

KU LEUVEN

blogt

Groepsblog van personeel en studenten van de KU Leuven



KU Leuven Blogt



juli 4, 2022

Mental Health Matters. Over de mentale gezondheid van jonge onderzoekers



DOOR ROBYN VANHERLE EN PIETER-JAN MARENT. Mental Health Matters. Niet alleen de fysieke, maar ook de mentale gezondheid en het welzijn van jonge onderzoekers zijn van belang. Van groot belang zelfs. Daarom lanceerde KU Leuven Healthy een nieuwe podcastreeks : “Mental Health Matters”. En wij, Robyn en Pieter-Jan, kregen de eer om deze podcast te hosten. We delen in deze blog graag onze ervaringen over het maken van deze podcast, én enkele dingen die we er zelf uit leerden.

Door Robyn Vanherle, derdejaars PhD student aan de Leuven School for Mass Communication Research en Pieter-Jan Marent derdejaars PhD student aan het Departement Bewegingswetenschappen. Beiden zijn ook ambassadeur voor KU Leuven Healthy.



Pieter-Jan Marent en Robyn Vanherle

In onze podcast reeks ontvangen we verschillende PhD-studenten en postdocs van de KU Leuven voor openhartige gesprekken over de (mentale) uitdagingen die jonge onderzoekers ervaren gedurende hun onderzoeksproces. De podcast werd eind mei gelanceerd en heeft sindsdien veel steun gekregen uit verschillende hoeken, gaande van enthousiaste mails over retweets op Twitter tot getuigenissen van mensen die zich herkenden in de verhalen. Deze steun voelt natuurlijk hartverwarmend aan en toont volgens ons ook de nood om dit thema bespreekbaar te maken.

Hoe het begon

Hoe zijn we nu betrokken geraakt bij KU Leuven Healthy, dit thema, en meer specifiek, deze podcast? Beiden kwamen we vorig jaar in contact met het nieuwe KU Leuven Healthy project via een interne mail en [gaven we ons op als ambassadeur](#). De keuze om ambassadeur te worden was allereerst onderzoeksgerelateerd.

Waar Robyn in haar doctoraatsproject bijvoorbeeld onderzoek doet naar het verband tussen jongeren hun sociale mediagebruik en hun alcoholgebruik, doet Pieter-Jan in zijn doctoraat onderzoek naar de relatie tussen bewegen, zitten en slapen met het optimaal cognitief verouderen. Beide projecten focussen dus op factoren die mogelijk een rol kunnen spelen in individuen hun gezondheid. Maar naast onderzoeksinteresse, speelde ook persoonlijke interesse een grote rol. Zowel Robyn als Pieter-Jan onderhouden hun fysieke gezondheid door regelmatig te bewegen, en merken ook hoe heilzaam dit is voor onze mentale gezondheid. Daarom werken we beiden graag mee aan KU Leuven Healthy om collega's letterlijk en figuurlijk in beweging krijgen.

De uitdagingen

Momenteel bevinden we ons in het derde jaar van ons doctoraat. En behalve dat dit tot nu toe een leerrijk, spannend en buitengewoon traject was, mag zeker niet ontkend worden dat het ook gepaard ging met verschillende uitdagingen. Zo kwamen we beiden in ons eerste jaar al snel in contact met gevoelens van onzekerheid en vroegen we ons af of we wel op de juiste plaats beland waren. Sterker verwoord: we voelden ons een "imposter" (*letterlijk: "bedrieger", nvdr*) die voorlopig nog onopgemerkt bleef, maar voor hoe lang nog? Het was pas op een infomoment van de KU Leuven dat we te horen kregen dat er iets bestond als het "imposter syndroom". Er bestaat zelfs een heel onderzoeksdomein rond, we konden dus zeker niet de enigen zijn met deze gevoelens. Waarom wisten we dit dan niet? Hadden onze collega's dit ook?

Het was een belangrijke aanzet om onszelf en onze werkomgeving eens in vraag te stellen. Hoe kunnen we er namelijk voor elkaar zijn als we niet praten over de moeilijkheden die we allemaal wel eens ervaren? Er is nood aan een open sfeer om niet alleen over de fijne en spannende dingen van het PhD-leven te praten, maar ook over de mentale uitdagingen die hiermee gepaard gaan. Er is nood aan een open omgeving waarin jonge onderzoekers onder elkaar maar ook met hun promotoren twijfels en onzekerheden kunnen bespreken. Openlijk praten over kwetsbaarheden is voor ons net iets dat ons sterker maakt, als onderzoeker en als mens.

Wat we hebben geleerd

We blikken graag ook nog even terug op het verloop van ons podcast-avontuur, een project dat toch even buiten onze comfort zone lag.

Eerst en vooral viel het op hoe herkenbaar de verhalen waren, zelfs over de verschillende onderzoeksdisciplines heen. Dit geeft aan hoe uitdagend de academische wereld is en hoe belangrijk het is om dit te erkennen en erover te praten. Zoals in de podcasts aanbod komt, vergelijken we ons al te vaak met anderen wanneer deze excelleren (bijvoorbeeld bij het publiceren van artikels, het presenteren op congressen, het binnenhalen van funding). Dit zijn nu eenmaal ook de momenten die vaak getoond worden. Zowel offline als online. Toch is het belangrijk om een beweging te creëren waarin ook de mindere momenten met elkaar gedeeld kunnen worden.



Pieter-Jan en Robyn tijdens een van de gesprekken

Dit is niet alleen belangrijk voor jezelf maar ook voor anderen. Zo kan je door het openlijk bespreken van moeilijkheden of twijfel steun krijgen van een luisterend oor, en tegelijkertijd zal het anderen misschien ook de stap laten zetten om hun kwetsbare kant te tonen. We hebben allemaal wel eens een mindere dag en lucht het dan niet op om te weten dat we hier niet alleen in zijn?

Daarnaast hebben we dankzij de gesprekken met medeonderzoekers en de inzichten van experts zelf ook veel bijgeleerd. Want ja, ook wij zijn nog zoekende naar hoe we ons het best kunnen wapenen tegen de uitdagingen die het (PhD-)leven met zich meebrengt. Dit is helaas niet iets wat van vandaag op morgen gebeurt. Zoals in de podcast besproken wordt, is het doen van een PhD of een postdoc een leerproces. Met vallen en opstaan. Zo zit ook onze work-life balans niet altijd juist of laten we stress wel eens de bovenhand nemen. Maar het is belangrijk om hier bij stil te staan en ons er bewust van te zijn.



Pieter-Jan en Robyn in gesprek met Margarita

Tenslotte hebben we ook een paar concrete, praktische tips uit de podcast zelf in ons eigen leven meegenomen. Zo gebruikt Pieter-Jan sinds de podcast met Alice een e-mail handtekening waarin hij aangeeft dat iedereen andere werkuren kan hebben en hij niet verwacht dat zijn mails beantwoord worden buiten de werkuren van de ontvanger. Robyn maakt dan weer specifiek gebruik van de ademhalingsoefeningen wanneer stress even de bovenhand neemt. Maar ook het verhaal van Sinéad en de levensvisie van Margarita nemen we mee uit onze gesprekken voor de podcast: het doen van een PhD is een leerproces is waarin je moet openstaan voor onverwachte wendingen en vertrouwen

moet hebben in het feit dat alles wel goed komt. In plaats van te denken in de beperkingen, kan het opluchten om na te denken over de kansen die een PhD eigenlijk biedt, in de academische wereld en daarbuiten.

Onze dromen



In de podcast-studio

Wat hopen we nu verder te bereiken met deze podcast reeks? We hopen eerst en vooral dat door het brengen van herkenbare verhalen deze podcast **een bron van steun** kan zijn voor alle (jonge) onderzoekers.

Daarnaast hopen we dat door het bespreken van adviezen en inzichten de podcast ook **een bron van inspiratie** kan zijn. Natuurlijk begrijpen we dat er geen 'one size fits all' is en dat sommige verhalen herkenbaar zullen zijn voor een deel PhD studenten maar dan weer niet voor anderen. Ook de adviezen

en tips zullen dus niet voor iedereen werken, maar het is belangrijk hier je eigen weg in te zoeken en te kijken naar wat werkt voor jou. We proberen dan ook geen rechtlijnig antwoord te geven op welke methodes nu de mentale gezondheid van jonge onderzoekers kunnen bevorderen, maar we hopen wel dat deze podcast een aanzet kan zijn naar het openlijk bespreken van de aangereikte topics. Dit kan er overal anders uitzien maar het is belangrijk dat onderzoeksgroepen samen een gepaste manier zoeken om deze thema's bespreekbaar te maken. Het klinkt misschien cliché maar samen komen we verder.

OVER DE PODCAST

Robyn en PJ (Pieter-Jan) praten met andere promovendi en postdocs over hun mentaal welzijn. Je hoort inspirerende verhalen over hoe ze in een goede mentale gezondheid blijven. Doorheen de verschillende afleveringen worden verschillende vragen beantwoord als: Hoe blijf je zelfverzekerd en veerkrachtig in een zeer competitieve wereld? Hoe ga je om met stress, isolement of angst? Hoe creëer je een goede werk/privé balans? En hoe blijf je gemotiveerd tijdens je onderzoeksproces?

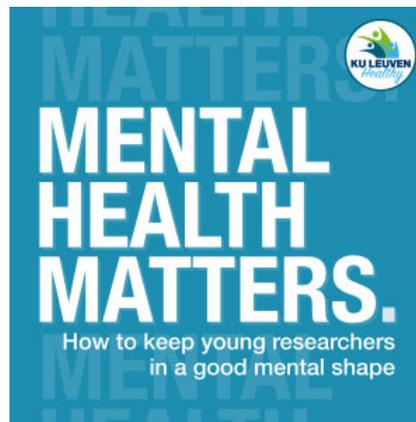
Collega's en professoren van KU Leuven delen hun ervaringen en advies. Luister naar de podcasts en ontdek nieuwe gewoontes om gezond en mentaal in vorm te blijven. Nadat je de verschillende podcasts hebt ontdekt, moedigen we je aan om er met andere mensen (collega's, vrienden, familie, ...) over te praten, want praten over welzijn loont.

We geven nog graag even mee dat de podcasts werden opgenomen in het Engels. Je kan per aflevering wel steeds de Nederlandstalige transcriptie terugvinden.

BELUISTER HIER DE PODCASTS OP JE FAVORIETE PLATFORM:



ALLE PODCASTS EN MEER INFORMATIE VIND JE OOK OP DE PAGINA VAN KU LEUVEN HEALTHY



Dit bericht werd geplaatst in [Doctoraat](#), [Gezondheid](#), [Universiteitsleven](#). [Bookmark de permalink](#).

[← Power of Relevance of Learning: Tips for Teachers/Instructors and Students](#)

[Bezoek Belgisch koningspaar aan Bukavu zet universitaire samenwerking en uitdagingen van de toekomst in de verf →](#)

MEEST GELEZEN

[10 tips om beter te studeren](#)

[Wat betekent een onderscheiding nog?](#)

[Hebben sociale media een effect op het alcoholgebruik van jongeren?](#)

[Blok en examens](#) [Cultuur](#) [Doctoraat](#)
[Economie](#) [English](#) [Europa](#)
[Geneeskunde](#) [Geschiedenis](#)
[Gezondheid](#) [Masterproef](#) [Media](#)
[Milieu](#) [Onderwijs](#)

Onderzoek

VOLG KU LEUVEN BLOGT

Abonneer je op KU Leuven blogt! Geef je e-mail adres in en je krijgt een mailtje wanneer er een nieuwe blogpost verschijnt.

De overstromingen van juli 2021
doorgelicht: natuurlijke
overstromingsgebieden als buffer in
laaglandgebieden

Is lopen op een zachte ondergrond nu
écht beter?

Opinie Politiek Sport

Uncategorized

Universiteitsleven

Voeg je bij 553 andere volgers

VOLG ONS OP FACEBOOK