



Hulpgids voor decanen en studentenbegeleiders

Mirro e-health inzetten om studenten mentaal fit(ter) te maken zonder zelf overbelast te raken



Stichting mirro's effectieve e-health programma's voor studenten:

- Tijdswinst door preventie
- Werkdruk verlagen
- Informatie en inspiratie

Wat doet Stichting Mirro?

Stichting Mirro ontwikkelt online zelfhulpmodules samen met GGZ. Deze modules worden binnen organisaties ingezet om medewerkers en/of studenten mentaal fitter te maken en om uitval te voorkomen.

Integraal in het studieportaal: Met één druk op de knop bij de modules!



79%

van de studenten
beveelt de modules
aan anderen aan

Opstaphulp

Studenten die geen reguliere hulp durven te zoeken, zetten die stap makkelijker na het volgen van een module.

Als blijkt dat iemand met zwaardere problematiek kampt, adviseren de Mirro modules om aanvullende hulp te zoeken. De modules zijn bedoeld om lichte klachten te voorkomen en verlichten.



AANVULLENDE HULP

54% van de studenten durft door
de modules aanvullende
hulp te zoeken

Zij lopen minder risico op overbelasting!

Tijdswinst op 2 manieren

- Je kunt de student een module laten maken, zodat hij of zij zelf al oefeningen heeft gemaakt. Dit kun je vervolgens bespreken.
- De modules van Mirro kunnen **preventief** worden ingezet.



74%

van de studenten kreeg
meer inzicht in de eigen
mentale gezondheid

Informatie en inspiratie opdoen

Als studentenbegeleider dien je van alles wat te weten, maar dat is niet altijd mogelijk. Doordat de modules van Mirro heel specifiek op een klacht inspelen, kun je hier informatie en inspiratie uit putten. Gebruik Mirro om jezelf te ontlasten.

TIP! Je kunt er ook voor kiezen om zelf de modules te doorlopen en die oefeningen mee te geven aan studenten.

Waardevolle punten volgens studenten

Laagdrempeligheid

Anonimiteit

Herkenning

Concrete info en tips

Zelftest

Mooie look & feel

Overzicht van alle beschikbare modules voor studenten

Gerangschikt naar welke het meest gebruikt worden

Let op: welke modules beschikbaar zijn, kun je in één klik zien op het studieportaal! Het programma is een easy plugin, waardoor je snel alle modules kunt bekijken.

Angst en paniek

Wat als angst je soms meer in de greep houdt dan je zou willen? Krijg inzicht in je klachten en pak ze aan.

- Soorten angst, doen en durven, helpende gedachten



Piekeren

Als je gedachten steeds terugkeren naar eenzelfde punt kan dat heel vervelend zijn. Leer hoe je minder piekert!

- Piekerdagboek, negatieve stemmetje, acceptatie



Concentratie en uitstelgedrag

Heb je vaak last van een concentratiedip, stel je dingen uit of wil je beter leren plannen? Dit is de module voor jou!

- Aandacht trainen, omgaan met afleiding, slim plannen



Stress bij studenten

Deze module is geschikt als je studiestress ervaart en gemotiveerd bent om dit zelfstandig te verminderen.

- Coping, 'nee' zeggen, perfectionisme, mindfulness



Somberheid

Als je somber bent, heb je meestal nergens zin in. Zo kan een negatieve spiraal ontstaan. Leer wat je kunt doen.

- Je humeur, automatische gedachten, ups en downs



Zelfbeeld

Denk jij vaak negatief over jezelf, en denk je dat anderen ook zo over jou denken? Overwin je negatieve zelfbeeld!

- Leefregels, perfectionisme, positiviteit, powerhouding



Slaap lekker!

Lig jij 's nachts vaak wakker? Slaap is belangrijk voor een goede gezondheid. Maar wat als het slapen niet lukt?

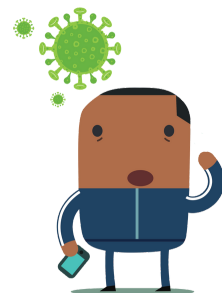
- Slaappatroon, basisvoorwaarden, slaapexperiment



Grip op coronastress

De coronacrisis, we kunnen er niet om heen. Op dit moment heeft deze crisis een grote impact op ons leven.

- Regie nemen, thuis studeren, eenzaamheid



Je smartphone de baas!

Zit jij vaker op je smartphone dan je zou willen? Word je smartphonegebruik de baas met deze module.

- Smartphonegebruik: verwachting versus realiteit, voor- en nadelen, smartphone de baas, future perfect



Werkstress

Stress hoort bij het leven en dus ook bij werken. Ervaar je werkstress en wil je weten hoe je hiermee om kunt gaan?

- Jouw kwaliteiten, met werkstress omgaan, motivatie



Geldzorgen

Maak jij je zorgen om je financiële situatie? Leer omgaan met de emoties en gedachten die hierbij komen kijken.

- Prioriteiten stellen, accepteren en loslaten, schaamte



Alcohol

Het drinken van een glas alcohol is voor velen heel normaal. Wil jij je alcoholgebruik eens kritisch bekijken?

- Effecten, controle over jouw alcoholgebruik, triggers



Chronische aandoening

Leef jij met een chronische aandoening of fysieke beperking? Deze module biedt steun.

- Invloed op je leven, zoeken naar balans, zorgen voor jezelf



Feedback & conflicthantering

In deze module leer jij hoe je op effectieve manieren met feedback en conflicten om kunt gaan.

- Feedback, non-verbale communicatie, conflicthantering



Relatieproblemen

Ups en downs zijn normaal. Maar zit jouw relatie al een tijdje in een dip en vind je het lastig eruit te komen?

- Jullie band, ruzies en de relatie versterken, intimiteit



Gamecheck

Wat levert het gamen je op? Wat kost het je? Kijk bewust naar je gamegedrag en leer hoe je de controle behoudt.

- Voor- en nadelen, gamen leuk houden, omgaan met druk



Rouwverwerking

Rouw is een normale reactie op een nare gebeurtenis in het leven. Vind steun en richting in je rouwproces.

- Omgaan met gevoelens, de zoektocht naar betekenis



Succesvol veranderen

Iedereen wil weleens iets veranderen. In deze module leer hoe je je verandering succesvol kan laten verlopen!

- Wat wil je anders?, waarom veranderen?, jouw omgeving en anderen, verandering vasthouden



Jong en depri

Eén op de vijf jongeren heeft wel eens een depressieve periode meegemaakt. Ben jij wel eens somber?

- Automatische gedachten, piekeren, leefstijl, ups en downs



Mantelzorg

Gezond zorgen kun je leren! Als mantelzorger loop je een verhoogd risico op overbelasting. Behoud de balans.

- Zorgen voor jezelf, tijd voor jezelf, veranderen of loslaten



Scheiding

Na een scheiding is alles ineens anders. Leer omgaan met twijfels, emoties en stress.

- Afsluiten van je partnerrelatie, ouderschap na de scheiding



Werkende ouders

Leer balanceren tussen aandacht hebben voor je kinderen en voor jezelf. Krijg tips, inzicht en oefeningen.

- Mijn stresssignalen, de balans opmaken, ga in gesprek



Het nieuwe werken

Werkt het nieuwe werken vaak niet voor jou? Leer tijd in te delen en grenzen te bewaken met tips en oefeningen.

- Op eigen kracht plannen, energie, werkplezier vergroten




Meer informatie

Meer weten over Mirro of heb je vragen over het aanbod?

 www.mirro.nl

 info@mirro.nl

 085 489 89 99

Technische ondersteuning:  helpdesk@mirro.nl