

Workshop

‘Vertel ik het wel, of vertel ik het niet?’



Openheid geven over je psychische problemen op school

Jacomijn Hofstra & Imke

Lectoraat Rehabilitatie

Dag Aansluiting Onderwijs-Jeugdhulp teams, 2 november 2023

share your talent.
move the world.

Programma

- **Aanleiding ontwikkeling openheid-instrument**
- **Oefening**
- **Openheid-instrument**
- **Evaluatieonderzoek**

Sheila

Sheila is in de brugklas ingestroomd op het VWO. Ze wilde graag geneeskunde gaan studeren. In VWO 4 gaat het echter niet goed met Sheila, ze krijgt paniekaanvallen en raakt in een depressie waarvoor ze naar een psycholoog gaat. Haar cijfers gingen achteruit en uiteindelijk is zij in overleg met haar ouders en de school het volgende schooljaar naar HAVO 4 gegaan.

Op de eerste dag in haar nieuwe klas, herkent een van haar klasgenoten haar en vraagt: 'Zat jij niet in de klas bij mijn broer op het VWO, waarom ben jij nu hier?' Sheila weet niet wat ze moet antwoorden.

Amir

Amir is in de brugklas ingestroomd op de havo. Tijdens zijn derde jaar heeft hij erg hard gewerkt en uiteindelijk is hij in een burn-out terecht gekomen. Amir is thuis komen te zitten, is in behandeling geweest voor zijn burn-out en is een jaar niet naar school geweest.

In overleg met zijn ouders heeft hij besloten dat hij een frisse start wil maken. Daarom gaat hij naar een nieuwe school. In het kennismakingsgesprek wil zijn nieuwe mentor die Amirs dossier heeft gelezen, praten over de burn-out. Amir klapt dicht. Hij wilde een frisse start, wil hij dit wel bespreken?

Aanleiding (door)ontwikkeling openheid- instrument

- 1) Veelgehoord dilemma onder jongeren met psychische problemen
- 2) GGz- en onderwijsprofessionals behoefte aan kennis en instrumenten

Aanleiding (door)ontwikkeling openheid-instrument

3) Positieve resultaten onderzoek naar ondersteuning bij openheid geven:

Mensen die ondersteuning krijgen bij de beslissing om wel of geen openheid te geven (op het werk)....

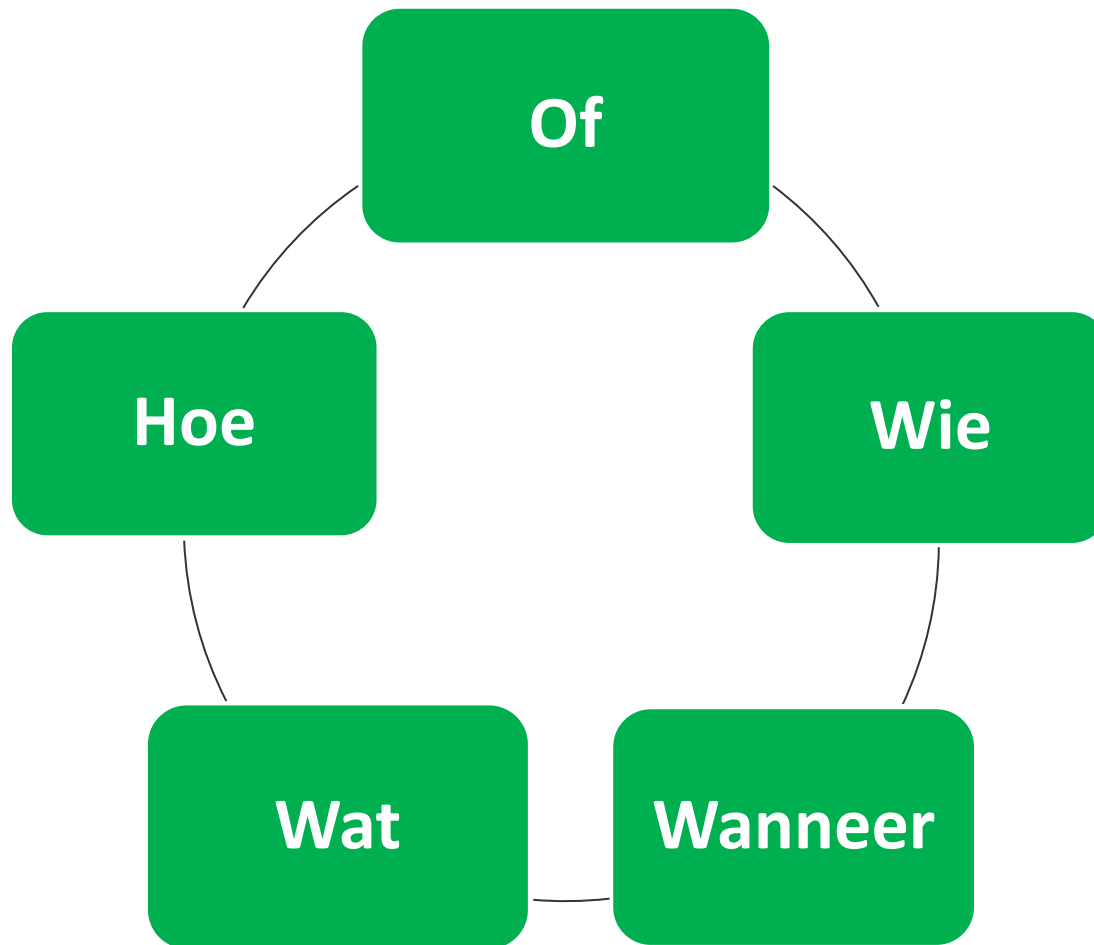
- ervaren minder stigmastress (Rusch et al., 2006),
- minder besluitvormingsconflicten en
- behouden vaker hun betaalde baan (Henderson et al, 2013)

....dan mensen die geen ondersteuning krijgen bij deze beslissing

Geschiedenis van het openheid-instrument gericht op een onderwijsomgeving

- Eerste versie in 2004 ontwikkeld door lectoraat Rehabilitatie
- In Europees project (2014-2016) verder ontwikkeld en toegepast in Noorwegen, Portugal en Nederland (kleinschalig onderzoek)
- In project samen met NHL Stenden en Hogeschool van Hall Larenstein door-ontwikkeld, toegepast en grootschaliger geëvalueerd

5 aspecten van de vaardigheid openheid geven



Oefening “Wel of niet vertellen?”

Stille wand-discussie



- Indeling in groepen
- Per groep 2 flip-over vellen: voordelen & nadelen
- Helft van de groep start bij de voordelen; andere helft bij de nadelen

Ronde 1: 5 minuten in stilte discussiëren: schrijf voor- (of nadelen) op; reageer op elkaar; vul aan; voorbeelden? Mee eens? Oneens?

Ronde 2: wissel van flip-over: 5 minuten in stilte discussiëren

Ronde 3: terug naar flip-over waar je mee begonnen bent, bekijk wat is opgeschreven en vul eventueel aan

Voordelen

- Verkrijgen van aanpassingen
- Beter worden begrepen en geaccepteerd
- Meer emotionele ondersteuning
- Meer interesse, zorg en begeleiding door onderwijzend personeel
- Verkrijgen van bestaande rechten
- Niet worden gezien als een moeilijke student
- Verkrijgen van advies

Nadelen

- Angst voor:
 - onvoldoende steun
 - Afwijzing
 - Discriminatie
 - Onbegrip bij anderen over de impact van de problematiek
 - Buitensluiting door mede-studenten
- Mensen kunnen zich bedreigd voelen door onwetendheid en persoonlijke ervaringen
- De belasting die je voelt om je beperking/problemen uit te leggen

Wel of niet vertellen?

a. Wat zijn de voordelen van het geven van openheid?

b. Wat zijn de nadelen van het geven van openheid?

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

c. Vergelijk de voordelen en de nadelen. Welke zijn het belangrijkste voor jou? Rangschik de voordelen en nadelen van het geven van openheid in volgorde van meest belangrijk tot minst belangrijk.

d. Heb je een keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je het niet? (Geef ook aan waarom je tot deze keuze bent gekomen)

Wie vertel je het?

a. Schrijf de namen van relevante personen op en noteer ook waarom je het aan hen wilt vertellen

b. Selecteer de meest relevante persoon (en geef aan waarom)

Wanneer vertel je het?

a. Bedenk op welke momenten of in welke situaties tijdens de opleiding je openheid zou kunnen geven:

b. Bedenk onder welke specifieke omstandigheden (zoals de aanwezigheid van anderen/locatie/tijd van de ander) je openheid zou kunnen geven:

c. Kies het beste moment/situatie en de meeste geschikte specifieke omstandigheden (en geef aan waarom):

Wat vertel je?

a. Analyseer de situatie:

Ik heb de volgende psychische problemen:

Dit uit zich op de volgende manier:

Ik heb moeite met (op het gebied van studieprestaties):

Maar ik ben goed in:

Ik vertel je/u dit, omdat:

Wat me zou helpen is:

b. Bepaal wat je wilt vertellen:

Is alles wat je bij A opgeschreven hebt relevant voor de persoon aan wie je openheid wilt geven over je psychische problemen?

Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte?

Schrijf precies op wat je wilt vertellen.

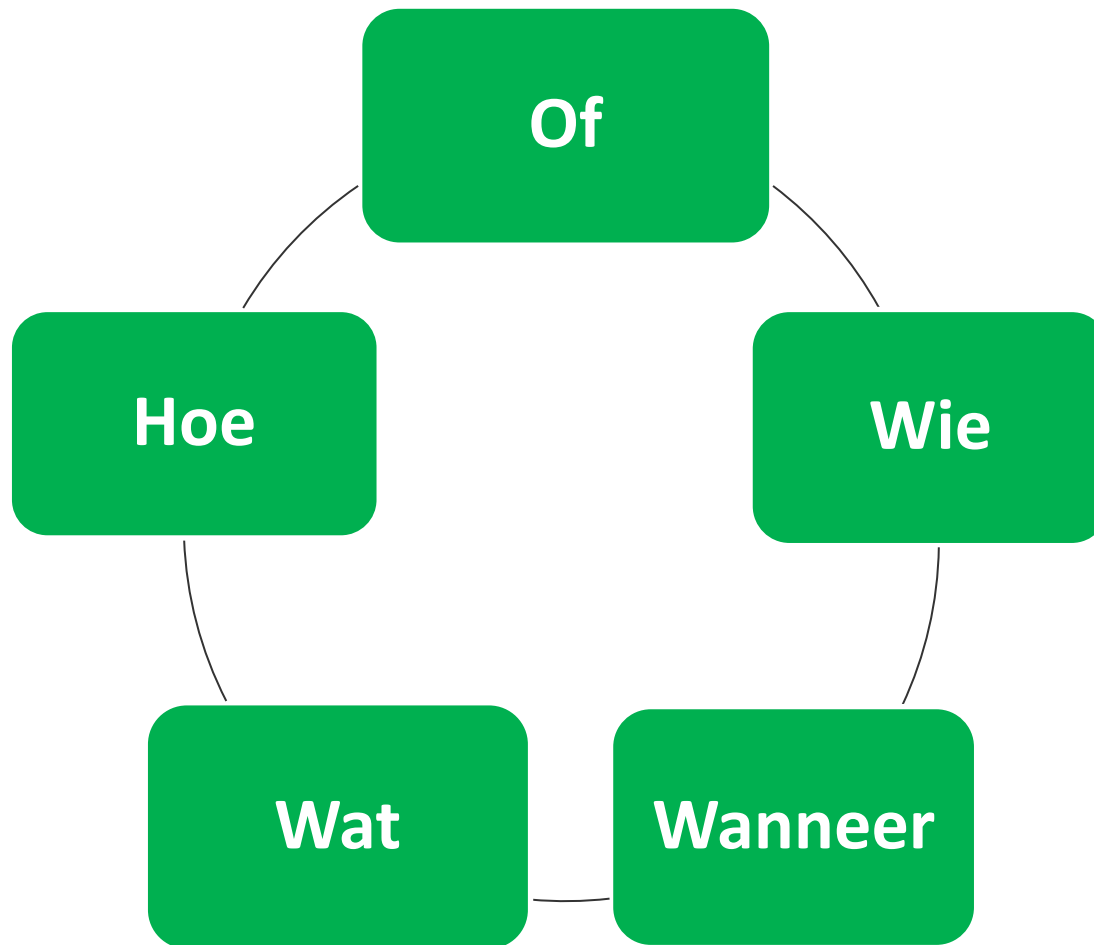
Hoe vertel je het?

a. Hoe ga je je boodschap overbrengen (bv. door middel van een telefoongesprek, een e-mail of persoonlijk contact) en waarom?

b. Op welke toon ga je het zeggen (bv. (in)formeel, neutraal, opgewekt, etc.)? Houd hierbij rekening met het doel van je boodschap.

c. Hoe bouw je het gesprek op? Wat wordt de structuur van je boodschap?

5 aspecten van de vaardigheid openheid geven



Praktische zaken

- Aantal gesprekken: gemiddeld vier
- Duur van de gesprekken: gemiddeld een uur
- Locatie: rustige ruimte/ voorkeur van student
- Professional: vanuit onderwijs of Ggz; training in gebruiken van het instrument

Project

- Samenwerking lectoraat Rehabilitatie (Hanzehogeschool), NHL Stenden hogeschool Leeuwarden en van Hall Larenstein hogeschool Leeuwarden
- Doel: doorontwikkelen, uitvoeren en evalueren van het 'openheid-instrument', genaamd 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet'.



met het openheid-instrument

Imke Herms

share your talent.
move the world.

Wel of niet vertellen?

a. Wat zijn de voordelen van het geven van openheid?

1. Verkrijgen van advies en hulp

2. Rust door mijn 'geheim' te vertellen

3. Begrip krijgen van docenten

b. Wat zijn de nadelen van het geven van openheid?

1. Angst dat ik gezien wordt als probleemgeval, stigma

2. De angst dat de nadruk meer zal liggen op mijn beperking dan op mijn academische capaciteiten

3. Niet meer zelf de eigenaar van mijn verhaal

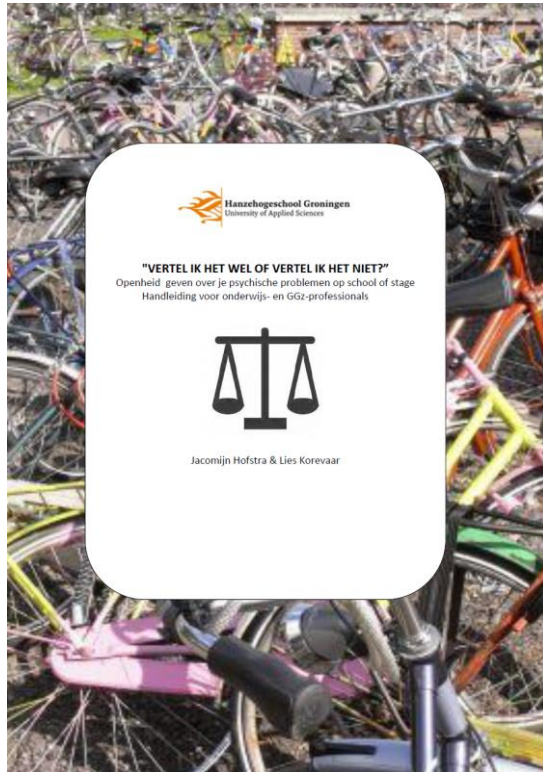
c. Vergelijk de voordelen en de nadelen.

Rust vinden, verkrijgen hulp, advies en begrip, angst gezien te worden als probleemgeval, niet meer zelf de eigenaar

d. Heb je een keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je het niet?

Ja, ik denk dat ik het wil gaan vertellen. Ik zie dat de voordelen zwaarder wegen dan de nadelen die ik had opgeschreven.

Eindresultaat



Handleiding voor
professionals



Werkboek voor
studenten

JOURNAL OF FURTHER AND HIGHER EDUCATION
2021, VOL. 45, NO. 7, 987-998
<https://doi.org/10.1080/03091877X.2020.1879043>



OPEN ACCESS Check for updates

To tell or not to tell about your mental health problems? An intervention for students

Jacomijn Hofstra , Nynke Boonstra^a and Lies Korevaar^{a*}

^aResearch and Innovation Centre for Rehabilitation, Hanze University of Applied Sciences, Groningen, The Netherlands; ^bNHL Stenden University of Applied Sciences, Leeuwarden, The Netherlands

ABSTRACT

Worldwide, an increasing number of students in higher education have mental health problems. Talking about these problems at the university is often not that easy. Students fear to be stigmatised if they disclose their problems to others. However, if they do not disclose their problems, they may not get the support they often need. Existing interventions to help people with this disclosure-dilemma are not specifically aimed at students, and lack certain important aspects. Therefore, we developed an intervention to help students with making a personal, well-informed decision regarding whether or not to disclose their problems. We examined the experiences of students and professionals with the new intervention. Moreover, we studied whether the students were less concerned about disclosure and experienced less decisional conflicts after using the intervention. Students with mental health problems from three universities of applied sciences in the Netherlands completed questionnaires prior to the intervention, directly after and three months after. In addition, the educational professionals reported their experiences with applying the intervention. Both students and professionals appreciated the contents and structure of the intervention and students' level of concern about disclosure and level of decisional conflicts were lower after using the intervention.

ARTICLE HISTORY

Received 25 June 2020
Accepted 28 December 2020

KEYWORDS

Students; mental health; disclosure; decision; supported education

Introduction

Worldwide, there is an increasing number of students with mental health problems in higher education and consequently there is an increased need for mental health and educational support (Auerbach et al. 2018, 2019; Bruffaerts et al. 2018; Hunt and Eisenberg 2010; Stalman and Shochet 2009; Storie, Ahern, and Tuckett 2010; Zivin et al. 2009). This is also the case in the Netherlands (De Boer 2017; Dopmeijer 2018; Council for Public Health and Society 2018; Schoemaker et al. 2019). However, only a small amount of students experiencing mental health problems does actually seek help which is often caused by a fear of being stigmatised when disclosing their mental health problems (Kranke et al. 2013; Jennings et al. 2015; Martin 2010; Li, Denson, and Dorstyn 2018). For instance, students fear that their mental health problems might be regarded by others as a form of weakness and that it could have a negative influence on their future employment chances (Chew-Graham, Rogers, and Yassin 2003; Quinn et al. 2009; Vennille, Street, and Fossey 2014). In addition, students are afraid of being excluded by others or not being taken seriously because of their mental health problems. However, if students do not disclose their mental health problems, they might not

CONTACT Jacomijn Hofstra j.hofstra@pl.hanze.nl

© 2021 The Author(s). Published by Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited, and is not altered, transformed, or built upon in any way.

Artikel in Journal of
Further and Higher
Education

share your talent. move the world.

Gebruik van de tool

- Andere doelgroepen
- Andere (onzichtbare) problemen waarover stigma bestaat
- Andere levensterreinen: werk / dagelijks leven (Samen sterk zonder stigma)
- Zeven talen: Nederlands, Engels, Noors, Portugees, Tsjechisch, Zweeds en Italiaans



Meer informatie:



www.begeleidleren.nl

www.supportededucation.eu

j.hofstra@pl.hanze.nl

Korevaar & Hofstra (red.), 2022

Dank voor uw belangstelling!