

De Buitenpsychologen



Wie zijn wij?

- 2 ondernemende Gezondheidszorg psychologen
- Pioniers met een missie
- Vrouwen van de praktijk



Webinar: Jongeren in Lockdown

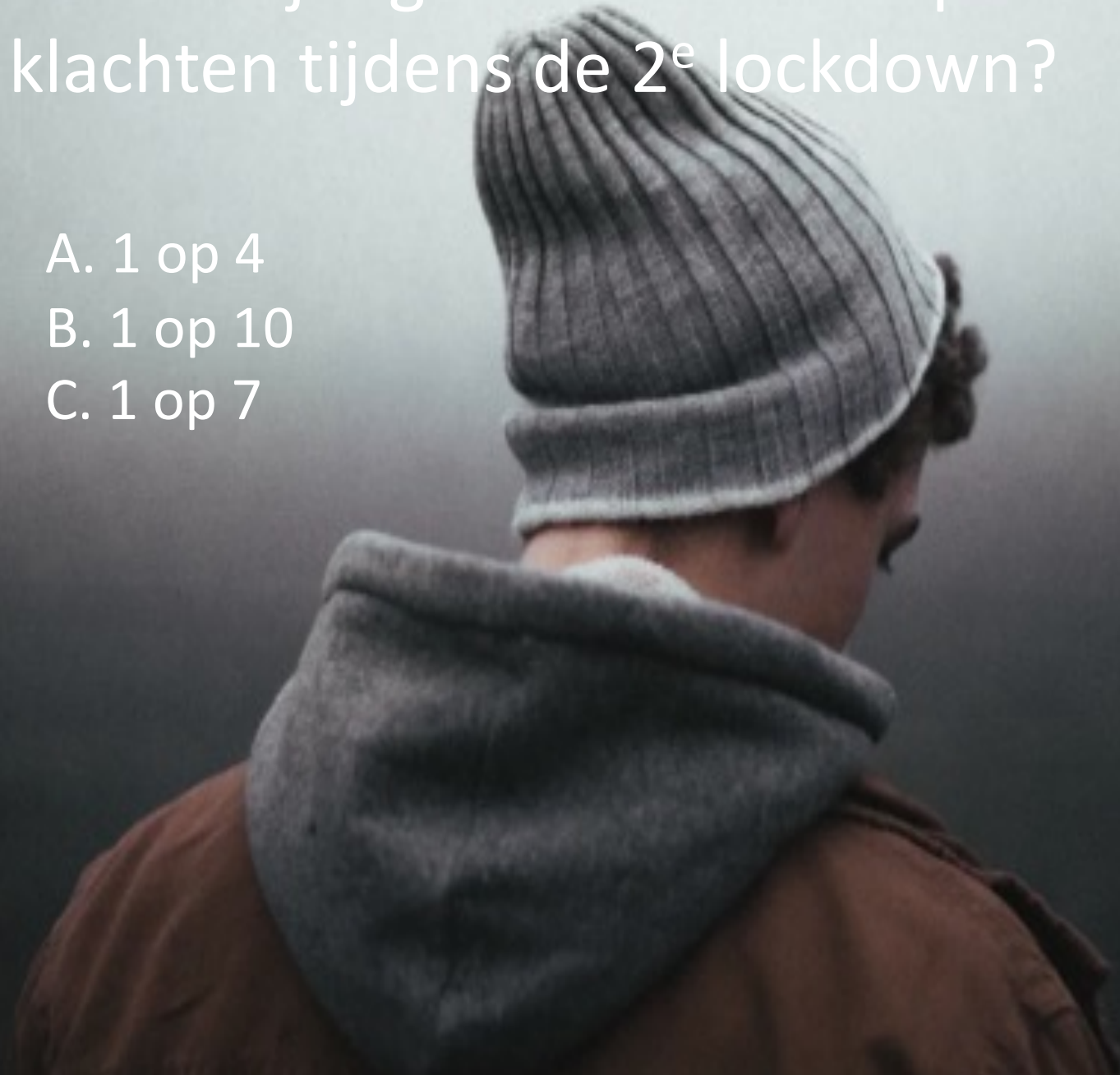
- De cijfers
- Wat speelt er vooral?
- Waarom hebben jongeren dan zoveel last?
- Wat zien we in de praktijk?
- Hoe komt dat dan?
- Wat kun je als mentor/decaan doen?
- Wat zijn de tips van de pro's én van de jongeren zelf?
- Q&A

NOS



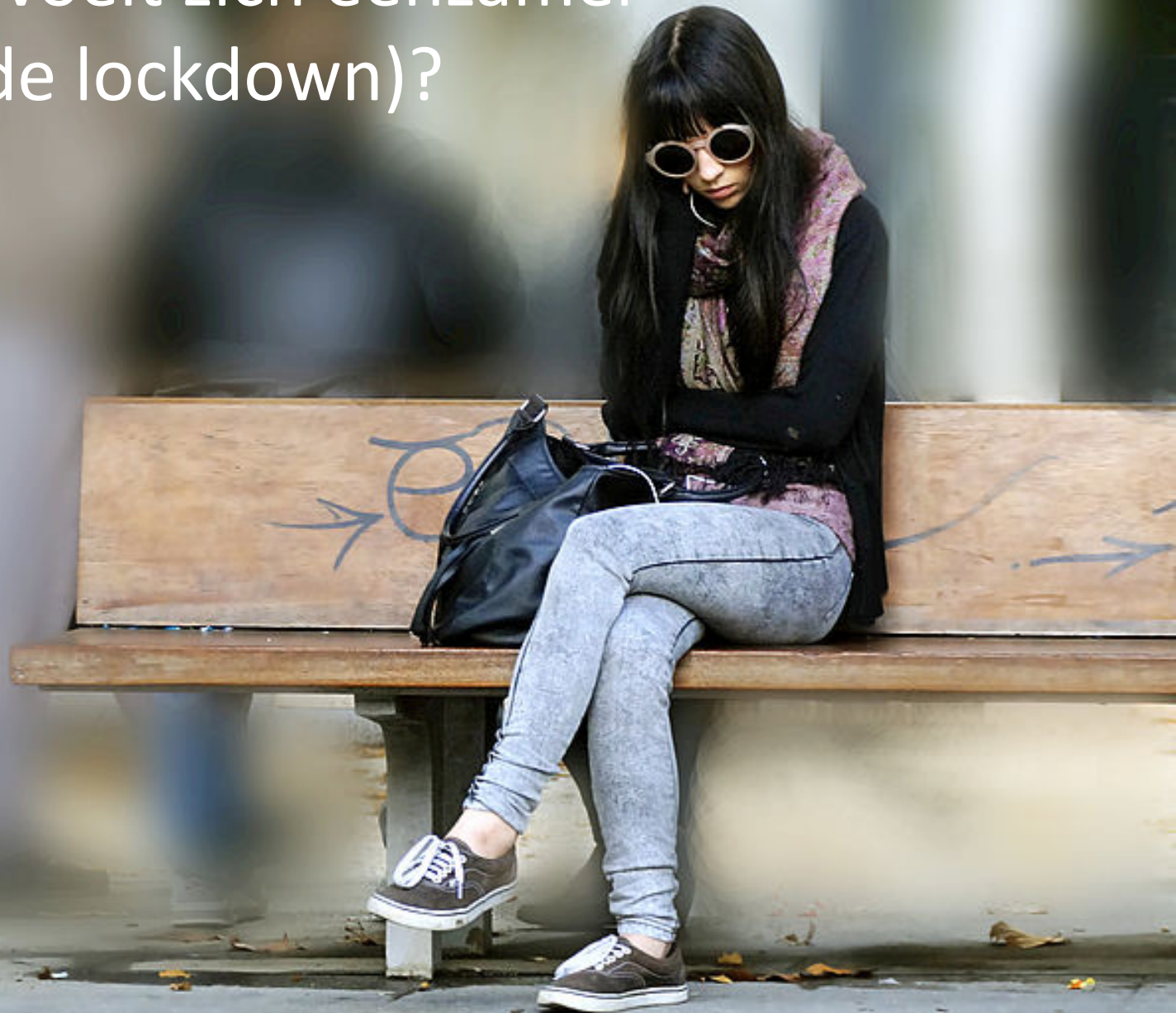
Hoeveel jongeren hebben depressieve klachten tijdens de 2^e lockdown?

- A. 1 op 4
- B. 1 op 10
- C. 1 op 7



Hoeveel % voelt zich eenzamer
(dan voor de lockdown)?

- A. 39%
- B. 52%
- C. 65%



Hoeveel % van hbo studenten verwacht
studievertraging op te lopen?

- A. 25%
- B. 12%
- C. 38%



Feiten & cijfers

Een deel van de mbo studenten geeft aan studievertraging op te lopen door de coronacrisis.

Waarom?

Wegvallen van stageplekken

Thuis vaak niet goed te kunnen studeren (32%)

Ontbreken van motivatie

Mindere kwaliteit van de lessen

68 procent van de studenten vindt de lessen minder sinds de coronacrisis.

Feiten & cijfers

- Studenten (hbo en wo) hebben meer psychische klachten
- Ze maken ze zich meer zorgen over hun studie
- Ze kunnen ze zich slechter concentreren
- Meer dan de helft van de studenten is eenzamer
- Iets minder dan de helft is somberder
- Een kwart verwacht studievertraging op te lopen
- 43,3 procent dat online onderwijs een negatief effect heeft op hun studie

Vergeleken met eerder onderzoek ligt het percentage studenten met matige tot ernstige **depressieve klachten ruim 10 procent hoger** en zijn er ruim 5 procent meer studenten met matige tot ernstige angstklachten.

Bron: Nederlands Jeugdinstituut

Kortom: wat speelt er vooral?

- Somberheid (50%)
- Stress (40%)
- Eenzaamheid (38%)
- Gebrek aan perspectief/uitzichtloosheid
- Aanhoudende vermoeidheid (39%)

Wat we ook regelmatig horen:

- Slapeloosheid, angst voor de toekomst, eetproblemen.



Hoe voel je je nu? Vraag door!

Tabel 1 – Hoe voelt u zich? En vergeleken met vóór de crisis

		ALLEN	18-24	25-34	35-49	50-64	65+
Hoe voelt u zich momenteel?	goed	81%	67%	77%	82%	84%	85%
	niet goed, niet slecht	13%	22%	14%	14%	12%	12%
	slecht	5%	11%	8%	4%	4%	3%
	weet niet	0%	1%	1%	0%	0%	0%
		ALLEN	18-24	25-34	35-49	50-64	65+
En hoe voelt u zich momenteel, in vergelijking met vóór de coronacrisis?	beter	9%	18%	16%	10%	7%	5%
	niet beter of slechter	64%	33%	51%	63%	69%	77%
	slechter	26%	48%	32%	27%	24%	18%
	wil niet zeggen	0%	1%	2%	0%	0%	0%
n=		2.290	144	272	375	781	718

Bijna helft jongeren voelt zich nu slechter dan voor de crisis

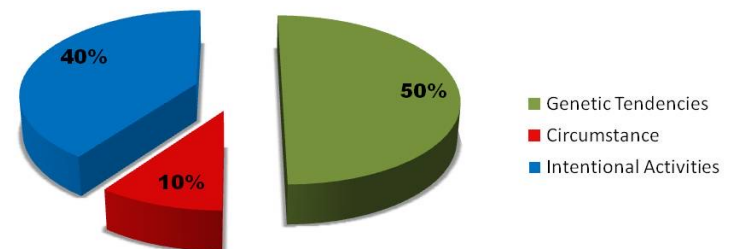
Op de vraag “hoe voelt u zich momenteel”? antwoordt **81 procent zeer goed tot goed**. Maar als we doorvragen blijkt dat maar liefst een kwart zich nu minder goed voelt dan voor de crisis. **Onder jongeren is dat bijna de helft.**

Een kans: doorvragen!

Dus vraag bijvoorbeeld:
(deels vanuit de oplossingsgerichte psychologie)

- Hoe motiveer jezelf elke dag?
- Welke kleine stap kun je vandaag zetten?
- Wat gaat er wél goed?

Factors Influencing Chronic Happiness Levels



Adapted from Sonja Lyubomirsky's "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change"

Waarom hebben jongeren eigenlijk het meeste last?



Bij elke levensfase horen eigen ontwikkelingstaken

12-17 jaar:

- minder afhankelijk worden van de ouders
- kennis en vaardigheden opdoen
- ondernemen van activiteiten in de vrije tijd
- contacten leggen en onderhouden
- seksualiteit ontdekken

En hoe zit dat een fase later?

18-23 jaar

- Ervaring opdoen met (duurzame) relaties
- Vanuit zelfstandigheid contact met ouders vormgeven
- Stage lopen of opleiding afronden
- Omgaan met collega's / studiegenoten
- Ondernemen van activiteiten waarin er geen verplichtingen zijn
- Inschatten en vermijden van risico's





Het brein is óók nogal druk bezig!

Wat zien studentenpsychologen?



Ineke Leenders, studentenspsycholoog aan de Wageningen Universiteit (WUR):

“Vooral met de opening van het academische jaar kwam er een enorme toevloed aan aanmeldingen bij ons binnen. We dachten toen nog: schouders eronder, we komen erdoorheen”.

“Nu hebben veel studenten een gevoel van **moedeloosheid** en **uitzichtloosheid**”.

“Het is **alle hens aan dek**. Er blijven maar aanmeldingen komen”.

Ze rollen hun bed uit...

Door de onlinecolleges is er **gebrek aan structuur** en afwisseling.

“Online studeren **demotiveert**”.

”De dagen lijken sterk op elkaar”.

WUR-psycholoog Leenders:
“Terwijl structuur juist zo
belangrijk is. Als dat wegvalt,
is dat een enorme
**risicofactor voor
depressieve klachten**”.



Maar ook...gemis
van contact

'Studenten zijn **meer alleen** en het leggen van nieuwe contacten wordt gemist. Dat heeft geen plezierig effect op de mentale gesteldheid. **Samen studeren** voor een tentamen, of elkaar **troost bieden** bij een slecht cijfer, kan niet meer.'



En...verveling!

Jongeren geven aan dat ze **zich vervelen**, zich eenzaam voelen of depressief zijn.

Veel jongeren **missen de gezelligheid**, de feestjes, hun sociale contacten.

Maar vaak gaat het ook dieper, **spreken ze van machteloosheid, stress, depressies.**

Ze vinden de lessen of colleges op afstand moeilijk en **voelen zich niet gesteund.**



Wat beschermt jongeren?

- Positieve thuissituatie
- Persoonlijkheid (bv extraversie/introversie)
- Ondersteuning vanuit peers/vrienden
- Ondersteuning vanuit school (decaan/mentor/Slb-er)

Dus: kijk ook actief in je caseload.

Wie is er nu het meest kwetsbaar?

Hoe signaleer je klachten?

Let als mentor/decaan/SLB-er op de volgende signalen:

- Gebrekkige persoonlijke verzorging
- Inactiviteit
- Slaaptekort/moe eruit ziet
- Lusteloos overkomen
- Heel veel of heel weinig praten
- Snel geïrriteerd of juist apathisch
- Weinig sociaal contact/eenzaam overkomen
- Niet op tijd inloggen/steeds te laat zijn
- Onrustig
- Negatieve uitingen
- Onzekerheid
- Verandering in postuur (dikker/dunner)
- Concentratieverlies

Wat kun je doen bij depressieve klachten en klachten van eenzaamheid?



Meer basics:

- Elke dag je wekker zetten
- Elke dag zelfde tijd naar bed
- Blijf bezig: studeer, wandel, ga naar buiten, lees een boek, facetime met vrienden tussendoor
- Probeer gezond te eten 😊
- Niet teveel (of liever niet) drugs en alcohol om deze negatieve gevoelens te dempen
- Blijf in contact met andere mensen en klas/studiegenoten
- Maar wees ook lief voor jezelf, niet al te streng

Bovenal: STRUCTUUR!

Wat kun je doen als mentor/decaan/SLB-er?



Wat kun je doen als mentor/decaan/SLB-er?

- **Luister**
- **Vraag door!** (zie sheet "hoe gaat het?") en dan....doorvragen!
(Hoe ziet een goede dag er uit? Wanneer lukt het wel? Wat heb je al allemaal zelf geprobeerd?)
- **Herhaal** wat je hoort en **vat samen**. Waarom? Zo voelen studenten en leerlingen dat je echt betrokken bent en dat is al ondersteunend in zichzelf.
- Zorg ervoor dat **ze zich gezien voelen**. Terug naar luisteren.
- Vraag ook altijd naar hun **eigen wensen**: waarmee wil je als eerste beginnen?
- Vraag ook naar wat ze zelf al hebben **geprobeerd** en sluit daar bij aan met je handvatten/interventie.
- **Vraag altijd suïcidale gedachten uit!** Wees daar niet bang voor deze gedachten hebben zij toch al in hun hoofd. En vraag door!

Verwijs altijd direct door naar studentenpsycholoog of de huisarts en indien nodig de crisisdienst als je een "niet pluis gevoel" hebt.

Wat kun je nog meer doen?

- Betrek ze bij je afweging en keuzes; ze willen gezien en gehoord worden (betrek ze in bedenken en uitvoeren plan)
- Warm contact met groep van max 5 waar je eventueel mee op school kan zitten
- Buddysystem: kun je leerlingen/studenten aan elkaar linken?
- Er zijn veel externe vrijwillige coaches; denk ook aan psychologie studenten
- Kleine interventies met een testgroep
- Appgroepjes aanmaken of 1 op 1 appen (blijf zichtbaar en betrokken)
- Hoe moeilijk ook; meer 'warme contact' uren
- Vergeet de ouders niet!

Lieve ouders....

It takes a village to raise a child
(or finish your education)

“Goedemorgen, zit je achter je bureau?”

“Wil je je hoody afdoen?”

“Kun je je gordijnen even open schuiven?”

En ook hier weer:

Begrip, zie je kind PLUS een beloning is ook fijn
in de vorm van bijvoorbeeld een lekkere lunch.



Vragenronde:

Hoe vullen jullie nu je begeleiding
in op vo, mbo en hbo?



Wat zeggen jongeren over hun mentoruur/begeleiding?

Sjoerd, 3 havo:

“Mijn mentor uur wordt gebruikt voor extra les Frans”

Kaj, 3 havo:

“Ik heb af en toe 1 op 1 contact met m’n mentor, dat vind ik heel fijn. Dan vertel ik toch meer dan online in de groep.”

Leyla, 4 havo:

“Ik heb niet eens mentorlessen. Alles gaat zoals voor Corona. We moeten zelfstandig werken”.



Ines, 2^e jaars hbo:
“Hoorde mijn docent paar keer zeggen ‘nou kom op meid schouders eronder, ook wij hebben het moeilijk’, hij wist echt niet waar hij het over had...”

Latisha, 4 mavo:
“Ik durf nu geen hulp thuis te vragen, ze hebben het al zo druk en wil ze niet extra belasten. Dus heb ik heel lang niets gezegd...maar ik heb nu echt geen motivatie meer. Ben het leren leren helemaal kwijt”.



Floor, 2^e jaars hbo:
“Ik zie mijn slb’er 1x in het semester hoe aardig ook, maar ga mijn sores niet aan haar vertellen”.

David, 4^e jaars hbo:
“Geen idee bij wie ik terecht moet op het hbo, ga ook ook niet zoeken op desite. Ga liever direct naar de huisarts”

Tip van de PRO's: betrek jongeren!

Eveline Crone
Hoogleraar
ontwikkelingsneurowetenschap

“We moeten **meer aan de jongeren denken** in deze hele crisis”.

"Je moet ze niet alleen tips geven over hoe ze uit hun dip kunnen komen, maar **ook voorzien in de behoefte** die zij hebben om bij te dragen aan de samenleving. **Betrek ze erbij**, dat is heel erg belangrijk.”



Studenten-initiatief gesteund door mentor



JE WORDT WAKKER
OP HET PLEIN VOOR DE
OLDEHOVE.

DIT IS HET ENIGE WAT JE
HERKENT. DE REST ZIET
ER VOLLEDIG ANDERS UIT.

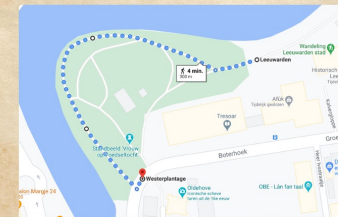


JE PAKT JE TELEFOON ERBIJ EN
ZIET DAT GEEN ENKELE APP
MEER WERKT.

OP EEN MYSTERIEUZE APP
NA.

"Welkom ...
De enige manier waarop
jij terug kan komen is
door de opdrachten te
voltooien."

ROUTE



[KLIK HIER OM TERUG TE GAAN](#)

Tip van jongeren burgemeester in Amsterdam



Tips van de jongeren zelf

“Ga ook eens wat wat doen waarvan je niet zou verwachten dat je dat ooit zou doen zoals een koffie- to -go halen en daarna samen wat wandelen met een huisgenoot/studiegenoot/klasgenoot. Je kan hier ook **een challenge** van maken. Elke avond even naar buiten. Dat was een goeie tip van mijn mentor”



Indie en Emma doen een challenge #hoofdleegmaken



Wat vinden leerlingen/studenten wel goed gaan?

“Als mijn mentor me opbelt en vraagt hoe het gaat en ik mijn verhaal kwijt kan”.



“Als m’n mentor af en toe wat leuks organiseert zodat we met een aantal leerlingen samen kunnen komen”.

Bente, 17 jaar, 5 havo:

“Ik vind het heel fijn als mijn mentor aan het begin van de week een mentorles inpland. Dus voordat alles weer begint na het weekend. Dan kan ik even rustig opstarten en beginnen we positief.”

Suze, 15 jaar, 3 havo:

“Het scheelt al zoveel dat ik op school af en toe in een klein groepje mag werken. Ik werk op school veel makkelijker dan thuis waar er veel herrie is en gedoe. Mijn mentor heeft een speciaal klaslokaal gekregen waar hij met leerlingen mag zitten om huiswerk te maken. Daar zitten we dan met max 7 leerlingen. Dat gun ik meer leerlingen!”



Hoe bereik je meer jongeren tegelijk?

Laagdrempelig bereikbaar zijn!

- ✓ Probeer eens chat/insta story met ervaringsdeskundigen
- ✓ Denk out-of-the-box en innovatief
- ✓ Wie kan jou daarbij helpen?
- ✓ Studenten – helpen studenten
- ✓ Zorgweek: via zoom inloggen zodat studenten van alles (anoniem) kunnen vragen aan vb een psycholoog/ervaringsdeskundigen
- ✓ Zet een platform op door jongeren voor jongeren (op social media, jongerenkanalen) waar je laagdrempelig info kan ophalen (klachten, tips, testimonials, ervaringsdeskundigen aan het woord)
- ✓ Er is al veel geïnitieerd maar het moet wel zichtbaar zijn!



Home

Ik wil helpen

Wie zijn wij?

Voor en door studenten:
chatten met psychologiestudenten



Welkom!

Laten We Praten

Zit je in een dip, voel je je eenzaam of heb je last van stress? Wil je even je ei kwijt door met een onbekende te praten, of ben je op zoek naar iemand die jou laagdrempelig advies kan geven? De vrijwillige psychologiestudenten van Laten We Praten staan voor iedereen open om te chatten.

Denk je aan zelfmoord? Ga naar www.113.nl of bel gratis met 0800 – 0113.



Natuur en bewegen

Loop vb samen met je leerling buiten allebei met oortje (in ieder geval leerling naar buiten). Opdrachtjes in en met de natuur.

Voordelen:

- ✓ Stressniveau omlaag
- ✓ Even je hoofd leeg maken
- ✓ Prefrontale cortex & hippocampus wordt aangezet
- ✓ Maakt creatiever/productiever
- ✓ Relatieversterkend tussen begeleider/leerling
- ✓ Leerling in veilig omgeving (thuis niet altijd prettig)
- ✓ Drempelverlagend



An aerial photograph of a tropical beach. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deeper blue further out. White, frothy waves are breaking onto a wide, sandy beach. The sand is a light, warm tone. On the right side of the image, there are several palm trees and other tropical vegetation. The overall scene is bright and serene.

Tot slot: vergeet jezelf niet!

Vragenronde:

Wat helpt jou nu
als begeleider?



Tips om te gebruiken

- App Ommetje (team challenges)
- Boekentip: oplossingsgericht coachen: Louis Cauffman
- Podcasts: puur natuur/ de podcast psycholoog
- Walk in hour everyday between 12 and 1 pm
- Frisse gedachten Walks www.frissegedachtes.nl voor een luisterend oor voor alle studenten.
- Anoniem chatten met Psychologiestudenten :
www.latenwepraten.online
- www.gripopjedip.nl/nl/Info/Signalen/



De Buitenpsychologen



contact@debuitenpsychologen
Instagram: de_buitenpsychologen

De Buitenpsychologen 