Rapport
MoodSpace

Interventies en gebruikerservaringen

2023

SIHO STEUNPUNT INCLUSIEF HOGER ONDERWIJS

Colofon

MoodSpace, een initiatief van Vlaams Onderwijsminister Ben Weyts, wordt gerealiseerd door het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs.

Te citeren:
Van Hees, V. & Vansteenkiste, M. (2024). MoodSpace 2023: interventies en gebruikerservaringen. In opdracht van de Vlaamse overheid.

Het rapport is elektronisch beschikbaar op MoodSpace.be

http://www.moodspace.be/welzijnsmonitor

Inhoudstafel

Voorwoord **4**

Projectaanpak **5**

Algemeen kader Het public mental health-perspectief **6**
- Een wetenschappelijk kader als uitgangspunt 7
- Zes leidende principes 7
- Een gediversifieerd (zorg)aanbod 8
- Monitoring en evaluatie als motor 10

Aangeboden interventies **12**
- Doelstelling 13
- Infotheek 14
- Krachtverhalen 14
- Podcasts 15
- Samen sterk 15
- PepSpace 16
- Test jezelf 16
- Bezorgd om iemand 17
- Hier kun je terecht 18
- Zelf aan de slag 19
- Welzijnsmonitor 21

Gebruikerscijfers en -ervaringen **22**
- Algemene cijfers 23
- Algemene tevredenheid 23
- Test jezelf 26
- Zelf aan de slag 27

Conclusies & actiepunten **30**
- Conclusies 31
- Actiepunten 32

Referenties **34**

Voorwoord

Het internetplatform MoodSpace (www.moodspace.be) werd uitgerold in december 2021 als een speerpunt van het Vlaams beleid Mentaal Welzijn Studenten. Het platform wil de psychische gezondheid, veerkracht en motivatie van studenten hoger onderwijs versterken. MoodSpace biedt betrouwbare info, tips en online zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer)krachtig te studeren. Met ruimte voor verhalen van studenten, peptalk en wegwijzers naar een luisterend oor. Het is ook een plek waar vriend(en), ouders of personeelsleden van een hogeschool of universiteit ontdekken wat zij zoal kunnen betekenen.

Het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs (SIHO) is verantwoordelijk voor de uitbouw van het platform. Het Steunpunt evalueert en rapporteert jaarlijks over het gebruik van het platform aan de Vlaamse overheid. Dit rapport zoomt in op de realisaties van MoodSpace in 2023. Het eerste hoofdstuk biedt inzicht in de wetenschappelijke fundamenten ervan. Het tweede hoofdstuk beschrijft de specifieke interventies die MoodSpace aanbiedt en de initiatieven die in 2023 genomen zijn door en met het SIHO. Het derde hoofdstuk belicht algemene gebruikerscijfers en -ervaringen van 2023. Het laatste hoofdstuk formuleert conclusies en actiepunten voor 2024.

Projectaanpak

MoodSpace is een initiatief van Vlaams Onderwijsminister Ben Weyts. Het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs (SIHO) volgt de ontwikkeling, implementatie en evaluatie ervan uit.

Een stuurgroep (samengesteld uit academische experten) adviseert de uitbouw: Valérie Van Hees (SIHO), Ronny Bruffaerts (KU Leuven), Maarten Vansteenkiste (UGent), Imke Baetens (VUB), Patrick Luyten (KU Leuven), Laurence Claeys (KU Leuven, in samenwerking met An Vandeputte, Eetexpert), Alexis Dewaele (UGent), Gwendolyn Portzky (UGent), Eva De Jaeghere (UGent), Tom Van Daele (Thomas More) en Jean-Yves Vanhaverbeke (IT ontwikkeling).

Een overleggroep (samengesteld ui studenten en de hogeronderwijsinstellingen) ondersteunt de implementatie in de praktijk : Valérie Van Hees (SIHO), Julien De Wit (VVS), Jef Vandorpe (VVS), Nele Van Hoyweghen (VVS), Romina Bijnens (PXL), Mathilde Joos (HOGENT), Johanna Jacobs (VUB), Elhasbia Zayou (Thomas More), Katrien Verhoeven (Arteveldehogeschool), Albert Storme (VIVES), Leen De Wolf (Odisee), Inez Baetens (KdG), Sylvia Adriaenssens (Antwerp Maritime Academy), Marie-Laure Parmentier (Howest), Kirsten Plessers (KU Leuven), Hilde Janssens (UAntwerpen), Philip Swerts (UHasselt), Erik Chabert (Ehb), Sofie Giets (LUCA), Eva Hendrickx (UCLL), Sarah Vermeersch (UGent) en Nathalie Van Den Broeck (AP).

1.

Algemeen kader
Het public mental health-perspectief

Dit hoofdstuk introduceert het *public mental health*-perspectief.
Dit wetenschappelijke denkkader vormt de referentie voor de uitbouw van MoodSpace, net als de Welzijnsmonitor.

Een wetenschappelijk kader als uitgangspunt

Het *public mental health*-perspectief vormt het uitgangspunt van het Vlaams beleid Studentenwelzijn en van MoodSpace. Het is een wetenschappelijk denkkader rond geestelijke gezondheid dat in toenemende mate de leidraad vormt voor het ontwikkelen van een duurzaam en geïntegreerd beleid voor geestelijke gezondheid(szorg) in een maatschappij; in Vlaanderen ook binnen de context van het hoger onderwijs. Het *public mental health*-perspectief neemt de volledige populatie als uitgangspunt. Het denkkader vertrekt vanuit objectieve en wetenschappelijke gegevens over de noden op het niveau van de bevolking en legt zowel de nadruk op het vóórkomen (de prevalentie) als het voorkómen (de preventie) van geestelijke gezondheidsproblemen in de samenleving. Een specifieke toevoeging binnen een Vlaamse context vormt het vindplaatsgericht werken. Het *public mental health*-perspectief focust niet zozeer op de consultatieruimte van de psycholoog of psychiater, maar wel op adequate interventies op en gerichte zorgtoeleiding naar vindplaatsen. Plaatsen waar de ontwikkeling en/of het voorkomen van psychische stoornissen en/of problemen zich effectief voordoen, zoals scholen en ontmoetingsplaatsen in de vrije tijd. De preventieve interventies willen de veerkracht van de populatie bevorderen en zo het aantal individuen verminderen dat een potentieel risico draagt op emotionele problemen en stoornissen. Het versterken van de veerkracht vormt namelijk een buffer tegen emotionele problemen als individuen toch worden geconfronteerd met risicofactoren, zoals de coronapandemie.

Zes leidende principes

De *public mental health*-benadering, toegepast op het hoger onderwijs, omvat zes bouwstenen. Het zijn leidende principes die met elkaar verweven zijn.

Principe 1: zet in op preventie en vroegdetectie. De psychische gezondheid, veerkracht en motivatie van de studentenpopulatie screenen en in kaart brengen is cruciaal. Zo kunnen risicosignalen bij studenten vroegtijdig worden gedetecteerd en preventieve acties worden ondernomen om erger te voorkomen.

Principe 2: zet in op de gezondheidsbevordering voor elke student. Vanuit een *public mental health*-perspectief verdienen niet uitsluitend studenten met ernstige emotionele problemen ondersteuning. De grootste gezondheidswinst op het niveau van de populatie valt net te boeken via het bevorderen en het promoten van de fysieke basisbehoeften, de positieve mentale gezondheid, de veerkracht en motivatie van alle studenten. Dus ook diegenen die weinig of zelfs geen emotionele problemen ervaren. De aandacht verschuift met andere woorden van risicostudenten en psychische stoornissen naar de psychische gezondheid van de hele studentenpopulatie, en dus naar interventies die de veerkracht en de *mental health literacy* van alle studenten bevorderen.

Principe 3: voorzie een gediversifieerd (zorg) aanbod. Het is cruciaal om een gediversifieerd aanbod van (preventieve) interventiestrategieën uit te rollen dat aansluit op de noden van alle lagen van studenten (no risk, low risk, medium risk en high risk). Door het beperkte hulpzoekgedrag en zorggebruik van studenten is specifieke aandacht voor de uitrol van een laagdrempelig (zorg)aanbod op vindplaatsen cruciaal. Zo kunnen mogelijke drempels om hulp te zoeken worden verlaagd.

Principe 4: monitor en evalueer het welzijn, de geïmplementeerde strategieën en het beleid. Naast vroegdetectie en screening van de psychische gezondheid, veerkracht en motivatie is het cruciaal om evidence-based interventies te implementeren. De interventies doorstaan dus de toets van de wetenschappelijkheid: ze worden regelmatig geëvalueerd en, indien nodig, bijgestuurd. De systematische monitoring van de psychische gezondheid, veerkracht en motivatie van studenten laat ook toe om accenten te leggen bij de keuze van interventie-ontwikkeling. Zo ontstaat een sterkere samenhang tussen de welzijnsnoden van studenten, de geboden interventies en het bredere welzijnsbeleid.

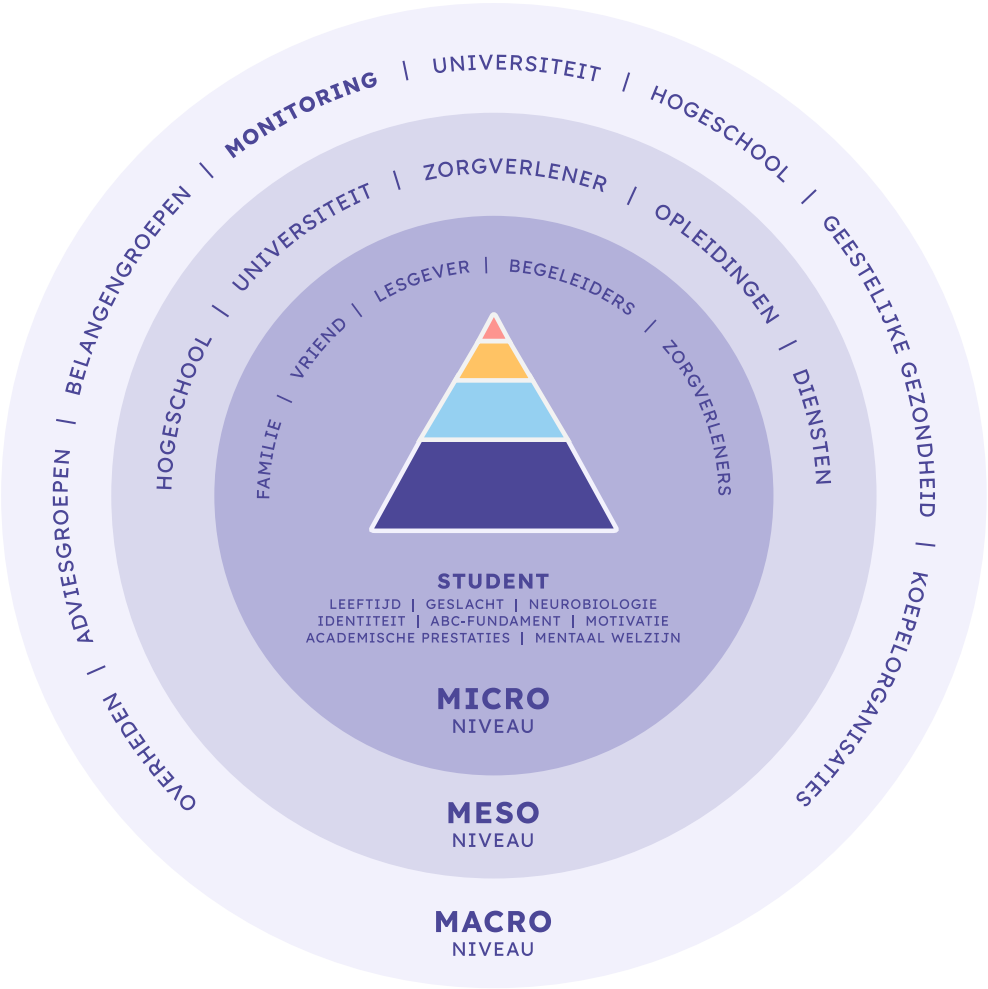
Principe 5: investeer in een ABC-ondersteunend klimaat. Fysieke en psychologische basisbehoeften vormen de motor voor groei én hebben een signaalfunctie voor kwetsbaarheid voor probleemgedrag in geval van frustratie. Daarom is het van wezenlijk belang om een behoefte-ondersteunend leer- en leefklimaat te creëren dat de autonomie, de verbondenheid en de competentie (het ABC) van studenten

ondersteunt. Globaal betekent dit onder meer dat studenten inspraak hebben (autonomie-ondersteuning), de nodige structuur en houvast krijgen (competentie-ondersteuning) en er een warme zorgzame omgeving wordt gecreëerd waarin verbondenheid centraal staat (verbondenheid-ondersteuning).

Principe 6: betrek de volledige gemeenschap, zodat er een community of caring ontstaat. Mentaal welzijn en gezondheid dienen allebei bevorderd en beschermd te worden vanuit de volledige gemeenschap. Het is cruciaal dat actoren en sectoren op diverse niveaus – zowel het micro- als het meso- en macroniveau – vanuit een *community of caring*-aanpak samenwerken om zo gezamenlijk de gezondheidswinst te bereiken.

Een gediversifieerd (zorg) aanbod

Figuur 1 toont de diverse niveaus van samenwerking. Het microniveau verwijst naar het directe aanbod van diensten op het vlak van welzijn ten aanzien van de studenten, zowel formeel als informeel. Het mesoniveau verwijst naar de randvoorwaarden die op een systeem- of organisatieniveau op orde moeten zijn om het aanbod op microniveau optimaal uit te rollen. Het macroniveau verwijst naar het strategieniveau, zoals de wet- en regelgeving en de bekostiging van zorg en onderwijs.

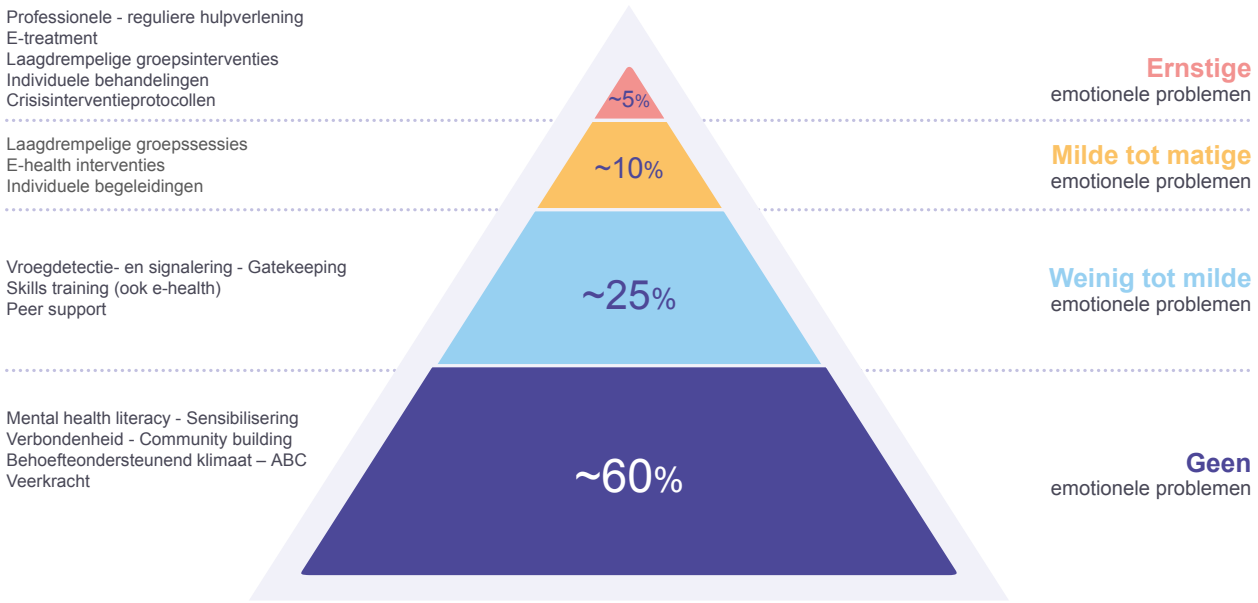


Figuur 1. Community of caring: samenwerking diverse niveaus (Van Hees, Bruffaerts & Vansteenkiste, 2023).

Het microniveau focust op het operationele, waarbij de ondersteuningsbehoeften van de student en de directe omgeving centraal staan. Zoals aangestipt, is het van belang om een gediversifieerd aanbod van (preventieve) interventiestrategieën uit te rollen dat aansluit op de noden van alle lagen van studenten (no risk, low risk, medium risk en high risk). Door het beperkte hulpzoekgedrag en zorggebruik van studenten is specifieke aandacht voor de uitrol van een laagdrempelig (zorg) aanbod op vindplaatsen cruciaal. Figuur 2 toont het overzicht van minimale interventies die op het niveau van de studentenpopulatie nodig zijn. De interventies van een hoger risiconiveau zijn additioneel aan degene van een lager niveau. De interventies zijn dus complexer en uitgebreider in functie van het risico. Het *public mental health*-perspectief impliceert bovendien dat alle acties tegelijk worden geïmplementeerd. De aanpak is met andere woorden veeleer alomvattend en functioneert als een package deal.

Vanuit de filosofie van het vindplaatsgricht werken, krijgen e-healthinterventies een belangrijke plaats in de piramide. Onderzoek leert namelijk dat heel wat studenten met psychische problemen niet beseffen dat ze kampen met een psychische stoornis. Of ze zijn ervan overtuigd dat ze hun problemen zelf kunnen of moeten oplossen.[1] Andere redenen waarom studenten geen hulp zoeken: ze weten niet waar ze terechtkunnen, ze koesteren onjuiste ideeën over wat een behandeling kost, ze hebben schrik voor het stigma dat gepaard gaat met het zoeken en krijgen van hulp, of ze maken zich zorgen over een mogelijke negatieve invloed op hun academische loopbaan. Die (voornamelijk cognitieve) attitudes leiden ertoe dat heel wat studenten met psychische problemen – ook ernstige – geen ondersteuning zoeken of krijgen, en dus ook niet in de hulpverlening terechtkomen.[2]

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat anonieme internetbehandelingen (e-health) die als zelfhulp worden aangeboden en anoniem toegankelijk zijn voor studenten, aansluiten op de noden van studenten met psychische stoornissen die aarzelen om hulp te zoeken. Onderzoek laat zien dat studenten die zich schamen, zich zorgen maken over een negatieve invloed op hun academische carrière en hun problemen zelfstandig willen aanpakken, anonieme e-health verkiezen boven persoonlijke hulp.[3] Specifiek waarderen studenten vooral de zelfredzaamheid, toegankelijkheid en anonimiteit van e-healthinterventies.[4] De uitrol van online interventies in MoodSpace kan mogelijke drempels voor studenten wegnemen.



Figuur 2. Interventiestrategieën hoger onderwijs (Van Hees, Bruffaerts, & Vansteenkiste, 2023).

Monitoring en evaluatie als motor

Het *public mental health*-perspectief is evidence-based en bedient zich van een primair epidemiologisch kader. Dat impliceert twee dingen. Eén: naast vroegdetectie en screening van de psychische gezondheid, veerkracht en motivatie, is het ook van belang om *evidence-based* interventies te implementeren op basis van de noden van de studentenpopulatie. En twee: interventies moeten de wetenschappelijke toets doorstaan.

De Welzijnsmonitor (die in 2022 Vlaanderenbreed als een speerpunt van het Vlaams beleid werd uitgerold en een representatief beeld schetst van de psychische gezondheid, veerkracht en studiemotivatie van Vlaamse studenten) fungeert als een richtingaanwijzer voor de verdere uitbouw en evaluatie van wetenschappelijke interventies voor *no, low, medium* en *high risk*-studenten binnen MoodSpace. Het platform brengt *evidence-informed* interventies voor studenten en professionals op één centrale vindplaats samen. De interventies worden in afstemming met de stuurgroep van experten Vlaanderenbreed ontwikkeld, geïmplementeerd en geëvalueerd. Maar de meerwaarde zit hem vooral in het feit dat het platform de kennis van verschillende academische disciplines over wat werkt én over wat niet werkt rond psychische gezondheid bij studenten verzamelt. Hierdoor fungeert MoodSpace als een state-of-the-art-kennisbase en online draaischijf voor informatie rond welzijn en psychische gezondheid tot online hulpverlening. Op die manier geeft MoodSpace concreet gestalte aan de ontwikkeling van een duurzaam, preventief beleid geestelijke gezondheid op macro-, meso- en micro-niveau.

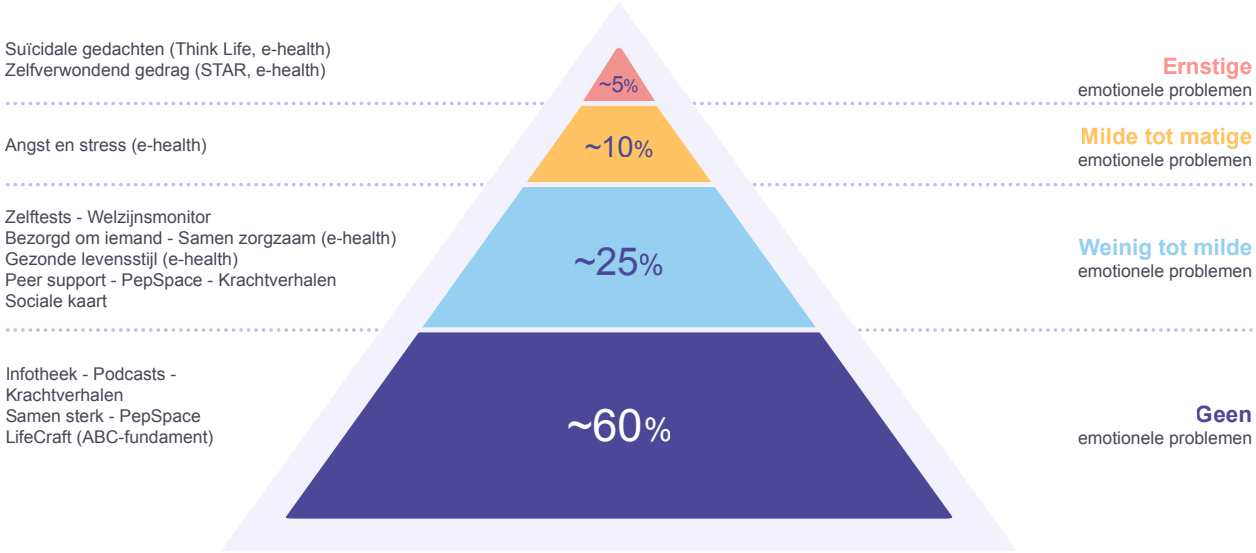
2.

Aangeboden interventies

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de aangeboden interventies in MoodSpace. Het beschrijft ook de specifieke initiatieven die in 2023 genomen zijn door en met het SIHO.

Doelstelling

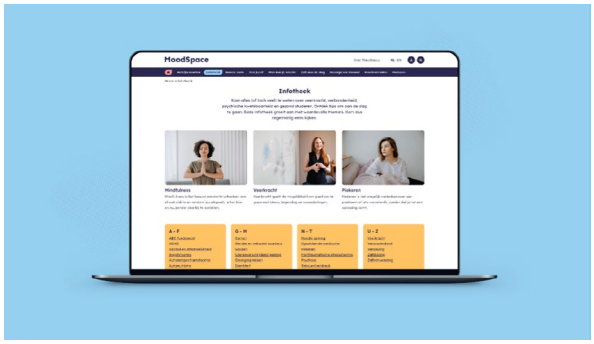
MoodSpace is een speerpunt in het Vlaanderenbreed beleid Studentenwelzijn. Het online internetplatform, gestoeld op het *public mental health*-perspectief, biedt betrouwbare info, tips en online zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer) krachtig te studeren. Het platform bevat wetenschappelijke interventies voor no, low, medium en high risk-studenten, maar ook interventies voor professionals zoals studentenbegeleiders en lesgevers. Figuur 3 geeft een overzicht van de interventies die momenteel in MoodSpace zijn uitgebouwd. Het aanbod wordt stapsgewijs uitgebouwd. Hieronder bespreken we kort de interventies, naast de specifieke initiatieven die in 2023 genomen zijn door en met het SIHO. Gerapporteerde gebruikerscijfers verwijzen altijd naar unieke gebruikers.



Figuur 3. MoodSpace-interventies

Infotheek

Interventie: *Mental health literacy*
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 4. Infotheek - MoodSpace

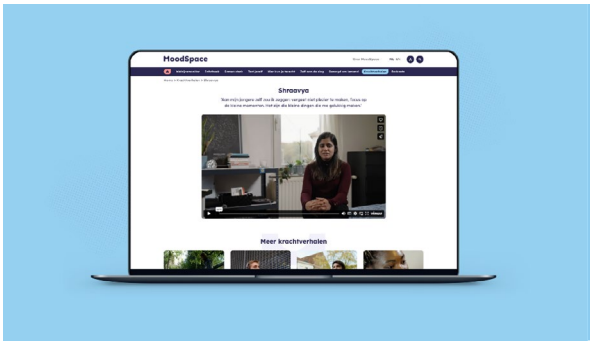
De pagina 'Infotheek' sluit aan op de interventie *'Mental health literacy'*: over adequate kennis en opvattingen beschikken in verband met psychische gezondheid, emotionele problemen en de manier waarop ze ontstaan en kunnen worden behandeld. *Mental health literacy* werkt niet alleen informatieverhogend voor het brede publiek, maar is ook doeltreffend om het aanwezige stigma en de negatieve attitudes ten opzichte van emotionele problemen en hulp te verminderen.[5] Over adequate kennis beschikken in verband met psychische gezondheid en stoornissen, hoe ze kunnen worden behandeld en waar studenten terechtkunnen, draagt ook bij tot een beter inzicht in het eigen emotionele functioneren. Het kan bovendien specifieke overtuigingen die meespelen in het níét-zoeken van hulp counteren.[6] De pagina richt zich tot studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers.

Zo biedt de 'Infotheek' op thematische wijze laagdrempelige en betrouwbare informatie over veerkracht, verbondenheid, psychische kwetsbaarheid, stoornissen en klachten, maar ook over gezond studeren. Elke thema kent een vaste structuur. Naast een definiëring van het thema, de getuigenissen en de facts & figures geeft elke pagina concrete tips voor zelfhulp en verwijs- en begeleidingsmogelijkheden. Elke pagina leidt ook naar meer verdiepende achtergrondinformatie over het thema.

De 'Infotheek' bevat 59 thema's. In 2023 werd de pagina aangevuld met de thema's paniekaanval, paniekstoornis, perfectionisme, body dysmorphic disorder, sexting, fear of missing out, tienerzwangerschap en ongeplande zwangerschap. De 'thema's identiteit, intern kompas, studiemotivatie en perfectionisme werden uitgebreid op basis van bevindingen uit de Welzijnsmonitor 2022-2023. De pagina werd bezocht door 12,624 unieke bezoekers.

Krachtverhalen

Interventie: *Mental health literacy* - Sensibilisering
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 5. Krachtverhalen - MoodSpace

De pagina 'Krachtverhalen' sluit aan op de interventies *'Mental health literacy'* en 'Sensibilisering'. Sensibilisering verwijst naar het reduceren van aanwezige stigma en negatieve attitudes ten opzichte van emotionele problemen en hulp. De pagina richt zich tot studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers.

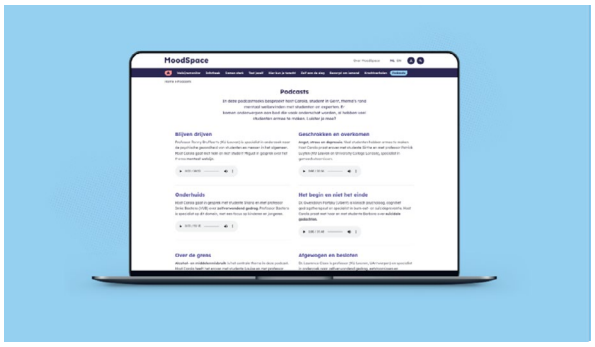
De krachtverhalen zijn een initiatief voor én door studenten. Elke video brengt een korte inspirerende getuigenis van een student over kwetsbaarheid en twijfel, maar ook over de kracht van verbondenheid. Studenten getuigen over uitdagingen en drempels die ze ervaren, en spreken specifiek over gedachten die hen helpen. De bedoeling van de verhalen is stigma te doorbreken en studenten te stimuleren om over hun problemen te praten, en waar nodig gepaste ondersteuning te zoeken.

De pagina bevat momenteel 21 krachtverhalen. In 2023 werd de pagina aangevuld met de verhalen van Nele en Ayron. De lived experiences van de getuigen snijden thema's aan als autisme, aandacht

en concentratie, seksualiteit, migratie en leefloon met de nodige ruimte voor intersectionaliteit. De pagina trok in 2023 8,353 unieke bezoekers aan.

Podcasts

Interventie: *Mental health literacy* - Sensibilisering
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 6. Podcasts - MoodSpace

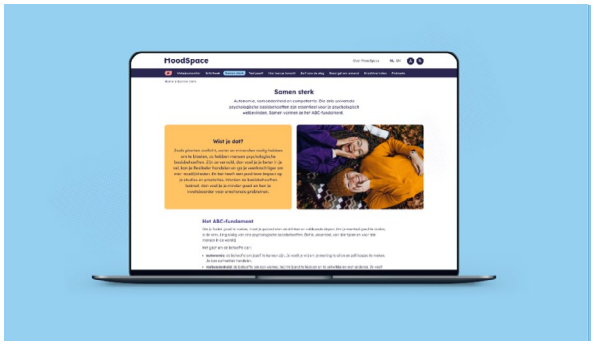
De pagina 'Podcasts' sluit aan op de interventie *'Mental health literacy'* en 'Sensibilisering'. De pagina richt zich tot studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers.

De podcasts zijn een initiatief voor en door studenten. In de podcasts bespreken studenten met experten en ervaringsdeskundigen thema's van mentaal welzijn die vaak onderschat worden, al hebben veel studenten ermee te maken. Het gaat hierbij om psychische klachten en stoornissen als angst, stress en depressie, zelfverwondend gedrag, suïcidaliteit, alcohol- en middelenmisbruik en eetstoornissen.

De pagina bevat 15 podcasts. In 2023 werd 1 podcast toegevoegd: 'Motivatie en Competentie boosten'. Er werden ook scripts voorbereid voor een podcast rond zelfmedicatie en perfectionisme. Die worden begin 2024 opgenomen. In 2023 bezochten 4,305 unieke bezoekers de podcastpagina. Alle podcasts werden ook op Spotify geplaatst. Dit kanaal wordt beheerd door de studenten.

Samen sterk

Interventie: Verbondenheid - *Community building* - *Peer support* - ABC-fundament
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 7. Samen sterk - MoodSpace

'Samen sterk' focust op beschermende factoren, zoals de kracht van ontmoeting en het ABC-fundament. De pagina sluit aan op de interventies 'Verbondenheid - *Community building*', '*Peer support*' en 'ABC-fundament'. *Peer support* verwijst naar ondersteuning door medestudenten. Het ABC-fundament refereert aan de drie psychologische basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie. Wanneer de drie psychologische basisbehoeften – het ABC-fundament – vervuld worden, is de kans groot dat mensen aangeven zich 'goed in hun vel te voelen', zo toont veelvuldig internationaal onderzoek aan. Ze hebben meer energie, stellen zich flexibel en veerkrachtig op en realiseren beter hun groeipotentieel.[7] In dat opzicht vormt de ABC-bevrediging de motor voor groei. De pagina richt zich tot studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers.

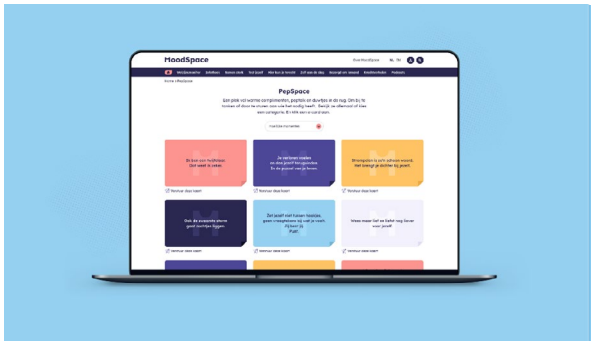
'Samen sterk' geeft een introductie in de psychologische basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie (het ABC-fundament). Daarna volgt een animatiefilmpje over hoe studenten het roer in handen kunnen nemen om hun ABC zelf actief vorm te geven via het onlineprogramma 'LifeCraft'. Tot slot zoomt de pagina specifiek in op verbondenheid als een krachtige vitamine en medicijn voor het bufferen van emotionele problemen. Studenten die zich goed verbonden weten met de onderwijsinstelling, zijn namelijk dubbel zo goed beschermd tegen de ontwikkeling van een psychische stoornis.[8] Niet-studenten vertonen in vergelij-

king met studerende leeftijdsgenoten een hogere prevalentie van psychische stoornissen.[9] Via het filmpje 'Want door te delen, wordt wat zwaar is lichter', zetten studenten de boodschap van verbondenheid kracht bij.

In 2023 wordt het aanbod van sport en cultuur van de studentenvoorzieningen op de pagina 'Samen sterk' uitgebreid. Het aanbod van ontmoetingsmomenten voor en door studenten werd aangevuld met nieuwe initiatieven. Momenteel staan 23 unieke activiteiten in de kijker. In 2023 bezochten 5,654 unieke gebruikers de pagina.

PepSpace

Interventie: Verbondenheid - *Community building*
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 8. PepSpace - MoodSpace

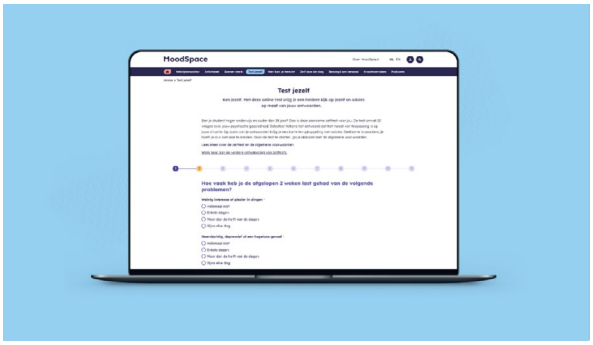
'PepSpace' sluit aan op de interventie 'Verbondenheid – *Community building*'. De pagina richt zich tot studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers. 'PepSpace' is een initiatief voor en door studenten.

De pagina werd ontwikkeld voor en door studenten. 'PepSpace' is een plek vol warme complimenten, peptalk en duwtjes in de rug. Om bij te tanken of door te sturen aan wie het nodig heeft. De e-cards zijn ontwerpen op maat van studenten en thematisch geordend volgens belangrijke gebeurtenissen (examens, troost, afscheid, zelfvertrouwen ...). De e-cards kunnen via een eenvoudige klik worden doorgestuurd naar wie het nodig heeft. Alle e-cards zijn beschikbaar in het Nederlands en het Engels.

In 2023 werden geen uitbreidingen aan deze pagina aangebracht. In 2023 bezochten 3,234 unieke gebruikers de pagina. Er werden 1,215 e-cards verzonden. De favoriete e-cards zijn: 'Houd moed. Houd vol. Houvast.', 'Omdat dit nu even moet ... moed! PS Jij doet dat goed.' 'Leven is als zwemmen. Soms tegen de stroom in. Soms recht', 'Zo onmetelijk dapper jij. Daar kan jouw hoge lat niet bij.' 'Wees maar lief en liefst nog liever voor jezelf.', 'Durf maar. Worden wie jij bent.', 'Voel maar. Jij kunt meer dan je denkt.', 'Hoeveel jij waard bent, laat zich niet in punten tellen.'[10]

Test jezelf

Interventie: Vroegdetectie en signalering
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*



Figuur 9. Test jezelf - MoodSpace

De pagina 'Test jezelf' sluit aan op de interventie 'Vroegdetectie en signalering' en richt zich tot alle studenten (*no, low, medium, high risk*). In 2023 worden grondige inhoudelijke en technische wijzigingen aan deze pagina aangebracht op basis van de resultaten uit de Welzijnsmonitor 2022-2023. In samenwerking met professor dr. Maarten Vansteenkiste (UGent) en zijn team werden twee nieuwe (groeigerichte) zelftests ontwikkeld.[11]

De ABC-test wordt gepubliceerd eind september 2023. De test beoogt het screenen van de psychologische basisbehoeften. De screening omvat 24 items rond de psychologische basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie. Op basis van hun antwoorden krijgen studenten meteen feedback met een korte synthese en advies over hun ABC-behoeften (geaggregeerd, en per behoefte), alsook advies voor zelfhulp, begeleiding en een verwijzing waar studenten terecht kunnen voor hulp. De empirisch gevalideerde indeling in 6 categorieën berust op doorgedreven analyses van de ABC-data van de Welzijnsmonitor 2022-2023.

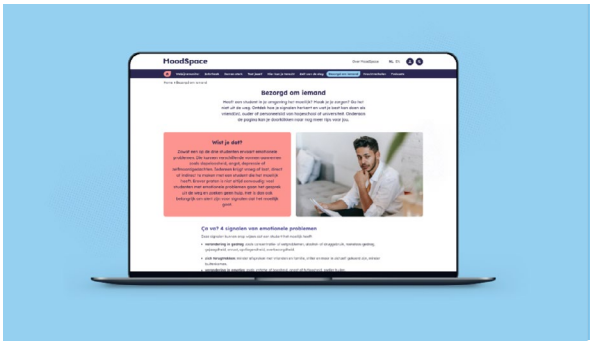
De studiemotivatietest wordt gepubliceerd eind december 2023. De motivatietest beoogt het screenen van de studiemotivatie en het voorzien in feedback. Het doel is om studenten te laten nadenken over hun studiemotivatie. De screening omvat 20 items rond motivatie met 4 items voor demotivatie, 8 items voor gecontroleerde motivatie en 8 items voor autonome motivatie. Op basis van hun antwoorden krijgen studenten meteen feedback met een korte synthese en advies over hun studiemotivatie (per type motivatie), alsook advies voor zelfhulp, begeleiding en een verwijzing waar studenten terecht kunnen voor hulp. De empirisch gevalideerde indeling (4 categorieën) berust op doorgedreven analyses van de studiemotivatie-data van de Welzijnsmonitor 2022-2023.

De algemene zelftest rond psychische klachten is beschikbaar tot september 2023. Op basis van bevindingen uit de Welzijnsmonitor en op vraag van studenten en partners werkt SIHO in 2024 met academische experten aan een zelftest die aansluit op een dimensionele benadering van emotionele problemen. Een dimensionele benadering voorspelt op een meer robuuste wijze andere uitkomsten en laat ook toe om aan studenten meer specifieke feedback te voorzien.

In 2023 bezoeken 12,611 unieke gebruikers de pagina, waarvan 1,794 unieke gebruikers de ABC-test doorlopen, 178 unieke gebruikers de studiemotivatietest en 3,092 unieke gebruikers vullen de algemene zelftest in. Dat brengt het totaal op 5,064 zelftests.

Bezorgd om iemand

Interventie: Poortwachtertraining - Gatekeeping - Vroegdetectie en signalering
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers,



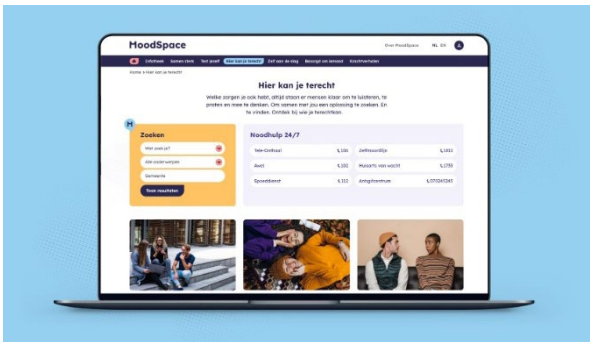
Figuur 10. Bezorgd om Iemand – MoodSpace

De pagina 'Bezorgd om iemand' sluit aan op de interventies 'Vroegdetectie - signalering' en 'Gatekeeping'. Opleidingen tot poortwachters of gatekeepers zijn eenvoudige basistrainingen voor personeelsleden en kringverantwoordelijken die niet in de geestelijke gezondheidszorg werken, maar beroepshalve wel veel in contact komen met studenten. Studietrajectbegeleiders of poetspersoneel in de studentenresidenties bijvoorbeeld krijgen een training om signalen van emotionele problemen vroegtijdig op te sporen of te herkennen. Ze leren ook hoe ze in gesprek kunnen gaan met studenten over hun problemen, hoe ze hen kunnen motiveren om hulp te zoeken en hoe ze hen kunnen doorverwijzen.[12] De deskundigheidsbevordering van deze intermediairs tot poortwachters of gatekeepers is een efficiente strategie om suïcide te voorkomen en studenten met emotionele problemen gericht door te verwijzen, zo toont onderzoek aan. Poortwachtertrainingen blijken effectief in het verbeteren van kennis, attitudes en vertrouwen over het omgaan met emotionele problemen (mental health literacy); niet alleen bij het personeel, maar ook bij de studenten. Poortwachtertrainingen zorgen bovendien voor een verbeterde inschatting van de risico- en zorgbehoeften van personen met emotionele problemen zelf en dragen zo bij tot een beter zorggebruik en hulpzoekgedrag.[13] Een belangrijk gegeven, want de meeste studenten met psychische problemen ervaren geen of slechts een beperkte nood aan begeleiding of behandeling, zo toont veelvuldig (internationaal) onderzoek aan.[14] De pagina richt zich tot *no, low, medium, high risk* studenten, personeelsleden, ouders, professionals en beleidsmakers.

De pagina 'Bezorgd om iemand' omvat een TED Talk van een expert over de psychische gezondheid van studenten. De expert geeft talrijke tips over het delen van je bezorgdheid met studenten en over waar je studenten naartoe kunt doorverwijzen.[15] Onderaan de pagina kan de gebruiker doorklikken naar aanvullende tips op maat, én naar de e-interventie 'Samen zorgzaam'. De training werd eind 2022 ontwikkeld door Steunpunt Inclusief Hoger onderwijs (SIHO) en KU Leuven en is beschikbaar op de pagina 'Zelf aan de slag'.[16] In zes modules kunnen studenten, maar ook personeel, ouders, professionals en beleidsmakers via interactieve oefeningen en filmpjes zelfstandig en anoniem aan de slag om signalen van emotionele problemen te leren herkennen en ze bespreekbaar te maken. In 2023 bezochten 5,237 unieke gebruikers de pagina.

Hier kun je terecht

Interventie: *Mental health literacy* - Vroegdetectie en signalering - *Peer support*
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers



Figuur 11. Hier kun je terecht - MoodSpace

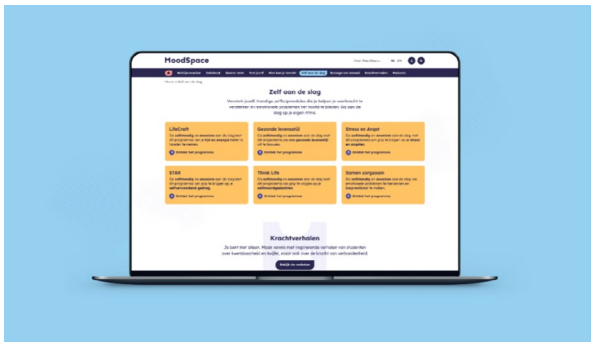
De pagina 'Hier kun je terecht' biedt alle stakeholders - studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers - transparante informatie over waar studenten terechtkunnen voor ondersteuning op het vlak van mentaal welzijn; zowel binnen als buiten de hogeronderwijsinstelling, zowel formeel als informeel.

Via eenvoudige filters kan de gebruiker per thema en per regio een overzicht van het hulpaanbod raadplegen. Aangezien studenten vaak bij medestudenten met hun problemen aankloppen, bevat de pagina ook een link naar het rijke aanbod van groepssessies en ondersteuningsinitiatieven die ontwikkeld zijn voor en door studenten. Daarnaast staan laagdrempelige initiatieven zoals het aanbod van de studentenvoorzieningen en de Overkophuizen in kijker op deze pagina.

In 2023 werd de de achterliggende database van diensten geüpdated en werd de pagina (hoofdzakelijk) aangevuld met initiatieven vanuit de eerstelijnspychologische zorg op basis van overleg met de netwerken in de geestelijke gezondheidszorg. De pagina werd 12,194 keer bezocht door unieke gebruikers.

Zelf aan de slag

Interventie: E-interventies - Gatekeeping
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*



Figuur 12. Zelf aan de slag – MoodSpace

De pagina 'Zelf aan de slag' sluit aan op de interventies 'E-interventies' en *'Gatekeeping'*. E-interventies zijn laagdrempelige wetenschappelijke online interventies waar gebruikers anoniem en zelfstandig aan de slag kunnen om hun mentale gezondheidsvaardigheden aan te scherpen en emotionele problemen het hoofd te bieden. Zoals we al aanhaalden, zijn er steeds meer aanwijzingen dat anonieme internetbehandelingen aansluiten op de noden van studenten met psychische stoornissen die aarzelen om hulp te zoeken.[17] De pagina biedt interventies voor *no, low, medium* en *high risk* studenten. De interventie rond *'Gatekeeping'* richt zich ook tot personeel, ouders, professionals en beleidsmakers. Alle interventies worden in samenwerking met academische experten en met studenten als *active agents* vormgegeven.

LifeCraft

Interventie: E-interventies: ABC-fundament – *Need Crafting*
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*

Met LifeCraft kan de student zelfstandig en anoniem aan de slag om het heft meer in eigen handen te nemen en op zoek te gaan naar wat energie geeft. LifeCraft voor studenten werd ontwikkeld door Universiteit Gent en het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs.[18] Specifiek traint LifeCraft studenten om het bewustzijn van de psychologische basisbehoeften (autonomie, verbondenheid en competentie) te vergroten en om deze kennis in gerichte actie ten voordele van de bevrediging van het ABC in te zetten (i.c., ABC behoeftevormgeving). Via zeven modules krijgen studenten concrete informatie, tips en actietaken om hun ABC vorm te geven: 'Doe iets waar je zin in hebt', 'Maak verbinding', 'Doe iets wat je goed kan', 'Doe iets waardevol', 'Zorg voor jezelf of een ander', 'Leer iets en 'Blik terug'.

Gezonde levensstijl

Interventie: E-interventie - Life skills
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*

Met 'Gezonde levensstijl' kan de student anoniem en zelfstandig aan de slag om een gezonde levensstijl uit te bouwen. Het programma werd ontwikkeld door het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs in samenwerking met Eetexpert.[19] Het programma is gebaseerd op de ALLES-methodiek: afwisselend eten, leuk bewegen, lief zijn voor jezelf, emoties reguleren en slapen. Via zes modules krijgt de student concrete informatie, tips en actietaken om een gezonde levensstijl uit te bouwen: 'Afwisselend eten', 'Leuk bewegen', 'Lief zijn voor jezelf', 'Emoties reguleren', 'Slapen' en 'Grip op de toekomst'.

Samen zorgzaam

Interventie: E-interventie - Poortwachtertrainingen - Gatekeeping
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers

Met 'Samen zorgzaam' kunnen studenten, maar ook personeel, ouders, professionals en beleidsmakers, zelfstandig en anoniem aan de slag om signalen van emotionele problemen te leren herkennen en bespreekbaar te maken. Het programma werd ontwikkeld door het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs en KU Leuven.[20] 'Samen zorgzaam' bestaat uit zes modules: 'Facts & figures', 'Signalen herkennen', 'Problemen bespreekbaar maken', 'Waar kun je terecht', 'Zorg dragen voor jezelf' en 'Suïcidaliteit'.

Angst en stress

Interventie: E-interventies: angst en stress
Doelgroep: studenten (*low, medium, high risk*)

Met dit programma kunnen studenten zelfstandig en anoniem aan de slag om grip te krijgen op gevoelends van stress en angst. 'Angst en stress' werd ontwikkeld door het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs in afstemming met KU Leuven.[21] Het cognitief-gedragsmodel ligt aan de basis van het programma. Dit wetenschappelijke model biedt een helder kader om angst en stress stapsgewijs aan te pakken. Het programma omvat zes modules: 'Angst en stress begrijpen', 'Denken en voelen', 'Tot rust en ontspanning komen', 'Angst in de ogen kijken', 'Mijn relaties' en 'Grip op de toekomst'.

STAR

Interventie: E-interventie zelfverwondend gedrag
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*

'STAR' staat voor *self-injury, treatment, assessment and recovery.* Met dit programma kunnen studenten zelfstandig en anoniem aan de slag om meer inzicht te krijgen in zelfverwondend gedrag. Het programma werd ontwikkeld door het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs en VUB.[22] Het originele programma is ontwikkeld door het Self-injury, Treatment, Assessment, Recovery-consortium (STAR). Het programma bestaat uit tien korte modules: 'Aan de slag', 'Jezelf motiveren', 'Jezelf leren kennen', 'Actief worden', 'Gevoelens, gedachten en gedrag', 'Overtuigingen', 'Coping', 'Voor jezelf opkomen', 'Mindfulness en skills', en 'Grip op je toekomst'.

Think Life

Interventie: E-interventies suïcidale gedachten
Doelgroep: studenten (*medium, high risk*)

Met 'Think Life' dit kunnen studenten zelfstandig en anoniem aan de slag met tips en oefeningen om beter om te gaan met zelfmoordgedachten. Het programma werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en is vanuit het Vlaams Exeprtiscentrum Suïcidepreventie (VLESP) aangepast voor gebruik in Vlaanderen. 'Think Life' werd aangepast naar de studentencontext door het Steunpunt Inclusief Hoger onderwijs en VLESP.[23] Het cognitief-gedragsmodel ligt aan de basis van het programma. Het programma bestaat uit zes modules: 'Denken aan zelfmoord', 'Omgaan met gevoelens en crisis', 'Automatische gedachten', 'Denkgewoonten', 'Anders leren denken' en 'Omgaan met toekomstige tegenslagen'.

MoodSpace voor scholieren secundair onderwijs

De CLB-sector maakt al langer werk van de uitrol en bekendmaking van online tools die inzetbaar zijn in de leerlingenbegeleiding. Met de implementatie van blended hulpverlening heeft de CLB-sector gekozen voor een combinatie van de vertrouwde face-to-facegesprekken met de voordelen van online tools.

In 2023 worden op hun vraag drie online tools uit MoodSpace aangepast voor leerlingen uit het secundair onderwijs: 'LifeCraft', 'Gezonde Levenstijl' en 'Angst & stress'. Deze tools sluiten sterk aan op huidige begeleidingstrajecten binnen de CLB's en vullen een hiaat op in het landschap van blended hulpverlening van jongeren.

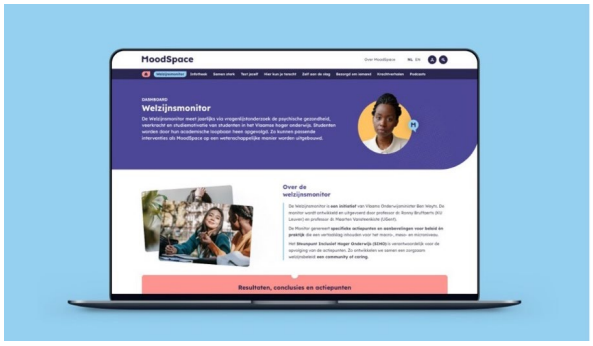
Naar analogie met de benadering in het hoger onderwijs worden leerlingen actief betrokken bij de uitwerking van de programma's om deze maximaal op hun noden af te stemmen. Ook het CLB Online-team wordt geconsulteerd zodat de interventies op maat van de sector ontworpen worden.

Vanaf februari 2024 zullen leerlingen secundair onderwijs via het CLB Onlineplatform Blinkers (i.c., via hun Leer-ID) toegang hebben tot de jongeren-interventies in MoodSpace.

In 2023 bezochten 21,024 unieke gebruikers de zelf aan de slag pagina, waarvan 2,037 actief aan de slag gaan binnen de interventies. Meer detailinformatie over de profielen en gebruikersgedrag geven we in hoofdstuk 3.

Welzijnsmonitor

Interventie: Vroegdetectie en signalering
Doelgroep: studenten *(no, low, medium, high risk)*



Figuur 13. Welzijnsmonitor MoodSpace

In 2023 werd MoodSpace uitgebreid met een pagina Welzijnsmonitor. Deze pagina biedt een overzicht van het doel van de Welzijnsmonitor, de methodologie en rapporteert de resultaten, conclusies en actiepunten van de editie Welzijnsmonitor 2022-2023 op dynamische wijze.

De hoofdbevindingen worden per thema gepubliceerd: Hoe vitaal en tevreden voelen studenten zich? Welke psychische problemen komen bij studenten vaak voor? Hoe zit het met het alcohol en middelengebruik bij studenten? Zoeken studenten met psychische problemen vaak hulp? Welke drempels ervaren zij? Hoe zit het met de studiemotivatie bij studenten? Hoe zit het met de slaap van studenten? Hoe zit het met het ABC van studenten? In welke mate proberen studenten hun ABC vorm te geven? Waarom kiezen studenten voor hun studierichting? Welke doelen willen ze realiseren? Hoe tevreden zijn ze? Hoe perfectionistisch zijn studenten? Welke ondersteuning vragen studenten? Hoe zit het met hun sociaal netwerk en bronnnen?

De pagina bevat ook de link naar het rapport en communicatiematerialen om de Welzijnsmonitor kenbaar te maken aan studenten. In 2023 bezochten 6,662 unieke gebruikers de pagina.

3.

Gebruikerscijfers en -ervaringen

Dit hoofdstuk biedt inzicht in het bereik van MoodSpace. We geven algemene cijfers, zoomen kort in op de tevredenheid van gebruikers en verdiepende cijfers rond de zelftest en e-interventies.

Algemene cijfers

In 2023 trokken 62,969 unieke bezoekers naar MoodSpace. 41 procent bezoekt de site op desktop, 56 procent surft naar MoodSpace via smartphone en 1 procent gebruikt de site op een tablet. Bijna 33 procent van de bezoekers surft rechtstreeks naar MoodSpace.be en 62 procent van de bezoekers komt via zoekopdrachten en doorverwijzingen van andere sites. Tot slot komt 3 procent tot MoodSpace via sociale media en 2 procent via een link in een e-mail.

Tabel 1 biedt een overzicht van de unieke bezoekers per interventiepagina:

	unieke bezoekers
Infotheek	12,624
Krachtverhalen	5,654
Podcasts	4,305 (los van Spotify)
PepSpace	3,234
Samen Sterk	5,654
Test jezelf	12,611 waarvan 5,064 zelftests
Bezorgd om iemand	5,237
Hier kun je terecht	12,194
Zelf aan de slag	21,024 waarvan 2,037 gebruikers e-interventies
Welzijnsmonitor	6,662

Tabel 1: Overzicht unieke bezoekers per interventiepagina

Algemene tevredenheid

Om de algemene tevredenheid en ervaringen van gebruikers te bevragen, werd op de site in de periode juni-oktober 2023 een pop-up geïmplementeerd: 'Hoe goed ken jij Moodspace? Mogen we nog even 2 minuten van jouw tijd om nog een paar vragen te beantwoorden over MoodSpace?'. De stuurgroep van academisch experten stelde de bevraging op. De eerste drie items peilen naar de rol van de gebruikers, de reden van het bezoek en of de gebruikers de informatie vonden die ze zochten. De vraag 'Vanuit welke rol bezoek je deze website?', heeft 7 antwoordmogelijkheden: 'Student met emotionele problemen', 'Student geïnteresseerd in geestelijke gezondheid', 'Familie of vriend(in) van een student met emotionele problemen', 'Lesgever, docent, praktijkbegeleider, stagebegeleider', 'Studentpsycholoog, -begeleider, -ondersteuner', 'Professional in de geestelijke gezondheidszorg', 'Andere - licht toe'. Bij het tweede item 'Waarom ben je vandaag naar de website gekomen?', kunnen de gebruikers diverse antwoorden aankruisen ('Infotheek', 'Zelftest', 'Zelf aan de slag', 'Bezorgd om iemand', 'Hier kun je terecht', 'Podcasts', 'PepSpace', 'Krachtverhalen', 'Andere – licht toe'). De vraag 'Heb je de informatie gevonden die je zocht?', heeft drie antwoordmogelijkheden: 'Nee', 'Gedeeltelijk' en 'Ja'.

De gebruikerservaringen met betrekking tot MoodSpace werden bevraagd aan de hand van 5 items uit de ***System Usability Scale*** (SUS-10).[24] Dat is een vragenlijst die breed ingezet wordt om de gebruiksvriendelijkheid of *usability* van een website of app te meten. Er wordt daarbij rekening gehouden met de context waarin het product wordt gebruikt. De schaal wordt dan ook vaak gebruikt bij het uitvoeren van *usability*-onderzoek en *usability testing*. Eerdere studies die de betrouwbaarheid en validiteit van de schaal onderzochten, bevestigen een adequate betrouwbaarheid.[25] De vijf geselecteerde items uit de SUS-10 zijn: 'Ik denk dat ik MoodSpace vaak zou willen gebruiken', 'Ik vind MoodSpace gemakkelijk in gebruik', 'Ik vind de verschillende functies in MoodSpace logisch opgebouwd', 'Ik denk dat meeste mensen MoodSpace heel snel kunnen leren gebruiken' en 'Ik voel me erg zelfverzekerd in het gebruik van MoodSpace', met de volgende antwoordmogelijkheden: (1) 'Sterk oneens', (2) 'Oneens' (3) 'Neutraal' (4) 'Mee eens' en (5) 'Sterk mee eens'.

De tevredenheid met betrekking tot de diensten van MoodSpace werd bevraagd aan de hand van zeven items uit de ***Client Satisfaction Questionnaire*** (*CSQ*)[26]: 'Hoe beoordeel je de kwaliteit van MoodSpace?', 'Heb je de diensten en/of informatie gekregen die je wilde?', 'In welke mate voldoet MoodSpace aan jouw verwachtingen?', 'Als een vriend(in) vergelijkbare hulp nodig zou hebben, zou je die MoodSpace aanbevelen?', 'Hoe tevreden bent je met de hulp die je gekregen hebt?', 'Hebben de diensten die je ontvangen hebt je geholpen om effectiever met je problemen om te gaan?' 'Als je opnieuw hulp zou zoeken, zou je dan terugkomen naar MoodSpace?', met telkens vier antwoordmogelijkheden (bijvoorbeeld 'Slecht', 'Matig', 'Goed', 'Uitstekend'). Tot slot werden alle respondenten uitgenodigd om verbetersuggesties te delen via een open veld ('Wat kunnen we doen om jouw ervaringen op MoodSpace te verbeteren?').

In totaal vullen 380 bezoekers de pop-up volledig in. Een derde van de respondenten bestaat uit studenten met emotionele problemen (33%), 25% uit studenten zonder emotionele problemen, 18% uit studentenpsychologen en begeleiders, 10% uit lesgevers, docenten en praktijkbegeleiders, 9% uit professionals in de geestelijke gezondheidszorg en 5% uit familie en vrienden. Die resultaten laten meteen zien dat diverse gebruikersgroepen de weg naar MoodSpace vinden. De voornaamste redenen waarom ze bezoeken, zijn: 'Test jezelf' (89), 'Infotheek' (74), 'Zelf aan de slag' (56), 'Hier kun je terecht' (37), 'Bezorgd om iemand' (29) en 'Krachtverhalen' (18). Van de respondenten vindt 86% (al dan niet gedeeltelijk) de informatie die ze zochten (waarvan 40,5% gedeeltelijk).

Twee op de drie respondenten (75%) denken MoodSpace vaak te willen gebruiken. Drie op de vier (69%) vinden MoodSpace makkelijk in gebruik, twee op de drie (62%) vinden de functies logisch opgebouwd en 68% meent dat de meeste mensen MoodSpace heel snel kunnen leren gebruiken. Iets meer dan de helft van de respondenten voelt zich (heel) zelfverzekerd bij het gebruik MoodSpace (54%). Van de studenten met emotionele problemen (n=125), beoordelen negen op de tien (91%) de kwaliteit als goed tot uitstekend. Meer dan acht op de tien studenten (90%) menen dat ze de diensten en/of informatie kregen die ze wilden. Voor 89% voldoet MoodSpace aan de verwachtingen. 90% is grotendeels tot zeer tevreden over de kwaliteit van MoodSpace en 87% meent ook dat de diensten enigszins geholpen hebben om effectiever met de problemen om te gaan. Voor 13% hebben ze zelfs veel geholpen om effectiever met de problemen om te gaan. 89% zou MoodSpace aanbevelen als een vriend(in) vergelijkbare hulp nodig zou hebben en negen op de tien (91%) zouden zelf ook naar MoodSpace terugkomen mochten ze opnieuw hulp zoeken.

Respondenten konden via een open veld ook verbetersuggesties formuleren. Naast tal van positieve commentaren zoals 'Het is een heel goede site om inspirerende verhalen te vinden … en te herbronnen. Thanks!', 'Ik vind het een geweldige website, dus ik zou er niets aan aanpassen :)' 'Ik heb geen opmerkingen over de website. Er is zeer veel informatie beschikbaar en de gebruiker wordt zeer zorgend benaderd. Goed werk vind ik persoonlijk' 'Blijven doen wat je goed doet! ', 'Het is oké zoals het is', 'Niks het is helemaal toppie! zijn er ook suggesties. Zoals de vraag om meer focus te nemen op internationale studenten, het aanbod zelfhulpmodules te vergroten, een stappenplan over het gebruik van MoodSpace toe te voegen, meer getuigenissen te implementeren en meer anonieme zelftests toevoegen. Daarnaast wordt ook de mogelijkheid tot persoonlijk contact via chatfunctie gesuggereerd in functie van gerichte doorverwijzing, net als de ontwikkeling van een app voor een groter bereik. Een aantal respondenten adviseert om verhoogd in te zetten op de bekendmaking, door reclame op sociale media en posters bijvoorbeeld.

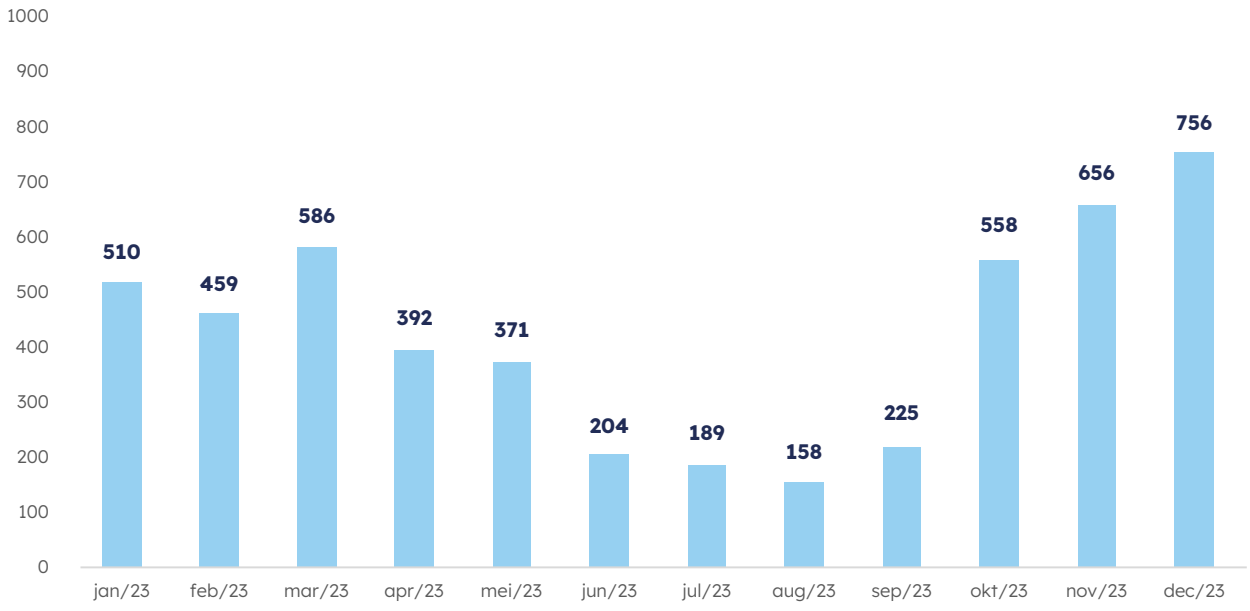
Test jezelf

De ABC-test wordt gepubliceerd eind september 2023. De test beoogt het screenen van de psychologische basisbehoeften. De screening omvat 24 items rond de psychologische basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie. 1794 uniek gebruikers doorlopen de ABC-test in de periode oktober-december. 94% is student, 80% identificeert zichzelf als vrouw, 83% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 84% volgt een graduaats- of bacheloropleiding, 27% volgt psychologische begeleiding. De mediane tijd om de test te doorlopen bedraagt 142 seconden.

De studiemotivatie wordt gepubliceerd eind december 2023. De motivatietest beoogt het screenen van de studiemotivatie en het voorzien in feedback. De screening omvat 20 items rond motivatie met 4 items voor demotivatie, 8 items voor gecontroleerde motivatie en 8 items voor autonome motivatie. 178 unieke gebruikers doorlopen de motivatietest in december 2023. 89% is student, 71% identificeert zichzelf als vrouw, 71% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 78% volgt een graduaats- of bacheloropleiding, 30% volgt psychologische begeleiding. De mediane tijd om de test te doorlopen bedraagt 132 seconden.

De algemene zelftest rond psychische klachten is beschikbaar tot september 2023. 3092 unieke gebruikers doorlopen de zelftest in de periode januari - september 2023. 67% is student, 79% bestaat uit vrouwen, 59% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar. De mediane tijd om de test te doorlopen bedraagt 158 seconden

Een overzicht van de cijfers per maand is weergegeven in Figuur 14.



Figuur 14. Gebruik zelftest MoodSpace

Zelf aan de slag

In 2023 zijn 2,037 e-healthregistraties aangemaakt, waarvan 73% door studenten. 34% volgt een academische bachelor, 29% een professionele bachelor, 16% een masteropleiding, 8% een graduaatsopleiding, 3% een bachelor-na-bachelor, 3% een master-na-master, 2% een schakeljaar en 5% een andere opleiding (zoals een doctoraatsopleiding). Van de gebruikers identificeert 15% zichzelf als man, 84% als vrouw en 4% als 'ander'. 66% behoort tot de groep 18-25 jaar, 16% tot de groep 26 tot 35 jaar en 18% tot de groep +35 jaar. Een op de drie (36%) van de gebruikers volgt ook psychologische begeleiding voor emotionele problemen. Figuur 15 vertoont een overzicht van de registraties per maand.

Er worden technische doorontwikkelingen gedaan die gebruikers toelaten om geautomatiseerde reminders en herinneringsboodschappen vanuit MoodSpace te ontvangen, alsook actieplannen en feedbackrapporten te downloaden.

Het aantal registraties verschilt net als de gebruikersgroep per programma. Studenten doorlopen de modules van de programma's ook niet in de voorgestelde volgorde.

LifeCraft

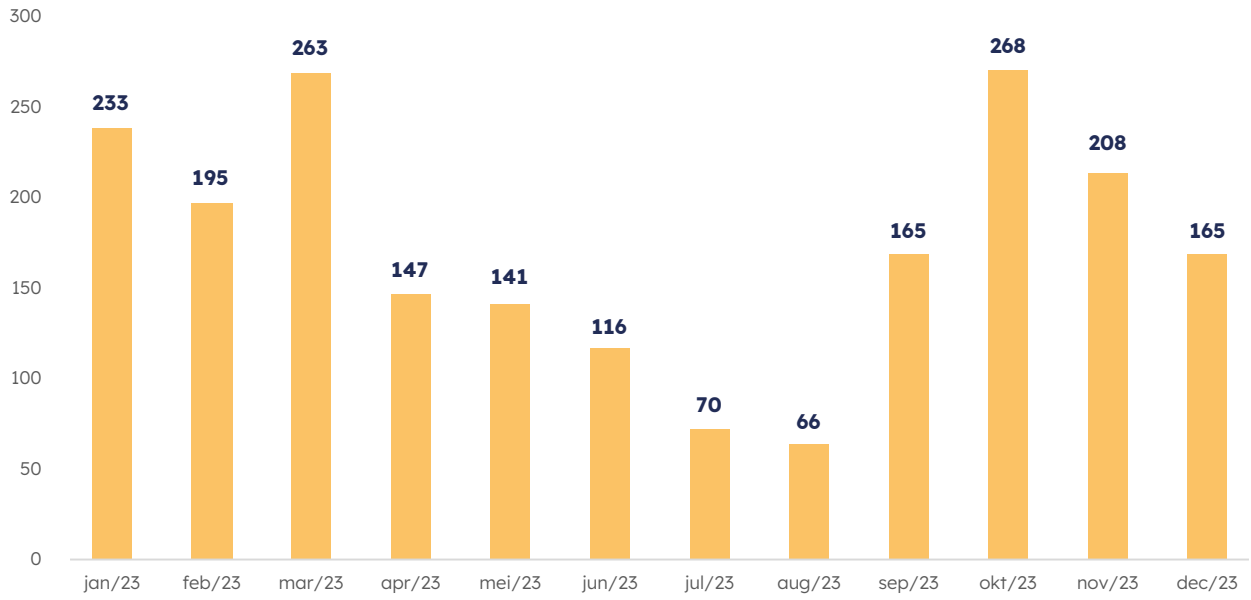
Met dit programma kunnen studenten aan de slag om de tijd meer in eigen handen te nemen en op zoek te gaan naar wat energie geeft:

- 508 unieke gebruikers doorlopen het programma. (64% daarvan is student, 74% identificeert zichzelf als vrouw, 49% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 64% komt uit een graduaats- of bachelor-opleiding, 26% volgt psychologische begeleiding;
- 1016 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. Daarvan zijn er 520 volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 51%;
- de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma 'LifeCraft', bedraagt 1 week.

Gezonde levensstijl

Met 'Gezonde levensstijl' kunnen studenten aan de slag om een gezonde levensstijl uit te bouwen:

- 272 unieke gebruikers doorlopen het programma. 64% daarvan is student, 73% identificeert zichzelf als vrouw, 50% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 56% komt uit een graduaats- of bacheloropleiding, 30% volgt psychologische begeleiding;
- 445 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. 137 daarvan zijn volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 30,79%;
- de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma 'Gezonde levensstijl', bedraagt 5 dagen 20 uur.



Figuur 15. E-healthregistraties MoodSpace

Samen zorgzaam

Met dit programma kunnen studenten, personeel, ouders, professionals en beleidsmakers aan de slag om signalen van emotionele problemen te leren herkennen en bespreekbaar te maken.

- 281 unieke gebruikers doorlopen het programma. 37% daarvan is student, 64% identificeert zichzelf als vrouw, 32% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 62% komt uit een graduaats- of bacheloropleiding, 14% volgt psychologische begeleiding;
- 695 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. 286 daarvan zijn volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 41,15%;de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma 'Samen zorgzaam', bedraagt 4 dagen en 5 uur.

Angst en stress

Met dit programma kunnen studenten aan de slag om grip te krijgen op hun stress en angst.

- 920 unieke gebruikers doorlopen het programma. 76% daarvan is student, 80% identificeert zichzelf als vrouw, 73% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 84% komt uit een graduaats- of bacheloropleiding, 34% volgt psychologische begeleiding;
- 1966 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. 1,064 daarvan zijn volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 54,12%;
- de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma 'Angst & stress', bedraagt 5 dagen 9 uur.

STAR

Met dit programma kunnen studenten aan de slag om meer inzicht te krijgen in zelfverwondend gedrag.

- 194 unieke gebruikers doorlopen het programma. 53% daarvan is student, 74% identificeert zichzelf als vrouw, 49% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 60% komt uit een graduaats- of bacheloropleiding, 36% volgt psychologische begeleiding;
- 359 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. 200 daarvan zijn volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 55,71%;
- de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma 'STAR', bedraagt 1 dagen 2 uur.

Think Life

Dit programma geeft studenten tips en oefeningen om beter om te gaan met zelfmoordgedachten.

- 220 unieke gebruikers doorlopen het programma. 65% daarvan is student, 75% identificeert zichzelf als vrouw, 62% heeft een leeftijd tussen 18 en 25 jaar, 52% komt uit een graduaats- of bacheloropleiding, 35% volgt psychologische begeleiding;
- 347 keer is een gebruiker gestart om een module te doorlopen. 136 daarvan zijn volledig beëindigd, wat resulteert in een doorloop van 39,19%;
- de gemiddelde tijd tussen het starten en het beëindigen van het programma Think Life', bedraagt 2 dagen 6 uur.

4.

Conclusies & actiepunten

Dit hoofdstuk is een slotbeschouwing. Op basis van de bevindingen uit de vorige hoofdstukken formuleren we concrete actiepunten voor uitvoering in 2024.

Conclusies

In 2023 vinden 62,969 unieke bezoekers de weg naar MoodSpace. Uit de gebruikersanalsyses blijkt dat diverse actoren, zoals studenten met en zonder emotionele problemen, studentenpsychologen en begeleiders, lesgevers, praktijkbegeleiders, ouders en professionals uit geestelijke gezondheidszorg de weg naar MoodSpace vinden. Gunstig is dat de interventies zoals de zelftests en e-interventies de beoogde leeftijdsgroep 18 tot 25 jaar bereiken. Heel wat studenten met emotionele problemen maken gebruik van de diensten. Zo geeft een op de drie studenten bij de e-interventies aan psychologische begeleiding te volgen.

Uit de gebruikerservaringen blijkt dat de bezoekers tevreden zijn over MoodSpace als platform. Zo geven 86% van de respondenten aan dat ze er (al dan niet gedeeltelijk) de informatie vinden die ze zoeken. Zeven op tien (69%) vindt MoodSpace makkelijk in gebruik, twee op de drie (62%) vindt de functies logisch opgebouwd en 69% meent ook dat de meeste mensen MoodSpace heel snel kunnen leren gebruiken. Drie op vier (75%) meent MoodSpace vaak te willen gebruiken.

De evaluaties specifiek bij studenten met emotionele problemen volgen dezelfde positieve trend als vorig jaar. Zo beoordeelt negen op de tien (91%) de kwaliteit als goed tot uitstekend. Voor 89% voldoet MoodSpace aan de verwachtingen en 87% meent ook dat de diensten enigszins geholpen hebben om effectiever met de problemen om te gaan. 89% zou MoodSpace aanbevelen als een vriend(in) vergelijkbare hulp nodig zou hebben en (91% zou zelf ook naar MoodSpace terugkomen mochten ze opnieuw hulp zoeken.

In 2023 vond een uitbreiding van het aanbod van zelftests plaats. Op basis van bevindingen uit de Welzijnsmonitor 2022-2023 werden twee gevalideerde groeigerichte zelftests toegevoegd: een ABC test en een studiemotivatietest. Vanuit de sector en gebruikers is er de vraag naar zelftest rond psychische klachten die vertrekt vanuit een dimensionele benadering van emotionele problemen. Ook is er vanuit de gebruikers de suggestie naar een uitbreiding van het aanbod van modules en een verdere inzet op de bekendmaking van MoodSpace; ook specifiek naar internationale studenten.

Actiepunten

In samenwerking met het onderzoeksteam van prof. dr. Maarten Vansteenkiste (UGent) wordt in 2024 een online interventieprogramma rond zelfmotiverende strategieën ontwikkeld. Dat programma bouwt voort op de zelftest studiemotivatie. Met de onderzoeksgroep worden ook psycho-educatie modules en podcasts ontwikkeld rond de thema's intern kompas (persoonlijke doelen, waarden en interesses) en perfectionisme. Voor de studentenvoorzieningen wordt ook een groepssessie 'LifeCraft' en een groepssessie rond zelf-motiverende motivatiestrategieën ontwikkeld.

Op vraag van de studentenvoorzieningen wordt ook een psycho-educatiemodule rond emotieregulatie ontwikkeld, in samenwerking met prof. dr. Imke Baetens (VUB) en prof. dr. Maarten Vansteenkiste (UGent). Met het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) worden ook een module en podcast rond psychostimulantia en zelfmedicatiegebruik ontwikkeld. Op vraag van studenten en partners werkt SIHO in 2024 met academische experten aan een zelftest rond psychische klachten die aansluit op een dimensionele benadering van emotionele problemen. Een dimensionele benadering voorspelt op een meer robuuste wijze andere uitkomsten en laat ook toe om aan studenten meer specifieke feedback te voorzien. In samenwerking met Psynet en KU Leuven worden, op vraag van de sector, ook TedTalks en modules ontwikkeld rond autisme, ADHD, cognitief sterk functionerende studenten en neurodiversiteit. Die thema's zullen telkens geflankeerd worden met krachtverhalen.

De cijfers uit de Welzijnsmonitor 2022-2023 leren dat studenten met emotionele problemen heel wat drempels ervaren in het zoeken van hulp. In november 2023 hield SIHO focusgroepen met studenten. Op basis van die inzichten zal SIHO in 2024 een Vlaanderenbrede campagne opzetten rond openheid, hulp zoeken en omgaan met stigma. De campagne beoogt ook meer bekendheid aan MoodSpace te geven.

2024 wordt ook een belangrijk jaar voor MoodSpace met de uitrol van drie interventies 'LifeCraf, Stress & Angst, Gezonde Levensstijl' voor scholieren secundair onderwijs. Door de krachten tussen hoger onderwijs en de CLB's te bundelen, kunnen we samen werken aan een coherent welzijnsbeleid waarin de psychische gezondheid, basisbehoeften en motivatie van studenten en leerlingen de plaats krijgen die ze verdienen.

Referenties

[1] Bruffaerts R., Mortier, P., Auerbach, R., Alonso, J. Hermosillo De la Torre, Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green J., Hasking, P., Stein, D., Ennis, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Vilagut, G., Zaslavvsky, A., & Kessler, R. (2019). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 84, doi.10.1002/mpr.1764.

[2] Bruffaerts R., Mortier, P., Auerbach, R., Alonso, J. Hermosillo De la Torre, Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green J., Hasking, P., Stein, D., Ennis, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Vilagut, G., Zaslavvsky, A., & Kessler, R. (2019). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 84, doi.10.1002/mpr.1764

[3] Harrer, M., Adam, S.H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R.P., Kessler, R., Bruffaerts, R., Berking, M. & Ebert, D (2019). Internet intervention for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28, e1759. doi: 10.1002/mpr.1759.

Davies, E.B., Morriss, R., Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. Journal of medical internet research, 16(5), e130. doi: 10.2196/jmir.3142.

[4] Ebert, D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, A., Zarbo, C., Brugnera, A., Overland, S., Trebbi, G., Jensen, K., Kaehkle, F., Baumeister, H. (2018). Internet- and mobile-based psychological interventions: Applications, efficacy, and potential for improving mental health. A report of the EFPA E-Health Taskforce. European Psychologist, 23(2), 167–187. 18.

Pretorius, N., Arcelus, J., Beecham, J., Dawson, H., Doherty, F., Eisler, I., Gallagher, C., Gowers, S., Isaacs, G., Johnson-Sabine, E., Jones, A., Newell, C., Morris, J., Richards, L., Ringwood, S., Rowlands, L., Simic, M., Treasure, J., Waller, G., Williams, C., Yi, I., Yoshioka, M. & Schmidt, U. (2009). Cognitive-behavioural therapy for adolescents with bulimic symptomatology: The acceptability and effectiveness of internet-based delivery. Behaviour Research and Therapy, 47(9), 729-736.

Harrer, M., Adam, S.H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R.P., Kessler, R., Bruffaerts, R., Berking, M. & Ebert, D (2019). Internet intervention for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28, e1759. doi: 10.1002/mpr.1759.

[5] Bruffaerts, R. (2016). Uitdagingen voor suïcidepreventie in de eenentwintigste eeuw. In: B Pattyn & P d'Hoine, In verscheidenheid verenigd. Lessen voor de eenentwintigste eeuw, Volume 22, pp. 81-99. Leuven: Universitaire Pers Leuven.

Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166(4), 182-186.

[6] Bruffaerts, R. (2016). Uitdagingen voor suïcidepreventie in de eenentwintigste eeuw. In: B Pattyn & P d'Hoine, In verscheidenheid verenigd. Lessen voor de eenentwintigste eeuw, Volume 22, pp. 81-99. Leuven: Universitaire Pers Leuven.

[7] Bindman, S.W., Pomerantz, E.M., Roisman, G. (2015). Do Children's Executive Functions Account for Associations Between Early Autonomy-Supportive Parenting and Achievement Through High School? Journal of Educational Psychology, 107 (3), 756 –77.

Vandekerckhove, B., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K., Luyten, P., Vansteenkiste, M. (2019). The role of weekly need-based experiences and self-criticism in predicting weekly academic (mal)adjustment, Learning and individual difference, 69, 69-83.

[8] MacLeod, J., Yang, H.H., Shi, Y. (2019). Student-to-student connectedness in higher education: a systematic literature review. J Comput Higher Education, 31, 426–448.

Withlock, J.L., Wyman, P.A, & Barreira, P. (2013). Connectedness and suicide prevention in college settings: Directions and implications for practice. Bronfenbrenner Center for Translational Research Cornell University.

[9] Auerbach, R., Alonso J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green J., Hwang I., et al. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychol Med, 46 (14), 2955-2970.

Blanco, C., Okuda, M., Wright C., Hasin, D., Grant, B.F., Liu, S.M., et al. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. Arch Gen Psychiat. 2008; 65:1429–1437.

[10] De teksten op de e-cards zijn vormgegeven door woordkunsternaar Marlies Verdoodt.

[11] Flamant, N., Soenens, B. Van Hees, V. & Vansteenkiste, M.,(2023) ABC test MoodSpace.

Flamant, N., Waterschoot, J., Van Hees, V., Soenens, B. & Vansteenkiste, M.,(2023) Studiemotietest MoodSpace.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., & Ryan, R. M., 2015

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 749–761.

Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. Journal of Educational Psychology, 101, 671-688.

[12] Bruffaerts, R. (2016). Uitdagingen voor suïcidepreventie in de eenentwintigste eeuw. In: B. Pattyn & P. d'Hoine, In verscheidenheid verenigd. Lessen voor de eenentwintigste eeuw, Volume 22, pp. 81-99. Leuven: Universitaire Pers Leuven.

[13] Black, M., Scott, M., Baker-Young, E., Thompson, C., McGarry, S. Hayden-Evans, M., Snyman, Z., Zimmerman, F., Kacic, V., Falkmer, T., Romanos, M., Bölte S., Girdler, S., & Milbourn, J. (2021). Preventing suicide in post-secondary students: a scoping review of suicide prevention programs. European Child & Adolescent Psychiatry, https://doi.org/10.1007/s00787-021-01858-8.

Reis, A.,Saheb, R., Moyo, T., Smith, C., Sperandei, S. (2021). The Impact of Mental Health Literacy Training Programs on the Mental Health Literacy of University Students: a Systematic Review. Prevention Science, https://doi.org/10.1007/s11121-021-01283-y.

Maslowski, A. K., LaCaille, R. A., LaCaille, L. J., Reich, C. M., & Klingner, J. (2019). Effectiveness of Mental Health First Aid: a meta-analysis. Mental Health Review Journal, 24(4), 245-261. https://doi.org/10.1108/MHRJ-05-2019-0016.

Ashoorian, D., Albrecht, K, Baxter, C., Giftakis, E., Clifford, R., Greenwell-Barnden, J., Wylde, T. (2018). Evaluation of Mental Health First Aid skills in an Australian university population. Early Intervention in Psychiatry, 13, 1121 – 1128.

[14] Bruffaerts R., Mortier, P., Auerbach, R., Alonso, J. Hermosillo De la Torre, Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green J., Hasking, P., Stein, D., Ennis, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Vilagut, G., Zaslavvsky, A., & Kessler, R. (2019). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 84, doi.10.1002/mpr.1764.

[15] Expert TED Talk prof. dr. Ronny Bruffaerts (KU Leuven)

[16] Valérie Van Hees (SIHO) en prof. dr. Ronny Bruffaerts (KU Leuven)

[17] Harrer, M., Adam, S.H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R.P., Kessler, R., Bruffaerts, R., Berking, M. & Ebert, D (2019). Internet intervention for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28, e1759. doi: 10.1002/mpr.1759.

Davies, E.B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. Journal of medical internet research, 16(5), e130. doi: 10.2196/jmir.3142.

[18] Prof. dr. Maarten Vansteenkiste, prof. dr. Bart Soenens, prof. dr. Katrijn Brenning, dr. Nele Laport, drs. Daphne Van den Bogaard (UGent), Elke Wuyts en Valérie Van Hees (SIHO)

[19] Ann Vandeputte, Loes Stukken (Eetexpert) enValérie Van Hees (SIHO).

[20] Valérie Van Hees (SIHO) en prof. dr. Ronny Bruffaerts (KU Leuven).

[21] Valérie Van Hees (SIHO) en prof. dr. Patrick Luyten (KU Leuven).

[22] Valérie Van Hees (SIHO) en prof. dr. Imke Baetens (VUB).

[23] Eva De Jaeghere (VLESP) en Valérie Van Hees (SIHO) enRuth Laleman (SIHO).

[24] Brooke J. (1996). SUS - a quick and dirty usability scale. Usability Eval Ind., 189(194):4–7. doi:10.5948/upo9781614440260.011.

[25] Lewis, J.R. The system usability scale: past, present, and future. Int J Hum Comput Interact. 2018;34(7):577–590. doi: 10.1080/10447318.2018.1455307.

Bangor, A., Kortum, P.T., Miller, J.T. An empirical evaluation of the system usability scale. Int J Hum Comput Interact. 2008;24(6):574–594. doi: 10.1080/10447310802205776.

Wever, D., Hermens, H.J., Vollenbroek-Hutten, M.M.R. Differences in use of a exercise-based tele-rehabilitation service delivered as substitute of or supplement to conventional care. In: Sixth International Symposium on E-Health Services and Technologies. 2012:44–51. doi: 10.5220/0004473900440051.

[26] Larsen, D.L., Attkisson, C.C., Hargreaves, W.A., Nguyen, T.D. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: development of a general scale. Eval Program Plann. ;2(3):197–207. doi: 10.1016/0149-7189(79)90094-6.