



Nederlands  
Jeugdinstituut

# Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen

Best practices verzameld



## Een groeiend probleem

Steeds meer mbo-studenten kampen met psychische problemen. Wat is er aan de hand? En wat kunnen de mbo-scholen eraan doen?

De maatschappij verwacht steeds meer zelfstandigheid en zelfredzaamheid van jongeren. In de praktijk lukt dit niet altijd en ontwikkelt een deel van de jongeren ernstige psychische problemen zoals depressie, angst, eetstoornissen of ADHD. Steeds meer jongeren doen een beroep op psychische ondersteuning. Tussen 16 en 27 jaar is de vraag om hulp bij psychische problemen veel groter dan in andere levensfasen. Juist in deze fase is tijdige hulp belangrijk, omdat de student anders zijn opleiding onderbreekt of misschien wel helemaal niet afmaakt. Dat heeft grote gevolgen voor zijn verdere leven. Zeker nu de overheid steeds meer uitgaat van participatie en de eigen kracht van burgers.

### Passend onderwijs

Een andere reden waarom mbo-scholen betere hulp willen bieden aan jongeren met psychische problemen is de komst van 'Passend onderwijs'. Dit impliceert dat er op school plaats is voor iedereen, ook voor jongeren die kampen met mentale problemen. Om een prettig schoolklimaat voor alle studenten te bieden is het belangrijk om tijdig de

juiste hulp te bieden aan studenten die dit nodig hebben. Daarom zoeken mbo-scholen steeds vaker samenwerking met jeugdhulp en (jeugd-)ggz. Daarnaast besteden zij meer aandacht aan preventie en vroege signalering van mentale problemen. Ze werken vaak aan een schoolklimaat waarin het welbevinden van jongeren centraal staat en psychische problemen bespreekbaar zijn. Dit gebeurt bijvoorbeeld door peer education. Mbo-scholen zoeken naar manieren om de mentale gezondheid van hun studenten te verbeteren. Dit magazine biedt inspiratie en inzicht in de aanpak hiervan.

### Uitwisselingsbijeenkomst

Zo'n 60 professionals in het mbo en de (jeugd-)ggz bezochten de uitwisselingsbijeenkomst op 29 mei over hulp aan mbo-studenten met psychische problemen. Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) organiseerde de bijeenkomst om *best practices* te verspreiden. In dit magazine leest u meer over de inspirerende projecten die werden gepresenteerd en andere projecten. Ook vertellen drie experts hoe de psychische hulp aan mbo-studenten beter kan.

### Dit magazine is interessant voor:

- > leden van het zorgteam
- > docenten op mbo-scholen
- > directeuren van mbo-scholen
- > jeugdartsen

### De cijfers

- > 5% van de jongeren tussen 16 en 27 jaar doet een beroep op psychologische hulp vanwege ernstige psychische problematiek.
- > 20% van de jongeren met psychische problemen krijgt psychologische hulp.

Er zijn aanwijzingen dat deze percentages stijgen.

Bron: Rijksuniversiteit Groningen

**Storm-project**

Het STORM-project (Strong Teens and Resilient Minds) is er om somberheidsklachten bij middelbare scholieren vroegtijdig te signaleren en aan te pakken. Dit heeft als doel depressie en zelfdoding onder jongeren te voorkomen. Het project stimuleert de ontwikkeling van veerkracht, een positief zelfbeeld en de weerbaarheid van jongeren. Het project STORM is een samenwerking tussen GGZ Oost Brabant, GGD, het Trimbos instituut, scholen voor voortgezet onderwijs, gemeenten en regionale ketenpartners.

[www.ggzoostbrabant.nl/storm-project](http://www.ggzoostbrabant.nl/storm-project)

**MOOC, gratis online cursus over psychische gezondheid bij jongeren**

Een team van enthousiaste experts van het UMCG heeft een gratis online cursus ontwikkeld over psychische gezondheid. De cursus is geschikt voor mbo-studenten, maar ook voor ouders en andere geïnteresseerden. Jongeren leren op een toegankelijke wijze veelvoorkomende psychische problemen herkennen. Ook leren ze wat ze kunnen doen als ze er last van hebben. De cursus bestaat uit: uitleg, persoonlijke verhalen, animatie filmpjes, korte opdrachten, quizzen en interviews. Hij is geschikt voor zelfstandig gebruik door jongeren vanaf een jaar of veertien. Inschrijven voor de gratis cursus kan via: [www.moocpsy.umcg.nl](http://www.moocpsy.umcg.nl)

**Buurtteam Mbo, Utrecht**

Studenten kunnen bij Buurtteams Utrecht terecht voor allerlei problemen, waaronder psychische problemen.

[www.buurtteamsutrecht.nl/mbo/onderwerpen/onderwijs](http://www.buurtteamsutrecht.nl/mbo/onderwerpen/onderwijs)

**Mental Health First Aid**

De training Mental Health First Aid (MHFA) is een soort EHBO bij psychische problemen. Het is gericht op het herkennen van veelvoorkomende psychische problemen, het verminderen van een negatieve houding ten opzichte van psychische problematiek, en het aanleren van gespreksvaardigheden over psychische problemen.

[www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)

**School als werkplaats**

Het doel van 'School als werkplaats' is het aantal voortijdige schoolverlaters nog verder te laten dalen en ervoor te zorgen dat studenten met een diploma het mbo verlaten. School als Werkplaats is in 2010 gestart vanuit een samenwerking tussen het Friesland College, de gemeente Leeuwarden, instellingen uit de (jeugd)zorg- en hulpverlening en het ANBI fonds van De Friesland Zorgverzekeraar.

[www.frieslandcollege.nl/upload/866477ad-75b9-46df-bb3c-b9eadddf7ab.pdf](http://www.frieslandcollege.nl/upload/866477ad-75b9-46df-bb3c-b9eadddf7ab.pdf)

# Wat gebeurt er al?

In het land zijn er talloze initiatieven om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren. Hieronder een greep uit het aanbod!

**Mind Young academy**

Het scholenprogramma Mind Young academy maakt psychische problemen bespreekbaar in de klas. Leeftijdsgenoten die zelf of in hun omgeving te maken hebben (gehad) met psychische problemen geven de lessen. Zij vertellen over: het herkennen van psychische klachten, praten over psychische klachten en hulp zoeken. De boodschap van deze zogeheten peer educators is: praat er gewoon over, want je bent niet de enige.

[www.mindyoung.nl/mind-young-academy/over-de-mind-young-academy](http://www.mindyoung.nl/mind-young-academy/over-de-mind-young-academy)

**Hoofdzaken**

Het project Hoofdzaken geeft (Zorg) professionals en beleidsmakers een inzicht in de beleving van een jongere in een ggz-traject. Tegelijkertijd wordt hen een spiegel voorgehouden over hoe de match tussen jongeren en professionele hulp beter kan. Jongeren zijn de 'missing link' die nodig is om knelpunten aan te kaarten en structureel verbeteringen binnen jeugd-ggz aan te brengen. Hoofdzaken is een initiatief van NJR (Vereniging Nationale Jeugdraad)

[www.njr.nl/verhaal/hoofdzaken](http://www.njr.nl/verhaal/hoofdzaken)

**@ease**

Bij @ease kunnen jongeren praten zonder verplichtingen over hun zorgen om zich zo sterker te voelen. Het is een inloophuis waar jonge vrijwilligers en professionals klaar staan om naar hun verhalen te luisteren en als het nodig is hen te helpen de juiste zorg buiten @ease te vinden. @ease heeft vestigingen in Amsterdam en Maastricht.

[www.ease.nl](http://www.ease.nl)

**Doorlopende ondersteuning aan jongeren in kwetsbare posities**

Op 16-27.nl vinden gemeentelijke beleidsmakers en professionals kennis en praktijkvoorbeelden over de ondersteuning aan jongeren van 16 tot 27 jaar. Het gaat om jongeren in een kwetsbare positie op weg naar zelfstandigheid.

[www.16-27.nl](http://www.16-27.nl)

**Handleiding studeren met psychische klachten**

De handleiding is bedoeld voor (studie) begeleiders in het hoger onderwijs, maar is ook bruikbaar in het mbo.

[www.handicap-studie.nl/downloads/handleiding-studeren-met-psychische-klachten.pdf](http://www.handicap-studie.nl/downloads/handleiding-studeren-met-psychische-klachten.pdf)

**Deltion Jongeren Team, Zwolle**

Deltion Jongeren Team is een samenwerkingsverband tussen het Deltion College in Zwolle en partners op het gebied van (jeugd)hulp. Het team ondersteunt studenten bijvoorbeeld bij psychosociale gezondheid, huiselijke relaties, werk of middelengebruik. Het team is binnen de school aanwezig.

[www.weblogzwolle.nl/nieuws/58437/deltion-jongeren-team-biedt-laagdrempelig-zorg-aan-studenten.html](http://www.weblogzwolle.nl/nieuws/58437/deltion-jongeren-team-biedt-laagdrempelig-zorg-aan-studenten.html)

**Deel uw kennis!**

Heeft u een mooi project of aanpak voor de verbetering van de mentale gezondheid van mbo-studenten? Laat andere zorgprofessionals hiervan profiteren! Neem contact op met Vincent Fafieanie van het Nji en wij brengen uw kennis verder. Mail naar [V.Fafieanie@nji.nl](mailto:V.Fafieanie@nji.nl).

# Onrust in de klas door mentale problemen van studenten

Gepaste aandacht geven aan psychische problemen van studenten. Dat was de uitdaging waar de docenten van het Summa College voor stonden. Hoe pakte de mbo-school uit Eindhoven dit aan? We vroegen het directeur Thea van Riel.

## Waarom besteedt het Summa College aandacht aan mentale gezondheid?

'Docenten krijgen steeds vaker te maken met psychische problemen van studenten. Denk aan angsten, spanningsklachten en depressiviteit. Bovendien hebben er nogal wat leerlingen add, adhd, autisme of dyslexie. Hierdoor was er soms onvoldoende rust in de volle klassen, met name aan het begin van het schooljaar. De docenten wisten niet altijd hoe ze recht aan de problemen konden doen en tegelijkertijd de rust in de

klas konden bewaren, zodat ze met het onderwijs bezig konden zijn. In de praktijk gaven de docenten regelmatig teveel of juist te weinig aandacht aan mentale problemen van studenten. Ook gingen docenten wisselend om met verwijzingen naar het zorgteam. Soms verwezen zij jongeren onnodig en andere keren probeerden zij juist te lang de problemen zelf op te lossen.'

## Hoe is de zorg voor leerlingen met psychische problemen geregeld bij het Summa College?

'Docenten zijn ook mentor en elk team heeft een studentencoach. Zij kunnen studenten met psychische problemen doorverwijzen naar het zorgteam. Hierin zitten zorgcoördinatoren en externe professionals die zorgen dat de student ondersteuning krijgt en zo nodig bij de juiste hulpverlener terecht komt. Het zorgteam bestaat onder andere uit: zorgcoördinatoren, ggz-professionals, schoolmaatschappelijk werkers en een jeugdarts.'

## Docenten kunnen een soort EHBO-cursus voor mentale problemen volgen. Waarom?

'Het is belangrijk dat docenten problemen bij studenten herkennen en er gepast op kunnen reageren. Dit betekent dat zij weten hoe ze een goed eerste gesprek kunnen voeren en dat ze weten wat ze kunnen doen in een crisissituatie. Ook kunnen docenten studenten snel doorsturen naar de juiste hulp. Dat is het beste voor de studenten én voor het onderwijs. Dit is precies wat de cursus Mental Help First Aid biedt.'

## Hoe ervaren de docenten de cursus?

'Zij vinden dat de training hen een goede basis biedt. Ze zijn zelfs zo enthousiast dat we MHFA het volgend schooljaar ook gaan aanbieden aan de vierdejaars studenten van Maatschappelijke zorg voor de opleiding 'persoonlijk begeleider'. Een kwart van de mensen heeft weleens te maken met psychische problemen. Ook in de zorg waar deze studenten straks gaan werken, komen deze problemen voor. MHFA is dan een mooie basis.'

## Wat doet het Summa College nog meer aan de mentale gezondheid van de leerlingen?

'We werken ook met het scholenprogramma MIND young academy. Hierbij vertellen leeftijdgenoten, *peer educators*, in de klas over hun ervaringen met psychische klachten. Doordat het onderwerp bespreekbaar is, wordt de weg vrij gemaakt naar verdere hulp als dat nodig is.'



Thea van Riel

## Is de aanpak van het Summa College structureel?

'Ja, ook het volgend schooljaar kunnen docenten de lessen van MHFA volgen en werken we met Mind young academy. We verwachten dat we hierdoor meer stabiliteit creëren in de school, zodat de leeromgeving optimaal is en alle studenten kunnen profiteren van het onderwijs.'

## Meer informatie:

[www.summacollege.nl](http://www.summacollege.nl)

[www.mindyoung.nl/mind-young-academy](http://www.mindyoung.nl/mind-young-academy)

[www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl)

# ‘Op elke mbo-school een jeugdarts’

Jeugdarts Wico Mulder pleit voor een jeugdarts op elke mbo-school. De jeugdarts kan fysieke en mentale klachten goed interpreteren en duiden wat deze betekenen voor het schoolwerk van een student.

Jongeren met mentale problemen kampen vaak met hoofdpijn, buikpijn en vermoeidheidsklachten. Dit heeft vanzelfsprekend effect op hun schoolvoortgang en prestaties. Jongeren gaan niet snel naar de huisarts en als ze wel gaan voelen ze zich vaak niet begrepen, want de huisarts heeft te weinig tijd om de klacht achter de klacht te ontdekken. Veelal raken studenten verstrikt in het medisch circuit op zoek naar lichamelijke oorzaken van de klachten. Wordt een psychisch probleem onderkend, dan is de noodzakelijke zorg vaak niet meteen beschikbaar. De wachttijden in de jeugd-ggz zijn enorm. Wanneer jongeren niet of niet goed geholpen worden, verergeren de problemen en ontwikkelen de jongeren zich niet optimaal. ‘Een jeugdarts op elke mbo-school kan uitkomst bieden’, aldus jeugdarts Wico Mulder.

## Breder kijken

Een jeugdarts kan bij een verwijzing vanwege ziekteverzuim signaleren of een leerling mentale problemen heeft. De jeugdarts kijkt naar de klachten in een brede context. Vaak heeft een student problemen op meerdere domeinen. Mulder: ‘Als

Jeugdarts Wico Mulder: ‘Schoolverzuim is een belangrijk signaal voor mentale problemen.’

jeugdarts werk ik in een multidisciplinair zorgteam en kan ik direct doorverwijzen naar bijvoorbeeld een psycholoog uit het zorgteam die door de gemeente wordt betaald. Het bijzondere aan deze constructie is dat de eigen bijdrage van de 18-plusser wordt omzeild. Deze bijdrage is in de praktijk voor veel jongeren een grote drempel voor het zoeken en accepteren van hulp. Voor docenten, die soms ook mentor en vertrouwenspersoon zijn van de student, is het een prettig gevoel dat zij studenten kunnen verwijzen naar het zorgteam van de school. Wanneer zij er vertrouwen in hebben dat een student in goede handen is en zij feedback ontvangen over bijvoorbeeld belastbaarheid, kunnen zij zich meer op hun eigen vak concentreren en dat is: lesgeven.’

## TIPS!

1. Fysieke klachten komen veelal voort uit stress en mentale problemen. Mentoren kunnen hierachter komen door vragen te stellen over diverse leefdomeinen. Vraag of de student al iets gedaan heeft aan zijn klacht, bij de huisarts is geweest, hoe hij slaapt, of hij die ochtend heeft gegeten, aan sport doet en welke rol social media in zijn leven spelen. Informatie over leefstijl geeft vaak inzicht in de oorzaak van de klachten. Deze informatie maakt het stellen van een gerichte hulpvraag mogelijk en daarmee wordt het goed doorverwijzen makkelijker.
2. Motiveer jongeren om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het oplossen van de eigen klachten. Motiveer een jongere om de klacht serieus te nemen en ermee aan de slag te gaan. Wijs hen de weg.
3. Vertel jongeren over laagdrempelige hulpverlening. Dit kan zowel online als offline hulp zijn.

## Online hulp

Op [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) vinden jongeren antwoord op vragen over hun lichaam, gevoel of dingen waar ze thuis liever niet over praten. Zij kunnen er anoniem chatten en mailen met zorgprofessionals van de jgz. Een ander voorbeeld is: [checkitonline.nl](http://checkitonline.nl). Dit is een online scholen-portaal waarvoor scholen zich kunnen opgeven. Hun studenten kunnen er dan antwoord vinden op vragen over onder andere studieloopbaan, psychosociaal welbevinden en leefstijl.

## Offline hulp (Inloopcentrum @ease)

Bij @Ease ([www.ease.nl](http://www.ease.nl)) in Amsterdam en Maastricht kunnen jongeren die niet lekker in hun vel zitten gratis, zonder afspraak binnenlopen. Ze kunnen er anoniem, zonder verder verplichtingen, praten met een getrainde vrijwilliger, vaak een ervaringsdeskundige. Er is altijd een jeugdarts of psycholoog aanwezig.



Wico Mulder





# ‘Er is meer nodig dan een zorgteam’

Een zorgteam inrichten is niet genoeg om de psychische problemen van mbo-studenten het hoofd te bieden. Alleen hulp bieden bij de individuele psychische problemen is dweilen met de kraan open. Dit zegt Caroline Vink, expert internationaal jeugdbeleid bij het Nederlands Jeugdinstituut.

## TIPS!

1. Creëer plekken waar jongeren zonder afspraak kunnen praten met een maatschappelijk werker of jongerenwerker. Maak safe places waar jongeren zich prettig voelen.
2. Onderzoek de financiële mogelijkheden voor safe places bij jeugd- en gezinsteam.
3. Scholen hebben goud in huis: jongeren met ervaringsdeskundigheid. Maak gebruik van de kracht van de jongeren zelf. Zet hen in als ambassadeur of mentor. Zij kunnen positieve rolmodellen zijn.
4. Maak mentale gezondheid onderdeel van de opleidingsplannen van studenten én docenten.
5. Om mentale gezondheid te bevorderen, moeten scholen – het liefst al vanaf de basisschool – psychische problemen bespreekbaar maken.
6. Maak duidelijk dat mentale gezondheid net zo belangrijk is als fysieke gezondheid!

Veel jongeren lijden onder prestatiestress. Ze hebben psychische klachten, slapen slecht en zijn voortdurend moe. Ook van scholen en werkgevers komen signalen dat de psychische gezondheid van adolescenten niet optimaal is. In andere Europese landen is dit ook zo, maar deze landen pakken de problemen anders aan.

### Jong beginnen

Opvallend is dat in bijvoorbeeld Finland en Schotland kinderen op de basisschool al bezig zijn met mentale weerbaarheid. Docenten en jongerenwerkers leren er in hun opleiding om het psychisch welbevinden in de klas en vrijetijd van kinderen te bespreken en te versterken. Zo proberen zij het praten over psychische problemen gewoon te maken. Hierdoor weten jongeren dat ze hiermee te maken kunnen krijgen en dat het helpt om erover te praten.

### Peer-projecten

In Finse scholen is vrijwel altijd een chill-plek voor leerlingen die niet lekker in hun vel zitten of gewoon zin hebben om te hangen. Daar is regelmatig een jongerenwerker aanwezig die laagdrempelig een luisterend oor kan bieden of kan verwijzen naar hulp. In Schotland zet men ervaringsdeskundige jongeren in bij het doorbreken van het taboe op psychische problemen. Zij leren andere jongeren bijvoorbeeld te zien wanneer klasgenoten psychische moeilijkheden kunnen hebben. In Nederland zijn er ook projecten met *peergroups*. Denk bijvoorbeeld aan het project Hoofdzaken van NJR. Een ander voorbeeld is het Mental Health First Aid-programma en de Mind Young

academy waarover Thea van Riel in dit magazine vertelt. Ook met het programma Gezonde School kunnen scholen structureel werken aan mentaal welbevinden van studenten.

### Meer lezen?

Meer weten over hoe lokale initiatieven in Nederland en andere Europese landen kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van jongeren?

*Lees de publicatie van het Nederlands Jeugdinstituut.*



Caroline Vink



# Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen

Best practices verzameld

## Colofon

---

De publicatie '*Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen*' is een uitgave van het Nederlands Jeugdinstituut.

**Redactie** Mérie van der Rijt  
**Fotografie** Martine Hoving  
**Vormgeving** Yvonne Schellart

---



Nederlands  
Jeugdinstituut