

# Hoe zorg je dat een jongere zich gezien voelt?

*E-learning om mentaal welzijn te vergroten*

## Author(s)

Boerema, Anke; Wiersema, Daphne; Leegstra, Dinant

## Publication date

2023

## Document Version

Final published version

## Published in

Kind en Adolescent - Praktijkreeks

[Link to publication](#)

## Citation for published version (APA):

Boerema, A., Wiersema, D., & Leegstra, D. (2023). Hoe zorg je dat een jongere zich gezien voelt? E-learning om mentaal welzijn te vergroten. *Kind en Adolescent - Praktijkreeks*, 2023(4), 43-45.



## General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

## Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

# Hoe zorg je dat jongere zich gezien voelt?

## E-learning om mentaal welzijn te vergroten

Om professionals meer inzicht te geven in de leefwereld van jongeren ontwikkelen onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam een e-learning. Zo hopen zij professionals handvatten te bieden waarmee ze de mentale gezondheid van deze, soms kwetsbare, jongeren kunnen vergroten.

• Anke Boerema, Daphne Wiersema en Dinant Leegstra

“**T**oen ik een keer niet naar de afspraak met mijn begeleider kon vanwege een belangrijke toets, stuurde ze mij die dag, op de tijd van onze afspraak, een berichtje: ‘veel succes met je toets’. Dat iemand aan je denkt, ook als je geen afspraak hebt, gaf mij het gevoel dat ik iets waard was.” Aan het woord is een jongere in het onderzoek ‘Mentale gezondheid van jongeren’ (Boerema 2022). ‘Gezien worden’ is een belangrijk thema voor veel jongeren met psychische klachten. Toch geven veel van deze jongeren (16-25 jaar oud) aan dat zij zich niet altijd gezien en gehoord voelen door professionals (denk hierbij aan een breed scala van professionals, zoals gezinswerkers, psychologen, maar ook docenten). In ons onderzoeksproject ‘Jongerenwel-

zijn in het onderwijs’ richten wij ons op professionals in het hoger beroepsonderwijs (hbo) die werken met jongeren, met als doel beter inzicht te krijgen in de leefwereld van deze jongeren en in de onderwerpen die belangrijk zijn

### Over de auteurs

Dr. A.M. Boerema is docent bij de opleiding Social Work en onderzoeker bij het lectoraat Jeugdzorg bij de Hogeschool van Amsterdam (HvA).  
Dr. D.V. Wiersema is hoofddocent bij de opleiding Toegepaste Psychologie en onderzoeker bij het lectoraat Kansrijke Schoolloopbanen in een Diverse Stad bij de HvA. E.D. Leegstra MA is studentendecaan bij de HvA.  
E: a.m.boerema@hva.nl

### Trefwoorden

hoger beroepsonderwijs, studentenwelzijn, preventie en begeleiding

voor hun mentale gezondheid. Jongerenwelzijn is een urgent thema. Regelmatig verschijnen onderzoeken waaruit blijkt dat een deel van de jongeren gebukt gaat onder mentale druk en psychische klachten. De prevalentie van psychische klachten neemt met name toe tijdens de adolescentie (Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland 2022). Prestatie/studiedruk, financiële druk, persoonlijke omstandigheden en het combineren van werk, studie en een sociaal leven noemen jongeren vaak als oorzaken. Adolescenten zijn extra kwetsbaar voor het ontwikkelen van psychische klachten, omdat zij belangrijke ontwikkelingstaken hebben als ze op de drempel van de volwassenheid staan en hun plek moeten vinden in de maatschappij.

### Jongerenwelzijn vanuit jongerenperspectief

Jongeren (16-23 jaar oud) die





© Seventyfour/stock.adobe.com  
Deze foto is illustratief

aangeven zich niet altijd gehoord en gezien te voelen door professionals noemen de bejegening een belangrijk onderdeel van dat gevoel (Wiersma en Van Goor 2020; Boerema 2022). Ze vinden het belangrijk dat professionals ‘echt’ en oprecht zijn. Daarnaast vinden ze het belangrijk dat professionals door onbevooroordeeld naar hen te luisteren een goede vertrouwensband met hen opbouwen. Ook professionals geven aan dat dit belangrijke onderwerpen zijn in hun contact met jongeren. Voor hen is lastig dat jongeren niet altijd open zijn over zichzelf, waardoor zij niet goed zicht krijgen op hun wensen en behoeften (Wiersma en Van Goor 2020). Sommige professionals in het hbo voelen hierin handelingsverlegenheid. Onderzoek van Wiersema en Van Diepen (2023) laat bijvoorbeeld zien dat sommige docenten het lastig vinden om persoonlijke gesprekken te voeren met studenten. Jongeren geven ook aan het belangrijk te vinden dat een professional op de hoogte is van wat er speelt in hun leven, wat niet altijd makkelijk is voor professionals. Met ons project proberen we professionals in het hbo handvatten te bieden voor de manier waarop zij kunnen zorgen dat jongeren zich gezien voelen op onderwerpen die voor hen

belangrijk zijn. Met andere woorden, wat zijn de thema’s en onderwerpen waarover professionals meer kennis zouden moeten hebben om de mentale gezondheid van jongeren goed te kunnen inschatten? Bejegening vormt de rode draad in de thema’s, zo blijkt. Het perspectief van jongeren (en studenten) speelt dus een belangrijke rol in dit project.

### Professionals

De doelgroep, ‘professionals’, is lastig af te bakenen. Als je aan

## Het kan lastig zijn: ontdekken wat er bij een jongere speelt

jongeren vraagt welke professionals belangrijk voor ze zijn, blijkt dit te verschillen. Sommigen ervaren veel steun van een docent, anderen van hun sociaal werker of psycholoog en weer anderen ervaren steun van hun sportcoach. De rode draad echter is het gevoel gezien en erkend te worden. Om deze reden hebben we ervoor gekozen te beginnen met de groep

professionals met wie wij veel samenwerken, namelijk hbo-docenten. Ook in het hbo speelt de professionele vertrouwensband tussen docent en student een grote rol bij het ‘zich gezien voelen’. Een goede band zorgt ervoor dat docenten makkelijker kunnen signaleren dat het niet goed gaat met een student. Voor studenten kan het een belangrijke overweging zijn om aan te geven dat er iets met hen aan de hand is. Begeleiders in het hbo merken op dat studenten vaak pas laat of geen hulp zoeken als zij niet lekker in hun vel zitten (Vosbergen en Wiersema 2023). In het huidige project richten we ons op docenten die al in het onderwijs werkzaam zijn. Ons project sluit daarmee aan bij het landelijk Actieplan Studentenwelzijn, waarbij het vergroten van kennis over mentale gezondheid bij docenten en andere professionals die met jongeren (en studenten) werken geldt als een van de pijlers. Daarnaast is ons project relevant voor andere professionals die met jongeren werken en zich (nog meer) willen verdiepen in hun leefwereld.

Het project is een samenwerking van het lectoraat Jeugdzorg en het lectoraat Kansrijke schoolloopbanen in een diverse stad, het Centre of Expertise Urban Education en dienst Studentenzaken van de Hogeschool van Amsterdam. Daarbij vindt samenwerking plaats met de opleidingen Social Work en Toegepaste Psychologie.

### E-learning

Het doel van het onderzoek is een e-learning op te leveren die zelfstandig gevolgd kan worden en vooral moet leiden tot meer bewustwording bij de professionals van:

- de leefwereld van jongeren/ studenten en de thema's die zij in relatie tot hun mentale gezondheid belangrijk vinden en waarover professionals iets zouden moeten weten;
- de psychische klachten van jongeren (en studenten);
- het taalgebruik: welke taal jongeren/studenten prettig en niet prettig vinden als het gaat over mentale gezondheid;
- de acties die je kunt inzetten in het contact met een jongere/ student;
- het effect van contact maken op een laagdrempelige manier en met 'kleine' contactmomenten;
- het fenomeen dat als een jongere/student zich gezien voelt dit een opmaat kan zijn om hulp te zoeken;
- de 'good practices' en 'bad practices' in het contact maken met jongeren/studenten.

Aan elk onderdeel worden werkvormen toegevoegd die docenten en andere professionals in het hbo vervolgens direct tijdens hun werk kunnen inzetten. Omdat we ons ervan bewust zijn dat professionals en docenten vaak gebukt gaan onder grote werkdruk kent de e-learning een modulestructuur. De onderwerpen kunnen los van elkaar gevolgd worden, zodat de professional in zijn eigen, specifieke behoefte kan voorzien, in plaats van stapsgewijs de gehele e-learning te moeten doorlopen. Het doel van de e-learning is vooral professionals en docenten te ondersteunen in de manier waarop zij tijdens dagelijkse werk- en contactmomenten kunnen aansluiten bij een mogelijk kwetsbare jongere. Jongeren geven bijvoorbeeld aan dat het kan helpen als een docent dingen

benoemt als: "Ik zie dat je veel naar buiten kijkt, gaat alles oké?" Door een jongere 'te zien', kan contact ontstaan, wat een opmaat kan zijn voor contact met hulpverlening, mocht dit nodig zijn. Met relatief kleine stappen kan soms iets groots in gang worden gezet. Dit geldt voor docenten, maar ook voor andere professionals die met jongeren werken. Om ervoor te zorgen dat de e-learning goed aansluit bij de doelgroep hebben studenten een grote rol bij de ontwikkeling. Zo voeren zij deelonderzoeken uit en geven zij input voor de ontwikkeling van de e-learning.

#### Hoe kan de e-learning worden gebruikt?

Docenten aan de Hogeschool van Amsterdam kunnen de e-learning gebruiken om hun contact met kwetsbare studenten beter vorm te geven. Andere professionals kunnen de e-learning gebruiken

## 'Ik zag je in de les veel naar buiten kijken, is alles oké?'

als verdieping in hun contact met jongeren en om meer te leren over thema's die zij belangrijk vinden als het gaat om hun mentale gezondheid. De e-learning zal gratis beschikbaar worden gesteld, zodat deze zowel binnen als buiten de Hogeschool van Amsterdam kan worden ingezet.

Uitgangspunt van het project zijn professionals in het hbo, maar

ook voor andere professionals die met jongeren werken kan deze e-learning leerzaam en interessant zijn. Ten tijde van het schrijven van dit artikel zijn wij nog volop bezig met de ontwikkeling van de e-learning en het in kaart brengen van de thema's die belangrijk zijn voor jongeren. De precieze invulling van de e-learning hangt af van de uitkomsten van de deelonderzoeken die studenten hebben uitgevoerd (augustus 2023) en de uitkomsten van de focusgroepen met studenten en docenten van verschillende opleidingen (onder andere 'Social Work' en 'Toegepaste Psychologie'). Aan de hand van deze uitkomsten zullen we de e-learning vormgeven.

Mocht u na lezing van dit artikel interesse hebben om hierover mee te denken of input willen leveren vanuit uw professionele rol, dan kunt u contact met ons opnemen. ●

#### Kernreferenties

- RIVM, Trimbos-instituut & GGD GHOR Nederland (2022). *Monitor Mentale gezondheid en Middelenmisbruik Studenten Hoger onderwijs*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vosbergen, J. & Wiersema, D. (2023). *Studentenwelzijn op de kaart*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Kansrijke Schoolloopbanen in een Diverse Stad.
- Wiersema, D., & van Diepen, M. (2023). *Struikelen over studentbegeleiding. Inrichting, kansen en knelpunten van studentbegeleiding in de HvA*. Amsterdam: Lectoraat Kansrijke Schoolloopbanen in een Diverse Stad. Hogeschool van Amsterdam.

De volledige literatuurlijst is beschikbaar via [www.kaponline.nl](http://www.kaponline.nl).