

EenzaamheidsAanpak STudenten (EAST)



Wil jij ondersteuning bij het bespreekbaar maken en verminderen van gevoelens van eenzaamheid? Lees dan verder!

Inleiding

Zou je vaker of beter contact willen hebben met anderen? Voel je je wel eens alleen of eenzaam en wil je hier iets aan doen?

Geen zorgen, want je bent niet de enige student die dit soort gevoelens heeft. Eenzaamheid onder studenten is inmiddels een bekend en erkend fenomeen, en gevoelens van eenzaamheid zijn sinds de coronapandemie toegenomen. In de groep jongeren en studenten is deze toename zelfs het sterkst van alle leeftijdsgroepen.

Wanneer je als student behoefte hebt aan meer sociaal contact of eenzaamheid ervaart, dan kan dit je (mentale) gezondheid verminderen en het studeren belemmeren. Om studenten te helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid heeft de Hanzehogeschool Groningen het EAST project ontwikkeld. EAST staat voor: EenzaamheidsAanpak STudenten.

Hoe ziet de aanpak eruit?

EAST bestaat uit een aantal individuele, vertrouwelijke gesprekken van ongeveer een uur. Het uiteindelijke aantal gesprekken is afhankelijk van jouw behoefte, maar zal ongeveer op vijf gesprekken uitkomen. De gesprekken helpen je om meer inzicht te krijgen in je ervaren gevoelens van eenzaamheid. Je gaat aan de slag met een bij jou passende aanpak om jouw gevoelens van eenzaamheid te verminderen. De gesprekken worden gehouden met een professional van de Hanzehogeschool Groningen die getraind in EAST. De sessies vinden plaats op school en zijn gratis.

Geïnteresseerd in deelname?

Je komt in aanmerking voor deelname als je:

- Student bent aan de Hanzehogeschool Groningen
- Gevoelens van eenzaamheid ervaart die jouw studieprestaties negatief beïnvloeden
- Behoeftte hebt aan ondersteuning bij het verminderen van jouw ervaren gevoelens van eenzaamheid
- Je mee wilt werken aan het bijbehorende onderzoek

Hoe meld ik mij aan?

Laat de betreffende professional (waarvan je deze brochure hebt gekregen) weten dat je wilt deelnemen aan EAST.

Wat als ik niet meer mee wil doen?

Je deelname is geheel vrijwillig. Als je niet meer mee wilt doen, dan kun je op elk moment met het onderzoek stoppen. Je hoeft daarvoor geen reden op te geven. Stoppen met het onderzoek heeft uiteraard geen gevolgen voor het volgen van je opleiding.

Heb je vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen over het EAST project of over het onderzoek? Dan kun je contact opnemen met de onderzoekers; Willem Vos en Jisca Kuiper, e-mail: eastproject@org.hanze.nl