

Aan de slag met mentale gezondheid

De coronacrisis heeft de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen geen goed gedaan. Maar ook vóór corona moesten in Nederland al 840.000 jongvolwassenen dealen met een psychische kwetsbaarheid. Ook onder mbo-studenten komen mentale problemen helaas veelvuldig voor.* Wil jij bijdragen aan preventie, vroege signalering en laagdrempelige ondersteuning aan studenten? In dit artikel vind je informatie over projecten van het FNO-programma GeestKracht die wellicht interessant zijn voor jouw school. **JUDITH EEKHOUT**

'Ik heb ook met psychische klachten te maken gehad. (...) Ik wil eraan bijdragen om open te zijn, mijn verhaal te doen en anderen te helpen daarbij. En ik weet dat veel studenten ermee zitten, juist in deze tijden.' – Student op Aventus en *peer educator* bij MYA

MET JONGEREN SÁMEN

Het programma GeestKracht streeft naar een samenleving waarin elke jongvolwassene zichzelf kan zijn en ook met een psychische kwetsbaarheid krachtig kan meedoen in de maatschappij. De projecten van GeestKracht brengen met jongeren sámen drempels in kaart, en oplossingen in praktijk. Team GeestKracht, het ervaringsdeskundig panel, heeft een cruciale rol binnen het programma.

'Besteed aandacht aan mentale gezondheid in het onderwijs.' – Team GeestKracht

Team GeestKracht postte een poll in juni dit jaar op Instagram-accounts die veel worden gevolgd door jongeren met mentale problemen. Uit de antwoorden van de 5000 respondenten bleek dat wel 89 procent van hen op school meer zou willen leren over mentale gezondheid. Team

GeestKracht pleitte deze zomer in Den Haag dan ook met een petitie voor een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid. Centraal stond de oproep: 'Besteed aandacht aan mentale gezondheid in het onderwijs.'

AAN DE SLAG ALS GEESTKRACHT-SCHOOL!

Het project Aan de slag als GeestKracht-school! van ECIO heeft precies dát voor ogen. ECIO werkt aan preventie door het taboe en stigma rondom psychische problemen te doorbreken. Ideeën over hoe mentale problemen bespreekbaar te maken komen van de studenten zélf, de GeestKracht-ambassadeurs. In elke GeestKracht-school vormen zij een meedenkgroep, waarbij ook docenten en begeleiders aansluiten. Een van hun plannen: *'Ik wil er spellen bij gaan gebruiken waardoor het wat luchtiger wordt.'*

Regelmatig delen de GeestKracht-ambassadeurs hun ervaringskennis en ideeën in de bestaande mbo-netwerken, om andere scholen te

inspireren ook werk te maken van preventie. ECIO is op zoek naar nog meer GeestKracht-scholen. Iets voor jouw school? Kijk op: www.fnozorgvoorkansen.nl/geestkracht-school

'Het project is geslaagd als iedereen weet dat het niet erg is dat je een keertje in de put zit.' – GeestKracht-ambassadeur

MIND YOUNG ACADEMY

Een ander mooi project dat door GeestKracht wordt ondersteund is MIND Young Academy (MYA). Ook MYA wil het gesprek over psychische gezondheid op het mbo normaliseren. In een reeks van drie lessen praten jongeren met elkaar over psychische problematiek. De lessen worden gegeven door *peer educators*, jongvolwassenen die zelf of in hun omgeving te maken hebben met mentale problemen. Want MYA gelooft net als FNO's GeestKracht dat



Noot

* 'QuickScan Kwetsbare jongvolwassenen met psychische problematiek', Trimbos-instituut, en 'Studeren met psychische problemen in het mbo', KBA Nijmegen

Informatie

Enthousiast geworden over deze projecten? GeestKracht ondersteunt nog meer initiatieven die kansen vergroten voor jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid. Lees meer over het hele programma www.fnozorgvoorkansen.nl/geestkracht

goede oplossingen alleen ontwikkeld kunnen worden met jongeren samen. Door het thema bespreekbaar te maken en eventueel door te verwijzen naar hulp, wil MYA de mentale veerkracht van mbo-studenten vergroten.

Wil jij dit ook op jouw school of denk je dat sommige van jouw studenten goede *peer educators* zouden kunnen worden? Kijk hier www.fnozorgvoorkansen.nl/mya.

MENTALE GEZONDHEID IN DE KLAS

Ook van MIND: de ontwikkeling van een gratis online cursus voor onderwijsprofessionals 'Mentale gezondheid in de klas'. Doel van het project is een samenleving waarin het voor jongeren normaal is om een gesprek te voeren over mentale gezondheid. En docenten spelen een belangrijke rol in het waarmaken van die ambitie. Na deelname aan de cursus ben je nog eens extra gemotiveerd om te werken aan klassikale preventie, heb je de tools om een

open gesprek te voeren over psychische kwetsbaarheid en het stigma daarvan en weet je hoe je psychische problemen kunt signaleren en studenten kunt verwijzen naar passende hulp.

Wil je als eerste weten wanneer je aan de cursus kunt beginnen? Hou dan deze [FNO-webpagina](http://fno-webpagina) in de gaten.

TRANSITIEROUTE VAN OPLEIDING NAAR WERK

De Transitieroute van KBA Nijmegen richt zich op een sleutelmoment in het leven van jongvolwassenen: de overgang van opleiding naar werk. Veel jongeren hebben in deze periode behoefte aan ondersteuning en goede begeleiding, bijvoorbeeld omdat ze te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid of een chronische aandoening. Het doel van de Transitieroute is om samen met de student, (leer)bedrijf en gemeente een route uit te zetten die leidt tot het behalen van het diploma en het hebben en behouden van werk. Het project werkt toe naar een breed

'We gaan samen met deze jongeren op zoek naar waar ze goed in zijn.' – Rowdy Terlaak van AG Auto's over stagiairs Joel en Casper die meedoen aan de Transitieroute

gedragen toolbox met instrumenten en handleidingen voor het hele mbo.

Updates over de ontwikkeling van de toolbox en contactinformatie vind je op deze pagina.

DE AUTEUR IS CONTENTMARKETEER BIJ FNO