



HANDREIKING MENTALE GEZONDHEID IN HET HBO

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. Bijvoorbeeld het [studentenwelzijnswiel](#) is samen met studenten ontwikkeld en bevat 7 thema's om in gesprek te gaan met studenten
Motivatie: een hbo is geen zorginstelling, toch is een goede mentale gezondheid de basis om je te kunnen concentreren en gemotiveerd te zijn om doelen te behalen.
- **Ondersteun studenten om zelf meer grip te houden op hun dagelijks leven**, hun energie en motivatie. Dat kan met een wetenschappelijk bewezen methodes waarmee duurzame gedragsverandering vanuit eigen regie wordt gestimuleerd.
- Schoolprogramma's zijn geschikt om met een klas in gesprek te gaan over mentale gezondheid: hoe zorg je nou goed voor jezelf en voor een ander?
Randvoorwaarde: ervaringsdeskundigheid en storytelling werken goed in combinatie met een peer to peer aanpak. De meeste schoolprogramma's zijn ontwikkeld voor het vo en voor het eerste twee jaar mbo. Diversion is een stichting die werkt met ervaringsdeskundige jongeren en voert momenteel een pilot uit met lesprogramma's op het hbo.
- Caring Universities biedt op basis van de uitkomsten van een vragenlijst een op maat gemaakt online zelfhulpprogramma voor studenten, met daarnaast begeleiding op afroep
- Ook heeft the lab of life op maat gemaakte programma's via wetenschappelijk bewezen effectieve methoden om studenten te leren meer grip te houden op hun dagelijks leven.



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. Vraag jij vaak naar cijfers en resultaten, of vraag je aan de student hoe het met diegene gaat als persoon?
- Prestatiedruk: Trimbos voert op dit moment een groot onderzoek uit onder studenten in het hoger onderwijs over stress en prestatiedruk. De resultaten met adviezen worden medio juni 2023 verwacht.
- 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 jongeren.

✓ **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. Ook hebben zij inzicht in welke laagdrempelige ondersteuning beschikbaar is en wanneer er moeten worden doorverwezen naar meer gespecialiseerde hulp.
- Want 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 leerling ook buiten kantooruren terecht voor een luisterend oor via chat, whatsapp en door te bellen.
- Veel kennis zit in de school: train studenten om een luisterend oor te bieden aan mede studenten. Schoolpsychologen kunnen deze peers trainen en intervisie geven. Deze vorm van counseling kan je integreren in modules binnen studies als TP en social work.