

Unlocking the power of technology  
to improve Europe's mental health.



PROJECT  
AREA



Amount of ERDF received from Interreg North-West Europe:  
**€3.22 million**

Total project budget:  
**€5.36 million**

[www.nweurope.eu/emen](http://www.nweurope.eu/emen)

# eMen start conference

February 6th  
Mechelen  
Belgium

9u00 – 9u30	Welcome with coffee
9u30 – 9u45	Welcome (Peter De Graef)
9u45 – 10u00	Opening (Herman Van Rompuy)
10u00 – 10u40	E-mental health and the social domain (Heleen Riper)
10u40 – 11u00	Unlocking the power of technology to improve Europe’s mental health (Oyono Vlijter)
11u – 11u20	E-mental health policy in the Netherlands (Dutch) (Kamal De Bruijn)
11u20 – 11u50	Break
11u50 – 12u30	Showcase of technological applications in mental healthcare (Tom Van Daele & Bert Bonroy)
12u30 – 13u50	Lunch
13u50 – 14u30	Best practices 1
14u30 – 15u10	Paneldiscussion
15u10 – 15u50	Break
15u50 – 16u30	Best practices 2
16u30 – 17u00	Policy (Dutch) (Minister Jo Vandeurzen)
17u00 – 18u00	Drinks



**Studeren zonder Blokkeren**



**arteveldehogeschool**  
LID VAN DE ASSOCIATIE UNIVERSITEIT CENT

**Studies without Worries**  
Online Student Assistance Program

Office of Student Support

Developed by

 **STUVO**  
arteveldehogeschool



&

**ISW**  **EUPORA**



# Why? - Our findings

- Demand > what we can offer
- Students often make long days (incl. commuting)
- School holiday periods, office hours, weekends
- Internships
- Students abroad
- Social evolution: internet = primary source of information
- Studies show online tools can help people develop new, more healthy skills and habits

# Why? - Benefits

- More students
- Different profiles can be reached (early, autonomous, not severe, timid...)
- Very low thresholds, easily accessible
- Free
- Anonymous
- Anytime, anywhere: 24/7
- Blended strategies are possible
- Complementary to existing help



# Studeren zonder Blokkeren PROFIEL

Students needs  $\longrightarrow$  3 main topics

Digital program  $\longrightarrow$  3 training packages:

- 'How to deal with performance anxiety.'
- 'Tackling procrastination.'
- 'More secure in your study.'

Leeftijd\*

39

Studierichting\*

Bachelor of International Business Management

Gender\*

Man

Vrouw\*

Ik wens een berichtingsmail te ontvangen wanneer er een nieuw bericht is van Studeren zonder Blokkeren. Je zal een mailtje ontvangen wanneer er een nieuw bericht is en je dit kunnen per dag mogelijk hebt.

Mispast programma waarmee je aan de slag wilt.

Je kan steeds hier programma wijzigen via [Mijn profiel](#)

## Omgaan met taalbarrière

Je wordt je bewust van je eigen denkpatronen. Je leert flexibel denken in stressvolle situaties en je maakt kennis met verschillende culturen.

Selecteren

## Talenteren in je studie

Je leert helpend denken en realistisch kijken naar jezelf, en hart wse assertieve communicatie inhoud en hoe je dit best aanpakt.

Selecteren

## Omgaan met angstgevoelens

Je gaat aan de slag met heel concrete technieken en leert realistisch denken over tijd, planning, studietoeken, falen en succes.

Selecteren

# Public page

- Open to everyone
- <https://www.studerenzonderblokkeren.be/>
- Introductionmovie and FAQ's
- Selftest = developed and validated for this program
- Offers advice on which training package might suit their needs best
  - + In case of very high scores: suggests counseling is also an option



# Screening & Orientation

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.studerenzonderblokkeren.be/doe-de-test/test>. The page header includes the logo for 'arteveld hogeschool' and the word 'PROGRAMMA'. The main heading is 'Studeren zonder Blokkeren' with the sub-heading 'SCREENING'. On the left, there is a vertical navigation menu with three items: 'Meer info', 'Doe de test!', and 'Registreren'. The 'Doe de test!' item is highlighted in orange. An orange arrow labeled 'Indicators' points from this menu to the 'Resultaat' section. The 'Resultaat' section contains three circular gauges: 'Uitstelgedrag' (score 17), 'Faalangst' (score 57), and 'Onzekerheid' (score 100). Below the gauges is a list of three bullet points explaining the scores. An orange arrow labeled 'Advice' points from the 'Advies' section to the 'Start nu met het voorgestelde pakket' button. The footer contains copyright information: '© 2016 Arteveldehogeschool - Dienst Studietoelagen - Disclaimer - Privacybeleid'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 17:57 on 17/01/2016.

Meer info  
Doe de test!  
Registreren

## Resultaat

**Uitstelgedrag**      **Faalangst**      **Onzekerheid**

- Je scoort 17 op uitstelgedrag. Dit wil zeggen dat 17% van de studenten minder last hebben van uitstelgedrag dan jij en 83% evenveel of meer.
- Je scoort 57 op faalangst. Dit wil zeggen dat 57% van de studenten minder faalangst ervaren dan jij en 43% evenveel of meer.
- Je scoort 100 op onzekerheid. Dit wil zeggen dat 100% van de studenten minder last heeft van onzekerheid dan jij en 0% evenveel of meer.

### Advies

Uit de testresultaten blijkt dat je, in vergelijking met andere studenten, veel last hebt van onzekerheid in het omgaan met anderen.

Je login geeft je toegang tot alle pakketten. Op basis van de test raden wij je aan om te starten met het pakket 'Zelfzeker in je studie'. Dit bevat de nodige bouwstenen om stappen te kunnen zetten naar een leven met meer zelfzekerheid.

Het is best mogelijk dat je tijdens het doorlopen van het pakket merkt dat je meer ondersteuning wilt. Aarzel niet om een afspraak maken met de [studietoelagenwerker](#) van je opleiding om onze [andere begeleidingsmogelijkheden](#) te bespreken.

[Start nu met het voorgestelde pakket.](#)

© 2016 Arteveldehogeschool - Dienst Studietoelagen - Disclaimer - Privacybeleid

17:57  
17/01/2016



# Theoretical background

- Cognitive Behavioral Therapy
- Solution Focused approach

Combined with

- Our own experiences, expertise and approach with students facing these difficulties



Each training package



4 modules

1. Psychoeducation
2. Thoughts
3. Emotions
4. Behaviour



The screenshot shows a web application interface for 'Studeren zonder Blokkeren' (Studying without blockers). The header includes navigation links: 'FAQ / MIJN PROFIEL / CONTACT / AFMELDEN'. The main title is 'Studeren zonder Blokkeren' with the subtitle 'ZELFZEKER IN JE STUDIE'. Below the title is a banner image of four students looking at a tablet. A welcome message 'Welkom Iris!' is displayed. The interface features four main modules: 'Mijn onzekerheid', 'Mijn gedrag', 'Mijn gedachten', and 'Mijn gevoel', each with a 'BEZIG' indicator. Below these is a 'MIJN OVERZICHT' section with a list of activities and progress. On the right, there is a 'BIBLIOTHEEK' and 'INBOX' section, a 'TOOLBOX' with various tools, and a 'Grafiek evolutiemeter' showing a line graph with 'Effectief' and 'Gewenst' lines. At the bottom right, there is a section for 'Mijn gewenste situatie' with a short paragraph.





# Studeren zonder Blokkeren

OMGAAN MET FAALANGST

BIBLIOTHEEK INBOX

Learning steps indicators



## Hoeveel invloed heeft faalangst op mij?

We kunnen starten met goed nieuws: je kan leren omgaan met faalangst! Waarschijnlijk zal je faalangst nooit helemaal verdwijnen, want iedereen heeft er in min of meerdere mate last van. Toch hoeft het je leven niet te beheersen, zoals nu mogelijk het geval is. Dus ga aan de slag!

Deze module vormt de basis voor de volgende modules. Hier leg je de basis voor de rest van het programma. Het is de enige module die je volledig moet doorlopen. Door de volgende modules kun je vrij bewegen. Een overzicht van de inhoud van dit programma vind je [hier](#).

### Oefening: mijn evolutiemeter & gewenste situatie

Geef een cijfer aan je huidige situatie, waarbij:

- 1= faalangst beheerst mijn hele leven,
- 10= ik ben mijn faalangst in elke situatie de baas (ideale situatie)



Geef een cijfer aan je gewenste situatie, waarbij je op een goede manier met faalangst zal kunnen omgaan, waarbij:

- 1= faalangst beheerst mijn hele leven,
- 10= ik ben mijn faalangst in elke situatie de baas (ideale situatie)



# My performance anxiety: psychoeducation



The influence of performance anxiety on my life

About performance anxiety

Act or accept

What does help me, what doesn't

Event, Thoughts, Emotions, Behavior, Effect

The next step

# Module My Thoughts



The impact of thoughts

Mindset/thinking patterns

Reality check

Self image

Learn to look positively at yourself

To worry





# Module My Emotions



Breath

Relax!

How to self soothe in moments of panic



# Module My Behavior



Study methods

Time-Registration

Your global workload/todo-list

Plan fun activities

A well balanced schedule (how to)

Participate in a group training

# Interactive set-up

- Plain reading text: as minimal as possible
- Exercises
- Expert movies
- Testimonials (peers)
- Registration & planning instruments
- Animations (for psychoeducational & instructional purposes)
- Audio content (e.g. relaxation)

**SEE SOME** *click here*  
**EXAMPLES**

# Exercises to stimulate self-knowledge & engagement

E.g.:  
Act or  
accept?  
What can I  
influence,  
what not?

Hoeveel invloed heeft mijn faalangst?

Over faalangst

**Aanpakken of accepteren**

Wat werkt, wat niet?

De 5 G's

De volgende stap

## Aanpakken of accepteren

Als je een probleem wil oplossen is het handig om te weten wat je kan aanpakken en wat niet. Of waar heb je invloed op en wat laat je beter los omdat je het toch moeilijk of niet kan veranderen?

Alle zaken die ons bezighouden kunnen we opdelen in twee categorieën:

- **Dingen die ik kan aanpakken.** Alles wat ons emotioneel raakt waar we wel invloed op kunnen hebben: je omgang met vrienden, de tijd die je ergens aan besteedt, je voedingsgewoontes,...
- **Dingen die ik beter kan accepteren.** Alles wat ons emotioneel kan raken, maar waar we weinig of geen invloed op hebben: de politieke situatie in de wereld, de hiërarchie op je stageplaats, het weer, ziek worden,...

**Oefening: wat kan ik beïnvloeden?**

In deze oefening is het de bedoeling de verschillende tekstelementen uit de linker kolom naar één van de drie kolommen ernaast te slepen. Deze oefening helpt je om gericht te kiezen waarin je energie steekt en wat je beter kan accepteren en loslaten.

Nadat je de oefening afmaakt krijg je extra input waarna je je oefening misschien zal willen aanpassen. Zeker doen!

	<b>ACCEPTEREN</b> <i>Hier heb ik geen invloed op</i>	<i>Hier heb ik gedeeltelijk invloed op</i>	<b>AANPAKKEN</b> <i>Hier heb ik wel invloed op</i>
docenten en hun cursussen	uur- of examenrooster	uitstellen	studievaardigheden
	mijn thuissituatie	mijn gedachten	mijn studiekeuze
	mijn gevoelens	examenstress	mijn inzet
	reacties van anderen	afgeleid worden	mezelf ontspannen
	mijn stageplaats	sociale contacten	mijn gedrag
		mijn aanleg voor...	mijn uiterlijk

Opslaan

# Psychoeducational animation movie

E.g.:  
Introducing  
'arousal zones'  
& the concept  
of managing  
tension levels  
and anxiety

nderblokkeren.be/hulpvrager/faalangst/over-faalangst

sten Extra Help

Registratie psycho-sociale... MijnDinar Arteveldehogeschool den...

Faalangst is geen statisch gegeven, maar kan veranderen (in positieve of negatieve zin) naargelang de omstandigheden of doorheen de tijd. Dit betekent eigenlijk dat je er **mee kan leren omgaan**.

De getuigenis van Arno.

Kom in volgend filmpje te weten hoe je je spanning leert beheersen.

spanning

Hoge spanning

Lage spanning

tijd

Het brein is open en kan goed verwerken

OPTIMALE SPANNINGSZONE

Oefening: type faalangst

Faalangst kan op verschillende manieren tot uiting komen. Via deze oefening kan je hier meer zicht op krijgen.

Selecteer wat het meest op jou van toepassing is: de stelling in de linker- of rechterkolom

NL

# Movie


E.g.:  
About  
helping  
vs.  
non-  
helping  
thoughts

naar jezelf  
kijken

keren

	"mijn broer komt thuis"	opluchting	je draait je om en slaapt verder
's nachts wakker worden door een geluid	"de kat heeft iets omgestoten"	geïrriteerd	je staat op om te gaan kijken
	"er is een inbreker in huis"	angst	je verstijft en durft niet gaan kijken

In volgend filmpje zie je het verschil tussen helpende en niet-helpende gedachten en de gevolgen hiervan.



**Helpende en niet-helpende gedachten**

Zoals je ontdekte in de vorige oefening, zijn **niet-helpende gedachten** niet gebaseerd op de werkelijkheid zoals ze is maar zoals jij ze inkleurt. Ze zijn vaak ongerenueerd, leiden tot minder prettige gevoelens en blokkeren je om in actie te komen.

**Helpende gedachten** zijn realistisch, leiden tot positieve gevoelens en maken de weg vrij om tot actie over te gaan.

NL



# Structured exercise form

E.g.:  
Step by step -  
Learning to  
transform non-  
helping/irrational  
thoughts to more  
realistic and  
supportive  
thoughts.

social... Mijndina... Arbeidsvoorgeschied... den...

Bekijk een **voorbeeld** waarbij de helpende gedachten domineren.

Vul nu zelf jouw schema in! Kies een recente situatie waarbij je faalangst een sterke rol speelde. Of kies een situatie waar je binnenkort mee te maken krijgt.

Datum: 25/01/2017 16u24

**Nieuwe registratie**

**Wat is er gebeurd?**

**Stap 1: Omschrijf de gebeurtenis:**

**Hoe wil je het anders?**

**Stap 5: Omschrijf de gebeurtenis feitelijk, helder en zonder waardeoordeel:**

**Stap 2: Gedachten:** Wat denk (dacht) je op het moment zelf?

**Stap 6: Helpende gedachten:** wat zijn voor jou helpende gedachten?

*Helpen deze gedachten jou op dit moment om je gewenste gedrag te stellen? Blijf zoeken tot je een helpende gedachte vindt.*

**Stap 3: Gevoel:** Wat voel(de) je op het moment zelf?

**Stap 7: Wat is het effect van de helpende gedachten op je gevoel?**

Geef je gevoel een score op een schaal waarbij 10 = sterk aanwezig, 1 = minimaal aanwezig.

Geef ook nu je gevoel een score op een schaal waarbij 10 = sterk aanwezig, 1 = minimaal aanwezig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sta even stil bij je gewenste gevoel. Hoe zou je je nu over voelen op dit moment?

NL

# Exercises

E.g.:  
Learning  
about  
my  
alarm  
signals.

Extra Help  
stratie psycho-sociale... MijnDinar Arterveldehogeschool den...

## Oefening: mijn alarmsignalen




Spanning kan zich op verschillende manieren uiten: de één krijgt hoofdpijn, de andere wordt moe of krijgt maagklachten, schouderpijn, wordt rusteloos. Iedereen heeft zo zijn eigen alarmsignalen. In de volgende opdracht krijg je een lijst met signalen die kunnen wijzen op overspanning.

Klik aan welke alarmsignalen je bij jezelf herkent. Je kan ook nieuwe alarmsignalen toevoegen onderaan de lijst.

### Wat zijn mijn alarmsignalen?

<input type="checkbox"/> Gespannen gevoel in de nek	<input type="checkbox"/> Gejaagdheid
<input checked="" type="checkbox"/> Maagpijn	<input checked="" type="checkbox"/> Rusteloosheid
<input type="checkbox"/> Moe	<input type="checkbox"/> Duizelig
<input type="checkbox"/> Hoofdpijn	<input type="checkbox"/> Niet stil kunnen zitten
<input type="checkbox"/> Rugpijn	<input type="checkbox"/> Pijn in de schouders
<input type="checkbox"/> Aangezichtspijn	<input type="checkbox"/> Futloos
<input type="checkbox"/> Stijve armen	<input type="checkbox"/> Trillerig
<input checked="" type="checkbox"/> Benauwdheid	<input checked="" type="checkbox"/> Zenuwachtig
<input type="checkbox"/> Verkrampde spieren	<input type="checkbox"/> Slaapproblemen
<input checked="" type="checkbox"/> Snel geïrriteerd	<input checked="" type="checkbox"/> Ongeduldig
<input checked="" type="checkbox"/> Verstoord eetpatroon (te veel of te weinig eten)	

### Overige alarmsignalen:

Opslaan   

# Movie

E.g.:  
Abdominal  
breathing  
instruction

## Oefening: buikademhaling

Kijk naar volgend filmpje waarin de buikademhaling wordt getoond. Nog enkele tips voor je aan de oefening begint:

- je kan beter niet gestoord worden: hang een briefje aan de deur en zet je gsm op stil
- je kan de oefening doen op je bed of op een matje, neem een comfortabele houding aan



[Klik hier om de instructies te lezen of te downloaden.](#)

Hoe vaak deed je de ademhalingsoefening (online of offline):



# Movie

E.g.:  
Planning  
your  
leisure  
time  
activities

The screenshot shows a web application interface with a breadcrumb trail at the top: "je nu ... Registratie psycho-sociale... MijnDinar Arteveldehogeschool den...". Below this is a progress indicator with six numbered steps: 1, 2, 3, 4 (highlighted in orange), 5, and 6. On the left side, there is a vertical flowchart with six steps: "Studiemethodes", "Registreren", "Het geheel overzien", "Plezierige activiteiten inplannen" (highlighted in orange), "Een evenwichtige planning maken", and "Een training volgen".

## Plezierige activiteiten inplannen

In de vorige onderdelen hadden we het over studiemethodes en het geheel overzien. Tijd om ook de andere kant onder de aandacht te brengen: ontspanning en vrije tijd.

Als je eerder actief faalangstig bent dan wordt vrije tijd vaak 'vergeten' en kan je uit evenwicht geraken. Ben je eerder passief faalangstig dan heb je mogelijk de neiging om te 'vluchten' in ontspanning of afleiding. Ondertussen blijft vaak het schuldgevoel knagen en de spanning aanhouden. In beide gevallen is het evenwicht zoek.

Als je goede voornemens maakt om een meer evenwichtige planning te volgen (zie je weekplanner), hoe ga je dan de nodige vrije tijd invullen? Misschien wil je wel ontspanning nemen, maar heb je geen inspiratie? In onderstaande oefening vind je een lijst met activiteiten. Selecteer er een paar die je:

- echt graag doet of wilt doen
- voldoende vaak kunt doen (bijv. niet te duur, niet te ver);
- zelfstandig kunt doen en waarvoor je niet te afhankelijk bent van anderen;

### Oefening: activiteitenplanner

Plan elke week minstens 4 plezierige activiteiten, waarvan minstens 2 buitenshuis.  
Vul zelf iets in bij de vier tekstvakken. Heb je geen inspiratie? Kies iets uit onze inspiratielijst, ze verschijnt zodra je iets invult. Via de kalender kun je de activiteiten van de volgende weken al inplannen of die van vorige weken herbekijken.

Week van 23/1 tot 30/1 Datum: 25/01/2017

Opslaan

Wil je er elke week aan herinnerd worden om nieuwe activiteiten te plannen? Sla de oefening op in je toolbox en/of stel een reminder in.

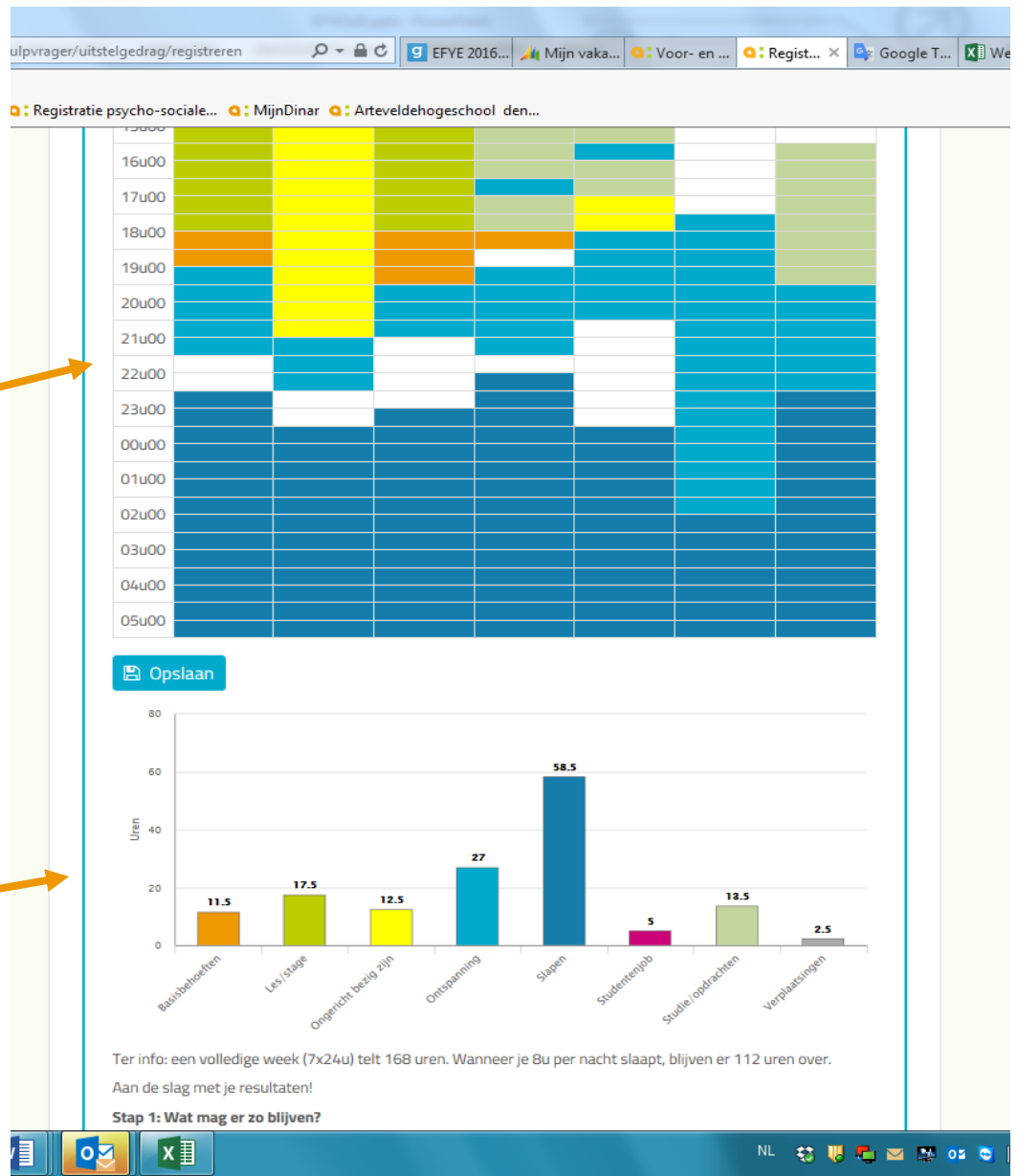
# Registration & planning tools

E.g.: Time registration – self observation & planning instruments:  
How do I use my time?

Planning steps forward to more desired situation.

Program generates feedback in a graphic way.

These exercises also help to set goals.



# Teaching animation & movies

More than tools

E.g.:  
Instructional 'how to  
work your way to a  
better school-life  
balance'

E.g.: Testimonial  
'how I learned by  
using this method,  
my personal  
experience'

lerenzonderblokkeren.be/hulpvraager/uitstelgedrag/weekplanner

Favorieten Extra Help

Galerie Webslices Registratie psycho-sociale... MijnDinar Arteveldehogeschool den...

Registreren

Het geheel overzien

Een evenwichtige planning maken

Terugval

Een training volgen

Assen, practica, stage  
afstudie en afsluitingen  
ontspanning  
eten, handelen, slapen...  
slapen  
studentenjob  
junielid  
inspanning  
stapromen, picken...

Pfff, dat vak is echt moeilijk, eerst facebook checken

Mijn cursussen zijn nog niet in orde dus ik kan er nu niet aan beginnen

Stijn over zijn ervaringen met de weekplanner.

Het is niet de bedoeling om te werken met een planning waar je bij voorbaat niet in gelooft. Uit ervaring weten we dat een onrealistische planning gewoonweg niet kan nageleefd worden! Om een planning effectief uit te voeren, moet ze bij jou passen en rekening houden met jouw realiteit. Lees je hier graag nog iets over, ga dan naar de [bibliotheek](#).

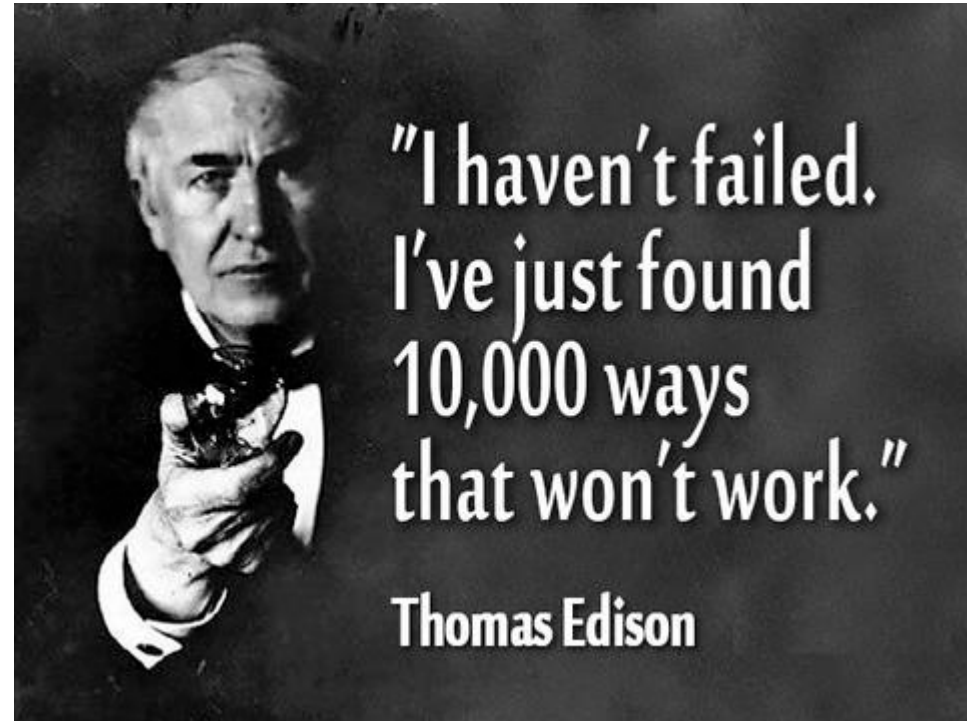
NL



# Planning tools & exercises

- Can be saved
- Can be printed (blanc form versions, filled out versions)
- Favourites can be put in the Toolbox
- Reminders can be set
  
- Are embedded
- Tailor made instructions

# Language used: Encourages growth mindset...



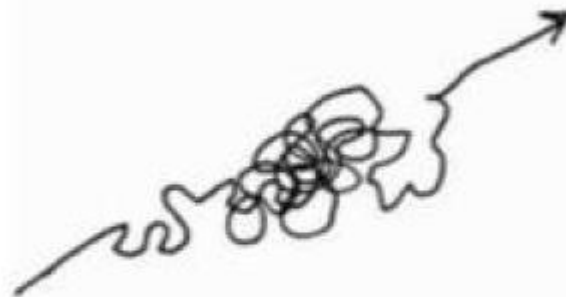
# ... and realism

Success



what people think  
it looks like

Success



what it really  
looks like



# Training & coaching philosophy



**“GREAT THINGS ARE DONE BY A SERIES OF  
SMALL THINGS BROUGHT TOGETHER.”**

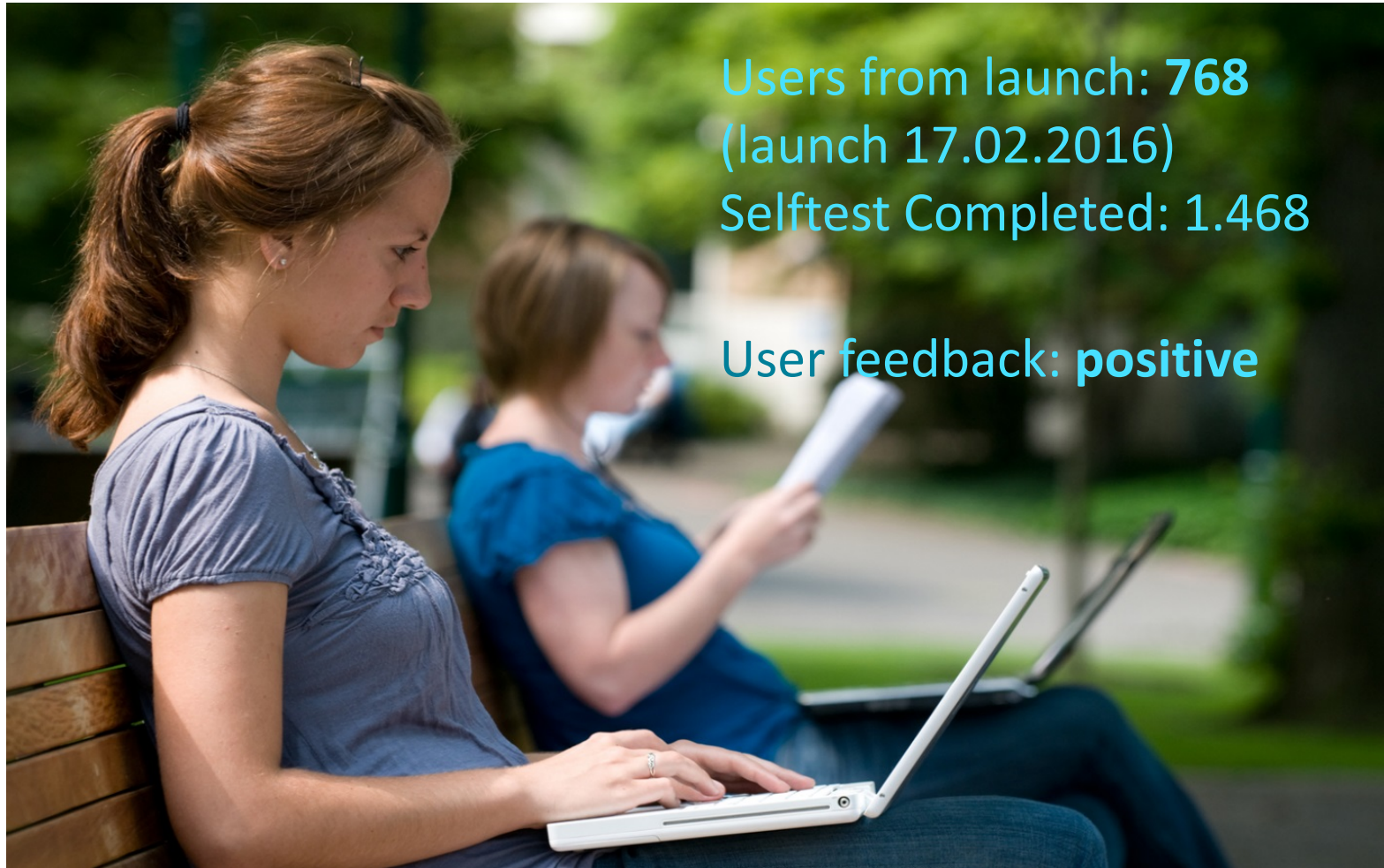
**VINCENT VAN GOGH**

© Lifehack Quotes





# Total of our students : +- 13.500



# Feedback students

- “Website is easy to access and easy to use”
- “The films used are very well made and help to understand alternative behavior”
- “The exercises have a maximum duration of 5 minutes, a reason for me not to skip them ;-)”
- “The exercises can be done whenever and wherever you are. Sometimes I do a breathing exercise on the bus”
- “Whenever I got a question, there were always suggestions, next to the possibility of my own answers. That made it easier for me”
- “The suggestions are very realistic. As I recognized a lot, I felt less alone with my problem”
- ...

# Feedback students

- “Studies without worries was a tremendous help in reducing my procrastination behaviour. I stick to my own planning now and a big assignment causes less stress, which makes my program much more comfortable. It’s a great program, and I will recommend it to anyone facing the same difficulties!”



# Our current goal: firm implementation



Our dream: Research on effect (in time)



Thank  
you

ANY  
QUESTIONS  
?



# To the website

<https://www.studerenzonderblokkeren.be/>

