FRISSE GEDACHTES

Hoe kom je mentaal gezond je studiejaar door?

Even voorstellen

FRISSE GEDACHTES

ECIO
leren
zonder belemmering

Onderzoek voor en door jongeren - ZonMw

- Onderzoek naar het opzetten van een workshop voor studenten (ZonMw-financiering)
- Dit zijn trial workshops: met jullie hulp onderzoeken wat wel en niet werkt

FRISSE GEDACHTES

Afspraken workshop

- Wat er wordt gedeeld blijft hier
- Openheid en rekening houden met elkaar
- Geef het aan als je iets nodig hebt
- Iemand nog toevoegingen?

FRISSE GEDACHTES

Elkaar leren kennen

Associëren:

Ik ben Jessie en ik hou van kaas
Als je ook van kaas houdt, ga je staan
Geef de beurt vervolgens aan iemand die ook staat



gelicentieerd onder CC BY-SA

Mentaal gezond

Waarom vind jij dit belangrijk?
Wat is volgens jou mentaal gezond?
Wat hoop je vandaag te leren?

FRISSE GEDACHTES

Programma

- Module: de Zekerheid van Onzekerheid
- Korte pauze
- Module: Het Kompas van het Hard
- Module: Veerkrachtig Vooruit
- Terugblik & afsluiting

FRISSE GEDACHTES

Doelen van de workshop

- Inzicht in ervaren uitdagingen en onzekerheid tijdens de studie
- Normaliseren van het gesprek hierover
- Kennismaking met diverse mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht en zelfreflectie

FRISSE GEDACHTES

FRISSE GEDACHTES

De Zekerheid van Onzekerheid

Actualiteit

Trouw

Burn-outklachten, prestatiedruk en soms zelfmoord: de psychische nood onder studenten is hoog



Meer dan 70 procent van de studenten voelt vaak of zeer vaak druk te presteren. Beeld ANP

De grote druk op studenten leidt tot psychische problemen, blijkt uit een analyse van studentenorganisatie Iso. 'Wacht niet, grijp nu in!'

Plus Interview

'Vier op de vijf jongeren staan op omvallen'

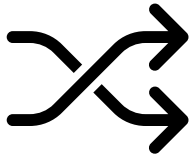
Jongeren dreigen massaal uit te vallen door psychische problemen. Meer dan tachtig procent zit tegen een burn-out aan, blijkt uit onderzoek van het Nationaal Centrum 3). Directeur Theo onderuitgaat.

Studentenwelzijn

Ruim de helft van de studenten kampt met angst en somberheid. 'De overheid draagt bij aan de druk'



Studententijd



Gekenmerkt door grote veranderingen in:

- Onderwijssituatie
- Sociaal leven
- Identiteit
- Vrijheid
- Verantwoordelijkheid

Onzekerheid



Gevoel van twijfel of ongerustheid over jezelf, je capaciteiten of de toekomst

Kan zich uiten als angst, zelftwijfel en/of het gevoel niet goed genoeg te zijn



Tussenopdracht

Schrijf individueel op waar je zelf wel eens onzeker over bent

FRISSE GEDACHTES

Ervaren onzekerheid



➢ Prestatieonzekerheid	Is wat ik doe goed genoeg?
➢ Pad-onzekerheid	Is de weg die ik kies de juiste weg?
➢ Planningsonzekerheid	Red ik alles wat ik moet doen in een periode?
➢ Sociale onzekerheid	Hoe doe ik het in vergelijking met anderen?
➢ Financiële onzekerheid	Red ik het financieel allemaal, nu en in de toekomst?
➢ Maatschappelijke onzekerheid	Wat gebeurt er allemaal in de wereld?

Tussenopdracht

Bespreek in je groepje welke vorm van onzekerheid je kent of waar jouw opgeschreven onzekerheden bij passen

FRISSE GEDACHTES

Een gegeven;

De zekerheid van onzekerheid

FRISSE GEDACHTES

Omgaan met Onzekerheid



FRISSE GEDACHTES

Waarom doen we dit?



FRISSE GEDACHTES

Werkvorm

Diverse werkvormen mogelijk, afhankelijk van de doelgroep en tijdschema de juiste werkvorm invoegen. Opties:

- Casusbespreking, waarin de concepten pijn en lijden duidelijk worden (mogelijk met actieve elementen)
- Werkblad omgaan met onzekerheid (vanuit ACT)
- Opdracht inzicht in eigen coping-mechanismen

FRISSE GEDACHTES

Wat kan je helpen?

1. Erken je onzekerheid (iedereen is wel eens onzeker, normaliseer de gedachte)
2. Afstand nemen van je gedachten
3. Focus je op het nu
4. Wat is belangrijk voor je? Focus daarop -> aandacht naar wie je wilt zijn
5. Actie in lijn met wat belangrijk is -> dan betekenen de acties wat voor je

Wees lief voor jezelf: wees niet boos op jezelf om wat je denkt

10 minuten pauze

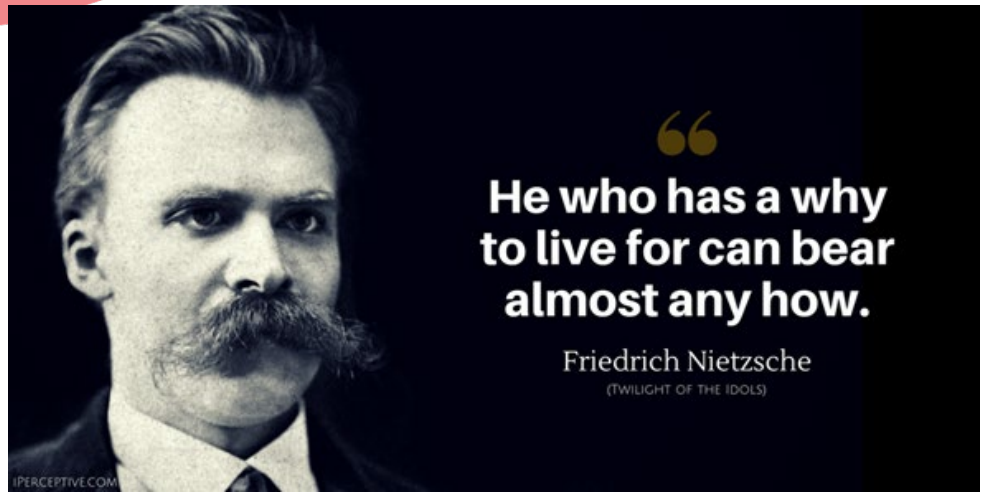


FRISSE GEDACHTES

FRISSE GEDACHTES

Het Kompas van het Hart

Veel activiteiten richten zich met name op 'positieve emoties' (geluk) om een bepaalde mate van welzijn te bereiken. Terwijl wanneer mensen het "moeilijk hebben in het leven" er juist meer aandacht zou moeten zijn voor **zingeving** (Frankl, 1985; Wong, 2010, 2011)





FRISSE
GEDACHTES

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

EINDELIJK IETS GEVONDEN WAARVAN IK NOOIT WIST DAT IK HET ZOCHT

Loesje

Zingeving



- Het vinden van betekenis, doel en voldoening in wat je doet
- Kompas voor het maken van belangrijke beslissingen
- Van invloed op je motivatie, welzijn en tevredenheid

Werkvorm

Diverse werkvormen mogelijk, afhankelijk van de doelgroep en tijdschema de juiste werkvorm invoegen.
Opties:

- Opdracht kernwaarden: Studenten ontdekken wat zij belangrijk vinden in het leven en hoe deze waarden hun keuzes en welzijn beïnvloeden.
- Opdracht energieverdeling: Waar stop je tijd in en is dit in lijn met je kernwaarden?
- Opdracht actieplan: bedenken van concrete acties die in lijn zijn met hun kernwaarden

FRISSE GEDACHTES

FRISSE GEDACHTES

Veerkrachtig Vooruit

Veerkracht

- Het **vermogen om vol te houden**, om te gaan met veranderingen, uitdagingen, tegenslagen, teleurstellingen en moeilijke situaties
- Om **terug te keren** naar een staat van **welzijn**
- Het is niet het vermijden of voorkomen van stress en tegenslagen, maar het **omgaan** daarmee en het **leren** daarvan.

Veerkracht

Veerkracht heeft **twee belangrijk functies** in het behouden van mentaal welzijn:

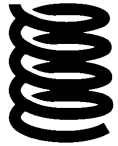
- Beschermende functie: een *buffer* tegen stressoren en moeilijke ervaringen.
- Herstellende functie: *herstel van je mentaal welbevinden* wanneer dit een deuk kreeg: het zorgt dat je kan ‘terugveren’ na tegenslagen.

Hoe dan?

Hoe kun je veerkracht tonen in situaties van stress of tegenslag?



Het ontwikkelen van veerkracht



- Positief denken / omdenken
- Accepteer wat je niet kunt veranderen (ACT)
- Sociale steun
- Stel realistische doelen
- Zorg voor jezelf

Opdracht: veerkrachtige momenten delen

“Do not judge me by my success, judge me by how many times I fell down and got back up again.”
— **Nelson Mandela**

Werkvorm

Diverse creatieve werkvormen mogelijk, afhankelijk van de doelgroep en tijdschema de juiste werkvorm invoegen.
Opties:

- Opdracht veerkrachtpotje: inzicht in waar je energie van krijgt, of blij of rustig van wordt
- Opdracht inzicht in veerkrachtige momenten: zelfreflectie op momenten waarop je veerkracht hebt getoond
- Opdracht veerkrachtboom: ontdekken van eigen bronnen van veerkracht en leren hoe je deze kunt versterken bij uitdagingen.

FRISSE GEDACHTES

Terugblik

Mentale gezondheid

Onzekerheid

Veerkracht

Zingeving

Wat vind ik belangrijk?

ACT

Pijn en lijden

Dank voor jullie aandacht!

Vul je nog even onze evaluatie in? Daar kunnen we weer van leren

ECIO
leren
zonder belemmering
Expertisecentrum inclusief onderwijs

FRISSE GEDACHTES