



UNIVERSITEIT GENT
CAMPUS KORTRIJK

FAQ

Studentenvoorzieningen

De meest gestelde vragen op een rijtje

De maatregelen met betrekking tot het coronavirus hebben een grote impact op het leven van studenten en op de werking van de studentenvoorzieningen. Mogelijks kamp je sneller met gevoelens van verveling of eenzaamheid nu je de studies vooral achter je laptop verderzet. Het zou ook kunnen dat je nog andere vragen hebt zoals of je nog naar kot mag, hoe je de financiële impact van de maatregelen kan opvangen...

In deze bundel trachten we de meest voorkomende vragen te beantwoorden. De vragen zijn opgedeeld in vijf thema's:

- Financiële vragen
- Vragen over huisvesting
- Vragen over sport, cultuur en vrije tijd
- Vragen rond mentale gezondheid
- Andere vragen

Op de volgende pagina vind je een overzicht terug van de thema's en de bijhorende vragen. Door te klikken op een thema of op een vraag, kom je meteen terecht op de juiste plaats in dit document. Op het einde van elk thema kan je terugkeren naar het overzicht.

Sommige antwoorden kunnen met de tijd veranderen. Vandaar dat we steeds dit document aanpassen met de meest recente informatie.

Heb je vragen waar je hier geen antwoord op kan vinden? Neem dan zeker contact op met [Stuvo!](#)

FINANCIËLE VRAGEN 5

- Q1. Mijn studentenjob kan ik niet meer uitvoeren, maar ik heb vaste kosten. Wat nu? 5
- Q2. Ik moet mijn studietoelage nog aanvragen/vervolledigen. Kan ik dat tijdens de lockdown in orde brengen? 5
- Q3. Hoe bewaar ik een duidelijk zicht op mijn inkomsten/uitgaven?..... 5
- Q4. Ik heb een spreidingsplan voor het inschrijvingsgeld en door de lockdown kan ik deze niet verder afbetalen. Wat kan ik doen? 6
- Q5. Ik ontvang een renteloze studielening voor studiekosten en door de lockdown kan ik deze niet verder afbetalen. Wat kan ik doen? 6
- Q6. Ik/mijn ouders hebben het financieel moeilijk en hebben hulp nodig om mijn studiekosten te betalen. Waar kan ik terecht? 6

VRAGEN OVER HUISVESTING 7

- Q1. Ik zit momenteel op kot, moet ik hiervoor huur blijven betalen? 7
- Q2. Wat als ik mijn huurcontract vroegtijdig wil beëindigen? 7
- Q3. Mag ik nog op mijn kot blijven of moet ik naar huis? 7

VRAGEN OVER SPORT, CULTUUR EN VRIJE TIJD 8

- Q1. Mijn sport(les) is afgelast. Wat kan ik doen als alternatief? 8
- Q2. Ik heb een sportsticker of een sportpluskaart, kan ik hier nu nog iets mee doen? 8
- Q3. Gaan de activiteiten van Brugge en Kortrijk studentenstad nog door?..... 9
- Q4. Wat kan ik nog zoal doen in mijn vrije tijd, naast hobby's en sporten? 9

VRAGEN ROND MENTAAL WELZIJN 10

- Q1. Ik maak mij zorgen over mijn gezondheid of deze van iemand anders, waar kan ik terecht? 10
- Q2. Op welke manier kan ik op de hoogte blijven van het nieuws omtrent corona, zonder dat ik daar een slecht gevoel van krijg? 10
- Q3. Hoe kan ik ongeacht de maatregelen contact behouden met vrienden, familie, medestudenten...? ... 10
- Q4. Wat kan ik doen als ik nood heb aan tijd voor mezelf? 11
- Q5. Wat kan ik doen als ik mij eenzaam voel? 11

Q6.	Hoe kan ik omgaan met stress/peikermomenten?	12
Q7.	Wat als ik faalangst of onzekerheid ervaar?	12
Q8.	Hoe kan ik zelf mijn mentale weerbaarheid vergroten?	12
Q9.	Hoe word ik mindfull in deze tijden?	13
Q10.	Hoe kan ik een positief slaapritme ontwikkelen en behouden?.....	13
Q11.	Wat kan ik doen als ik frustraties heb omwille van de quarantaine?	13
Q12.	Ik voel me niet goed thuis/op kot. Wat kan ik doen?	13
Q13.	Er zijn veel spanningen thuis nu we zo vaak samen zijn. Wat kan ik doen?	14
Q14.	Hoe kan ik omgaan met het verlies van iemand uit mijn omgeving?	14
Q15.	Ik maak mij zorgen om een medestudent, wat kan ik doen?	15
Q16.	Waar kan ik terecht als ik nood heb aan een vertrouwelijk gesprek?	15
Q17.	Ik ben reeds in begeleiding bij een therapeut en ontvang van Stuvo een terugbetaling. Hoe loopt het verder tijdens de 'lockdown'?	15
Q18.	De verandering naar het digitaal leren is nieuw voor mij. Bij wie kan ik terecht?	15
Q19.	Wat kan ik doen als ik vragen heb over mijn studies, studiemethode, planning...?	15
Q20.	Hoe blijf ik gemotiveerd om mijn studies en dagelijks leven verder aan te pakken?	16

ANDERE VRAGEN17

Q1.	Ik zit met vragen omtrent het coronavirus. Waar kan ik hiervoor terecht?	17
Q2.	Wat kan ik doen als mijn mobiele data/internet gebruik op is?.....	17

FINANCIËLE VRAGEN

Q1. Mijn studentenjob kan ik niet meer uitvoeren, maar ik heb vaste kosten. Wat nu?

Voor vele studenten valt hun inkomen weg en in tegenstelling tot voor werknemers zijn er geen economische maatregelen voor jobstudenten. Studenten hebben ook vaak kosten zoals kot, eten...

Kijk zeker eens op de [JOS](#) databank of bekijk onderstaande alternatieven:

- Gezien veel scholen gesloten zijn komen er veel ouders in de problemen met de zorg voor hun kinderen. Hen naar de grootouders brengen is geen optie. Daarom is de vraag naar **babysits** erg gegroeid.

Wil je op deze manier een centje bijverdienen? Je kan eens in de Facebookgroepen van je gemeente kijken. Of plaats zelf een oproep op Facebook en vraag aan mensen om deze te delen zodat je een maximaal bereik hebt. Bij de [Gezinsbond](#) kan je je inschrijven als babysit.
- Ben jij vaak tot in de vroege uurtjes wakker? Dan is deze job zeker iets voor jou. In diverse supermarkten zoekt men personeel die 's nachts de winkelrekken kan helpen aanvullen. Dit geeft het vaste personeel de tijd om ook eens op adem te komen in deze drukke periode. Bekijk hiervoor de vacaturewebsite van de verschillende supermarktketens.
- Nu de restaurants gesloten zijn, zijn er heel wat horeca uitbaters op zoek naar alternatieven om toch hun cliënteel te behouden. Ze adverteren hiervoor op hun website. Take-away en leveringen zijn momenteel van belang. Dus ook als maaltijdkoerier zal je de komende weken een job kunnen vinden.

Q2. Ik moet mijn studietoelage nog aanvragen/vervolledigen. Kan ik dat tijdens de lockdown in orde brengen?

Absoluut! Je kan zelf je studietoelage aanvragen of vervolledigen via www.studietoelagen.be. Aanmelden gebeurt via je ID-kaart en kaartlezer of via de It's me-app.

Heb je daar hulp bij nodig? Dan kan je contact opnemen met een medewerker van Stuvo. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q3. Hoe bewaar ik een duidelijk zicht op mijn inkomsten/uitgaven?

Het is niet altijd evident om het overzicht te bewaren op je inkomsten en uitgaven. De Wakosta?! App kan je daarbij helpen. Via de App kan je:

- alle inkomsten en uitgaven ingeven
- een overzicht krijgen van je budget per maand of per week
- op het einde van de maand je overschot of tekort in de nieuwe maand invoeren, of je kan ook maandelijks opnieuw starten
- zelf bepalen hoe je je budget bij houdt

De App kan je downloaden via de Play store of App store.

Q4. Ik heb een spreidingsplan voor het inschrijvingsgeld en door de lockdown kan ik deze niet verder afbetalen. Wat kan ik doen?

We begrijpen zeker dat deze periode bepaalde financiële gevolgen met zich mee kan brengen. Je kan contact opnemen met een medewerker van Stuvo om samen te bespreken wat mogelijk en haalbaar is. Het spreidingsplan kan dan eventueel aangepast worden. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Als blijkt dat een aanpassing van het spreidingsplan onvoldoende helpend is, kan er ook steeds een vraag gesteld worden naar een tussenkomst in de kosten van de studies. Op basis van een sociaal onderzoek, waarbij de inkomsten en uitgaven worden opgevraagd, kan er nagegaan worden of er studiefinanciering via Stuvo mogelijk is.

Q5. Ik ontvang een renteloze studielening voor studiekosten en door de lockdown kan ik deze niet verder afbetalen. Wat kan ik doen?

We begrijpen zeker dat deze periode bepaalde financiële gevolgen met zich mee kan brengen. Je kan contact opnemen met een medewerker van Stuvo om samen te bespreken wat mogelijk en haalbaar is. Het afbetalingsplan van de renteloze studielening kan eventueel aangepast worden. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q6. Ik/mijn ouders hebben het financieel moeilijk en hebben hulp nodig om mijn studiekosten te betalen. Waar kan ik terecht?

Heb je bepaalde zorgen omtrent het financieren van de studiekosten? Dan kan je contact opnemen met een medewerker van Stuvo. Op basis van een sociaal onderzoek, waarbij de inkomsten en uitgaven worden opgevraagd, kan er nagegaan worden of er studiefinanciering via Stuvo mogelijk is. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

[Terug naar overzicht](#)

VRAGEN OVER HUISVESTING

Q1. Ik zit momenteel op kot, moet ik hiervoor huur blijven betalen?

Tot op heden is er geen overheidsbeslissing die aangeeft of eigenaars de huur moeten opschorten. Het is dus van belang je huurcontract na te leven en de huurkosten te betalen. Mogelijks kan je navragen bij je kotbaas of het mogelijk is om een regeling te treffen voor de huurprijs of de energiekosten. Eigenaars zijn tot op heden echter niet verplicht om hier op in te gaan. Stuvo blijft beschikbaar voor vragen rond bemiddeling. Wie van Stuvo je daarvoor kan contacteren, kan je vinden via [deze link](#).

Q2. Wat als ik mijn huurcontract vroegtijdig wil beëindigen?

Vroegtijdig je contract beëindigen omwille van de maatregelen voor het coronavirus kan niet. Bekijk zeer goed de modaliteiten van je huurcontract over vroegtijdige beëindiging. Deze bepalen wat kan en wat niet kan. Werkt je huurbaas met een modelcontract van Kotwest? Dan kan het beëindigen van je huurcontract enkel mits twee maanden opzeg en bij uitschrijving bij Howest. Heb je hier vragen over? Stuvo blijft beschikbaar voor advies of bemiddeling. Wie van Stuvo je daarvoor kan contacteren, kan je vinden via [deze link](#).

Q3. Mag ik nog op mijn kot blijven of moet ik naar huis?

Blijf in je kot! Dat is het advies van Maggie De Block, Minister van Volksgezondheid. Je mag dus niet heen en weer pendelen zoals je dat vroeger deed. Ben je momenteel thuis en heb je nog materiaal op kot? Dan kan het ophalen van materiaal als een essentiële verplaatsing gelden.

Los hiervan kunnen kotbazen andere maatregelen in het leven roepen. Om het risico tot besmetting in grote studentenhuizen te reduceren wordt meestal gevraagd om thuis te blijven indien mogelijk. Ben je toch op kot, dan dien je je te houden aan de wettelijke “social distancing” regels.

Sommige hogescholen en universiteiten kozen ervoor om de studentenhuizen volledig te sluiten. De studentenhuizen van Howest blijven open, maar studenten kunnen enkel op hun kamer verblijven indien zij hiervoor een geldige reden hebben. Op die manier tracht Howest de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden. Heb je hier vragen over? Dan je terecht bij de medewerkers van Stuvo via [deze link](#).

Terug naar overzicht

VRAGEN OVER SPORT, CULTUUR EN VRIJE TIJD

Q1. Mijn sport(les) is afgelast. Wat kan ik doen als alternatief?

De activiteiten van de sportsticker en de sportpluskaart zijn momenteel geannuleerd. De medewerkers van Stuvo bekijken welke digitale alternatieven kunnen ingericht worden. Toch zijn er ook nu al heel wat alternatieven mogelijk:

- Je kan gaan lopen, maar let er op dat sommige openbare parken gesloten zijn. Stippel een mooie route uit en ga van start!
Dit mag nog altijd met iemand van je gezin of een vriend(in), rekening houdend met de afstandsmaatregelen.
- Op Youtube staan bovendien duizenden video's van home work-out routines. Deze altijd al eens willen proberen? Wel dan is het nu de perfecte kans. Geef op Youtube "home work-out" in en je kan er diverse [work-outs](#) terugvinden. Ga zeker ook zelf eens op zoek naar leuke work-outs.
- Je kan en mag nog altijd een fietstochtje doen met je gezin of een vriend(in).
- Touwtjespringen is iets wat het kind in je naar boven haalt en je terugbrengt naar vroeger. Hiervoor heb je niet veel nodig, juist een touw. Dit kan je ook op veel verschillende plaatsen uitvoeren.

Alle sportclubs zijn nog zeker tot begin april gesloten. Sportclubs zoals Basic-Fit bieden mogelijkheden aan voor hun cliënteel om van thuis uit work-outs te volgen. Via de app van Basic-Fit worden er diverse work-outs en oefeningen aangeboden op maat van de gebruiker. Let wel dit is enkel voor leden van Basic-fit. Meer informatie vind je [hier](#). Neem zeker ook een kijkje op de site van jouw sportclub om te zien wat zij aanbieden.

Heb je zelf leuke en originele ideeën? Deel ze met je vrienden en medestudenten op sociale media. Tag gerust Stuvo Howest, zodat we dit ook kunnen verspreiden.

Q2. Ik heb een sportsticker of een sportpluskaart, kan ik hier nu nog iets mee doen?

De activiteiten van de sportsticker en de sportpluskaart zijn momenteel geannuleerd. Van zodra de activiteiten weer opgestart worden, zal dit meteen gecommuniceerd worden. De medewerkers van Stuvo proberen ondertussen zoveel mogelijk digitale alternatieven in te richten. Hou hiervoor zeker de Facebookpagina van Stuvo in de gaten, alsook de aankondingen op Leho!

Deze digitale alternatieven zijn nu reeds beschikbaar:

- Elke dinsdag en donderdag organiseren we vanuit de sportsticker een virtuele workout in samenwerking met Impulse Brugge. Sta om 18h00 paraat in je virtuele fitness en doe mee! De live workout kan je volgen via: <https://www.facebook.com/impulsebrugge>
- De geplande workouts in Kortrijk worden digitaal verder georganiseerd. De lesgevers hebben een Facebookgroep gemaakt waar je lid van kan worden. Daar vind je de lessen terug en wordt afgesproken wanneer de workouts doorgaan.
 - Energy Boost: <https://www.facebook.com/groups/1314727068551399/>
 - Zumba: <https://www.facebook.com/groups/245534302711125>

Voor andere alternatieven kan je ook een kijkje nemen bij [Q1](#). Maar laat je eigen fantasie ook zeker de loop gaan!

Q3. Gaan de activiteiten van Brugge en Kortrijk studentenstad nog door?

Alle activiteiten van Brugge en Kortrijk studentenstad werden geannuleerd. Echter, de medewerkers zijn volop aan het bekijken welke alternatieve (lees: digitale en op afstand) activiteiten er aangeboden kunnen worden.

Hou dus zeker ook volgende Facebookpagina's of websites in de gaten:

<https://www.facebook.com/howeststuvo/>

<https://www.facebook.com/bruggestudentenstad/> of <https://bruggestudentenstad.be/>

<https://www.facebook.com/KortrijkStudentenstad/> of <http://www.kortrijkstudentenstad.be/>

Q4. Wat kan ik nog zoal doen in mijn vrije tijd, naast hobby's en sporten?

Je kan mensen helpen en vrijwilliger worden!

- De scholen schrappen alle fysieke lessen, ben je goed in wiskunde of taal en kan je goed overweg met kinderen? Dan is bijles geven aan kinderen de ideale manier om een centje bij te verdienen.
Dit kan je mogelijks ook online, of bij de leerlingen thuis mits goed rekening te houden met de voorzorgsmaatregelen.
- Je kan je hulp aanbieden bij het huishouden door bijvoorbeeld te helpen bij het poetsen, onderhouden van de tuin, koken, ... Blijf attent voor de voorzorgsmaatregelen.
- Ben jij een echte dierenliefhebber? Dan is honden uitlaten op jouw lijf geschreven. Vraag eens rond in de buurt waar je woont of je niet iemand zijn honden kan uitlaten. Voor oudere mensen is het nu vaak niet gemakkelijk om te gaan wandelen, sommigen van hen hebben ook nog een huisdier waar de nodige zorgen bij komen kijken. Je kan je ook vrijwillig gaan aanbieden bij het asiel om met de honden te gaan wandelen.
- Voor sommige mensen is het niet evident om boodschappen te doen. Wil je deze mensen helpen? Dan kan je dit doen door boodschappen te doen en deze aan huis te leveren.

Zet je je vrijwillig in om mensen te helpen tijdens de Corona-maatregelen? Schrijf je dan in voor een gratis verzekering via [Vlaanderen Vrijwilligt](#).

Neem ook een kijkje bij [Q1 van de financiële vragen](#).

Terug naar overzicht

VRAGEN ROND MENTAAL WELZIJN

Q1. Ik maak mij zorgen over mijn gezondheid of deze van iemand anders, waar kan ik terecht?

Met bezorgdheden kan je altijd bij huisartsen terecht. Nu is het voor hen ook een zeer drukke periode en voeren de meeste huisartsen hun consultaties via de telefoon. Zit je met een vraag omtrent je eigen gezondheid of deze van iemand uit je omgeving? Aarzel dan zeker niet om telefonisch contact op te nemen met je huisarts.

Gaat het over de gezondheid van iemand in je omgeving dan kan je ook altijd met hen een gesprek aangaan. Kaart aan dat je je zorgen maakt over die persoon, vraag hen hoe zij zich voelen en of ze jouw standpunt begrijpen. Als de persoon dit wil, kan je ook altijd samen kijken om de stap naar hulp te zetten, mits rekening te houden met de maatregelen. Probeer ook zo veel mogelijk contact te houden met deze persoon.

Algemene informatie omtrent het coronavirus kan je terugvinden op deze website: <https://www.info-coronavirus.be/>.

Q2. Op welke manier kan ik op de hoogte blijven van het nieuws omtrent corona, zonder dat ik daar een slecht gevoel van krijg?

We worden momenteel overladen met coronanieuws en we weten niet altijd welke informatie correct is. Dat kan voor angst en paniek zorgen. Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen geïnformeerd blijven en je veilig voelen. Op de hoogte blijven is natuurlijk belangrijk, maar het mag je geen slecht gevoel of onnodige zorgen geven. Hieronder een aantal tips om een evenwicht te vinden:

- Kies een vast moment tijdens de dag om de updates te lezen op de nieuwssites of om naar het nieuws te kijken. Extra vaak het nieuws checken, leidt namelijk niet tot extra informatie.
- Spreek met jezelf af hoeveel tijd je effectief zal spenderen aan het bijhouden van het nieuws.
- Zorg ervoor dat je betrouwbare bronnen raadpleegt. Denk bijvoorbeeld aan websites vanuit de overheid en betrouwbare nieuwssites. Zie ook [Q1 bij andere vragen](#).
- Doe er na iets leuks zodat je je gedachten kan verzetten.
- Praat erover met iemand of schrijf je zorgen eens van je af als je er toch mee blijft zitten.

Neem ook eens een kijkje bij [Q6](#). Daar vind je wat tips terug omtrent omgaan met stress en piekermomenten.

Q3. Hoe kan ik ongeacht de maatregelen contact behouden met vrienden, familie, medestudenten...?

Het contact leggen met je vrienden, familie, medestudenten kan even niet meer in real life. Probeer zo veel mogelijk gebruik te maken van de digitale kanalen zoals Facebook, What'sapp, Facetime, Skype ... om contact te houden met je omgeving. Maak er een gewoonte van om dagelijks met iemand uit je omgeving eens contact te zoeken, dit helpt om alle maatregelen wat dragelijker te maken.

Het is het ideale moment om die vriend(in) die je al heel lange tijd niet hebt gehoord eens op te bellen. Kans is groot dat hij/zij ook thuis zit. Zo kan je uitgebreid praten over de tijd die is gepasseerd tussen jullie laatste ontmoeting en nu.

Er bestaan ook heel wat Apps waarbij je met verschillende mensen tegelijk een videogesprek kan starten en zelfs tegelijkertijd spelletjes kan spelen. Een voorbeeld hiervan is de App Houseparty, te vinden in de App Store of de Play Store.

Via de site <https://nl.boardgamearena.com/lobby> kan je diverse spelen zoals weerwolven, saboteur... online met je vrienden spelen! Heel simpel: maak een account aan, nodig je vrienden uit voor een spel en start met spelen!

Q4. Wat kan ik doen als ik nood heb aan tijd voor mezelf?

Er zijn heel wat dingen die je kan doen als je eventjes tijd nodig hebt voor jezelf. Denk eens na wat bij jou aansluit. Wat geeft jou rust, wat doet jou ontspannen? Hieronder sommen we alvast een aantal tips op:

Netflix

Eindelijk die serie kunnen bingewatchen waar je al zo lang naar uitkijkt! Even niet bezig zijn met corona, schoolwerk... Wil je dit toch liever samen met je vrienden doen? Spreek dan samen af met een vriend(in) om samen te starten met het kijken naar een serie of film. Je kan skypen, facetimen, bellen, sms'en met elkaar terwijl of nadat je naar de serie of film kijkt!

Je kan er ook voor kiezen om dit met je gezin te doen, niets beter dan een filmavond met je hele gezin.

Lezen

Voor de lezers is deze periode het moment om te beginnen aan dat ene boek dat je al heel lang wilt lezen. Gebruik je fantasie om jezelf in gedachten buitenshuis te begeven zonder dat je je effectief moet verplaatsen. Onlinewebshops blijven leveren aan huis!

Hobby's

Hobby's kan je vaak nog blijven uitoefenen mits hier en daar wat aanpassingen. Sporten, gametornooi met vrienden, bakken, breien, tekenen... Dat kan je blijven doen!

Q5. Wat kan ik doen als ik mij eenzaam voel?

In deze tijden kan het gebeuren dat je je eenzaam voelt. Weet dat dit ook telt voor veel andere mensen in jouw omgeving, zoek elkaar op! Probeer elke dag iets voor iemand anders te doen, dit zorgt ervoor dat je zelf, mits rekening te houden met de maatregelen, toch in contact staat met jouw omgeving.

Maak gebruik van sociale media, apps, gsm... om contact te houden met je vrienden. Probeer toch meermaals per dag een berichtje te sturen naar/ contact op te nemen met iemand uit je omgeving, je vrienden, je familie.

Ook de studentenpsychologen van UGent hebben heel wat tips&tricks en filmpjes voor je klaar. Meld je aan op de Ufora-site student@warmUGent.

Je kan ook altijd terecht bij de [Stuvo medewerkers](#) voor verdere ondersteuning tijdens deze bijzondere tijden maar daarna!

Voor meer informatie rond eenzaamheid kan je terecht op de websites:

<https://www.eenzaamheid.info/hulp> of <http://www.doorbreekeenzaamheid.be/>.

Q6. Hoe kan ik omgaan met stress/piekermomenten?

Deze periode is voor veel mensen onvoorspelbaar, dit kan angst en stress met zich meebrengen.

Een belangrijke eerste stap is om structuur aan te brengen in je dagelijkse leven. Sta stil bij de zaken waar je zelf wel nog grip op hebt en hoe je aanpassingen kan maken aan de coronamaatregelen. Maak een haalbare planning op, geef jezelf dat tikkeltje voorspelbaarheid. Je kan je maaltijden inplannen, je (school)werk, je vrije tijd, ... Dit zorgt voor een positief gevoel van controle en kan stress verminderen.

Als je van jezelf weet dat je erg veel piekert wanneer je het nieuws ziet of informatie ontvangt over het coronavirus, neem dan zeker een kijkje bij [Q2](#).

Specifieke oefeningen om met je lichaam en geest tot rust te komen, kan je vinden via [deze link](#). Hou ook zeker de Facebookpagina van Stuvo in de gaten, daar verschijnen nog bijkomende oefeningen.

Voor individuele begeleiding omtrent het omgaan met stress en piekermomenten kan je contact opnemen met een medewerker van Stuvo via [deze link](#).

Voor een online training omtrent het omgaan met pieker- en stressklachten kan je terecht bij <https://www.snelbeterinjevel.nl/>

Je kan ook eens de getuigenis van Merel lezen via [deze link](#) of de tips beluisteren van Tuur, de jongerenwerker bij Overkop, te vinden via [deze link](#). Daarnaast staan er ook tips op de website van [Psywest](#) bij het tabblad Zelf aan de slag.

Q7. Wat als ik faalangst of onzekerheid ervaar?

Het kan zijn dat deze periode jou onzeker doet voelen of dat je extra bang bent om te falen.

De website Studeren zonder Blokkeren biedt een online zelfhulpprogramma aan om zelfstandig te werken rond faalangst, onzekerheid of uitstelgedrag. Via [deze link](#) kan je inloggen als deelnemer en meteen starten met de test. Na het invullen van de vragenlijst krijg je persoonlijk advies. Heb je daarover vragen? Neem dan zeker contact op met de medewerkers van Stuvo. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Je kan ook terecht bij de mensen van Teleblok. Zij bieden via de chat anoniem een luisterend oor. De website: <https://www.teleblok.be/>. Een andere mogelijkheid is de website van Psywest consulteren via [deze link](#). Bij het tabblad Zelf aan de slag kan je een aantal tips terug vinden.

Uiteraard kan je voor individuele vragen en ondersteuning terecht bij de medewerkers van Stuvo. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q8. Hoe kan ik zelf mijn mentale weerbaarheid vergroten?

Op de website van [Fit in je hoofd](#) kan je heel wat tips terugvinden om je veerkracht en mentale weerbaarheid te vergroten. Zo staan er tien stappen uitgewerkt die jou kunnen inspireren tot een gezonder en gelukkiger leven. Je kan een eigen account aanmaken waar je gericht oefeningen ontvangt op basis van een eerder ingevulde vragenlijst.

Ook via <https://www.snelbeterinjevel.nl/> kan je drie online trainingen terugvinden om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- en stressklachten.

Op [de website van Rode Neuzendag](#) staan er een aantal artikels die je kan lezen en interviews die je kan beluisteren. Misschien kan je er wat tips uithalen die helpende zijn voor jou!

Q9. Hoe word ik mindfull in deze tijden?

Is minfulness iets voor jou? Dan kan je een kijkje nemen op deze website: <https://www.vaardigleven.be/>. Het is een online leeromgeving met gratis oefeningen die werden samengesteld door professionele hulpverleners. Ook op de website <https://www.mindfulme.be> kan je vanalles terugvinden rond dit topic.

Daarnaast hebben de mensen van Rode Neuzendag de gratis meditatiepodcasts terug opengezet. Deze kan je bekijken en beluisteren via [deze link](#).

Q10. Hoe kan ik een positief slaapritme ontwikkelen en behouden?

Voldoende slaap is van groot belang. Het zorgt voor een lichamelijk en geestelijk herstel. Het is dus broodnodig voor een goede gezondheid en gemoedstoestand.

Probeer elke nacht voldoende slaap te hebben. Dit is ongeveer 7 à 8 uur. Probeer ook op een vast tijdstip te gaan slapen, want dit zorgt voor een vaste planning in je dag.

Meer nuttige tips en info vind je op de website van [CM](#) en [fit in je hoofd](#). Je kan ook het doe-boekje 'Slaapwel' voor volwassenen downloaden via [deze link](#).

Je kan ook een kijkje nemen op de website van [Psywest](#). Via het tabblad Zelf aan de slag kan je doorklikken naar het thema [beter slapen](#), waar je ook heel wat tips kan terugvinden.

Q11. Wat kan ik doen als ik frustraties heb omwille van de quarantaine?

Onthou dat we allemaal verbonden zijn met elkaar en allemaal dezelfde maatregelen volgen. Voor jou is het misschien een ver van mijn bed show maar het komt steeds dichterbij. Jij zelf behoort misschien niet tot de risicogroep, maar dit wilt niet zeggen dat jij geen drager kan zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat je dit niet alleen voor jezelf doet. Door de maatregelen te volgen, beperk je de mogelijkheid om besmet te raken en anderen te besmetten. Elk individu speelt een cruciale rol in de strijd tegen corona.

Probeer deze quarantaine zo goed mogelijk door te brengen, plan schoolwerk in, plan leuke dingen (mits rekening te houden met maatregelen), hou contact met anderen, ga gaan wandelen, ... Probeer je gedachten weg te brengen van de quarantaine en zo normaal mogelijk je leven te leven.

Heb je nood aan een gesprek? Aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met een van de stuvomedewerkers, de contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q12. Ik voel me niet goed thuis/op kot. Wat kan ik doen?

Ga allereerst na wat ervoor zorgt dat je jou niet goed voelt thuis of op kot. Is het eenzaamheid, verveling, angst...?

Probeer om hier met mensen in je nabije omgeving over te praten, leg hen uit wat er voor jou moeilijk is, waar je mee zit. Dit is niet altijd even gemakkelijk.

Probeer ook contact te zoeken met je vrienden, zij zitten vaak in dezelfde situatie als jij. Jullie kunnen voor elkaar een grote steun zijn!

Q13. Er zijn veel spanningen thuis nu we zo vaak samen zijn. Wat kan ik doen?

Het is normaal dat er thuis spanningen ontstaan. Je bent non-stop bij elkaar en dat kan al eens voor ruzie zorgen. Via onderstaande afbeelding kan je een aantal tips terugvinden rond het omgaan met conflicten in het gezin.

OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

5 TIPS



ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.
Beweeg voldoende
(wandelen, fietsen, yoga...).
Doe leuke dingen samen
en neem tijd voor jezelf.
Geef elkaar elke dag een
complimentje.



WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELENS

Zeg wat je voelt of schrijf
het op. Laat kinderen
tekenen of hun gevoelens
uitbeelden met speelgoed.



BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere
gezinsleden (weer) rustig?
Wat ontspant je?
Praat over oplossingen.
Na een ruzie: praat het uit.



Druk op de PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot
10. Adem diep in en uit.
Ga naar buiten. Gaat iemand
over jouw grens?
Neem afstand.
Zoek een veilige plek.



ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met
vrienden en familie. Praat
met iemand die je vertrouwt.
Zoek professionele hulp
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?
NOODSITUATIE? Politie: **101** / Medische noodhulp: **112**
PROFESSIELE HULP: Bel of chat met **hulplijn 1712** bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.



Meer info op
www.1712.be
www.slachtofferzorg.be

Verschillende websites bieden een luisterend oor via een anoniem chatgesprek: <https://1712.be/>, <https://www.watwat.be/>, <https://www.slachtofferzorg.be/>. Bij vragen of zorgen kan je natuurlijk ook terecht bij de medewerkers van Stuvo. Je kan hun contactgegevens vinden via [deze link](#).

Q14. Hoe kan ik omgaan met het verlies van iemand uit mijn omgeving?

In de eerste plaats wensen we jou veel sterkte toe. Verlies gaat gepaard met overweldigende emoties. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Voor de een is erover praten net belangrijk, terwijl de ander nood heeft aan rust om zich heen.

Overkop heeft een toolkit gemaakt om je te ondersteunen bij het verlies en het omgaan met je emoties. Er staat uitleg in rond wat rouwen is, of je gevoelens normaal zijn en wat er jou zou kunnen helpen. Je kan de toolkit [hier](#) terug vinden. Daarbij wordt ook verwezen naar deze webiste: <https://www.rouwkost.be/>.

Op [de website van Psywest](#) vind je een aantal sites en apps terug die je kunnen ondersteunen. Als je nood hebt aan een luisterend oor kan je ook steeds terecht bij de medewerkers van Stuvo. Je kan hun contactgegevens vinden via [deze link](#).

Heeft je vriend(in) of medestudent(e) iemand verloren uit zijn of haar omgeving en weet je niet goed hoe daarmee om te gaan? Ook dan kan je bovenstaande websites en linken eens bekijken. Daarnaast kan je steeds ten rade gaan bij de medewerkers van Stuvo of de persoon zelf doorverwijzen.

Q15. Ik maak mij zorgen om een medestudent, wat kan ik doen?

Merk je bepaalde signalen op bij een medestudent die je zorgen maken? Probeer deze gerust eerst eens te bespreken met de student zelf. Probeer je bezorgdheid steeds aan te brengen vanuit jouw standpunt bv. "Ik merk dat je de laatste tijd nogal prikkelbaar bent, ervaar jij dit ook zo?".

Als je het niet haalbaar ziet om de student zelf aan te spreken, kan je steeds terecht bij een medewerker van Stuvo voor advies. Ook als je merkt dat de persoon meer hulp nodig heeft, kan je hem zeker doorverwijzen naar de medewerkers van Stuvo. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q16. Waar kan ik terecht als ik nood heb aan een vertrouwelijk gesprek?

Je kan steeds terecht bij een medewerkers van Stuvo. Je kan hun contactgegevens vinden via [deze link](#). Zij bieden een luisterend oor aan in alle discretie en kunnen samen met jou kijken hoe je verder op weg kan. De gesprekken kunnen telefonisch, via chat of videogesprek doorgaan. Geef gerust aan welk communicatiemiddel voor jou het meest comfortabel is.

Q17. Ik ben reeds in begeleiding bij een therapeut en ontvang van Stuvo een terugbetaling. Hoe loopt het verder tijdens de 'lockdown'?

Tijdens de lockdown kan je blijvend je betalingsbewijsjes doorsturen naar de medewerker van Stuvo, ook al gebeuren de gesprekken telefonisch of via videogesprek.

Q18. De verandering naar het digitaal leren is nieuw voor mij. Bij wie kan ik terecht?

We kunnen zeker begrijpen dat de verandering naar het digitaal leren nieuw is en aanpassingen vraagt. Op de eerste plaats kan je zeker terecht bij de doenten en mentoren van je opleiding. Wat kan ik doen als ik vragen heb over mijn studies, studiemethode, planning...?

Heb je inhoudelijke vragen rond de modules? Rond de oline opdrachten of lessen? Neem voor deze vragen contact op met de docent van de betreffende module. Je kan ook altijd eens ten rade gaan bij een medestudent!

Heb je daarnaast ondersteuning nodig rond het maken van een planning of het uitwerken van je studiemethode? Neem dan zeker contact op met de studiebegeleider of mentor van je faculteit. Hun contactgegevens kan je terugvinden via Ufora.

Studiebegeleider voor Faculteit Ingenieurswetenschappen en Architectuur:

Isabel.sweertvaegher@ugent.be

Studiebegeleider voor Faculteit Bio-Ingenieurswetenschappen:

caroline.vandenbussche@ugent.be

Je kan je zorgen delen met iemand van Teleblok. Zij bieden via de chat anoniem een luisterend oor. Op de website vind je er ook een studieplanner terug en wat tips om je beter te kunnen concentreren. De website: <https://www.teleblok.be/>

De website Studeren zonder Blokkeren biedt een online zelfhulpprogramma aan om zelfstandig te werken rond faalangst, onzekerheid of uitstelgedrag. Via [deze link](#) kan je inloggen als deelnemer en meteen starten met de test. Na het invullen van de vragenlijst krijg je persoonlijk advies. Heb je daarover vragen? Neem dan zeker contact op met de medewerkers van Stuvo. De contactgegevens kan je vinden via [deze link](#).

Q19. Hoe blijf ik gemotiveerd om mijn studies en dagelijks leven verder aan te pakken?

Sta elke dag op en start je dag zoals je dit zou doen voor een schooldag. Sta op, ontbijt, maak je klaar, doe je kleren aan. Hou een vast stramien aan.

De meeste lessen kunnen online doorgaan. Het materiaal om aan zelfstudie te doen wordt door de verschillende opleidingen voorzien. Laat het werk niet liggen! Na de paasvakantie is het niet zo lang meer voor de blok en examenperiode voor de deur staan. Zo kom je niet voor onaangename verassingen te staan. Probeer hier zeker en vast aan te denken, hoe meer werk je nu doet hoe minder werk je dient te doen als de school terug open gaat.

Een goede balans tussen schoolwerk en ontspanning zijn van groot belang. Omdat de campussen gesloten zijn is het belangrijker om zelfstandig die balans te regelen. Hiermee kan je de motivatie wat mee opkrikken. Maak een duidelijke goede planning van dan tot dan doe je schoolwerk en erna plan je iets leuks in van vrije tijd. Dit zorgt ervoor dat je iets hebt om naar uit te kijken. Probeer je zo goed mogelijk aan de planning te houden, je zult zien dat dit veel dingen makkelijker maakt.

Behoud contact met je vrienden en medestudenten via digitale tools. Spreek op vaste tijdstippen af om samen schoolwerk te doen en help elkaar waar nodig.

Terug naar overzicht

ANDERE VRAGEN

Q1. Ik zit met vragen omtrent het coronavirus. Waar kan ik hiervoor terecht?

Het is belangrijk om goed te kijken van waar de informatie komt. Overal op het internet staan er tal van verschillende verhalen/tips/info verspreid die niet de juiste info bevatten. Kijk dus met een kritische blik naar de bronnen. Enkele bruikbare sites zijn:

- <https://www.info-coronavirus.be/nl/>
- <https://www.zorg-en-gezondheid.be/uitbraak-coronavirus-covid-19>

Q2. Wat kan ik doen als mijn mobiele data/internet gebruik op is?

Neem zeker contact op met je provider. Sommige providers bieden een bepaald aantal GB gratis aan. Misschien kan jij daar ook beroep op doen.

Terug naar overzicht

