



VOOR HET HBO • STUDIELOOPBAANCOACHES, MENTOREN, DOCENTEN

Begeleidersgids

Levensvaardigheden

Praktische gids om het ontwikkelgesprek te voeren met je student na de Quickscan of Deepscan. Per vaardigheid vind je uitleg, gespreksvragen en tips bij verschillende scores. Voor SLC, mentoraat en het tutorgesprek: betere gesprekken, binnen de momenten die je al hebt.

mijnlifeskills.nl

Voorwoord

Deze gids helpt je om met je student in gesprek te gaan over zijn of haar levensvaardigheden. Het uitgangspunt is eenvoudig: **de scan is een spiegel**. Het gesprek dat erop volgt, maakt het verschil.

HBO-studenten zijn jongvolwassenen en vaak nog late adolescenten: ze worden benaderd als volwassenen, terwijl identiteit en zelfvertrouwen volop in ontwikkeling zijn. Studie, stage, bijbaan, lenen en soms op kamers wonen komen samen. Zie de student als professional in wording, en houd oog voor de mens erachter.

De gids is opgebouwd in drie delen. Deel 1 geeft per vaardigheid uitleg, vragen en tips. Deel 2 bevat algemene gesprekstechnieken die in elk gesprek werken. Deel 3 gaat over veiligheid en grenzen: wanneer je doorverwijst en waar je op let.

INHOUD

Van scan naar gesprek · pagina 3

Van spiegel naar stap · pagina 4

Deel 1 • De tien levensvaardigheden · pagina 5

Deel 2 • Algemene gesprekstechnieken · pagina 15

Deel 3 • Veiligheid en grenzen · pagina 16

Gesprekskaart (om los te printen) · pagina 17

Van scan naar gesprek

De student heeft zichzelf gescoord op de tien vaardigheden en ziet het resultaat als spinnenweb. Deze pagina helpt je dat beeld te lezen en er een goed gesprek mee te openen.

DE SCHAAL

- 1 Dit vind ik nog moeilijk
- 2 Dit lukt me soms
- 3 Dit lukt me regelmatig
- 4 Dit lukt me meestal
- 5 Dit lukt me bijna altijd

In deze gids betekent een lage score 1 of 2, een middenscore 3, en een hoge score 4 of 5.

Kijk naar de vorm, dan pas naar de cijfers

Een groot, rond web betekent balans; een deuk laat zien waar de groeikans zit. Eén lage score is vooral een gespreksopening.

Laat de student eerst zelf reageren

De krachtigste opening is de eenvoudigste: 'Wat valt jou op aan je eigen spinnenweb?' Wat de student zelf aanwijst, is vrijwel altijd het beste startpunt.

De score is van de student

Het is een zelfbeoordeling: het web laat zien hoe de student zichzelf ziet, vandaag. Precies dat beeld is jullie gespreksmateriaal.

Als jouw beeld anders is

Zie jij iets anders dan de score zegt? Benoem het nieuwsgierig: 'Jij geeft jezelf een 4 op samenwerken. Ik zie in de projectweek dat je veel alleen doet. Hoe kijk jij daarnaar?' Juist dat verschil levert de rijkste gesprekken op.

De student kiest het onderwerp

Werk met wat de student zélf wil bespreken of veranderen. Motivatie zit waar het voor de student zelf schuurt of lonkt, en ook behouden wat goed gaat is een prima keuze.

Van spiegel naar stap

ZO LOOPT HET GESPREK

- 1 De spiegel** • De scan is een spiegel: het spinnenweb laat zien hoe de student zichzelf nu ziet. Bekijk het samen en laat de student eerst zelf reageren.
- 2 De richting** • De student kiest wat er voor hém toe doet: iets om in te groeien, of iets sterks om vaker in te zetten. De keuze van de student wijst de richting.
- 3 De stap** • Elk pad begint met één stap. Rond af met een stap die zó klein is dat hij zeker lukt, en spreek af wanneer jullie samen terugkijken.

Begin bij wat goed gaat

Open met trots: 'Wat gaat er al goed? Waar ben je tevreden over?' Een gesprek dat begint bij kracht, maakt ruimte om ook groeipunten aan te kijken.

Het hele leven telt mee

Een studentleven is groter dan school en stage. Thuis, vrienden, bijbaan, gezondheid: daar liggen vaak de echte verklaringen voor wat je op school ziet.

Een veranderwens mag rijpen

Kan de student niet meteen benoemen wat hij wil veranderen? Dat is normaal. Laat het thuis bezinken en kom er in een volgend gesprek op terug.

Houd de taal eenvoudig

Eenvoudige taal maakt het gesprek voor elke student toegankelijk. Vraag de student een vraag in eigen woorden te herhalen, geef voorbeelden uit zijn eigen week, en splits het gesprek gerust in twee kortere momenten.

VRAGEN VOOR DE VOLGENDE STAP

- Wat zie jij als je naar je spinnenweb kijkt?
- Waar ben je sterker in geworden? Hoe is je dat gelukt?
- Welke vaardigheid gaat jou het meest opleveren, in je studie, op stage of daarbuiten?
- Wat is een stap die zó klein is dat hij zeker lukt?
- Wanneer kijken we samen terug?



EMOTIONEEL

01 Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn betekent dat een student weet wie hij of zij is, wat er gebeurt in het eigen lichaam en hoofd, en wat eigen waarden en grenzen zijn. Het vormt de basis voor alle andere vaardigheden: zonder zelfkennis is reflectie of ontwikkeling lastig.

GESPREKSVRAGEN

- Wat heb je vandaag of deze week over jezelf geleerd?
- Wanneer voel jij je het meest jezelf?
- Wat zou een goede vriend zeggen dat jouw sterke kant is?
- Op welk moment merk je dat iets je raakt? Waaraan herken je dat?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Stel concrete vragen over recente situaties. Bijvoorbeeld: 'Wat voelde je tijdens die les?' Help de student woorden te geven aan ervaringen, zonder te oordelen.	Ga dieper in op de momenten waarop het wel lukt. Wat maakt dat de student dan wel zicht heeft op zichzelf? Bouw daarop voort.	Bevestig de zelfkennis en daag uit met scherpere vragen. Bijvoorbeeld: 'Welke kant van jezelf ken je nog niet zo goed?' of 'Waarom zou je willen groeien?'

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
• Kan benoemen welk soort werk of omgeving hem energie geeft • Herkent eigen patronen: 'dit gebeurt mij vaker' • Maakt keuzes vanuit eigen waarden, ook onder sociale druk	• Antwoordt 'weet ik niet' op vragen over eigen sterktes • Laat de studieroute bepalen door wat anderen kiezen • Wordt verrast door eigen reacties en kan ze lastig verklaren

OM MEE TE GEVEN

Laat de student een week lang elke dag één moment noteren waarop hij in flow was of juist weerstand voelde, met één woord erbij. Bespreek de rode draad in het volgende gesprek.



EMOTIONEEL

02 Empathie

Empathie is het vermogen je te verplaatsen in een ander, ook als die ander anders is dan jij. Voor HBO-studenten cruciaal: in stage, projectwerk en in een diverse studentenpopulatie werken ze met cliënten, opdrachtgevers en collega's met heel verschillende achtergronden. Voor toekomstige professionals in zorg, onderwijs, social work en bedrijfsleven onmisbaar.

GESPREKSVRAGEN

- Heb je deze week meegemaakt dat iemand anders ergens mee zat? Hoe wist je dat?
- Wanneer voel jij je begrepen door iemand? Waaraan merk je dat?
- Kun je een voorbeeld geven waarin het lastig was om je in te leven in iemand?
- Hoe ga je om met iemand die heel anders denkt dan jij?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Maak het concreet met situaties uit stage of projectwerk. Vraag: 'Stel je voor dat een cliënt of opdrachtgever boos wordt. Wat zou er bij die persoon spelen?' Oefenen met perspectiefname helpt.	Help de student het verschil herkennen tussen meeleven en meelijden, en tussen begrijpen en het eens zijn met iemand.	Bespreek hoe veel inleving ook een valkuil kan zijn. Hoe blijft de student bij zichzelf in een gesprek met iemand die het zwaar heeft?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Merkt het als een projectgenoot of cliënt ergens mee zit ● Kan meebewegen met iemand met een heel andere achtergrond ● Vraagt door voordat hij oordeelt	● Vult snel in wat een ander denkt ● Schiet in de oplossing voordat de ander is uitgepraat ● Neemt emoties van anderen mee naar huis

OM MEE TE GEVEN

Laat de student in één projectoverleg of stagegesprek eerst samenvatten wat de ander zei voordat hij zelf reageert, en terugkoppelen wat dat met het gesprek deed.



03 Omgaan met emoties

Voelen wat er is, en kiezen wat je ermee doet. Emoties zijn signalen, geen problemen. Voor HBO-studenten in zorg, onderwijs, social work en bedrijfskunde een onmisbare vaardigheid: omgaan met emoties van cliënten, leerlingen of collega's zonder zelf vast te lopen.

GESPREKSVRAGEN

- Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?
- Wat doe je als je verdrietig, boos of teleurgesteld bent?
- Praat je over wat je voelt? Met wie?
- Welke emotie vind jij lastig? Hoe ga je daarmee om?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Werk met een emotie-woordenschat: het benoemen van gevoelens vergroot het bewustzijn. Een emotiekaart of poster kan helpen.	Onderzoek de functie van emoties. Boosheid kan een grens aangeven, verdriet kan ruimte maken voor verwerking. Help de student dat verband te zien.	Besprek hoe de student met emoties van anderen omgaat in een professionele context: cliënten, leerlingen, opdrachtgevers. Hoe blijf je betrokken zonder mee te zinken? Een belangrijke vraag voor toekomstige hulpverleners en docenten.

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
• Kan benoemen wat een heftig gesprek met hem doet • Blijft professioneel bij emoties van cliënten of collega's • Zoekt iemand op als iets blijft hangen	• Schuift gevoelens weg tot ze zich opstapelen • Neemt kritiek op werk als afwijzing van zichzelf • Loopt leeg op de emoties van anderen

OM MEE TE GEVEN

Laat de student na drie geladen momenten, op stage of in de projectgroep, kort noteren: wat voelde ik, wat deed ik, wat wil ik de volgende keer. Bespreek het patroon samen.



04 Omgaan met stress

Druk herkennen en gezonde manieren vinden om te ontladen, voordat het te veel wordt. Voor HBO-studenten relevant rond tentamenweken, deadlines, scriptie, stage, en de combinatie met bijbaan, sociaal leven en wonen op kamers. Burn-out onder studenten is een groeiend probleem.

GESPREKSVRAGEN

- Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?
- Hoe merk je dat je stress hebt? In je hoofd, lichaam, gedrag?
- Wat helpt jou om weer te ontspannen?
- Wanneer wordt stress voor jou te veel? Wat doe je dan?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Onderzoek de signalen van oplopende stress. Werk met simpele technieken: ademhaling, bewegen, korte pauzes. Verwijs door als zorgsignalen zichtbaar zijn.	Help onderscheid maken tussen gezonde spanning (focus, alertheid) en ongezonde stress (slaap kwijt, prikkelbaar, terugtrekken).	Bespreek preventie: hoe houdt de student zijn werklust en privéleven in balans? Welke afspraken maakt hij met zichzelf?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
• Herkent stresssignalen op tijd en past zijn planning aan • Verdeelt scriptie- en tentamenwerk in behapbare blokken • Bewaakt de balans tussen studie, bijbaan en privé	• Zegt overal ja op en komt zichzelf tegen • Slaapt slecht in tentamen- of deadlineweken • Trekt zich terug als de druk oploopt

OM MEE TE GEVEN

Laat de student voor de komende deadlineweek per dag één herstelmoment plannen, en na afloop terugkoppelen wat het effect was.



05 Effectieve communicatie

Effectieve communicatie gaat verder dan alleen praten. Het is helder maken wat je bedoelt, écht luisteren, en je boodschap aanpassen aan de ander. In het HBO essentieel voor projectwerk, beroepsgesprekken, presentaties en straks de werkvloer.

GESPREKSVRAGEN

- Wanneer merk je dat je goed begrepen wordt?
- Welk gesprek liep deze week niet zoals je hoopte? Wat had anders gekund?
- Hoe weet je dat iemand echt naar je luistert?
- Lukt het je om iets lastigs te zeggen tegen iemand? Wat helpt jou daarbij?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Oefen met concrete formuleringen, bijvoorbeeld de ik-boodschap. Werk met rollenspel of voorbeeldsituaties uit de praktijk.	Verken het verschil tussen verbale en non-verbale communicatie. Wat zegt de student met zijn lichaamshouding, ook als de woorden iets anders zeggen?	Bespreek complexere situaties: een lastig gesprek met een opdrachtgever of stagebegeleider, een conflict in een projectgroep, kritiek geven aan een medestudent. Wat maakt dat moeilijk?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Brengt een boodschap helder, ook aan een opdrachtgever ● Stemt toon en taal af op wie er tegenover hem zit ● Vat samen en checkt of hij de ander goed begreep	● Zegt ja terwijl hij nee bedoelt ● Stelt lastige gesprekken uit tot het moet ● Komt op papier scherper uit de hoek dan in gesprek

OM MEE TE GEVEN

Laat de student deze week één lastige boodschap in een echt gesprek brengen, voorbereid met de ik-boodschap, en terugkoppelen hoe dat ging.



06 Interpersoonlijke relaties

Goede relaties opbouwen, onderhouden en op gezonde wijze afsluiten. Voor de student gaat het om vriendschappen, studiegenoten, projectteams, stagebegeleiders en eventueel een team op de werkvloer. Op het HBO leren studenten ook professioneel relateren: collegiaal samenwerken zonder per se vrienden te worden.

GESPREKSVRAGEN

- Met wie kun jij goed overweg? Wat zit daar onder?
- Wanneer kies jij ervoor om afstand te nemen van iemand?
- Heb je vrienden of contacten die je energie geven, en zijn er ook contacten die je energie kosten?
- Hoe zorg je voor een relatie die je belangrijk vindt?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Wees voorzichtig met diepe vragen als de student weinig sociale contacten heeft. Begin bij wat er wel is, hoe klein ook. Verwijs zo nodig naar de schoolpsycholoog of decaan.	Onderzoek het verschil tussen oppervlakkige en diepere relaties. Wat heeft de student nodig om dichterbij iemand te komen?	Bespreek wederkerigheid: geeft de student in zijn relaties evenveel als hij ontvangt? En andersom?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
• Werkt collegiaal samen, ook zonder persoonlijke klik • Spreekt een projectgenoot aan met behoud van de relatie • Onderhoudt contacten die hem verder helpen	• Werkt het liefst alleen of binnen het eigen groepje • Laat wrevel in een projectgroep sudderen • Verliest contact zodra een blok voorbij is

OM MEE TE GEVEN

Laat de student deze week één contact vernieuwen dat hij waardevol vindt, een studiegenoot, oud-stagebegeleider of docent, en vertellen wat het opleverde.



Informatie wegen, doorvragen en niet alles voor waar aannemen. Cruciaal voor HBO-studenten: ze werken met onderzoek, literatuur en bronnen. Ook bepalend voor academische integriteit en professionele oordeelsvorming.

GESPREKSVRAGEN

- Heb je deze week iets gelezen of gehoord waarvan je dacht: klopt dit wel?
- Hoe weet je of een bron betrouwbaar is?
- Wanneer twijfel jij aan iets dat iemand zegt?
- Heb je weleens van mening veranderd na een gesprek? Wat overtuigde je?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Werk met concrete voorbeelden uit literatuur, vakliteratuur of de eigen onderzoeksoopdracht. Hoe beoordeelt de student de kwaliteit van een bron of een aanname?	Daag de student uit om eigen aannames te onderzoeken. Wat neem je aan over je opleiding, je beroepsveld, je toekomst, dat misschien niet helemaal klopt?	Bespreek hoe kritisch denken én open blijven hand in hand gaan. Te veel kritiek kan ook verlamvend werken.

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Checkt bronnen voordat hij ze gebruikt in een verslag ● Onderscheidt feit, interpretatie en mening ● Kan van mening veranderen op goede argumenten	● Kiest de eerste bron die zijn gelijk bevestigt ● Neemt AI-output over als vaststaand feit ● Haalt mening en onderbouwing door elkaar

OM MEE TE GEVEN

Laat de student één centrale aanname uit zijn lopende opdracht toetsen aan twee onafhankelijke bronnen, en het resultaat meenemen naar het volgende gesprek.



Nieuwe oplossingen en perspectieven verzinnen, ook als de gebaande wegen niet werken. Niet hetzelfde als kunstzinnig zijn: creativiteit zit ook in slimme oplossingen voor praktische problemen.

GESPREKSVRAGEN

- Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?
- Wat doe je als de standaardaanpak niet werkt?
- Wanneer komen jouw beste ideeën? Onder de douche, op de fiets, met anderen?
- Mag je in jouw stage of klas afwijken van het bekende? Hoe gaat dat?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Bouw vertrouwen op door kleine, veilige uitdagingen. Werk met brainstormtechnieken waarbij geen idee fout is.	Help de student onderscheid maken tussen origineel zijn en goed werk leveren. Soms is het beste idee de eenvoudigste oplossing.	Bespreek hoe de student creativiteit inzet in projectwerk en beroepsuitoefening. Welke ruimte is daarvoor in het vakgebied?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Probeert een andere aanpak als de eerste vastloopt ● Brengt eigen invalshoeken in het projectwerk ● Durft een ongewoon idee in te brengen in de groep	● Kiest standaard de bekende route ● Wacht op de opdrachtomschrijving voordat hij gaat denken ● Houdt ideeën voor zich uit zorg om de beoordeling

OM MEE TE GEVEN

Laat de student voor één opdracht eerst drie wezenlijk verschillende aanpakken schetsen en dan pas kiezen. Bespreek de keuze samen.



COGNITIEF

09 Problemen oplossen

Doelgericht aan de slag als iets niet loopt zoals je wilt. Bestaat uit het probleem analyseren, opties bedenken, een aanpak kiezen, uitvoeren en evalueren.

GESPREKSVRAGEN

- Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?
- Welk probleem blijf je voor je uitschuiven?
- Vraag jij hulp als je vastloopt, of probeer je het eerst zelf?
- Wat doe je als je oplossing niet werkt? Hoe ga je dan verder?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Begin klein. Pak samen één concreet, behapbaar probleem en doorloop de stappen. Succeservaring is hier belangrijk.	Help de student onderscheid maken tussen problemen die hij kan oplossen en problemen waar hij vooral mee moet leren leven.	Daag uit met complexere problemen waar geen eenduidig antwoord op is. Hoe gaat de student om met onzekerheid in een aanpak?

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Splitst een complex probleem in behapbare stappen ● Probeert eerst zelf en schakelt op tijd hulp in ● Evalueert wat werkte en stelt zijn aanpak bij	● Schuift een vastgelopen opdracht voor zich uit ● Begint pas als de deadline dwingt ● Herhaalt een aanpak die eerder vastliep

OM MEE TE GEVEN

Kies samen één probleem dat nu speelt, van planning tot samenwerking. Laat de student de stappen op papier doorlopen en de eerste stap deze week zetten.



Keuzes maken die passen bij wat voor jou belangrijk is, op basis van afweging. In het HBO komen veel keuzes op studenten af: minoren, afstudeerrichting, stage, scriptieonderwerp, vervolgmaster of werk, eigen leven.

GESPREKSVRAGEN

- Welke keuze heb je deze week gemaakt? Hoe ben je daartoe gekomen?
- Hoe weet je of een keuze goed bij jou past?
- Welke beslissing stel je uit? Wat houdt je tegen?
- Heb je weleens spijt gehad van een keuze? Wat zou je nu anders doen?

Tips bij verschillende scores

BIJ EEN LAGE SCORE	BIJ EEN MIDDENSORE	BIJ EEN HOGE SCORE
Werk met een eenvoudig keuzemodel: wat zijn mijn opties, wat zijn de gevolgen, wat past bij mij? Maak het visueel, bijvoorbeeld met een matrix.	Onderzoek welke waarden een rol spelen bij belangrijke keuzes. Wat vindt de student écht belangrijk in zijn leven en werk?	Bespreek hoe je omgaat met keuzes onder druk of met onzekerheid. Niet elke keuze kan rationeel worden gemaakt.

Zo zie je het in de praktijk

STERK ONTWIKKELD	NOG IN ONTWIKKELING
● Kan uitleggen waarom hij een keuze maakt ● Weegt opties tegen eigen waarden en doelen ● Neemt een besluit, ook als er onzekerheid blijft	● Stelt keuzes als minor of afstudeerrichting lang uit ● Volgt de keuze van de groep of van thuis ● Kiest impulsief en komt er snel op terug

OM MEE TE GEVEN

Laat de student voor een echte keuze, minor, stage of afstudeerrichting, drie opties uitwerken met per optie wat die hem brengt. Bespreek welke het beste past bij wat hij belangrijk vindt.

Acht technieken die in elk SLC-gesprek of mentorgesprek werken, ongeacht het onderwerp. Ze passen bij elke vaardigheid uit Deel 1.

01 Luister meer dan je praat Stel een open vraag, en geef de student de tijd om te antwoorden. Stilte is denkruimte. De vuistregel: laat 80% van de tijd de student aan het woord.	02 Vraag door, oordeel niet Bij een opvallend antwoord: 'Vertel daar eens meer over' of 'Wat bedoel je daar precies mee?' Vermijd 'Waarom?', dat kan defensief overkomen.
03 Ga uit van eigenaarschap De student maakt zelf zijn ontwikkeling. Jij bent gids, geen oplosser. Vraag liever 'Wat zou jij willen?' dan 'Ik denk dat je moet...!'	04 Maak het concreet Werk met voorbeelden uit deze week, deze stage, dit project. 'Wat gebeurde er precies?' brengt het gesprek dicht bij de werkelijkheid dan algemene vragen.
05 Benoem wat je ziet 'Ik zie dat je glimlacht als je dit zegt' of 'Je wordt stil bij die vraag.' Observaties geven de student inzicht zonder dat jij invult wat het betekent.	06 Houd het kort en gefocust Een goed gesprek hoeft geen uur te duren. Twintig minuten met focus is vaak waardevoller dan een uur breed praten.
07 Sluit af met een afspraak Wat neemt de student mee uit dit gesprek? Welke kleine stap zet hij of zij komende week? Maak het concreet en behapbaar.	08 Vraag toestemming voor herhaling 'Zullen we hier over twee weken op terugkomen?' Een vervolg geeft de student het gevoel dat het serieus is.

Een ontwikkelgesprek blijft een gesprek over groei. Soms komen er dingen ter sprake die meer hulp vragen dan jij als studieloopbaancoach of mentor kunt bieden. Doorverwijzen is dan zorgvuldigheid.

BIJ ACUUT GEVAAR

Bij direct gevaar bel je 112. Bij gedachten aan zelfdoding: 113 Zelfmoordpreventie, gratis via 0800-0113 of chat via 113.nl. Schakel altijd direct de studentendecaan of studentenpsycholoog van je hogeschool in.

Wanneer doorverwijzen

Verwijs door, of overleg met de studentendecaan, studentenpsycholoog of vertrouwenspersoon, bij een of meer van de volgende signalen:

ZORGSIGNALEN

- Aanhoudende somberheid, lusteloosheid of huilbuien zonder duidelijke aanleiding
- Sterke onrust, panieklachten of slaapproblemen die langer dan twee weken duren
- Uitspraken over zinloosheid van het leven, niet meer willen zijn, of zelfbeschadiging
- Zorgen over thuissituatie: agressie, verwaarlozing, mantelzorgdruk, financiële nood
- Plotseling verlies van interesse, contact met vrienden, of opvallende gedragsverandering
- Vermoedens van middelengebruik, eetproblemen of gokverslaving
- Signalen van pesten, intimidatie of grensoverschrijdend gedrag
- Het gevoel dat het buiten jouw expertise als studieloopbaancoach of mentor valt

Algemene werkwijze

Beoordeel niet zelf

Het is niet jouw taak om vast te stellen of er sprake is van depressie, angststoornis of trauma. Wel om signalen op te merken en serieus te nemen, en de student te verwijzen naar studentenpsycholoog of decaan.

Bespreek het met de student

'Wat je vertelt raakt mij. Ik wil graag dat je hier de juiste hulp voor krijgt. Mag ik je in contact brengen met de studentendecaan?'

Respecteer privacy, bewaak veiligheid

Wat een student vertelt blijft tussen jullie, behalve als de veiligheid van de student of anderen in gevaar is. Wees daar van begin af aan helder over.

Zorg ook voor jezelf

Begeleiden van studenten met zware verhalen is intensief, ook voor SLC's en mentoren. Praat erover met collega's, gebruik intervisie, en wees alert op je eigen grenzen.

Gesprekskaart • alle tien in één oogopslag

Print deze pagina los en leg hem naast je tijdens het gesprek. Per vaardigheid de openingsvraag; de verdieping staat op de vaardigheidspagina.

	01 Zelfbewustzijn	Wat heb je vandaag of deze week over jezelf geleerd?
	02 Empathie	Heb je deze week meegemaakt dat iemand anders ergens mee zat? Hoe wist je dat?
	03 Omgaan met emoties	Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?
	04 Omgaan met stress	Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?
	05 Effectieve communicatie	Wanneer merk je dat je goed begrepen wordt?
	06 Interpersoonlijke relaties	Met wie kun jij goed overweg? Wat zit daar onder?
	07 Kritisch denken	Heb je deze week iets gelezen of gehoord waarvan je dacht: klopt dit wel?
	08 Creatief denken	Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?
	09 Problemen oplossen	Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?
	10 Besluitvorming	Welke keuze heb je deze week gemaakt? Hoe ben je daartoe gekomen?

Schaal: 1 dit vind ik nog moeilijk · 2 soms · 3 regelmatig · 4 meestal · 5 bijna altijd. Laag = 1 of 2, midden = 3, hoog = 4 of 5.

Voor de volgende stap: Wat zie je in je spinnenweb? · Waar ben je sterker in geworden, en hoe? · Welke vaardigheid levert jou het meest op? · Welke stap is zó klein dat hij zeker lukt? · Wanneer kijken we samen terug?

Veel goede gesprekken gewenst.