

Communicatietoolkit Student&Zorgkaart

Instagram (Studenten)

Student zijn is niet altijd feest. Soms voel je je helemaal niet chill en mis je iets in je leven. Of je ligt wakker van de stress over tentamens of geldzorgen. Misschien heb je lichamelijke of psychische klachten waar je even geen raad mee weet. Voor alle Utrechtse studenten is er nu een Student&Zorgkaart waarmee je direct bij het goede advies of bij de juiste hulp terecht komt. Iedereen heeft dat wel eens nodig in z'n leven, dus maak er gebruik van. Je vindt de kaart via de link in onze bio.

#studentenzorgkaart030 #utrecht #StudereninUtrecht #studententijd #studentenwelzijn

Twitter (Professionals)

Utrechtse studenten opgelet. Ben je gestresst of voel je je even niet chill? Loop je rond met lichamelijke of psychische klachten? Voor jullie is er nu de Student&Zorgkaart die je bij het goede advies of juiste hulp brengt. Check vidius.nl/zorg. #studentenzorgkaart030

Facebook (Studenten)

Student zijn is niet altijd feest. Soms voel je je helemaal niet chill en mis je iets in je leven. Of je ligt wakker van de stress over tentamens of geldzorgen. Misschien heb je lichamelijke of psychische klachten waar je even geen raad mee weet. Voor alle Utrechtse studenten is er nu een Student&Zorgkaart waarmee je direct bij het goede advies of bij de juiste hulp terecht komt. Iedereen heeft dat wel eens nodig in z'n leven, dus maak er gebruik van. Check vidius.nl/zorg

#studentenzorgkaart030

Whatsapp (Studenten)

Student zijn is niet altijd feest. Soms voel je je helemaal niet chill en mis je iets in je leven. Of je ligt wakker van de stress over tentamens of geldzorgen. Misschien heb je lichamelijke of psychische klachten waar je even geen raad mee weet. Voor alle Utrechtse studenten is er nu een Student&Zorgkaart waarmee je direct bij het goede advies of bij de juiste hulp terecht komt. Iedereen heeft dat wel eens nodig in z'n leven, dus maak er gebruik van. Check vidius.nl/zorg

#studentenzorgkaart030

Student&Zorgkaart voor elke Utrechtse student

Student zijn in Utrecht is niet altijd feest. Zeker in tijden van corona waarin zoveel niet meer kan. Voor alle Utrechtse studenten is er nu de Student&Zorgkaart die zij kunnen raadplegen bij lichamelijke of psychische klachten. Of als zij wel wat hulp of advies kunnen gebruiken bij geldzorgen, voortdurende stress of als zij iets wezenlijks missen in hun leven. Met deze zorgkaart heeft het Netwerk Student&Zorg alle instanties die hulp of advies geven letterlijk in kaart gebracht.

Download de zorgkaart op [Vidius.nl/zorg](https://vidius.nl/zorg).

Zorgen over gevolgen corona

Studentenwelzijn is landelijk een actueel onderwerp geworden, zeker in deze coronatijd. Diverse onderzoekers maken zich hardop zorgen over de prestatiedruk, het drank- en drugsgebruik en de somberheid en depressie bij studenten. In Utrecht bestonden deze zorgen al vóór de coronacrisis. We zeggen vaak: de studententijd is de mooiste tijd van je leven, maar dat is zeker niet alle dagen zo. En zeker niet als een pandemie sociale contacten en activiteiten onmogelijk maakt.

Onrust, verveling, eenzaamheid en angst

Recent onderzoek in verschillende studentensteden wijst uit dat het welzijn van studenten tijdens de lockdowns van de eerste en tweede golf fors minder was dan tijdens de versoepelingen.

Alleenwonende studenten werden tijdens de lockdowns relatief hard geraakt (Rapport Lieve Mark, 2021). De grootste impact hadden de corona-maatregelen op het niet meer kunnen zien van vrienden, het alleen online kunnen volgen van onderwijs en niet meer kunnen sporten en reizen. Dat bracht bij veel studenten een gevoel van onrust, maar ook verveling, eenzaamheid en angst voor de toekomst (Rapport Lieve Mark, 2021).

Geldzorgen

31% (voornamelijk) Utrechtse studenten geeft aan vanwege de coronacrisis financiële zorgen te hebben. Ontslag, geen contractverlengingen, minder kunnen werken of geen baan meer kunnen vinden werden door hen het vaakst genoemd als reden voor hun geldzorgen (Rapport Lieve Mark, 2021). 41% van (voornamelijk) Utrechtse studenten geeft aan meer verdovende middelen te gebruiken sinds de coronacrisis. Verveling, zich anders of beter voelen of omdat hun omgeving meer drank/drugs is gaan gebruiken, worden als belangrijkste redenen gegeven (Rapport Lieve Mark, 2021)

Waarom een zorgkaart?

In het najaar van 2020 heeft een Klantreis bij dertien studenten, die hulp hadden gezocht voor hun (psychische) problemen, belangrijke informatie opgeleverd die de weg naar passende zorg voortaan kan versnellen en vergemakkelijken. Deze Klantreis was ontstaan vanuit de behoefte aan betere inzichten over hoe studenten (mentale) hulp zoeken en vinden.

Een van de acties uit de Klantreis was het ontwikkelen van een (digitale en papieren) routekaart voor studenten met daarin een overzicht van waar je terecht kunt met zorgvragen. Vidius, de belangenbehartiger van studenten en studentenorganisaties in Utrecht, heeft alle informatie verwerkt in een praktische zorgkaart met Utrechtse stijlelementen. Er wordt intussen ook gewerkt aan een aparte MBO en Engelstalige variant van de zorgkaart.

Netwerk Student&Zorg

Het netwerk Student&Zorg is een samenwerkend netwerk dat kennis deelt en onderwerpen die het welzijn van Utrechtse studenten bevorderen op gezamenlijke agenda's plaatst, zoals psychische gezondheid, goede informatievoorziening, financiële zorg en zingeving. De kerngroep bestaat uit afgevaardigden van de Universiteit Utrecht, Hogeschool Utrecht, Buurtteam Sociaal, Jellinek, Vidius en Oost voor Elkaar.