

# Mentaal Welzijn onder studenten

## Langetermijnstrategie Delftsch Studenten Corps

*“Een fysiek en mentaal gezonde student kan het maximale uit zijn/haar studententijd halen”*

Doelen:

- Het DSC is een plek waar Leden zich thuis voelen en optimaal kunnen ontwikkelen.
- Op het DSC is er een open cultuur waar men zich kan uitspreken over zijn/haar welzijn.

## Studentenwelzijn

### Evalueren meerjarig project Welzijn

Om over de jaren een conclusie te trekken over de resultaten van het project Welzijn zullen we een jaarlijkse Welzijnsenquête versturen. Deze zal elk jaar soortgelijke vragen bevatten, waardoor de jaarlijkse resultaten met elkaar vergeleken kunnen worden. Hierdoor zal er gemeten kunnen worden waar het project (niet) voldoet, en zal het project eventueel aangepast kunnen worden. De vragen zullen onderwerpen als veiligheid, seksualiteit en mentale gezondheid bevatten.

Daarnaast organiseren wij met regelmaat een Ledenoverleg op het gebied van welzijn. Hierbij kunnen Leden vrijblijvend hun mening geven over de aanpak van het project en het onderwerp welzijn op het DSC. Deze meningen nemen wij mee in de beslissingen die we maken. Door deze vele meningen zal het Welzijnsbeleid voor ieder Lid van toepassing zijn en hulp kunnen bieden aan ieder.

**Doel:** 1x per jaar Welzijnsenquête, 2x per jaar Ledenoverleg Project Welzijn

### Het taboe verbreken

In 2021 is er op het DSC een Welzijnscommissie in het leven geroepen. Deze commissie heeft als hoofddoel het welzijn van de Leden verbeteren en het taboe rondom praten over welzijn te verbreken. De Welzijnscommissie organiseert onder andere de jaarlijkse Welzijnsweek; een week vol activiteiten, lezingen en workshops waarin verschillende onderwerpen op het gebied van welzijn aan bod komen. Daarnaast organiseren zij ook door het jaar heen activiteiten. Zo worden de Leden constant herinnerd aan het feit dat praten over je mentale welzijn normaal is, en zal er de jaren heen een cultuurverandering op gang gebracht worden.

**Doel:** 1x per jaar Welzijnsweek, minimaal 4x per jaar overige Welzijnsactiviteiten

### Routekaart + protocollen

Om duidelijkheid te creëren waar de Leden heen kunnen met hun problemen is een routekaart ontworpen. Deze routekaart geeft een duidelijk en overzichtelijk beeld van de acties die ze kunnen ondernemen en de hulpdiensten waar ze gebruik van kunnen maken. Hier staan bijvoorbeeld de Vertrouwenspersonen, de huisarts, 113, OOPKOP en de studentenpsychologen op.

Daarnaast hebben wij verschillende protocollen, waarop een stappenplan is afgebeeld in verschillende situaties. Voor onderwerpen als seksueel overschrijdend gedrag of mentale gezondheidsproblemen is duidelijk te zien wat Leden bij het DSC kunnen ondernemen.

**Doel:** jaarlijks updaten van Routekaart en protocollen

## **Training in Mentaal Welzijn**

Op het DSC willen we graag meer ervaring in het omgaan met welzijnsproblemen. Jaarlijks willen we trainingen volgen op het gebied van omgaan en herkennen van seksueel overschrijdend gedrag en mentale gezondheidsproblemen. Deze trainingen zullen gevolgd worden door de hierna genoemde 'eerste aanspreekpunten'.

Daarnaast krijgen onze vertrouwenspersonen twee keer per jaar een training hoe zij Leden kunnen helpen. Zo kunnen zij helpen bij moeilijke gesprekken en problemen met Leden.

***Doel:** 2x per jaar training Vertrouwenspersonen, 1x per jaar training seksueel overschrijdend gedrag, 1x per jaar training mentale gezondheidsproblemen*

## **Mogelijkheden tot hulp**

### **Eerste aanspreekpunt**

Het eerste aanspreekpunt op de Societeit zijn de Senaat, het Bestuur, de Barcommissie en de Lorre-discotheek commissie. Deze personen zijn altijd aanwezig op de Societeit en vormen daarmee een vangnet waar Leden altijd heen kunnen met problemen of incidenten. Het eerste aanspreekpunt overlegt met de vertrouwenspersonen of een professional, en stuurt zaken zo nodig door naar de juiste hulpmogelijkheid. De eerste aanspreekpunten zijn altijd op de hoogte van de protocollen en gang van zaken rondom welzijn.

Door de gehele Societeit hangen posters met deze commissies als eerste aanspreekpunt en de vertrouwenspersonen of de Senaat onder 'later over praten'.

### **Vertrouwenspersonen**

Het DSC telt zes vertrouwenspersonen uit verschillende hoeken van de vereniging. De vertrouwenspersonen worden aangesteld voor meerdere jaren en zullen een aanspreekpunt vormen voor alle Leden. Zij hebben een geheimhoudingsplicht, en zijn zich bewust van het doorverwijzen naar experts wanneer gevallen buiten hun verantwoordelijkheid vallen. De vertrouwenspersonen komen uit verschillende 'verticales', huizen en jaren. Eén van deze vertrouwenspersonen is een oud-Lid en staat dus buiten het 'Societeits-leven'. Dit zal extra veiligheid geven aan degenen die dit nodig hebben.

### **OOPKOP**

Vanuit het DSC worden de diensten van OOPKOP aangeboden. Dit is een platform met mentale coaches die begeleiden in lastige vraagstukken en een leidraad bieden om mentaal sterk de studententijd door te komen. Leden kunnen individuele gesprekken met deze coaches aanvragen om te sparren over hun problemen of moeilijkheden. Daarnaast biedt OOPKOP verschillende masterclasses en lezingen aan. OOPKOP stuurt één keer per kwartaal een mentale enquête op. Naar aanleiding van de resultaten van deze enquête krijgen enkele Leden die 'onvoldoende' scoren een extra uitnodiging voor een gesprek.

OOPKOP is in 2022-2023 voor alle eerstejaars Leden afgekocht als 'test-jaar'. Mochten wij na dit jaar tevreden zijn, zullen we eventueel uitbreiden naar alle Leden. Momenteel kunnen de eerstejaars gratis gebruik maken van de diensten, en betalen de ouderejaars 30 euro voor een heel jaar toegang.

### **Externe psycholoog**

Dit jaar hebben wij helaas te maken gehad met meerdere overlijdensgevallen binnen de Vereniging. Daarom hebben wij besloten samen te werken met een externe psycholoog. Momenteel hebben wij een mannelijke en een vrouwelijke psycholoog die graag voor ons klaar staan in het geval van bijzondere omstandigheden.

## Borging

Vanuit de Senaat is het project Welzijn opgericht; een blijvend project wat van senaat op senaat doorgegeven zal worden. Het project wordt elk jaar opgepakt door de twee opvolgers die het meest geïnteresseerd zijn, om zo een gemotiveerd en succesvol projectbeleid te voeren.

De Welzijnscommissie wordt elk jaar opgevolgd. Zij zullen de opvolgende groep inwerken op kennis en te behalen doelstellingen.

De Vertrouwenspersonen blijven meerdere jaren in functie. Als zij met hun functie stoppen, zullen ze opgevolgd worden door een geschikt Lid.

## Financiering

Vanuit onze Vereniging Oud Leden kunnen wij een aanvraag doen voor de financiering van onze projecten. Aangezien het project Welzijn een grote prioriteit heeft binnen de vereniging, kan hier gemakkelijk geld voor worden vrijgemaakt. Daarnaast hebben wij vanuit de vereniging zelf een bedrag beschikbaar voor het project Welzijn. Gezamenlijk zal dit ervoor zorgen dat geld op het gebied van welzijnsprojecten voor het DSC geen probleem zal zijn.