

Verslag Werkconferentie Mentale Gezondheid en Middelengebruik

Datum: 30 november 2023

Verslaggever: Janique Kortenhorst

Inleiding

Op 30 november jl. werd de werkconferentie gehouden met als focus de lancering van het studenten welzijnsprogramma Stijn. ECIO en Trimbos gaven een korte uitleg over het 5-jaren plan, gevolgd door inspirerende persoonlijke verhalen en het doel van de dag: gezamenlijk input genereren voor het Stijn-programma. Joyce van Wegen (programmamanager en externe relaties ECIO) benoemd dat er al veel mensen zijn die zich inzetten voor het verbeteren van Studentenwelzijn. 'Stijn moet gaan zorgen voor verbinding en samenwerking, met elkaar moeten we het gaan doen'. Jolien Dopmeijer (projectleider studenten Trimbos instituut) vult haar aan: 'Het is vandaag geen eenrichtingsverkeer, we moeten onze kennis met elkaar gaan delen'.

Eerste input voor het 5-jarenplan

Joyce van Wegen en Jolien Dopmeijer benadrukten het belang van samenwerking en kennisdeling voor studentenwelzijn. Het ochtendprogramma omvatte de presentatie van de Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten (MMMS), waarin resultaten werden gedeeld en aanbevelingen werden gepresenteerd. Sinds 2021 zijn instellingen verder gegaan met het voeren van beleid om het studentenwelzijn te verbeteren. De toekomstige MMMS resultaten zullen ook nieuwe input vormen voor het programma Stijn en hopelijk ook een indicatie geven van de impact van het welzijnsprogramma. De uitgebreide resultaten zijn terug te lezen in de slides, gedeeld door Trimbos, of in het volledig gepubliceerde rapport MMMS op de site van Trimbos

Aanbevelingen MMMS rapport

Het Trimbos rapport benadrukte verschillende aanbevelingen, zoals:

- Besteed meer aandacht en tijd aan ontspannende activiteiten. Hierbij moet er ook kritisch gekeken worden naar bijvoorbeeld de studeerbaarheid van het curriculum bij universiteiten en hbo's.
- Er moet meer laagdrempelige steun zijn voor stressvolle gebeurtenissen.
- Betrek studenten bij toekomstgericht beleid. Hierdoor zullen zij zich ook meer gehoord voelen.
- Verminder beschikbaarheid en de betaalbaarheid van alcohol in omgevingen waar studenten samen komen.

Kennisrotonde presentatie

Maartje Kouwenberg en Lisa Sipma deelden inzichten van de NRO Kennisrotonde, met focus op sense of belonging, middelengebruik en veerkracht, en benoemden concrete categorieën voor het vergroten van veerkracht.

Presentatie TestJeLeefstijl

Marlies Mast en Kathelijn Roetenberg presenteerden TestJeLeefstijl, een kosteloze leefstijltest voor mbo-studenten, gericht op individuele, klassikale, opleidings- of schoolbrede, en regionale of landelijke aanpak.

De test bevat vragen over 15 leefstijltopics: van voeding en bewegen tot geldzaken. De data die wordt gegenereerd kan iedere dag worden ingezien en zorgt voor zicht in de gezondheid van studenten. Er zijn vier niveaus waarop de data wordt gebruikt:

1. individuele aanpak: persoonlijke feedback.
2. klassikale aanpak: werken aan veiligheid en vertrouwen in de klas zorgt ervoor dat een student zich gezien en gehoord voelt. Je kan hierdoor beter inspelen op wat er speelt in de klas.
3. opleiding- of schoolbrede aanpak: het welbevinden op school. Het vroegtijdig schoolverlaten (VSV) is een grote kostenpost, waar je met deze data beter op zou kunnen inspelen. Als je minder goed in je vel zit, dan zijn je schoolprestaties minder goed. Dit brengt in kaart wie onze risicoleerlingen zijn en op welke vlakken van leefstijl je ze kunt helpen.
4. regionale of landelijke aanpak: een goede samenwerking tussen partijen die betrokken zijn bij studentenwelzijn binnen de regio biedt kansen om de kwetsbare factoren van studenten op mbo's te verbeteren.

Studentenpanel en workshops

Het studentenpanel deelde inzichten vanuit de workshops, waarbij diverse onderwerpen zoals interventies, netwerkvorming, en betrokkenheid van studenten werden besproken.

Studenteninzichten

De studenten deelden persoonlijke ervaringen en benadrukten het belang van concrete actie, betrokkenheid van docenten, en laagdrempelige ondersteuning voor studenten. In bijlage 1 een uitwerking van de studenteninzichten van Lucas, Tess, Francesca, Vieve, Jae en Isaac.

Afsluiting en toekomstige acties

Studenten riepen op tot meer samenwerking, het betrekken van studenteninitiatieven, en het overgaan tot actie in plaats van louter beleidsvorming.

Slotwoorden

Het studentenpanel sloot af met woorden als 'samenwerking coalitie,' 'laagdrempelig maken,' 'nu,' 'luisteren,' en een oproep om met studenten in gesprek te gaan en samen te werken aan verbeteringen voor het mentale welzijn van studenten. In bijlage 2 een uitwerking van de slotwoorden van de studenten.



Lancering Stijn
Werkconferentie studentenwelzijn

Bijlage 1: Studenteninzichten

Onderwerpen en probleemstellingen die naar voren kwamen tijdens de workshop:

Vieve: 'Dat liep nogal uit een. We bespraken hoe nieuwe interventies geïmplementeerd konden worden tot hoe we studenten zelf in charge kunnen laten zijn. Sommige deelnemers dachten binnen de kaders, terwijl anderen het juist door het kader heen wilden trekken. Als je het hebt over mentale gezondheid blijft het vaak oppervlakkig, maar in deze workshop werd het juist concreet. Bijvoorbeeld meer begeleiding door mentoren. Het was een bijzondere middag.'

Isaac wordt dezelfde vraag gesteld: 'Bij ons ging het zowel over de financiële kant en hoe dit toegankelijk kan worden, als over hoe we studenten het beste konden bereiken met de lopende projecten die er al zijn. Het is helaas vaak zo, dat de groep die geïnteresseerd is in het verbeteren van zijn/haar eigen mentale welzijn al komt, maar er een hele grote groep studenten is die niet bereikt wordt. We kwamen er achter dat het netwerk dat hier vandaag aanwezig is veel bekender moet worden.'

Francesca haakt ook in op deze vraag: 'Bij ons werden er vier onderwerpen besproken. Het ging over het curriculum en de docent zelf tot aan de student als individu en hoe we studenten en instanties samen kunnen brengen om tot een oplossing te komen. De betrokkenheid van iedereen was erg ontroerend. Daarnaast was het erg leuk om terug te zien komen hoe veel deelnemers bij het bedenken van oplossingen de betrokkenheid van de student mee namen. Zo werd er bijvoorbeeld gepraat over een interventie waarbij de rol van de docent door een student overgenomen zou worden voor een dag. De student krijgt de mogelijkheid om zijn behoeftes te delen zodat de docenten zich hier beter van bewust zijn en de urgentie van bepaalde problemen meer in gaat zien. De norm die er in de studentenwereld heerst, is een grote oorzaak van de problemen rondom het mentale welzijn van studenten, vooral bij verenigingen. Het is lastig om deze wereld als buitenstaander te begrijpen en dus is het belangrijk dat onderwijsinstellingen en gemeenten, de verenigingen en de studenten initiatieven betrekken bij het maken van beleid. Prestatiedruk en andere problemen komen heel erg naar voren in de vergelijkingen die we met elkaar maken. Alcoholgebruik is een grote druk want je bent ongezellig als je niet mee drinkt. Betrek daarom alsjeblieft de student bij de oplossing zelf want een groot deel van de verandering moet vanuit de norm van studenten zelf komen.'

Jae sluit zich hierbij aan: 'Je wilt uiteindelijk het individu zelf helpen. Mensen die veel middelen gebruiken zijn vaak geneigd om ook meer alleen te zijn. Het is een soort neerwaartse spiraal en hier valt veel meer te halen denk ik. Het is tegelijkertijd de groep die lastig te bereiken is. Voor studenten is het vragen van hulp een hele hoge drempel. Mijn advies zou zijn om nog meer anonieme platformen op te zetten, zodat studenten zich makkelijker anoniem kunnen aanmelden voor hulp.'

Lucas vertelt nog verder over welke prototypes hij tijdens zijn workshop heeft gezien: 'Er waren bij mij veel realistische interventies, maar mensen durfden ook te dromen. Een punt wat naar voren kwam, is dat docenten erg graag willen, maar dat vaak tijd en geld het obstakel vormt. Helaas is dit natuurlijk altijd een lastig punt, waar toch een oplossing voor moet komen. Een groepje kwam tot het idee om een pitch voor te bereiden voor het MT om geld vrij te maken zodat docenten meer geschoold konden worden. Een gouden investering als je het mij vraagt.'

Tess ligt ook nog toe wat er bij haar workshop aan bod kwam: 'Bij ons lag de focus op het implementeren van het studenten welzijn in het curriculum van het hoger onderwijs maar ook van het mbo. De afgelopen twee weken heb ik ook een klein eigen experiment uitgevoerd. Ik heb eens gekeken hoeveel studenten bij mijn werkgroep of hoorcollege door de docent worden gegroet. Nou, dit was helaas op één hand te tellen. We voelen ons vaak niet gehoord of gezien. Hier kunnen nog grote stappen in worden gezet. Kijk in je eigen omgeving wat je morgen al kan veranderen. Zoek de samenwerking op en ga het maar gewoon doen. Isaac benoemt nog kort dat het belangrijk is om zeggenschap organisaties in het MBO ook meer druk op te leggen. Het is vaak niet verplicht om te investeren in interventies voor het verbeteren van het mentale welzijn, terwijl het zoveel kan opleveren.'

Bijlage 2: Slotwoorden van studenten

Aan de studenten werd gevraagd wat zij in één woord aan de zaal zouden willen Meegeven:

Francesca: 'Mijn woord is samenwerkingscoalitie. Een keten vormen en hier studenten in integreren. Je komt niet in de bubbel van studenten zonder ze mee te nemen.'

Vieve: 'Ik denk aan het woord laagdrempelig maken. Vraag je als organisatie af, of er mogelijkheden zijn om gewoon even snel aan te kloppen als het niet goed gaat'.

Jae: 'Ik zeg meteen het woord Nu. Morgen kan er al heel veel gebeuren, vanuit een organisatie, vanuit een individu of vanuit een docent. Je kan zo snel een indruk maken op mensen. Neem de kans, het is veel makkelijker dan je denkt.'

Isaac: 'Luisteren, er zit veel meer kennis in mensen dan we denken. De kloof tussen student en docent kan veel kleiner. Er zijn zoveel meer studenten die mee willen denken op een serieus niveau zonder dat het moet. Geloof in elkaar en geloof in de student.'

Tess: 'Dat van mij is meer een oproep dan een woord. Kijk om je heen, er zijn zoveel studenteninitiatieven zoals Lieve mark, gelijkspel, frisse gedachtes en waar trek jij de lijn ook aanwezig op deze dag. Ga met ons in gesprek. Ook wij, Lucas, Vieve, Francesca en ik staan hier heel erg voor open. Wij als studenten willen ons graag inzetten voor onze omgeving, maar hebben hiervoor jullie hulp nodig.'

Lucas sluit zich hier meteen bij aan: 'Willen heel graag mooie dingen neerzetten en met hulp van de grote mensen kunnen we nog veel meer bereiken'.