

Upkot start proefproject psychologische hulp aan studenten

18 november 2020

Studentenhuisvester Upkot start deze week met een proefproject in Gent om kosteloze psychologische hulp te verlenen aan studenten die bij haar op kot zitten. Deze kunnen voortaan een afspraak boeken met een erkend psycholoog waarvan Upkot de kosten draagt. Het bedrijf wil hiermee tegemoet komen aan de groeiende nood bij jongvolwassenen aan psychologische ondersteuning in deze fase van de coronacrisis. Indien het project slaagt, breidt Upkot het uit naar de andere studentensteden waar het actief is.

Begin november 2020 voerde Upkot een bevraging uit bij haar studenten-huurlers naar hun mentale welzijn. 381 studenten namen eraan deel. Uit de resultaten blijkt dat het algemene welbevinden van de student op een laag pitje staat. Studenten geven zichzelf gemiddeld slechts een 5,6 op 10 inzake mentale veerkracht. Ruim 6 op 10 van de deelnemers ervaart bijkomende stress door de huidige situatie. 7 op de 10 mist het contact met vrienden. Recente mediaberichten spraken over nog slechtere cijfers in enquêtes bij de brede studentenpopulatie.¹

Psycholoog@upkot

Daarom neemt Upkot het heft in handen. Concreet kunnen studenten die verblijven in de Upkot-gebouwen vanaf vandaag online een raadpleging boeken met *Tondel*, een erkende therapiepraktijk aangezocht door Upkot. De consultatie zelf zal in alle vertrouwen en onder vier ogen plaatsvinden in de Upgrade Academy in de Sint-Pietersnieuwstraat in Gent waar moederbedrijf Upgrade Estate haar stakeholders ontmoet en verbindt. De kosten van de raadplegingen worden volledig gedragen door Upkot.

Indien blijkt dat de Gentse studenten hierdoor sneller de weg vinden naar psychologische hulp zal Upkot dit initiatief uitrollen naar de andere steden waar het actief is (Antwerpen, Bergen, Brugge, Brussel, Hasselt en Kortrijk).



(Foto: Upgrade Academy)

¹ Zie bijvoorbeeld Gazet van Antwerpen van 13 november 2020 over een onderzoek door de Studentenraad van de UAntwerpen.

Sociale missie

Nele Van Damme (co-CEO): "Dit project kadert in de missie van Upgrade Estate om via haar activiteiten sociale impact en maatschappelijke meerwaarde te creëren. Zo woont in elk van de Upkot-gebouwen een coach die voeling houdt met de inwonende studenten. Elke coach heeft een sociale opleiding genoten en kan de dienst studentenhuysvesting van de verschillende onderwijsinstellingen contacteren om studenten met bijzondere noden van dichtbij te laten opvolgen."

Later deze week organiseert Upkot ook een webinar voor studenten en hun ouders rond mentaal welzijn. Eerder pleitte Nele Van Damme al in een open brief voor bijkomende begeleiding voor jongvolwassenen tijdens de huidige lockdown (zie: <https://www.linkedin.com/pulse/je-zal-maar-student-zijn-vandaag-een-beetje-mildheid-als-van-damme/?trackingId=Z7C%2FPbse9t CYN 1LSrUCUg%3D%3D>).

Community building

Upkot hoopt met het initiatief om studenten te helpen de drempel te overwinnen om psychische hulp in te roepen. Ook in het programma *De zevende dag* van 15 november 2020 deed Professor Maarten Vansteenkiste (UGent) een oproep voor bijkomende psychische bijstand voor studenten. Hij hield daarbij ook een pleidooi om studenten op te delen in leefbubbels zodat zij contact kunnen houden met leeftijdsgenoten en niet geïsoleerd raken. Wel is dan vereist dat ze extra voorzichtig zijn als zij naar huis terugkeren.

Upkot werkt in haar gebouwen met dergelijke leefbubbels. Studenten leven er per leefkeuken in kleine groepjes zodat ze samen kunnen koken, ontspannen en studeren, wat enorm belangrijk is voor hun welzijn en motivatie. Voor hen gelden dezelfde coronaregels als voor gezinnen. In de uitzending van *De zevende dag* van 1 november 2020 kwam eerder een groep studenten aan het woord die op kot zijn in Ganda Upkot. Je kan dit fragment hier herbekijken: <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/de-zevende-dag/2020/de-zevende-dag-d20201101/#close>.

Over Upgrade Estate

Upgrade Estate realiseert en beheert huisvesting voor studenten en young professionals waarbij aandacht voor zowel investeerder als huurder voorop staat. Het bedrijf zet in op aantrekkelijke gemeenschappelijke ruimtes, aandacht voor groen en duurzaamheid, een uitstekende prijskwaliteitverhouding, convenience voor alle partijen én een 'coach' als verbindende factor.

Als studentenhuysvester onder het merk Upkot is de onderneming actief in heel België. Starters en young professionals kunnen dan weer bij Upliving aankloppen.

Meer informatie omtrent de sociale projecten van het bedrijf is te vinden op <https://upgrade-estate.be/nl/charity>.

Voor meer informatie of vragen, contacteer:

Toon Musschoot

Public Affairs Manager

Upgrade Estate

+32 474 94 12 37

toon.musschoot@upgrade-estate.be