Samen MET de jeugd

Inspiratie Café HBO prestatiedruk

Vooraf

#8 inspiratie café

Prestatiedruk in het onderwijs, we kunnen er niet meer om heen. Nog nooit is het percentage aan stressklachten zo hoog geweest als nu. Hoewel deze klachten onder de studenten stijgen, blijkt er echter geen stijging in het aantal hulpzoekende studenten. Zo ervaren 7 op de 10 studenten prestatiedruk, hebben 4 op de 10 studenten last van psychische klachten, en vragen maar 2 op de 10 studenten dan ook écht om hulp. Hoe kan dit?

Onder begeleiding van het Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd organiseerden drie studenten Toegepaste Psychologie op dinsdag 12 maart 2019, Inspiratie Café #8 over prestatiedruk in het HBO. Tijdens deze pizzasessie is sámen met jongeren gegeten (pizza), nagedacht en gesproken over hoe zij prestatiedruk in het HBO nou écht ervaren in de regio Hart van Brabant. En wat voor ideeën zij hebben over hoe de prestatiedruk voor studerende jongeren verlaagd en/of verminderd zou kunnen worden.

Hierbij het advies van jongeren aan het onderwijs en professionele hulpverleners binnen de regio Hart van Brabant.

Deelnemers
- 30 jongeren
- 16 – 27 jaar
- 19 vrouwen
- 11 mannen
- 5 WO-studenten
- 20 HBO-studenten
- 3 MBO-studenten
- 2 niet-studerend

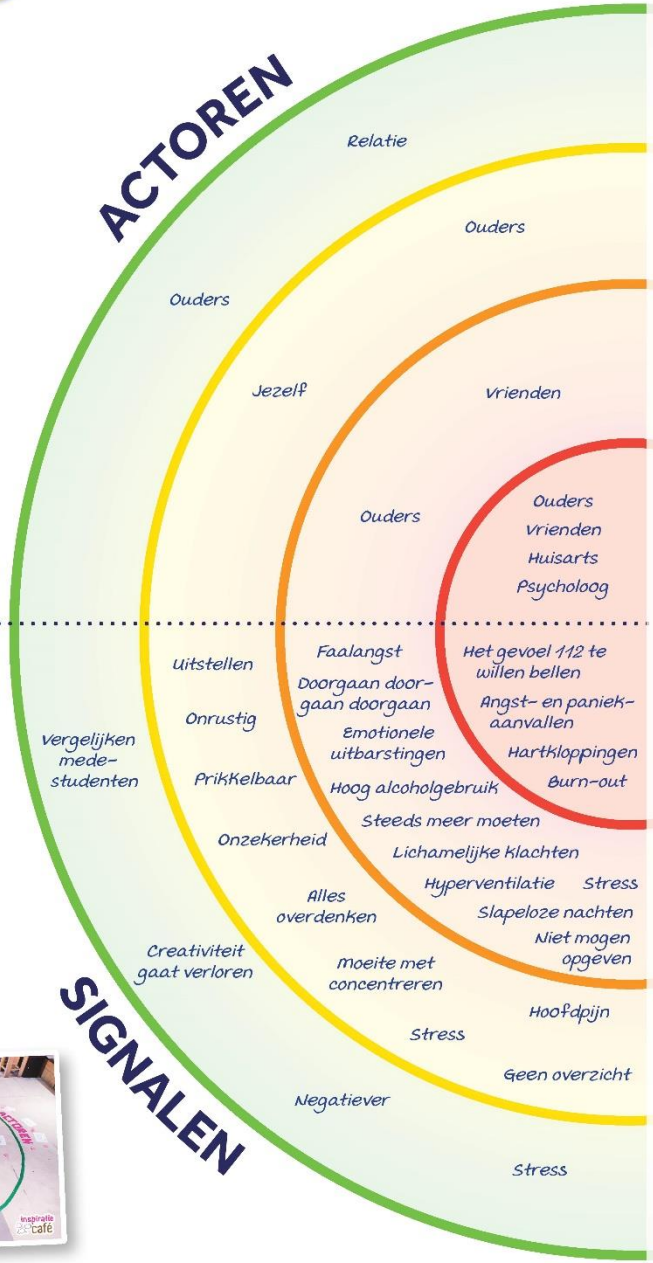
Oorzaken

1. Verwachtingen vanuit jezelf, ouders, school en de maatschappij
2. Fear of missing out (FOMO): overvolle agenda, tekort aan activiteiten die energie geven, jezelf vergelijken met leeftijdsgenoten, social media, etc.
3. Knellende structuren: het afschaffen van de basisbeurs, de invoer van de langstudeerboete, het bindend studieadvies, etc.
4. Oneindige keuzes
5. Faalangst
6. Perfectionisme

Wat opvalt

1. Jongeren associëren prestatiedruk in het onderwijs niet met actoren gerelateerd aan het onderwijs. Dit betekent dat zij aan hulp voor hun zorgen niet als eerste denken aan docenten, mentoren, studieloopbaanbegeleiders, studentenpsychologen en/of decanen. Dit is opmerkelijk omdat er wel oorzaken worden genoemd die zowel direct als indirect met school te maken hebben.
2. De signalen voor prestatiedruk die jongeren ervaren moeten zeer ernstig zijn, voordat er actie door hen wordt ondernomen. Dit bevestigt het beeld dat het vragen van hulp vaak in een (te) laat stadium gebeurt.
3. Jongeren noemen hun ouders zowel bij groen, oranje en rood. Dit laat zien dat het voor de jongeren persoons-gebonden is wanneer zij ouders erover vertellen.

Wat is het beeld van jongeren over prestatiedruk in het onderwijs?



Welke ideeën hebben jongeren om prestatiedruk in het onderwijs te verlichten en/of te voorkomen?

1. Community met leeftijdsgenoten
Jongeren willen het hebben van psychische klachten normaliseren en hun eigen welzijn meer bespreekbaar maken middels een community. Momenteel ervaren jongeren dat zij zich naar de buitenwereld toe atijd 'goed' moeten voelen. Dit creeërt een hoge drempel in het vragen om hulp wanneer het niet goed gaat. Een community zou deze drempel volgens jongeren verlagen. De community zou hierbij moeten worden aangejaagd door een vaste contactpersoon/professionele hulpverlener met een hoge mate van betrokkenheid. In de community wordt kwetsbaarheid voorgeleefd door het delen van verhalen van leeftijdsgenoten met ervaringskennis over psychische klachten. Daarbij zou de community een alternatief bieden tijdens de lange wachttijden voor professionele hulp. Onderwijsinstellingen hebben volgens jongeren de taak om de community actief te promoten.

2. Studieloopbaanbegeleiders met 'people skills'
Jongeren zien hun studieloopbaanbegeleider (slb'er) als de meest toegankelijke persoon op school om in gesprek mee te gaan wanneer niet alles lekker loopt. Momenteel ervaren jongeren de slb'er echter als te weinig betrokken. Slb-ers zouden daarom getrained moeten worden in 'people skills': Wat leeft er in de leefwereld van jongeren? Hoe bouw je een band op met jongeren? En hoe speel je in op de zorgen van jongeren? Ook zouden zij graag hun eigen slb'er willen kiezen in plaats van dat deze wordt toebedeeld. Hierdoor wordt de kans op een vertrouwensband groter en de drempel om (eerder) hulp te vragen lager.

3. Training 'Leren doseren' voor jongeren
Jongeren willen leren hoe zij het beste kunnen doseren. Bijvoorbeeld, hoe ga je het beste om met prikkels? Wat doe je als het er te veel zijn? Hoe vraag je om hulp? En welke stappen moeten er dan gezet worden? Zo kunnen studenten leren preventief signalen te herkennen bij zichzelf en anderen; herkennen zij onbalans door stress en weten ze op voorhand wat zij moeten doen als ze tegen een hulpvraag aanlopen. Dit kan door middel van trainingen in het onderwijs tijdens de slb- of mentor les. Deze trainingen zouden kunnen worden gegeven door de docent zelf, ervaringsdeskundige jongeren, of iemand van een organisatie die gespecialiseerd is in psychische klachten.

meedenken?
meepraten?
meedoen?

samenmetdejeugd samenmetdejeugd

JONGEREN PUNT. Fontys Samen MET de jeugd REGIO HART VAN BRABANT

INSPIRATIE CAFÉ #8

HBO PRESTATIEDRUK

Mede mogelijk gemaakt door Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd
In samenwerking met Fontys Hogescholen en Jongerenpunt Midden-Brabant

12 maart 2019

Infographic omslag Melanie Hendriks
Fotografie Lieke van den Oord
Tekst Bente Timmerman, Jeroen Lazonder en Luna Gabriels
Onder begeleiding van Eva Saeboe & Cees Thomassen

Voorwoord

Driekwart van de studenten in het hoger onderwijs ervaart prestatiedruk. Het afschaffen van de basisbeurs, de invoer van de langstudeerboete en het bindend studieadvies, maken dat veel studenten druk ervaren om hun studie zo snel mogelijk af te ronden en direct de juiste studie te kiezen. Ook hebben veel studenten het gevoel dat zij al tijdens hun studie aan hun cv moeten werken door de hoge eisen van werkgevers. Prestatiedruk kan hierbij leiden tot psychische klachten als stress, angststoornissen, slapeloosheid, depressieve gevoelens, burn-outklachten, en een toename in alcoholgebruik en concentratie-bevorderende middelen als amfetaminen en Ritalin (Windesheim, 2018).

Prestatiedruk in het HBO-onderwijs, we kunnen er niet meer om heen. Nog nooit is het percentage aan stressklachten zo hoog geweest als nu. Hoewel deze klachten onder de studenten stijgen, blijkt er echter geen stijging in het aantal hulpzoekende studenten.

''Hoe kan dit?'', vroeg *wij* ons af.

Wij zijn Bente, Luna en Jeroen. Drie tweedejaars studenten Toegepaste Psychologie aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Onder begeleiding van het Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd organiseerden wij op 12 maart 2019 een Inspiratie Café om te onderzoeken wat prestatiedruk voor jongeren in de regio Hart van Brant betekent. Hoe ervaren zij prestatiedruk in het HBO? En wat kunnen zij zelf én de mensen om hen heen doen om de prestatiedruk te verlagen en/of te verminderen?

In dit verslag leest u de ervaringen en ideëen van studerende jongeren in de regio Hart van Brabant.

Wij wensen u veel leesplezier,

Bente , Luna en Jeroen
April 2019

Inhoud

Aanleiding 5
Methode: het Inspiratie Café 6
1. Het beeld van jongeren over prestatiedruk in het onderwijs 7
2. Het verlichten en/of voorkomen van prestatiedruk in het onderwijs 10
Geel 11
Oranje 13
Rood 15
Conclusie 16
Community met leeftijdsgenoten 16
Studieloopbaanbegeleiders met ‘people skills’’ 16
Training voor jongeren 17
Literatuurlijst 18
Bijlage 19
Bijlage 1: De prestatiedruk alarmschijf 19
Bijlage 2: In dialoog over prestatiedruk in het onderwijs 22

Aanleiding

Professionele hulpverleners merken een aanzienlijke toename aan psychische klachten onder studerende jongeren (Windesheim, 2018). Ook Leoni Holleman, loopbaancoach bij Fontys Hogeschool Tilburg, en Jolijn Vugts, jongerenregisseur bij Jongerenpunt Midden-Brabant, constateren een toename van stress, depressieve gevoelens en burnout bij jongeren. Opvallend is echter dat hoewel de klachten stijgen, zij geen toename zien in het aantal jongeren dat met een hulpvraag bij hen aanklopt. Leoni en Jolijn vroegen zich daarom af wat jongeren nodig hebben, zodat zij wél (preventief) de stap durven te zetten om ondersteuning te vragen als zij ergens tegenaan lopen. Ook vroegen zij zich af hoe zij deze jongeren vanuit hun rollen beter zouden kunnen bereiken.

Naar aanleiding van dit vraagstuk zijn wij onder begeleiding van Eva Saeboe, aanjager jongerenparticipatie van het Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd, gaan onderzoeken waar jongeren behoefte aan hebben wanneer zij een hulpvraag hebben rondom twijfels, persoonlijke omstandigheden of een negatief studieadvies. Middels een gedragsanalyse hebben wij deze doelgroep, de mogelijkheden die ze hebben om hun gedrag te veranderen en of ze hiervoor openstaan, nader geidentificeerd. Zo staan de studerende jongeren in 2018/2019 ook wel bekend als de millenials, generatie Y of de prestatiegeneratie (Young Works, 2019). Dit is de generatie geboren tussen 1982 en 2001. Uit de analyse blijken deze jongeren gekenmerkt door prestatiegerichtheid, individualisme en een passieve manier van omgaan met tegenslagen. Allerlei elementen die meespelen in de toename aan stress, depressieve gevoelens en burnout onder jongeren.

Aan de hand van deze gegevens hebben we de basis gelegd voor het Inspiratie Café. Dit is een methode van het Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd en omvat een pizza-brainstormsessie georganiseerd dóór en vóór jongeren. Tijdens de sessie wordt sámen met jongeren gegeten (pizza), nagedacht en gesproken over actuele jeugdvraagstukken. Het biedt jongeren hiermee een platform om zichtbaar te maken en verdieping te geven aan wat het betekent om in deze tijd jongere te zijn: Wat maakt hen gelukkig? Waar liggen hun zorgen? En wat voor ideeën hebben zij tot verbeteringen en vernieuwingen?
Want alleen door het aan jongeren zelf te vragen, kunnen wij weten hoe zij prestatiedruk in het HBO écht ervaren. En welke ideeën zijn hebben over hoe deze prestatiedruk voor hen verlaagd en/of verminderd zou kunnen worden.

Op basis van het Inspiratie Café is uiteindelijk het jongeren-advies gemaakt dat aangeboden wordt aan professionals die op een of andere manier met jongeren werken.

Methode: het Inspiratie Café

Sinds 2016 is Jongerennetwerk-Samen met de Jeugd de aanjager van jongerenparticipatie in de regio Hart van Brabant. Jongerenparticipatie gaat hierbij over inspraak (ik kan mijn mening geven), invloed (mijn mening wordt serieus genomen) en initiatief (ik kan een activiteit organiseren én uitvoeren) in het huidige en toekomstige beleid. Drie à vier maal per jaar wordt er een Inspiratie Café georganiseerd samen mét jongeren. Uitgangspunt is dat jongeren, met ondersteuning van de aanjagers, zelf de regie hebben over alle onderdelen van de activiteit: van oriëntatie, ontwerp, uitvoering tot aan de evaluatie. In iedere editie staat telkens een nieuw thema centraal, gekozen door de jongeren zelf. Zij geven gevraagd en ongevraagd advies, en dragen zo bij aan hun eigen leefomgeving.

Inmiddels zijn er acht Inspiratie Cafés georganiseerd met meer dan 200 betrokken jongeren over thema's als Gamen, Depressie, Prestatiedruk, Diversiteit, Gezamenlijk talent, Geluk, Ervaringskennis en de laatste HBO Prestatiedruk.

Dit achtste Inspiratie Café vond plaats op dinsdag 12 maart 2019 van 17.30 uur tot 21.00 uur in Theater de Boemel, Tilburg. Aan de brainstormsessie hebben ongeveer dertig jongeren deelgenomen. Van deze dertig jongeren waren er negentien vrouw en elf man, en studeerde het overgrote deel momenteel aan het HBO.

Alle output is vastgelegd in schriftelijke notulen, foto's, en een aftermovie. Foto's zijn terug te bekijken via www.facebook.com/samenmetdejeugd. De aftermovie is terug te vinden via https://youtu.be/-3JpN3rN4uY.

Het programma van deze avond was als volgt:

17:00-17:15	Inloop met de eerste associatie op ''Prestatiedruk in het onderwijs''
17:30-17:45	Verwelkoming en inleiding
17:45-18:10	Ervaringsverhaal en nabespreking
18:10-18:40	Ons beeld van prestatiedruk in het onderwijs
18:40-19:00	Pauze
19:00-20:20	Het verlichten en voorkomen van prestatiedruk in het onderwijs
20:20-20:30	Afsluiting
20:30-21:00	Proeftraining: Self-empowerment door Josha Daniel

Onderstaand is alle output verwerkt tot *het beeld van jongeren over prestatiedruk in het onderwijs* en *hun ideeën over hoe deze prestatiedruk te verlagen en/of te verminderen*.

1. *Het beeld van jongeren over prestatiedruk in het onderwijs*

Uit de literatuur blijkt dat 7 op de 10 studenten prestatiedruk ervaren, 4 op de 10 psychische klachten ervaren en maar 2 van de 10 jongeren hulp vragen als het niet lekker loopt (Windesheim, 2018). Maar herkennen jongeren uit de regio Hart van Brabant zich hier ook in?

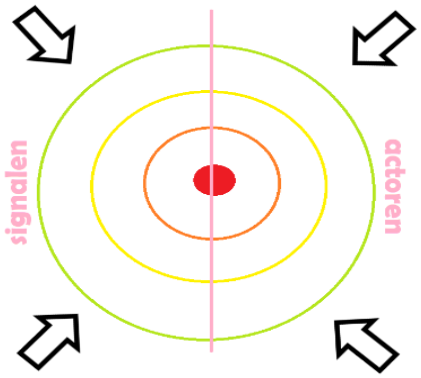
In het eerste gedeelte van het Inspiratie Café is daarom het beeld van jongeren over prestatiedruk in het HBO gepresenteerd. Aan de hand van een nulmeting, een ervaringsverhaal en de prestatiedruk alarmschijf, is specifiek gekeken naar:

- de ***oorzaken/stressfactoren*** voor het ervaren van prestatiedruk;
- de ***signalen*** die worden ervaren en kunnen leiden tot psychische klachten;
- de ***actoren*** in het leven van de jongere die hem/haar zouden kunnen helpen.

De nul-meting is gedaan door bij binnenkomst aan iedere jongeren te vragen waar zij aan denken bij prestatiedruk (in het onderwijs). Alle associaties hebben zij op post-its geschreven, en op een groot vel geplakt. De associaties die de jongeren hebben opgeschreven staan in de bijlagen.

Na de nul-meting volgde een korte inleiding, het eten en het luisteren naar het ervaringsverhaal van Daan Vonk. Gezamenlijk hebben we de verschillende elementen uit het verhaal ingedeeld naar de oorzaken/stressfactoren, signalen en actoren. Alle genoemde elementen zijn hierbij door de jongeren op A4-papier geschreven. Wat opviel is dat de jongeren aangaven zichzelf erg goed te herkennen in het ervaringsverhaal.

Vervolgens zijn alle elementen in kaart gebracht op de prestatiedruk alarmschijf. Deze alarmschijf was in het midden van het theater te zien op de vloer. Hier zijn in de voorbereidingen van het Inspiratie Café vier cirkels op de grond getaped in de kleuren groen, geel, oranje en rood. De cirkels lagen hierbij in elkaar. Deze cirkels van de prestatiedruk alaramschijf staan symbool voor hoe de prestatiedruk ervaren wordt. Hoe kleiner de cirkel, hoe kleiner de ruimte, dus hoe meer prestatiedruk wordt ervaren. De buitenste cirkel is hierbij de groene cirkel. Deze cirkel betekent dat je veel ruimte ervaart en daarmee nog weinig prestatiedruk. De binnenste cirkel is de rode cirkel en staat voor een benauwd gevoel met weinig ruimte en dus het ervaren van veel prestatiedruk.



In de prestatiedruk alarmschijf zijn ook de oorzaken/stressfactoren, signalen en actoren terug te zien. Zo drukken de oorzaken/stressfactoren in het symbool van een pijl op de cirkel. En is de cirkel opgedeeld in twee helften: de signalen en de actoren. Op deze manier is aan de hand van de genoemde elementen uit het ervaringsverhaal, de ervaring van prestatiedruk onder jongeren visueel inzichtelijk gemaakt.

Allereerst heeft de ervaringsdeskundige Daan Vonk de oorzaken/stressfactoren, signalen en actoren uit zijn eigen verhaal middels de prestatiedruk alarmschijf blootgelegd. Daarna plakten de jongeren hun eigen post its met in de cirkels. Ook hier werd onderscheid gemaakt tussen de oorzaken/stressfactoren, signalen en actoren. Op deze wijze is het beeld van jongeren over prestatiedruk in het HBO visueel inzichtelijk gemaakt.

Het beeld van jongeren over prestatiedruk (in het onderwijs) is onderstaand terug te lezen:

Oorzaken

1. Verwachtingen vanuit jezelf, ouders, school en de maatschappij
2. Fear of missing out (FOMO): overvolle agenda, tekort aan activiteiten die energie geven, jezelf vergelijken met leeftijdsgenoten, social media, etc.
3. Knellende structuren: het afschaffen van de basisbeurs, de invoer van de langstudeerboete, het bindend studieadvies, etc.
4. Oneindige keuzes
5. Faalangst: het gevoel van het ín één keer goed moeten doen
6. Perfectionisme

Plaats cirkel/kleur	Actoren per kleur	Signalen per kleur
Groen – Geel	Ouders Vriendin	Vergelijken medestudenten Creativiteit gaat verloren Negatiever Stress
Geel – Oranje	Ouders Jezelf	Uitstellen Onrustig Prikkelbaar Onzekerheid Alles overdenken Moeite met concentreren Geen overzicht Hoofdpijn Stress
Oranje - Rood	Ouders Vrienden	Faalangst Doorgaan doorgaan doorgaan Emotionele uitbarstingen Hoog alcoholgebruik Steeds meer moeten Lichamelijke klachten Hyperventilatie Niet mogen opgeven Slapeloze nachten Stress
Rood	Ouders Vrienden Huisarts Psycholoog	Het gevoel 112 te willen bellen Angst- en paniekaanvallen Hartkloppingen Burn-out

Conclusie

Wij zijn ons ervan bewust dat het Inspiratie Café een momentopname is van deze groep van dertig jongeren. Vandaar dat het lastig is om een generaliseerbare conclusie te trekken. Toch waren er een aantal dingen die ons opvielen.

Ten eerste viel op dat er bij de nulmeting geen enkele associatie werd opgeschreven met een betrekking tot de professionele hulpverleners in het onderwijs: studentenpsychologen, decanen en/of studiebegeleiders. Dit is opmerkelijk omdat er wel oorzaken worden genoemd die zowel direct als indirect met school te maken hebben, zoals deadlines, uitstelgedrag en faalangst.

Ten tweede viel op dat de situatie zeer heftig moet zijn voordat er actie wordt ondernomen. Pas in het rode gedeelte worden actoren als huisarts en psycholoog genoemd. Dit kwam zowel naar voren in het ervaringsverhaal als in de post its die de jongeren zelf mochten neerleggen. Er wordt pas aan de bel getrokken als er klachten zijn als hartkloppingen. Dit bevestigd het beeld dat tijdens het onderzoek naar voren kwam: jongeren trekken te laat aan de bel wanneer zij last hebben van psychische klachten. Of ze doen dit pas wanneer de klachten zo heftig worden, dat het zo niet meer verder kan.

Ten derde viel op dat ouders zowel bij groen, oranje en rood genoemd worden. Dit laat zien dat het voor de jongeren persoonsgebonden is wanneer zij ouders erover vertellen.

2. *Het verlichten en/of voorkomen van prestatiedruk in het onderwijs*

In het tweede gedeelte van het Inspiratie Café hebben we gekeken hoe prestatiedruk verlicht en/of voorkomen kan worden. Dit hebben we gedaan door middel van de dialoogmethodiek. De dialoog is gebaseerd op de methodiek van 'Appreciative Inquiry' (waarderend onderzoeken). Hierbij wordt in groepen van 6 à 8 personen in gesprek gegaan over één thema en worden de vier stappen gevolgd van Kennismaking, Ervaringen delen, Dromen en Doen. De gesprekken werden begeleid door gespreksleiders.

Om de groep te verdelen is aan de jongeren de vraag gesteld om op een plek in de prestatiedruk alarmschijf te gaan staan die representeert hoe hij/zij prestatiedruk (in het onderwijs) in het jaar 2019 heeft ervaren. Hierna zijn de jongeren gegroepeerd aan de hand van de kleur waarin ieder individu stond. Per kleurgroep was de leidende vraag: ''Wat zijn manieren of acties waarop *de actor van jullie kleur* de prestatiedruk voor jongeren zou kunnen verlichten en/of voorkomen?''. Iedere groep werd begeleid door een gespreksbegeleider die was ingedeeld bij de groep waarmee hij/zij de meeste ervaring had. Om alle output te kunnen vastleggen is aan de deelnemers gevraagd om alles wat zij wilden delen op te schrijven op post-its. De dialoog werd gedaan in vier rondes: de kennismaking, ervaringen delen, dromen en doen. De eerste rond was met name bedoeld om een veilige sfeer te creëeren. Tijdens de tweede ronde werd er in de groep gesproken over de ervaringen met de groepskleur: welke actoren associeren zij met deze kleur? En welke ervaringen hebben zij met deze actoren? In de derde ronde werd besproken wat de dromen zijn omtrent de desbetreffende deze actor. Tot slot is besproken wat er nou daadwerkelijk moet gebeuren volgens de jongeren, om prestatiedruk te verlichten en/of te voorkomen.

Onderstaand zijn de bevindingen per kleurgroep terug te lezen.

Geel

Iedere kleur heeft zijn eigen kenmerken en omgeving waarin hulp wordt gevraagd. Zo bleek categorie geel een vorm van prestatiedruk waarbij hulp wordt gevraagd in de directe omgeving . Dit kunnen onder andere ouders, vrienden, docenten en slb'ers (studieloopbaanbegeleiders) zijn. Bij categorie geel is het volgende geconstateerd:

Ervaring

De ervaring die jongeren hebben met de directe omgeving blijken onderling erg te verschillen. Jongeren vertellen het liefst in eerste instantie niets aan hun ouders/familie wanneer ze stress ervaren. De meeste jongeren praten wel met hun ouders wanneer ze meer ernstige klachten ervaren, maar niet alle. Sommige jongeren hebben het gevoel dat hun ouders hen niet goed zouden begrijpen. Het tegenovergestelde is het geval bij vrienden. Wanneer jongeren stress ervaren of het druk hebben vertellen ze dit aan hun vrienden om te luchten, maar wanneer ze meer ernstige klachten hebben vertellen ze dit niet snel aan hun vrienden. Ze ervaren dat er een taboe zit op het niet goed voelen en dat leeftijdsgenoten niet oprecht willen weten wat er aan de hand is. Jongeren praten niet met hun slb'er/docent wanneer ze druk ervaren. De jongeren hebben het gevoel dat de slb'er niet echt betrokken is bij hen. Ze ervaren een drempel om met hun slb'er te praten wanneer ze stress ervaren. Ze geven ook aan dat het heel afhankelijk is van slb'er: sommige slb-ers tonen meer betrokkenheid en hebben meer een klik met hun leerlingen dan anderen.

Dromen

De dromen van de jongeren over de directe omgeving spelen vooral in op het verhogen van de betrokkenheid van de slb'ers en het verlagen van de drempel om met mensen over problemen te praten. Jongeren willen graag hun slb'er zelf kunnen bepalen en willen dat de slb'ers meer tijd nemen voor de leerlingen. Daarnaast hebben ze het gevoel dat de docenten veel letten op resultaten van de leerling en minder op het welzijn van de leerling. Daarnaast zouden de jongeren graag slb'ers hebben die ook vragen hoe het met je gaat wanneer het goed lijkt te gaan en niet alleen wanneer het slecht lijkt te gaan. Ook zou de groep meer met hun leeftijdsgenoten willen spreken over problemen die ze ervaren, vooral als het slechter gaat. Op dit moment ervaren ze een drempel om te zeggen wanneer ze echt een probleem hebben. Ze zouden graag willen dat ze anoniem met mensen via een community met leeftijdsgenoten kunnen praten die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt en daarmee hun hart kunnen luchten en misschien advies kunnen krijgen. Ook willen ze graag dat het taboe op "het gaat niet goed" verdwijnt.

Doen

De jongeren willen dat er aantal dingen veranderen voor slb'ers. Zo willen zij zelf hun slb'er kunnen kiezen. Echter dit zou ervoor kunnen zorgen dat bepaalde groter klassen zijn dan anderen als een slb'er populair is. Daarnaast zouden ze graag willen dat slb'ers een training krijgen in hoe ze beter om kunnen gaan met studenten. Verder geven jongeren aan behoefte te hebben aan een community waar ze met leeftijdsgenoten kunnen praten over problemen die ze ervaren, waar ze op zoek kunnen naar alternatieven en tips. Ze willen dit graag omdat het de drempel verlaagt en je je verhaal kan doen zonder beoordeeld te worden. De jongeren zien het opzetten van de community als een taak voor een bedrijf buiten school en zien de taak van de school om deze community te promoten. Ze zien een optie om deze community op te zetten op social media of een eigen website.

Aanbeveling
Wat opvalt is dat studenten behoefte hebben aan meer betrokkenheid van de slb'er en dus betere begeleiding krijgen van hun slb'er. Om dit te bereiken zouden kleinere klassen helpen, maar de verwachting is dat betere training van slb'ers het meeste effect heeft. Het zou helpen om het tonen van betrokkenheid naar leerlingen een aandachtspunt te maken voor de slb'ers. Daarnaast ervaren de jongeren een hoge drempel en denken ze dat het opzetten van een community om met leeftijdsgenoten hierover te praten, zou helpen deze drempel te verlagen.

Ervaringen van gespreksbegeleiders

Jeroen
Wat mij opviel was dat mensen in mijn groepje op verschillende momenten met ouders en vrienden praten. Men zei dat ze het tegen vrienden zouden zeggen wanneer ze zich gestresst voelen of niet lekker hebben geslapen, maar wanneer ze ernstige problemen ervaren, zeggen ze het liever niet en denken ze dat men het niet willen horen. Bij ouders is het tegenovergestelde het geval; er wordt niks gezegd wanneer ze kleinere problemen ervaren, maar zodra ze blijvende klachten ervaren, vertellen ze dit wel. Er werd ook gezegd dat sommige jongeren eerder met een andere leraar zou praten dan hun slb'er, omdat ze daar meer een band mee hebben en die meer betrokkenheid toont naar hun toe. Daarnaast viel mij op dat ze een grote drempel ervaren om überhaupt met iemand te praten en zeker met de slb'er. Deze drempel werd in mijn groep gezien als het grootste probleem en hier gingen de meeste dromen vervolgens ook op over.

Bente
Wat mij opviel is dat de mensen in mijn groepje heel veel betrokkenheid misten, zowel bij familie, in de vriendengroep en als bij slb-ers op school. Zo werd er verteld dat de familie er vaak vanuit gaat dat het allemaal heel goed gaat. Er wordt vaak gevraagd 'hoe gaat het op de studie' maar niet 'hoe gaat het nou eigenlijk met jou'. Stel, er is iets gebeurd, dan gaan familie, vrienden en slb'ers er al snel vanuit dat het geen impact op een persoon meer heeft. Hierdoor wordt de drempel om over het probleem te beginnen verhoogd, omdat het al snel wordt gezien als zeuren. Verder wordt er niet geluisterd om te helpen, maar om te antwoorden. Zo vertelde een persoon in mijn groepje dat ze soms alleen haar verhaal wil doen zonder dat er gelijk actie wordt ondernomen of dat er gelijk het label 'probleem' opgestempeld wordt. Al met al wordt er dus veel betrokkenheid gemist op vrijwel alle gebieden.

Oranje

Bij de categorie oranje bleek het te gaan om de actoren die professionele hulp bieden binnen het onderwijs. Dit zijn functies als de studentenpsycholoog, de decaan, de loopbaancoach en de vertrouwenspersonen. Uit het gesprek met de deelnemers die zichzelf bij de categorie oranje ingedeeld hadden bleek het volgende:

Ervaringen

Uit de gesprekken kwam naar voren dat bijna iedereen een ervaring had met hulp binnen het onderwijs. Uit deze ervaringenblijkt dat er een hoop in het systeem op school verbeterd kan worden. Er is over iedere functie gesproken. Zo ook over de studieloopbaanbegeleiders. De ervaringen met de studieloopbaanbegeleiders liepen enigszins uiteen. Dit verschilde ook per opleiding. Aan de ene kant bleken studenten matig tot geen contact te hebben met hun slb'er, waarvan één student niet eens wist wie zijn slb'er was. En eenmaal wanneer dat deze studenten wel in gesprek waren met hun studieloopbaanbegeleider, dan hadden zij het gevoel niet geholpen te zijn. Aan de andere kant waren er studenten die wel goed terecht konden bij hun studieloopbaanbegeleider en hiermee ook regelmatig contact wilden hebben.
Over de ervaringen met de studentenpsychologen en decanen valt weinig te zeggen. Deze stap vonden veel studenten erg groot. Vaak wordt deze stap als stigmatiserend ervaren. Vooral de term 'psycholoog' klinkt voor veel studenten niet aantrekkelijk. Het aantal studenten dat wel op zoek is gegaan naar hulp bij studentenpsychologen of decanen, vond de ervaring tamelijk teleurstellend. Er is sprake van een veel te grote wachtlijst als je dit soort hulp nodig hebt. Ook werd er aangegeven dat de hulp (na een lange wachttijd) niet altijd was zoals verwacht.

Dromen

Een groot aantal van de studenten was het ermee eens dat er één persoon moet zijn die regelmatig contact heeft met studenten én de skills heeft om met bepaalde kwesties van de studenten om te gaan. Een aantal vond hier een zorgcoach op school geschikt voor. Dit kan dan een coach zijn die studenten begeleidt in hun proces op school. Ook waren de deelnemers het er grotendeels mee eens dat de slb'er het eerste aanspreekpunt moet zijn wanneer je als student ergens tegenaan loopt. Als studieloopbaanbegeleider heb je namelijk regelmatig contact met de studenten en daarom is deze persoon meer toegankelijk voor studenten. Ook kunnen slb'ers door het regelmatige contact sneller signaleren hoe het met de studenten gaat. Hier moeten slb'ers dus ook gebruik van maken. Waar de deelnemers van dromen zijn studieloopbaanbegeleiders die regelmatig contact houden, een band opbouwen met de studenten, signalen herkennen en skills hebben om met dit soort kwesties om te gaan. Ook is er een idee om studieloopbaanbegeleiders lessen te geven over zaken zoals welzijn, onderwerpen bespreekbaar maken en begeleiding bij schoolstress. De deelnemers beschreven dit als 'people skills'.

Doen

Er moet een training komen voor de toegewezen slb'ers betreffende deze people skills. Zij moeten de bovenstaande vaardigheden hebben en studenten actiever in de gaten houden. Het belang hiervan is om de laagdrempelig te blijven en ook werkelijk studenten te kunnen helpen wanneer zij ergens mee zitten. Ook willen studenten hun eigen studieloopbaanbegeleider kiezen. Studieloopbaanbegeleiders moeten dus getraind worden in het voeren van gesprekken met de studenten en ook te handelen naar de vraag van de student. De studieloopbaanbegeleiders moeten ook het contact tussen hen en de studenten onderhouden om deze manier van ondersteuning laagdrempelig te houden. Dit kan door regelmatig een gesprek te plannen met de student en regelmatig te mailen.

Aanbeveling
Om de hulp in het intern onderwijs te verbeteren moeten er dus betertoegeruste studieloopbaanbegeleiders komen. Dit is belangrijk voor de studenten om laagdrempelig contact op te nemen wanneer zij ergens mee zitten. Dit kan door het trainen van gespreksvoering, concrete afspraken maken met de begeleiders en communicatietrainingen voor de studieloopbaanbegeleiders en vooral beschikbaar te zijn en voldoende uren inzet te kunnen bieden.

Ervaringen van gespreksbegeleiders

Luna
Wat mij opviel tijdens het gesprek was dat iedereen wel een ervaring had met een of meerdere professionele hulperleners binnen de school. Iedereen in mijn groep had wel iemand op school gevraagd om mee te praten; zij bleken zowel positieve als negatieve ervaringen te hebben. De algemene ervaring was dat de slb'er het dichtst bij de student staat. Die ziet de student regelmatig op een neutrale manier en is zo meer toegankelijk om mee te praten. Wanneer je verder in gesprek wilt gaan zoals bij een studentenpsycholoog of decaan, zie je dat de wachttijd te lang is. Zelfs als je na de wachttijd wordt geholpen, kan de hulp erg tegenvallen. Waar mijn groepje vooral behoefte aan had was een slb'er die regelmatig contact houdt en de vaardigheden heeft om met de problemen van studenten om te gaan. Meestal zijn slb'ers namelijk gewoon docenten op school die er een klas als extra verantwoordelijkheid bij krijgt. Echter, veel docenten hebben niet de formele taak om leerlingen bij bepaalde problemen te helpen of maken niet goed gebruik van hun functie als slb'er. Iedereen was het dus met elkaar eens dat dit veranderd moest worden.

Leonie
Wat mij opviel was dat iedereen zich echt betrokken voelde bij het onderwerp, of ervaringen nou positief of negatief waren. We hadden echt tijd tekort. De sfeer was heel open, iedereen wilde juist graag zijn of haar verhaal delen, daar leek geen drempel te zijn. 'Normaliseren' en 'professionele aandacht' leken twee belangrijke terugkerende onderwerpen. Studenten lijken niet meteen naar een 'psycholoog' doorgestuurd te willen worden, daar lijkt een behoorlijk stigma op te zitten.. 'dan ben ik degene die naar de psycholoog moet…'. Anderzijds lijkt het belangrijk dat je niet als 'nummertje' gezien wordt door de opleiding maar dat er een soort zorgcoach of slb+ is die is opgeleid in het coachen/begeleiden van jongeren en de ruimte heeft om écht aandacht te geven aan studenten.

Rood

Bij de categorie rood dachten de jongeren aan professionele hulp geboden vanuit buiten het onderwijs, zoals psychiaters, psychologen en huisartsen. Het volgende is geconstateerd bij de categorie rood.

Ervaring

De ervaringen van de jongeren met externe hulp zijn heel verschillend en afhankelijk van bij wie je terecht komt. Zo werd er gezegd dat een psychiater geen medeleven toonde en daarentegen een psycholoog dit juist wel heel goed deed. Ervaringen die overeenkomen zijn dat er een erg lange wachttijd is, voordat iemand bij een psycholoog of psychiater mag komen. Daarnaast ervaren de jongeren het als vervelend dat wanneer ze hulp zoeken ze soms wel vier keer hun verhaal moeten vertellen voordat ze uiteindelijk bij de persoon uitkomen die hen daadwerkelijk kan helpen. Over het algemeen wordt het proces om bij de juiste persoon uit te komen als een lang en vervelend proces ervaren. En wanneer ze eindelijk door dit proces zijn, is het vaak nog de vraag of de psycholoog of psychiater bij hen past.

Dromen

De dromen van de jongeren zijn vooral gericht op preventie. Zo zouden de jongere les willen krijgen in bewuster leren leven, bijvoorbeeld al op de basisschool leren doseren. Daarnaast zouden de jongeren graag willen dat er op de basisschool en middelbare school meer aandacht wordt besteed aan de toekomst: Wie ben ik, wat kan ik, en wat wil ik? Hierdoor zullen jongeren beter voorbereid zijn op het beroepsonderwijs. Ook zouden jongeren graag verandering zien in hun eigen gedrag. Deze veranderingen zijn het verminderen van prikkels, minder met anderen vergelijken en meer aandacht hebben voor elkaar. Als laatste zouden jongeren graag een makkelijker proces hebben voor het zoeken van hulp.

Doen

De studenten zien verschillende manieren om dit uit te voeren. Het eerste is dat studenten te maken krijgen met ervaringsverhalen van mensen met mentale problemen, deze ervaringsverhalen zouden gedeeld moeten worden op school. Daarnaast moet er een training komen voor studenten waarbij wordt geleerd hoe ze effectief hun tijd in kunnen delen en hun energiebalans kunnen behouden. Oftewel, een training ‘Leren doseren’.

Aanbeveling

Kortom, de jongeren zien graag een verandering in het proces van hulp zoeken. Momenteel is dit proces te lang en vrij zwaar voor degene die hulp zoekt. Jammer genoeg hebben de jongeren geen concreet idee hoe dit opgelost kan worden. Daarnaast vinden de jongeren dat studenten geleerd moet worden te doseren. Hiervoor moet een training komen. De jongeren zien ook een rol voor school, door dit zelf aan te bieden als een vaste verplichte les.

Ervaring van de gespreksbegeleider

<u>Jolijn</u>

Wat mij opviel is dat er vooral behoefte is om het te normaliseren en het met andere jongeren te delen. Daarnaast werd er in mijn groepje vooral aangegeven dat er mogelijk ook al op de basisschool, of in ieder geval, de middelbare school aandacht moet zijn voor leren doseren en leren dat het soms niet altijd makkelijk of vanzelf gaat, en dat dat oké is. Ook hoorde ik een aantal keer terug dat de wachttijd voor een studentenpsycholoog of psycholoog enorm lang is. Ben je eindelijk op het punt dat je ondersteuning durft te vragen, moet je nog 12-16 weken wachten. Daar zouden zij graag verandering in zien, wellicht doordat er coaching kan komen tussentijds.

Conclusie

Tijdens het Inspiratie Café zijn veel ideeën genoemd. Met al deze ideeën van de studenten wordt er een advies teruggekoppeld aan Fontys Tilburg en Jongerenpunt Midden-Brabant. Dit alles wordt gedaan met de de vraag hoe instellingen beter contact kunnen maken met studenten wanneer zij ergens tegenaan lopen en wat hiervoor nodig is. Er is geluisterd naar de ideeën van de studenten en er wordt een advies ontwikkeldI om de prestatiedruk op verschillende niveaus te verlichten of te voorkomen. Hier zijn drie concrete aanbevelingen voor Jongerenpunt Midden Brabant en Fontys Hogescholen Tilburg.

Community met leeftijdsgenoten

Wat opvalt in de directe omgeving van de studenten is dat zij behoefte hebben aan het meer bespreekbaar maken van hun welzijn. Het 'niet goed voelen' als student werkt als stigmatiserend. Hierdoor ervaren de studenten een hoge drempel om hun zorgen bespreekbaar te maken. Een community zou dus volgens jongeren helpen om het stigma te verminderen, het welzijn van studenten beter bespreekbaar te maken en het te laat om hulp vragen te voorkomen. Een community kan op ieder moment actief kan zijn en kan worden opgezet op social media of website.
In een community kunnen ervaringsdeskundigen, als gespreksbegeleiders gezet worden zodat zij concreet advies kunnen geven aan de studenten in deze community. Wij zien hier een rol voor Jongerenpunt Midden-Brabant. Het Jongerenpunt heeft een wijd netwerk en bereikt hiermee veel jongeren. Zij hebben veel contact met ervaringsdeskundigen die mogelijk onderdeel van de community willen zijn. De community heeft een aanjager en/of procesbegeleider nodig, die taak volgens ons het beste bij Jongerenpunt Midden-Brabant, omdat zij niet direct aan school gelinkt zijn en wel veel ervaring hebben met jongeren die kampen met prestatiedruk. De rol die we voor Fontys en andere onderwijsinstituten hierin zien, is om deze community te promoten. Hoe meer jongeren we bereiken des te effectiever de community zal zijn.

Studieloopbaanbegeleiders met 'people skills''

Veel studenten zien hun studieloopbaanbegeleider als de meest toegankelijke persoon op school om in gesprek mee te gaan wanneer niet alles lekker loopt. Hier moeten slb'ers dus ook zeker gebruik van maken. In de praktijk merken studenten desondanks dat dit beter kan. Studieloopbaanbegeleiders moeten deze taak serieuzer oppakken en meer vaardigheden hebben om studenten te ondersteunen in hun zorgen.

Om de hulp in het intern onderwijs te verbeteren moeten er dus beter toegeruste studieloopbaanbegeleiders komen. Dit is belangrijk voor de studenten om laagdrempelig contact op te nemen wanneer zij ergens mee zitten. Dit is te realiseren door de studieloopbaanbegeleiders voldoende te trainen in het helpen van studenten bij hun kwesties. Dit kan door het trainen in communicatie en gespreksvoering. Ook moeten er veranderingen komen in het schoolsysteem om studenten zelf hun slb'er te laten kiezen en de klassen van de studieloopbaanbegeleiders kleiner te maken. Tenslotte moet de taak als studieloopbaanbegeleider serieuzer genomen worden met concrete afspraken die ook sterk gehandhaafd of gemonitord moeten worden. Zo moeten studieloopbaanbegeleiders volgens jongeren verplicht regelmatig contact houden met de studenten, samen met de student afspraken maken in hoeverre er iets verwacht wordt van elkaar en moet de studieloopbaanbegeleider over kennis beschikken van kwesties bij studenten zoals stress, twijfels over de studie, problemen met hun thuissituatie, waarbij passende begeleiding geboden kan worden.

Training 'Leren doseren' voor jongeren

Uit het Inspiratie Café kwam naar voren dat jongeren willen leren hoe zij het beste kunnen doseren. Bijvoorbeeld, hoe ga je het beste om met prikkels? Wat doe je als het er te veel zijn? En hoe leef je meer bewust? Dit kan door middel van trainingen op middelbare scholen. In die trainingen zouden deze elementen aan bod moeten komen, maar ook wat er gebeurt in je lichaam wanneer je stress ervaart. En hoe zorg je ervoor dat je op tijd aan de bel trekt wanneer het niet goed gaat? Welke stappen moeten er dan gezet worden? Zo kunnen studenten leren preventief signalen te herkennen bij zichzelf en anderen; herkennen zij onbalans door stress en weten ze op voorhand wat zij moeten doen als ze tegen een hulpvraag aanlopen.

Deze training zou plaats kunnen vinden op middelbare scholen. Fontys kan hierop inspelen door bijvoorbeeld trainingen te geven tijdens de SLB- of mentor les. Door een docent zelf en/of door een ervaringsdeskundige of iemand van een organisatie die gespecialiseerd zijn in psychische klachten. Jongerenpunt Midden-Brabant zou een goede organisatie zijn voor het ontwerpen van een training, omdat zij een organisatie zijn waar studenten naar toe gaan met een hulpvraag. Daarnaast hebben ze ervaring met dit onderwerp en hebben al contact met ervaringsdeskundigen.

Meer informatie over Jongerennetwerk-Samen met de jeugd?
Cees Thomassen (cees.thomassen@tilburg.nl) of Eva Saeboe (eva.saeboe@tilburg.nl)

Literatuurlijst

Windesheim. (2018). Actieplan Studentenewlzijn pleit voor integrale aanpak. Zeven op de tien studenten ervaart prestatiedruk. Geraadpleegd op 12-04-2019. https://www.windesheim.nl/over-windesheim/nieuws/2018/april/actieplan-studentenwelzijn-pleit-voor-integrale-aanpak/

Young Works. (2018). Generatie Y, Z en A. Geraadpleegd op 12-04-2019. https://www.youngworks.nl/van-patatgeneratie-tot-prestatiegeneratie/

Bijlage

Bijlage 1: De prestatiedruk alarmschijf

Ervaringsdeskunige:

Oorzaken:

- Te volle agenda
- Drang om zijn CV te vullen
- Master
- Dispuut
- Tekort aan activiteiten die hem energie geven
- Zijn slaapritme was verstoord
- Het feit dat druk normaal lijkt te zijn

Signalen:

- Hyperventilatie
- Hartkloppingen
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Prikkelbaar zijn
- Negatieve gemoedstoestand ervaren
- Neiging om 112 te bellen

Actoren:

- Vriendin
- Vrienden
- Ouders
- Huisarts
- Jijzelf
- De leden van het dispuut
- Bestuursleden
- Boeken

Deelnemers:

Oorzaken die door de deelnemers opgeschreven waren:

- Sudiestress en faalangst
- Ouders
- Schooluitval(o)
- Hbo is naast studeren ook leren. En dat leren (en de schuld) geeft de meeste stress
- Verwachtingen maatschappij Sociaal leven, werk, studie, sport, etc.
- geld
- Acceptatie (o)
- Studievertraging
- Moeten
- Verwachtingen (g/o)

- Faalangst/Perfectionisme
- Te hoge verwachtingen (o)
- Wat morgen?
- Aangerraat?
- Tekort aan activiteiten die energie geven
- Master
- Dispuut
- Slaapritme
- Agenda vol
- Druk = (lijkt) Normaal
- CV vullen
- Perfectionisme
- vergelijken met medestudenten
- Deadlines: o

Actoren *die door de deelnemers opgeschreven waren:*

- Ouders
- Ouders
- Psycholoog
- Niet mogen opgeven
- Jezelf → HSP
- Vrienden
- Huisarts
- Bestuursleden
- Ouders
- Dispuut
- Vriendin
- Boeken

Signalen *die door de deelnemers opgeschreven waren:*

- Doorgaan, doorgaan, doorgaan
- Stress
- Stress
- Burn-out
- Slapeloze nachten
- Emotionele uitbarstingen
- Misselijk
- Ziek van stress
- Huilen
- Draaierig
- Disbalans
- Stress
- Geen overzicht
- Stress
- Creativiteit gaat verloren

- Moeite concentreren
- Uitstellen
- Adempauze????
- Faalangst
- Overdenken
- Druk maken
- Steeds meer hoger moeten kunnen
- Stress
- Stress, angst, onzekerheid
- Piekeren
- Onrustig
- Niet kunnen slapen
- Hoofdpijn
- Vermoeid
- Hartkloppingen
- 112
- Lichamelijke klachten Hyperventilatie
- Slapeloosheid
- Prikkelbaar
- Negatiever

Bijlage 2: In dialoog over prestatiedruk in het onderwijs

Geel:

Ervaring:

- ziet SLB'er niet vaak
- School miste betrokkenheid van de SLB'er/docenten + miste klik
- Taak te snel voldaan
- omgeving verwacht vaak dat het snel goed gaat → stel je niet aan
- Soms niet begrepen worden door vrienden → verschil vrienden
- Moeder merkte het wel op
- Taboe op "het gaat niet goed"
- Vraag: hoe gaat het → niet oprecht
- angst om te zeggen als het niet goed gaat, omdat het te dichtbij zit
- Psycholoog kan een goeie coach langs de zij-lijn zijn
- Geen docent leek zich verantwoordelijk te voelen voor zijn leerlingen
- BETROKKENHEID!
- Ouders wordt wel gesproken, met vrienden ook, met docent/SLB'ers niet
- Vrienden wel, sommige docenten wel, Slb'er niet (geen klik) Ouders alleen als het heftiger is
- Te hoge drempel bij Slb'ers/docenten.
- "Goed weer vrienden"
- Mensen willen altijd gelijk helpen zonder te luisteren
- Bespreekbaar blijven vergroten

Dromen:

- Selectie wie wordt Slb'ers
- Betrokken Slb'ers → tijd nemen voor de leerlingen
- Tijd nemen voor leerlingen
- Eigen Slb'er kiezen → switchen
- Docenten minder letten op resultaat
- Blijven nagaan of het goed gaat blijven vragen of het goed gaat ¡ook na het probleem!
- Slb'er nagaan
- Elkaar veel meer helpen uit eigen ervaringen
- Eerst luisteren, voor je probeert te helpen.
- Mogelijkheid om online in gesprek te gaan
- Community voor studenten met problemen mbt studenten welzijn → laagdrempelig → Wellicht ook met expert en/of ervaringsdeskundige die je verder kunnen helpen
- Community met lotgenoten online
- Geen taboe meer op "het gaat niet goed"

Doen:

- Docenten meer kijken naar doelen
- Slb'er controleren
- eigen Slb'er kiezen
- Groepen Slb'er niet te groot
- Training Slb'ers
- Kinderpsycholoog basispakket
- Community
    - laagdrempelig, zonder beoordeeld te worden
    - Partijen samenbrengen
    - Samen met de jeugd, studentenraad Til, Jongerenpunt MB, Promotie via onderwijs
    - Online via social media/ website/ Bijeenkomst café
    - Binnen 2019 geregeld, Altijd beschikbaar als het online is.

Oranje:

Ervaringen:

- Schoolpsycholoog negatief
- Docenten letten op studenten, ze zien het als het niet goed gaat
- Hulp is er als die nodig is goed te vinden
- Nooit naar een docent stappen, totaal geen connectie, mis het niet op school want ik heb vrienden waar ik het kan bespreken
- Een hulpvraag wordt vaak niet herkent
- Te weinig gesprekken met mensen die je kunnen helpen
- Niet bevoegde mensen waarmee je gesprekken hebt, vertrouwenspersonen zijn docenten, gekke relatie
- Kansrijkheidsgesprekken, motivatie, gelegenheid en capaciteit elke periode
- gevoel van vertrouwen
- Echt aanwezig, echt luisteren, half uur, echt de tijd
- Overgang van vertrouwde middelbare school naar het onpersoonlijke hbo is erg vreemd waar je helemaal weer op nul begint
- Gezien worden is belangrijk
- Website fontys onduidelijk
- Website avans wel duidelijk
- Slb'er redelijk positief, fijne gesprekken
- Algemeen intern hulp onderwijs sluit niet aan op de doelgroep
- Ik weet niet wie mijn slb'er is..
- Decaan lange wachttijden
- Studentenpsycholoog lange wachttijden
- Studentenpsycholoog geen goede ervaring

Dromen:

- Duidelijkere website fontys (makkelijker te zoeken)
- Laagdrempelig contact met de interne hulp op het onderwijs waar je makkelijk op afstapt, voorlichting geven (stappenplan met mogelijkheden), niet eenmalig, regelmatig terug laten komen
- Met medestudenten in gesprekken kunnen
- Hulpverleners met een goede basis
- Problemen niet groter maken dan dat ze zijn
- Prestatiedruktest (testmeter)
- Bespreekbaar maken
- Het moet niet iets bizars zijn, EHBO- psychische hulp, normaal om hulp te krijgen
- People skills
- Slb'er kiezen
- Goede begeleiding
- Trainingen plannen en welzijn
- Praktijkondersteuner
- Regelmatig en duidelijker contact slb'er
- Slb'ers met 'people skills'
- Slb'ers vrij te kiezen als student
- Meer educatie rondom het welzijn van de studenten

Doen:

- Periodiek kansrijkheidsgesprek normaliseren van problemen, wel erkennen en juiste hulp bieden met <u>bevoegde</u> mensen
- De SLB'er moeten people skills hebben zodat ze beter contact kunnen leggen met de mensen tegenover hun
- In gesprek met SLB'ers ove persoonlijk contact, regelmatig per periode contact via mail of een gesprek
- Trainingen geven aan slb'ers voor de bevoegdheid van problemen behandelen

Rood:

Ervaringen:

- Zorg/hulp overvraagd en ondermand (geeft ook druk) + lange wachttijd
- "Stress is normaal zolang je er nog niet aan dood gaat moet je er maar mee leren leven" huisarts
- "Neem maar een tussenjaar om aan jezelf te werken…" Slb'er
- Huisarts komt verder dan prak. ondersteuner of psych
- School/Slb'er heeft de signalen niet opgepakt
- Psychologen hebben lange wacht rijen
- Kastje naar de muur
- Steeds opnieuw je verhaal moeten vertellen
- psychiater was in het gesprek net een robot → geen medeleven
- psycholoog toont begrip
- Praktijkondersteuner/huisarts was heel fijn om mee te praten

- vrienden & familie & vriend
- Huisarts → POA → psycholoog → psychiater
- Begrip vanuit thuis, werk, vrienden & praatgroep (ADD)
- Bij psycholoog leren omgaan met afstand & nabijheid
- Slb Docent
- POH-GGZ werkt voor geen meter
- Psycholoog, huisarts, vrienden (hulp)
- Er werd letterlijk gezegd "Ik weet niet wat ik met jou aan moet"

Dromen:

- Elke les starten met een meditatie of ademhalingsoefening→ leren bewuster te leven
- Weg met dat we het evenbeeld van onze ouders moeten zijn
- Op BS leren doseren
- Meer vrijheid en minder verplichtingen maar wel een gezond/balans
- minder elektronica/prikkels
- alternatieve zorg goedkoper/gelijk aan
- basis en middelbaar meer zicht op de toekomst
- openbaarheid/hulp op school/ Slb'er
- open staan voor elkaars beleving
- zorg toegankelijker
- sociale media ons zelf
- studieschuld
- zoek goede spiegels voor jezelf
- durf rebel te zijn → maak je eigen regels
- Maak je eigen agenda
- curriculum verlagen
- Rust en minder prikkels
- meer genieten van de kleine dingen (waarderen)
- Meer erkenning/begrip voor elkaar → echt contact
- Minder vergelijken

Doen:

- Fouten laten zien en echte gesprekken/ervaringen/mensen niets of niemand is perfect
- Meer bewegen
- Creatief bezig zijn
- emoties delen
- buiten zijn (natuur)
- leer ontspannen en bewust voelen/nadenken
- Netflix/youtube serie leren doseren
- Doseren
- Normaliseren