



HANDREIKING MENTALE GEZONDHEID IN HET MBO

Wat jongeren binnen het onderwijs nodig hebben om hun mentale gezondheid te versterken .

Voordat je start:

- Bedenk dat veel problematiek die studenten ervaren niet direct gerelateerd is aan een psychische stoornis, maar het dit wel kan worden indien iemand er alleen mee rond blijft lopen. Start je aanpak vanuit normalisering: omgaan met ups en downs in het leven. Veel kennis zit al in de groep studenten, maak daar gebruik van. Neem bij elke stap de kennis van jongeren mee. Kijk [hier](#) voor meer info. Praten over wat je bezighoudt is de start van de oplossing en niet het laatste zetje in de verkeerde richting. Hoe kan jouw onderwijsinstelling een steunende omgeving creëren?

Het start met woordkeuze: woorden als mentaal, psychisch en geestelijk spreekt docenten en jongeren vaak minder aan, het maakt het onderwerp zwaar en medisch. Verpak de boodschap bijv. in: 'hoe zorg je goed voor jezelf en voor een ander'.

✓ VERKEN JE VEERKRACHT!

- Vergroot kennis bij **alle medewerkers van een school** van docent tot conciërge tot directeur, door een training aan te bieden over wat mentale gezondheid inhoudt.
Docententraining 'Luister Eens': met jongeren in dialoog over mentale gezondheid' is kosteloos. [lespakket docenten](#)
- De ervaringen met de training kan je agenderen op een teamoverleg, zo heb je automatisch een gesprek over het onderwerp binnen het team.
Motivatie: een school is geen zorginstelling, toch is een goede mentale gezondheid voor studenten de basis om je te kunnen concentreren en gemotiveerd te zijn om doelen te behalen.
Praktijkvoorbeeld: [Albeda college](#)
- Laat studenten de **online tool TestJeLeefstijl.nl** invullen. Door de opzet en onderwerpen sluit deze tool aan op het domein Vitaal Burgerschap voor de kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap en bij [welbevinden op school, onderdeel van de gezonde school aanpak](#).
- **Ondersteun studenten om zelf meer grip te houden op hun dagelijks leven, hun energie en motivatie.** Dat kan door (tijdens mentorlessen) in gesprek te gaan over de uitkomsten van de tool. Dit geeft herkenning, erkenning en dat zijn de eerste stappen naar veerkracht. Veel kracht zit in de peer groep.
- De volgende **schoolprogramma's worden door veel scholen enthousiast ontvangen** om met een klas in gesprek te gaan over mentale gezondheid: hoe zorg je nou goed voor jezelf en voor een ander?



Project Comeback		Mbv topsporters veerkracht versterken	1-3 lessen
Mind Young Academy		Peer educators doorbreken het taboe op mentale klachten	3 lessen
Taboeiend		Mbv van oa een robot taboe op mentale klachten doorbreken	5 lesuren
Je brein de baas		In gesprek over mentale gezondheid in een mentorles	3 lessen
Braive		In gesprek over mentale gezondheid icm ontspanningsoefeningen	1-3 lessen

In de databank van het NJI staan nog meer bewezen effectieve interventies. Neem voor advies contact op met de [gezonde school adviseur](#) in jouw regio.

Randvoorwaarde: **ervaringsdeskundigheid** en **storytelling** werken goed in combinatie met een **peer to peer aanpak**

Tip: als onderwijsinstelling heb je zelf veel kennis en kunde in huis: verpak, net als de Hogeschool Arnhem Nijmegen deed, het onderwerp in een aantrekkelijk jasje zoals een leerlijn leiderschap of maak samen met studenten een expositie. Een fototentoonstelling is ook een methode om het gesprek te voeren over emoties en veerkracht. Een theatervoorstelling (KIKID, Time Out) is ook een goed vertrekpunt.

✓ **EEN MENTAAL GEZONDE OMGEVING!**

- Er zijn altijd docenten in het team die de huidige problematiek van jongeren als overdreven ervaren. Ook dit is een goed onderwerp om te belichten in je docententeam. Laat je studenten zelf vertellen welke eisen het huidige leven stelt aan jongeren en je zult versteld staan. Meer tips vind je ook op het [kennisportaal](#) van de MBO Raad.
- Wist je dat veel jongeren in de avond nog vaak meldingen van school ontvangen over bijvoorbeeld cijfers, huiswerk en/of roosterwijzigingen. Dit kan veel stress en onrust brengen, met name omdat hun ouders of verzorgers op dezelfde apps op hetzelfde moment dezelfde push-meldingen krijgen. Hiermee dragen scholen (onbewust) bij aan het overmatig schermgedrag laat in de avond bij als indirect ook aan de verslechteren van zowel de slaapgezondheid als de schoolprestaties van tieners.

✓ **OVERAL EEN LUISTEREND OOR!**

- Alle personen in een school kunnen een luisterend oor bieden aan een student. Zij kunnen 'voelsprietten' ontwikkelen waardoor zij eerder doorvragen wanneer zij iets signaleren.
- Als je praat over mentale gezondheid is het belangrijk dat je hier follow up aan geeft door te noemen waar een student terecht kan voor laagdrempelige ondersteuning, dichtbij en beschikbaar. Jongeren praten naast mentoren graag met andere jongvolwassenen. [Hier](#) vind je een overzicht bij de adressen bij jou in de buurt.
- Via [jongerenhulponline.nl](#) kan een student ook buiten kantooruren terecht voor een luisterend oor via chat, whatsapp en door te bellen.