

MIND Young Academy

EVALUATIEONDERZOEK

Suzan de Winter-Koçak

Eva Klooster

Ruth van Vugt



MIND Young Academy

EVALUATIEONDERZOEK

Suzan de Winter-Koçak

Eva Klooster

Ruth van Vugt

Utrecht, juni 2019

Inhoud

Samenvatting	3
Leeswijzer	5
1 Inleiding	6
2 Onderzoeksvragen en aanpak	8
2.1 Onderzoeksvragen	8
2.2 Aanpak	8
3 Uitkomsten: Observaties, interviews professionals en peer educators	11
3.1 Impact	11
3.2 Bevindingen ten behoeve van het versterken van de impact (aansluiting)	13
3.3 De voorbereiding en de opzet van de bijeenkomsten	14
4 Uitkomsten: enquête en interviews met leerlingen	19
4.1 Impact	19
4.2 Bevindingen ten behoeve van het versterken van de impact (aansluiting)	23
5 Conclusies	26
5.1 Behaalde doelstellingen	26
5.2 Werkzame elementen	26
6 Naar de toekomst	28

Samenvatting

MIND Young Academy is een lesprogramma over psychische gezondheid voor middelbare schoolleerlingen en studenten op het middelbaar beroepsonderwijs. Het project is ontwikkeld door Diversion in samenwerking met MIND, om bij te dragen aan vroegtijdige signalering en preventie van problemen met de psychische gezondheid. Meer specifiek is het programma gericht op het;

- Verbeteren van (vroegtijdige) herkenning van psychische klachten.
- Bespreekbaar maken van psychische klachten en problemen.
- Bijdragen aan kennis over en bewustwording van hulpmogelijkheden.

Deelnemende klassen krijgen een programma aangeboden dat bestaat uit drie lessen, die worden begeleid door peer educators. Dit zijn jonge¹ 'ervaringsdeskundigen' die zelf of in hun omgeving ervaring hebben (gehad) met psychische problematiek. De ervaringsdeskundigen zijn door Diversion getraind om als peer educators de lessen te begeleiden. Tijdens de lessen vertellen de peer educators over hun eigen ervaringen en maken zij gebruik van (audiovisueel) lesmateriaal en oefeningen.

Om te weten in hoeverre de doelstellingen van het lesprogramma worden behaald, hebben de projectontwikkelaars een onafhankelijk evaluatieonderzoek laten uitvoeren door het Verwey-Jonker Instituut in samenwerking met zelfstandig onderzoeker Eva Klooster. Het onderzoek, dat plaatsvond in de eerste helft van 2019, bestond uit interviews (met professionals uit het onderwijs, peer educators en leerlingen²), observaties tijdens de lessen en een enquête onder in totaal 302 leerlingen tussen 12 en 21 jaar.

De onderzoeksuitkomsten tonen aan dat het programma MIND Young Academy goed ontvangen wordt in het onderwijs. Leerlingen en onderwijsprofessionals zijn zeer positief over de inzet van peer educators, die met hun persoonlijke verhaal dichtbij de belevingswereld van de leerlingen weten te komen. Leeftijd, herkenning en gedeelde ervaringen zijn werkzame elementen van de inzet van peer educators. Een punt van aandacht is de aansluiting tussen peer educators en vmbo-leerlingen. Vooral voor peer educators die zelf niet op het (v)mbo hebben gezeten blijkt dit in de praktijk niet altijd eenvoudig te zijn. Bij de training en de werving van peer educators verdient deze aansluiting extra aandacht.

Het onderzoek heeft ook duidelijk gemaakt dat de lessen bijdragen aan de kennis van leerlingen over psychische problematiek en hulp- en ondersteuningsmogelijkheden. De overgrote meerderheid van de geënquêteerde leerlingen (89 procent) gaf aan dat leerlingen na de lessen beter weten wat psychische klachten zijn. Interviews en observaties toonden aan dat de peer educators tijdens de lessen de 'drempel' kunnen verlagen tot het bespreken van problemen rond psychische gezondheid en/of het zoeken naar hulp. Dat laatste is soms ook merkbaar op de scholen na de lessen, vertellen geïnterviewde zorgprofessionals. Het komt voor dat leerlingen – wiens zorgvragen nog niet eerder bekend waren op school – zich na de lessen melden bij de zorgprofessionals die werkzaam zijn op de school.

Hoewel het voorkomt dat leerlingen met psychische problemen dit tijdens de lessen (voor het eerst) aan de klas vertellen, kiezen veel leerlingen ervoor om dat niet te doen. De mate waarin leerlingen tijdens en na de lessen met elkaar willen spreken over eventuele psychische kwetsbaarheid is mede afhankelijk van het klimaat in de klas, individuele keuzes en leeftijd. Van de leerlingen die deelnamen aan de enquête antwoordde bijna een kwart het 'eens' te zijn met de stelling dat het bespreken van psychische problematiek met klasgenoten makkelijker was geworden na de lessen. Bijna veertig procent

¹ De peer educators zijn tussen de 18 en 27 jaar oud.

² De lessen worden gegeven aan leerlingen op het vo en studenten op het mbo.
Voor de leesbaarheid gebruiken we in de tekst 'leerlingen' als verzamelterm, voor leerlingen én studenten.

was het 'een beetje eens' met de stelling en de overige leerlingen waren het hier mee oneens of hadden geen mening.

De persoonlijke verhalen van peer educators kunnen voor leerlingen een stimulans zijn om hulp te zoeken. Verwacht mag worden dat het overbrengen van positieve ervaringen met hulpverlening bijdraagt aan het vertrouwen van leerlingen om – zo nodig – professionele hulp te zoeken. In de training van peer educators zal besproken moeten worden op welke wijze eventuele negatieve ervaringen van de peer educators met hulpverlening een plaats kunnen krijgen. Voorkomen moet worden dat leerlingen door het horen over negatieve ervaringen van de peer educators vertrouwen verliezen in de mogelijkheden van hulpverlening.

Ten slotte; bewustwording van en spreken over psychische problematiek (tijdens de lessen) zijn al met al belangrijke stappen, die het lesprogramma MIND Young Academy bewezen in gang zet. Ook heeft het onderzoek laten zien dat de leerlingen na de lessen (beter) op de hoogte zijn van de mogelijkheden van hulp en ondersteuning. Doordat het programma klassikaal wordt aangeboden en daardoor veel leerlingen tegelijkertijd kan bereiken mag verwacht worden dat het bijdraagt aan preventie en vroegtijdige signalering van psychische problematiek.

In hoofdstuk een leiden we dit onderzoek in met een korte schets van de problematiek, het programma MIND Young Academy en het doel van onderhavig onderzoek. In hoofdstuk twee lichten we vervolgens de onderzoeksvragen en de daaraan gekoppelde aanpak van het onderzoek toe. De uitkomsten van dit onderzoek beschrijven we in verschillende onderdelen. In hoofdstuk drie beschrijven we onze bevindingen op basis van observaties, interviews met onderwijs- en zorgprofessionals en peer educators. We gaan hier dieper in op de impact van MIND Young Academy en op de wijze waarop de impact eventueel vergroot zou kunnen worden (aansluiting). Hoofdstuk vier staat in het teken van het perspectief van de leerlingen. Hiervoor is gebruik gemaakt van resultaten uit een enquête en interviews. Ook de leerlingen zijn bevraagd naar de impact van het programma en mogelijke verbeterpunten aangaande de aansluiting. De belangrijkste conclusies van dit onderzoek zijn te vinden in hoofdstuk vijf. Het rapport wordt afgesloten met hoofdstuk zes, waarin we weergegeven hebben welke stappen Diversion en MIND mogelijk kunnen ondernemen om de impact en aansluiting van het programme vergroten en/of te verbeteren.

1 Inleiding

In Nederland heeft bijna een op de vijf middelbaar scholieren wel eens psychische klachten ervaren³. Daarnaast bleek uit onderzoek van het CBS dat een op de twaalf jongeren in de leeftijd van 12 tot 25 jaar als psychisch ongezond gekwalificeerd kan worden⁴. Op klasniveau gaat het om een á twee leerlingen per klas. De ernst hiervan blijkt bijvoorbeeld uit het gegeven dat veel psychische stoornissen zich voor het 25^e levensjaar ontwikkelen⁵.

MIND Young Academy is een scholenprogramma dat ontwikkeld is door Diversion in samenwerking met MIND. Het programma bereikt landelijk 250 klassen. Doel van het programma is om psychische problemen bespreekbaar te maken onder jongeren, door middel van de dialoog met peer educators.

Het programma bestaat uit drie trainingen die door peer educators in de klas worden gegeven. Tijdens de trainingen gebruiken de peer educators hun eigen ervaringen en lesmateriaal om de dialoog op te starten. De peer educators zijn getrainde 'ervaringsdeskundigen', in dit geval jongeren en jongvolwassenen die zelf of in hun omgeving ervaring hebben met psychische problematiek.

Diversion traint de jonge ervaringsdeskundigen. Voor het samenstellen van de inhoud van de training is o.a. kennis van MIND gebruikt. De leerlingen krijgen door deelname aan het programma MIND Young Academy veel informatie via de persoonlijke verhalen van de peer educators, die leerlingen stimuleren om deel te nemen aan het gesprek over psychische problemen. Het programma beoogt het taboe op het openlijk spreken over

en erkennen van psychische problematiek te doorbreken. Er wordt gestreefd naar het creëren van een open gesprek, verminderen van schaamte/taboe en bekendmaken van mogelijkheden van hulpverlening.

Het schooljaar 2018-2019 staat voor de ontwikkelaars in het teken van een landelijke uitrol. Het programma zal in dit jaar in uiteenlopende contexten plaats gaan vinden; op verschillende schoolniveaus en locaties in het land. Een bijzonder jaar dus.

Tegen het licht van de landelijke uitrol van het programma is het voor MIND en Diversion van groot belang om zicht te hebben op de impact op leerlingen en de aansluiting bij de verschillende doelgroepen en onderwijstypen. Om die reden zijn *Klooster Onderzoek & Advies* en het Verwey-Jonker Instituut gevraagd voor een evaluatie van het programma in het schooljaar 2018-2019. Doel van de evaluatie is zicht bieden op de impact op de leerlingen en de aansluiting van het programma bij onderwijsniveaus en tevens het bieden van adviezen voor doorontwikkeling en – indien mogelijk – verhogen van de impact van het programma.

In onderhavig rapport beschrijven wij onze bevindingen aangaande de aansluiting en impact van MIND Young Academy op leerlingen in de leeftijd van 14 tot en met 25 jaar op verschillende opleidingsniveaus in de context van de klas.

3 HBSC (2018). HBSC 2017: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Geraadpleegd via <https://hbcs-nederland.nl>.

4 CBS (2018). 1 op de 12 jongeren is psychisch ongezond. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/45/1-op-de-12-jongeren-is-psychisch-ongezond>

5 De Girolamo, G., Dagbani, J., Purcell, R., Cocchi, A., & McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(1), 47-57.

MIND Young Academy heeft de volgende doelstellingen:

- Jongeren vergroten hun (vroegtijdige) herkenning van psychische klachten.
- In de klas worden psychische klachten en problemen bespreekbaar gemaakt en erkend.
- Jongeren kennen indien nodig de weg naar hulp en weten wat te doen bij psychische klachten of problemen bij henzelf of in hun nabije omgeving.

Het programma richt zich hierbij op leerlingen van de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo) en eerste- en tweedejaars studenten van het mbo (niveau 3 en 4).

Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten van elk (ongeveer) 50 minuten, geleid door twee peer educators. De bijeenkomsten zijn als volgt opgebouwd:

Bijeenkomst 1:

In de eerste les ligt de nadruk op kennismaking van de klas met de peer educators, maar meer nog met het onderwerp psychische gezondheid. Kennis over en herkennen van psychische klachten staat centraal. Door middel van een mindmap en een quiz worden de leerlingen gestimuleerd actief met de informatie aan de slag te gaan.

Bijeenkomst 2:

De tweede les heeft het erkennen en bespreekbaar maken van psychische klachten, en het op die manier vergroten van acceptatie als doel. De peer educators vertellen over eigen ervaringen met psychische problematiek, en door middel van een spel wordt de leerlingen een handvat geboden om een open gesprek aan te gaan. De focus van deze tweede les ligt op het persoonlijke verhaal van de peer educators. Hier wordt ook de meeste tijd aan besteed.

Bijeenkomst 3:

De derde les is erop gericht leerlingen concrete informatie over de weg naar hulp te geven. De leerlingen worden gevraagd na te denken over mogelijke hulpbronnen, waarna dit klassikaal wordt aangevuld met namen van het zorgteam op school

en hulpbronnen daarbuiten (zoals anonieme chats, algemene hulplijnen en klinische instanties).

2 Onderzoeksvragen en aanpak

2.1 Onderzoeksvragen

Het doel van dit onderzoek is om inzichtelijk te maken welke effecten (impact) het programma MIND Young Academy heeft en daarbij mogelijke verbeterpunten te signaleren om de impact te versterken (aansluiting).

Bij het meten van de *impact* van het programma gaat het specifiek om zicht krijgen op de bewustwording die het programma in gang zet bij leerlingen. Deze vraag operationaliseren we door te meten in welke 'mate' leerlingen aan het einde van het programma zelf aangeven zich bewust geworden te zijn van:

- Dat psychische problematiek voorkomt, ook bij jonge mensen.
- Dat (jonge) mensen zich er vaak voor schamen en het verbergen.
- Dat door schaamte het probleem juist kan verergeren.
- Dat het kan helpen om er met anderen over te spreken.
- Dat met ondersteuning of hulp erger kan worden voorkomen.
- Dat er een hulp- en ondersteuningsaanbod bestaat (op school of in de wijk).

Bij het meten van de impact maken we daarnaast gebruik van eigen observaties en interviews met onderwijs- en zorgprofessionals en peer educators (zie ook alinea 2.2).

Om verbeterpunten op te sporen en advies te kunnen geven over wat er mogelijk gedaan kan worden om de impact te versterken, is er binnen dit onderzoek gekeken naar de *aansluiting* van het programma op de doelgroep (leerlingen van de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en eerste- en tweedejaars studenten van mbo, niveau 3 en 4). Bij de mate van aansluiting is er met name rekening gehouden met de verschillende contexten (schooltype, niveau, leerjaar, locatie). Hierbij is wederom gebruik gemaakt van de input van leerlingen zelf (enquête en interviews), eigen observaties plus inter-

views met onderwijs- en zorgprofessionals en peer educators. Hierbij staan de volgende vragen centraal:

- In welke mate sluit het programma aan bij de verschillende onderwijsniveaus?
- Zien we verschil als het gaat om aansluiting bij bepaalde scholen en zo ja, en waarom is dat?
- En hoe zit dat met de verschillende leeftijdsgroepen en sekse?
- Zien we verschillen tussen jongens en meisjes en de mate waarin we impact meten?
- Welke rol speelt tenslotte de woonomgeving en achtergrond van de jongeren; waarden jongeren (met een migratieachtergrond) in grote steden, het programma op dezelfde wijze als bij jongeren in kleinere gemeenten in landelijke gebieden?

2.2 Aanpak

De evaluatie is gebaseerd op een *mixed method* methode: een onderzoeksmethode waarbij verschillende soorten onderzoek worden ingezet. Dat betekent dat de data verzameld is op verschillende wijzen. Binnen dit onderzoek is gebruikt gemaakt van data die is gegenereerd uit een schriftelijke enquête onder leerlingen, interviews met leerlingen, interviews met onderwijs- en zorgprofessionals, peer educators en observaties tijdens de bijeenkomsten. Hieronder volgt een toelichting op ieder onderdeel.

2.2.1 Enquête onder leerlingen

Een schriftelijke enquête is gebruikt voor een meting onder leerlingen, waarmee met name de impact van het programma op een totaal van 302 leerlingen kon worden gemeten. Samen met Diversion is er gestreefd naar een goede spreiding over school-

typen, leerjaren en locaties. Zoals in tabel 2.1. te zien is, is dat helaas niet volledig gelukt op het gebied van onderwijsniveau. Havoleerlingen hebben de enquête niet ingevuld, waardoor wij vanuit de enquête geen conclusies kunnen trekken over deze groep leerlingen.

Tabel 2.1. Achtergrondkenmerken enquête leerlingen

Aantal respondenten		
Geslacht	Jongens	133
	Meisjes	168
Leeftijd	12-13	3
	14	60
	15	82
	16	73
	17	39
	18	24
	19	8
	20-21	11
Onderwijsniveau		
	Vmbo	119
	Vwo4	21
	Vwo5	15
	Mbo	109
	Onbekend	38
Regio	Kleine gemeente	99
	Stad (G40)	96
	Grote stad (G4)	107

De enquête is zo opgesteld dat leerlingen en studenten de vragenlijst anoniem konden invullen. De enquête werd aan het eind van de derde les uitgedeeld door de peer educators, en kostte vanwege de beperkte tijd niet meer dan 7 minuten om in te vullen.

Interviews met leerlingen

Op basis van de (eerste) resultaten van de enquête onder leerlingen, zijn er aanvullend twaalf semigestructureerde interviews afgenomen met leerlingen. Deze interviews boden ons de gelegenheid om meer duiding te krijgen bij de enquêteresultaten, maar ook om dieper in te gaan op de ervaringen van de leerlingen met het programma.

Alle leerlingen zijn geïnterviewd nadat ze de drie bijeenkomsten van het programma hebben gevolgd. Vanwege het gebrek aan tijd tussen de lessen door duurden de interviews ongeveer tien minuten.

De leerlingen zijn op verschillende manieren geworven. In de meeste gevallen hebben de onderzoekers na een observatie van een derde les gevraagd welke leerlingen zouden willen meewerken aan een interview. Daarnaast heeft in enkele gevallen de docent als mediator opgetreden. De docent in kwestie heeft toen zelf een selectie gemaakt uit de klas met leerlingen.

Tabel 2.2. Achtergrondkenmerken interviews leerlingen

Regio	Onderwijsniveau	Aantal leerlingen geïnterviewd
Randstad, stad (G40)	Mbo 4	4
Randstad, grote stad (G4)	Gymnasium 3	2
Buiten Randstad, kleine gemeente	Mbo 3	2
Buiten Randstad, stad (G40)	Atheneum 4	4
Totaal		12

2.2.2 Interviews met onderwijs- en zorgprofessionals

In totaal zijn er binnen dit onderzoek 13 onderwijs- en zorgprofessionals geïnterviewd, waarvan 9 docenten en mentoren en 4 zorgcoördinatoren. Alle docenten en mentoren zijn aanwezig geweest bij een of meerdere bijeenkomsten van MIND Young Academy

en zijn bevraagd naar hun ervaringen met het programma. De docenten en mentoren zijn aangesproken na een van de observaties of zij wilden deelnemen aan een individueel gesprek. Een deel van de zorgcoördinatoren waren zelf aanwezig bij de bijeenkomsten, een ander deel niet. Aan de zorgcoördinatoren die niet aanwezig waren bij de bijeenkomsten zijn met name gesprekken gevoerd over de impact (wat zien zij in de praktijk terug na de bijeenkomsten van MIND Young Academy).

De interviews duurden ongeveer 45 minuten en zijn telkens na de laatste les gehouden, deels op de schoollocaties en als dat niet uit kwam, telefonisch.

Tabel 2.3. Verdeling interviews onderwijs- en zorgprofessionals

Functie	Aantal geïnterviewd
Docenten/mentoren	9
Zorgcoördinatoren	4
Totaal	13

2.2.3 Interviews met peer educators

In totaal zijn er 10 peer educators geïnterviewd. Hen hebben wij dezelfde vragen voorgelegd als de onderwijsprofessionals. Daarnaast hebben wij hen ook gevraagd naar hun eigen verbeterpunten als het gaat om hun kwaliteiten als peer educator voor jongeren (in de klas). Het grootste deel van de peer educators zijn individueel geïnterviewd, de overige peer educators zijn in duo's geïnterviewd (twee keer). De peer educators zijn benaderd na de observaties en deels op locatie, deels telefonisch geïnterviewd. De gesprekken duurden ongeveer 45 minuten. Zoals in tabel 2.4. te zien is het overgrote gedeelte van de peer educators die wij binnen dit onderzoek gesproken hebben van het vrouwelijk geslacht (8). Daarnaast is een groot deel van de peer educators net begonnen als peer educator en hebben zij korter dan een jaar ervaring met deze functie.

Tabel 2.4. Achtergrondkenmerken interviews peer educators

	<1 jaar ervaring	1 jaar of meer ervaring
Man	1	1
Vrouw	7	1

2.2.4 Observaties tijdens de bijeenkomsten

Bij in totaal tien bijeenkomsten is er door de onderzoekers geobserveerd. Er is hierbij gelet op een goede verdeling over regio, onderwijsniveaus en de verschillende bijeenkomsten (1, 2 of 3). Op die manier zijn alle onderwijsniveaus waar MIND Young Academy zich op richt geobserveerd, en hebben we alle bijeenkomsten minimaal twee keer gezien in verschillende regio's.

Tabel 2.5. Overzicht aantal observaties, ingedeeld op regio, bijeenkomst en onderwijsniveau

	Regio	Bijeenkomst	Onderwijsniveau
1.	Grote stad (G4)	Drie	Havo
2.	Grote stad (G4)	Een	Vmbo
3.	Grote stad (G4)	Twee	Vmbo
4.	Grote stad (G4)	Een	Vwo
5.	Kleine gemeente	Drie	Vmbo
6.	Kleine gemeente	Twee	Mbo
7.	Stad (G40)	Drie	Mbo
8.	Kleine gemeente	Drie	Vmbo
9.	Stad (G40)	Twee	Vwo
10.	Kleine gemeente	Twee	Mbo

De observaties dienden om uit eerste hand te aanschouwen welke impact de bijeenkomsten hebben op de leerlingen en welke verbeterpunten er nog liggen om de impact eventueel te vergroten. Daarnaast bieden de observaties ook de gelegenheid om opgehaalde informatie uit de interviews te toetsen.

3

Uitkomsten: Observaties, interviews professionals en peer educators

In dit hoofdstuk bespreken we de uitkomsten van het onderzoek, op basis van de observaties van de onderzoekers en de interviews met de professionals en de peer educators. We starten met een paragraaf over de impact van het programma. Vervolgens beschrijven we in paragraaf 3.2 de uitkomsten als het gaat om aansluiting bij leerlingen en onderwijs(typen). Hoofdstuk vier kent dezelfde indeling, maar beschrijft de uitkomsten aan de hand van de ervaringen van de jongeren.

3.1 Impact

In de lijn met de doelstellingen van MIND Young Academy en de geoperationaliseerde onderzoeksvragen hebben we gekeken naar de impact op; 1. versterken van (vroegtijdige) herkenning en bewustwording van psychische problematiek bij jongeren, 2. het bespreekbaar maken van psychische problematiek in de klas, 3. het vergroten van kennis over het hulp- en ondersteuningsaanbod (binnen en buiten school).

3.1.1 Bewustwording en herkenning van psychische problematiek

We vroegen aan de geïnterviewden aan te geven in hoeverre zij merken dat leerlingen zich er bewuster van zijn geworden dat psychische problematiek voorkomt onder jongeren. Uit de interviews komt naar voren dat docenten en mentoren hier niet altijd zicht op hebben. Ongeveer een kwart van de geïnterviewde professionals geeft aan dat zij hebben ervaren dat leerlingen zich door de bijeenkomsten meer bewust zijn geworden van dat ook onder jongere psychische problematiek kan voorkomen. Zij baseren deze bevindingen met name op de wijze waarop de leerlingen na het programma nog terugkomen op het thema.

“We hebben het later ook tijdens mentoruur besproken, en ik merkte ook dat het bij de grote meerderheid een bewustzijn had doen ontstaan. Van, dit soort dingen spelen dus werkelijk en dit soort zaken kunnen zo’n impact hebben op mensen. Ik merkte wel dat leerlingen daarbij stil gingen staan, terwijl ze er daarvoor nooit aan dachten.”

Docent, vmbo

De overige professionals vonden het moeilijk in te schatten in hoeverre leerlingen zich bewuster waren geworden van psychische problematiek onder jongeren. Als verklaring gaven de betreffende professionals aan dit ‘type’ contact niet te hebben met leerlingen en/of er na de lessen niet over gesproken te hebben met leerlingen.

Wat de professionals en peer educators wel unaniem naar voren brengen over de lessen, is de impact van de persoonlijke verhalen van de peer educators. Beide geïnterviewde groepen geven aan dat ze van de leerlingen horen dat ze niet hadden verwacht dat de peer educators zelf ook psychische problemen hebben (gehad). Dat twee ogenschijnlijk “normale” jongeren psychische problemen blijken te hebben, lijkt goed in te spelen op de bewustwording van de leerlingen. Tijdens de observaties hebben enkele leerlingen zich daar ook expliciet over uitgesproken, door te stellen dat zij zich nu beseffen dat je niet altijd aan iemand kan zien of hij/zij psychische problemen heeft.

“Hoor ook van leerlingen dat ze mij zien als een ‘normaal’ persoon, maar dat er toch meer achter iemand kan zitten als je zijn/haar verhaal hoort. Je ziet ze dan schrikken. Leerlingen hebben het beeld dat je het gelijk kan zien aan mensen. Als je naar vraagt derde les, zeggen ze wel dat ze dat beeld hebben bijgesteld.”

Peer educator 9, vrouw

3.1.2 Het bespreekbaar maken in de klas

Uit de interviews en observaties komt duidelijk naar voren dat de peer educators er tijdens de lessen in slagen om over psychische problemen te spreken met leerlingen en er eveneens in slagen om een groot deel van de leerlingen actief te betrekken bij het gesprek.

“Er zat bijvoorbeeld een meisje in de klas die altijd heel stil is en heel gesloten. Het verbaasde mij dat ze tijdens het eindspel naar voren stapte en iets zei in de trant van ‘Ik ben de enige die slaappillen slikt’.(..) Voor ons was deze informatie nieuw.”

Docent, vmbo

Of de lessen ook bijdragen aan het verlagen van de drempel om psychische problemen in de klas of na de lessen met klasgenoten te bespreken is op basis van dit onderzoek niet duidelijk. Tijdens de observaties zagen we dat de mate waarin het programma impact heeft op de ‘bespreekbaarheid van psychische problemen’ afhankelijk is van meerdere factoren. Een belangrijke factor is de veiligheid die leerlingen ervaren in de eigen klas. De observaties en interviews maken duidelijk dat het klimaat in de klassen sterk uiteen kan lopen. In sommige klassen spreken de leerlingen zeer open met elkaar, in andere klassen moeten de peer educators hard werken om het gesprek te starten.

Leerlingen lijken niet altijd de veiligheid te voelen in de klas om over de eigen problematiek te spreken. Uit interviews maken we op dat leerlingen hun vertrouwenspersonen juist bewust

buiten de school zoeken. Zoals een leerling tijdens een observatie stelt: *“Als ik met iets zit, zal ik het niet in de klas vertellen. Deze mensen zie ik daarna nog enkele dag, dus laat dan maar. Liever bespreek ik het met iemand die ik wel vertrouw.”* Meerdere leerlingen geven een soortgelijke boodschap af in de individuele een-op-een interviews (zie ook hoofdstuk 4).

Ook enkele peer educators signaleren dat de mate waarin leerlingen open durven te spreken sterk afhankelijk is van het klimaat in een klas. De peer educators kunnen een basis scheppen voor een respectvol gesprek, maar in sommige klassen is er uiteindelijk meer nodig om de veiligheid en het onderling vertrouwen te waarborgen, merken de peer educators op.

“Ik denk wel dat de schaamte minder wordt, maar binnen drie uur met die jongeren kan je niet zo’n grote verandering teweegbrengen. Misschien geeft het ze een duwtje in de rug, maar ze zullen er niet meteen heel open over zijn. Dat zit te diep, vooral op deze school in de cultuur. Dat krijg je er niet zomaar uit.”

Peer educator 2, vrouw

3.1.3 Het vergroten van kennis over het hulp- en ondersteuningsaanbod

Op basis van met name de interviews met de onderwijsprofessionals en eigen observaties kunnen we constateren dat de bijeenkomsten bijdragen aan het vergroten van de kennis over de vormen van hulp en ondersteuning (in ieder geval op school). Zoals in de vorige alinea al is aangegeven, lijkt het programma de meeste impact te hebben op individueel niveau. Individuele leerlingen hebben door het programma niet alleen meer kennis over het hulp- en ondersteuningsaanbod, maar de lessen kunnen de drempel naar ‘het vragen om hulp’ ook verlagen, zo blijkt in de praktijk.

Binnen de scholen die deelnamen aan het onderzoek, geven meerdere zorgprofessionals aan dat er na het programma een of meerdere leerlingen zich bij hen gemeld hebben met een hulp- of ondersteuningsvraag. Een deel van de leerlingen kwam bij de zorgprofessionals voor de eerste keer in beeld, zo blijkt uit de interviews. Dit ondersteunt de preventieve doelstelling van het programma.

Meerdere zorgcoördinatoren geven namelijk ook aan dat onder de leerlingen die na afloop van MIND Young Academy naar hen toe zijn gekomen om over hun persoonlijke problemen te praten, ook leerlingen zitten die zij voor het programma nog nooit hebben gezien en het voor hen niet bekend was deze specifieke leerling met bepaalde problematiek kampte.

“Er zat toevallig een leerling in die klas die al eerder bij me was geweest. Die kwam na die les (ik was er zelf toen niet bij) wel even bij me langs voor een extra gesprekje. Daarnaast was er nog een leerling die na de les een beetje bleef hangen. De docent heeft toen gezegd: misschien kan je even met haar [zorgcoördinator] gaan praten.”

Zorgcoördinator, mbo niveau 4

“We krijgen nu leerlingen in beeld krijgen die we nog niet kenden. Bijvoorbeeld leerlingen die thuis een broertje, zusje of ouder hebben met problemen of een ziekte, die leerlingen gaan nu praten. De zwaardere zorggevallen kenden we wel. Maar we zien ook dat een aantal zwaardere zorggevallen nu wel over de streep gaan door de verhalen van de peer educators. Een bijzonder voorbeeld is een meisje dat was gestopt met de hulp die ze via het centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie kreeg. Ze had er geen vertrouwen meer in. Na het horen van de ervaringen van de peer educator besloot om zich daar toch door haar psycholoog te laten aanmelden voor een intensiever traject. En dat heeft ze ook gedaan. Ze zei: ‘Ik besef me nu dat je eruit kan komen, deze jongen had zo veel meegemaakt en hij stond er gewoon!’”

Zorgcoördinator, vmbo

Uit de observaties en interviews komt naar voren dat leerlingen geëmotioneerd kunnen raken tijdens de lessen. Bij verschillende observaties was te zien dat er een of meerdere leerlingen zichtbaar geëmotioneerd het leslokaal (tijdelijk) verlaten. Doorgaans gebeurt dit bij de tweede bijeenkomst, wanneer de peer educators hun persoonlijke verhaal vertellen. Over het algemeen genomen vinden peer educators en onderwijsprofessionals dit geen negatief bijeffect, integendeel. Onderstaand geven een peer educator en een onderwijsprofessional hun visie op dezelfde situatie waar ze beiden bij aanwezig waren.

“[Het was] sneu voor die jongen, maar ik denk ook, het raakt wel, dus het komt wel aan. Bij hem komt het te dichtbij, maar hij zal niet de enige zijn bij wie het aankomt. Ik hoop wel dat als dat getriggerd wordt – de docent ging er ook achteraan – dat het opgepakt wordt en hij de juiste hulp krijgt.”

Peer educator 8, vrouw

“Ik denk dat dat vormend is voor de leerlingen. En ik denk ook dat dat helemaal niet erg is. Soms komen dingen los omdat ze in een traject zitten, soms komen dingen los omdat het herkenbaar is of te dichtbij komt. Maar als je steeds het doel voor ogen houdt: wij willen graag dat je praat over dingen, en dingen uitspreekt en er niet zelf mee blijft zitten – dan is dat ook niet erg. En in dit geval, (...) ben ik meteen met hem mee naar buiten gegaan en heb met hem gesproken, en daarna hebben wij het gesprek in de klas erover gehad. Hij heeft er zelf thuis over gehad, en ik heb zelf ook heel goed contact met zijn ouders.”

Docent, atheneum

3.2 Bevindingen ten behoeve van het versterken van de impact (aansluiting)

In de volgende alinea's bespreken we factoren die de hiervoor beschreven impact teweegbrengen en/of kunnen versterken. Wij delen dit op in de verschillende aspecten van MIND Young Academy. Te weten; 1. De aanpak via peer education, 2. De opzet van de bijeenkomsten, 3. De inhoud van de bijeenkomsten, 4. De match met de peer educators, en tot slot 5. De training van de peer educators.

3.2.1 De aanpak via peer education

De geïnterviewden zijn het er unaniem over eens dat de inzet van (jonge) ervaringsdeskundigen een belangrijke kracht is van MIND Young Academy. De geïnterviewden, zowel onderwijs- en zorgprofessionals als peer educators, geven aan dat het project aansluit doordat dat de leerlingen zich kunnen herkennen in de peer educators. Het is juist die herkenning die mogelijk de drempel naar herkenning en hulpvragen kan verminderen, betogen verschillende geïnterviewden.

“Wat ik echt heel goed vind zijn die peer educators, want dat sluit natuurlijk heel erg aan bij de jongeren. En ik kan natuurlijk hier ook uitleg over geven, maar dan ben je toch de psycholoog of de expert met grote afstand.”

Zorgcoördinator, mbo niveau vier

“We kunnen heel veel zelf, en we doen ook heel veel zelf. Maar juist doordat dit wordt gegeven door peer educators spreekt het heel erg aan en kunnen leerlingen zich daarin herkennen. Dat merk ik in de reacties van de kinderen (...). Juist die herkenbaarheid, ik denk dat dat een stofje bij die kinderen losmaakt van ‘oh verrek, het zou mij ook kunnen gebeuren’ of ‘het zou mijn beste vriendin kunnen zijn, of mijn broertje of mijn zus’. Die inhoud van de les vind ik ook heel goed, maar daar zou je nog van kunnen denken van, dat zouden wij als docenten ook kunnen geven. Maar juist die meerwaarde van de peer educators maakt dat het landt bij die kinderen.”

Docent, atheneum

“Leerlingen geven aan dat het fijn is dat we van hun eigen leeftijd zijn. De filmpjes zijn ook van mensen van hun eigen leeftijd. (...) Zoals ook een jongen in de klas al een keer zei, we hebben dezelfde beleving. Een psycholoog hoeft het niet meegemaakt te hebben, wij wel. We praten vanuit onszelf en onze eigen ervaringen, en tegelijkertijd ook wel vanuit een psycholoog omdat we er zelf contact mee hebben gehad.”

Peer educator 8, vrouw

“Zeker naar aanleiding van onze eigen verhalen. Wij hebben veel meegemaakt, en ik denk wel dat dat hun ogen heeft geopend voor dat dat op deze leeftijd kan. En ook het filmpje van die Luna die we laten zien, die is van hun leeftijd en heeft ook een depressie. Denk vooral door dat soort dingen, dat opent hun ogen dat ze wel zoiets hebben van, het is toch niet zo’n ver van mijn bed show. We hebben het ook vaker genoemd, dat het heel belangrijk is om erover te praten.”

Peer educator 8, vrouw

“Wij geven vertrouwen aan hun, door ons verhaal te vertellen. Ze kunnen het bij wijze van spreken op Facebook gooien. Je vertelt dingen die je normaal niet over straat schreeuwt. Dat opent deuren voor een gesprek. Ik ben in het ‘normale leven’ heel open over en krijg vervolgens problematiek van anderen over me heen. Deze vorm is gepaster en prettiger om er actief iets mee te doen. Nu kan ik ze ook echt naar zorg doorverwijzen.”

Peer educator 5, man

3.3 De voorbereiding en de opzet van de bijeenkomsten

Voorafgaand aan de lessen stuurt Diversion informatie aan de scholen over het programma. Diversion stuurt een brief met algemene informatie over het programma voor de school en daarnaast ontvangt de school een informatiebrief die bedoeld is voor de ouders. De school wordt verzocht om de brief zelf door te sturen aan de ouders. Hoewel de scholen aangeven de brieven te waarderen, bestaat er bij geïnterviewde mentoren en docenten ook behoefte aan meer specifieke informatie over de inhoud van de afzonderlijke lessen om leerlingen voor te kunnen bereiden op de lessen⁶.

In de praktijk merken de peer educators dat de voorbereiding op iedere school anders verloopt, van zeer beperkt tot zeer gedegen. Ook tijdens de observaties blijkt dat docenten en mentoren zich op iedere school anders voorbereiden en dat een goede voorbereiding door de betrokken docent of mentor bijdraagt aan het verloop van de lessen. De kwaliteit van de voorbereiding is zichtbaar tijdens de lessen onder meer doordat de mentoren goed op de hoogte zijn van het doel van de lessen, van de namen van de zorgcoördinatoren en/of dat de zorgcoördinatoren aanschuiven bij de lessen. Uit interviews op scholen waar men zich gedegen voorbereid op de lessen, valt op dat er vaak ook vervolg aan de lessen wordt gegeven.

“Het doel is wat mij betreft het bespreekbaar maken, vooral bij jongeren die al ergens mee worstelen het gevoel geven dat het niet raar is. Ook het gevoel geven dat wij er als school zijn (...). Wij zorgen nu zelf voor een vervolg op het programma van MIND doordat we alle leerlingen die het programma hebben gevolgd een brief sturen met een aanbod om aan een Mindfulness training deel te nemen.

Zorg coördinator vmbo, havo, vwo

⁶ Lopende het onderzoek is Diversion met deze signalen aan de slag gegaan. Inmiddels is er een aangepaste brief voor docenten en mentoren opgesteld.

We vroegen de betrokken professionals ook naar hun indruk van de opzet van de lessen. De geïnterviewden zijn overwegend tevreden over de opzet van de bijeenkomsten. Vooral de afwisseling, door het gebruik van verschillende methoden en oefeningen, is positief beoordeeld. De geïnterviewde onderwijsprofessionals die bij de bijeenkomsten aanwezig zijn geweest, zijn zeer tevreden over de gehanteerde werkvormen. Opdrachten en oefeningen waarbij alle leerlingen worden betrokken, zijn positief beoordeeld, evenals de afwisseling van de opdrachten.

“De eerste twee lessen vond ik de aansluiting heel goed en vond ik het herkenbaar voor leerlingen. (...) Dat zat hem in hele praktische dingetjes als zo’n naamkaartje; dat je leerlingen echt bij hun naam aanspreekt. En voorbeelden die gegeven werden met de filmpjes die de eerste les afgespeeld werden, die echt gericht waren op hun leeftijd. Maar ook het bespreken van stress en dan eerst klein beginnen. Van; heb je stress als je ’s morgens voor de kast staat en bedenkt, wat doe je aan voor kleren? Dus dat je niet meteen heel zwaar begint. Die eerste les was een heel fijne warming up om vertrouwen te krijgen in die groep. En dan sluit het aan.”

Docent, atheneum

“Ik vond de aansluiting wel goed. Het is een kort programma, ook de manier waarop ze het deden is goed. Telefoontje gebruiken, dan weer even staan. Deze leerlingen hebben namelijk best wel veel energie. Verschil in werkvormpjes, om zo maar te zeggen. Dat vond ik best wel aansluiten bij deze energieke klas.”

Mentor, gymnasium

Hoewel de algemene indruk is dat de bijeenkomsten aansluiten bij leerlingen uit verschillende onderwijsniveaus, pleit een aantal professionals en peer educators wel voor meer maatwerk op het vmbo. Voor vmbo-klassen zijn afwisseling, herkenning en taalgebruik essentiële voorwaarden voor aansluiting. Zowel onderwijsprofessionals als peer educators adviseren bij de keuze van audiovisueel materiaal en het trainen van peer educators meer toe te spitsen op de (jongere) vmbo-leerling⁷. (Zie ook alinea 3.2.5.)

“Er mag voor vmbo-t leerlingen meer met visueel materiaal worden gewerkt. Het gebruik van visueel materiaal spreekt deze leerlingen aan. Dat doen ze al, maar het mag nog meer.”

Docent, vmbo

“Het introfilmpje in de eerste les is niet pakkend genoeg voor het vmbo; het is te abstract (krantenberichten). Dat heb ik aangegeven bij Diversion bij evaluatieformulieren, anderen zeggen dat ook. Voor havo/vwo/mbo is het wel goed, maar ook wel een beetje deprimerend.”

Peer educator 2, vrouw

“Ik vond wel dat de persoonlijke verhalen te lang duurden: interessant, maar het kan interessanter. Op deze manier was het veel en lang luisteren voor de leerlingen. Je merkte dat het bij het eerste verhaal nog wel ging, maar bij het tweede verhaal waren sommigen echt afgehaakt. Bij basis-kader leerlingen kan je beter visualiseren. (...) Maar als beiden heel veel vertellen merk je dat leerlingen de aandacht kwijtraken.”

Docent, vmbo

3.3.1 Inhoud van de bijeenkomsten

Met de respondenten is ook gesproken over de onderwerpen die worden behandeld in de bijeenkomsten. Sluiten de onderwerpen aan bij de leerlingen en de verschillende niveaus? Zeker, vinden de onderwijsprofessionals die werkzaam zijn in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Zij signaleren dat veel leerlingen stress ervaren en dat daar met leerlingen nog weinig over wordt gesproken. De bijeenkomsten van MIND Young Academy voorzien wat betreft deze professionals in een behoefte van de scholen om de stress bespreekbaar te maken en een preventief aanbod op te zetten.

“Wij merkten dat in de bovenbouw veel stress wordt ervaren, en dat af en toe ook wel dusdanig vormen aanneemt dat er burn-out gevallen zijn. Wat wij als school kunnen doen, dat proberen we te doen. Het bespreekbaar maken en kijken waar we kunnen helpen en wat we kunnen aanbieden. Daarom zijn we met MIND in zee gegaan (...). In de bovenbouw havo/vwo hebben leerlingen veel last van stress, door de combinatie van school en van buitenaf zoals bijbaantje, social media, social leven. Ik zie dat leerlingen ‘vriezen’,

⁷ Gedurende dit onderzoek heeft Diversion verschillende oefeningen en materiaal vervangen, met het doel beter aan te sluiten bij het vmbo.

ze raken lamgeslagen, ze weten niet meer hoe ze moeten presteren op al die velden. (...) Het doel is wat mij betreft het bespreekbaar maken, vooral bij jongeren die al ergens mee worstelen het gevoel geven dat het niet raar is. Ook het gevoel geven dat wij er als school zijn. We hebben het nu alleen in atheneum ingezet, maar het [stress] geldt sowieso in de bovenbouw.”

Docent, atheneum

De onderwijs- en zorgprofessionals van het vmbo signaleren dat leerlingen problemen hebben zich te concentreren. Om die reden pleit een van deze docenten ervoor om tijdens de bijeenkomsten meer in te gaan op de achterliggende oorzaken van concentratieproblemen.

“Probeer meer aan te sluiten op de beleavingswereld van de jongeren. Wat ik zie is dat de meeste leerlingen er tegenaan lopen is dat ze niet goed kunnen concentreren door slecht slapen, slecht eten, telefoongebruik... de smartphone verslaving speelt heel erg. Concentratieproblemen zie je heel vaak. Misschien moet dat besef bij de leerlingen geprikkeld worden: waar komt dit door? Dat zag je bijvoorbeeld in de les: de meeste leerlingen stapten naar voren bij de vraag over concentratie.”

Docent, vmbo

3.3.2 De peer educators en de match

Vanzelfsprekend hebben de peer educators zelf ook invloed op de aansluiting bij de leerlingen. Een belangrijk moment tijdens de bijeenkomsten is wanneer de peer educators hun persoonlijke verhaal vertellen in de tweede les. Dit is geen eenvoudige opdracht, vertellen geïnterviewde peer educators. Zij tonen zichzelf kwetsbaar en moeten tegelijkertijd de aandacht weten vast te houden. Of het lukt hangt af van vele componenten, waaronder voorbereiding (zie paragraaf 3.2.5.), ervaring, karakter en taalgebruik, merken we tijdens de observaties en interviews.

Het gebruik van herkenbaar taalgebruik blijkt in de praktijk niet altijd eenvoudig. Aansluiten qua taalgebruik is makkelijker wanneer peer educators die voor een klas staan van een onderwijstype dat zij zelf hebben gevolgd, zo blijkt uit interviews en

observaties. Vooral tijdens de bijeenkomsten op vmbo's hebben hoogopgeleide peer educators soms moeite hun taalgebruik en lengte van hun verhaal aan te passen.

“Peer educators moeten goed opletten, vooral op taalgebruik... In de handleiding wordt daar wel op ingespeeld. Op vmbo weten ze wel minder erover en is het taalgebruik van peer educators te ingewikkeld. Bijvoorbeeld een woord als burn-out.”

Peer educator 2, vrouw

Een docent van het vmbo adviseert abstracte woorden en begrippen te mijden, in het belang van de aansluiting. Een andere tip vanuit het vmbo is om vooral aan te sluiten bij de huidige leefwereld en geen vragen te stellen over situaties in de toekomst of waarin leerlingen zich niet herkennen. Dit gebeurde bijvoorbeeld bij de over-de-streep-oefening, waar stellingen werden voorgelegd over het ouders en de overheid verplichten tot zorgtaken. Die stellingen waren te weinig herkenbaar, constateert een mentor. Een mentor van een havo/vwo-klas gaf dezelfde feedback en adviseerde de stellingen aan te passen aan het huidige leven van leerlingen.

Een andere, vaker genoemde, voorwaarde voor aansluiting is de match tussen de peer educators onderling. Het vinden van de optimale match houdt zowel de peer educators als de projectmedewerkers van Diversion bezig. Streven is dat de peer educators prettig samenwerken en dat de combinatie van twee peer educators zorgt dat zo veel mogelijk leerlingen zich kunnen herkennen in het duo. Om die reden laat Diversion bij voorkeur manlijke en vrouwelijke peer educators samenwerken. Ter ondersteuning van het leerproces van de peer educators tracht Diversion de ervaren en minder ervaren peer educators te koppelen. De uitkomsten van de interviews onderstrepen het belang van maatwerk en tonen dat het vinden van een optimale match tussen peer educators onderling en peer educators en leerlingen veel factoren een rol spelen. Het koppelen van ervaren aan minder ervaren peer educators werkt goed voor degenen die als peer educator starten. Voor de ervaren peer educator is het wel harder werken en aanpassen, is zichtbaar in de observaties. Ook voor leerlingen is die combinatie soms niet optimaal.

Een ervaren peer educator doet de suggesties dat het leren van elkaars ervaring ook meer tijdens de trainingen zou kunnen plaatsvinden, door ervaren peer educators in te zetten als trainers.

Op basis van de observaties zien we dat peer educators, ongeacht de eigen sekse, erin slagen zowel in bij jongens als meisjes aan te sluiten. Er zijn wel duidelijke verschillen waarneembaar als het gaat om de openheid waarmee de jongens en meisjes in de klas reageren. Een manlijke en ervaren peer educator vertelde in een interview dat peer educators die 'direct' durven zijn, vaak meer ingang weten te krijgen bij jongens. Om deze reden zou er volgens hem bij het matchen van peer educators met scholen ook gelet moeten worden op de aansluiting van individuele peer educators bij (klassen met veel) jongens.

"Mannen hebben veel meer een taboe, bij mannen (manlijke leerlingen of studenten) moet je extra hard trekken als peer educator. Dat vraagt de juiste houding van de peer educator. Recht voor z'n raap zijn en direct zijn, durven te bevragen. Dat is wat je nodig hebt... En dat kunnen manlijke en vrouwelijke peer educators in principe even goed, het zit meer in de stijl van de peer educator. Diversion let heel goed op de matching, en probeert meestal een match van een man en vrouw voor de klas, of een ervaren en een minder ervaren peer educator... Belangrijk is ook te kijken naar welke stijlen peer educators hebben."

Peer educator 10, man

Ten slotte is vaker genoemd dat de culturele achtergrond van de peer educator ondersteunend kan zijn bij het vinden van aansluiting. Het verhaal van peer educator met een niet-westerse migratieachtergrond kan voor leerlingen met een vergelijkbare achtergrond van grote waarde zijn, is de ervaring van geïnterviewde peer educators. Een van deze peer educators vertelt dat leerlingen met een migratieachtergrond thuis niet gewend zijn om openlijk spreken over hun gevoelens. Zij ervaart dat leerlingen zich met haar kunnen identificeren en duidelijk aan het denken worden gezet door haar verhaal.

"Vanuit mijn ouders en de cultuur bij ons thuis heb ik meegekregen dat het niet kan, dat er niet over wordt gepraat. De schuld wordt heel erg bij jezelf neergelegd. (...) Een klas met veel leerlingen met een migratieachtergrond zegt niet heel veel, waarschijnlijk ook door dat het aangeleerd is. Je ziet dat het vragen oproept en ze nadenken, maar ze praten er niet over (...) Cultuur speelt hierin zo'n grote rol. Mensen waarmee jongeren zich kunnen identificeren kunnen laten zien; het kan ook anders, het hoeft niet zo. De cultuur heeft niet per se gelijk, je hoeft je er niet voor te schamen. Als een peer educator erover praat ben je zelf ook sneller geneigd er open over te zijn. Leeftijd is daarin heel erg belangrijk, maar ook wel achtergrond."

Peer educator 1, vrouw

Dat leerlingen met een migratieachtergrond het moeilijker vinden om over psychische problematiek te spreken, wordt ook herkend door een ervaren peer educator met een autochtone achtergrond. Hij merkt op dat culturele achtergrond een rol kan spelen, maar zeker ook de sociaaleconomische omgeving waarin een jongere opgroeit en dat het zinvol is om bij de match tussen peer educator en klas rekening te houden met ervaring en (culturele) achtergrond.

"Mijn eigen persoonlijke ervaring met opgroeien in armoede dat het dusdanig veel stress geeft, dat je bezig bent met je eerste levensbehoeften, je hebt geen tijd voor emoties en je leert minder om erover te praten. Bij de mensen met lagere-inkomensgroepen moet je als peer educator vaak meer je best doen om ze te laten praten. Het valt op dat in rijkere wijken er vaak minder taboe lijkt te zijn om te spreken over psychische problematiek. Mensen met een migratieachtergrond zitten relatief vaker in de andere groep, die hebben minder ruimte voor deze onderwerpen."

Peer educator 10, man

De peer educators krijgen voorafgaand aan de lessen via Diversion informatie over de school en klassen waar ze naar toe gaan. Zij geven aan dat het zeer zinvol is om de klas en leerlingen op die manier vooraf te kennen.

3.3.3 Training

De nieuwe peer educators krijgen verschillende trainingsdagen, waarin onder meer aandacht is voor de problematiek, didactiek, omgaan met leerlingen en groepsdynamiek. Gedurende het jaar organiseert Diversion ook informele bijeenkomsten, bedoeld om de peer educators elkaar te laten ontmoeten. Ook worden peer educators individueel benaderd, om te vragen naar de bevindingen. De helft van de geïnterviewde peer educators is tevreden over deze ondersteuning.

“Pittige voorbereiding dus, maar wel beter dat dan het echte werk wel mee blijkt te vallen. Genoeg voorbereid? Ja, theoretisch gezien wel, maar vond het nog wel heel spannend. Ging hartstikke goed, maar [een meer ervaren peer educator] hielp ook wel veel. Dit was voldoende. Ik heb gewoon genoeg handvaten gekregen. Het was vooral mijn eigen onzekerheid.”

Peer educator 8, vrouw

De geïnterviewde peer educators die minder tevreden zijn over het eigen functioneren voor de klas geven aan dat zij meer training hadden willen krijgen. Wat de betreffende peer educators vooral missen is het oefenen met klassenmanagement en didactiek. Het uitlopen in tijd wordt vaker genoemd als knelpunt.

“We moeten beter getraind worden op hoe je ermee kan omgaan als we uitlopen, hoe we kunnen inkorten.”

Peer educator 2, vrouw

“Ik struggle met mijn persoonlijke verhaal, wat lang is en daardoor niet altijd goed aansluit bij elke klas. Diversion zou meer moeten helpen bij structuur aanbrengen. Voor mijn idee ben ik niet zo krachtig geweest in mijn verhaal. Zou er meer uit kunnen halen als je er meer oefening en begeleiding bij krijgt. (...) Iemand zonder ervaring voor de klas heeft te weinig handvaten vanuit de training. Meer focus op didactische vaardigheden in de training en meekijken in de lessen. Het beste is oefenen voor de klas, maar met meer kennis en handvaten. Veel onderwerpen zijn niet iets wat iemand zonder sociale opleiding meteen kan.”

Peer educator 1, vrouw

“Vooral wat er in de klas gebeurt en van de peer educators wordt gevraagd kan tegenvallen. Je wordt nu voorbereid om zo goed mogelijk je verhaal te kunnen doen en om te kunnen vertellen over psychische problematiek. De lessen en het omgaan met situaties in de klas bereid je voor met de handleiding. Maar je moet ook voorbereid zijn als iemand rotopmerkingen maakt over jouw probleem en kunnen reageren op de groepsdynamiek.”

Peer educator 10, man

3.3.4 Inzet ervaringsdeskundigen

Zoals eerder beschreven wordt de aanpak door middel van peer educators gewaardeerd, maar zeker ook het feit dat deze peer educators ervaringsdeskundigen zijn. Zij hebben zelf psychische klachten (gehad), waardoor het thema voor de leerlingen dichterbij komt en herkenbaar kan zijn. Een enkele peer educator geeft daarnaast ook aan dat zij als ervaringsdeskundigen tevens een rol kunnen spelen in het verlagen van de drempel naar hulp, voor de leerlingen die zelf hulp nodig hebben of die in een eerder hulpverleningstraject zijn afgehaakt vanwege slechte ervaringen. Een voorbeeld van een negatieve ervaring met hulpverlening, dat verschillende peer educators herkennen, is het ontbreken van een match met een hulpverlener. Jongeren durven vaak niet aan te geven dat ze liever een andere hulpverlener hebben en haken dan af, signaleren peer educators.

“Ze denken: dit is een professional, dus die zou het wel weten. Vanuit mijn eigen ervaring vertel ik ook vaak dat er een klik moet zijn met de hulpverlener, en dat je best verder mag zoeken als het, voor jouw gevoel, niet werkt. Op langere termijn ben je er toch niet mee geholpen. Ik vertel het uit mijzelf, maar wellicht dat daar meer aandacht voor kan zijn vanuit het programma.”

Peer educator 7, vrouw

De boodschap dat de zoektocht naar de passende hulp(verlener) niet altijd eenvoudig is, geven de peer educators ieder op eigen manier vorm. Dit aspect heeft de aandacht van de projectleiders van Diversion, maar vormt nog geen standaard onderdeel in de training en het lesaanbod.

4

Uitkomsten: enquête en interviews met leerlingen

De basis van dit hoofdstuk zijn de leerlingen zelf. Net als in het vorige hoofdstuk starten we met een beschrijving van de impact, ditmaal op basis van de uitkomsten van de interviews met leerlingen en de enquêtes die onder leerlingen zijn uitgezet. Vervolgens gaan wij de mogelijkheden na om de impact te vergroten, namelijk via het versterken van de werkzame elementen en waar mogelijk ook van de aansluiting bij de verschillende leerling(groepen) en scholen.

4.1 Impact

In de volgende alinea's worden de thema's behandeld zoals in hoofdstuk 3, te weten; 1. Bewustwording van psychische problematiek bij jongeren, 2. Het bespreekbaar maken van psychische problematiek (schaamte verminderen), 3. Het vergroten van kennis over het hulp- en ondersteuningsaanbod (binnen en buiten school).

4.1.1 Bewustwording van psychische problematiek bij jongeren

De overgrote meerderheid van de 302 leerlingen die deelnamen aan de enquête denkt dat jongeren na het programma van MIND Young Academy meer weten over psychische klachten. In totaal 89 procent is het (een beetje) eens met de stelling 'Ik denk dat jongeren door de bijeenkomsten beter begrijpen wat psychische klachten zijn'. Bijna de helft van respondenten (48 procent) was het 'eens' met de stelling en nog eens 41 procent antwoordde 'beetje eens'. Ook gaven meerdere leerlingen in de enquête bij het afsluitende open antwoord aan dat zij veel hebben geleerd en het leerzame bijeenkomsten vonden.

Een nadere analyse van de beantwoording van de vraag naar toegenomen kennis van psychische klachten laat significante verschillen zien tussen leerlingen in relatie tot

de 'omvang' van de gemeente waar zij onderwijs volgen⁸. Hoe kleiner de gemeente, hoe hoger het percentage leerlingen dat vindt dat leerlingen na het programma beter begrijpen wat psychische klachten zijn. Van de leerlingen die in een kleine gemeente of stad naar school gaan, is respectievelijk 98% en 96% het 'een (beetje) eens' met de stelling en bij leerlingen die onderwijs volgen in een grote stad is dit percentage 89 procent. Een nadere vergelijking van de antwoorden laat zien dat leerlingen grote steden minder overtuigend eens zijn met de stelling, in de zin dat zij naar verhouding minder vaak voor 'eens' en vaker voor 'een (beetje) eens' kiezen. In totaal 37 procent van de leerlingen uit de grote stad geeft 'eens' aan, ten opzichte van 59 procent van de leerlingen uit een kleine gemeente of stad. Hoewel de uitkomsten wijzen op verschillen in impact in relatie tot de omgeving waar leerlingen naar school gaan, is er het niet mogelijk om vanuit het onderzoek de verklaring hiervoor te geven.

In de interviews gaven zeven van de twaalf leerlingen aan dat ze al veel over psychische problematiek wisten. Van hen hebben er vijf persoonlijke ervaring met psychische problematiek (gehad). De leerlingen die deelnamen aan een interview hebben zich vrijwillig opgegeven. Mogelijk is daardoor het percentage leerlingen dat te maken heeft (gehad) met psychische problemen onder deze groep hoger, dan gemiddeld.

Ondanks het relatief hoog kennisniveau onder de geïnterviewde leerlingen, geven eveneens zeven leerlingen (van de twaalf geïnterviewde leerlingen) aan dat zij zich meer bewust zijn geworden dat psychische problematiek ook onder jongeren voorkomt. Vooral de persoonlijke verhalen van de peer educators kwamen voor hen vaak onverwacht, en hebben jongeren doen inzien dat ogenschijnlijk "normale" mensen zo'n ervaring met zich mee kunnen dragen. Dit heeft bij een deel van hen het besef aangewakkerd

⁸ Dit verschil is significant en is gecontroleerd op de variabelen leeftijd, opleidingsniveau en regio (randstad/niet-randstad). N= 282.

dat er mensen in hun omgeving en zelfs klasgenoten kunnen zijn die met psychische klachten te maken hebben. Dit wordt ook bevestigd door de peer educators en onderwijsprofessionals die geïnterviewd zijn.

“Je ziet iemand lopen en je denkt niet gelijk dat iemand een psychische stoornis heeft. En als je die verhalen dan hoort.... Van die jongen vond ik het wel een heftig verhaal. Dat zou je niet zeggen, want hij kwam gewoon als een relaxte jongen over. Dan denk je toch van, het zou iedereen kunnen zijn. Dat je het niet direct kan herkennen.”

Leerling, mbo niveau vier, man

“Ik vind het belangrijk dat ze [in de klas] weten dat het er is. Dat er mensen met psychische klachten kunnen zitten. Of ze er begrip voor hebben dat het bestaat. (...). Ik merk dat mensen dan inzien dat mensen uit de klas er ook last van kunnen hebben. En dat die mensen dichterbij je kunnen staan dan je eigenlijk denkt.”

Leerling, mbo niveau vier, vrouw

In het verlengde van bewustwording van psychische klachten bij jongeren hebben leerlingen ook een neveneffect genoemd: het oproepen van negatieve emoties. Dit kan zowel bij psychisch gezonde als bij psychisch ongezonde leerlingen voorkomen.

Ten minste vijf van de twaalf geïnterviewde leerlingen heeft zelf ook te maken (gehad) met psychische problematiek. Toen wij hen vroegen wat zij ervan vonden met deze ervaring in de bijeenkomsten aanwezig te zijn, kwam daar een ambivalente reactie op. Enerzijds geven leerlingen aan dat het moeilijk is, maar anderzijds ook dat het belangrijk is. Het belangrijkste hierbij is dat leerlingen hier verschillend over denken, dus dat van tevoren niet ingeschat kan worden hoe zij op het programma gaan reageren.

Zo gaf een leerling aan:

“Toch zit je daar dan wel van, ik heb dit al een keer gehoord en ik wil liever niet weer teruggetrokken worden naar het moment dat ik daar zat. Want dat was ook niet altijd even fijn. Dus ja, dan zouden ze, als ik een tip zou mogen geven op dat gebied, de mensen die al echt iets hebben meegemaakt de keuze moeten geven om het wel of niet te volgen. Want het is lastig om die dingen driehonderdduizend keer te horen, van, zoek hulp, zoek dit, zoek dat. Want dat is al een hele grote stap als je het wel een keer hebt gedaan.”

Leerling, vwo 4, vrouw

Een leerling die de enquête heeft ingevuld schrijft: *“Ik vond het erg leerzame lessen en erg fijn omdat ik er zelf ook al twee jaar last van heb, maar de laatste tijd gaat het beter.”* Een andere respondent geeft juist als tip: *“Van tevoren informeren over wie niet zo lekker gaat. Ikzelf heb veel psychische problemen en vond het erg pittig om de lessen te volgen.”*

Van twee leerlingen (die aangaven dat zijzelf geen psychische klachten ervaren) hoorden we terug dat het programma ook voor hen negatieve emoties op kan roepen. Tijdens de observaties is dit ook genoemd in de gymnasium 3 klas waar deze leerlingen in zaten. Een van hen zegt:

“Het enige wat er gebeurt is dan, je gaat er meer over nadenken. Maar dan merk ik juist bij mezelf, en dat hebben anderen ook, dat je er juist negatievere gedachten over gaat krijgen. Als je veel gaat nadenken over depressiviteit ga je denken van, ben ik ook depressief, en waarom dan. Dan ga je juist, alle negatieve dingen komen dan juist omhoog. Dus ik denk dat het juist een omgekeerde werking is zeg maar. (...) Dat konden heel veel mensen bevestigen dus dan denk ik van, ja, dan ben ik niet de enige daarin.”⁹

Leerling, gymnasium 3, man

⁹ Ook enkele professionals hebben gewaarschuwd dat leerlingen zich door de lessen mogelijk onnodig zorgen gaan maken of zij zelf lijden aan depressie. Dit zou wat betreft de professionals voorkomen kunnen worden door goed uit te leggen wat depressie wel/niet is (zie conclusies).

4.1.2 Het bespreekbaar maken van psychische problematiek (schaamte verminderen)

Uit de enquête en interviews komt duidelijk naar voren dat er onder de leerlingen sprake is van taboe en schaamte als het gaat om psychische problemen. Een aantal geïnterviewde leerlingen vertelt uit eigen ervaring over een sfeer in de klas die maakt dat zij niet open willen zijn.

“Ik vind het heel goed dat het gegeven wordt, omdat ik in de gaten heb dat het een taboe is, psychische klachten in het algemeen zeg maar. Het is goed dat er meer over verteld wordt, zodat er misschien ook meer begrip bij komt kijken.”

Leerling, mbo niveau vier, vrouw

“Het is wel een probleem, psychische problemen. Bij mijzelf niet, maar zoals ik al zag in de klas, mensen vonden het lastig om erover te praten.”

Leerling, mbo niveau drie, man

Leerlingen zien over het algemeen wel in dat schaamte en stilzwijgen juist schadelijk kunnen zijn. Een geïnterviewde leerling zegt:

“Ik heb het idee dat er nog steeds mensen zijn die denken, ik schuif het wel van me af en dan gaat het vanzelf wel over. Het zijn natuurlijk dingen waar je niet makkelijk over praat, en dan ga je minder snel hulp zoeken. Dan denk je, ik los het zelf wel op, maar dat gaat niet gebeuren. Het moet bespreekbaar worden, vind ik. Het zou iets moeten zijn wat snel verholpen kan worden, want er zijn veel te veel mensen die zoiets hebben. Ik denk dat het te veel voorkomt, en mensen denken er nog steeds te makkelijk over: oh, het is een depressie, dat gaat wel weer over bij diegene, dat komt vanzelf weer terug. Maar dat is niet zo.”

Leerling, mbo niveau vier, man

De meerderheid van de deelnemers aan de enquête geeft aan te weten dat zij zich niet zouden hoeven te schamen voor psychische klachten, en zouden dit anderen ook adviseren. In de enquête geeft 76 procent van de leerlingen aan dat zij leeftijdsgenoten zouden adviseren zich niet voor hun psychische problemen te schamen, en nog eens 12 procent zou dit misschien adviseren.

Toch is het verminderen van de schaamte in de context van de klas niet eenvoudig. Dit is ook terug te zien in de enquête. Met de stelling ‘Na een paar lessen werd het makkelijker om met de klas over ‘psychische klachten’ te praten’ was slechts 23 procent het eens, 38 procent een beetje eens en 21 procent niet eens. 18 procent had geen idee. In vergelijking met andere stellingen wordt hier laag gescoord op ‘eens’ en hoog op ‘niet eens’.

Dit ondersteunt eerdere bevindingen dat leerlingen in de context van een klas niet altijd de veiligheid en het vertrouwen ervaren om met klasgenoten over psychische problematiek te praten. MIND Young Academy lijkt daar, ook volgens de leerlingen zelf, niet veel aan te veranderen. De veiligheid en tevens de behoefte om met klasgenoten te spreken over dit onderwerp lijkt te ontbreken. Dit neemt niet weg dat de drempel om hulp te vragen (buiten de klas) na de lessen wel duidelijk wordt verlaagd.

“Onze klas vond de persoonlijke verhalen ook heftig, maar het is niet dat mensen vervolgens zichzelf laten zien, of vertellen dat ze ook niet helemaal lekker in hun vel zitten zeg maar. Het is toch nog steeds best wel iets waar je je voor kan schamen, en wat veel mensen die dat hebben ook nog wel doen. (...) Ik denk dat mensen na de lessen wel zouden denken van, misschien moet ik toch ook maar een keer erover gaan praten met iemand die er verstand van heeft. Maar in mijn directe omgeving heb ik daar niks van gemerkt in ieder geval.”

Leerling, vwo 4, man

De leerlingen – zo blijkt ook uit observaties – lijken bang om te worden achtervolgd door de verhalen die zij zouden vertellen. Over het algemeen lijkt het zo te zijn dat jongeren in hun klas niets *willen* delen zolang de sfeer daarvoor niet veilig genoeg is. Zo zegt een leerling na afloop van de drie bijeenkomsten nog steeds:

“Ik doe het niet. Ik ben op zich een heel open persoon, maar wel tegen de mensen die dicht bij me staan. Mijn klasgenoten weten er helemaal niks van, en dat wil ik ook niet. Dus ik vind het lastig om daar met hen over te praten.”

Leerling, mbo niveau vier, vrouw

Vergelijken we de uitkomsten van de enquête, dan valt op dat de respondenten van 18 jaar en ouder minder moeite hebben met het bespreken van het onderwerp en zich positiever uitlaten over het effect van de bijeenkomsten op de bespreekbaarheid. Van de jongvolwassen respondenten geeft 81 procent aan het na de bijeenkomsten ‘een (beetje) makkelijker’ te vinden er in de klas over te praten. Bij de leerlingen van 16 -17 jaar is dit 64% en van de 12 tot 15 jarigen heeft 53% deze mening. Een nadere analyse laat zien dat dit verschil ook samenhangt met de omvang van de gemeente en regio (randstad/ niet-randstad) waar leerlingen naar school gaan en/of wonen. Vanwege deze samenhang kunnen we niet spreken van een significant verschil in bespreekbaarheid van het onderwerp op basis van leeftijd.

In de enquête is de respondenten gevraagd een advies te geven aan een leeftijdgenoot met psychische problemen. Met wie zou diegene kunnen praten, vroegen wij de respondenten. De meeste respondenten adviseren om te praten met de huisarts (81 procent). Hierbij zegt 44 procent dit zeker te adviseren en 37 procent zou dit misschien adviseren. Hierbij zijn ook (logische) verschillen tussen de leeftijdscategorieën zichtbaar. Van de leerlingen tussen (12 en 15 jaar) adviseert de meerderheid om met ouders te praten (81 procent). Het percentage respondenten dat adviseert om met ouders te praten ligt bij de respondenten van 18 jaar en ouder naar verhouding lager dan bij de jongere groepen (67 procent).

Jongeren van 16 jaar en ouder adviseren daarentegen vaker om met de huisarts te gaan praten (91 en 89 procent). Daarnaast geeft de oudste groep vaak aan dat ze leeftijdsgenoten zouden adviseren om hierover te praten met vrienden (79 procent tegenover 68-69 procent van de jongere categorieën).

Tabel 4.1. Advies praten met ouders, in percentages

	Alle respondenten	12 – 15 jaar	16 – 17 jaar	18 – 21 jaar
Ja	79 %	81 %	81 %	67 %
Misschien	15 %	12 %	16 %	29 %
Totaal Ja/Misschien	94 %	92 %	97 %	95 %
Nee	1 %	2 %	2 %	2 %

Tabel 4.2. Advies praten met vrienden, in percentages

	Alle respondenten	12 – 15 jaar	16 – 17 jaar	18 – 21 jaar
Ja	70 %	69 %	68 %	79 %
Misschien	22 %	23 %	25 %	17 %
Totaal Ja/Misschien	92 %	92 %	93 %	95 %
Nee	3 %	3 %	5 %	2 %

Tabel 4.3. Advies praten met huisarts, in percentages

	Alle respondenten	12 – 15 jaar	16 – 17 jaar	18 – 21 jaar
Ja	43 %	33 %	53 %	62 %
Misschien	36 %	40 %	39 %	26 %
Totaal Ja/Misschien	79 %	72 %	91 %	88 %
Nee	11 %	15 %	6 %	7 %

Dat jongeren het niet eenvoudig vinden om een professionals hulp te vragen komt duidelijk naar voren tijdens de interviews.

“Ik zou zelf niet zo snel naar iemand van school gaan of iemand daarbuiten. Ik zou eerder naar mijn vrienden gaan met zulke problemen. Maar ik denk dat als je wel iemand anders nodig hebt zeg maar, dat je nu wel die hulp weet te vinden. Mensen die je echt goed kunnen helpen, dat zou ik nog steeds niet echt snel doen. Ik weet wel waar ik het zou kunnen vinden als ik het zou willen, maar ik zelf sta er niet echt zo open voor.”

Leerling, vwo 4, vrouw

4.1.3 Het vergroten van kennis over het hulp- en ondersteuningsaanbod

Uit de enquête blijkt dat de leerlingen van mening verschillen wanneer hen gevraagd wordt of jongeren die zich psychisch niet goed voelen, door de lessen *eerder* hulp gaan vragen. Van de leerlingen denkt 26 procent van wel, 39 denkt dat ze dat misschien zouden doen. Daarnaast denkt 16 procent van niet, en zegt 19 procent geen idee te hebben. Enkele respondenten hebben expliciet aangegeven dat het programma hen heeft gestimuleerd om hulp te zoeken.

Een respondent schreef bijvoorbeeld: *“Jullie zijn super. Door jullie heb ik gelijk gisteren een afspraak bij de dokter gehad en mag ik binnenkort naar een psycholoog. Bedankt voor alles!”*

Hierbij zien wij ook kleine verschillen tussen leerlingen die binnen of buiten de randstad naar school gaan¹⁰. Zo geeft 69 procent van de leerlingen uit de randstad ‘(een beetje) eens’ te zijn met de stelling ‘Ik denk dat jongeren die zich psychisch niet goed voelen, door de lessen eerder hulp gaan zoeken’, ten opzichte van 61 procent van leerlingen die niet woonachtig zijn in de randstad. Dus leerlingen buiten de randstad geven minder vaak aan dat zij denken dat jongeren die zich psychisch niet goed voelen door de lessen *eerder* hulp gaan vragen. Vanuit het onderzoek hebben wij geen duidelijk verklaring voor het verschil. Wel hebben enkele onderwijsprofessionals aangegeven dat het taboe op psychische problematiek buiten de randstad naar hun ervaring groter is.

“De hulpverleningsstructuur is binnen de randstad misschien beter dan hier. En anoniemer. Mensen praten hier over elkaar. En veel. Ik denk toch wel dat mensen in het algemeen, dus ook jongeren, bang zijn dat er negatief over ze gepraat wordt als ze ergens worden gezien waar psychische hulp wordt aangeboden (locatie).”

Mentor, mbo

Tien van de twaalf geïnterviewde leerlingen geven aan door de bijeenkomsten in ieder geval meer *kennis* te hebben over het hulp- en ondersteuningsaanbod. Leerlingen geven in de interviews aan door de derde bijeenkomst beter op de hoogte te zijn van onder meer de hulp en zorg op school, en hebben het gevoel meer handvaten te hebben om anderen of zichzelf te helpen als psychische problematiek voorkomt. Nieuwe kennis over de zorg op school betreft vaak het niet onderwijzend personeel zoals een schoolpsycholoog of jeugdverpleegkundige.

“Bijvoorbeeld die jeugdverpleegkundige; ik had echt geen idee dat die hier op school zat. Ik dacht eigenlijk altijd dat je bij de IB'er moest komen, of bij de docent.”

Leerling, gymnasium 3, man

4.2 Bevindingen ten behoeve van het versterken van de impact (aansluiting)

In de volgende alinea's gaan we dieper in op de sterke en verbeterpunten die de hiervoor beschreven impact teweegbrengen en/of kunnen versterken. Ditmaal vanuit het perspectief van de leerlingen. Wij delen dit op in de verschillende aspecten van MIND Young Academy, die deels overeenkomen met de aspecten zoals behandeld in 3.2. Te weten; 1. De aanpak via peer education en 2. De opzet van de bijeenkomsten, 3. Inhoud van de bijeenkomsten. En 4. De peer educators en de match.

4.2.1 De aanpak via peer education

Zowel in de enquête als in de interviews zijn de leerlingen bevraagd hoe zij de peer educators hebben ervaren. Uit de beantwoording van de enquêtevragen blijkt dat de ruime meerderheid van de 302 geënquêteerde leerlingen (95 procent) vindt dat de peer educators goed begrijpen welke psychische klachten jongeren (kunnen) hebben. In totaal 75 procent vulde ‘waar’ in bij de stelling *Ik denk dat de begeleiders goed begrijpen*

¹⁰ Deze verschillen zijn significant en gecontroleerd op de variabelen leeftijd, opleidingsniveau en soort stad (kleine gemeente, stad, grote stad). N=244.

welke psychische klachten jongeren (kunnen) hebben en 20 procent koos voor ‘beetje waar’.

In de interviews geven de leerlingen aan dat het feit dat de peer educators jong zijn het onderwerp dichterbij brengt. De leerlingen herkennen zichzelf in de peer educators, omdat zij hetzelfde soort leven hebben of met dezelfde onderwerpen bezig zijn. Dit maakt met name dat leerlingen zich beter begrepen voelen, waardoor ze ook beter luisteren naar de peer educators en hen soms zelfs meer vertrouwen.

Daarnaast benoemen de leerlingen in de interviews dat, naast de jonge leeftijd van de peer educators, de eigen ervaringen van de peer educators het onderwerp dichterbij brengen. Ze vinden het prettig dat de peer educators uit ervaring spreken en ‘weten waar ze het over hebben’, in tegenstelling tot een docent die, in hun beleving, vooral vanuit de theorie zou vertellen. Het deel ervaringsdeskundigheid draagt bij aan een goede aansluiting van de peer educators en de leerlingen.

“Die docent hoeft niet per se te maken hebben gehad met een psychisch probleem. Zij weten echt waar ze over praten, dat zijn ervaringsdeskundigen. En bij een docent weet je dat natuurlijk niet. Als je ervoor geleerd hebt kan je natuurlijk ook heel veel weten, maar dat is anders dan wanneer je zelf ook iets hebt meegemaakt.”

Leerling, mbo niveau vier, vrouw

De respondenten tussen 18 en 21 jaar zijn het meest positief over het programma en de peer educators. Van deze groep vindt 84 procent de geboden informatie interessant en meent 81 procent dat de peer educators goed begrijpen welke psychische problemen er onder jongeren leven (zij antwoordden ‘waar’ op deze stellingen). 83 procent vond het interessant toen de peer educators vertelden over hun eigen ervaringen. Met deze antwoorden scoort de ‘oudste’ leeftijdscategorie telkens hoger dan de jongere groepen. De jongere leerlingen die het programma naar verhouding iets minder positief beoordelen zitten naar verhouding iets vaker op het VMBO, dan op andere schooltypen. In paragraaf 4.2.4 gaan we hier verder op in.

4.2.2 De opzet van de bijeenkomsten

De geïnterviewde leerlingen geven aan dat zij positief zijn over de indeling en opbouw van het programma. De afwisseling tussen programmaonderdelen en mate van activiteit tijdens oefeningen vinden zij over het algemeen prettig werken.

“De ene keer zijn wij meer actief, en de andere keer moeten we meer luisteren. En dat is wel goed. Dan blijf je ook wel een beetje bij de les, dan dwaal je niet af.”

Leerling, vwo 4, man

Uit zowel de enquête als de interviews blijkt dat de leerlingen vooral te spreken zijn over de persoonlijke verhalen die de peer educators met de klas hebben gedeeld. De overgrote meerderheid geeft aan het interessant te hebben gevonden dat de peer educators over hun eigen psychische klachten vertelden. Van de leerlingen geeft 76 procent aan dit interessant te hebben gevonden, 16 procent vond het een beetje interessant. In totaal gaat het hier wederom om hoge percentages: 92 procent van de leerlingen geeft aan de persoonlijke verhalen van de peer educators interessant of een beetje interessant te vinden.

Naast de overwegend positieve resultaten uit de enquête, geven ook in de interviews leerlingen duidelijk aan dat de persoonlijke verhalen indruk hebben gemaakt.

“Vooral de persoonlijke verhalen hebben impact gemaakt. (...) Daar was ik heel erg gefocust op.”

Leerling, mbo niveau vier, man

Gevraagd naar eventuele verbeterpunten voor de opzet van het programma, weten leerlingen niet direct iets te benoemen. De meesten vinden het leuk om te werken met stellingen en zelf actief onderdeel uit te maken van de oefeningen.

4.2.3 Inhoud van de bijeenkomsten

Een uitzonderlijk hoog aantal leerlingen beoordeelt de inhoud van het programma als (zeer) positief. In totaal beantwoordde 95 procent van de leerlingen de stelling 'Ik vind dat de begeleiders interessante informatie gaven over psychische klachten en problemen' met 'waar' of 'een beetje waar'. Het zwaartepunt ligt hier bij de antwoordcategorie 'waar'; 67 procent van de leerlingen koos voor deze antwoordcategorie.

4.2.4 De peer educators en de match

De leerlingen schatten dus in dat de peer educators verstand hebben van de doelgroep en de bijbehorende mogelijke psychische problematiek én vonden hun eigen verhalen interessant. Het overgrote deel van de leerlingen geeft daarnaast aan dat de peer educators een goede klik hadden met de klas, te weten 89 procent. Er is echter een grote differentiatie tussen de antwoordcategorieën 'waar' en 'beetje waar', zeker in vergelijking met de andere stellingen. Zo beantwoordt 48 procent van de leerlingen de stelling met 'waar' en 41 procent met 'een beetje waar', waarmee het zwaartepunt niet overtuigend ligt bij de antwoordcategorie 'waar'.

Als we kijken naar de leerlingen die in de enquête de klik van de peer educators met de klas het minst positief scoren (klassen waarbij minder dan 40% 'waar' antwoordde en het zwaartepunt bij 'beetje waar' lag), valt op dat dit voornamelijk vmbo-leerlingen zijn. Bij verdere tips of opmerkingen in de enquête geven meerdere leerlingen als tip dat de peer educators vragen moeten stellen die zij beter begrijpen (met name bij de laatste oefening van de derde bijeenkomst). Dit komt overeen met de informatie die verkregen is vanuit de interviews met de professionals en de observaties. Hieruit bleek al eerder dat, met name op het vmbo, er door de peer educators niet altijd een taalgebruik wordt toegepast die goed aansluit op de doelgroep.

Daarnaast valt op dat respondenten die aangeven een minder goede klik te hebben ervaren met de peer educator, voornamelijk tips geven over de kwaliteiten en houding van de peer educator. Voorbeelden van opmerkingen in de open antwoordruimte van de enquête zijn 'strenger zijn', 'harder praten', en 'beter proberen de orde te houden'. In de interviews benoemen twee van de twaalf leerlingen dat zij zich soms ongemakkelijk voelden, omdat ze merkten dat de peer educators zenuwachtig waren.

Jongvolwassenen geven het vaakst aan dat zij een 'klik' hadden met de peer educators. In totaal 65 procent van hen antwoordde 'waar' op de stelling hierover, tegenover 40 en 55 procent van de andere leeftijdscategorieën. Mogelijk heeft dit ermee te maken dat peer educators qua leeftijd dichterbij deze categorie jongeren staan dan bij middelbare schoolleerlingen.

5 Conclusies

5.1 Behaalde doelstellingen

MIND Young Academy heeft de volgende doelstellingen:

- Jongeren vergroten hun (vroegtijdige) herkenning van psychische klachten.
- In de klas worden psychische klachten en problemen bespreekbaar gemaakt en erkend.
- Jongeren kennen indien nodig de weg naar hulp en weten wat te doen bij psychische klachten of problemen bij henzelf of in hun nabije omgeving.

Op basis van het onderzoek constateren we dat MIND Young Academy positieve resultaten heeft op de vooraf gestelde doelstellingen. Het onderzoek toont ook aan dat de resultaten bij doelstelling 2 mede afhankelijk zijn van de bestaande veiligheid in een klas om over psychische problemen te spreken. Een andere factor die medebepalend is voor de mate waarin resultaten worden behaald is de voorbereiding (van de peer educators en de scholen). Op dit laatste punt komen we terug in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk. In de volgende paragraaf zetten we allereerst de uitkomsten kort onder elkaar.

Een ruime meerderheid van de leerlingen en professionals – die bij hebben gedragen aan dit onderzoek – schat in dat jongeren na het volgen van MIND Young Academy meer weten over psychische klachten en problemen. In totaal 89 procent van de 302 leerlingen die deelnamen aan de enquête is deze mening toegedaan. Door persoonlijke verhalen van de peer educators ervaren leerlingen dat ook (jonge) mensen die ogenschijnlijk “normaal” zijn, te maken kunnen hebben (gehad) met psychische problemen.

Of leerlingen na de lessen meer met elkaar spreken over (eigen) psychische problematiek is sterk contextafhankelijk, zo blijkt uit het onderzoek. De leerlingen lijken met enige regelmaat niet de veiligheid binnen de klas te voelen om zich op dit thema kwetsbaar op te stellen of geven aan sowieso geen steun te zoeken bij klasgenoten. Zo stellen geënquêteerde mbo'ers (18+) dat zij psychische problemen bij voorkeur bespreken met

vrienden of de huisarts. Jongere leerlingen en leerlingen in het voortgezet onderwijs nemen in vergelijking tot de geënquêteerden boven de 18 jaar eerder hun ouders in vertrouwen dan klasgenoten.

Bijna alle leerlingen die wij binnen het onderzoek interviewden gaven aan na het volgen van het programma van MIND Young Academy meer te weten over het beschikbare hulp- en ondersteuningsaanbod, in ieder geval binnen de school. Zo heeft het programma ervoor gezorgd dat zij nu bijvoorbeeld weet hebben van de aanwezigheid van een schoolpsycholoog of jeugdverpleegkundige. Sterker, het programma blijkt in de praktijk met enige regelmaat voor individuele leerlingen de drempel richting ‘hulp zoeken’ te hebben verlaagd. Na het volgen van de bijeenkomsten van MIND Young Academy hebben meerdere leerlingen contact gezocht met hulpverlening binnen of buiten de school. Onder deze groep leerlingen bevinden zich ook jongeren die eerder nog niet in beeld waren bij, in ieder geval, de zorgcoördinator van de school.

5.2 Werkzame elementen

De aanpak van MIND Young Academy, waarbij de lessen worden gegeven onder leiding van jonge ervaringsdeskundigen, sluit goed aan bij leerlingen en de verwachtingen van scholen. Onderwijsprofessionals zijn met name zeer tevreden over de inzet van peer educators, die met hun persoonlijke verhaal dichtbij bij de beleavingswereld van de leerlingen weten te komen.

Interviews en observaties tonen aan de peer educators tijdens de lessen de ‘drempel’ verlagen tot het bespreken van psychische problematiek. Leeftijd en gedeelde ervaringen zijn werkzame elementen. Daarnaast zijn taalgebruik en (culturele) achtergrond van invloed op de aansluiting bij leerlingen. De sekse van de peer educators lijkt, als het gaat om aansluiting, een minder grote rol te spelen dan de ‘stijl’ van de peer educa-

tors. Voor een peer educator met een directe stijl van communiceren is het eenvoudiger aansluiting te krijgen bij (klassen met veel) jongens.

De gekozen werkvormen en de opbouw van de lessen, waarbij veel afwisseling wordt geboden, zijn positief beoordeeld. Ook de onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten aan de orde komen, sluiten aan bij de problematiek die professionals herkennen bij de eigen leerlingen. Ook de leerlingen zelf geven aan de informatie die binnen het programma gegeven wordt als interessant te zien. Vanwege de vele signalen van stress, zeker bij leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en mbo-studenten, willen de deelnemende scholen graag een preventief aanbod bieden. Het lesprogramma van MIND Young Academy voorziet in die behoefte.

6 Naar de toekomst

MIND Young Academy kan gezien worden als een succesvol programma en is door leerlingen, peer educators en professionals positief beoordeeld. Het onderzoek toont aan dat het programma bijdraagt aan het vergroten van de kennis over en het bewustzijn van psychische problematiek bij jongeren, en het vergroten van de kennis over het beschikbare hulp- en ondersteuningsaanbod.

Desondanks zijn er enkele aandachts- en verbeterpunten te formuleren die de impact kunnen verbeteren en vergroten voor de gehele doelgroep jongeren, maar ook gericht op specifieke groepen.

Om de aansluiting van het lesprogramma bij de leerlingen en verschillende onderwijstypen verder te versterken, kan gedacht worden aan de volgende stappen:

M.b.t. materiaal en werkvormen

- Aanpassen van audiovisueel materiaal aan de doelgroep van het vmbo.
- Aandacht besteden aan de achterliggende problematiek die kan spelen op verschillende onderwijsniveaus. In het geval van vmbo-leerlingen kan het eerder gaan om concentratieproblemen en bij vwo-leerlingen over prestatiedruk.

M.b.t. koppelen van peer educators aan klassen en elkaar

- Bij het koppelen aan klassen is het verstandig om (naast ervaring) ook te kijken naar de achtergrond van de peer educators. Ten eerste de opleidingsachtergrond; een peer educator heeft het makkelijker op een school die herkenbaar is uit de eigen schoolloopbaan en zal ook sneller aansluiten qua taalgebruik en ervaring. Dit geldt ook voor peer educators met een niet-westerse migratieachtergrond, die de onbekendheid of ongemak met het bespreken van psychische problematiek vanuit de eigen ervaring kunnen doorbreken, in een klas met leerlingen met niet-westerse migratieachtergrond.

- Diversion zorgt op dit moment dat de peer educators vooraf informatie hebben over de klas waar zij naar toe gaan. De uitkomsten van het onderzoek onderstrepen het belang van deze informatie, in het kader van een goede voorbereiding van de peer educators op de school en de klas waar zij naar toe gaan. Hierdoor zijn zij voorbereid op de sfeer en veiligheid in een klas en weten zij of er leerlingen zijn die opvallen qua gedrag of eventuele zorgvragen.

M.b.t. voorbereiding en trainingen

- Aan kandidaat peer educators kunnen uitgebreidere trainingsmogelijkheden geboden worden. Voor de peer educators die zich na twee trainingsdagen nog onzeker voelen, is het raadzaam om een vervolgtraining te krijgen.
- Ervaren peer educators kunnen een rol spelen in het vervolgaanbod en mogelijk bij het feedback geven (als observator).
- Klassenmanagement kan een sterker onderdeel vormen van de trainingen.
- Peer educators worden door Diversion reeds op de hoogte gebracht van de namen van de zorgprofessionals op de scholen. Het is raadzaam dat de peer educators de namen tijdens de lessen ophangen. Verder willen we nogmaals het belang onderstrepen dat peer educators zich zeer goed voorbereiden op de les die zij gaan geven en de school/klas die ze bezoeken, vanwege de impact op de effecten van het programma.
- De peer educators vertellen over de eigen problematiek en beschrijven de signalen die daarbij horen. In de praktijk blijkt dat wanneer peer educators vertellen over een depressie, leerlingen mogelijk (enkele) signalen bij zichzelf herkennen. Om te voorkomen dat leerlingen zich onnodig gaan afvragen of zij last hebben van een depressie, is het raadzaam om tijdens de training van de

peer educators aandacht te besteden aan het uitleggen van het verschil tussen een depressie en tijdelijke somberheid.

- Wanneer de school aangeeft dat er leerlingen in een klas zitten met (ernstige) zorgvragen dan moeten de peer educators hiervan op de hoogte zijn. De zorgcoördinator dient dan aanwezig te zijn (om eventuele ongewilde effecten op te vangen) en leerlingen zelf moeten ook voorbereid worden op de lessen. De schriftelijke briefing van de scholen is op inhoud goed.

Resumerend toont het onderzoek aan dat MIND Young Academy bij kan dragen aan preventie, doordat het effect heeft op het bewustzijn van leerlingen van het bestaan van psychische problematiek (ook onder jongeren en jongvolwassenen), het belang van erover spreken (met iemand uit de omgeving of een professional) en de kennis over de beschikbare hulp- en ondersteuningsmogelijkheden. Doordat het programma klassikaal wordt aangeboden kan het jongeren bereiken die nog geen hulp hebben en/of waarvan de zorgvragen bij school nog niet in beeld zijn. Op basis van de interviews concluderen we dat de drempel naar 'hulp vragen' verlaagd kan worden door deelname aan het programma. Het gebeurt met enige regelmaat dat individuele leerlingen zich melden bij de zorgcoördinator (of zorg buiten school). Een deel van de leerlingen kwam bij de zorgprofessionals voor de eerste keer in beeld, zo blijkt uit de interviews. Dit ondersteunt de preventieve doelstelling van het programma.

Het is ten slotte aan te raden dat zorgcoördinatoren aansluiten bij de bijeenkomsten, in ieder geval bij de laatste bijeenkomst waarin aandacht wordt besteed aan de zorgstructuur binnen en buiten school. In principe is dit een keuze van de school zelf, maar Diversion en MIND zouden hier wel een rol in kunnen spelen door scholen bijvoorbeeld aan te raden om een dergelijke constructie te faciliteren.

Colofon

Opdrachtgever
Auteurs

Diversion en MIND
S. de Winter-Koçak, MSc
Drs. E. Klooster
R. van Vugt
Ontwerppartners, Breda
Lana Mesic
Verwey-Jonker Instituut
Kromme Nieuwegracht 6
3512 HG Utrecht
T (030) 230 07 99
E secr@verwey-jonker.nl
I www.verwey-jonker.nl

Omslag
Foto
Uitgave

De publicatie kan gedownload worden via onze website:
<http://www.verwey-jonker.nl>.

ISBN 978-90-5830-95-32

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht 2019.

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut.

Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute. Partial reproduction of the text is allowed, on condition that the source is mentioned.

MIND Young Academy is een lesprogramma over psychische gezondheid voor middelbare schoolleerlingen en studenten op het middelbaar beroepsonderwijs. Het project, ontwikkeld door Diversion en MIND, heeft als doel bij te dragen aan vroegtijdige signalering en preventie van problemen met de psychische gezondheid.

Om te weten in hoeverre de hoofddoelstelling en subdoelen van het lesprogramma worden behaald, hebben de projectontwikkelaars een onderzoek laten uitvoeren door het Verwey-Jonker Instituut, in samenwerking met zelfstandig onderzoeker Eva Klooster. Het onderzoek bestond uit interviews (met professionals uit het onderwijs, peer educators en leerlingen), observaties tijdens de lessen en een enquête onder in totaal 302 leerlingen tussen 12 en 21 jaar.

De onderzoeksuitkomsten tonen aan dat het programma MIND Young Academy goed ontvangen wordt in het onderwijs. Zo geeft de overgrote meerderheid van de geënquêteerde leerlingen (89 procent) aan dat leerlingen na de lessen beter weten wat psychische klachten zijn. Interviews en observaties toonden aan dat de peer educators tijdens de lessen de 'drempel' kunnen verlagen tot het bespreken van problemen rond psychische gezondheid en/of het zoeken naar hulp. Dat laatste is soms ook merkbaar op de scholen na de lessen, vertellen geïnterviewde zorgprofessionals. Het komt voor dat leerlingen – wiens zorgvragen nog niet eerder bekend waren op school - zich na de lessen melden bij de zorgprofessionals die werkzaam zijn op de school.