

A decorative graphic in the top right corner of the slide. It consists of a collection of small, stylized icons in white and light blue, arranged to form the outline of the Netherlands. The icons include gears, leaves, globes, and abstract shapes, symbolizing technology, sustainability, and global connectivity.

Workshop studiegeluk

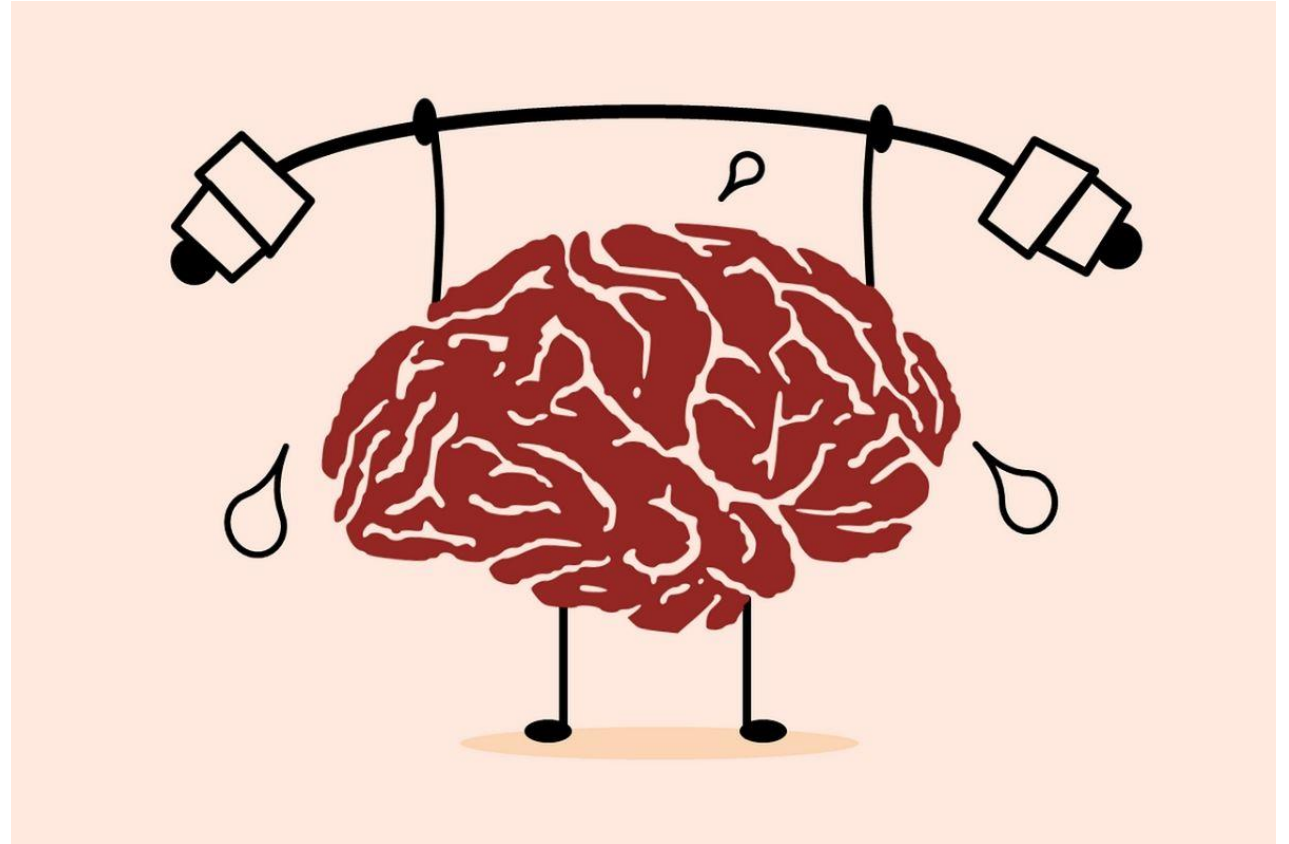
06 oktober 2022

Marit Wiltink

Wat gaan we doen?

- Voorstellen
- Mentale gezondheid
- Overstap VMBO/ MBO
- Positieve psychologie
- Meegeven
- Tips en info

- 50 minuten
- Handvatten rondom mentale gezondheid en de overstap van vmbo en mbo.
- Kleine noot.



Voorstellen

- Wie ben jij?
- Wat doe je?
- Wat betekent (mentale) gezondheid voor jou?



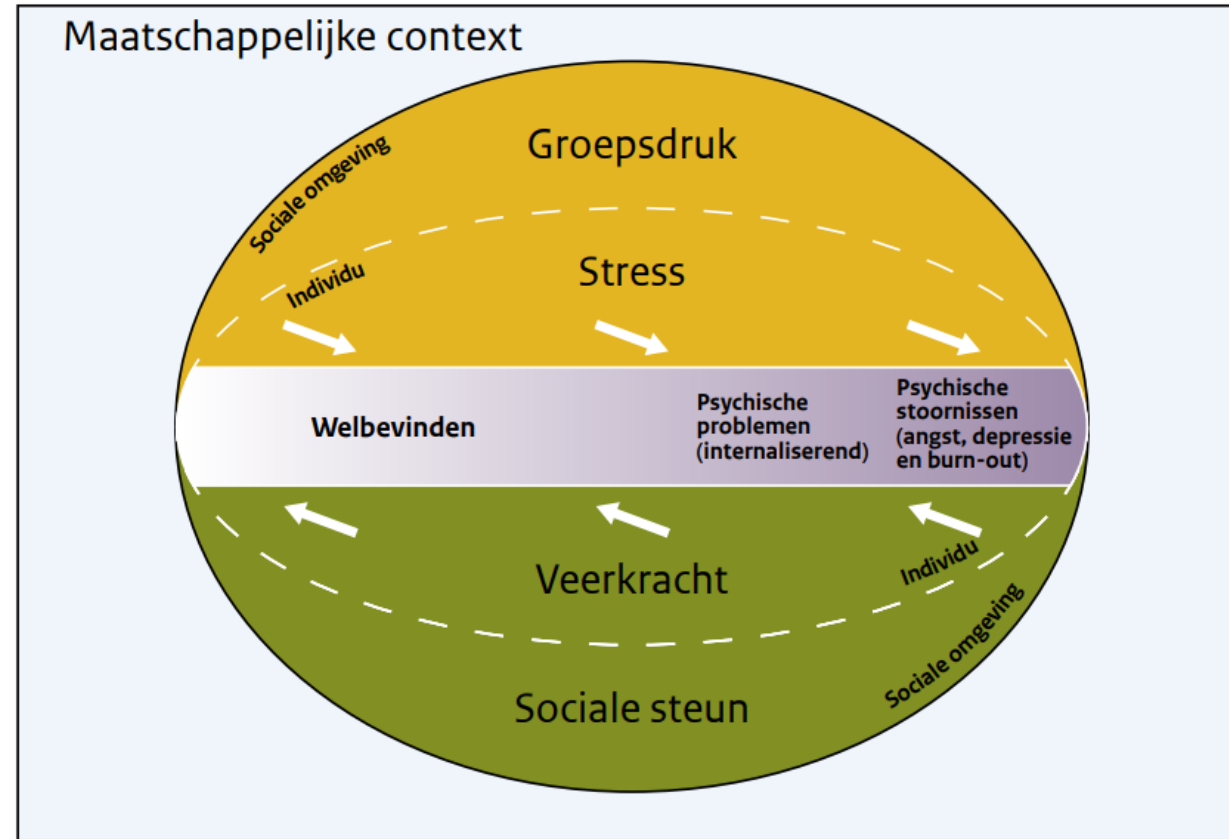
Mentale gezondheid

- Welke invloed heeft mentale gezondheid op jouw werkprestaties?
- Feiten:
 - 1. Opvallend is dat er weinig onderzoek is gedaan naar specifiek MBO-studenten.
 - 2. In totaal ervaart 1 op de 3 jongeren op het voortgezet onderwijs druk van schoolwerk.
 - 3. In vergelijking met de periode voor de epidemie, voelen mbo-studenten zich vaker somber, eenzaam, opgesloten en missen ze sociaal contact en sport. De thuissituatie en (het gebrek aan) een sociaal netwerk heeft invloed op wat de epidemie doet met het welbevinden van studenten.



Wat is mentale gezondheid?

- Mentale gezondheid is een staat van welzijn waarin elk individu zich bewust is van zijn of haar eigen potentieel, kan omgaan met de normale stressfactoren van het leven, productief en vruchtbaar kan werken, en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap (WHO).
- Reflection, Relationships, en Resilience (veerkracht)



Overstap VMBO/MBO

- Verschillen?
- Overeenkomsten?
- Hogere studiedruk op het MBO?



Positieve psychologie

- *Wie heeft hier al wel eens van gehoord?*
- Ted Talk
- Wordt ingezet bij veel interventies in het onderwijs om mentale gezondheid te verbeteren.
- Stimuleren van een gezonde mentale gezondheid: wat goed is versterken.
- Focus op succes, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten.
- Studenten met speciale talenten
- Vervolg Ted Talk





Een voorbeeld van een opdracht

- GELUKSDETECTIVE
- Stel je leerling de vraag: **'Wat is geluk voor jou?'** De leerling denkt na, gaat op zoek naar quotes en bespreekt die met je. Verdieping is mogelijk met een verwerkingsopdracht die de leerling mee naar huis neemt. In dit geval kun je de leerling op pad sturen met de opdracht dezelfde vraag te stellen aan vijf mensen in zijn omgeving. Dit leidt vaak tot interessante gesprekken en nieuwe inzichten.

geluk
is genieten
van wat er is



Nu zelf aan de slag!



- In kleine groepjes van drie bedenk je een opdracht die aansluit bij de principes van positieve psychologie.
- Deze opdracht moet makkelijk toepasbaar zijn in de les.
- Het mag ook een opdracht zijn die 1-op-1 met een leerling uitgevoerd kan worden.
- 10 minuten de tijd. Hierna pitch je de opdracht (1 minuut).



A decorative graphic on the right side of the slide, consisting of a collection of small icons in white and light blue. These icons are arranged to form the outline of the Netherlands. The icons include various symbols such as gears, leaves, globes, and abstract shapes, representing different aspects of education, technology, and sustainability.

**Wat wil jij jouw
leerlingen meegeven?**

Bedankt!

Aandacht voor mentale gezondheid op het MBO



Yuverta Velp:

- Zorgteam met onder andere school maatschappelijk werk en decaan.
- Project Overbelaste Leerlingen: voor studenten die op dit moment niet (volledig/ deels) het reguliere onderwijs kunnen volgen, wordt er gekeken naar een maatwerktraject.
- Studieruimte voor zorgstudenten: voor studenten met vertraging voor extra begeleiding tijdens het inhalen van hun achterstanden of voor studenten die moeite hebben met zelfstandig werken.
- Studentenraad: stem in het onderwijs voor studenten.
- Acceptance and Commitment therapy (ACT)
- Andere workshop en trainingen oa plannen & organiseren, leren leren en faalangst.
- Persoonlijke aandacht van mentoren en docenten
- Kleine school, dus alle studenten zijn in beeld

Aandacht voor mentale gezondheid op het MBO



Zone. College:

- Studentenarena
- In de coronaperiode hebben we specifiek aandacht besteed aan het vergroten van studiegeluk. Bieden van extra's op locatie, bijvoorbeeld aanbieden van spelletjes en puzzels voor pauzes en mogelijkheid tot leggen sociale contacten, ludieke spelvormen tijdens de lessen, extra aandacht voor sfeer tijdens coaching door met elkaar ook eens 'gewoon' koffie/ thee te drinken, traktaties op Koningsdag (niet altijd gezond, maar wel geluk), klein presentje met een stimulerende tekst, ruimte voor het vieren van dingen, etc. Studenten en ook de docenten hebben achteraf aangegeven hier positief over te zijn.
- Studenten worden gezien. Persoonlijke, oprechte aandacht.
- Studenten van Zone.college Deventer kunnen tegen een gereduceerd tarief sporten bij een sportschool in Deventer.
- Benutten NPO gelden voor extra excursies.
- Gastlessen mentaal/ weerbaarheid.
- Project 'de gezonde school'.
- Pilot "Fit, veilig en gezond werken voor studenten" om de vitaliteit van studenten te vergroten.
- Zorgteam
- Op korte termijn: Inzetten van workshops zelfregulatie tijdens de coaching – grip krijgen op gedachten, emoties en gedrag

Aandacht voor mentale gezondheid op het MBO

Aventus

Algemeen:

- Wanneer er vanuit het onderwijs signalen zijn dat welbevinden en gevoel van veiligheid bij de student in het geding is kan de begeleidingsdeskundigen individuele studenten altijd doorverwijzen naar de professionals van het LEC.
- Er is tweedelijns aanbod van onder andere schoolmaatschappelijk werk, psychologen en orthopedagogen.
- Samen met de loopbaanbegeleider en student kijken wie we/ wat nodig is om de student zo goed mogelijk te helpen zodat de student weer met zo veel mogelijk plezier de opleiding kan volgen.
- Op welke manier kan de veerkracht van de student bevorderd worden? Kern is dat we kijken naar eigen invloed van de student op ontwikkeling en verandering maar ook dat het belangrijk is dat de student leert accepteren dat je op sommige dingen geen invloed hebt en dat niet-leuke dingen ook bij het leven horen (het leven is niet alleen maar geluk).

LoopbaanExpertiseCentrum Aventus

- Het LEC biedt workshops aan die te maken hebben met dit thema.
- Studiekeuzeadvies
- Trainingen & workshops (zelfvertrouwen, plannen, communicatie, Welbevinden/lekker in je vel, faalangst, motivatie)
- Diagnostiek & advies – verschillende begeleidingsvraagstukken
- Passend Onderwijs - Studenten met een specifieke onderwijsbehoefte en/of begeleidingsvraag.
- Schoolmaatschappelijk werk
- MBO studentenfonds
- Een jobcoach biedt net even die extra ondersteuning in het vinden van een baan of in het eerste jaar in de nieuwe baan! Ook biedt een jobcoach ondersteuning op de werkvloer en kunnen ze helpen met het verder ontwikkelen van de werknemersvaardigheden.



Interessante bronnen

- https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf
- <https://www.testjeleefstijl.nl/>
- <https://ecio.nl/studentenwelzijn/>
- <https://www.mbotogankelijk.nl/>
- <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2019/hoge-verwachtingen-publieksversie.pdf>
- <https://www.bazaltgroep.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/02/2016-TijdschriftRemedialTeaching-Positieve-psychologie.pdf>

