



‘Aan de slag als GeestKracht-school!’

Preventieve aanpak psychische problemen
mbo-jongeren (16-25 jaar)



Inspiratiebundel



Inleiding

Psychische problematiek in het mbo: feiten en cijfers

10% van de mbo studenten heeft last van psychische problemen of aandoeningen (JOBmonitor, 2018). Een deel van deze jongeren geeft aan dat ze vastlopen in het onderwijs, bijvoorbeeld omdat ze zich zenuwachtig voelen of zich slecht kunnen concentreren ([Universiteit Utrecht](#), 2023). Studenten geven aan dat zij hun problemen niet durven te bespreken omwille van onzekerheid, schaamte en ervaren stigma. Meer dan de helft van de jongeren (55%) geeft aan nog een taboe te ervaren om te praten over hun psychische problemen ([Eenvandaag.opiniepanel](#), 2019).

Preventie van psychische problemen onder mbo-studenten doen we door niet over, maar mét de jongeren te praten over een concrete aanpak. Met deze inspiratiebundel maken we de balans op van dit driejarige project, dat mogelijk werd gemaakt met subsidie van FNO. Welke ideeën en oplossingen zijn er gerealiseerd door mbo-studenten? Deze bundel is bedoeld voor personen in het mbo die aan de slag willen met mentale gezondheid op school en op zoek zijn naar inspiratie hoe je hier werk van kan maken.

Project 'Aan de slag als GeestKracht-school!'

Met het project Aan de slag als GeestKracht-school! werken we aan de preventie van psychische problemen onder mbo-studenten (16-25 jaar); met het onderwijs als de sleutel tot verandering.

In deze inspiratiebundel zetten we de activiteiten van de deelnemende GeestKracht-scholen uiteen en gaan we in op de gerealiseerde impact. We hopen hiermee ook andere scholen te inspireren tot een preventieve aanpak voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid. We zijn dan ook zeer verheugd dat het project dit jaar vervolg krijgt waarbij nieuwe mbo-scholen kunnen aansluiten.

**Laat je inspireren en word ook
GeestKracht-school!**

Neem voor meer informatie contact met ons op via algemeen@ecio.nl.

Wat is een GeestKracht-school?

GeestKracht-scholen

GeestKracht-scholen werken aan het beter toerusten van jongvolwassenen en professionals. Ideeën om psychische problematiek bespreekbaar te maken en te verbeteren komen van de mbo-studenten zelf: de GeestKracht-ambassadeurs. Per school doen zij mee aan een meedenkgroep waarbij ook docenten en begeleiders aansluiten. De ideeën van de jongeren worden ingevoerd op de opleiding. En plan en uitvoering worden steeds geëvalueerd en verbeterd.

Aan de slag

Zes Geestkracht-scholen gingen samen met studenten aan de slag om het taboe op psychische problematiek bespreekbaar te maken. Ideeën om dit taboe te doorbreken kwamen van de mbo-studenten zelf: de GeestKracht-ambassadeurs.

Per school werd er een meedenkgroep met daarin geestkracht-ambassadeurs aangesteld. De ideeën van jongeren werden, samen met de school, vertaald naar plannen en vervolgens ook écht uitgevoerd. Voordat we de inspirerende praktijkvoorbeelden met je delen, leggen we uit wat de geestkracht-aanpak is. Het is een twee-sporenaanpak met impact op school én daarbuiten. Met onderwijs als sleutel voor verandering startten we op zes mbo-scholen: Astrum college, Graafschap College, Rijn IJssel, VISTA college, Vonk en Albeda met het project 'Aan de slag als Geestkracht-school!'.



Twee-sporenaanpak: impact op school én daarbuiten

De Geestkracht aanpak bestaat uit twee sporen waarin we werken aan het doorbreken van het taboe op psychische problematiek onder mbo-studenten. Direct op scholen samen met studenten (spoor 1) en daarbuiten door andere scholen te inspireren met deze aanpak en bij te dragen aan maatschappelijke agendering (spoor 2).

Spoor 1: Zelf leren als GeestKracht-school

Per school wordt een groep geestkracht-ambassadeurs aangesteld die in totaal ongeveer tien bijeenkomsten bijwonen. Samen met de mbo-studenten, de GeestKracht-ambassadeurs, werken we aan ideeën om psychische problemen bespreekbaar te maken en tegen te gaan. Voorop in deze bijeenkomst staat een veilige sfeer en onderlinge teambuilding. Studenten staan aan het roer van hun eigen oplossing, een begeleider vanuit school en het Expertisecentrum Inclusief Onderwijs zijn aanwezig voor de nodige ondersteuning en om de rode draad vast te houden. De studenten ontvangen workshops vanuit experts en de organisatie 113 online.

Elke meedenkgroep doorloopt een lesprogramma met vier fases:

1. onderzoeken: wat is het probleem en wat is er nodig?
2. ontwerpen: ideeën ontwikkelen om dit probleem op te lossen.
3. vertaalslag naar de praktijk: het uitvoeren van het idee.
4. afsluiten en borgen: een feestelijke afsluiting met studenten en afspraken met de school over hoe het idee een blijvende plek krijgt in de school.

Bij sommige scholen is de cyclus twee keer doorlopen.

Spoor 2: GeestKracht-scholen inspireren andere scholen

Niet alleen op de GeestKracht-scholen zelf wordt verschil gemaakt als het gaat om mentale gezondheid, maar ook op regionaal en landelijk niveau. De deelnemende scholen delen hun ideeën, kennis en ervaring met andere mbo-scholen. De jongeren, GeestKracht-ambassadeurs, gaan mee op pad en vertellen over hun aanpak.

Vanuit het Geestkracht-project hebben we een bijdrage geleverd aan verschillende congressen. Daarnaast werd er actief samengewerkt met relevante netwerkpartners zoals MIND, Diversion, Nationale Jeugdraad en JOBMBO. Tot slot zijn er verschillende netwerkbijeenkomsten georganiseerd waarin we contactpersonen van (geïnteresseerde) mbo-scholen bij elkaar brachten om te leren van elkaar. Tot slot willen nieuwe scholen en beleidsmakers inspireren om werk te maken van mentale gezondheid in het mbo met deze inspiratiebundel.





Geleerde lessen

Docenten die de Geestkracht-ambassadeurs hebben begeleid en samen met ECIO projecten binnen de scholen hebben opgezet, hebben zowel knelpunten geïdentificeerd als oplossingen voor het welzijn van studenten bedacht. Deze ervaren docenten hebben, vanuit hun eigen praktijkervaring, waardevolle inzichten opgedaan. Hieronder geven we een overzicht van de belangrijkste knelpunten en innovatieve oplossingen die zij hebben aangedragen om de mentale gezondheid en het welzijn van mbo-studenten te verbeteren.

Knelpunten

Docenten zijn onvoldoende toegerust, dat wil zeggen: ze zijn zich er niet van bewust en missen concrete handvatten. Ze ervaren beperkte ruimte, zowel financieel als in tijd, om zich met studentenwelzijn bezig te houden, wat mogelijk wordt veroorzaakt door onderwaardering van mbo-docenten.

Rondom het thema 'studentenwelzijn' of 'mentaal welzijn' ontbreekt een duidelijk kader en wordt vaak vermengd met persoonlijke ontwikkeling. Great Minds definieert welzijn als het "erkennen en herkennen van emoties en het vinden van een gezonde balans daarin."

Het blijkt dat het thema niet breed wordt gedragen, het systeem sluit niet aan bij de leefwereld van de student, de informatievoorziening is ontoereikend, en de zorgplicht van onderwijsinstellingen richt zich onvoldoende op mentaal welzijn.

Oplossingen

Een tweesporenbeleid dat zowel kijkt naar wat studenten als docenten nodig hebben, inclusief professionele ontwikkeling en meer middelen voor docenten om zich op studentenwelzijn te kunnen focussen.

Het benadrukken van het belang van mentale gezondheid met lessen vergelijkbaar met seksuele voorlichting. Aandacht voor preventie in het onderwijs met aandacht voor individuele verschillen en een doorlopende leerlijn vanuit het voortgezet onderwijs.

Het delen van goede voorbeelden. Vooral hoe studenten kunnen worden betrokken, en het agenderen op systemisch niveau, zoals met een opinie-artikel. Initiatieven zoals de petitie van MIND over sociaal-emotionele vaardigheden in lessen en rondetafelgesprekken met politici worden als middelen beschouwd om aandacht te vestigen op het belang van studentenwelzijn.

Knelpunten

In het mbo is behoefte aan een meer praktische insteek om beter aan te sluiten bij de studenten. Ook worden soms verschillen in inzichten en taalgebruik binnen de school als knelpunten ervaren.

Het slechte imago van mbo-studenten dat leidt tot extra prestatiedruk, gebrek aan ontwikkelmogelijkheden, weinig gesprekken over levensbeslissingen, geld- en toekomstzorgen bij mbo-studenten, het taboe rondom (mentaal) welzijn.

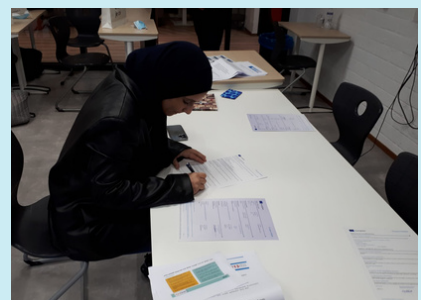
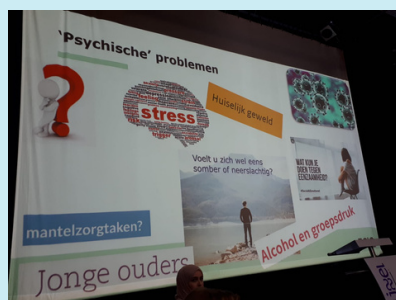
Onduidelijkheid over de route naar hulp, en wantrouwen van studenten naar school.

Oplossingen

Aandacht voor preventie in het onderwijs met een focus op individuele verschillen en praktische toepassingen die beter aansluiten bij de behoeften van mbo-studenten.

Campagnes en voorlichting om het belang van mentale gezondheid te benadrukken en het taboe rondom (mentaal) welzijn te doorbreken, vergelijkbaar met de aanpak van seksuele voorlichting.

Onderzoek naar de effectiviteit van bestaande ondersteuningsstructuren met een focus op kwalitatief onderzoek om de behoeften en perspectieven van studenten beter te begrijpen en hierop in te spelen. Het is van belang om studenten te raadplegen om te begrijpen wat zij hebben aan het onderzoek.



**Samenvatting en
uitkomst per
GeestKracht-school**

Astrum College



Een gemotiveerde groep studenten van het Astrum College, van de opleidingen Helpende Zorg, ICT en Zorg & Welzijn bundelden hun krachten om het taboe rond psychische problemen te doorbreken. De studenten werden toegerust om de problematiek bespreekbaar te maken. Ze startten met openhartige gesprekken over mentale gezondheid en creëerden een omgeving waar openheid en begrip voorop stonden. Door het uitvoeren van vragenlijsten onder medestudenten, kregen ze inzicht in de veelvoorkomende gevoelens van stress en somberheid binnen het Astrum College.

Workshop voor onderwijsprofessionals

Deze waardevolle bevindingen, waaronder de behoefte aan meer aandacht voor mentale gezondheid op school, werden door de GeestKracht-ambassadeurs gepresenteerd aan de coördinatoren studentondersteuning. De studenten gaven aan dat het zou helpen als er op school meer aandacht voor mentale gezondheid is en als docenten meer kennis en begrip hiervoor hebben. Dit leidde tot de ontwikkeling van een speciale workshop voor docenten, gericht op het bespreekbaar maken van psychische problemen in de klas. Deze workshop biedt docenten praktische handvatten en bevordert een ondersteunende en begripvolle leeromgeving.

Voortdurende dialoog

De inspanningen van de studentengroep gingen verder dan de geplande bijeenkomsten; ze hebben actief gewerkt aan het realiseren van het GeestKracht-project. Ze hebben een presentatie gemaakt voor studenten die volgend studiejaar zullen starten. De GeestKracht-ambassadeurs zullen als ervaringsdeskundigen, op het gebied van psychische gezondheid, het gesprek over mentale welzijn voortzetten met docenten en medestudenten. Deze voortdurende dialoog speelt een cruciale rol in het verminderen van het taboe rond psychische problematiek en benadrukt het belang van mentale gezondheid binnen de onderwijsomgeving.

Stilte/gebedsruimte

Op het Astrum College was er de wens een plek in te richten waar studenten tot rust konden komen of konden bidden. Wat begon als een simpel idee, groeide uit tot iets groots, dankzij de inzet van de GeestKracht-ambassadeurs. Deze ambassadeurs zijn studenten die geloven in het belang van samenwerken en respecteren van verschillende religies en overtuigingen.

Er is met elkaar gesproken, geluisterd naar elkaar en samen nagedacht over hoe deze ruimte eruit moest zien. Een cruciale focus in dit proces was het streven naar een inclusieve omgeving, waar iedereen zich welkom en gerespecteerd voelt, ongeacht hun religieuze overtuigingen. Het vermijden van een overdaad aan religieuze symbolen was een bewuste keuze, om te voorkomen dat mensen zich buitengesloten zouden voelen. In plaats daarvan werd gekozen voor een subtiele aanwezigheid van symbolen en voorwerpen uit verschillende tradities, zodat elke student zich kan identificeren met de ruimte op zijn of haar eigen manier. Het inrichten van de ruimte is bijna klaar. Er komen gebedskleden en wat religieuze boeken, maar ook mag men eigen spullen meenemen. Ze kijken er echt naar uit om de ruimte te gaan gebruiken.

**"Voor mij is het belangrijk dat iedereen zich welkom voelt, ongeacht hun geloof.
We kunnen allemaal wel wat meer liefde gebruiken en geven"**

– GeestKracht-ambassadeur

Dit laat zien waar GeestKracht Astrum voor staat: een plek waar iedereen zich thuis kan voelen, met respect voor elkaar.

Interne communicatie over GeestKracht



Binnen het Astrum College heeft het GeestKracht-initiatief een belangrijke rol gekregen, zowel in interne als externe communicatie. Intern heeft het team van GeestKracht-ambassadeurs een slimme zet gedaan door samen te werken met studenten van de media- en vormgevingsopleiding. Deze samenwerking resulteerde in de ontwikkeling van een nieuw logo en posterontwerp, met als doel meer ambassadeurs te werven voor het project.

De studenten van de media- en vormgevingsopleiding zijn nauw betrokken geweest bij het proces. Ze hebben gesprekken gevoerd met medestudenten over het GeestKracht-project en hebben verschillende concepten ontwikkeld voor het logo en de poster. Na zorgvuldige overweging is uiteindelijk gekozen voor een ontwerp dat niet alleen visueel aantrekkelijk is, maar ook functioneel.

Het gekozen logo bevat een krachtig concept dat de essentie van GeestKracht weerspiegelt. Met het woord 'geest' gepositioneerd bij het hoofd en 'kracht' bij de mond, symboliseert het logo de kracht van communicatie over mentale gezondheid. De studenten vinden dat deze positionering krachtig is omdat het benadrukt hoe belangrijk het is om openlijk te kunnen praten over wat er in je geest omgaat.

Een opvallend kenmerk van de poster is de toevoeging van een QR-code, die studenten kunnen scannen om direct naar de specifieke webpagina van GeestKracht op de Astrum-website te gaan. Deze webpagina biedt uitgebreide informatie over het project, waardoor geïnteresseerden gemakkelijk toegang hebben tot alle relevante details. Het gebruik van de kleuren van het Astrum College in zowel het logo als de poster verbindt het GeestKracht-initiatief met de identiteit van de instelling. Dit bevordert de samenhang en herkenbaarheid binnen de schoolgemeenschap.

Al met al heeft de samenwerking tussen de GeestKracht-ambassadeurs en de studenten van de media- en vormgevingsopleiding geleid tot een doeltreffende interne communicatiestrategie. Het nieuwe logo en de poster zijn niet alleen visueel aantrekkelijk, maar dragen ook bij aan het verspreiden van bewustzijn en het werven van meer steun voor het belangrijke werk van GeestKracht binnen het Astrum College.



Externe communicatie over GeestKracht

De externe communicatie van het GeestKracht-initiatief van het Astrum College heeft een opmerkelijke mijlpaal bereikt door de deelname van een van hun ambassadeurs aan de lancering van het landelijke programma Stijn (Studentenwelzijn) van Trimbos Instituut en ECIO op 30 november 2023. Deze ambassadeur vertegenwoordigde niet alleen het mbo en GeestKracht, maar bracht ook een essentieel perspectief vanuit de studentengemeenschap naar voren tijdens het studentenpanel.

De lancering van het programma was een indrukwekkende gelegenheid, met meer dan 200 professionals uit verschillende sectoren, waaronder het onderwijs, de zorg en de publieke sector. Het is opmerkelijk dat de bijdrage van de studentenambassadeur het meest impactvol was volgens de deelnemers.



Deze feedback onderstreept niet alleen de waarde van studentenparticipatie, maar benadrukt ook het belang van het GeestKracht-initiatief in het bevorderen van studentenwelzijn.

Zowel het Astrum College als het ECIO zijn buitengewoon trots op de impact die hun studentenambassadeur heeft gehad tijdens deze belangrijke gebeurtenis. Het getuigt van de effectiviteit van het programma en de betrokkenheid van studenten bij het verbeteren van hun eigen onderwijservaring.

Naast deelname aan het panel heeft de studentenambassadeur ook bijgedragen aan de aftermovie van het evenement en vragen beantwoord voor de professionele filmploeg. Zijn persoonlijke reflectie, samengevat in de quote: "Ik ben erg trots op deze dag en heb echt meer vertrouwen in het onderwijs. Op deze dag heb ik gezien dat ik impact kan hebben en dat er heel veel mensen zijn die wel iets geven om het welzijn van studenten", getuigt van zijn eigen groei en het belang van studentenbetrokkenheid bij dergelijke initiatieven.

De aanwezigheid en bijdrage van de GeestKracht-ambassadeur, tijdens de lancering van het Stijn-programma, hebben niet alleen de aandacht gevestigd op het belang van studentenwelzijn, maar hebben ook een inspirerend voorbeeld gesteld voor andere studenten om hun stem te laten horen en actief deel te nemen aan de verbetering van het onderwijs.



Bekijk de aftermovie van Stijn:



Feestelijke afsluiting

De feestelijke afsluiting op 2 juni 2023 van het project bij het Astrum College was een moment van zowel reflectie als vooruitkijken. Deze bijeenkomst benadrukte de impact die het project heeft gehad op de betrokken studenten. Eén student uitte hoe het werken aan dit project haar een gevoel van zingeving gaf, omdat ze anderen kon helpen. Deze uitspraak benadrukt de waarde van het project, niet alleen voor degenen die ermee geholpen werden, maar ook voor degenen die actief bijdroegen. Een ander ontroerend moment kwam van een student die vertelde dat hij door zijn deelname aan de groep eindelijk het gevoel had vrienden te hebben. Dit laat zien hoe het project een gemeenschap heeft gecreëerd waar studenten zich geaccepteerd en thuis voelen, een plaats waar ze echte verbindingen kunnen maken.

Europass Vrijwilligerscertificaat

Het hoogtepunt van de dag was de uitreiking van het Europass Vrijwilligerscertificaat en een cadeaubon aan de studenten. De emotie van deze erkenning werd tastbaar toen een student deelde dat ze dankzij de cadeaubon eindelijk nieuwe schoenen kon kopen in plaats van slippers te dragen. Dit moment onderstreepte niet alleen de persoonlijke betekenis van het project voor de studenten, maar ook de bredere sociale en economische impact.

"Ik vind dit thema belangrijk en heb het gevoel zo iets voor mijn medestudenten te kunnen doen"

– student Astrum College

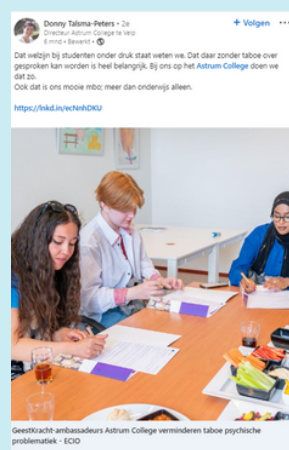
Deze gebeurtenissen weerspiegelen de blijvende impact van het project. De studenten gaven aan dat ze nog niet klaar zijn met hun inspanningen. Dit toont hun toewijding en de positieve verandering die ze binnen de gemeenschap van het Astrum College teweeg hebben gebracht.

Na de zomer gaan de studenten dus verder met het uitwerken en borgen van hun ideeën. Ook zullen ze nieuwe studenten werven om de groep te versterken.



Directeur van Astrum, Donny Talsma-Peters, plaatste een update op LinkedIn over voor GeestKracht:

“ Dat welzijn bij studenten onder druk staan weten we. Dat daar zonder taboe over gesproken kan worden is heel belangrijk. Bij ons op het Astrum College doen we dat zo. Ook dat is ons mooie mbo; meer dan onderwijs alleen. ”





Graafschap College



Bij Graafschap College zijn studenten van de opleiding Onderwijsassistent aan het project verbonden. De projectcyclus werd in januari 2023 afgerond. Vervolgens startte er direct daarna, in februari 2023, een tweede nieuwe groep GeestKracht-ambassadeurs. De eerste groep heeft onderzocht welke problematieken er volgens studenten spelen op het gebied van psychische kwetsbaarheid; of studenten daarvoor hulp vinden en krijgen op school en in hoeverre het gesprek hierover gevoerd kan worden binnen de school. De uitkomsten van het onderzoek leidden tot verschillende verbeterideeën voor meerdere lagen van de onderwijsinstelling.

Brede verbeterideeën

De volgende ideeën zijn bedacht en soms (deels) uitgevoerd.

- Allereerst zijn er twee podcasts opgenomen om het gesprek te starten over psychische kwetsbaarheid op school.
- Daarnaast introduceerden de studenten een online anonieme chatfunctie op het studentportaal. Hierdoor kunnen ook de studenten, die het lastig vinden om hulp te zoeken, op een laagdrempelige manier het gesprek voeren en ondersteuning krijgen.

Naast de verbeterideeën gericht op studenten, wilde de groep GeestKracht-ambassadeurs ook het management betrekken. Ze zijn met hen in gesprek gegaan over de bereikbaarheid van de zorgdecanen in het gebouw. Aanleiding was dat vanuit een onderzoek bleek dat dit vaak nog niet duidelijk was. De bredere uitkomsten van het onderzoek hebben de studenten ook gepresenteerd aan het management van de opleiding. Ze hebben de studentenraad betrokken en het CvB ingelicht. Daarnaast zijn de studenten ook zélf aan de slag gegaan met het open in gesprek gaan met elkaar.

Studenten vormen de kern van het project en zijn in de lead voor oplossingen. In de bijeenkomsten wordt het gesprek met de Geestkracht-ambassadeurs op gang gebracht over mentaal welzijn en de studenten geven aan dat dit bijdraagt aan de bespreekbaarheid. Daarnaast merken de studenten dat - door hun acties (onderzoek, vragenlijsten, benaderen van studenten over dit thema) - het gesprek in de school verder op gang wordt gebracht.

Voordracht gedicht op Cvi van Else Klein Hesselink

Else zat bij de eerste groep van het GeestKracht-project op het Graafschap College. Ze was een van de kartrekkers van de groep. Haar reis op zoek naar zichzelf is vanuit hier in een stroomversnelling gekomen en gaat soms sneller dan ze kan bijhouden. Haar openheid, kracht en doorzettingsvermogen is inspirerend. Else durft kwetsbaar te zijn en is een voorbeeld van hoe veerkracht eruit kan zien. Toen ze onderweg was naar het station realiseerde ze zich dat iedereen anders leeft, voelt en ervaart. Als je iemand tegenkomt die naar je glimlacht, weet je nooit hoe die persoon zich echt voelt. Op dat moment beseft ze zich dat we echt vaker aan elkaar moeten vragen 'Hoe gaat het nu écht?' Je kan zo'n verschil maken in iemands leven met alleen die vraag! Om zich heen ziet Else vaak dat mensen strubbelingen ervaren in het dagelijks leven, Héél normaal, maar waarom praten we daar niet over? Het normaliseren om hierover te praten, vindt Else heel belangrijk. Ze schreef hierover een gedicht.

(Geen) Lente gevoel!

De zon schijnt op mijn gezicht, ik knijp mijn ogen halfdicht en loop richting het station.
De zon schijnt op mijn gezicht, de lente begint, de vogels fluiten en de bloemetjes beginnen te bloeien.
De zon schijnt op mijn gezicht, de mensen om me heen glimlachen vriendelijk en geven een knipoog zodra ze langs me heen lopen en fietsen.
De zon schijnt op mijn gezicht, er gaat een briesje door mijn haren en langs mijn gezicht.
De zon schijnt op mijn gezicht, maar het voelt zo koud.
De zon schijnt op mijn gezicht, maar ik voel geen lente.
De zon schijnt op mijn gezicht, maar niet in mij.
De zon schijnt op mijn gezicht, maar er hangt een donkere wolk om mij heen.
De zon schijnt op mijn gezicht, ik glimlach naar andere mensen, maar het voelt alsof ik de donkere wolk ben.
De zon schijnt op mijn gezicht, ik doe vriendelijk, maar voel me verschrikkelijk.
De zon schijnt op mijn gezicht, mensen verdienen deze zon, maar verdien ik dit ook?
De zon schijnt op mijn gezicht, ooit was ik het zonnetje in huis.
Nu schijnt de zon op mijn huis, maar komt niet binnen in mijn huis.
De lente komt, maar wordt het van binnen ook nog lente? Je weet niet wat van binnen speelt, kijk naar elkaar om.



Wees lief voor elkaar en voor jezelf. April 2023, E.E. Klein Hesselink

Vervolg GeestKracht

Het Graafschap College heeft vanuit borging ervoor gekozen om een tweede groep studenten een vergelijkbaar traject te laten volgen. Zij kunnen met nieuwe eigen verbeterideeën komen, of het onderzoek verder uitbreiden naar andere opleidingen, en de verbeterideeën uit de eerdere groep verder uitwerken, verwezenlijken en verduurzamen.

De tweede groep studenten heeft ook een workshop gevolgd vanuit ECIO vanuit 113 Zelfmoordpreventie.

Graafschap nam deel aan de ECIO-workshop 'GeestKracht: doorbreken van taboe op psychische kwetsbaarheid' op het Cvl-congres. Dit congres is een belangrijk congres voor het mbo. Ook studenten deelden hier hun ervaringen met andere geïnteresseerden. Op Sociale media zijn studenten er nog niet zo mee bezig. Dit hangt af van persoonlijke keuzes. Wel staan de studenten ervoor open dat wanneer ECIO of Graafschap College iets plaatste op de online kanalen, dat hun foto's, namen genoemd mochten worden en dat zij getagd werden.



Rijn IJssel



Op het Rijn IJssel is de cyclus van het GeestKracht-project tweemaal doorlopen. De GeestKracht-ambassadeurs was een groep enthousiaste studenten van de opleidingen Sociaal Werk en Maatschappelijk Werk (niveau 3 en 4). Opmerkelijk was de betrokkenheid van een aanvankelijk terughoudende student, die uiteindelijk zo enthousiast werd dat deze tweemaal deelnam aan het GeestKracht-project. De ervaringen van deze student dienden als waardevolle input voor de tweede groep, wat resulteerde in een naadloze overgang tussen beide cycli.



Resultaten en overdracht

De resultaten van de eerste groep studenten werden overgedragen aan de tweede groep, waardoor er direct een doorgaande lijn ontstond in het GeestKracht-project. Aan het einde van zowel de eerste als de tweede cyclus hebben studenten presentaties gegeven voor docenten. Dit leidde tot het voorstel voor het ontwikkelen van een leereenheid voor eerstejaarsstudenten. Deze leereenheid streeft naar investeringen in persoonlijke ontwikkeling, motivatie voor de studie en het werven van GeestKracht-ambassadeurs.

Impact en uitbreiding: interesse van buitenaf

Naast lokale presentaties hebben studenten hun voorstellen voor verbetering van mentaal welzijn gepresenteerd tijdens een evenement met de titel "De kracht van kwetsbaarheid; Geestkracht". Deze impactvolle gebeurtenis en een workshop op het Cvl-congres 2023 hebben de interesse gewekt van meerdere mbo-instellingen. Hiermee werd de uitbreiding en impact van het GeestKracht-project buiten de eigen instelling aangewakkerd.

Opgeleverde producten en doelstellingen

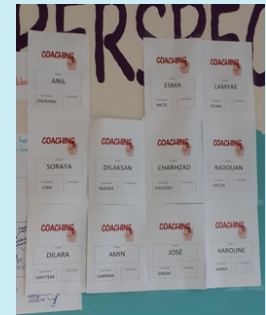
Een van de opgeleverde producten is een voorstel voor het ontwikkelen van een leereenheid voor eerstejaarsstudenten. Doelen van deze leereenheid zijn:

- investeren in persoonlijke ontwikkeling
- motivatie voor de studie
- het werven van GeestKracht-ambassadeurs die fungeren als vraagbaak en steunpilaar voor medestudenten.

Daarnaast zijn er twee kaartspellen ontwikkeld als ijsbreker om gesprekken tussen studenten te stimuleren. Er is tevens een podcast gemaakt over psychisch welzijn in samenwerking met een jeugdwerker.

Blik op de toekomst en borging

Er is een event georganiseerd waarin studenten hun voorstellen voor verbetering van mentaal welzijn aan docenten en andere professionals hebben gepresenteerd. Tegelijkertijd werd er aandacht besteed aan de borging van deze initiatieven in het onderwijs, met discussies over hoe deze leeractiviteiten kunnen worden ingebed in het curriculum en de rol van GeestKracht-ambassadeurs in het voortzetten van het initiatief. Met onder andere draaiboeken en podcastafleveringen. Rijn IJssel zal samen met ECIO verder bouwen aan GeestKracht binnen de onderwijsinstelling.





VISTA college



Bij het VISTA college was de wens om een groep GeestKracht-ambassadeurs te laten starten onder begeleiding van ECIO op de locatie in Maastricht en een groep GeestKracht-ambassadeurs op de locatie in Heerlen, onder de begeleiding van een projectleider van het VISTA college met behulp van ECIO. Op beide scholen, soms parallel aan elkaar en soms achtereenvolgend, zijn de ambassadeurs aan de slag gegaan met het inventariseren van wat er leeft op school rondom mentaal welzijn, psychische klachten en taboes rondom deze thema's. Ook zijn beide groepen toegerust door middel van: Gespreksvoerings-oefeningen, een workshop veerkracht vanuit ECIO en de training van 113 Zelfmoordpreventie. Hierna zijn beide groepen aan de slag gegaan met het bedenken en faciliteren van verbeterideeën om taboes te doorbreken en mentale gezondheid te bevorderen.

Gekozen thema's

Op het VISTA college kwamen verschillende thema's uit het onderzoek naar voren waar de Geestkracht-ambassadeurs mee aan de slag wilden. Voorbeelden hiervan zijn het toerusten van docenten op een docentendag. Zodat docenten weten wat er op school leeft op dit thema en concrete tips krijgen om op een laagdrempelige manier het gesprek met studenten te voeren en bij te dragen aan hun welzijn.

Informatievoorziening bleek ook een punt van aandacht te zijn. Denk hierbij aan het beter stroomlijnen van en communiceren met studenten over waar en hoe ze hulp kunnen vinden op school. De ambassadeurs hebben een voorzet gedaan om de vindbaarheid van en het contact tussen mentor, vertrouwenspersoon, studentbegeleiding en studenten te verbeteren. Aanvullend hebben ze meegedacht en een voorstel gedaan om de vindbaarheid van het meldpunt op de website te verbeteren.

Successen en leerpunten

Op beide locaties is het doel bereikt om open het gesprek te voeren over mentaal welzijn en psychische problematiek. In plaats van het starten van een nieuwe groep GeestKracht-ambassadeurs is voor de tweede cyclus is er juist gekeken naar de integratie en verduurzaming van de aanpak die er nu ligt. De directe successen zijn de vergrote zichtbaarheid van de vertrouwenspersoon. Deze vertrouwenspersoon komt nu in de klas bij nieuwe studenten om zich voor te stellen en informatie te delen over de rol, vindbaarheid en beschikbaarheid. Daarbij is het meer geborgd bij wie je waarvoor moet zijn binnen de school. Ook gesprekken met mentoren worden meer gevoerd.

Een aandachtspunt voor de toekomst is het breder uitzetten van hun kennis en ervaringen met andere scholen, de netwerkmomenten met andere scholen zijn hierbij erg helpend. Ook de agendering op de bestuursagenda mist nog. De wens is om meer naar buiten te treden.



In de laatste periode van het studiejaar 2022-2023 hebben we op Vonk (voorheen Clusius College) samengewerkt met een groep studenten om het taboe rond psychische problematiek te doorbreken. Met zeven studenten zijn we op 25 mei gestart met het project Geestkracht, dat op 6 juli 2023 werd afgerond na een periode van vijf bijeenkomsten.

Inzicht en verbeterideeën tijdens Geestkracht

Tijdens deze bijeenkomsten hebben de studenten elkaar beter leren kennen, openhartig gesproken over psychische problematiek in hun omgeving en op school. Ze hebben meer geleerd over mentaal welzijn en gezamenlijk onderzocht hoe op Vonk kan worden gewerkt aan het mentaal welzijn van de studenten. Uit interviews en brainstormsessies kwam naar voren dat financiële stress een grote stressfactor is binnen hun opleiding. Dit inzicht heeft geleid tot het verbeteridee van de studenten: het organiseren van gesprekken met medewerkers van Vonk, waaronder mentoren, slb'ers en opleidingsmanagers, over hoe het lesmateriaal gratis aangeboden kan worden.

Ondanks de uitwerking van dit waardevolle idee tijdens het korte project Geestkracht op Vonk, is het (nog) niet uitgevoerd. De studenten waren van plan dit idee te bespreken met de projectleider van Vonk om te bepalen of het haalbaar is.

Psychische problematiek op Vonk en pleidooi voor preventieve gesprekken

Vonk, gelegen in West-Friesland, is een mbo-school met opleidingen die zich voornamelijk richten op de agrarische sector. In deze regio wordt weinig gesproken over psychische problematiek. Dit maakt het voor studenten op Vonk lastig om hierover te praten.

Desondanks hebben ze tijdens de bijeenkomsten geleerd hoe belangrijk en waardevol het is om juist wel over dit onderwerp te spreken. Een van de studenten benadrukte de behoefte aan meer gesprekken met mentoren, niet alleen wanneer het slecht gaat met een student, maar juist preventief gedurende het hele jaar.



Albeda College



De laatste school die heeft deelgenomen aan het Geestkracht-project is Albeda College. Doordat de contactpersoon niet langer betrokken kon blijven bij het project, is het hier niet gelukt om een hele cyclus te doorlopen. Desondanks is het project gestart met mooie ideeën van studenten, die wellicht later nog uitgevoerd kunnen worden.

Voordat de GeestKracht-ambassadeurs zijn gestart met het bedenken van oplossingen gingen ze in gesprek met hun medestudenten. Hiervoor bezochten zij de klassen en namen ze vragenlijsten af. Met vragen als 'Welke problemen spelen onder mbo-jongeren? Hoe kan de school hieraan bijdragen en wat helpt? zijn indrukwekkende gesprekken gevoerd.

Thema's die studenten specifiek aangaven belangrijk te vinden, zijn:

1. straatintimidatie
2. jong ouderschap
3. eenzaamheid onder studenten
4. taboe bespreekbaar maken rondom psychische klachten.

Ideeën voor het doorbreken van taboes

Er zijn verschillende ideeën geopperd om het taboe te doorbreken:

- Een Albeda 'talkshow' over mentale gezondheid waar studenten aan het woord komen over dit thema. Deze talkshow wordt breed aangekondigd en uitgezonden voor de hele school, maar kan ook live bijgewoond worden door studenten. Studenten vertellen hun ervaringen en gaan in gesprek met docenten van de school over wat er nog beter kan.
- Voorlichtingen in de klassen over het thema 'mentale gezondheid'. Wat is mentale gezondheid? Hoe kan je dit bespreekbaar maken met je medestudenten. Een kerngroep van studenten gaat in hun opleiding de klassen rond om voorlichting te geven over wat mentale gezondheid is en hoe je het taboe hierop bespreekbaar kan maken met elkaar.
- Een Albeda podcast met daarin elke maand een andere aflevering waarin een thema als eenzaamheid, jong ouderschap of straatintimidatie wordt behandeld. Een student komt aan het woord over zijn ervaringen, een expert geeft advies en tips.



Kennisdeling

GeestKracht-scholen inspireren andere scholen (spoor 2)

Niet alleen op de GeestKracht-scholen zelf wordt verschil gemaakt als het gaat om mentale gezondheid (spoor 1), maar ook op regionaal en landelijk niveau. De deelnemende scholen delen hun ideeën, kennis en ervaring met andere mbo-scholen. De jongeren, GeestKracht-ambassadeurs, gaan mee op pad en vertellen over hun aanpak. Met een terugblik op de verschillende bijeenkomsten, die in het teken stonden van ontmoeting, kennisdeling en inspiratie, geven we je inzicht in de aanpak en de impact ervan.

Netwerkbijeenkomst GeestKracht | 'Taboe doorbreken rondom psychische problematiek in het mbo' - 5 april 2022

In april 2022 kwamen 35 betrokkenen uit het mbo-veld, waaronder studentenbegeleiders, docenten en beleidsmedewerkers, evenals vertegenwoordigers van het ministerie van OCW, samen om de successen en inzichten van het GeestKracht-project bij Rijn IJssel te delen. Deze bijeenkomst benadrukte het groeiende belang van studentenwelzijn binnen het mbo, versterkt door de uitdagingen van de coronacrisis. De lancering van de LinkedIn-community 'Studentenwelzijn in het mbo' onderstreept de behoefte aan een platform voor uitwisseling van kennis, goede praktijken en uitdagingen op het gebied van psychische gezondheid onder mbo-studenten.

Belangrijke inzichten

Belangrijke inzichten kwamen naar voren uit de gesprekken met Samia Boukhizzou van JOB MBO, die de nadruk legde op het belang van het bespreekbaar maken van mentale gezondheid en de noodzaak voor scholen om een actieve rol te spelen in het ondersteunen van hun studenten. Rijn IJssel's ervaringen als GeestKracht-school toonden de waarde van studentenbetrokkenheid bij het doorbreken van het taboe rond psychische problematiek. Het project heeft geleid tot initiatieven zoals een informatiepunt voor jongeren, gesprekskaartjes voor in de les en workshops voor docenten, alle gericht op het verbeteren van het welzijn van studenten.

Inspirerende praktijkvoorbeelden

De bijeenkomst bood ook een platform voor de uitwisseling van inspirerende praktijkvoorbeelden, zoals psychologielessen door jonge psychologen op Nova College Hoofddorp en de aanwezigheid van gespecialiseerde hulpverleners op Friesland College, wat de zichtbaarheid en toegankelijkheid van ondersteuning voor studenten verhoogt. Andere scholen, zoals Aventus en ROC van Flevoland, dragen bij aan het welzijn van studenten door deel te nemen aan regionaal onderzoek en evenementen zoals de European Mental Health Week.

Waarde van kennisdeling en ontmoeting

De afsluiting van de bijeenkomst benadrukte de behoefte aan voortdurende kennisdeling en samenwerking tussen mbo-scholen om de psychische gezondheid van studenten te ondersteunen. De enthousiaste respons en de roep om meer dergelijke bijeenkomsten tonen de waarde van netwerken en het delen van best practices binnen de mbo-sector. Scholen die geïnteresseerd zijn in het worden van een GeestKracht-school kunnen veel leren van de ervaringen en initiatieven die tijdens deze bijeenkomst zijn gedeeld, met als uiteindelijk doel het welzijn van alle mbo-studenten te verbeteren.

Studentenwelzijn | Samen werk maken van studentenwelzijn in het mbo - 15 juni 2022

Op 15 juni 2022 vond de tweede netwerkbijeenkomst GeestKracht plaats. De bijeenkomst bood zowel fysieke als online deelnameopties en kenmerkte zich door een panelgesprek met ervaringsdeskundigen, bestaande uit (voormalig) mbo-studenten Shane, Samia, Veerle, Alynda en Hanna. Zij deelden persoonlijke ervaringen en concrete suggesties voor het versterken van studentenwelzijn.

Studentervaringen en concrete suggesties voor beter studentenwelzijn

- Shane benadrukte de noodzaak van welzijnsdossiers voor studenten.
- Samia pleitte voor structurele aandacht voor mentale gezondheid in het onderwijsprogramma.
- Veerle stelde training voor medewerkers voor om problemen te herkennen.
- Alynda benadrukte de waarde van begripvolle mentoren.
- Hanna pleitte voor meer openheid over psychische problematiek en de integratie van psychologievakken in het curriculum.

Belang van uitwisseling en kennisdeling

Tijdens de netwerksessie deelden deelnemers ervaringen en inzichten, benadrukkend dat de diversiteit van mbo-studenten het oplossen van vraagstukken complex maakt. Het belang van regelmatige uitwisseling en betrokkenheid van jongeren werd onderstreept, met de LinkedIn-groep 'Studentenwelzijn in het middelbaar beroepsonderwijs - mbo' als waardevol platform voor voortdurende discussie en kennisdeling.

Bijdrage CVI-congres - 1 juni 2023

Tijdens het CVI-congres presenteerden ECIO en vertegenwoordigers van het Graafschap College en Rijn IJssel het GeestKracht-project. Met vertegenwoordiging van Femke Dijkman, Henriette Vosselman Bosch, en studente Else Klein Hesselink, belichtte de presentatie de impact en doelen van GeestKracht op de deelnemende instellingen. De sessie trok circa 20 geïnteresseerden en kenmerkte zich door interactie en kennisdeling.

Waarde van creatieve expressie voor bevorderen geestelijk welzijn

Zij gingen aan de slag met 'kletskaartjes', ontwikkeld door Rijn IJssel studenten, om authentieke gesprekken te stimuleren. Het persoonlijk gedicht van Else Klein Hesselink, waarin zij de betekenis van GeestKracht voor haar uitdrukte, onderstreepte de persoonlijke impact van het project op studenten en de waarde van creatieve expressie in het bevorderen van geestelijke gezondheid en welzijn binnen onderwijsinstellingen.

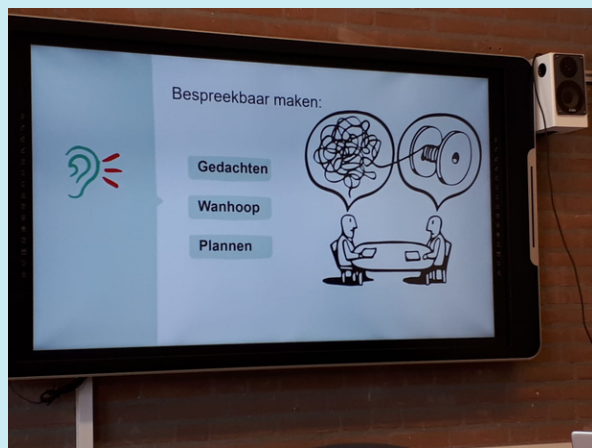
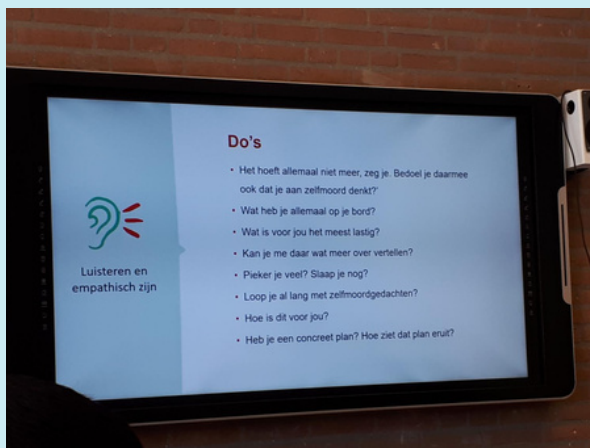
Online Community Studentenwelzijn in het middelbaar beroepsonderwijs



De LinkedIn-groep 'Studentenwelzijn in het middelbaar beroepsonderwijs' is voor mbo-professionals die zich inzetten voor het welzijn van studenten. Deze groep, voortgekomen uit de behoefte vanuit het GeestKrachtproject, is een platform waar leden niet alleen hun kennis en ervaring kunnen delen, maar ook best practices kunnen uitwisselen. Het is een dynamische omgeving waarin discussies over relevante thema's worden aangemoedigd, uitdagingen besproken kunnen worden en innovatieve ideeën ter verbetering van studentenwelzijn worden gedeeld.

Impact van de community

De waarde van deze groep ligt in de mogelijkheid tot het voeren van betekenisvolle conversaties, het delen van inzichten en het samenbrengen van gelijkgestemden die allemaal hetzelfde doel nastreven: het optimaliseren van het welzijn van mbo-studenten. Daarnaast dient de groep als een netwerkplatform, waar professionals de kans krijgen om waardevolle connecties te maken, zowel binnen hun eigen instelling als in het bredere mbo-veld. Dit bevordert niet alleen de samenwerking maar versterkt ook het collectieve vermogen om positieve veranderingen teweeg te brengen in het studentenwelzijn binnen het middelbaar beroepsonderwijs.



Vervolg GeestKracht

Geestkracht gaat verder, met oude én nieuwe ambassadeurs!

Eind 2023 is ECIO alweer gestart met een nieuwe GeestKracht-school. Tijdens de kick-offbijeenkomst hebben we kennism gemaakt met de super gedreven studenten van MBO Utrecht en zijn de eerste taboes doorbroken. Samen met de studenten en drie begeleiders van MBO Utrecht gingen we in gesprek over hoe het onderwerp 'mentaal welzijn' meer bespreekbaar te maken op de school. Dit project doen we in samenwerking met Gemeente Utrecht en is gebaseerd op het gedachtegoed van het GeestKracht-project van FNO.

Kijk voor meer informatie op
ecio.nl/aan-de-slag-als-geestkracht-school
en doe óók mee!

Word ook GeestKracht-school!



Colofon

Titel

'Aan de slag als GeestKracht-school!
Preventieve aanpak psychische problemen mbo-jongeren (16-25 jaar)

Uitgave

februari 2024

Deze inspiratiebundel (2021-2023) is een uitgave van het Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO) onderdeel van CINOP.

Met dank aan

Alle onderwijsprofessionals en studenten van de deelnemende mbo-scholen en partners Zelfpreventie 113 en JOBmbo.

Contact

Expertisecentrum Inclusief Onderwijs
Postbus 1585 - 5200 BP 's-Hertogenbosch
algemeen@ecio.nl | www.ecio.nl

Het Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO) is de landelijke kennispartner in studentenwelzijn en inclusief onderwijs. Onze missie is de overgang naar inclusief onderwijs te versnellen en zo bij te dragen aan een inclusieve en mentaal gezonde samenleving. We richten ons op studenten met een ondersteuningsvraag. Dit zijn studenten die studeren met een fysieke of mentale beperking, overmatig stress ervaren of studeren in bijzondere omstandigheden zoals mantelzorgtaken of gendertransitie.

Deze uitgave is op zorgvuldige wijze en naar beste weten samengesteld. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. Overname van teksten uit deze inspiratiebundel is vrij toegestaan, mits met bronvermelding.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt met subsidie van FNO.

