

E-mailhulp

in het mbo, gekoppeld aan *Testjeleefstijl.nu*

In een vorig topic hebben we aandacht besteed aan hoe je leerlingen in beweging krijgt. In een van de artikelen werd een tool beschreven: Testjeleefstijl.nu. In dit artikel wordt een uitleg gegeven over een pilot waarmee je hulp kunt krijgen wat te doen naar aanleiding van het invullen van de test.

Door: **Marij Bosdriesz**

Testjeleefstijl.nu is in het mbo al enkele jaren bekend en wordt breed gebruikt. *Testjeleefstijl.nu* is ontwikkeld door een aantal roc's, in samenwerking met andere partijen, op basis van de leefstijlscan van TNO en e-movo. Binnen de kerntaak Loopbaan en Burger-schap (dimensie vitaal burgerschap) moeten mbo-studenten competenties verwerven om te kunnen zorgen voor de eigen gezondheid. Daar moeten ze proactief mee aan de slag. *Testjeleefstijl.nu* helpt hen daarbij, door hen meer bewust te maken van hun eigen leefstijl en mogelijke risico's daarin. Naast leefstijlkenmerken, zoals bewegen, voeding, genotsmiddelen, fysieke gesteldheid en seksualiteit gaat de test ook in op aspecten van de psychosociale ontwikkeling. Denk daarbij aan agressie, angsten, depressie, eenzaamheid, enzovoort. Na de test vullen studenten een soort actieplan in, ook op psychosociaal gebied.

Een groot deel van de mbo-instellingen maakt inmiddels gebruik van *Testjeleefstijl.nu*. Naast de opbrengsten voor studenten, biedt het ook de mbo-instellingen waardevolle informatie over de algemene gezondheidssituatie en -risico's van hun populatie. Daarmee kunnen meer gerichte preventieve activiteiten worden ingezet. Ook de zorgstructuur en het zorgaanbod kunnen specifieker worden ingericht, om aan de actuele ondersteuningsbehoeften van de studenten tegemoet te komen.

E-mailhulp

Om studenten die, na het uitvoeren van de test, ondersteuningsvragen hebben verder te helpen is aan *Testjeleefstijl.nu* een aanbod gekoppeld voor e-mailhulp. Dit is een pilot op vier roc's, te weten roc Twente, roc Nijmegen, roc de Friese Poort en het Alfa College.

Studenten krijgen eerst informatie te zien over allerlei onderwerpen, filmpjes, of links naar (online of andere) hulpmogelijkheden. Als extra mogelijkheid kan daar anoniem of op naam een vraag worden voorgelegd aan een e-mailhulpverlener vanuit de eigen mbo-instelling.

De e-mailhulpverlener probeert de vraag per mail zo goed mogelijk te beantwoorden. Soms kan het nodig zijn daarvoor anderen uit de zorgstructuur van de instelling te consulteren of hen de vraag te laten beantwoorden. Complexe vragen kunnen ook voorgelegd worden aan het intern zorgteam of ZAT. Ook kan het gebeuren dat de e-mailhulp overgaat in face-to-face-hulp. De regie blijft echter bij de student, die bepaalt wat de volgende stap zal zijn en of hij/zij zich bekend wil maken.

Deze vorm van hulpverlening vormt een interessante uitbreiding van het ondersteuningsaanbod van mbo-instellingen.

E-mailhulp heeft namelijk veel voordelen:

- het is zeer laagdrempelig en gemakkelijk toegankelijk, onder meer door de anonimiteit
- het sluit goed aan bij de belevingswereld van jongeren

- de ondersteuning volgt direct op de zelfsignalering, waardoor het gebruik gestimuleerd wordt
- het is een efficiënte en goedkope vorm van hulpverlening
- met deze hulpvorm worden wellicht ook andere doelgroepen bereikt dan met de traditionele hulpverlening
- het sluit aan bij de actuele visie op hulpverlening: niet overnemen, maar de eigen kracht (zelfredzaamheid) versterken.

Ervaringen van de vier roc's

De belangrijkste ervaring tot nu toe is dat het introduceren van e-mailhulp om een gedegen voorbereiding binnen de instelling vraagt. In die voorbereiding zijn de volgende zaken belangrijk.

Draagvlak en commitment

Binnen de school moet er voldoende steun zijn om deze hulpvorm aan te gaan bieden. Goede samenwerking is nodig tussen medewerkers Sport en Bewegen (die meestal *Testjeleefstijl.nu* uitvoeren), medewerkers PR en communicatie, betrokkenen bij de zorgstructuur en het management van de instelling. Een 'trekker' is nodig om de voortgang van de uitvoering te garanderen.

Aanstellen van een intaker

De intaker is de eerste die de vragen ontvangt en beantwoordt. Omdat e-mailhulp echt iets anders is dan face-to-face-hulp is een goede training voor de intakers noodzakelijk.

Realiseren van de technische voorwaarden

Er moet een mailadres zijn waarop de vragen bij de intaker binnenkomen, gekoppeld aan de website van *Testjeleefstijl.nu*. Studen- >>

Contact:

mbosdriesz@MenO-groep.nl



ten moeten een anoniem account kunnen aanmaken.

Opstellen van een goed e-mailhulpprotocol

De pilot-roc's hebben dit gezamenlijk opgesteld, met hulp van de Stichting E-hulp. Hierin worden zaken geregeld als: anonimiteit, reactietijd, wat voor vragen kunnen er gesteld worden, aantal mailcontacten per vraag, bewaartijd van mails, hoe omgaan met 'fake-vragen', registratie, vragen doorleiden naar andere hulpverleners of ZAT, student doorleiden naar face-to-face-hulp, enzovoort.

PR en communicatie

De pilots zijn gestart zonder een directe lijn vanuit Testjeleefstijl. Daarom was veel aandacht nodig voor PR en communicatie, om de mogelijkheid van e-mailhulp bekend te maken. Allereerst bij studenten, maar ook bij docenten, mentoren, ouders, interne en externe ondersteuners en overig personeel. Nuttige middelen bleken te zijn: beeldschermen in de school, intranet, informatiebijeenkomsten, flyers en stickers met een QR-code, mentorlessen, lessen gezondheidskunde of

sport en aansluiten bij (regionale) websites waar veel studenten komen.

De ervaringen van het pilot worden verwerkt in een handreiking voor alle mbo-instellingen, die hun zorgaanbod willen uitbreiden met e-mailhulp, gekoppeld aan *Testjeleefstijl.mu*.

Meer informatie bij Marij Bosdriesz, adviseur Onderwijs en Jeugdzorg, M&O groep: of 06-166 108 17. ◀■

Advertorial



Rocks 'n Rivers en Snowbreaks altijd in ontwikkeling

Sinds 1994 organiseert Rocks 'n Rivers survivaldagen en survivalkampen . In 2005 zijn daar wintersportkampen en bergsportkampen onder de naam Snowbreaks bij gekomen. Service en kwaliteit zijn altijd speerpunten geweest, getuige de vele 'vaste' klanten en positieve evaluaties. Centraal hierin staat het thema: 'Een avontuurlijke beleving in een persoonlijke sfeer.'

De bewaking van de kwaliteit is de afgelopen jaren ook formeel vormgegeven door onder andere:

- het uitsluitend werken met gediplomeerde buitensport- en wintersportinstructeurs sinds 1994
- het behalen van het TUV -VeBON veiligheidscertificaat in 2000
- het aangaan van een convenant met de Fontys Sporthogeschool m.b.t. het samenwerken op het gebied van stage en leerplekken sinds 2008
- een partnerschap met Spieren voor Spieren en MVO Nederland sinds 2009
- het in dienst hebben van 8 gecertificeerde VeBON opleiders sinds 2010
- het worden van een officieel NKBV opleidingscentrum in 2011.

Naast het bewaken van de service en kwaliteit zijn de beide poten continue bezig met innovatie. Dit op het gebied van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen, bedenken van nieuwe producten en diensten en inspelen op (maatschappelijke) trends en ontwikkelingen. Dit heeft geleid tot een aantal nieuwe diensten voor het onderwijs.

1 Eco Survivaldag

Dit is een milieu educatief teamprogramma. Klassen worden in teams uitgedaagd om op een avontuurlijke wijze de aarde te gaan redden van de stijgende zeespiegel. Dit doen ze door het vervullen van drie missies:



vervuilingsmissie, energiemissie en de oerbosmissie. Tot slot gaan de teams tijdens het finalespel letterlijk de noodklok luiden. Eventueel kan er ook nog een schoolmissie aan toegevoegd worden om bijvoorbeeld de link te maken met milieu of maatschappelijke onderwerpen die in de lestijd behandeld zijn.

2 Educatief Wintersportkamp

Samen met partner Travel Inventive organiseren R&R reizen naar Duitsland en Oostenrijk waarbij de combinatie van sport en cultuurgemaakt wordt. Na een bezoek aan de stad München en het concentratie kamp Dachau wordt het kamp afgesloten met enkele dagen skiën en/of snowboarden in het Alpbachtal.

3 Bergsportkamp

Ook in de periode mei-oktober zijn reizen ontwikkeld naar Oostenrijk. Activiteiten zoals klimmen, raften, canyoning, mountainbiken en bergwandelen staan hierin centraal. Ook educatieve onderdelen als bezoek aan een gletsjer, Alpenmuseum en/of een stad zoals Salzburg met bezoek aan het Mozartmuseum kunnen hierin opgenomen worden.

4 Rocks on the Road

Voor het speciaal onderwijs zijn buitensportprogramma's ontwikkeld die op de eigen school of in de directe omgeving uit te voeren zijn. De onderwerpen samenwerking, oriëntatie, challenge en schieten staan hierbij centraal. De activiteiten zijn zo aangepast dat ze geschikt zijn voor iedereen, zowel rollers als niet rollers.



Buiten deze nieuwe diensten is de organisatie uiteraard continue bezig om de *survivalkampen in de Ardennen, survivaldagen in Nederland en wintersportkampen in Oostenrijk* te blijven optimaliseren en aan te passen aan nieuwe ontwikkelingen. Meer informatie op de site.