

Workshop

'Vertel ik het wel, of vertel ik het niet?'



Openheid geven over je psychische problemen op school, stage of werk

Imke Herms & Jacomijn Hofstra

Lectoraat Rehabilitatie

your talent.
the world.

Programma

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

share your talent. move the world.

Martin

Martin is 22 jaar en staat op het punt te beginnen aan zijn stage in het 3e jaar van zijn studie Bedrijfskunde aan een hogeschool. Hij heeft een sollicitatiegesprek met een medewerker van personeelszaken van het bedrijf waar hij stage wil gaan lopen.

De personeelsmedewerker vraagt Martin waarom er in zijn C.V. een jaar "open" staat. Martin vertelt hem dat hij twee jaar geleden een jaar in behandeling is geweest in verband met een ernstige depressie. Het gesprek wordt daarna snel afgerond. Martin heeft nooit meer iets van het bedrijf vernomen.

share your talent. move the world. 3

Ineke

Ineke is 23 jaar en (opnieuw) 1e jaars student HBO-economie.

Op haar 19e is Ineke ernstig psychotisch geworden. Ze is in totaal ongeveer 1,5 jaar opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis.

De afgelopen twee jaar is ze in dagbehandeling geweest bij hetzelfde ziekenhuis. Het gaat het laatste jaar erg goed met haar en ze heeft haar studie HBO-economie (overigens aan een andere hogeschool) weer opgepakt. In een kennismakingsbijeenkomst met docenten en andere studenten vraagt één van haar medestudenten: "Goh, wat heb jij hiervoor gedaan?".

Ineke schrikt van de vraag en weet niet wat ze moet zeggen.

share your talent. move the world. 4

Aanleiding (door)ontwikkeling openheid-instrument

- 1) Veelgehoord dilemma onder jongeren met psychische problemen
- 2) Handelingsverlegenheid bij GGz- en onderwijsprofessionals
- 3) Andere openheid-instrumenten niet geschikt:
 - o Gericht op werk i.p.v. op onderwijs
 - o Missen aantal belangrijke aspecten (bijv. CORAL; Henderson)
 - o Te omvangrijk (bijv. HOP; 103 pagina's; Corrigan)

share your talent. move the world.

Aanleiding (door)ontwikkeling openheid-instrument

- 4) 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)....

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

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

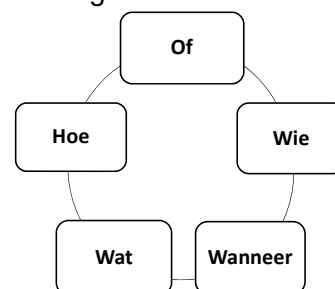
share your talent. move the world.

Geschiedenis van het openheid-instrument gericht op een onderwijsomgeving

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

share your talent. move the world.

5 aspecten van de vaardigheid openheid geven



share your talent. move the world.

Oefening “Wel of niet vertellen?”

- Vorm duo's
- Vul samen de onderdelen a) en b) in van het werkblad ‘Wel of niet vertellen?’
- Nabespreken



share your talent.move the world.

Voordelen

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

share your talent.move the world.

Nadelen

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

share your talent.move the world.

Wel of niet vertellen?

a. Wat zijn de voordelen van het geven van openheid?	b. Wat zijn de nadelen van het geven van openheid?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
c. Vergelijk de voordelen en de nadelen. Welke zijn het belangrijkste voor jou? Rangschik de voordelen en nadelen van het geven van openheid in volgorde van meest belangrijk tot minst belangrijk.	
d. Heb je een keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je het niet? (Geef ook aan waarom je tot deze keuze bent gekomen)	

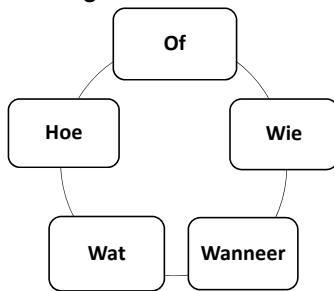
Wie vertel je het?
a. Schrijf de namen van relevante personen op en noteer ook waarom je het aan hen wilt vertellen
b. Selecteer de meest relevante persoon (en geef aan waarom)

Wanneer vertel je het?
a. Bedenk op welke momenten of in welke situaties tijdens de opleiding of stage je openheid zou kunnen geven:
b. Bedenk onder welke specifieke omstandigheden (zoals de aanwezigheid van anderen/locatie/tijd van de ander) je openheid zou kunnen geven:
c. Kies het beste moment/situatie en de meeste geschikte specifieke omstandigheden (en geef aan waarom):

Wat vertel je?
a. Analyseer de situatie:
Ik heb de volgende psychische problemen:
Dit uit zich op de volgende manier:
Ik heb moeite met (op het gebied van studieprestaties):
Maar ik ben goed in:
Ik vertel je/u dit, omdat:
Wat me zou helpen is:
b. Bepaal wat je wilt vertellen:
Is alles wat je bij A opgeschreven hebt relevant voor de persoon aan wie je openheid wilt geven over je psychische problemen?
Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte?
Schrijf precies op wat je wilt vertellen.

Hoe vertel je het?
a. Hoe ga je je boodschap overbrengen (bv. door middel van een telefoongesprek, een e-mail of persoonlijk contact) en waarom?
b. Op welke toon ga je het zeggen (bv. (in)formeel, neutraal, opgewekt, etc.)? Houd hierbij rekening met het doel van je boodschap.
c. Hoe bouw je het gesprek op? Wat wordt de structuur van je boodschap?

5 aspecten van de vaardigheid openheid geven



share your talent. move the world.

Praktische zaken

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

share your talent. move the world. 18



met het openheid-instrument

Imke Herms

your talent.
the world.

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. Verkrijgen van advies en hulp	1. Angst dat ik gezien wordt als probleemgeval, stigma
2. Rust door mijn 'geheim' te vertellen	2. De angst dat de nadruk meer zal liggen op mijn beperking dan op mijn academische capaciteiten
3. Begrip krijgen van docenten	3. Niet meer zelf de eigenaar van mijn verhaal
c. Vergelijk de voordelen en de nadelen.	
Rust vinden, verkrijgen hulp, advies en begrip, angst gezien te worden als probleemgeval, niet meer zelf de eigenaar	
d. Heb je een keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je het niet?	
Ja, ik denk dat ik het wil gaan vertellen. Ik zie dat de voordelen zwaarder wegen dan de nadelen die ik had opgeschreven.	

Wat waren de resultaten?

• W

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

share your talent. move the world.

Ervaringen van de begeleiders

Hoe heb je het werken met de openheid-methodiek ervaren?

- Geeft goed houvast om wel/niet vertellen te onderzoeken met de student
- Het traject geeft de studenten rust en vertrouwen
- Mooi handvat om het bespreekbaar te maken

Wat vond je van het werken met de werkbladen?

- Door de werkbladen goede structuur en afbakening in de gesprekken
- Eerst een beetje geforceerd, maar daarna goed geïntegreerd onderdeel in de gesprekken
- Stap voor stap een groot vaag probleem analyseren en aanpakken

share your talent. move the world.

Eindresultaat



Handleiding voor professionals



Werkboek voor studenten

share your talent. move the world.

- Gratis te downloaden van:
- http://www.begeleidleren.nl/?page_id=1900

- Meer informatie?
- j.hofstra@pl.hanze.nl

share your talent. move the world.