuursfunctie op. Onder deze groepen studenten kunnen aantal significante verschillen worden vastgesteld. Deze worden weergegeven in tabel 22 "Studentenvereniging". Hierin kunnen we zien dat bij studenten in een studentenvereniging het iets frequenter voorkomt dat er alcohol gedronken wordt om met problemen om te gaan. Studenten in een studentenvereniging lijken ook iets meer last te hebben van uitstelgedrag.

Echter is het wel zo dat zij een hogere vertrouwdheid genieten met zowel de studentenpsychologen en de studentenartsen. Studenten die lid zijn van een studentenvereniging of andere vereniging aan de universiteit geven ook aan hier een positieve invloed van te ondervinden op hun mentaal welbevinden, en veel energie te halen uit hun activiteiten. Zij die een bestuursfunctie opnemen halen hier ook in hoge mate energie uit.

Beurs

TABEL 23 BEURS

	Problemen thuissituatie	Financiële problemen
Beursstudent	2.59	2.13
Bijna-beursstudent	2.40	1.82
Geen beursstudent	2.01	1.47
Totaal	2.10	1.58

3573 respondenten zijn geen beursstudent, 184 respondenten zijn bijna-beursstudent en 625 zijn beursstudent. Tussen deze groepen werd een significant verschil gevonden op twee variabelen. Niet-beursstudenten hebben gemiddeld minder problemen in de thuissituatie, beursstudenten meer. Beursstudenten hebben, logischerwijs, ook de meeste financiële problemen. Niet-beursstudenten de minste. Een link tussen armoede en een problematische thuissituatie lijkt dus ook via deze enquête bevestigd.

Vereniging

Er werd ook bevraagd of studenten lid zijn van een vereniging die niet verbonden is aan de universiteit. Hier kan het bijvoorbeeld gaan om een jeugdbeweging of een toneelvereniging waar studenten lid van zijn. 2745 studenten maken geen deel uit van een vereniging, 774 studenten zijn leden en 863 studenten nemen een bestuursfunctie op. Bestuursleden zijn het minst vaak eenzaam (3,1) en niet-leden het vaakst (2,46). Bestuursleden hebben het duidelijk een pak drukker (3,1) in vergelijking met niet-leden (2,33) en leden (2,71).

Bestuursleden voelen zich het best in hun vel (2,4), maar het verschil tussen leden (2,62) en niet-leden (2,69) is klein. Bestuursleden voelen zich het minst vaak eenzaam (2,98), terwijl niet-leden het hoogst scoren op eenzaamheid (3,21). Bestuursleden hebben het minst vaak depressieve gedachten (2,16) en niet-leden het meest (2,52).

Men zou kunnen concluderen dat deel uit maken van een vereniging een positieve invloed heeft op het mentaal welbevinden van de studenten, daar zij minder vaak eenzaam zijn, zich het beste in hun vel voelen en het minst vaak last hebben van depressieve gedachten.

Functiebeperking

Tabel 24 "Functiebeperking" geeft weer dat studenten met het statuut functiebeperking over de hele lijn een hoger gebruik van middelen, coping-mechanismen en negatieve gedachten rapporteren.

TABEL 24 FUNCTIEBEPERKING

	Statuut functiebeperkin g	Geen statuut functiebeperkin g	Totaal
Paniek aanval afgelopen drie maand	2.80	2.26	2.29
Eenzaam afgelopen drie maand	3.43	3.12	3.14
Gebruik psychofarmaca afgelopen drie maand	2.55	1.49	1.56
Depressieve gedachten afgelopen drie maand	2.91	2.40	2.43
Zelfmoordgedachten afgelopen drie maand	1.72	1.37	1.40
Negatief effect welbevinden door studiedruk	4.01	3.66	3.69
Problemen thuissituatie	2.39	2.08	2.10
Eenzaam	2.77	2.34	2.38
Negatief zelfbeeld	3.12	2.79	2.81
Psychologische problemen	2.54	1.87	1.91
Niet gewaardeerd door sociale kring	2.24	1.89	1.92
Langere periodes niet goed in vel	2.90	2.60	2.62
Terugtrekken	3.51	3.21	3.23
Praten met hulpverlener	2.05	1.40	1.44

Nationaliteit

De resultaten uit tabel 25 “nationaliteit” geven diverse verschillen aan. Zo lezen studenten die niet uitsluitend de Belgische nationaliteit hebben, vaker boeken dan de andere studenten. Daarnaast zijn er ook significante verschillen te merken tussen studenten die niet de Belgische nationaliteit hebben en studenten die een dubbele nationaliteit hebben, waaronder de Belgische. Zo verdiept die laatste groep zich vaker in levensbeschouwing dan die eerste groep.

TABEL 25 NATIONALITEIT

	Niet de Belgische nationaliteit	Niet uitsluitend de Belgische nationaliteit	Uitsluitend de Belgische nationaliteit	Totaal
Depressieve gedachten	2.47	2.87	2.42	2.43
Boeken lezen	3.14	3.27	2.92	2.94
Moelijk om taken af te werken	3.47	3.39	3.17	3.19
Discriminerend behandeld	1.39	1.68	1.35	1.36
Financiële problemen	2.00	1.91	1.54	1.58
Gemoedstoestand verhindert dagelijkse taken	2.37	2.66	2.24	2.26
Bespreken negatieve gevoelens	3.32	2.92	3.09	3.09
Omringen met mensen	2.48	2.69	2.92	2.89
Levensbeschouwing	1.92	2.26	1.70	1.73

Daarnaast was er voor studenten die niet of niet uitsluitend de Belgische nationaliteit hebben een lagere vertrouwdheid met een groot aantal instanties. Ze waren minder vertrouwd met Awel, het JAC, Overkop, Teleonthaal, de zelfmoordlijn (1813), de druglijn en Teleonthaal.

Afkomst ouders

Tabel 26 “Afkomst ouders” laat toe enkele verschillen te zien tussen studenten wiens beide ouders in België zijn geboren, en andere studenten. De resultaten bevestigen verbanden die men misschien reeds vermoedt.

TABEL 26 AFKOMST OUDERS

	Financiële problemen	Feesten of op café	Omringen met mensen	Levensbeschouwing
Minstens een van beide ouders niet in België geboren	1.94	1.86	2.61	2.03
Beide ouders in België geboren	1.52	2.16	2.93	1.69
Totaal	1.58	2.12	2.89	1.73

Daarnaast was er voor studenten waarvan minstens een van beide ouders niet in België geboren zijn een lagere vertrouwdheid met Awel, Teleonthaal en de druglijn.

1.5. Correlaties

Tussen verschillende variabelen werden correlaties gevonden. Hieronder worden verschillende relevante en sterke significante correlaties uit de doeken gedaan en besproken.

Verwachtingen en druk

"Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen die aan mij gesteld worden, zoals in mijn job, vereniging of relatie" en de variabele die algemeen mentaal welbevinden meet vertonen onderling een negatieve significante correlatie (-,347). Studenten die met deze stelling meer akkoord gaan scoren dus lager op mentaal welbevinden en omgekeerd. Ook werd een negatieve significante correlatie gevonden tussen de variabele die algemeen mentaal welbevinden meet en "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die men van me heeft op academisch vlak" (-,412). Deze laatste variabele correleert ook positief met "Ik heb het moeilijk om mijn taken voor de universiteit af te werken" (-,444). Studenten die dus moeite hebben taken tijdig af te krijgen, hebben ook het gevoel niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen van de universiteit en omgekeerd.

Ook de variabelen "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen die aan mij gesteld worden, zoals in de job, vereniging of relatie", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld", "Ik heb psychologische problemen" en "Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagelijkse taken uit te voeren" staan in verband met het gevoel niet te voldoen aan de verwachtingen op academisch vlak. Wie dus hoger scoort op de ene variabele, scoort ook hoger op de andere variabele.

De variabele "De huidige studiedruk heeft een negatief effect op mijn mentaal welbevinden" en de variabele die mentaal welbevinden meet correleren negatief (-,432). Studenten die dus meer negatieve effecten ondervinden van de hoge studiedruk op het mentaal welbevinden, ervaren een lager mentaal welbevinden. Ook bestaat er een negatief verband tussen mentaal welzijn en het gevoel dat proffen te veel verwachtingen stellen (-,244). Wie vindt dat de proffen te hoge verwachtingen hebben, ervaart ook vaker dat de huidige studiedruk een negatief effect heeft op het mentaal welbevinden (,601). De variabele van de studiedruk correleert ook negatief met "Ik heb in de week genoeg tijd om mijn schooltaken en andere verplichtingen na te komen" (-,342). Dat impliceert dat studenten die genoeg tijd hebben om (school)verplichtingen na te komen, minder negatieve effecten ervaren van de huidige studiedruk op het mentaal welbevinden. Zij hebben tevens minder het gevoel dat de proffen te hoge verwachtingen stellen (-,333).

Wie een negatief effect ondervindt op het mentaal welbevinden wegens de huidige studiedruk, ondervindt ook vaker dat de opleiding stress met zich meebrengt, voelt zich soms langere periodes niet goed in zijn vel, ervaart vaker dat zijn gemoedstoestand hem soms verhindert zijn dagelijkse taken uit te voeren, kan minder goed zijn problemen te baas, is minder tevreden met wie hij is en maakt zich vaker zorgen over de toekomstperspectieven van zijn diploma en omgekeerd. De negatieve correlatie tussen studiedruk en de gepercipieerde toekomstperspectieven kan als contra-intuïtief worden gezien, aangezien men misschien zou geloven dat de zwaarste richtingen de beste toekomstperspectieven biedt. Die intuïtie is misschien verkeerd, maar er kunnen ook veel andere verklarende factoren zijn voor deze negatieve correlatie kunnen verklaren, zoals de invloed van de gemoedstoestand op de inschatting van eigen capaciteiten en kansen.

De variabele “Mijn opleiding brengt veel stress met zich mee” correleert ook positief met “Professoren verwachten te veel van ons”, “Ik voel mij soms langere periodes niet goed in mijn vel”, “Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagelijkse taken uit te voeren” en correleert negatief met “Ik kan mijn problemen de baas”. Wie dus meer stress ondervindt van zijn opleiding heeft ook vaker het gevoel dat de proffen te veel verwachten, voelt zich vaker langere periodes niet goed in zijn vel, ervaart vaak dat zijn gemoedstoestand verhindert dagelijkse taken uit te voeren en kan minder vaak zijn problemen te baas.

De variabele “De professoren verwachten te veel van ons” correleert tevens ook negatief met de invloed die studenten ondervinden van de manier waarop het universitair personeel met hun correleert en de de manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden. Dit betekent dat de perceptie van de verwachtingen van de perceptie duidelijk samenhangt met de invloed die onderwijsactiviteiten en communicatie hebben op mentaal welbevinden. De verwachtingen van de professoren hangen verder ook samen met de variabele “Ik voel me soms langere periodes niet goed in mijn vel.”

Eenzaamheid

Wie zich eenzaam voelt scoort over het algemeen hoger op de variabelen “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen op academisch vlak”, “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen”, “Ik heb een negatief zelfbeeld” en “Mijn gemoedstoestand verhindert me mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren”. Dit betekent dat eenzaamheid samenhangt met het gevoel niet te kunnen voldoen aan verwachtingen die aan hen gesteld worden, hun zelfbeeld en hun gemoedstoestand.

Er bestaat een positieve correlatie tussen het gevoel hebben gehad eenzaam te zijn tijdens de afgelopen drie maanden en het gevoel hebben niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen die de universiteit stelt, met andere verwachtingen, een negatief zelfbeeld, zich niet aanvaard voelen in de sociale kring, de opleiding die te veel stress met zich meebrengt, de huidige studiedruk die een negatieve invloed heeft op het mentaal welbevinden, de verwachtingen van de professoren en de gemoedstoestand die verhindert dagelijkse taken uit te voeren. Wie het gevoel heeft gehad eenzaam te zijn gedurende de afgelopen drie maanden scoort ook lager op “Mijn vrienden weten hoe ik me voel”, “Mijn ouders weten hoe ik me voel”, “Ook negatieve gevoelens kunnen in mijn omgeving besproken worden”, “Ik heb het gevoel dat mijn ouders mij begrijpen” en “Ik ben tevreden met wie ik ben”. Dit betekent dat er zeer veel factoren gerelateerd zijn aan eenzaamheid, met een wederzijds effect op elkaar.

Studentenverenigingen

Wie deelneemt aan de activiteiten van een studentenvereniging, actief lid is van een of meerdere studentenverenigingen en wie een bestuursfunctie opneemt in een studentenvereniging, scoort positiever op “Ik drink alcohol” en andersom. Ook bestaat er een positieve correlatie tussen “Ik heb het te druk met te veel activiteiten (vereniging, engagement, school, job...)” en “Ik heb het gevoel niet te kunnen voldoen aan buitenschoolse verwachtingen”. Dit zou kunnen betekenen dat wie te veel buitenschoolse activiteiten opneemt vaker het gevoel heeft niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen die samengaan met deze activiteiten.

Praten

De variabele "Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten" correleert negatief met de variabele die algemeen mentaal welbevinden meet, met "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel", "Mijn ouders weten hoe ik mij voel", "Ik heb het gevoel dat mijn ouders mij begrijpen", "Ik kan mijn problemen de baas" en "Ik ben tevreden met wie ik ben". Dit impliceert dus dat studenten die bang zijn hun gevoelens te uiten dit ook moeilijker doen, waardoor vrienden en ouders hiervan niet op de hoogte zijn en de studenten het gevoel hebben dat hun ouders hen niet begrijpen (en andersom). Wie niet tevreden is met zichzelf heeft vaker moeite om zijn gevoelens te uiten en omgekeerd. Wie bang is om zijn gevoelens te uiten voelt zich soms langere periodes niet goed in zijn vel of andersom. Ook is er een positief verband tussen "Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten" en "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere verwachtingen", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld", "Ik heb psychologische problemen" en "Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring"

Het gevoel zich niet gewaardeerd te voelen in de sociale kring gaat gepaard met een lagere rapportering van mentaal welbevinden. Ook problemen met de thuissituatie, het gevoel hebben niet te kunnen voldoen aan niet-academische verwachtingen, soms het gevoel hebben discriminerend behandeld te worden en een negatief zelfbeeld scoren hoger wanneer de student zich niet gewaardeerd voelt in de sociale kring of andersom

Wie hoger scoort op de variabele "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel", scoort ook hoger op de variabele die mentaal welbevinden meet (.262). Dit suggereert dat het mentaal welbevinden van de studenten hoger is wanneer hun vrienden op de hoogte zijn van hun gevoelens. Er is ook een negatieve correlatie tussen "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel" en "Ik voel mij soms langere periodes niet goed in mijn vel", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld" en "Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring". Men kan hieruit afleiden dat hoe meer vrienden op de hoogte zijn van de gevoelens van de student, hoe lager de negatieve gevoelens zoals eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en het gevoel niet gewaardeerd te worden. Andersom kan het ook dat wie meer last heeft van deze negatieve gevoelens, minder de neiging heeft over zijn gevoelens te praten tegen vrienden.

Wie het gevoel heeft dat zijn ouders hem of haar begrijpen en bij wie de ouders weten hoe de student zich voelt scoort hoger op mentaal welbevinden en omgekeerd (.302). De variabele "Mijn ouders weten hoe ik mij voel" heeft een omgekeerd verband met de variabelen "Ik voel mij soms langere periodes niet goed in mijn vel", "Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten", "Ik huil nooit in het bijzijn van anderen", "Als ik mij slecht voel probeer ik anderen daar zo weinig mogelijk bij te betrekken", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld" en heeft een positief verband met "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel" en "Ik heb het gevoel dat mijn ouders mij begrijpen". Wie hoog scoort op deze laatste variabele scoort ook hoog op "Ik kan mijn problemen de baas", "Ik ben tevreden met wie ik ben", "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel", "Mijn ouders weten hoe ik mij voel" en scoort laag op "Ik voel mij soms langere periodes niet goed in mijn vel", "Ik heb het gevoel niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen naast de universiteit", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld", "Ik heb psychologische problemen" en "Ik ben bang mijn gevoelens te uiten". Men kan besluiten dat het feit dat studenten geloven dat de ouders op de hoogte zijn van hun gevoelens en dat ze deze gevoelens begrijpen, in verband staat met veel andere factoren omtrent mentaal welbevinden.

Studenten die zich terugtrekken wanneer ze zich minder goed voelen hebben vaker het gevoel niet te kunnen voldoen aan niet-schoolse verwachtingen, voelen zich vaker eenzaam, hebben vaker een negatief zelfbeeld en voelen zich vaker niet gewaardeerd in hun sociale kring (en omgekeerd). Studenten die aangeven dat ook negatieve dingen besproken kunnen worden in hun omgeving scoren lager op eenzaamheid en hebben minder vaak een negatief zelfbeeld en omgekeerd.

Studenten die vaker over hun gevoelens praten met een vriend of vriendin, scoren hoger op de variabele die mentaal welbevinden meet en andersom (,223). Over problemen praten met een vriend, vriendin of ouders blijkt in omgekeerd verband te staan met eenzaamheid. Wie vaker met een vriend of vriendin over zijn gevoelens praat, is het vaker eens met de stelling dat het bij psychologische hulp belangrijk is om te kunnen praten met iemand die je persoonlijk kent. Wie over zijn problemen praat met zijn ouders is het dan weer minder vaak eens met de stelling dat de omgeving niet hoeft te weten dat je hulp zoekt. Wie het dus wel eens is met het feit dat de omgeving moet weten dat je hulp zoekt, praat meer over zijn problemen met zijn ouders.

Wie aangeeft nooit te huilen in het bijzijn van anderen scoort slechter op de variabelen "Mijn vrienden weten hoe ik me voel" en "Mijn ouders weten hoe ik me voel". Ook bestaat er een negatief verband tussen "Als ik mij slecht voel probeer ik daar anderen zo weinig mogelijk mee te belasten" en de variabelen "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel" en "Mijn ouders weten hoe ik mij voel". Hieruit kan voorzichtig geconcludeerd worden dat personen die niet graag huilen in het bijzijn van anderen en personen die anderen niet graag belasten met hun problemen, moeite hebben met het uiten van hun gevoelens, zowel bij hun vrienden als bij hun ouders.

Wie zich graag omringt met mensen wanneer hij of zij zich slecht voelt, scoort beter op de variabele die mentaal welbevinden meet. Contact met medestudenten verbetert het mentaal welbevinden van studenten (,260) en studenten die hoog scoren op mentaal welbevinden hebben meer contact met medestudenten.

Zelfbeeld

De variabele "Ik heb een negatief zelfbeeld" correleert negatief met de variabele die mentaal welbevinden meet. Dit impliceert dat het hebben van een negatief zelfbeeld het mentaal welbevinden verlaagt en andersom. De variabele "Ik ben tevreden met wie ik ben" correleert positief met de variabele mentaal welbevinden, met "Mijn vrienden weten hoe ik me voel", "Ik heb het gevoel dat mijn ouders me begrijpen" en negatief met "Ik voel me soms langere periodes niet goed in mijn vel", "Mijn gemoedstoestand verhindert me mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren", "Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die worden gesteld door de universiteit", "Andere verwachtingen", "Ik ben eenzaam", "Ik heb psychologische problemen" en "Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring". Tevreden zijn met wie je bent, hangt dus samen met een heel aantal variabelen.

Wat helpt?

Studenten die financiële problemen hebben zijn het vaker eens met de stelling dat psychologische hulp gratis zou moeten zijn en omgekeerd.

UGent-factoren

Er is een positief verband tussen het mentaal welbevinden enerzijds en de gerapporteerde tevredenheid over de manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden (,242). Ook bestaat er een positief verband tussen “De bekendheid van de studentenartsen van de UGent” en de variabelen “De mate waarin activiteiten van een studentenvereniging de student energie geven”, “Mijn actief lidmaatschap van één of meerdere studentenverenigingen” en “Het uitoefenen van mijn bestuursfunctie in een studentenvereniging”.

Als studenten aangeven dat studentepsychologen een positievere invloed hebben op hun mentaal welbevinden, gaan ze vaker aangeven dat ze praten met iemand van de studentepsychologen wanneer hij zich niet goed voelt en hoe beter de student bekend is met deze psychologen. Dit zien we ook bij de monitoraten: wie aangeeft het monitoraat van zijn faculteit beter te kennen geeft ook aan dat het monitoraat een grotere bijdrage heeft op zijn mentaal welbevinden en omgekeerd.

Verder bestaat er ook een positief verband tussen “De manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden” en “Ik heb in de week genoeg tijd om mijn schooltaken en andere verplichtingen na te komen”. Er bestaat ook een negatief verband tussen “De manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden” en “Mijn opleiding brengt veel stress met zich mee”, “De huidige studiedruk heeft een negatief effect op mijn mentaal welbevinden” en “Professoren verwachten te veel van ons”.

Dit houdt in dat wanneer een student aangeeft dat de manier waarop onderwijsactiviteiten georganiseerd worden een positieve impact heeft op zijn of haar mentaal welbevinden, hoe meer hij of zij aangeeft tijd te hebben in de week om schooltaken en andere verplichtingen na te komen, hoe minder vaak aangegeven wordt dat de opleiding stress met zich meebrengt, dat de huidige studiedruk een negatief effect heeft op het mentaal welbevinden en hoe minder vaak aangegeven wordt dat professoren te veel verwachten. **De manier waarop onderwijsactiviteiten worden georganiseerd hebben dus een grote invloed op verschillende factoren gerelateerd aan het mentaal welbevinden van de studenten.**

Andere

Studenten die financiële problemen hebben en studenten die een negatief zelfbeeld hebben scoren hoger op de variabele “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere (niet-academische) verwachtingen” (respectievelijk ,216 en ,400).

Wie zelf aangeeft psychologische problemen te hebben, heeft vaker problemen in de thuissituatie en heeft vaker het gevoel niet te kunnen voldoen aan niet-schoolse verwachtingen (respectievelijk ,316 en ,304).

De variabele “Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagelijkse taken uit te voeren” staat in positief verband met de variabelen “Ik heb het moeilijk om mijn taken voor de universiteit af te werken”, “Ik heb problemen met mijn thuissituatie”, “Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan niet-schoolse verwachtingen”, “Ik heb een negatief zelfbeeld” en “Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring”.

Wie hoger scoort op de variabele die mentaal welbevinden meet, scoort lager op "Ik maak me zorgen over de toekomstperspectieven die mijn diploma mij geeft".

De variabele "Ik voel mij soms langere periodes niet goed in mijn vel" correleert met de variabelen "Ik heb het moeilijk om mijn taken voor de universiteit af te werken", "Ik heb problemen met mijn thuissituatie", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die de universiteit aan mij stelt", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere (niet-schoolse) verwachtingen", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld" en "Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring". Ook de variabele "Mijn gemoedstoestand verhindert me om mijn dagelijkse taken uit te voeren" correleert met precies dezelfde variabelen.

Wie aangeeft zijn problemen niet de baas te kunnen geven door de band aan dat hij of zij het moeilijker heeft om zijn of haar taken voor de universiteit af te kunnen werken.

Studenten die aangeven de afgelopen drie maanden examen- of studiestress te hebben gehad, scoren hoger op de variabelen "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die de universiteit mij stelt", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere (niet-schoolse) verwachtingen" en "Ik heb een negatief zelfbeeld" en lager op "Ik ben tevreden met wie ik ben".

Wie tijdens de afgelopen drie maanden een paniekaanval heeft gehad, scoort hoger op de variabelen "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die de universiteit mij stelt", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere (niet-schoolse) verwachtingen", "Ik heb een negatief zelfbeeld" en "Mijn gemoedstoestand verhindert me mijn dagelijkse taken uit te voeren". Wie tevreden is met wie hij is, heeft minder paniekaanvallen gehad tijdens de afgelopen drie maanden.

Zowel de variabele "Ik heb depressieve gedachten gehad tijdens de afgelopen drie maanden" als de variabele "Zelfmoordgedachten gehad tijdens de afgelopen drie maanden" correleren positief met de variabelen "Ik heb problemen in mijn thuissituatie", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan de verwachtingen die de universiteit mij stelt", "Ik heb het gevoel dat ik niet kan voldoen aan andere (niet-schoolse) verwachtingen", "Ik ben eenzaam", "Ik heb een negatief zelfbeeld" en "Ik voel mij niet gewaardeerd in mijn sociale kring". Wie aangeeft dat hij of zij zichzelf in de afgelopen drie maanden opzettelijk fysieke schade heeft toegebracht, scoort hoog op dezelfde variabelen als hierboven, uitgezonderd op "de verwachtingen die de universiteit mij stelt" en "andere verwachtingen".

Daarnaast is er een negatief verband tussen de variabele "Ik heb depressieve gedachten gehad", "Mijn vrienden weten hoe ik mij voel", "Mijn ouders weten hoe ik mij voel" en "Ik ben tevreden met wie ik ben". Het hebben van depressieve gedachten gaat over het algemeen gepaard met schrik om gevoelens te uiten en omgekeerd, wat impliceert dat personen die kampen met depressieve gedachten hierover moeilijker kunnen praten. De variabele "Ik heb zelfmoordgedachten gehad" correleert positief met "Ik ben bang om mijn gevoelens te uiten" en negatief met "Ook negatieve gevoelens kunnen in mijn omgeving besproken worden", "Ik heb het gevoel dat mijn ouders mij begrijpen" en "Ik ben tevreden met wie ik ben".

Wie last heeft van uitstelgedrag met betrekking tot zijn schooltaken of tot extra-curriculaire activiteiten geeft aan vaker het gevoel te hebben dat zijn gemoedstoestand hem verhindert zijn dagelijkse taken uit te voeren.

Wie meer tevreden is met zichzelf gebruikt minder psychofarmaca (bv. relatine, antidepressiva etc.) en brengt minder vaak opzettelijk fysieke schade toe aan zichzelf.

2. Studenten met een migratieachtergrond

Hierboven (onder 'nationaliteit' en 'afkomst ouders') werd reeds besproken dat studenten met een migratieachtergrond op een aantal vlakken meer problemen ervaren met hun studies en mentaal welzijn dan andere studenten. Op 1 mei werd een werkgroep georganiseerd waar studenten met een migratie-achtergrond de resultaten van de enquête en hun eigen belevingen aan de UGent konden bespreken. Het doel van de werkgroep was om verdere duiding bij en inzicht in de resultaten van de enquête te bekomen. Er waren zeven studenten met een migratieachtergrond op de werkgroep aanwezig. Aan de hand van stellingen konden zij een input voor dit dossier geven. Er dient opgemerkt te worden dat de meeste aanwezige studenten aan de UGent wel met enige vorm van discriminatie uitgeoefend door personeel (meestal onbewust en soms 'positief'), werden geconfronteerd.

Een eerste zaak die naar voren kwam is dat er weinig algemene informatie gegeven wordt rond de faciliteiten die de UGent aanbiedt aan studenten voor hun mentaal welbevinden (monitoraat, studentenpsychologen, ...). De aanwezige studenten geloven dat zij met minder bagage aan het universitair leven beginnen, aangezien hun ouders of familie daar geen ervaring in hebben. Het voorzien van additionele informatie bij de start van het academiejaar zou die achterstand kunnen wegwerken. Idealiter zou die informatie wel niet in de vorm van informatiebrochures verspreid worden, maar zou die individueel (bijvoorbeeld bij studenten van die groepen waarbij statistisch een achterstelling wordt vastgesteld) aan de studenten bekend worden gemaakt. De meeste aanwezige studenten zijn zeer actief in het Gentse studentenleven (als studentenvertegenwoordiger, als trekkers van diverse initiatieven rond diversiteit en als "rolmodel"-studenten) en hebben bijgevolg wel wat kennis opgedaan over die faciliteiten, maar merken bij andere studenten dat zij niet op de hoogte zijn van wat er bestaat aan de UGent. Niet alleen de universiteit, maar ook de studentenvertegenwoordiging kan hier dus een belangrijke rol spelen.

Een tweede thema dat aanbod kwam, en dat aansluit bij het voorgaande, is dat sommige studenten opmerkten dat er aan andere universiteiten een groter bewustzijn rond dit thema is. De ontwikkeling en verdere ondersteuning van Taalonthaal (voorstel: uitbreiding naar alle faculteiten), de rolmodellenwerking en het vak 'mentorschap coaching en diversiteit' zijn ook belangrijke tools waarmee de UGent problemen die specifiek voorkomen bij studenten met een migratieachtergrond kan aanpakken, zo kwam aan bod in de focusgroep. Meer begeleiding voor mentoren is ook welkom, aangezien het begeleiden van een vluchtelingstudent en een student wiens ouders van een ander land komen niet hetzelfde is, maar er momenteel geen differentiatie hierin bestaat.

Een derde thema dat aan bod kwam, is dat de aanwezige studenten vaak een grote druk voelen vanuit het familie en gemeenschap, aangezien zij frequent de eersten zijn die aan hogere

studies beginnen. Het is extra moeilijk om aan die verwachtingen te voldoen, aangezien ze weinig steun bij hun familie of ouders vinden omdat die niet weten wat studeren inhoudt (daarnaast betekent 'verder studeren' in die gemeenschappen soms ook 'kiezen voor de carrière en niet voor de familie of gemeenschap'). De omgeving gaat er vaak van uit dat die studenten, omdat ze verder studeren, het studeren sowieso aankunnen.

Een vierde thema betreft de prominentie van studenten met een migratieachtergrond in bijvoorbeeld de flyers en brochures van de UGent. Hierover waren de meningen verdeeld. Een student die als rolmodel onder andere studenten met een Congolese achtergrond probeerde te overtuigen om naar de universiteit te gaan, beseft dat het imago van de UGent belangrijk is om die studenten aan te trekken. De opvatting bij die gemeenschap is volgens deze student immers dat de UGent een volledig witte instelling is, waardoor degenen die gaan studeren, zeer vaak naar Brussel gaan. De bestaande diversiteit aan de UGent extra in de verf zetten is dus belangrijk om sommige potentiële studenten aan te trekken.

Een concreet voorstel dat de studenten hadden was het introduceren van bezinnings- of rustruimtes aan de UGent. Dit naar voorbeeld van andere hoger onderwijsinstellingen die dergelijke ruimtes voorzien. Het kan hierbij zowel gaan over een kleine ruimte waarin een individu zich even kan terugtrekken, als een gedeelde ruimte die specifiek met dit doel wordt voorzien. De studenten waren van oordeel dat een ruimte die neutraal wordt ingericht wel aan alle noden zal voldoen. Vandaag zijn er bijvoorbeeld moslimstudentes die in een hoekje of in een leeg lokaal ergens gaan bidden, aangezien ze vaak acht uur aan een stuk aan de universiteit doorbrengen.

3. Holebi-studenten

Er werd ook een werkgroep georganiseerd die specifiek betrekking had op studenten die een andere dan heteroseksuele geaardheid hebben. Er waren acht aanwezigen en ze bespraken de resultaten van de enquête (zie hierboven onder 'geaardheid') en het beleid van de UGent rond dit thema. Hieronder zullen de belangrijkste bevindingen en voorstellen van deze werkgroep worden uiteengezet.

De aanwezigen zijn vaak heel zelfbewust over hun seksuele geaardheid tijdens sociale interacties. Dit komt doordat het vermelden van de geaardheid nog steeds een moment is dat het vallen of staan van een sociale relatie mee bepaalt. Als iemand slecht reageert op het nieuws dat iemand homoseksueel of biseksueel is, betekent dat soms het einde van de vriendschap. Beginnen aan de universiteit werd zeer verschillend ervaren voor de aanwezigen. Voor sommigen was dit een bevrijding, terwijl anderen juist hier het eerst of het meest geconfronteerd werden met discriminatie en/of micro-agressie. Zo vertellen verschillende aanwezigen dat ze gediscrimineerd werden door personeel aan de UGent, en hebben voornamelijk de aanwezige lesbische vrouwen het moeilijk om steun of erkenning te vinden.

Er zijn verschillende concrete tekortkomingen die de aanwezigen ervaren aan de UGent. Ten eerste bieden studentenpsychologen vandaag alleen hulp aan mensen met leerproblemen of studiedruk. Wanneer een holebistudent bij hen aanklopt, worden ze verwezen naar private instanties. Van de aanwezige studenten hebben verschillende reeds klachten ingediend

wegens (gender)discriminatie, maar deze klachten werden niet opgevolgd. Zij hebben het gevoel dat dit anders zou zijn mocht de klacht bijvoorbeeld racisme betreffen. Daarnaast is er momenteel geen ondersteuning aan de UGent om bijvoorbeeld buitenlandse studenten te betrekken in de evenementen specifiek voor holebistudenten. Door deze studenten wordt dit vaak ervaren als een gemis. Het is vandaag de praktijk dat je eigenlijk al een paar mensen moet kennen voor je op de hoogte kan komen van holebi-evenementen. Tenslotte merken de aanwezigen op dat er *de facto* geen beleid is rond gender aan de universiteit. De enige genomen maatregel is de introductie van genderneutrale toiletten aan sommige faculteiten. De beleidsvoorstel om een derde erkend geslacht aan de universiteit te hanteren (i.e. 'x') is een stille dood gestorven, aangezien na veel interne discussies en de goedkeuring van het initiatief bleek dat het niet te verenigen was met het Vlaams wetgevend kader.

Daarnaast zou training van studentenpsychologen of een vertrouwenspersoon om tegemoet te kunnen komen aan de noden van de holebigemeenschap welkom zijn, volgens de aanwezigen in de focusgroep. Een dergelijke vertrouwenspersoon zou dan iemand kunnen zijn die alleen luistert naar de problemen of ervaringen van holebi's, zonder een oplossing te moeten formuleren. Dit zou een student kunnen zijn (om de grens laag te houden), maar dit heeft als nadeel dat de vertrouwenspersoon vaak zou wisselen. Een doctoraatstudent zou deze functie ook kunnen innemen.

Er zou ook een link kunnen komen op de UGent-website naar LGBT-specifieke evenementen of naar LGBT-vriendelijke evenementen. Het is belangrijk dat een dergelijke link ook op de Engelstalige UGent-website komt, zodat internationale studenten ook hun weg naar die evenementen kunnen vinden. Onder LGBT-vriendelijke evenementen zou bijvoorbeeld een speeddate vallen waar mensen uit de holebigemeenschap ook welkom zijn. Een expliciete vermelding van de LGBT-vriendelijke aard zou dan in de titel en omschrijving terug te vinden zijn. LGBT-specifieke evenementen zijn evenementen voor en door de LGBT-gemeenschap. De facultaire studentenverenigingen zouden hier bijvoorbeeld een rol in kunnen spelen, door die expliciete vermeldingen, en door dergelijke activiteiten ook in het Engels te organiseren. Het zou goed zijn moest er meer aandacht gaan naar bijvoorbeeld culturele activiteiten, om het volledige publiek in de holebi-studentengemeenschap te betrekken.