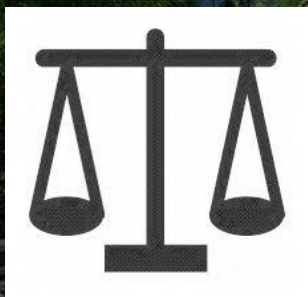


# Workshop Vertel ik het wel of vertel ik het niet?



Jacomijn Hofstra  
Franca Hiddink



# Programma

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



- Op haar 19<sup>e</sup> is Linda ernstig depressief geworden. Ze heeft een suïcidepoging gedaan en is enige tijd opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze is twee jaar in dagbehandeling geweest bij hetzelfde ziekenhuis. Toen het weer wat beter met haar ging heeft ze haar studie Mbo-economie weer opgepakt. In een bijeenkomst met andere studenten vroeg één van haar medestudenten: “Goh, wat heb jij hiervoor gedaan?”. Linda schrok zo van de vraag, dat ze niet wist niet wat ze moest zeggen. Mede hierdoor raakte ze zo gestrest dat ze weer met de opleiding is gestopt. Deze keer niet vanwege haar psychische problemen maar met name vanwege haar angst om gestigmatiseerd te worden.
- Linda heeft na enige tijd toch weer de moed bij elkaar geraapt om weer aan een studie te beginnen, dit keer de opleiding Bedrijfsadministratie aan een andere Mbo-instelling. Maar ze is bang weer een zelfde soort vraag te krijgen over haar verleden. Wat moet ze dan zeggen? Wil ze open zijn over haar psychische problemen op de nieuwe opleiding? Ze heeft wel extra ondersteuning nodig op school.

# Aanleiding (door)ontwikkeling openheid- instrument

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

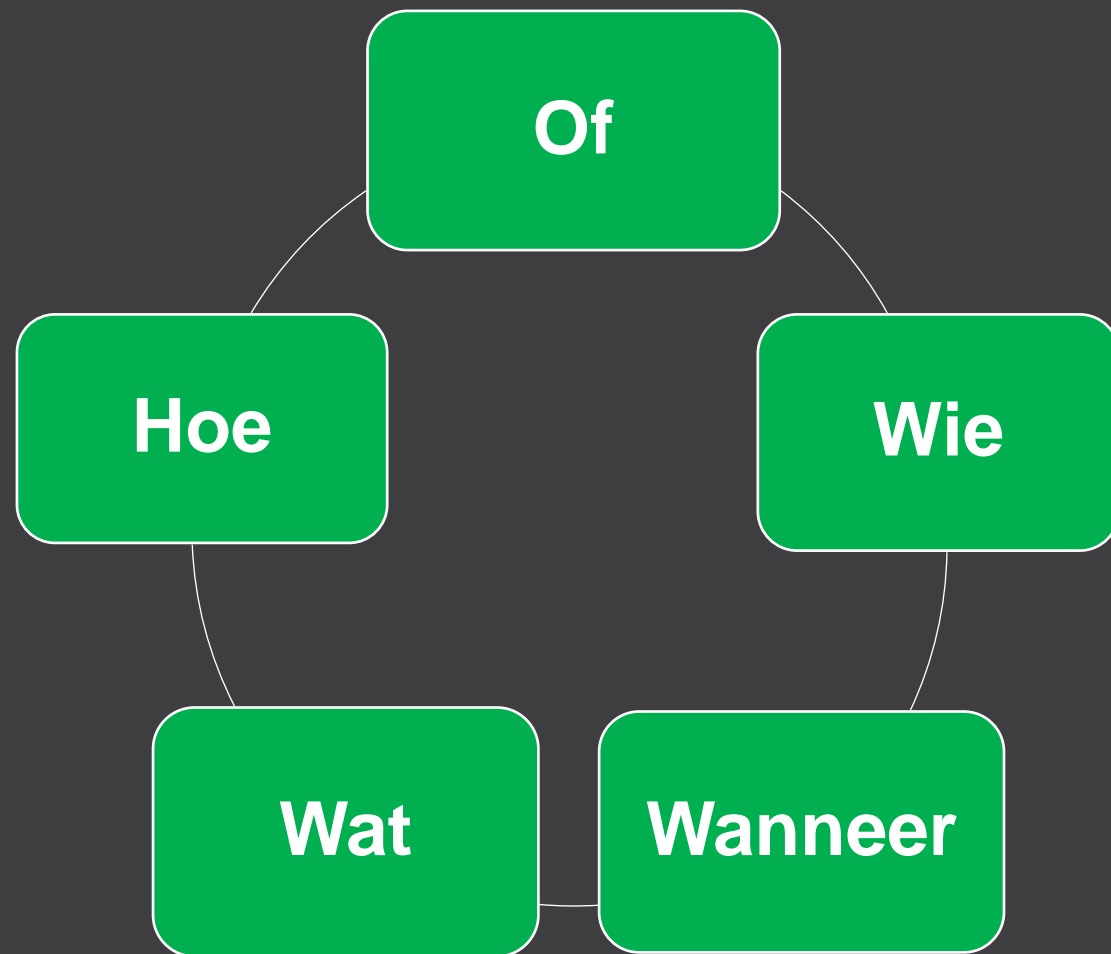
### 3) Positieve resultaten onderzoek naar ondersteuning bij openheid geven:

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

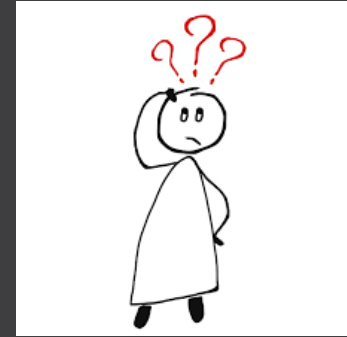
- ervaren minder stigmastress (Rusch et al., 2006),
- minder besluitvormingsconflicten en
- behouden vaker hun betaalde baan (Henderson et al, 2013)

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

## 5 aspecten van de vaardigheid 'openheid geven'



# Oefening “Wel of niet vertellen?” Stille wand-discussie



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

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

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

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

# Voordelen

- Meer belangstelling en ondersteuning
- Ontmoeting andere mensen met vergelijkbare ervaringen
- Meer zelfvertrouwen als anderen positief reageren



# Nadelen

- Angst voor:
  - onvoldoende steun
  - afwijzing/ buitensluiting
  - onbegrip bij anderen over de impact van de problematiek
- De belasting die je voelt om je beperking/problemen uit te leggen
- Je weet niet wat er met jouw persoonlijke informatie gebeurt

## Wel of niet vertellen?

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

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

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

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

## Wel of niet vertellen?

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

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

1. Begrip krijgen

5. Mogelijke afwijzing, stigma

2. Rust vinden door 'geheim' te vertellen

6. Nadruk meer op belemmeringen dan op capaciteiten

3. Mogelijke aanpassingen krijgen

7. Dat iemand het doorvertelt

4. Contact met 'lotgenoten'

8. Dat boodschap niet goed overkomt

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

3, 5, 2, 6, 1

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

Ja, voordelen wegen zwaarder dan nadelen

## Wie vertel je het?

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wie vertel je het?

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

Medestudenten > uitleggen afwezigheid, hulp

Decaan > hulp en advies bij praktische zaken

Examencommissie > aanvragen extra toetstijd

Studieloopbaanbegeleider > informeren, rekening meehouden

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

Examencommissie > extra toetstijd (vorige opleiding gebleken dat het nodig was)

Medestudenten > dan weten ze wat er speelt en waarom ik soms misschien wat minder heb kunnen doen aan een gezamenlijke opdracht

## Wanneer vertel je het?

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

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---



## Wanneer vertel je het?

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

Bij het verslechteren van mijn studieresultaten

In een kennismakingsgesprek met de studenten van mijn slb-groep

Bij het opspelen van mijn psychische problemen

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

Slb-groep > voordat overleg start

Als medestudenten rustig zijn en tijd hebben

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

Algemeen: wanneer ik merk dat mijn problemen opspelen of onvoldoendes haal of wanneer ik moet samenwerken met een groep

Specifiek: in een rustige ruimte, als de anderen rustig zijn en tijd hebben

## **Wat vertel je?**

**a. Analyseer de situatie:**

**Ik heb de volgende psychische problemen:**

**Dit uit zich op de volgende manier:**

**Ik heb moeite met (op het gebied van studiestatistiek):**

**Ik vertel je/u dit, omdat:**

**Wat me zou helpen is:**

# Wat vertel je?

**b. Bepaal wat je wilt vertellen:**

Is alles wat je hebt opgeschreven bij A relevant voor de ander?

Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte?

Schrijf precies op wat je wilt vertellen

# Wat vertel je?

## a. Analyseer de situatie:

**Ik heb de volgende psychische problemen:** depressie

**Dit uit zich op de volgende manier:** somber zijn, geen energie  
(blijf in bed/ op bank)

Moeilijk overzicht bewaren (over studie, maar ook huishouden)

**Ik heb moeite met (op het gebied van studiestress):**  
concentreren, plannen, overzicht houden

**Ik vertel je/u dit, omdat:** ben bang mijn vakken niet te halen; voel me schuldig tegenover medestudenten als ik mijn afspraken niet nakom

**Wat me zou helpen is:** extra toetstijd; concrete afspraken met groepje zodat ik weet wat ik moet doen en hun begrip dat ik mijn best doe maar misschien niet altijd goed presteer

## Wat vertel je?

### b. Bepaal wat je wilt vertellen:

#### Is alles wat je hebt opgeschreven bij A relevant voor de ander?

Het schetst wel een goed beeld van hoe het is; misschien is stukje over huishouden minder relevant

#### Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte?

Alleen het stukje over het huishouden niet

#### Schrijf precies op wat je wilt vertellen:


## Hoe vertel je het?

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

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

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



## Hoe vertel je het?

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

Persoonlijk contact met slb-groep; werkt voor mij het beste

Email naar de examencommissie > standaardprocedure

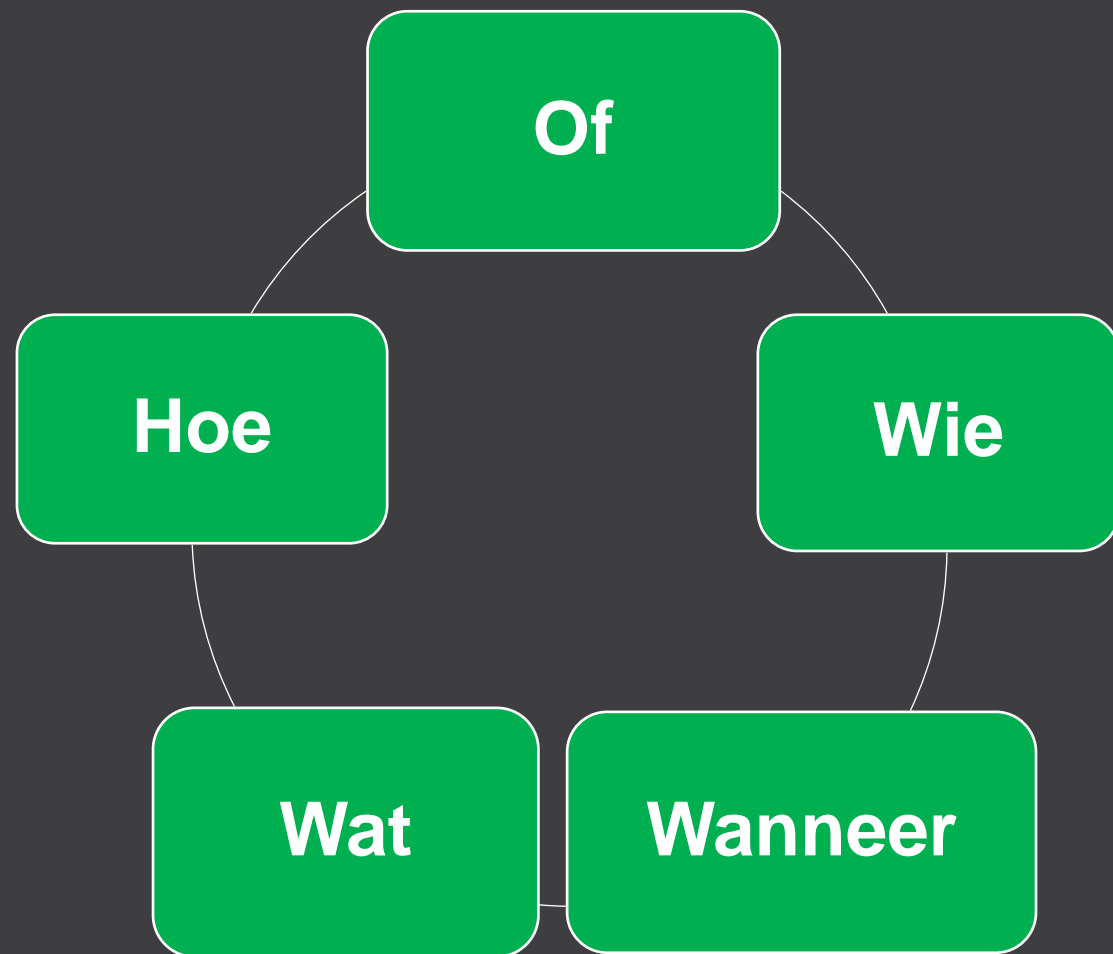
**b. Op welke toon ga je het zeggen (bv. (in)formeel, neutraal, opgewekt, etc.)? Houd hierbij rekening met het doel van je boodschap.**

Soms nogal emotioneel, kan zijn dat de boodschap daardoor niet goed overkomt

Hoop kalm en beheerst het gesprek in te gaan

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

Start met de reden van de mail/ het gesprek. Dan kort mijn psychische problemen en de belemmeringen die ik er door ervaar. Daarna vraag ik om extra toetstijd (ex.cie) en begrip/ondersteuning (slb-groep)



# Praktische zaken

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

# Project

- Samenwerking lectoraat Rehabilitatie (Hanzehogeschool), NHL Stenden hogeschool Leeuwarden en van Hall Larenstein hogeschool Leeuwarden
- Mede-gefinancierd door Agis Innovatiefonds en Triodos Foundation
- Doel: (door)ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van het 'openheid-instrument', genaamd 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet'.

# Ervaringen van studenten

- Wat

‘Hoewel het me de eerste keer niet gelukt was (ik had namelijk een deadline

- Erd

- A

‘Bij mij h  
duidelijk  
wat gevo  
Ik denk n  
was geko

‘Het heeft mij goed voorbereid op mijn sollicitatie gesprek. Ik denk ook dat ik nu met meer vertrouwen en zekerheid het gesprek kan aangaan’

# Ervaringen van begeleiders

## Hoe heb je het werken met ervaren?

- Het traject geeft de student
- Mooi handvat om het bes
- De

“Door de duidelijke structuur werd het onderwerp minder emotioneel beladen. Mijn student gaf aan dat dit hem nieuwe inzichten gaf” .

“Het gebruik van de werkbladen voelde in het begin kunstmatig aan, maar al gauw werden ze een goed geïntegreerd onderdeel van de gesprekken met de studenten”.

te gaan met het





Handleiding voor professionals



Werkboek voor studenten

JOURNAL OF FURTHER AND HIGHER EDUCATION  
2021, VOL. 45, NO. 7, 987-998  
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1879043>

Routledge  
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS

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

Jacomijn Hofstra<sup>a</sup>, Nynke Boonstra<sup>a</sup> and Lies Korevaar<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Research and Innovation Centre for Rehabilitation, Hanze University of Applied Sciences, Groningen, The Netherlands; <sup>b</sup>NHL Stenden University of Applied Sciences, Leeuwarden, The Netherlands

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

**ARTICLE HISTORY**  
Received 25 June 2020  
Accepted 28 December 2020

**KEYWORDS**  
Students; mental health; disclosure; decision; supported education

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

**CONTACT** Jacomijn Hofstra [j.hofstra@pl.hanze.nl](mailto:j.hofstra@pl.hanze.nl)

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

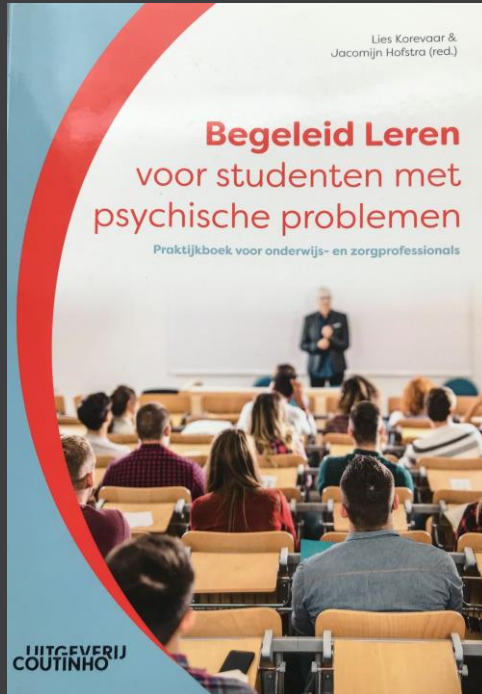
Artikel in Journal of Further and Higher Education

# Gebruik van de tool

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



# Meer informatie:



[www.hanze.nl/begeleidleren](http://www.hanze.nl/begeleidleren)

[www.supportededucation.eu](http://www.supportededucation.eu)

[j.hofstra@pl.hanze.nl](mailto:j.hofstra@pl.hanze.nl)

Korevaar & Hofstra (red.), 2022 / 2024

Dank voor uw belangstelling!