INSPIRATIEBUNDEL

Aan de slag als MDT GeestKracht



Inhoud







Psychische problematiek in het mbo: feiten en cijfers 2

Good practices per MDT GeestKracht-school 6

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Rijn IJssel 8

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Aventus 12

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Alfa-college 20

Terugblik landelijke bijeenkomst MDT GeestKracht 24

Van inspiratie naar praktijk 26

De kracht van beeld 28

Ook aan de slag als GeestKracht-school? 30

Colofon 32



Feiten en cijfers



Onderzoek toont al langere tijd aan dat jongeren, ook in het mbo, mentale problemen ervaren. Uit onderzoek van 3Vraagt voor de #OpenUp-week bleek dat in 2022 nog steeds 55% van de jongeren een taboe voelt om over hun psychische problemen te praten, en dat 74% zich terugtrekt als ze niet lekker in hun vel zitten. In schooljaar 2022-2023 kwam uit onderzoek van Testjeleefstijl.nl naar voren dat ruim 15% van mbo-studenten zich vaak of meestal somber of depressief voelt en gaf 4,4% van hen aan in de laatste 12 maanden serieus aan suïcide te hebben gedacht. Ook in het studiejaar 2024-2025 zijn vergelijkbare resultaten te zien. Uit de De Monitor Mentale Gezondheid, Middelengebruik en Brede Gezondheidsindicatoren 2024-2025, blijkt dat 15% van de mbo-studenten zich vaak vermoeid voelt zonder goede reden, 10% zich hulpeloos voelt en 12% zich meestal of altijd somber of depressief voelt. Studenten vertellen dat zij hun problemen vaak niet durven te bespreken. Een op de tien heeft niemand bij wie ze terecht kunnen met hun problemen en een op de vijf vertrouwt niemand volledig.



Project: Aan de slag als GeestKracht-school!

Met het project 'Aan de slag als GeestKracht-school!' willen we dit taboe doorbreken. Door studenten hun eigen ideeën te laten ontwikkelen en uitvoeren, werken we samen aan het bespreekbaar maken en voorkomen van psychische problemen. Onderwijs speelt hierin een sleutelrol.

Preventie van psychische problemen onder mbo-studenten doen we door niet over, maar mét de jongeren te praten over een concrete aanpak. In deze inspiratiebundel zetten we de activiteiten van de deelnemende GeestKracht-scholen uiteen en gaan we in op de gerealiseerde impact, die mogelijk werd gemaakt met subsidie van Maatschappelijke Diensttijd (MDT). Welke ideeën en oplossingen zijn er gerealiseerd door mbo-studenten? Deze bundel is bedoeld voor iedereen in het mbo die aan de slag wil met mentale gezondheid op school en op zoek zijn naar inspiratie hoe je hier werk van kan maken.
Tijdens het MDT GeestKracht-project werken verschillende groepen samen om het taboe op psychische problematiek onder studenten bespreekbaar te maken. Ideeën om dit taboe te doorbreken komen van de GeestKracht-ambassadeurs zelf. Hun ideeën worden, samen met de school, vertaald naar plannen en vervolgens ook écht uitgevoerd.

Wat is een GeestKracht-school?

GeestKracht-scholen werken aan het beter toerusten van jongvolwassenen en professionals. Ideeën om psychische problematiek bespreekbaar te maken en te verbeteren komen van de mbo-studenten zélf: de GeestKracht-ambassadeurs. Per school doen zij mee aan een meedenkgroep waarbij ook docenten en begeleiders aansluiten. Het doel is dat de ideeën van de jongeren worden uitgevoerd op de opleiding, en dat de plannen en uitvoering steeds geëvalueerd en verbeterd worden.

De aanpak

Het project loopt inmiddels al enkele jaren. In de eerste periode maakte het onderdeel uit van het FNO-programma Geestkracht. Sinds 2024 voeren wij het uit als een project binnen de Maatschappelijke Diensttijd (MDT) onder de naam Geestkracht in het mbo.
Tot nu toe zijn negen mbo-scholen een GeestKracht-traject gestart; zes mbo-scholen tijdens het FNO-project en drie mbo-scholen tijdens het MDT-project.

De inspirerende praktijkvoorbeelden van de drie MDT GeestKracht-scholen delen we in deze inspiratiebundel: **ecio.nl/handreiking/inspiratiebundel-aan-de-slag-als-mdt-geestkracht-school**

Drie MDT pijlers

Binnen MDT GeestKracht werken de studenten aan de drie pijlers van de Maatschappelijke Diensttijd: **iets doen voor een ander, betekenisvolle ontmoetingen en talentontwikkeling**. Centraal staat mentale gezondheid – een thema dat voor veel jongeren dichtbij komt, maar waar nog altijd taboes omheen hangen.

Twee-sporenaanpak: impact op school én daarbuiten

De Geestkracht aanpak bestaat uit twee sporen waarin we werken aan het doorbreken van het taboe op psychische problematiek onder mbo-studenten. Direct op scholen samen met studenten (spoor 1) en daarbuiten door andere scholen te inspireren met deze aanpak en bij te dragen aan maatschappelijke agendering (spoor 2).

Spoor 1

Zelf leren als GeestKracht-school

Per school wordt een groep Geestkracht-ambassadeurs aangesteld die in totaal ongeveer tien bijeenkomsten bijwonen. Samen met de mbo-studenten, de GeestKracht-ambassadeurs, werken we aan ideeën om psychische problemen bespreekbaar te maken en tegen te gaan. Voorop in deze bijeenkomst staat een veilige sfeer en onderlinge teambuilding. Studenten staan aan het roer van hun eigen oplossing. Begeleiders vanuit school en het Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO) zijn aanwezig voor de nodige ondersteuning en om de rode draad vast te houden. De studenten ontvangen workshops vanuit experts en de organisatie 113 Zelfmoordpreventie.

Elke groep doorloopt een lesprogramma met vier fases:

1. **Onderzoeken: wat is het probleem en wat is er nodig?**
2. **Ontwerpen: ideeën ontwikkelen om dit probleem op te lossen.**
3. **Vertaalslag naar de praktijk: het uitvoeren van het idee.**
4. **Afsluiten en borgen: een feestelijke afsluiting met studenten en afspraken met de school over hoe het idee een blijvende plek krijgt in de school.**

Bij sommige scholen is de cyclus twee of drie keer doorlopen.



Spoor 2

GeestKracht-scholen inspireren andere scholen

Niet alleen op de GeestKracht-scholen zelf wordt verschil gemaakt als het gaat om mentale gezondheid, maar ook op regionaal en landelijk niveau. De deelnemende scholen delen hun ideeën, kennis en ervaring met andere mbo-scholen. Vanuit het Geestkracht-project hebben we een bijdrage geleverd aan verschillende congressen bijvoorbeeld op het CvI-congres van 2025. Daarnaast worden de ideeën van elke groep gedeeld in het Landelijke Netwerk Studentenwelzijn MBO, ter inspiratie voor andere professionals. Netwerkbijeenkomsten voor de meedenkgroepen leiden ertoe dat ook tussen de GeestKracht-scholen inspiratie en kennis uitgewisseld wordt. Tot slot willen we nieuwe scholen en beleidsmakers inspireren om werk te maken van mentale gezondheid in het mbo met deze inspiratiebundel.



“Ik ben zo goed behandeld. Als ik nog een keer de kans krijg, zou ik zeker weer meedoen.”

Good practices per MDT GeestKracht-school





Binnen het MDT GeestKracht-project zijn wij met drie mbo-scholen aan de slag gegaan om taboes rond om mentale gezondheid te doorbreken: Rijn IJssel, Aventus en Alfa-college. In elke deelnemende mbo-school, zijn een of twee GeestKracht-groepen van ongeveer 15-20 studenten samengekomen om mee te denken om het welzijn van hun medestudenten te bevorderen. Per school is de aanpak iets anders opgezet.

Bij Rijn IJssel is het project onderdeel van de interne praktijk-leerroute van de opleiding Social Work. Bij Aventus is het een keuzedeel onder persoonlijk profileren. Bij Alfa-college maakt het project onderdeel uit van een excellentietraject buiten het reguliere onderwijs. Zo heeft iedere groep een andere insteek wat voor diverse aanpakken en ideeën zorgt. ECIO faciliteert het GeestKracht-project, geeft workshops ter bevordering van kennis en vaardigheden, en werkt samen met de docenten van de scholen om het traject te begeleiden.

Hoewel iedere student er vrijwillig mee aan de slag gaat, vinden wij het van enorm belang dat zij erkend en gewaardeerd worden voor hun werk. Hiervoor ontvangt iedere student een cadeaubon (twv 100 euro) en een EUROPASS-certificaat en MDT-certificaat als erkenning voor de moeite en het delen van (ervarings)kennis die zij in het GeestKracht-project hebben gestopt.

Deze inspiratiebundel is de derde editie, en geeft inzichten in de verbeterideeën van de GeestKracht-ambassadeurs van Rijn IJssel, Aventus en Alfa-college.

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Rijn IJssel

Rijn IJssel is gestart met het GeestKracht-project als onderdeel van hun Interne Praktijk Leerroute binnen de Social Work opleiding. Twee groepen, bestaande uit 20 studenten uit verschillende opleidingsjaren, hebben hun verbeterideeën gepresenteerd en geimplementeerd.

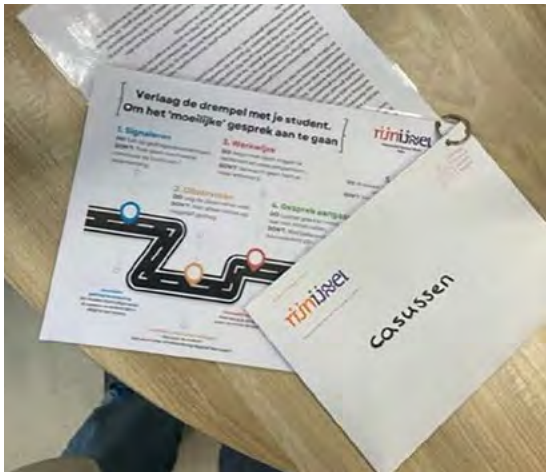
Tijdens de eindpresentaties presenteerden de projectgroepen hun innovatieve ideeën naar medestudenten, docenten, en managers binnen Rijn IJssel, als ook mensen uit de gemeente.
Na afloop ontvingen de GeestKracht-ambassadeurs hun certificaat.

Groep 1

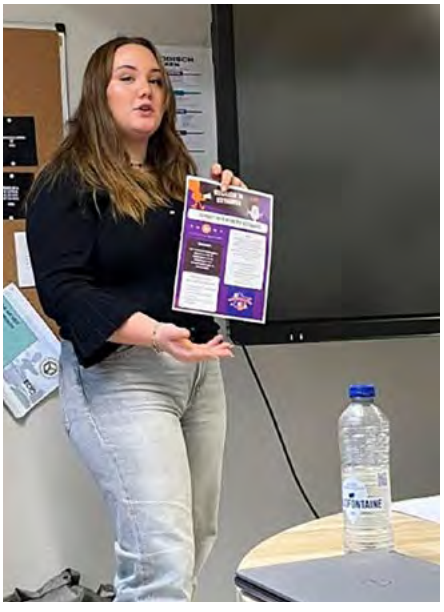
Het moeilijke gesprek

Deze groep richtte zich op het ondersteunen van docenten bij het voeren van gesprekken over welzijnsonderwerpen met hun studenten. Zij zagen de belangrijke rol dat docenten spelen in het signaleren en doorverwijzen, maar merkten ook dat sommige docenten dit makkelijker vonden dan anderen. Daarom wilde deze groep docenten ondersteunen in hoe zij studenten het beste konden aanspreken op welzijnsgerelateerde thema's.

Hiervoor ontwikkelden ze een praatplaat en een training met casuïstiek om docenten te helpen bij het aangaan van moeilijke gesprekken. Voor de training hebben de studenten een aantal casussen bedacht, zoals: hoe om te gaan met een student die onaangenaam/sterk ruikt of een student die een traumatische ervaring heeft meegemaakt. De praatplaat helpt als wegwijzer om de casussen te bespreken, en zo het moeilijke gesprek met een student te oefenen. De groep voerde een pilotworkshop uit met docenten van hun eigen opleiding (Social Work) en plant een tweede pilot met ICT-docenten. Door op opleidingsniveau aan de slag te gaan met hun training en het presenteren van hun praatplaat, hopen zij dat hun praatplaat en casuïstiek breed ingezet gaan worden binnen Rijn IJssel.







Podcast

Deze groep voerde een behoeftepeiling uit onder studenten om te achterhalen welke welzijnsonderwerpen voor hen belangrijk zijn bij het verbeteren van hun eigen welzijn. Op basis daarvan selecteerden ze zes thema's, waarvoor ze een podcastreeks ontwikkelen in samenwerking met de opleiding Media en Techniek. De podcast bestaat uit zes afleveringen, waarbij elke aflevering één thema behandelt, zoals straatcultuur, sociale media, eenzaamheid, uiterlijke onzekerheden, prestatiedruk en culturele verschillen. Professionals en ervaringsdeskundige studenten zijn benaderd om deel te nemen aan de gesprekken, om hun ervaring en expertise met studenten te delen. Het doel van de podcast is om stigma's en taboes te doorbreken en studenten te laten zien dat ze niet alleen zijn in hun ervaringen.





Routekaart

Deze groep onderzocht de zichtbaarheid en toegankelijkheid van de student support services (SSC) binnen Rijn IJssel. Ze namen enquêtes af en bezochten meerdere locaties om te ervaren hoe makkelijk de SSC's te vinden zijn. Uit hun bevindingen bleek dat er nog veel ruimte is voor verbetering. Om hieraan bij te dragen, ontwikkelden ze een routekaart die studenten helpt de juiste ondersteuning te vinden. Deze routekaart vormt de basis, waarop de SSC verder bouwt om een compleet en overzichtelijk ondersteuningsaanbod binnen Rijn IJssel te creëren.

Groep 2

Verzuim

Deze groep richtte zich op het studentenverzuim. De betrokken studenten spraken met medestudenten en docenten en ontdekten dat de verzuimcijfers bij RijnIJssel relatief hoog zijn. Op dit moment hoeven studenten zich slechts met één druk op de knop ziek te melden in de online omgeving. Wat de studenten daarbij opviel, is dat er geen zicht is op de achterliggende redenen van het verzuim en dus ook niet op welk deel mogelijk verband houdt met mentaal welzijn.



Om hier meer inzicht in te krijgen, organiseerden zij een "over de streep"-sessie met studenten. Op basis van de uitkomsten bedachten zij dat het waardevol kan zijn om in de online omgeving een optie toe te voegen waarmee studenten kunnen aangeven dat hun verzuim te maken heeft met druk op hun mentale welzijn. Dit geeft beter inzicht in hoe het met studenten gaat én welk deel van de ziekmeldingen gerelateerd is aan mentale klachten.

Doorontwikkeling routekaart

Een groepje studenten heeft de routekaart uit het eerste traject doorontwikkeld. Zij hebben de routekaart verrijkt met informatie over wie binnen RijnIJssel verantwoordelijk is voor de juiste ondersteuning. Hiermee wordt het voor studenten gemakkelijker om snel bij de juiste personen terecht te komen, vertrouwd te raken met deze personen en de stap te zetten om ook daadwerkelijk om ondersteuning te vragen.





“Het is fijn om mensen te ontmoeten die je accepteren zoals je bent. Juist daardoor ontstaat er een sterke band”

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Aventus

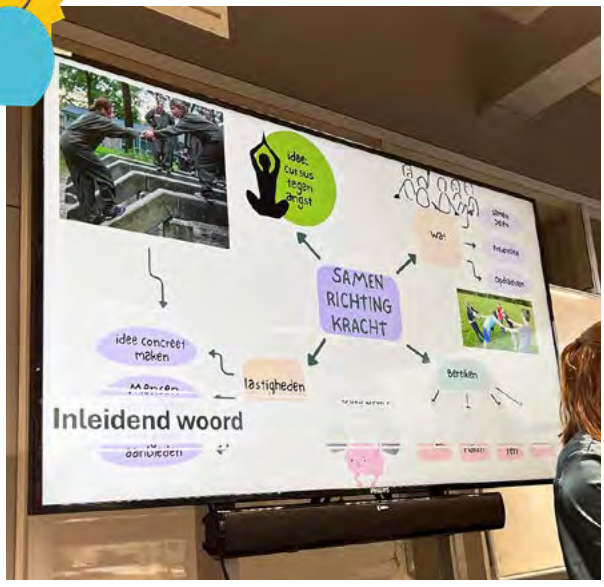
Bij Aventus in Apeldoorn is het MDT GeestKracht-project geïntegreerd in het keuzedeel Persoonlijk Profileren, dat studenten uit verschillende opleidingen aantrekt.

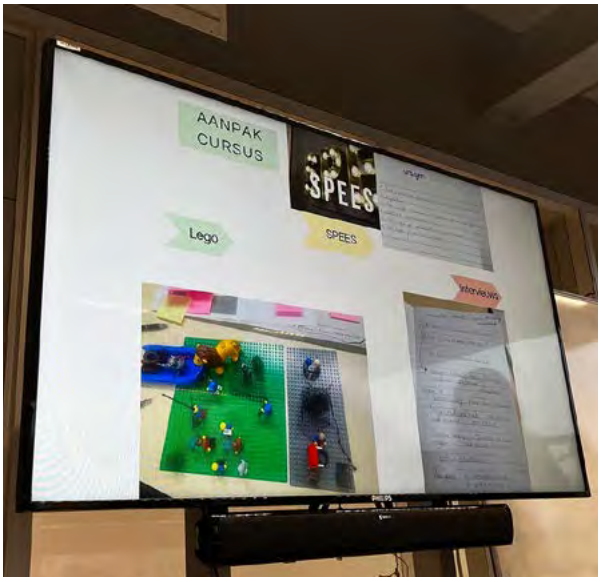
Groep 1

In de eerste groep namen studenten deel van de opleidingen Pedagogisch Werk, Maatschappelijke Zorg & Verzorgende (MZVZ) en Sociaal Werk. Zij ontwikkelden vier verschillende verbeterideeën. Aan het eind van het traject presenteerden de studenten hun ideeën en ontvingen zij hun certificaten.









'Samen richting Kracht': ondersteuning bij PTSS en angstklachten

De eerste projectgroep presenteerde 'Samen richting Kracht', een cursus die studenten ondersteunt bij het omgaan met posttraumatische stress (PTSS) en angstklachten. De cursus bestaat uit drie lessen: één over PTSS en angstklachten, één over het omgaan met deze klachten, en één over reflectie.

Voor de inhoud deden de studenten uitgebreid onderzoek, zodat deelnemers meer inzicht krijgen in PTSS en angstklachten. Tijdens de lessen krijgen deelnemers de mogelijkheid om via stellingen en een handgebaar in stilte aan te geven of zij zich herkennen in bepaalde situaties.

Het tweede deel van de cursus richt zich op het ervaren van praktische tools en oefeningen, zoals yoga en ademhalingstechnieken, die helpen om met PTSS en angstklachten om te gaan. De laatste bijeenkomst staat volledig in het teken van reflectie.

Voor docenten is er een 'self-do-book' ontwikkeld met uitleg over hoe zij de cursus kunnen begeleiden. Tegelijkertijd kunnen deelnemers dit boek gebruiken om de aangeboden oefeningen zelfstandig te herhalen en daarop te reflecteren.

'Simple Switch': ondersteuning bij financiële stress



De 'Simple Switch'-ruilkast wordt op school geplaatst om studenten met financiële stress gratis schoolmaterialen aan te bieden. Dit idee is ontwikkeld door een tweede projectgroep. Tijdens hun onderzoek spraken de studenten met medestudenten van de kappersopleiding, die voor hun opleiding specifieke materialen nodig hebben, maar niet altijd over voldoende financiële middelen beschikken. Hieruit ontstond het idee voor de ruilkast.

Het belangrijkste doel van de 'Simple Switch' is om schoolmaterialen beschikbaar te stellen aan studenten die deze ondersteuning nodig hebben en daarmee hun stress te verminderen. Daarnaast wil de projectgroep met de ruilkast ook de onderlinge verbinding tussen studenten stimuleren, door hen aan te moedigen om materialen te halen of te brengen en zo met elkaar in gesprek te komen. Om de uitvoering te ondersteunen, ontwikkelden de studenten een draaiboek waarin de benodigde stappen, materialen en verantwoordelijken duidelijk zijn uitgewerkt.





Bewustwording van wietverslaving bij jongeren

Het verbeteridee van deze derde projectgroep is het ontwikkelen van een infographic en een presentatie voor docenten om bewustwording te vergroten over wietverslaving bij jongeren. De infographic biedt inzicht in signalen die docenten kunnen herkennen, de risico's van wietgebruik en handvatten om passend te reageren wanneer zij hiermee in hun klas te maken krijgen.
Daarnaast kunnen docenten in hun (SLB- of mentor)lessen gebruikmaken van de door de studenten ontwikkelde PowerPoint om het gesprek over wietverslaving met studenten aan te gaan.

Voor de ontwikkeling van deze materialen voerden de studenten onderzoek uit, onder andere door enquêtes af te nemen en gesprekken te voeren met jongeren. Ook werd de presentatie getest door docenten, die deze in verschillende groepen uitprobeerden.

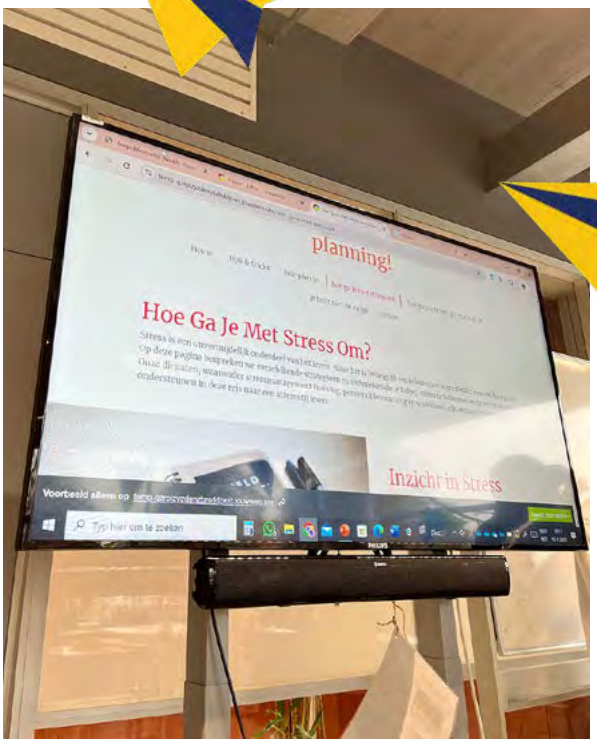
Met hun initiatief willen de studenten het stigma rondom wietverslaving doorbreken en het gesprek hierover binnen het onderwijs bevorderen.

Omgaan met prestatiedruk en stress

Studenten ervaren veel prestatiedruk en stress door school, zo bleek uit onderzoek van een vierde projectgroep. Om studenten hierbij te ondersteunen, ontwikkelde de groep een app/website met tools en tips over hoe zij beter kunnen omgaan met stress en prestatiedruk. De nadruk ligt daarbij op het leren maken van een goede planning.

De studenten ontwierpen een prototype voor een online platform, met onder andere een ‘weekly planner’ en informatie over stress- en drukhantering. Daarnaast biedt het platform een anonieme helpdesk waar studenten vragen kunnen stellen.

Het prototype werd gepresenteerd aan de school, met het voorstel om (delen van) deze informatie op de eigen websites te plaatsen, zodat studenten makkelijker toegang krijgen tot ondersteuning.



“Door iemand anders te helpen, ontvang je ook je eigen geluk”

Groep 2

In het voorjaar van 2025, begon bij Aventus een tweede groep met studenten van de opleiding Social work en Sport en bewegen. Deze groep ontwikkelde in twee subgroepen twee verschillende eindproducten.

Bewustwording over misbruik in de sport

Een groep ontwikkelde drie verschillende posters om bewustwording te verhogen over misbruik in de sport. Hiervoor werkten zij samen met het practoraat van de opleiding Sport en beweging, die zelf ook met dit thema aan de slag wilden binnen de academie. Zo zorgde deze groep voor de duurzame implementatie van hun verbeteridee. De drie posters hebben allemaal een verschillende focus: eentje is informatief met veel leesmateriaal, terwijl de andere juist door beeldmateriaal aandacht trekt. Om lezers van deze posters goed te kunnen verwijzen, heeft deze groep contact opgenomen met Centrum Veilige Sport Nederland, en Centrum Seksueel Geweld. Hierdoor konden ze verwijzen naar interne zoals externe hulpdiensten.



Informatieve en interactieve les over depressie

De tweede groep ontwikkelde een les over depressie voor docenten, zodat ze samen met hun studenten over depressie kunnen praten. Deze les geeft informatie over wat depressie is, hoe het eruit kan zien, en waar je terecht kan voor hulp als je in een depressie zit. Door een informatieve maar ook interactieve les te ontwikkelen, heeft deze groep als doel om het taboe rondom depressie te doorbreken en het bespreekbaarder te maken binnen een klasomgeving. Hun les bevat ook het kopje ‘wat kan je doen voor een ander’, zodat iedereen tips meekrijgt voor het ondersteunen van iemand die met een depressie kampt. Samen met de SLB groep binnen Aventus, gaat deze groep ervoor zorgen dat de lessen worden meegenomen in de begeleidingssessie.



Groep 3



Op woensdag 17 december zijn de certificaten van het MDT-project "Geestkracht" uitgereikt aan de derde groep studenten. In totaal deden 27 studenten hieraan mee. Zij hebben in groepjes gewerkt aan het aanpakken van taboes rondom mentale gezondheidsproblemen, door middel van hun bedachte verbeterideeën. De groepen gingen aan de slag met verschillende thema's.



Buurthuis voor mentaal welzijn voor jongeren

De eerste groep bedacht een buurthuisconcept dat jongeren ondersteunt in hun mentale welzijn. Zij ontwierpen een buurthuis met verschillende ruimtes, zoals een therapie-ruimte. Met hun prototypes lieten zij zien hoe de sfeer van het huis eruit zou kunnen zien. Het buurthuis is bedoeld als een plek waar jongeren terechtkunnen voor hulp, zonder toe-stemming van ouders. De groep wil de drempel verlagen voor jongeren om te praten over mentale gezondheid. Daarnaast maakten de studenten een poster met vier tips om negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten.



Depressie

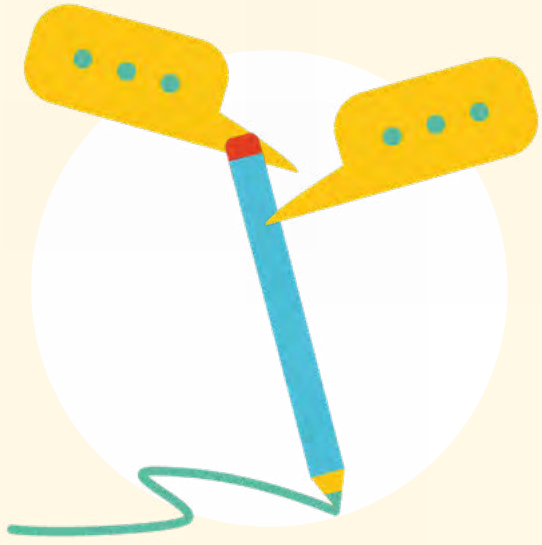


Groep 2 ging aan de slag met depressie bij jongeren. Aan de hand van de Empathy Map (denken, voelen, zeggen, horen en doen) namen zij het publiek tijdens de presentatie mee in wat er speelt bij iemand met een depressie. Zij bedachten een 1-op-1-gesprek dat zij willen integreren binnen Spees, een fysieke plek bij Aventus waar studenten elkaar kunnen ontmoeten. Spees is bedoeld als een laagdrempelige, veilige ruimte waar studenten:

- andere studenten kunnen ontmoeten
- kunnen ontspannen (chillen, spelletjes doen, studeren)
- makkelijk vragen kunnen stellen aan een jongerenwerker, bijvoorbeeld over mentale gezondheid, geldzaken of studiekeuze.



Met een poster met QR-code werd gelinkt naar een anonieme chat, waar jongeren hun problemen kunnen delen.

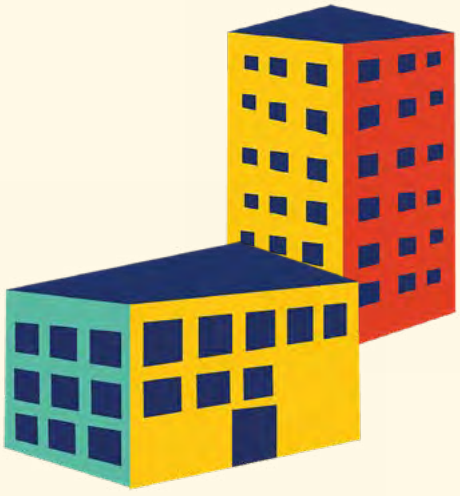


Eenzaamheid

Meet Today is een app met challenges die is ontwikkeld om eenzaamheid onder jongeren te verminderen. De groep bedacht een app waarin verschillende kleine opdrachten staan, zoals: ‘zeg hallo tegen drie medestudenten’ of ‘ga naast iemand zitten die je nog niet kent’. Het doel is om jongeren op een laagdrempelige manier nieuwe mensen te laten ontmoeten door in hun eigen tempo kleine, haalbare stappen te zetten. Tijdens het testen merkten de studenten dat de challenges minder spannend waren dan ze vooraf hadden gedacht, en dat zij zichzelf vaak al van tevoren onnodig beperkten door hun eigen oordelen.

Vragenlijst

Deze groep wil het taboe doorbreken en ervoor zorgen dat studenten zich veilig genoeg voelen om hulp te vragen of te ontvangen. Ze gingen in gesprek met verschillende studenten en docenten en brachten ook een bezoek aan Spees om te zien hoe die plek studenten kan ondersteunen. Daarnaast ontwikkelden ze een vragenlijst voor zowel studenten als docenten. Op deze manier kregen ze inzicht in hoe het écht met studenten gaat en hoe docenten dat ervaren. Tijdens de gesprekken merkten de studenten dat het lastig was om de diepte in te gaan, omdat het onderwerp voor veel mensen ongemakkelijk blijft.



Podcast over stress

Deze groep ontwikkelde een podcast om verschillende betrokkenen samen te brengen, zoals organisaties als Trimbos, de plek Spees bij Aventus, studenten, docenten en sociaal werkers die daar aanwezig zijn. Het doel van de podcast is om jongeren te helpen stress beter te begrijpen en het taboe daarop te doorbreken. In de afleveringen wordt inhoudelijke uitleg gegeven over stress, worden praktische tips gedeeld en worden luisteraars geholpen te ontspannen, bijvoorbeeld met een rustige stem en ademhalingsoefeningen die de hartslag verlagen. De groep verzamelde input bij studenten in de klas. Zij ervaren vooral stress door school en social media en sociale druk.

Preventie faalangst

Tot slot bedacht een groep een chatbot voor jongeren om veilig te praten over faalangst. Via deze chatbot kunnen zij anoniem hun gevoelens delen. Studenten vergelijken zichzelf vaak met anderen, wat regelmatig leidt tot faalangst. De groep ontwierp een website met een chatbot, waar jongeren op een laagdrempelige manier mentale steun kunnen krijgen door gesprekken en peptalks. Dit zorgt voor herkenning en maakt gevoelens bespreekbaar. Een chatbot is oordeelloos en kan op elk moment van de dag gebruikt worden.



“Ik heb geleerd wat een grote verschillen er tussen onze levens kunnen zijn”

Eindpresentaties MDT GeestKracht-project bij Alfa-college

Binnen het Alfa-college is GeestKracht onderdeel van het excellentie-traject. Studenten uit alle scholen van het Alfa-college kunnen zich hiervoor aanmelden. Het doel van een excellentie-traject is om studenten die naast hun studie nog iets meer willen leren en aan hun ontwikkeling willen werken de ruimte hiervoor te bieden.



Traject 1

De eerste groep startte begin 2025 en bestond uit zo'n 20 studenten met zeer uiteenlopende achtergronden, ervaringen en leeftijden, maar allen persoonlijk sterk gemotiveerd om te leren hoe zij zichzelf en ook anderen kunnen ondersteunen in hun mentale kracht.

In deze groep werkten alle studenten individueel - incidenteel in een duo - aan een verbeteridee, geïnspireerd door hun eigen ervaringen, in onderwijs en daarnaast. Tijdens een afsluitende avond, waarvoor studenten de kans kregen mensen uit de eigen kring uit te nodigen, presenteerden de studenten hun verbeterideeën.



Veilige online omgeving voor studenten

Een van de verbeterideeën is ontwikkeld door een duo. Deze studenten merkten dat er behoefte is aan een veilige en afgeschermde online omgeving waar studenten anoniem met elkaar in contact kunnen komen, specifiek maar niet enkel gericht op mentaal welzijn. Het is voor studenten niet altijd duidelijk waar zij terecht kunnen met vragen over mentaal welzijn of waar zij even hun verhaal kwijt kunnen. Soms weten studenten dit wel, maar hebben ze behoefte aan contact met medestudenten, of behoefte aan anoniem contact. Deze twee studenten bedachten daarom een afgeschermde online omgeving, in beheer van een groep studenten, waar studenten terecht kunnen.

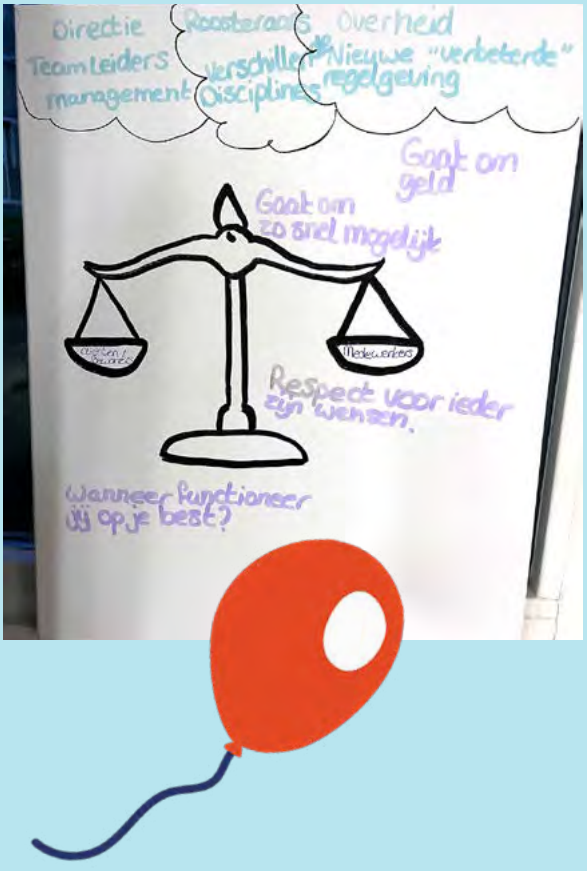


Een bank om in gesprek te raken met elkaar

Een van de studenten bedacht dat sociaal contact en een goed gesprek van groot belang zijn om te kunnen omgaan met een verminderd mentaal welzijn. En soms werkt een goed gesprek met een onbekende nog beter. Als verbeteridee bedacht deze student daarom een bank, zoals bankjes in een park, die in de buitenruimte van de onderwijsinstelling geplaatst kan worden. De specifieke functie van deze bank is het faciliteren van een gesprek tussen twee (onbekende) personen: door plaats te nemen op deze bank maak je kenbaar open te staan voor gesprek, over serieuze, moeilijke of alledaagse dingen. Het doel is om studenten meer ruimte te bieden om hun hart te luchten, in gesprek te gaan over waar ze mee zitten en zich meer gehoord te voelen.

Traject 2

Van oktober tot en met december 2025 volgden zestien studenten van het Alfa-college in Groningen het MDT GeestKracht-traject. Twaalf van hen rondden het traject succesvol af. In de loop van het traject ontstond een kleinere maar hechte groep waarin ruimte was voor openheid, creativiteit en echte ontmoeting.



Creativiteit als ingang voor gesprek

Binnen het traject werd gewerkt met diverse creatieve werkvormen, zoals muziek, schilderen en een design-thinkingaanpak. Deze creatieve insteek hielp studenten om gevoelens en ervaringen te verkennen die niet altijd gemakkelijk onder woorden te brengen zijn. Daarnaast was er inhoudelijke verdieping rondom stress, welzijn en veerkracht. Ook volgden de studenten een workshop van 113 Zelfmoordpreventie.

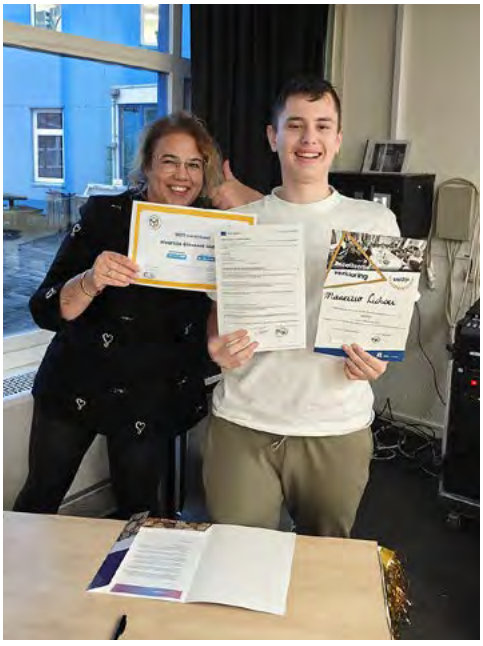
Voor veel studenten bood het traject de kans om nieuwe mensen te ontmoeten en te ontdekken hoe creativiteit kan bijdragen aan mentaal welzijn. Enkele studenten zetten hun inzichten om in acties binnen de school, onder andere gericht op inclusie en aandacht voor diversiteit.

Zonder oordeel, van mens tot mens

De kracht van het traject lag voor veel deelnemers in de veilige en gelijkwaardige sfeer. Studenten ervoeren dat er zonder oordeel werd gepraat en geluisterd, wat hen hielp om beter naar hun eigen gevoelens te luisteren en die te delen. Dit zorgde voor meer onderling begrip en maakte het makkelijker om ervaringen rondom stress en welzijn bespreekbaar te maken.

Ook de diversiteit binnen de groep speelde hierin een belangrijke rol. Studenten met uiteenlopende achtergronden en levenservaringen gingen met elkaar in gesprek. Hierdoor werd zichtbaar hoe verschillend hun levens kunnen zijn, en tegelijkertijd hoe waardevol het is om van elkaar te leren.





Erkend en geaccepteerd worden

Voor verschillende studenten had het traject extra betekenis, bijvoorbeeld vanwege ervaringen met discriminatie, zorgen thuis of terugkerende teleurstellingen rondom stages. Binnen het traject vonden zij erkenning voor hun verhaal en voelden zij zich geaccepteerd zoals ze zijn. Het traject bood hen ruimte om hun situatie te delen en opnieuw vertrouwen op te bouwen.
Ook verkenden studenten wat welzijn voor hen persoonlijk betekent. Sommige studenten ontwikkelden ideeën om mensen bij elkaar te brengen, zoals een software- en gaming-initiatief waarin online en offline ontmoeting centraal staan.

Geluk delen

Een belangrijk inzicht dat tijdens de eindbijeenkomst naar voren kwam, was dat welzijn niet alleen individueel is. Veel studenten ontdekten dat het ondersteunen van anderen bijdraagt aan hun eigen gevoel van geluk. Als symbolische afsluiting deelden zij kaarten uit die bedoeld waren om naar iemand te sturen die aandacht verdient — een kleine, maar betekenisvolle uitnodiging om om te kijken naar elkaar.





Een betekenisvolle afronding

Tijdens de eindbijeenkomst presenteerden de studenten hun persoonlijke leerpunten en ervaringen. De bijeenkomst werd afgerond met de uitreiking van certificaten en een muzikale bijdrage van enkele studenten, met nummers over welzijn en mentale gezondheid.

Het MDT GeestKracht-traject bood ruimte om te spreken over thema's zoals inclusie, discriminatie, stage-ervaringen, mentaal welzijn en veerkracht. Bovenal liet het zien hoeveel er ontstaat wanneer jongeren elkaar ontmoeten in een sfeer van openheid, respect en aandacht.

Samen bouwen aan een inclusieve toekomst

Terugblik landelijke bijeenkomst MDT GeestKracht

Op 23 oktober 2025 kwamen betrokkenen uit het MDT GeestKracht-netwerk samen in Utrecht. Jongeren, projectleiders en professionals uit onderwijs en beleid deelden hun ervaringen, inzichten en ambities. De bijeenkomst stond in het teken van verbinding, reflectie en vooruitkijken: hoe zorgen we ervoor dat MDT GeestKracht blijvend impact maakt?

Jongeren aan het woord

De kracht van MDT GeestKracht werd voelbaar in de persoonlijke verhalen van jongeren. Zij vertelden hoe MDT hen hielp om stappen te zetten in hun ontwikkeling, zelfvertrouwen op te bouwen en hun plek in de samenleving te vinden. Hun ervaringen onderstrepen het belang van een veilige, inclusieve omgeving waarin jongeren met psychische kwetsbaarheid kunnen groeien.



De drie pijlers van de Maatschappelijke Diensttijd:

- **Iets doen voor een ander**
- **Betekenisvolle ontmoetingen**
- **Talentontwikkeling**

Samen leren en verbeteren

Tijdens interactieve sessies gingen deelnemers in gesprek over samenwerking en duurzame borging. Er was ruimte voor kritische reflectie én inspiratie. Wat werkt goed? Waar liggen kansen? Hoe kunnen we beter aansluiten bij de leefwereld van jongeren? De uitwisseling leverde waardevolle inzichten op voor de doorontwikkeling van MDT GeestKracht.

De kracht van co-creatie

Een rode draad door de dag was het belang van co-creatie. Jongeren, professionals en beleidsmakers werken samen aan oplossingen die écht aansluiten bij behoeften. Dit vraagt om luisteren, vertrouwen en ruimte geven. MDT GeestKracht laat zien dat dit mogelijk is – en dat het leidt tot betekenisvolle verandering.

Vooruitkijken: van project naar beweging

De bijeenkomst markeerde een belangrijk keerpunt in de transitie van MDT GeestKracht: van een tijdelijk project naar een duurzame beweging. Een beweging die jongeren niet alleen betrekt, maar ook versterkt – en waarin mentale gezondheid een centrale plek krijgt.

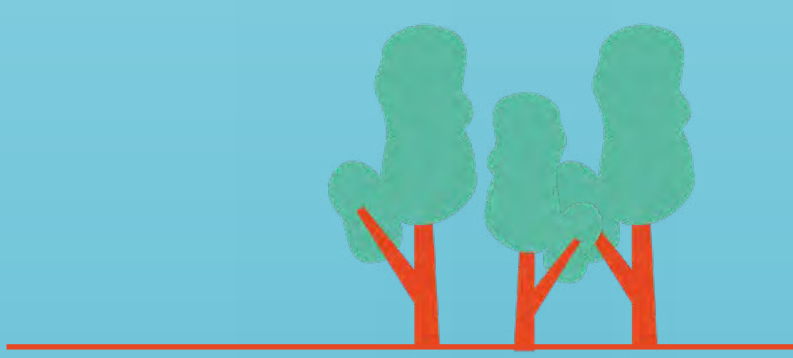
Binnen MDT GeestKracht werkten studenten aan de drie pijlers van de Maatschappelijke Diensttijd: **iets doen voor een ander**, **betekenisvolle ontmoetingen** en **talentontwikkeling**. Deze pijlers kwamen samen in activiteiten die niet alleen impact maakten op de samenleving, maar ook op de jongeren zelf. Mentale gezondheid stond daarbij centraal – een thema dat dichtbij komt, maar waar nog steeds taboes omheen hangen. Door samen te werken en ervaringen te delen, ontstond een beweging waarin jongeren zich gezien en gehoord voelen.

Die beweging stopt niet bij MDT GeestKracht. ECIO blijft zich inzetten om onderwijsinstellingen, gemeenten en maatschappelijke organisaties te ondersteunen



bij het realiseren van inclusieve onderwijsomgevingen. Omgevingen waarin toegankelijkheid, gelijke kansen en mentaal welzijn vanzelfsprekend zijn. Met onze aanpak – van inspireren en agenderen tot implementeren en verbinden – helpen we instellingen om het VN-verdrag Handicap om te zetten in praktijk. Want iedere student verdient de kans om te leren, groeien en uitstromen naar een passende baan.

Van inspiratie naar praktijk





Wat we leren van studenten, docenten en scholen in het mbo

De landelijke bijeenkomst liet zien hoe krachtig MDT GeestKracht is als beweging: jongeren, professionals en onderwijsinstellingen werken samen aan een inclusieve toekomst. Die beweging leeft ook op mbo-scholen door het hele land. Daar ontstaan waardevolle trajecten waarin studenten en docenten samen bouwen aan mentaal welzijn in het onderwijs.

Studenten maken het verschil

Binnen MDT GeestKracht nemen studenten zelf het voortouw. Ze doen iets voor een ander én voor hun schoolgemeenschap, ontwikkelen hun talenten en maken mentale gezondheid bespreekbaar. Denk aan het organiseren van themadagen, het maken van podcasts of het ontwerpen van praatplaten. Hun initiatieven zorgen voor zichtbaarheid, verbinding en verandering.

Docenten als bondgenoten

Docenten willen bijdragen aan studentenwelzijn, maar missen soms tijd of praktische handvatten. ECIO en MDT GeestKracht ondersteunt hen met tools, trainingen en advies. Samen brengen we knelpunten én oplossingen in kaart. Zo ontstaat een gedeeld eigenaarschap: studenten en docenten werken samen aan een schoolcultuur waarin mentale gezondheid een vanzelfsprekend thema is.

Wat we tegenkomen in de praktijk

Op basis van alle trajecten zien we een aantal terugkerende aandachtspunten:

- **Docenten willen bijdragen, maar missen handvatten en tijd**
  Er is behoefte aan praktische formats en gerichte ondersteuning die aansluiten bij de dagelijkse praktijk.
- **Mentale gezondheid heeft een duidelijkere plek nodig in het onderwijs**
  Het onderwerp raakt vaak ondergesneeuwd of wordt verward met ‘persoonlijke ontwikkeling’. Structurele inbedding in het curriculum maakt verschil.
- **Aansluiting bij studenten is cruciaal**
  Taal en vorm moeten passen bij hun leefwereld. Tools die zij zelf mee ontwikkelen – zoals routekaarten of ervaringsverhalen – werken beter dan algemene beleidsdocumenten.
- **De weg naar hulp is vaak onduidelijk**
  Studenten weten niet altijd waar ze terecht kunnen. Een toegankelijke structuur en zichtbare ondersteuning helpen om die drempel te verlagen.
- **Het taboe is nog niet verdwenen**
  Toch lukt het studenten, als ze de ruimte krijgen, om dit taboe te doorbreken. Hun verhalen en initiatieven maken mentale gezondheid bespreekbaar en zorgen voor verbinding.

Samen leren, groeien en verbinden

Deze inzichten laten zien hoe belangrijk het is om studenten serieus te nemen, én om docenten en scholen hierin goed te ondersteunen. MDT GeestKracht biedt ruimte voor talentontwikkeling, maatschappelijke betrokkenheid en betekenisvolle ontmoetingen. ECIO helpt mbo-instellingen om deze beweging te versterken – met kennis, advies en praktische tools. Samen werken we aan inclusief onderwijs waarin iedere student tot zijn recht komt.

De kracht



van beeld

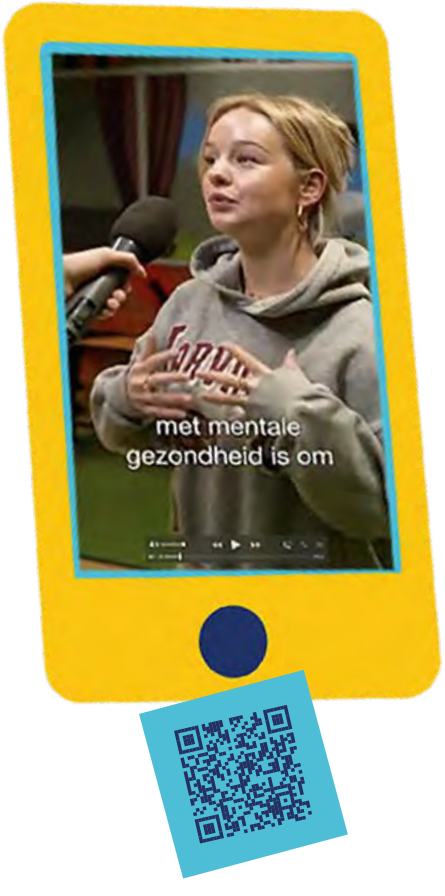
Animatievideo laat zien wat MDT GeestKracht betekent voor jongeren en scholen

Hoe breng je de impact van MDT GeestKracht in beeld? Met een animatie die laat zien wat het project écht betekent voor studenten, docenten en scholen. Geen lange verhalen, maar een korte, krachtige video die de beweging samenvat: jongeren die groeien, bijdragen en elkaar ontmoeten.

De animatie is gemaakt om de essentie van MDT GeestKracht te vangen. In anderhalve minuut zie je hoe studenten hun talenten inzetten voor een ander en hoe de scholen ruimte maken voor mentale gezondheid. De drie pijlers van MDT – iets doen voor een ander, talentontwikkeling en betekenisvolle ontmoetingen – komen hierin helder naar voren.



De animatie is te bekijken via:
ecio.nl/video/animatie-mdt-geestkracht-project



Drie pijlers van MDT GeestKracht-project in beeld gebracht

In deze verschillende video's zie je hoe de drie pijlers van MDT GeestKracht centraal staan in het project:

1. **Iets doen voor een ander en/of de samenleving**
2. **Talentontwikkeling**
3. **Betekenisvolle ontmoetingen**

Deze pijlers versterken niet alleen het welzijn van studenten, maar ook hun zelfvertrouwen en verbondenheid. MDT GeestKracht helpt jongeren én onderwijsprofessionals om mentale gezondheid bespreekbaar te maken, talenten te ontwikkelen en een inclusieve cultuur op te bouwen.
Zo groeit iedere student in zelfkennis, kracht en hoe ze er voor elkaar kunnen zijn. Dat maakt het project waardevol voor elke school die wil investeren in studentwelzijn en inclusief onderwijs.

Bekijk hier de video's: **ecio.nl/video/voxpop-mdt-geestkracht-project**



Ook aan de slag als GeestKracht-school?

De mbo-scholen uit deze inspiratiebundel zijn onderdeel van het MDT GeestKracht-project. Dit project loopt eind 2025 af.
Gelukkig blijft het mogelijk om apart als GeestKracht-school aan de slag te gaan door andere financieringsmogelijkheden. MBO Utrecht bijvoorbeeld is aan de slag gegaan als GeestKracht-school door financiering van Gemeente Utrecht.

Wil je als school ontdekken hoe je GeestKracht kunt implementeren en meer weten over de (financierings) mogelijkheden? Wij denken graag met je mee!

Neem voor meer informatie contact met ons op via algemeen@ecio.nl | +31 (0) 73-6800783



“Zonder oordeel werd er gepraat en geluisterd. Gewoon van mens tot mens”



Colofon

Titel Inspiratiebundel ‘Aan de slag als GeestKracht-school’

Uitgave Maart 2026, 3e editie.

Dit magazine is een uitgave van het Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO) onderdeel van CINOP.

Auteurs Elke van Doorn, Charlie Raiser, Benjamin Bremer en Marloes Grootmeijer

Met dank aan Alle onderwijsprofessionals en studenten van de deelnemende mbo-scholen en partners 113Zelfmoord-preventie en JOBmbo.

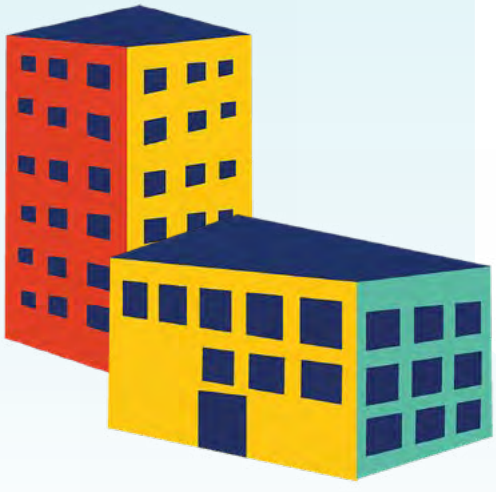
Over Expertisecentrum Inclusief Onderwijs, ECIO
ECIO helpt onderwijsinstellingen bij het vormgeven van inclusief onderwijs, het verbeteren van mentaal welzijn en het versoepelen van de overgang van onderwijs naar werk.

Wil je meer weten?
Neem contact met ons op of kijk op onze websites.
We helpen je graag!

ECIO
Postbus 1585
5200 BP ’s-Hertogenbosch
algemeen@ecio.nl
+31 (0)73 680 07 83

ecio.nl
onbelemmerdstuderen.nl
kennisbankstudentenwelzijn.nl

Deze uitgave is met zorg samengesteld en naar beste weten van de auteurs opgesteld. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend. Het overnemen van teksten, ideeën en resultaten uit deze publicatie is toegestaan, op voorwaarde van correcte bronvermelding. Deze uitgave wordt financieel mogelijk gemaakt door Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen (DUS-I).



“Ik wil dat ieder mens zich vrij voelt om nieuwe dingen te ontdekken, zich te ontwikkelen en anderen te helpen”

