

Bespreekbaar maken van persoonlijke problemen en psychische nood binnen het agrarisch onderwijs

Ondernemers in de land- en tuinbouw staan bloot aan veranderingen in de sector en politieke en maatschappelijke druk. In sommige gevallen kan dit leiden tot persoonlijke problemen en psychische nood. Dit geldt niet alleen voor ondernemers, ook studenten krijgen hier mee te maken.

Het onderwijs vindt het belangrijk maar ook lastig om het gesprek te voeren met jongeren over de impact van de veranderingen om ons heen op de mentale fitheid van agrariërs én soms ook studenten zelf. Dit heeft het onderwijs aangegeven bij LTO, die regelmatig in gesprek is met docenten, teamleiders en directeurs van agrarische mbo- en hbo-onderwijsinstellingen. Ook leden van de verschillende sector-adviesraden gaven aan dat zij het belangrijk vinden dat jongeren met docenten stil staan bij persoonlijke problemen onder agrariërs en het mogelijk effect daarvan op de jongeren.

Animatie

In reactie hierop is de animatie 'Persoonlijke problemen en psychische nood binnen het agrarisch onderwijs' speciaal voor het mbo-onderwijs gemaakt.

Klik hier om de animatie te bekijken. Of kijk op de site van AgroZorgwijzer voor de video.

Rol docent

De docent heeft een belangrijke en soms complexe rol bij het begeleiden van studenten die te maken krijgen met persoonlijke problemen en psychische nood. Het is een verantwoordelijkheid van de directie van de onderwijsinstelling om de kaders te bepalen: wat doe je wel én wat doe je niet als docent? De animatie en bijhorende handleiding bieden jou als docent handvaten om het gesprek te voeren met de studenten. Is de sfeer nijpend in de klas of vind je van jezelf dat je het gesprek hierover beter niet kunt voeren? Schakel dan een trainer of coach in om hier invulling aan te geven.

Lesinrichting

Na het kijken van de animatie ga je in gesprek met de studenten. Stel vragen naar aanleiding van de animatie. 'Wat herkennen jullie hiervan?' is een goede startvraag. Vervolg vragen kunnen zijn of de student dit zelf heeft meegemaakt. Wat is het effect van wat ze lezen op Social media op henzelf? Op de volgende pagina vind je drie opdrachten die je klassikaal kunt uitvoeren.



Cijfers

- Veel jongeren hebben emotionele problemen. Ruim een derde van de Nederlandse jongeren heeft slaapproblemen of last van stress. De kans bestaat dat emotionele problemen bij jongeren leiden tot psychische problemen, zoals depressie.
(Bron: MHFA)
- Meer dan **40%** van de Nederlandse heeft te maken met een psychiatrische diagnose op enig moment in hun leven. Zo'n **75%** van de mensen met psychische problemen ervaren de eerste keer klachten vóór het **21^{ste}** levensjaar.
(Bron: MHFA)
- In de agrarische sector nemen de zorgen over suïcide onder boeren toe. Exacte cijfers zijn niet bekend. In Nederland wordt namelijk niet bijgehouden wat het beroep is van mensen die zelfmoord plegen. In andere landen gebeurt dat wel: experts in België en Duitsland schatten dat jaarlijks **400 tot 500** boeren hun leven beëindigen. In Frankrijk is de kans dat een boer zelfmoord pleegt zelfs **22%** hoger dan het gemiddelde.
(bron: NOS/Nieuwsuur)

Doel van de les

Tijdens deze les wordt ingezet op het bespreekbaar maken van persoonlijke problemen en psychische nood. Uitgangspunt is het durven vragen hoe het met een ander gaat. Dit is natuurlijk spannend voor de student en soms zelfs voor de docent. Het is belangrijk dat iedereen werkt aan het bespreekbaar maken en de taboe eraf te halen.

Opdracht 1: verkennen

Middels deze opdracht laat je studenten uiten welke ervaringen zij hebben in het kader van signaleren.

- 1 Laat alle studenten schrijven op post-its welke elementen zij herkennen uit de animatie.
- 2 Vervolgens maken de studenten een gezamenlijke mindmap. Dit kan klassikaal of in kleine groepen. Het heeft de voorkeur om met twee docenten aanwezig te zijn om deze opdracht te begeleiden.
- 3 Werk vervolgens klassikaal een voorbeeld uit en loop met elkaar het Verwijsschema door. [Klik hier](#) voor het Verwijsschema. Op deze manier maken studenten kennis met hulpverlenende diensten.
- 4 De studenten werken vervolgens in kleine groepen ook een casus uit en vullen aan de hand hiervan het verwijsschema in.
- 5 Op een plek aan de wand op een poster presenteren zij de casus en uitkomst van het Verwijsschema. Deze hoeven zij niet toe te lichten.
- 6 Studenten bekijken elkaars poster en schrijven op een nieuwe post-it een vraag aan hun collega-student.

Opdracht 2: signaleren én benoemen

In deze opdracht leer je hoe je er voor iemand kunt zijn met een goed gesprek. Luisteren zonder verantwoordelijk te zijn en misschien daarbij iemand op het spoor van passende hulp brengen. Een eenvoudige vraag om in gesprek te komen is bijvoorbeeld 'Hoe gaat het met je?'. Maar wat als het niet zo goed gaat? Soms vraag je liever niets, want stel dat je niet verder kunt helpen, je geen oplossingen hebt of de zorgen van een ander erbij krijgt?

- 1 Met twee docenten ga je een voorbeeldgesprek voeren. Voorbeeld: Henk vraagt Piet: Hoe gaat het met je? Piet beantwoordt met (het geijkte): 'goed'. Vervolgens ontstaat er een mix van gesloten en open vragen. Piet beantwoordt alleen met ja/nee als er een gesloten of suggestieve vraag is gesteld!
- 2 De studenten schrijven op post-its wat ze zien: wat werkt wel én wat werkt niet.
- 3 Verzamel vervolgens alle do's en don'ts.
- 4 Er volgt een klassikale discussie. Wanneer krijg je de meeste informatie boven? Wat doet het met degene aan wie de vragen gesteld worden? Wat kun je merken aan de reactie van diegene?

Hoe gaat het? Goed Weet je het zeker? Hoezo? Ik heb je heel wat keer proberen te bellen. Waarom bel je me niet terug? ...verdedigend ('waarom' voelt als aanval) Ik maakte me anders wel zorgen. Kun je je dat voorstellen? ...ja/nee (gesloten vraag)



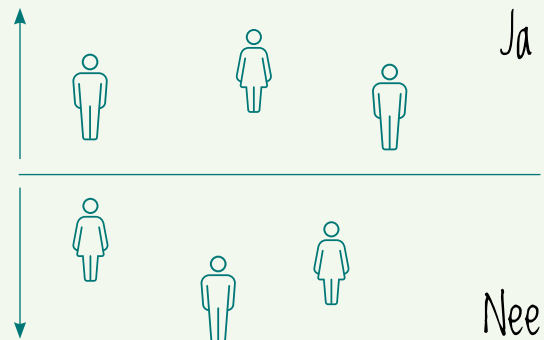
Opdracht 3: beeldvormen middels stellingen

Aan de hand van drie stellingen kijk je waar de studenten 'staan'. Vervolgens kun je elkaar bevragen waarom iemand kiest voor die plek, juist dichtbij de lijn of veraf. De keuzes zijn ja of nee, er is geen fout antwoord.

- Maak met tape een lijn op de vloer.
 - Geef vooraf de uitersten aan. Bijvoorbeeld ja of nee, vaak of nooit.
 - Vraag de studenten aan de hand van de stelling te gaan staan wat bij hen past.
 - Bedenk drie stellingen aan de hand van wat je hebt opgehaald bij opdracht 1 en 2.
- Ik weet heel goed - helemaal niet wat ik moet doen als iemand met zijn sores bij mij komt.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Ik vraag op tijd - te laat om hulp
- Als ik vermoed dat het niet zo goed gaat, vind ik het makkelijk - lastig om te vragen wat er aan de hand is.



Na afloop van de les: ondernem actie

Als docent heb je een belangrijke rol in het signaleren van problemen. Wat kun je doen als je zelf problemen opmerkt of als een student bij je langskomt? Hiervoor geldt een interne werkwijze. Verbind indien wenselijk externe coaches aan je onderwijsorganisatie.

Herken tijdig signalen om problemen te voorkomen

Hieronder een opsomming van verschillende signalen die studenten tonen. Bespreek deze signalen ook met jouw collega's, wat zien zij?

- De student trekt zich terug/wordt stiller.
- De student antwoordt met feiten op persoonlijke vragen die je aan hem stelt.
- De student heeft een kort lontje, is snel boos.
- De student probeert de problemen weg te lachen.
- De vriendengroep van de student wordt kleiner.
- De student kampt met gezondheidsproblemen.
- De student is moe en slaapt slecht.
- De student toont uitstelgedrag, wat niet bij hem past.
- ...

Op **AgroZorgwijzer** vind je bij Signalen de herkenpunten op het boerenerf, verdeeld over vier categorieën:

- Persoonlijk
- In de stal
- Op het erf of in huis
- Op papier



Hieronder volgen een aantal tips die je helpen bij het voeren van het gesprek met een student.

Hoe kom je in gesprek?

Zorg voor een veilige sfeer

Zeg wat je doet en doe wat je zegt. Kom je afspraken na en beloof niks wat je niet waar kunt maken. Het is menselijk om iemand op positieve wijze een hart onder de riem te willen steken, maar pas op met het wekken van valse verwachtingen. Laat je niet verleiden tot de belofte er niet met anderen over te praten. Hoewel dat bijdraagt aan een open gesprek, brengt dit het risico mee dat je medeverantwoordelijk wordt. Zoek een plek waar de student zich veilig voelt en niet afgeleid wordt.

Stel open vragen om je in de gemoeds-toestand van de student te verdiepen

Denk hierbij aan vragen als: Hoe gaat het met je? Hoe voel je je? Maak je je zorgen? Waar maak je je zorgen over? Daarmee stuur je niet en vul je niet voor de ander in.

Benoem concreet wat je ziet, waarover jij je zorgen maakt

Je zorg uitspreken kan zonder oordeel. Je benoemt slechts wat je opvalt. Door aan te geven wat je ziet, hoef je vaak geen vraag te stellen. Bijvoorbeeld: "Goh, ik heb je een paar keer gemist tijdens bijeenkomsten." "Dat klopt, het werk groeit me boven het hoofd."

Blijf vrij van oordeel of conclusies

Je helpt iemand het meest door hem of haar zelf zijn verhaal te laten vertellen. Door (te vroeg) conclusies te trekken of te oordelen kan iemand dichtslaan of niet vertellen hoe hij/zij zich echt voelt. Iemand kan worstelen met iets wat voor jou eenvoudig lijkt of met iets persoonlijks waar jij als buitenstaander geen beeld van hebt. Geef de ruimte voor een eigen verhaal.

Is er ontkenning van jouw zorgen?

Praat daar dan over door

Je redeneert vanuit jouw zorg: "Ik kan me voorstellen dat het niet makkelijk is om al het werk rond te zetten wanneer je alleen bent. Ik maak me zorgen over hoe het met jou gaat? Of het werk je misschien boven het hoofd groeit." Je stelt dus niet dat het werk iemand werkelijk boven het hoofd groeit of dat het niet goed gaat met iemand.

Stel urgentie vast en bespreek concrete stappen

Wanneer je een open gesprek hebt kunnen voeren, kun je samen met de student bespreken wat eventuele vervolgstappen zijn. Bijvoorbeeld over een week nog eens doorpraten, samen zoeken naar passende hulp, bespreken of iemand in zijn/haar directe omgeving zou kunnen

helpen, etc. Betrek mogelijk een ouder of voogd erbij. Voor het vinden van passende hulpverlening, kun je het Verwijsschema doorlopen.

Is er een crisissituatie? Zeg wat je gaat doen

Is er directe levensbedreigende crisis, bel dan 112. Vermoed je suïcidedreiging? Neem dan contact op met de huisarts of 113 Zelfmoordpreventie (www.113.nl of 0900-0113).

Behoeft aan meer?

AgroZorgwijzer biedt trainingen, workshops en lezingen. Kijk voor het actuele aanbod van trainingen op de website onder 'trainingen' of neem contact op. Maatwerk is altijd mogelijk. **AgroZorgwijzer** brengt je graag in contact met trainers uit de omgeving.

Vragen

Heb je naar aanleiding van deze handleiding nog vragen? Ga naar website www.agrozorgwijzer.nl voor meer informatie of neem contact op met Elsbeth Timmerman

T 06-24177049

M etimmerman@projectenltonoord.nl

Wat is AgroZorgwijzer

AgroZorgwijzer is een project van de zuivelsector om samen met professionele instanties een vangnet te creëren voor melkveehouders met psychosociale problemen. De bijbehorende website www.agrozorgwijzer.nl geeft informatie over de signalen die duiden op psychosociale problemen en hoe het gesprek aan te gaan met veehouders die in geestelijke nood verkeren. De AgroZorgwijzer is vooral bedoeld om collega-veehouders en erfbetreders bij te staan, maar springt ook in op de behoefte van het onderwijs om docenten en studenten te faciliteren.

AgroZorgwijzer draagt bij aan een gezonde sector. Als melkveehouders op hun bedrijf toenemende druk ervaren - al dan niet versterkt door persoonlijke problemen - dan heeft dit zijn weerslag op ondernemer, bedrijf en omgeving. Wanneer de druk te hoog oploopt (op psychosociaal vlak), dan moeten (toekomstige) ondernemers gemakkelijk toegang krijgen tot passende hulpverlening.