

Zelfscreener Veerkracht

Een handleiding voor mentoren, coaches en/of BPV-begeleiders

Aanleiding

Voor veel studenten die stagelopen bij of werken in verzorgingshuizen, ziekenhuizen, ouderen- en gehandicaptenzorg en handhaving is deze coronatijd heel heftig (geweest). Ze hebben verdriet en angst gezien en gevoeld. Ook kunnen studenten professioneel betrokken zijn geweest bij het overlijden van mensen, geconfronteerd zijn met agressie van demente ouderen of geweld op straat.

Daarnaast kan er ook in hun thuissituatie meer stress, spanning of verdriet zijn door alle effecten die corona heeft op de levens van mensen. Wanneer jongeren emotioneel geraakt worden, doet dit een beroep op hun veerkracht. Ook kunnen de heftige zaken die zij hebben meegemaakt de motivatie voor (de keuze voor) hun beroep beïnvloeden..

Het begeleiden en monitoren van deze jongeren en jongvolwassenen in BOL- of BBL-opleiding doet een groot beroep op de competenties en vaardigheden van de mentoren, coaches en/of BPV-begeleiders. We weten uit onderzoek dat juist het sociaal emotionele welzijn van studenten voorwaardelijk is voor het leren. Dat maakt dat het monitoren van het welzijn van deze studenten om extra aandacht vraagt.



Zelfscreener voor studenten

Om de coaches te ondersteunen bij het monitoren van studenten, is deze [Zelfscreener Veerkracht](#) ontwikkeld.

Dit online instrument is een korte vragenlijst en het invullen kost een student ongeveer 10 minuten. Het brengt in kaart wat energie geeft in het werk, op de stage en/of thuis, wat juist stress oplevert en hoe hij/zij daarmee omgaat. Daarnaast zijn er vragen in verwerkt die specifiek over corona gaan. Studenten kunnen de vragenlijst anoniem en op elk gewenst moment invullen. De uitslag geeft de student direct feedback over de veerkracht van dat moment en de opties die hij/zij heeft om hiermee verder te gaan.



Alleen de student die de Zelfscreener heeft ingevuld, krijgt de uitslag te zien. Hij/zij kan de uitslag delen met zijn coach, als input voor een gesprek tussen student en coach. Docenten en coaches kunnen over dit gesprek rapporteren in het begeleidingsdossier dat de student kan inzien. Studenten kunnen de zelfscreeener het beste op een laptop of desktop invullen: dat biedt de mogelijkheid om de resultaten in een screenshot vast te leggen en er eventueel in overleg te gaan met mentor of zorgcoach. Het scherm van een smartphone is hier te klein voor.

Feedback van de Zelfscreener

De feedback die studenten na het invullen van de Zelfscreener ontvangen, richt zich vooral op energie- en stressbronnen en kan er als volgt uitzien:

ORANJE

Op basis van de antwoorden die jij zojuist gegeven hebt, is de uitslag oranje. Dit wijst mogelijk op een disbalans tussen wat jou energie en stress geeft. Je beschikt over voldoende energiebronnen en persoonlijke hulpbronnen maar je antwoorden laten zien dat je een verhoogde mate van stress ervaart. Het gaat hier om een momentopname. Een oranje uitslag is daarom niet vreemd en niet per se reden tot zorg. Jouw uitslag is gebaseerd op jouw antwoorden op stressoren, energiebronnen en persoonlijke kenmerken.

Mocht je behoefte hebben aan een ondersteunend gesprek, bijvoorbeeld over hoe je de stress kan verminderen of hoe je ermee om kan gaan, dan zijn de volgende mogelijkheden beschikbaar:

- Binnen jouw onderwijsorganisatie heb je een aantal mogelijkheden voor verdere ondersteuning. Denk aan: de stagebegeleider/praktijkbegeleider, (school-)coach, school- of bedrijfsmaatschappelijk werk, zorgcoördinator of vertrouwenspersoon, school -of bedrijfsarts.
- Misschien is dit voor jou niet mogelijk of wenselijk. Weet dan dat je ook heel goed op andere manieren ondersteuning kunt vinden. Naast je eigen sociale netwerk, kun je hierbij denken aan je huisarts, praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ), coach of vrijgevestigd therapeut.

GROEN

Op basis van de antwoorden die jij zojuist gegeven hebt, is de uitslag groen. Dit wijst er op dat wat jou energie en stress geeft in balans is. Je beschikt over voldoende energiebronnen en persoonlijke hulpbronnen, en lijkt weinig of goed hanteerbare stress te ervaren. Het gaat hier om een momentopname. Op basis van deze uitslag hoef je verder geen actie te ondernemen. Jouw uitslag is gebaseerd op jouw antwoorden op stressoren, energiebronnen en persoonlijke kenmerken.

Mocht je toch behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek, dan zijn de volgende mogelijkheden beschikbaar:

- Binnen jouw onderwijsorganisatie heb je een aantal mogelijkheden voor verdere ondersteuning. Denk aan: de stagebegeleider/praktijkbegeleider, (school-)coach, school- of bedrijfsmaatschappelijk werk, zorgcoördinator of vertrouwenspersoon, school -of bedrijfsarts.
- Misschien is dit voor jou niet mogelijk of wenselijk. Weet dan dat je ook heel goed op andere manieren ondersteuning kunt vinden. Naast je eigen sociale netwerk, kun je hierbij denken aan je huisarts, praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ), coach of vrijgevestigd therapeut.

E-module voor coaches

In opdracht van Stichting School & Veiligheid is nu ook een korte e-module voor de coach ontwikkeld. Die is bedoeld om de coach handvatten te geven om de gesprekken over de uitkomsten van de Zelfscreener op professionele wijze te kunnen voeren.

Hierin komen verschillende gesprekstechnieken aan bod. Hoe gaat u bijvoorbeeld met studenten in gesprek over de uitkomsten van de Zelfscreener, ook als zij wat introverter zijn? Hoe bespreekt u wat ze mee hebben gemaakt en hoe ze daarop reageren?

Ook komt achtergrondinformatie aan de orde over stressreacties. Bijvoorbeeld: welke reacties zijn normaal bij een schokkende gebeurtenis en bij welke signalen is er meer aan de hand?

De e-module is te vinden op de [website van School & Veiligheid](#).

Verdere ontwikkeling van de Zelfscreener Veerkracht

In de Zelfscreener is ook een open vraag opgenomen waar studenten thema's kunnen noemen die voor de student ook nog van belang zijn. Dat biedt ARQ IVP - de ontwikkelaar van deze screener - de mogelijkheid om de Zelfscreener na enige tijd nog beter toe te spitsen op (de zorgen van) de doelgroep.

Daarmee kan deze Zelfscreener ook toekomstbestendig zijn: als het coronavirus niet langer het school- en stageleven bepaalt, kan de Zelfscreener een structurele plek krijgen in het zorgsysteem als extra reflectiemoment voor studenten om hun eigen balans en veerkracht te monitoren.

Aan het einde van het jaar levert ARQ IVP, ten behoeve van het mbo-veld, een rapportage op over gebruik en uitkomsten van de Zelfscreener, zoals de top-drie meest genoemde stressoren en energiebronnen.