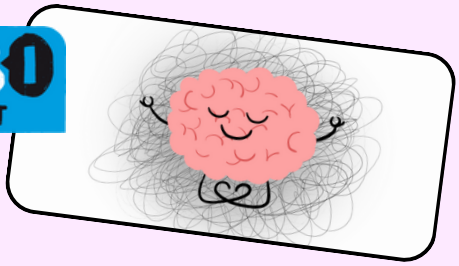
PROJECT GEESTKRACHT



2024/2025

MBO Utrecht i.s.m. ECIO en met dank aan de Gemeente Utrecht

STUDENTEN

- 22 studenten aangemeld
- 12 studenten betrokken gebleven en certificaat ontvangen
- Studenten = Geestkracht Ambassadeurs
- Van verschillende opleidingen binnen MBO Utrecht

BIJENKOMSTEN / ACTIVITEITEN

Er zijn verschillende activiteiten georganiseerd met en voor de studenten van project Geestkracht

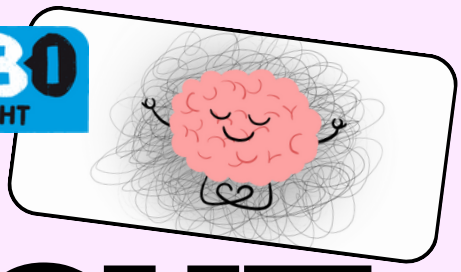
- Workshops over stress, prestatiedruk, veerkracht, design thinking, 113 zelfmoord preventie.
- Verschillende Teambuilding activiteiten met de hele groep.
- Sportmiddag op de Sport Academie MBO Utrecht, verzorgd door de studenten zelf.
- De studenten zijn aanwezig geweest bij verschillende landelijke dagen zoals ECIO, Trimbos instituut, hebben hier meer verteld over het project en hun ervaringen.
- Lancering nieuwe jongeren website 113 zelfmoordpreventie *ikvoelmerot.nl* bij MBO Utrecht met de Geestkracht studenten.
- Studenten aanwezig op de MBO Utrecht dag Studentenwelzijn; deelname aan gesprekpanel, openen van de tentoonstelling ‘Open over depressiviteit’.
- Aanwezig bij een open dag van MBO Utrecht, op eigen initiatief van de studenten.
- Er is door de studenten een eigen logo ontwikkeld, zie rechts boven deze pagina.
- Studenten hebben truien laten maken met logo zodat ze als ambassadeur meer zichtbaar zijn.
- Studenten zijn in groepjes aan de slag gegaan met hun **verbeter ideeën** (**1** - **2** - **3**) om **mentaal welzijn** meer bespreekbaar te maken op school.

Kansen voor studenten - eigen ontwikkeling binnen het project

- Student heeft meegedaan aan documentaire ‘Erop of eronder’.
- Student is aangesloten bij het Jongvolwassenen team 113.
- Twee studenten hebben zich aangemeld voor de SR en zetten zich in voor hun peers.

PROJECT GEESTKRACHT

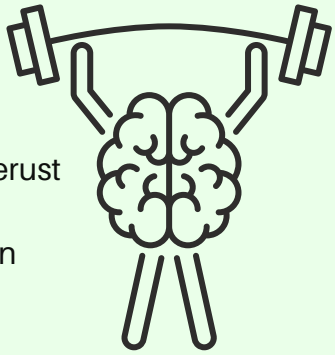
2024/2025



VERBETER IDEE #1

Docententrainingen

Studenten hebben onderzocht hoe docenten beter toegerust kunnen worden om mentale problemen bespreekbaar te maken in de klas, maar ook als een docent een op een een gesprek heeft met een student.



"Mentale fitheid gaat over de veerkracht die je hebt om met stress, veranderingen en tegenslagen in je leven om te gaan."

Goede mentale gezondheid herkennen als docent

- Positief benadrukken / extra motiveren
- Altijd het gesprek aangaan
- Jezelf accepteren: positief zelfbeeld, gevoel van eigenwaarde hebben, veerkracht, balans, goed slapen en eten
- Je kunnen ontspannen

Slechte mentale gezondheid herkennen als docent

- Op tijd herkennen
- Verschillende aspecten hebben invloed
- Heel veel verschillende soorten klachten: stress, angst,
- eenzaamheid, vermoeidheid, buikpijn, leeg voelen, lusteloos,
- niet kunnen ontspannen, slecht slapen

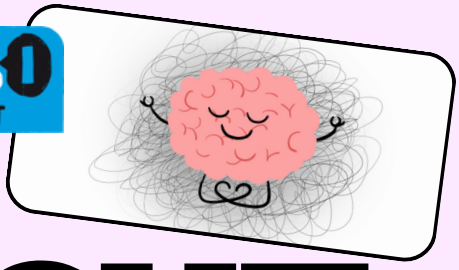
Wanneer doorverwijzen? En naar wie? Docent is geen hulpverlener!

Advies van de Geestkracht studenten

- Maak mentaal welzijn meer bespreekbaar in de klas, dit kan met leuke werkvormen en hoeft niet altijd heel zwaar te zijn.
- Heb ook aandacht voor je eigen mentale welzijn als docent, en bespreek dit met de klas.
- Maak afspraken met de studenten en hou je daar aan.
- Bespreek wekelijks hoe het met iedereen gaat in de groep en individueel met een student (periodiek).

PROJECT GEESTKRACHT

2024/2025

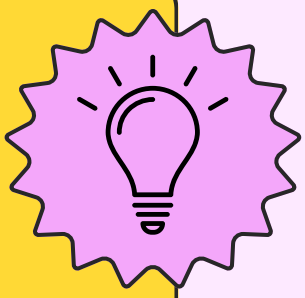


VERBETER IDEE #2



Financiële zorgen

Studenten hebben het voorstel gedaan om informatie, over het belang van het bespreekbaar maken van geldstress, binnen de school duidelijker en toegankelijker beschikbaar te stellen.



- Bevorderen van studentenwelzijn
- Financiële druk
- Leid vaak tot stress
- studieresultaten en verzuim / VSV'ers

Wat ervaren studenten?

- Gebrek aan financiële kennis
- Lage inkomsten
- Hoge kosten/uitgaven

Hoe voorkom je deze financiële druk?

Welke hulpmiddelen (tools en platformen) zijn er al:

- CheckitMBOU
- Skerestudent
- Temma
- Hulpwijzer Onbelemmerd Studeren
- MBO toegankelijk
- Geldfit
- N-Puls XR

Zichtbaarheid en toegankelijkheid

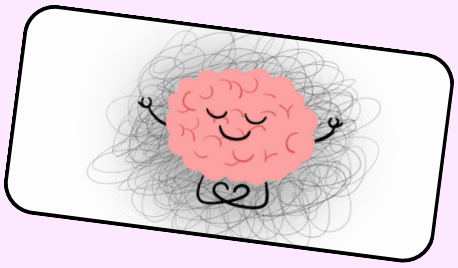
- Beter aansluiten bij de week van het geld, ook vanuit de onderwijsteams/burgerschap.
- StartMBO Utrecht studenten - pagina Geld.
- LOB / Burgerschap leskit - financiële vaardigheden.
- Meer aandacht voor het thema in de school, digiborden, posters, acties en socials.



Advies van de Geestkracht studenten

- Zichtbaarheid en toegankelijkheid vergroten van de juiste informatie over geld richting studenten.
- Integreren in het curriculum MBO Utrecht breed.
- Zorg betrekken bij dit thema - link tussen financiële stress en mentaal welzijn.

PROJECT GEESTKRACHT



2024/2025

VERBETER IDEE #3

Welzijns bevorderende ruimte

Studenten hebben een plan uitgewerkt voor een welzijn bevorderende ontmoetingsplek waar studenten in een veilige omgeving met elkaar in contact kunnen komen.

Studenten van de Sport Academie hebben zich in hun verbeteridee gericht op een positieve fysieke ruimte in hun nieuwe schoolgebouw.

- Ze zijn het gesprek aangegaan met de teamleider binnen hun Academie over welke mogelijkheden hiervoor zijn.
- Er wordt volgend schooljaar een nieuwe schoolgebouw opgeleverd, waarin de studenten nu nog de mogelijkheid zagen om zelf een (kleine) ruimte in te richten.

Een plek:

- Waar het fijn is om elkaar te ontmoeten
- Waar je kan ontspannen
- Waar je gewoon even jezelf kan zijn
- Waar je aandacht hebt voor elkaar

Advies van de Geestkracht studenten

- Maak een specifieke ruimte waar studenten elkaar kunnen ontmoeten op alle locaties van MBO Utrecht.
- Waar studenten sociaal kunnen zijn met elkaar, van verschillende opleidingen en je met elkaar in verbinding bent.
- Waar je leuke activiteiten met elkaar kunt ondernemen of worden georganiseerd = Social Hub.
- Het helpt eenzaamheid tegen te gaan en je bouwt nieuwe contacten op buiten je eigen opleiding.