Scriptie onderzoek

Veerkracht aanboren bij jongeren

Auteur Lizzy Sinia

Opdrachtgever/begeleider Marit Boonstra

Bronvermelding voorblad

Afbeelding 1: onderzoek doen: Universiteit Utrecht. (z.d.). *Literatuur zoeken* [Afbeelding]. Onderzoekers. https://www.uu.nl/universiteitsbibliotheek/advies-ondersteuning-voor/onderzoekers

Afbeelding 2: GGD Fryslân: GGD Fryslân. (2021). GGD Fryslân [Afbeelding]. GGD Fryslân. https://www.ggdfryslan.nl/

Afbeelding 3: NHL Stenden: NHL Stenden. (z.d.). NHL Stenden [Afbeelding]. Start NHL Stenden. https://start.nhlstenden.com/

Voorwoord

Voor het afstudeerjaar van de opleiding HBO-verpleegkunde is een onderzoekrapportage geschreven. Het onderzoek is uitgevoerd over een onderzoeksonderwerp dat door GGD Fryslân is aangedragen. De GGD heeft eerder al onderzoek gedaan naar het Mentaal welbevinden van jongeren en jongvolwassenen op het voorgezet onderwijs. Echter is er nog niet onderzoek gedaan naar veerkracht onder HBO-studenten. De originele titel van het onderwerp was “veerkracht aanboren bij jongeren”.

Het is een onderzoek gericht op veerkracht onder HBO-studenten. Met veerkracht wordt in dit onderzoek de mentale weerbaarheid bedoeld. Met dit onderzoek wordt een beeld verkregen van de mentale weerbaarheid en hoe jongeren hier mee omgaan. Tijdens het onderzoek wordt gekeken naar bepaalde factoren die een positieve of negatieve bijdrage leveren aan de psychische gesteldheid van studenten. In het onderzoek is gekozen voor de leeftijdscategorie van 18-25 jaar.

Dit onderzoek is in een tijdsbestek van 20 weken uitgevoerd. In deze periode is er opzoek gegaan naar een antwoord op de onderzoeksvraag.

Samenvatting

Aanleiding:
GGD Fryslân heeft het onderzoeksonderwerp 'veerkracht aanboren bij jongeren' aangedragen. Zij waren nieuwsgierig naar hoe veerkrachtig jongeren zijn en hoe ze met hun veerkracht omgaan. Uit onderzoeken blijkt dat veel studenten lichte of soms zware psychische klachten ervaren. Daarom is er besloten om het onderzoek te baseren op HBO-studenten in de leeftijd van 18-25.

Doelstelling:
Het doel van het onderzoek is om een antwoord te vinden op de vraag hoe studenten veerkracht toepassen om mentaal beter te functioneren. Dat er duidelijk is geworden welke factoren studenten kunnen helpen in de veerkracht, of juist kunnen belemmeren.

Onderzoeksvraag:
"Hoe passen studenten vanaf 18 jaar die een opleiding volgen aan de NHL Stenden Hogeschool veerkracht toe om mentaal beter te functioneren?"

Methodes:
Er is een ontwerpgericht onderzoek uitgevoerd via de Double Diamond-model. Bij dit onderzoek is de eerste diamant uitgewerkt. Voor dataverzameling methodes is in het onderzoek gebruik gemaakt van een empathy map, brainstormen, deskresearch (literatuuronderzoek) en een enquête.

Resultaten:
De resultaten die uit de enquête afkomstig zijn worden in het hoofdstuk resultaten beschreven. Er komen goede antwoorden uit de enquête waar goed op geanalyseerd kan worden. In totaal hebben 126 de enquête ingevuld, wat een goede respons is.

Conclusie:
uit de conclusie kan opgemaakt worden dat studenten zelf inschatten over veerkracht te beschikken, maar bepaalde situaties nog wel lastig vinden. Er komt naar voren dat de studenten graag wat meer ondersteuning zouden krijgen in het behouden en versterken van veerkracht.

Aanbevelingen:
In totaal worden 5 aanbevelingen gedaan die mede door de enquête zijn opgesteld. 1. Informatievoorziening of voorlichting. 2. Een vast aanspreekpunt. 3. Onderwerp bespreekbaar maken. 4. Cursussen of activiteiten aanbieden. 5. Meer onderzoek in de verschillen tussen bepaalde groepen.

Inhoud

Figuren en tabellen lijst 7
Hoofdstuk 1 inleiding 8
Probleemanalyse 8
Empathy map 11
Probleemstelling 12
Doelstelling 12
Onderzoeksvraag 12
Verpleegkundige relevantie 12
Leeswijzer 13
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader (deskresearch) 14
Begripsdefiniëring 14
Zoekstrategie 14
Literatuurdeelvragen 15
Deelvraag 1 15
Deelvraag 2 15
Deelvraag 3 16
Hoofdstuk 3 Methodologie 19
Type onderzoek 19
Roadmap 19
Onderzoekspopulatie 20
Data verzamelingsprocedure 21
Dataverzamelingstechniek 22
Kwaliteitscriteria 22
Analyse 23
Hoofdstuk 4 resultaten 24
Respons 24
Achtergrond variabelen 24
Toelichting resultaten 25
Resultaten 25
Algemene gezondheid 26
Veerkracht 26
Eigen invulling veerkracht 27
Factoren die veerkracht bevorderen 28
Factoren die veerkracht belemmeren 28

Veerkracht versterken 29
Steunnetwerken en hulpbronnen 30
Wat kan de GGD doen 30
Hoofdstuk 5 conclusie en discussie 32
Conclusie 32
Discussie 32
Inhoudelijke reflectie 32
Methodologische reflectie 33
Hoofdstuk 6 aanbevelingen 35
Aanbeveling 1 Informatievoorziening of voorlichting 35
Aanbeveling 2 een vast aanspreekpunt 35
Aanbeveling 3 bespreekbaar maken 35
Aanbeveling 4 cursussen of activiteiten aanbieden 35
Aanbeveling 5 meer onderzoek in de verschillen tussen bepaalde groepen 36
Haalbaarheid 36
Wat betekent het voor de GGD 36
Bibliografie 37
Bijlages 40
Bijlage A literatuuronderzoek 41
Bijlage B Zoekopbrengsten tabel 43
Bijlage C Evidence tabel 44
Bijlage D doelgroep 46
Bijlage E GGD Fryslân 47
Bijlage F Operationalisatieschema 48
Bijlage G verklaring van toestemming (Informed consent) 49
Bijlage H enquête 50
Bijlage I verdeling opleidingen in categorieën 61
Bijlage J analysemateriaal 62
Bijlage K Evidence piramide 71

Figuren en tabellen lijst

Figuur 1 Mentale gezondheid naar leeftijd 9
Figuur 2 Somberheid tijdens corona, vergeleken met periode daarvoor, 2020 10
Figuur 3 Empathy map 11
Figuur 4 Roadmap 20

Tabel 1 Relevante interventies 17
Tabel 2 achtergrondvariabelen 25
Tabel 3 algemene gezondheid 26
Tabel 4 Veerkracht 27
Tabel 5 Eigen invulling veerkracht 27
Tabel 6 Bevorderende factoren 28
Tabel 7 Belemmerende factoren 29
Tabel 8 Veerkracht versterken 29
Tabel 9 Steunnetwerken en hulpbronnen 30
Tabel 10 Wat kan de GGD doen 31

Hoofdstuk 1 inleiding

In dit hoofdstuk zal het probleem verduidelijkt worden en zal ingegaan worden op de doelstelling van het onderzoek. Voor het maken van de probleemanalyse is gebruikgemaakt van 3 verschillende dataverzamelingsmethodes. Namelijk een empathy map "Verdiepende doelgroep analyse door je in te leven in hun context, gedrag, gevoelens en motivaties" (Veer, Van 't,Wouters, Veeger., & Lugt, Van Der, 2020). Een brainstormsessie "Het doel van het brainstormen is om snel vele ideeën over een bepaald onderwerp of vraagstuk te genereren" (Schuiten, z.d.). En deskresearch (literatuuronderzoek): "Literatuuronderzoek is in feite niets meer dan het verkrijgen van informatie over een onderwerp uit andere publicaties van studies of uitgevoerde onderzoeken" (Tilborg, Van, z.d.). Via deskresearch zijn de 6W en 1H vragen uitgewerkt. Deze vragen zijn afkomstig van Afstudeergoeroes (2021). Ook is de methode deskresearch gebruikt om een aantal relevante begrippen te verduidelijken. De tweede methode is een empathy map van de opdrachtgever. Via de empathy map wordt een beeld geschetst van wat bijvoorbeeld denkt, voelt en doet ten opzichte van het onderwerp. Verder is er in een van de eerste weken een 'kennismakingsgesprek' geweest tussen de opdrachtgever, onderzoeker en onderzoeksbegeleider. Bij dit kennismakingsgesprek is de methode brainstormen toegepast om het probleem te verduidelijken.

Probleemanalyse

Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van GGD Fryslân. GGD Fryslân valt onder Veiligheidsregio Fryslân, samen met de brandweer Fryslân en crisisbeheersing. De GGD werkt aan het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van gezondheidsproblemen bij de Friese burger (GGD Fryslân. 2021). De GGD staat in bijlage E verder uitgewerkt.

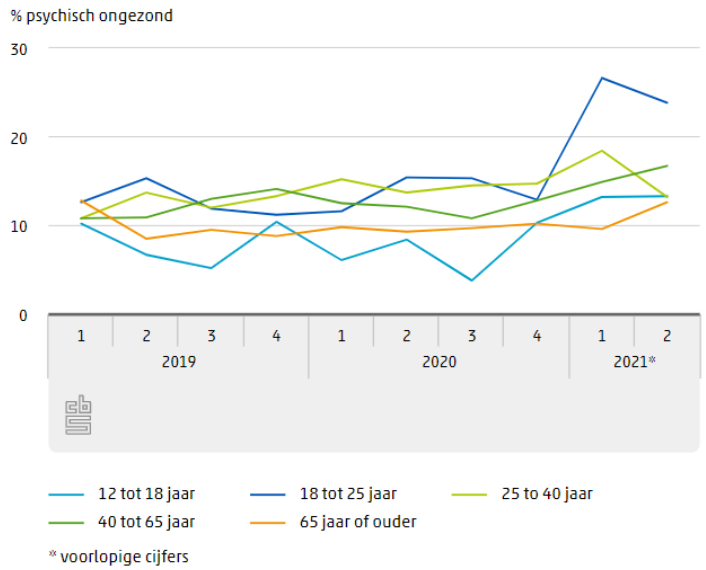
Uit verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat een groot deel van de studenten (18-25) lichte of soms zware psychische problemen ervaren. In een onderzoek van Landelijke Studenten Vakbond (2013) is aangetoond dat de meest voorkomende klachten depressie, stress en vermoeidheid zijn. De meest voorkomende oorzaken zijn studiedruk, familieomstandigheden en te veel activiteiten naast de studie. Factoren die veel druk op studenten leggen zijn: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, hoge verwachtingen, werk en sociaal leven. Uit een onderzoek van Saskia Kelders (2019) is gebleken dat 80% van de Twentse studenten momenteel of in het verleden psychische problemen ervaren. In een derde onderzoek door ASVA-onderzoeksbureau (Sierhuis, 2018) is aangetoond dat 75% van de ondervraagde studenten met psychische problemen kampt.

In 2021 zijn er 1.540.000 Nederlandse inwoners in de leeftijdscategorie van 18-25 (CBS. 2021b). En er zijn in het afgelopen studiejaar (2020-2021) in totaal 489.383 inwoners in deze leeftijdscategorie die studeerden aan een HBO-opleiding in Nederland (CBS. 2021a). Bij een deel van de jongeren is het een probleem wat zich al lange tijd voordoet. Er is een groep die er in het verleden mee te maken heeft gehad, maar ook een groep die er nu tijdens de coronacrisis pas mee te maken heeft gekregen.

Uit een onderzoek van Caring universities is naar voren gekomen dat van de 11.000 ondervraagde studenten 60% zich minder goed kan concentreren, 67.1% zich eenzamer voelt en 63,7% meer last heeft van somberheid vanwege de coronamaatregelen (Nederlands Kenniscentrum Angst, Dwang, Trauma en Depressie. 2021). Bovendien had 2.3% van de studenten meer last van matige tot ernstige angstklachten. Bij een aantal gevallen is niet precies duidelijk waar de psychische klachten vandaan zijn gekomen. Wel is in bovenstaande onderzoeken aangetoond dat financiële stress, prestatiedruk, studiedruk, te hoge verwachtingen, werk gerelateerde stress, competitie, uitstelgedrag, faalangst, eenzaamheidsgevoel enz. aanleidingen kunnen zijn voor de psychische klachten onder studenten.

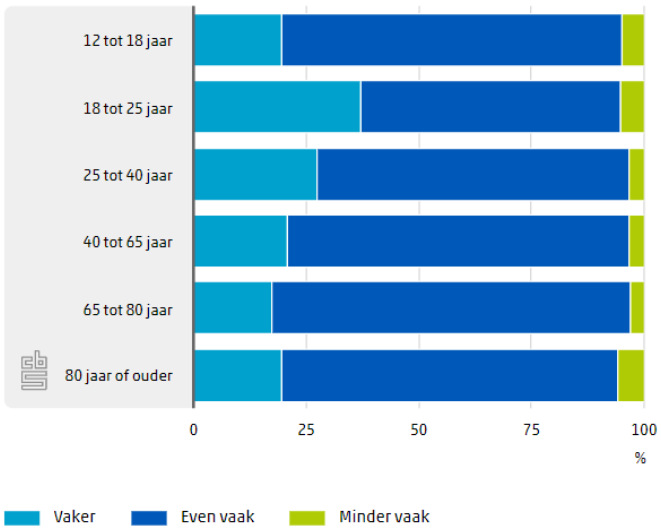
In figuur 1 'Mentale gezondheid naar leefstijl' (CBS. 2021c) is aangetoond dat de leeftijdscategorie van 18-25 het hoogste percentage scoort op 'psychisch ongezond'. Dit houdt in dat er in deze categorie de meeste mensen kampen met psychische problemen. In het eerste kwartaal van 2019 lag het percentage van jongeren 18-25 die zich psychisch ongezond voelen op 13%. Tijdens Corona is dit verder opgelopen en op de hoogste piek, in het eerste kwartaal van 2021, ligt dit percentage zelfs op 27%.

Figuur 1
Mentale gezondheid naar leeftijd



In figuur 2 ‘somberheid tijdens corona, vergeleken met periode daarvoor, 2020’ (CBS. 2021c) is aangetoond dat de mentale gezondheid in dezelfde leeftijdscategorie verminderd is. 37,3% van de jongeren in de leeftijdscategorie voelt zich somberder tijdens de coronacrisis. Bij 57,6% is het gelijk gebleven en een kleine 5% ervaart minder vaak problemen op het gebied van somberheid.

Figuur 2
Somberheid tijdens corona, vergeleken met periode daarvoor, 2020



Het probleem doet zich op drie verschillende niveaus voor, op micro, meso en macro. Via een empathy map (figuur 3) is de doelgroep in kaart te gebracht. De empathy map is opgesteld met de opdrachtgever van dit onderzoek, mevrouw Marit Boonstra van de GGD Fryslân. In deze empathy map wordt het probleem op microniveau toegelicht. Het probleem bevindt zich ook op meso niveau. Bij dit niveau is de GGD Fryslân en de NHL-Stenden Hogeschool betrokken. Beide partijen zijn bereid om te kijken of ze een aandeel kunnen leveren in de ondersteuning van studenten. Het laatste niveau is het macroniveau. Het probleem bevindt zich over de gehele Nederlandse maatschappij. Dit is duidelijk geworden vanuit de probleemanalyse en deskresearch.

Empathy map

Figuur 3
Empathy map

Probleemstelling

De afgelopen jaren kampten jongeren vanaf 18 met mentale druk. Het aantal is tijdens de coronacrisis alleen maar gestegen. Veel jongeren die mentale druk ervaarden zijn studenten. Het onderzoek richt zich op de totale groep studenten van de NHL Stenden die zowel tijdens als voor de coronacrisis te maken hebben gehad met mentale druk. Momenteel is nog niet bekend welke specifieke mentale problemen studenten vanaf 18 ondervinden en hoe zij daarmee omgaan of veerkracht toepassen. Dit maakt dat er namens GGD Fryslân onderzoek naar gedaan wordt.

Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om uiteindelijk een antwoord op de onderzoeksvraag te krijgen. Er wordt inzichtelijk gemaakt voor GGD Fryslân hoe studenten veerkracht toepassen om mentaal beter te functioneren. Aan het einde van het onderzoek is er een goed overzicht verkregen van de factoren die studenten helpen of belemmeren in hun veerkracht.
SMART-doel: Aan het einde van het 20weekse onderzoek is er voor de GGD inzichtelijk hoe studenten veerkracht toepassen om mentaal beter te functioneren. En is duidelijk welke factoren studenten hierbij kunnen helpen of die een belemmering veroorzaken. En hoe de GGD in de toekomst hierop aan kan sluiten.

Onderzoeksvraag

Hoe passen studenten vanaf 18 jaar die een opleiding volgen aan de NHL Stenden Hogeschool veerkracht toe om mentaal beter te functioneren?

Verpleegkundige relevantie

Op basis van de CanMEDS rollen die beschreven zijn door Lambregts en medewerkers heeft de verpleegkundige in dit praktijkonderzoek een preventieve rol, zorgverleners rol en kwaliteitsrol (Lambregts, Grotendorst, & Van Merwijk, 2016).

Het is een relevant onderzoek voor de opleiding verpleegkunde, omdat het een actueel onderwerp is. Het is een onderwerp wat zich veel onder de studenten afspeelt en waar dus ook veel studenten tegen aan lopen. Voor een verpleegkundige kan het fijn zijn om via dit onderzoek een beter beeld te krijgen van de mentale weerbaarheid onder studenten. De verpleegkundigen kunnen hieruit leren welke factoren de jongeren kunnen helpen en welke factoren een belemmering kunnen veroorzaken. De verpleegkundigen weten dan hoe ze hier beter op aan kunnen gaan sluiten.
Dit wil zeggen dat de verpleegkundige binnen de jeugdgezondheidszorg een rol kan spelen om jongeren te stimuleren hun mentale gezondheid te bewaken en te verbeteren. Hierin speelt signalering een belangrijke rol die eveneens weggelegd is voor de verpleegkundige in de jeugdgezondheidzorg (JGZ). De verpleegkundige zal ervoor zorgen dat de gezondheid kan bevorderd worden en neemt daarmee de rol aan van gezondheidsbevorderaar. Ook kan de levenskwaliteit van jongeren bevorderd worden door vroeg signalering en het inzetten van interventies. De verpleegkundige zal dus als zorgverlener de kwaliteit van zorg verbeteren.

Voor de GGD is dit onderzoek belangrijk, om een beter inzicht te krijgen in de veerkracht onder studenten. De GGD wil graag weten wat studenten helpt veerkrachtig te reageren op situaties, wat studenten helpt om veerkracht toe te passen en hoe zij in de toekomst hierop aan kunnen sluiten.

Leeswijzer

In hoofdstuk twee wordt het theoretisch kader rondom het onderwerp verduidelijkt hier komen de literatuur deelvragen aan bod. In hoofdstuk drie wordt de methodologie toegelicht, hier worden ook de kwaliteitscriteria besproken. In hoofdstuk vier worden de resultaten van de afgenomen enquête besproken. Over alle resultaten wordt in hoofdstuk vijf de conclusie en discussie beschreven. En als laatste bestaat hoofdstuk zes uit de aanbevelingen richting de GGD. Het verslag wordt afgesloten door de bibliografie en verschillende bijlages.

Bij het uitvoeren van dit onderzoek heeft de student onderzoeker verschillende verpleegkundige competenties aangetoond. Tijdens het onderzoek is gewerkt aan tenminste 3 CanMEDS rollen (Lambregts et al., 2016). Namelijk de reflectieve EBP-professional, de professional/kwaliteitsbevorderaar en organisator. De bijbehorende kernbegrippen zijn: Onderzoekend vermogen, inzet EBP, deskundigheidsbevordering, participeren in kwaliteitszorg en verpleegkundige ondernemerschap.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader (deskresearch)

In dit hoofdstuk wordt verder ingegaan op de theoretische onderbouwing. De belangrijkste begrippen worden toegelicht. De zoekstrategie wordt hierin uitgelegd en de drie literatuurvragen worden beantwoord.

Begripsdefiniëring

Mentaal welbevinden	"Mentaal welbevinden wil zeggen dat iemand zich geestelijk goed voelt, dat hij lekker in zijn vel zit. We noemen dit ook wel geluk, kwaliteit van leven of leefplezier. Ziekte, een zwakke gezondheid of geestelijke achteruitgang kunnen dat leefplezier aantasten" (Vilans. 2012)
Mentale weerbaarheid	"Mentale weerbaarheid kun je omschrijven als fitheid van geest. Lekker in je vel zitten zorgt ervoor dat je positiever in het leven staat, minder last hebt van stress, beter kunt functioneren en problemen beter de baas bent" (GGD Hollands Noorden. z.d.)
Prestatiedruk	"Druk ervaren om te moeten presteren. Prestatiedruk kan zowel van buitenaf komen maar je kunt ook jezelf dwingen tot het behalen van prestaties" (Stevens, z.d.)
Veerkracht	"Veerkracht kan omschreven worden als de capaciteit om succesvol om te gaan met de uitdagingen van een stressvolle gebeurtenis waarbij een evenwichtig psychologisch functioneren behouden blijft" (Markovitz, Peters, Schrooten, & Schouten, 2014)
GGD	"Gemeentelijke Gezondheidsdiensten oftewel GGD'en beschermen, bewaken en bevorderen de gezondheid van de inwoners van Nederland. Dit heet ook wel publieke gezondheidszorg (GGD GHOR. 2020).

Zoekstrategie

Om een antwoord te krijgen op de literatuurdeelvragen is op zoek gegaan naar Nederlandse en Engelse literatuur. Voor het zoeken is gebruik gemaakt van Nederlandse en Engelse zoektermen/synoniemen. De meest gebruikte zoektermen zijn resilience/veerkracht, psychiatric, factores/factoren, affect/influence/beïnvloeden en students/studenten. De rest van de zoektermen staan in bijlage A uitgewerkt. Er is gebruik gemaakt van de Pubmed databank en de Google scholar databank. En verder is de website Google nog gebruikt om tot juiste literatuur te komen. Om de zoektermen tot een goede zoekstring te maken is gebruik gemaakt van de booleaanse operatoren zoals AND en OR en gezocht op MeSH en tiab. Daarna zijn er een aantal in- en exclusiecriteria op de zoekstring toegepast. Inclusiecriteria zoals: relevante inhoud onderwerp, wetenschappelijke literatuur, SR of RCT- artikelen en exclusiecriteria zoals: artikelen ouder dan 10 jaar, betaalde artikelen en anderstalig dan Nederlands of Engels. De in- en exclusietabel staat in bijlage A.

Na het invullen van de zoektermen en het toepassen van in- en exclusiecriteria bleef er een select aantal artikelen over. Deze zijn beoordeeld op titel en abstract, hierna bleven er nog maar een aantal artikelen over die relevant waren voor het onderwerp. Deze zoekopbrengsten staan in bijlage B uitgewerkt. De methode 'uitbreiden en beperken' is gebruikt. "Je gaat met combineren net zolang door tot het resultaat uit genoeg relevante hits bestaat" (Bibliotheek NHL Stenden Hogeschool. 2021). Deze methode is toegepast tijdens het zoeken in Pubmed. Hier is via de zoektermen steeds specifieker op het onderwerp gezocht. Verder is de sneeuwbalmethode gebruikt. "Gebruik je een artikel uit een onlinedatabase, dan kun je vaak via een literatuurverwijzing direct doorklikken naar de publicatie waarnaar verwezen wordt" (Bibliotheek NHL Stenden Hogeschool. 2021). De sneeuwbalmethode is twee keer toegepast.

In totaal zijn er voor het beantwoorden van de drie literatuur deelvragen gebruik gemaakt van twaalf verschillende bronnen. Alle bronnen hebben een eigen bijdrage geleverd aan het beantwoorden van de vragen. De bronnen hebben verschillende level of evidence, variërend van A1 tot C. de uitwerking van de evidence tabel staat in bijlage C met daarin de level of evidence verwerkt. In bijlage K staat de level of evidence piramide die hiervoor gebruikt is.

Literatuurdeelvragen

Deelvraag 1

Wat wordt verstaan onder veerkracht?

Veerkracht wordt gedefinieerd als de vaardigheid van iemand om zich aan te passen aan een moeilijke of traumatische gebeurtenis. Wat zorgt voor een beter psychologisch functioneren en betere uitkomsten in de persoonlijke ontwikkeling (Charlet, Rosenthal, Lohoff, Heinz, & Beck, 2018). Het is een dynamisch proces dat iemand in kan zetten om met de moeilijke situatie om te gaan. Veerkracht helpt om de aanwezige stressfactoren te compenseren, het is een soort buffer tegen vervelende gebeurtenissen (Howard, Kirkley, & Baylis, 2019). Veerkracht kan op verschillende manieren worden gezien. Het kan gezien worden als een persoonlijke kwaliteit die ons in staat stelt om met iets lastigs om te gaan, of als een vorm van doorzettingsvermogen. Het houdt in dat je flexibel bent in de omgang met veranderingen en dat je met onaangename emoties om kan gaan, zonder ontmoedigd te raken (Sirois & Owens, 2021). Er wordt gesproken over persoonlijkheidskenmerken die in verband worden gebracht met veerkracht. Een aantal hiervan zijn: volwassen zijn, verantwoordelijkheidsgevoel, optimistisch zijn, iemand met doorzettingsvermogen of iemand die goed kan samenwerken (Howard, Kirkley, & Baylis, 2019).

Depressie wordt traditioneel gezien als het falen om veerkrachtig met de situatie om te kunnen gaan. Echter wordt er aangetoond dat veerkracht erg kan variëren bij mensen die depressief zijn. Ongeveer 53% van de depressieve personen vertonen wel tekenen van veerkracht (Laird et al., 2018). Bij volwassenen met een posttraumatische stressstoornis of PTSS werd aangetoond dat mensen die een hogere veerkracht score hebben beter reageren op therapiesessies, zowel farmacologische als psychologische therapie (Laird et al., 2018). Er werd aangetoond dat veerkracht niet alleen helpt een depressie te voorkomen, maar het hielp ook bij het herstel van een depressie of een depressie overwinnen (Laird et al., 2018). Veerkracht wordt geassocieerd met minder angst, depressie, PTSS en burn-out klachten (Sirois & Owens, 2021).

Deelvraag 2

Welke factoren beïnvloeden veerkracht bij jongeren?

Er zijn verschillende positieve en negatieve factoren die veerkracht kunnen beïnvloeden. Ziekte gerelateerde problemen of complexiteit hiervan kunnen een negatieve invloed hebben. Zo ook het hebben van stress, ontwijkend gedrag of slechte coping. Beschermende factoren kunnen zijn het hebben van sociale steun, het optimistisch inzien van zaken, het samen opzoek gaan naar hoop en voor sommige mensen kunnen spirituele factoren een positieve factor zijn die veerkracht beïnvloedt (Zahid et al., 2019). Er zijn aangeboren eigenschappen zoals zelfvertrouwen, zelfdiscipline, vastberadenheid en doorzettingsvermogen die in verband staan met psychologische veerkracht. Mensen die vertrouwen in zichzelf en hun eigen capaciteiten hebben, ontwikkelen minder psychologische klachten na een lastige gebeurtenis. Verder is het hebben van sociale steun een positieve bijdrage aan veerkracht. Dit kan steun zijn van familie, vrienden, kennissen, collega`s en/of buurtgenoten. (Hoijtink, Brake, Te, & Dückers, 2011). Het aangaan van relaties met anderen heeft een verhogend effect van de veerkracht. Hierbij is het wel belangrijk dat er vertrouwen is, wantrouwen

heeft namelijk een negatief effect op veerkracht (Doff, 2019). Sociale steun is als een soort vangnet, voor wanneer iemand de controle over een stressvolle situatie kwijtraakt. Sociale steun creëert het idee dat iemand er niet alleen voor staat, wat weer een positief effect heeft op het psychosociaal functioneren. (Hoijtink et al., 2011).

Er zijn ook sociaaleconomische kenmerken die van invloed kunnen zijn op iemand zijn vermogen om veerkrachtig met een situatie om te gaan. Dit zijn kenmerken zoals: geslacht, leeftijd, inkomen, opleiding, huishoudelijke samenstelling en etniciteit. Ook kan religie en spiritualiteit een gevoel van controle over een situatie geven. Uit onderzoek kwam naar voren dat de type gebeurtenis en de impact hiervan de mate van veerkracht bepalen. Naarmate een traumatische gebeurtenis een grotere impact heeft zal dit ook leiden tot meerdere psychische klachten. (Hoijtink et al., 2011).

In een artikel van Anvo van Moolenbroek (z.d.) worden zes adviezen beschreven die voor meer veerkracht zorgen.
1. Blijf in het hier en nu. De toekomst is nog erg onvoorspelbaar. Wat maakt dat het denken aan de toekomst angst op kan leveren. Alleen in het hier en nu kun je handelen en werken aan doelen.
2. Focus op je cirkel van invloed. Door je te focussen op dingen waar je wel invloed op hebt kan je voldoening en meesterschap voelen. Je kunt bijvoorbeeld wel invloed uitoefenen op je eigen gezondheid, dit door beweging, voeding, slaap, structuur in je dag aanbrengen en goede zinvolle doelen hebben.
3. Begin de dag met intenties. Hoe je de dag begint bepaalt je dag. Vraag jezelf af waar je dankbaar voor bent en wat je doelen voor de dag zijn.
4. Vind betekenis. Je kunt zelfs in een stressvolle situatie betekenis vinden. Betekenis vinden maakt dat we de tijd beter doorkomen en de stress beter aankunnen.
5. Blijf in beweging. Een gezonde geest gaat samen met een gezond lichaam. Beweging helpt ons om emoties te beheersen.
6. Beheers je emoties. Emoties geven ons aan of een situatie veilig of onvoorspelbaar is. Iemand die zijn emoties niet goed beheerst reageert ‘over de top’. Omgaan met emoties betekend omgaan met stressvolle situaties (Moolenbroek, Van, z.d.)

Deelvraag 3

Welke netwerken en interventies bestaan er in Nederland die jongeren aanspreken om hun veerkracht te versterken?

Er zijn verschillende hulpbronnen waar jongeren gebruik van kunnen maken. De hulpbronnen bestaan uit economische, sociale, culturele, politieke of natuurlijke hulpbronnen (Doff, 2017). En er zijn drie niveaus die jongeren kunnen helpen bij het omgaan met gebeurtenissen. Dit zijn persoonskenmerken, interactie met sociale omgeving en de aanwezigheid van voorzieningen in de buurt (Vilans & Ben Sajet, 2017). Het hebben van sociale hulpbronnen is essentieel voor het verzachten van aanwezige stressoren. Sociale hulpbronnen kunnen ervoor zorgen dat men eerder informatie over rampen heeft of ze kunnen ondersteuning bieden tijdens het herstelproces (Doff, 2017). Een aantal personen die als sociale hulpbronnen kunnen functioneren zijn: mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en de mensen van de gemeente (Vilans & Ben Sajet, 2017). Verder zijn politieke en institutionele bronnen ook van belang. Institutionele veerkracht is de ondersteuning die geboden wordt vanuit bedrijven en instellingen. Dit kan zijn: de rijksoverheid, het rode kruis, maatschappelijke organisaties, kerken, moskeeën, synagogen en andere instituties (Boin et al., 2020). Ook zijn er nog natuurlijke hulpbronnen die in relatie staan tot een natuurlijke omgeving, zoals bossen, mangroves en duinen (Doff, 2017).

Voor jongeren kan het belangrijk zijn om via creatieve, sportieve en sociale activiteiten een steunnetwerk te creëren. Buurtparticipatie, jongerenwerk, sportverenigingen en welzijnsinitiatieven zijn hier goede voorbeelden van (Nederlands jeugdinstituut, 2020). Als gemeente is het belangrijk om vrijwilligers in de scouting, bij sportclubs en in de cultuur goed te benutten en ondersteunen. Ook is het belangrijk om jongerenwerk goed te ondersteunen. Jongeren werk kan jeugd het gevoel geven grip op hun eigen situatie en leven te krijgen. Jongerenwerk kan face to face, via coaching, digitaal, maar ook via Instagram ondersteuning bieden aan jongeren (Nederlands jeugdinstituut, 2020). Ook zijn er zorgvoorzieningen die als een steunnetwerk ervaren kunnen worden, dit kan de huisarts, een wijkverpleegkundige en de GGZ bijvoorbeeld zijn (Vilans & Ben Sajet, 2017).

Belangrijke steunnetwerken voor jongeren kunnen zich thuis, in de wijk, online, bij sportclubs, verenigingen en op school bevinden. In het document 'werken aan mentale gezondheid van jongeren' (Nederlands jeugdinstituut, 2020) staat een opsomming van interventies voor de mentale gezondheid. Onderstaand is tabel 1 'relevante interventies' opgesteld vanuit het artikel. In tabel 1 zijn verschillende interventies verwerkt die van toepassing zijn op de doelgroep waar het onderzoek op gebaseerd was.

Tabel 1
Relevante interventies

Naam	Leeftijd	Werking
Happyles	13-25	De mentale fitheid van jongeren versterken en depressieklachten voorkomen. Door groepsgerichte lessen
Rondom jong	4-23	Versterken depressiepreventie op scholen doormiddel van een spel.
School als werkplaats	16-23	Een team van hulpverleners is aanwezig op scholen en in de klas ter ondersteuning.
STARr	10-20	Preventieve groepstraining voor depressie en angstklachten.
Jongeren hulp online	8-25	Zes organisaties die anoniem en gratis hulp leveren: de kindertelefoon, de luisterlijn, MIND korrelatie, PratenOnline, @ease en 113 zelfmoordpreventie.
Mentaal vitaal	Alle	Ondersteunen en vergroten van de mentale fitheid onder jongeren
Snelbeterinjevel	18+	Mentale gezondheid promoten en preventie van psychische problemen.
Grow It!	12-25	Een app die zou moeten helpen bij verminderen van eenzaamheid, stress en vergroten van bewustzijn van emoties
Grip op je Dip	16-25	Via deskundigen kan iemand tips en informatie krijgen over depressies, het contact kan anoniem

Conclusie

Uit de drie literatuurvragen kwam naar voren dat veerkracht een manier is om met bepaalde situaties om te gaan. Iemand kan veerkracht toepassen nadat ze een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt. Het kan ook helpen om met stressfactoren om te gaan of bij de verwerking van een ramp. De mate van veerkracht heeft wel te maken met een aantal persoonlijkheidsfactoren en sociaaleconomische factoren die van invloed kunnen zijn. Een aantal factoren die een negatief effect kunnen hebben op veerkracht zijn: ziekte of aandoeningen, het hebben van stress of een slechte coping. Daartegenover zijn de factoren die een positief effect op veerkracht kunnen hebben: het hebben van sociale steun, het hebben van zelfvertrouwen en zelfdiscipline. Voor sommige mensen is religie ook een manier om de veerkracht te versterken. Mensen halen hier kracht uit. Een aantal manieren om veerkracht te versterken zijn: blijf in het hier en nu, focus op de cirkel van invloed, begin de dag met intenties, vind betekenis, blijf in beweging en beheers emoties. Zo zijn er ook verschillende hulpbronnen en interventies die in verschillende situaties ingezet kunnen worden. Een goed en sociaal netwerk is van belang voor de veerkracht van jongeren. Verder kunnen creatieve, sportieve en sociale activiteiten jongeren ook helpen. Dit zijn ook netwerken waar jongeren steun van begeleiders en elkaar kunnen krijgen. Jongeren kunnen steun zowel thuis, als op school en in hun omgeving ervaren. De juiste ondersteuning kan ervoor zorgen dat jongeren het gevoel hebben weer grip op situaties te krijgen.

Implicaties literatuur voor het praktijkonderzoek

Uit het literatuuronderzoek zijn verschillende hoofdtopics naar voren gekomen. In totaal zijn het zeven topics geworden met weer verschillende subtopics eronder. De hoofdtopics zijn: veerkracht, Eigen invulling van veerkracht, factoren die bevorderend zijn, Factoren die een belemmering kunnen zijn, Veerkracht versterken → wat studenten doen, steunnetwerken en hulpbronnen → wat studenten nodig hebben en De rol van de GGD. Alle subtopics staan verder uitgewerkt in het operationalisatieschema die in bijlage F staat.

Hoofdstuk 3 Methodologie

In dit hoofdstuk worden de gebruikt methodes toegelicht. Er wordt duidelijk wat voor soort onderzoek het is, hoe het proces verlopen is, welke populatie aan het onderzoek heeft meegedaan, de kwaliteitscriteria worden besproken etc.

Type onderzoek

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen hoe studenten veerkracht toepassen. Het onderzoek richtte zich op de vraag hoe studenten bewust en onbewust al bezig waren met hun eigen veerkracht. En het werd ondersteund door een enquête die afgenomen is onder HBO-studenten studerend in Leeuwarden. Vanwege dat er in het onderzoek gebruik gemaakt werd van een enquête, is het onderzoek een kwantitatief onderzoek. “Een surveyonderzoek (enquête) is kwantitatief, subjectief en generaliseerbaar” (Wouters, Zaalen, & Bruijning, 2021 p.167). Het was een verklarend onderzoek, omdat er aan het einde van het onderzoek een verklaring kwam over de mate van veerkracht onder jongeren en hoe de GGD in de toekomst op studenten aan kan sluiten.

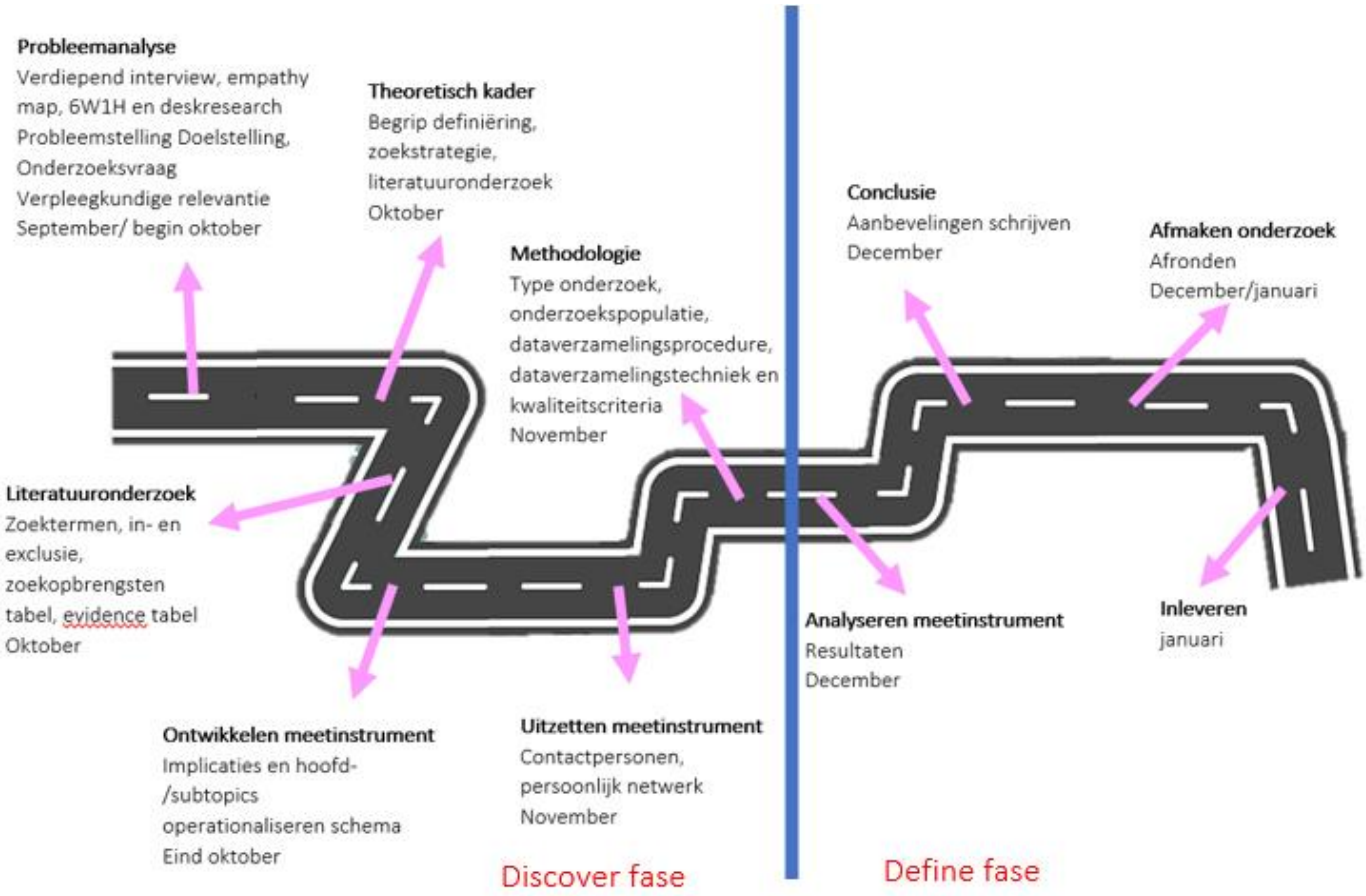
Ook was het een ontwerpgericht onderzoek. “Ontwerpgericht onderzoek is één van de onderzoeksoorten waarmee vragen en problemen uit de praktijk worden onderzocht. Het richt zich hierbij op het verbeteren van de huidige praktijk, of de ontwikkeling van een nieuwe praktijk” (Van Ravenstein, 2017). Er werd met dit onderzoek namelijk opzoek gegaan naar een oplossing voor de vraag hoe de GGD op de veerkracht van studenten kan aansluiten.

Bij het onderzoek werd gebruik gemaakt van de Double Diamond-model. In dit onderzoek zijn alleen de discover en define fasen (eerste diamant) aan bod gekomen. De eerste diamant is gericht op ‘ontwerpen we het goede?’ “De eerste taak is om ervoor te zorgen dat hij/zij weet dat hij/zij iets ontwerpt dat gericht is op de essentie van het probleem en dus de behoefte van de doelgroep. Dit is waar de activiteiten in de eerste diamant op gericht zijn.” (Van `t Veer et al., 2020). De discover fase kwam in de eerste 3 hoofdstukken van het onderzoek terug, in de inleiding, theoretisch kader en methodologie. De define fase komt terug in de resultaten, conclusie/discussie en aanbevelingen.

Roadmap

Door gebruik te maken van een roadmap werd inzichtelijk gemaakt welke stappen doorlopen zijn tijdens het onderzoek. De eerste drie hoofdstukken (probleemanalyse, theoretisch kader en methodologie) vallen onder de discover fase. De discover fase loopt tot aan het blokje methodologie (voor de blauwe streep). Alles wat na de blauwe streep komt hoort bij de define fase. Dit wordt in de hoofdstukken hierop volgend behandeld. Dit zijn de hoofdstukken resultaten, conclusie/discussie en aanbevelingen. De roadmap wordt weergeven in figuur 4.

Figuur 4
Roadmap



Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie die gebruikt was voor de enquête zijn studenten die een HBO-studie volgen aan het NHL-Stenden in Leeuwarden. De enquête was verspreid onder een aantal contactpersonen van zeven verschillende opleidingen. Hiervan was met behulp van deze contactpersonen de enquête onder vier grote opleidingen uitgezet, dit zijn Social Work, Pedagogiek, Verpleegkunde, en Commerciële Economie. Bij de andere drie opleidingen was dit vanwege omstandigheden niet gelukt. Er was gebruik gemaakt van een selecte steekproef om deze opleidingen uit te kiezen. Daarnaast was een groot deel van de studenten persoonlijk benaderd, studenten die verschillende opleidingen volgen, het betrof hier in totaal 19 verschillende opleidingen. Er was gekozen voor geheel verschillende opleidingen om de diversiteit in het onderzoek te optimaliseren. De belangrijkste criteria voor deelname was dat de studenten binnen de leeftijd van 18-25 vallen. En dat zij een HBO-studie volgen aan de NHL-Stenden in Leeuwarden.

Er was specifiek voor deze doelgroep gekozen, omdat deze doelgroep goed te bereiken was. Verder was het hele onderwerp op dat moment heel actueel onder deze doelgroep. Er was recent pas ontdekt dat deze doelgroep geregeld tegen mentale problemen aanliep. En dat dit mede dankzij de corona maatregelen alleen maar verergerd was. Verder was deze doelgroep ook relevant voor de GGD. De GGD richt zich op publieke gezondheid, en daarbij aan preventie op groepsniveau. De

hogeschool was hiervoor een geschikte plek om veel studenten in één keer te bereiken. De GGD kan een preventieve taak uitvoeren met betrekking tot de mentale weerbaarheid (veerkracht) onder studenten.

Het geschatte aantal benaderde studenten was 2.000. Hier zijn in totaal 126 studenten uit gekomen. Elke student heeft de enquête volledig ingevuld, wat betekent dat er geen non respons uit kwam.

Data verzamelingsprocedure

De verschillende contactpersonen van de opleiding werden via e-mail benaderd. In deze mail is het doel van het onderzoek uitgelegd en wat mijn vraag aan de contactpersonen was. Het plan was om de contactpersonen een week de tijd te geven om te reageren (w45), daarna was er een mail achteraan gestuurd ter herinnering. Met als doel dat de opleidingen die mee wouden werken de enquête in het begin van de tweede week (w46) online verspreid hadden. Dit gaf de studenten 3 weken de tijd om de enquête in te vullen. Helaas was het niet bij elke opleiding gelukt om de enquête binnen dit tijdsbestek te verspreiden.

De studenten werden online en fysiek benaderd. Via de email die door de contactpersonen verspreid werd onder de studenten of via de link die de contactpersonen op blackboard hadden gezet. In het bericht dat onder de studenten verspreid was werd het doel van het onderzoek kort uitgelegd. Ook werd uitgelegd dat het onderzoek plaatsvond onder de leeftijd van 18-25 jaar.

De enquête werd ook verspreid via facebook en het privé netwerk onder de doelgroep verspreid, dit gebeurde in week 45. Om de respons te verhogen is de enquête op de hogeschool zelf verspreid onder studenten, door deze persoonlijk te benaderen.
Er waren afspraken gemaakt met de praktijk (GGD) met betrekking tot het verspreiden van de enquête. De praktijk was akkoord gegaan met de doelgroep en de praktijk ging akkoord met de manier van verspreiden.

Er werd zorgvuldig met de gegevens van de studenten omgegaan. De data werd anoniem verzameld, het onderzoek was vrijwillig en aan het begin gaven de studenten toestemming (informed consent). Deze verklaring staat in bijlage G. Halverwege de enquête mocht door de student besloten worden om de deelname te beëindigen, zonder opgave van reden. De enquêtes werden als groepen geanalyseerd en niet per individuele student. Verder worden alle resultaten gedurende een periode van 5 jaar bewaard bij de GGD Fryslân.

Dataverzamelingstechniek

De onderzoek data werd verzameld door middel van een gestructureerde vragenlijst. De vragen in de enquête stonden vast en veranderden niet in de tussentijd. Dit maakt dat elke student dezelfde vragen in dezelfde volgorde heeft beantwoord.

De enquête begon met een informed consent. In deze informed consent werd aangegeven waar de enquête voor bedoeld was en wat er met de resultaten gebeurde. De informed consent staat volledig uitgewerkt in bijlage G. De studenten werden gevraagd of zij akkoord gingen met deelname. De enquête begon met een aantal gesloten en openvragen die de achtergrondvariabelen van de studenten uitvroeg. Het waren achtergrond variabelen zoals leeftijd, geslacht, opleiding, studiejaar en woonsituatie. De enquête bestond uit een aantal hoofdonderwerpen met daaronder verdiepende vragen. De hoofdonderwerpen bestonden uit de verschillende hoofdtopics, de verdiepende vragen waren gebaseerd op de subtopics. De hoofd- en subtopics werden verkregen uit het operationalisatieschema dat in bijlage F staat.

De verschillende onderwerpen werden ingeleid met een invulinstructie waarin werd aangegeven dat er op elke regel één antwoord ingevuld kon worden. Daaronder volgden stellingsgerichte vragen waar zes antwoord mogelijkheden gegeven konden worden. De verschillende antwoordmogelijkheden waren: voortdurend, meestal, vaak, soms, zelden, nooit. Elk van deze onderwerpen werd afgesloten met één openvraag, of studenten nog aanvulling hadden op de bovenstaande stellingsgerichte vragen. De enquête werd afgesloten door één laatste openvraag waarin gevraagd werd wat de GGD kan doen om de veerkracht bij de studenten te behouden en versterken.

Kwaliteitscriteria

Validiteit

"Validiteit is de mate waarin de uitkomsten van je onderzoek door systemische fouten kan zijn beïnvloed" (Fischer & Julsing, 2007). De enquête die onder de studenten was afgenomen is door de literatuur onderbouwd, dit betekent dat het meetinstrument valide was. Het meetinstrument was daarna door de praktijk nog gecontroleerd om eventuele fouten eruit te halen. De interne validiteit was gewaarborgd, omdat het meet wat er gemeten moest worden. En de externe validiteit was geprobeerd zo hoog mogelijk te houden door gebruik te maken van verschillende opleidingen. Echter was deze uitkomst mogelijk niet generaliseerbaar voor de gehele doelgroep van 18-25 jaar, aangezien alleen studenten de enquête ingevuld hadden. Wel was de steekproefomvang groot genoeg en gevarieerd om representatief te zijn voor deze specifieke doelgroep.

Betrouwbaarheid

"Betrouwbaarheid betekend reproduceerbaar of herhaalbaar" (Wouters et al., 2021, p. 38). En betrouwbaarheid is "de mate waarin het onderzoek vrij is van toevallige fouten" (Ravenstein, 2020). Het onderzoek was dus betrouwbaar, omdat het onderzoek herhaalbaar is. Als het meetinstrument later opnieuw verspreid zou worden, zouden er vergelijkbare resultaten uit komen. Verder was het onderzoek vrij van toevallige fouten. In totaal was er gebruik gemaakt van een grote steekproef, wat dus een goede weergave gaf van deze specifieke populatie. Dit betekent dat de kans dat de uitkomsten van het onderzoek op toeval beruste aanzienlijk klein was. Alle resultaten van de enquête worden nog 5 jaar bewaard, zodat er altijd nagegaan kan worden of de analyse gebaseerd was op juiste informatie. Bij het ontwikkelen van de enquête was gebruik gemaakt van het vierogen principe. De enquête was tussentijds en voor het verspreiden gecontroleerd door de opdrachtgever en de onderzoeksbegeleider. Alle partijen waren akkoord gegaan met de enquête, wat het meetinstrument betrouwbaar maakte.

Onafhankelijkheid/objectiviteit

"De onafhankelijkheid/objectiviteit van een onderzoek houdt in dat de totstandkoming ervan vrij is van de invloed van voorkeuren of opvattingen van de onderzoeker" (Ravenstein, 2020). Omdat het meetinstrument bestond uit een enquête was het onderzoek ook objectief. De enquête was volledig anoniem in te vullen, ook had de student-onderzoeker geen enkele invloed op het invullen uit kunnen oefenen. Ook bij het analyseren stelde de student-onderzoeker zich neutraal op. Er werd alleen geanalyseerd op gegevens die uit de enquête kwamen en niet op aannames. De woorden van de studenten werden dan ook letterlijk overgenomen om zo de objectiviteit te kunnen waarborgen.

Bruikbaarheid

Het onderzoek is goed bruikbaar voor de opdrachtgever. Er was informatie verzameld en er werd tijdens het onderzoek gebruik gemaakt van een meetinstrument. Op dit meetinstrument zijn antwoorden gekomen die gebruikt zijn om aanbevelingen te doen richting de opdrachtgever. Met de antwoorden uit het meetinstrument krijgt de opdrachtgever een duidelijk beeld aan welke ondersteuningsmogelijkheden studenten behoefte hebben om hun veerkracht te versterken.
De opdrachtgever was nauw betrokken in het volledige onderzoeksproces. Er hadden vaak momenten van feedback plaats gevonden, wat betekent dat er ook vroegtijdig aanpassingen gedaan konden worden. De opdrachtgever had ook meermaals akkoord gegeven voordat er verder gewerkt werd.

Analyse

De resultaten die verzameld waren via de enquête zijn geanalyseerd door middel van een beschrijvende statistiek. "Met beschrijvende statistiek wordt een overzicht gemaakt, dat in één oogopslag de relevante eigenschappen van de verzamelde gegevens weergeeft." (Rogatio. z.d.). In het hoofdstuk resultaten werd gebruik gemaakt van overzichtelijke tabellen. Er werd gebruik gemaakt van kwantitatieve analysepassend bij een enquête als meetinstrument. "Een surveyonderzoek (enquête) is kwantitatief, subjectief en generaliseerbaar" (Wouters, Zaalen, & Bruijning, 2021 p.167).

Alle verzamelde data afkomstig van de enquête is in een Excel bestand omgezet naar numerieke informatie. Al deze informatie werd geturfd en in percentages omgezet. Er was van elk onderdeel een aparte tabel aangemaakt waar de resultaten in percentages zijn weergegeven. Zo was het eerste onderdeel de achtergrondvariabelen die bevraagd werden. Het tweede onderdeel dat bevraagd was is de algemene gezondheid, daarna kwamen de 7 verschillende hoofdtopics aan bod. Alle verzamelde data die gebruikt was staat uitgewerkt in bijlage J 'analysemateriaal'.

In het hoofdstuk resultaten werden de verschillende resultaten per onderdeel gepresenteerd door gebruikt te maken van de opgestelde tabellen met de percentages erin. Van deze tabellen werden de belangrijkste uitkomsten in de tekst toegelicht met daarbij dus de opvallende percentages.

Hoofdstuk 4 resultaten

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de resultaten die verzameld zijn. De beschrijving van de resultaten werd per topic gedaan. Een kopje over achtergrondvariabelen, een kopje over algemene gezondheid en zeven kopjes over de hoofdtopics.

Respons

Met het uitzetten van de enquête was het vooraf opgezette doel om minimaal 100 ingevulde enquêtes terug te krijgen. Uiteindelijk is dit doel binnen vier weken bereikt. Het geschatte aantal studenten benaderd voor de enquête was ongeveer 2000. In totaal hebben 126 studenten de enquête ingevuld. Daarmee komt het respons percentage op 6,3%.

Achtergrond variabelen

In de enquête werden achtergrondvariabelen gevraagd zoals geslacht, leeftijd, opleiding, etc. al deze vragen waren ordinale enquêtevragen, omdat er veel verschillende antwoordmogelijkheden zijn. “Ordinale data kunnen worden verdeeld over categorieën en deze kunnen op een logische, natuurlijke manier worden geordend” (Bhandari,. 2021).

De antwoorden binnen deze achtergrondvariabelen staan in tabel 2. Van de 126 studenten was 44,4% man en 55,6% vrouw. Alle studenten bevonden zich in de leeftijdscategorieën van 18-25 jaar.

De opleidingen waren verspreid in categorieën, om tot deze verschillende categorieën te komen was er gebruik gemaakt van de website studiekeuze 123 (2021). Door gebruik te maken van deze website waren de volgende categorieën opgesteld: gezondheid (19,8%), onderwijs/opvoeding (9,5%), gedrag/maatschappij (21,5%), economie/bedrijf + ICT (15,9%), recht/bestuur (7,1%), Techniek (12,7%) en taal/communicatie (13,5%). De verdeling van deze opleidingen staat in bijlage I.

Het grootste gedeelte (61,9%) van de studenten woonde nog thuis, 12,7% woonde op kamers, 23% had een eigen huis/appartement en 2,4% woonde ergens anders.

Tabel 2
achtergrondvariabelen

		N= 126
Geslacht	Man	44,4%
	Vrouw	55,6%
Leeftijd	18	9,5%
	19	15,9%
	20	11,9%
	21	14,3%
	22	13,5%
	23	10,3%
	24	11,9%
	25	12,7%
Opleiding	Gezondheid	19,8%
	Onderwijs & opvoeding	9,5%
	Gedrag & maatschappij	21,5%
	Economie & bedrijf + ICT	15,9%
	Recht & bestuur	7,1%
	Techniek	12,7%
	Taal & communicatie	13,5%
Studiejaar	1e	29,4%
	2e	18,2%
	3e	22,2%
	4e	30,2%
Woonsituatie	Thuiswonend	61,9%
	Op kamers	12,7%
	Eigen huis/appartement	23%
	Anders	2,4%

Toelichting resultaten

Naast de achtergrondvariabelen werden er ook gegevens verzameld over de algemene gezondheid van de studenten. Deze resultaten worden in het volgende kopje toegelicht. In een tabel wordt de data in percentages weergeven, de belangrijkste uitkomsten worden in de tekst toegelicht. De zeven hoofdtopics worden doormiddel van een tabel weergeven en in de tekst toegelicht. Alle tabellen die voor het presenteren van de resultaten werden gebruikt staan in bijlage J uitgewerkt.

Resultaten

De percentages weergegeven in de tabellen zijn een percentage van het totaal aantal deelnemers, dit komt neer op 126 studenten. De resultaten worden per hoofdtopic toegelicht. In de verschillende hoofdtopics worden verschillende percentages bij elkaar opgeteld, de gebruikte percentages worden dikgedrukt (**zwart**) weergeven. Dit om een duidelijk beeld te creëren wat de gebruikte percentages zijn.

Algemene gezondheid

De antwoorden over de algemene gezondheid staan in tabel 3. Op de vraag hoe de algemene gezondheid was, antwoordde ongeveer drie vierde (74,6%) 'goed' of zelfs 'zeer goed'. De andere 25,4% beantwoordde met 'gaat wel' of 'slecht' en niemand gaf het antwoord 'zeer slecht'. Op de vraag of studenten in de afgelopen 4 weken stress hadden ervaren beantwoordde ongeveer twee derde (63,5%) met een 'beetje stress' of '(bijna) niet'. De andere 36,5% beantwoordde met 'veel stress' of zelfs 'heel veel stress'.
Uit de enquête kwam naar voren dat 88,9% van de studenten stress ervaarde op het gebied van studie, 46,8% stress ervaarde vanuit werk en 37,3% ervaarde stress op financieel gebied. De stressoren relatie, familie, sociale contacten, wonen en gezondheid stonden bijna allemaal gelijk met het aantal studenten tussen de 17,5%-24,6%. Er zijn nog een aantal stressoren die de studenten ervaarden, dit is mantelzorg, social media, stage en mentale problemen.

Tabel 3
algemene gezondheid

		N=126
Algemene gezondheid	Zeer goed	13,5%
	Goed	61,1%
	Gaat wel	22,2%
	Slecht	3,2%
	Zeer slecht	0%
Afgelopen 4 weken stress ervaren	Nee (bijna) niet	17,5%
	Ja, een beetje stress	46,0%
	Ja, veel stress	26,2%
	Ja, heel veel stress	10,3%
Op welke gebieden ervaar je wel eens stress (meerdere antwoorden mogelijk)	Werk	46,8%
	Studie	88,9%
	Relatie	19%
	Familie	22,2%
	Sociale contacten	23%
	Wonen	17,5%
	Gezondheid	24,6%
	Mantelzorg	1,6%
	Geldzaken	37,3%
	Sociale media	11,1%
	Anders: stage	1,6%
	Anders: mentale problemen	0,8%

Veerkracht

De antwoorden over veerkracht staan in tabel 4. Het grootste gedeelte van de studenten gaf aan over voldoende veerkracht te beschikken, 62,7% had op deze vraag het antwoord 'voortdurend' of 'meestal' ingevuld. Op de vraag of de studenten lastige situaties hadden meegemaakt, antwoordde het grootste gedeelte (60,3%) met 'vaak' en 'soms'.

8,7% van de studenten gaf aan sinds de invoer van de coronamaatregelen niet méér psychische problemen te ervaren. De andere 92,8% gaf aan toch een toename te hebben in psychische problemen. 7,9% gaf zelfs aan voortdurend problemen te ervaren.

Tabel 4
Veerkracht

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik beschik zelf over voldoende veerkracht	**10,3%**	**52,4%**	**21,4%**	15,1%	0,8%	
Ik heb te maken gehad met lastige situaties	8,7%	16,7%	**32,5%**	**27,8%**	11,9%	2,4%
Ik ervaar sinds de invoer van coronamaatregelen meer psychische problemen zoals somberheid, neerslachtigheid, angstigheid etc.	**7,9%**	**14,3%**	**14,3%**	**29,4%**	**25,4%**	**8,7%**
Ik pas veerkracht in mijn dagelijks leven toe	11,1%	28,6%	27%	30,9%	2,4%	
Ik kan goed omgaan met lastige situaties	14,3%	29,4%	30,1%	24,6%	0,8%	0,8%

Uit de openvragen kwam naar voren dat studenten doormiddel van humor met lastige situaties om probeerden te gaan. Ook werd er aangegeven dat corona voor een behoorlijke beperking heeft gezorgd. Op het moment hadden studenten veel aan het hoofd.

Eigen invulling veerkracht

De antwoorden over eigen invulling veerkracht staan in tabel 5. Het viel op dat 90,5% van de studenten situaties voortdurend, meestal of vaak van verschillende kanten konden bekijken. Echter gaf ongeveer de helft (47,5%) aan soms, zelden of zelfs nooit dingen los te kunnen laten waar ze geen controle over hadden. Ook gaf 77% aan dat ze voortdurend, meestal of vaak in lastige situaties een oplossing wisten te vinden. En 70,7% kon voortdurend, meestal of vaak met onverwachte situaties omgaan. Het grootste deel (79,3%) vond dat ze zelf voortdurend, meestal of vaak goed problemen aan konden pakken. En 75,4% vond dat ze voortdurend, meestal of vaak positief konden blijven in lastige situaties.

Tabel 5
Eigen invulling veerkracht

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan dingen loslaten waar ik geen controle over heb	6,4%	27,8%	18,3%	**32,4%**	**14,3%**	**0,8%**
Ik kan een situatie van verschillende kanten bekijken	**17,5%**	**35,7%**	**37,3%**	8,7%	0,8%	
Voor lastige situaties weet ik een oplossing te vinden	**7,1%**	**30,2%**	**39,7%**	21,4%	1,6%	
Ik kan omgaan met onverwachte gebeurtenissen	**9,5%**	**34,2%**	**27%**	21,4%	7,1%	0,8%
Ik vind zelf dat ik problemen goed aanpak	**10,3%**	**37,3%**	**31,7%**	19,1%	0,8%	0,8%
Ik kan positief blijven in lastige situaties	**11,1%**	**38,1%**	**26,2%**	23%	1,6%	

Factoren die veerkracht bevorderen

De antwoorden over het bevorderen van veerkracht staan in tabel 6. Van de studenten gaf 80,9% aan voortdurend, meestal of vaak in het hier en nu te kunnen blijven/leven. Ook ging het kijken naar dingen die wel goed gaan 72,2% voortdurend, meestal of vaak goed af. Op de vraag of de studenten sporten, zijn de antwoorden verdeeld 48,4% gaf aan voortdurend, meestal of vaak te sporten. De andere 51,6% deed dit maar soms, zelden of nooit. 66,7% van de studenten zocht voortdurend, meestal of vaak steun in zijn/haar naaste omgeving. 73% sprak voortdurend, meestal of vaak met vrienden en kennis af.

Tabel 6
Bevorderende factoren

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ga sporten	**16,7%**	**19,8%**	**11,9%**	**26,2%**	**12,7%**	**12,7%**
Ik zoek steun in mijn naaste omgeving	**16,7%**	**25,4%**	**24,6%**	19,8%	11,1%	2,4%
Ik spreek af met vrienden/kennissen	**18,3%**	**29,3%**	**25,4%**	21,4%	4,8%	0,8%
Ik probeer in het hier en nu te blijven/leven	**13,5%**	**34,9%**	**32,5%**	15,9%	1,6%	1,6%
Ik probeer te kijken naar de dingen die wel goed gaan	**11,9%**	**29,4%**	**30,9%**	23,8%	3,2%	0,8%

Uit de openvraag kwam naar voren dat het sporten vanwege de corona maatregelen moeilijker gemaakt was. Ook werd er aangegeven dat het soms lastig was om een positieve draai aan een lastige situatie te geven als je eenmaal in een negatieve spiraal zat. Muziek luisteren was voor sommige studenten ook een fijne uitkomst. Er werd ook aangegeven dat familie en vrienden een goede steunbron waren geweest. Er werd als laatste ook aangegeven dat het makkelijk was om iets links te laten liggen, maar dat er uiteindelijk ook een oplossing voor deze zaken moest komen en dit stress op kon leveren.

Factoren die veerkracht belemmeren

De antwoorden over belemmeren van veerkracht staan in tabel 7. Wat opvalt was dat 79,4%van de studenten aangaf soms, zelden of nooit moeite gehad te hebben om met lastige situaties om te gaan. Ongeveer één derde (30,4%) gaf aan zich voortdurend, meestal of vaak neerslachtig te voelen in een lastige situatie, de andere 69,6% gaf aan hier soms, zelden of nooit last van te hebben. Wat verder opviel is dat ongeveer de helft (50,8%) voortdurend, meestal of vaak druk van de studie ervaarde. Daarentegen gaf 34,3% aan voortdurend, meestal of vaak stress te ervaren als een situatie in hun leven veranderde. En ervaarde 19,1% voortdurend, meestal of vaak burn-out klachten.
Ongeveer een derde, 34,1% van alle studenten, had een (chronische) aandoening. Circa 20 % van de studenten ervaarde dit als belemmering, waarvan 4,8% van de studenten dit als voortdurend belemmerend ervaarden.

Tabel 7
Belemmerende factoren

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit	N.V.T.
Ik ben snel gestrest als een situatie in mijn leven veranderd	**1,6%**	**15,1%**	**17,5%**	38,8%	22,2%	4,8%	
Ik heb moeite om met lastige situaties om te gaan		10,3%	10,3%	**50,8%**	**25,4%**	**3,2%**	
Ik voel mij snel neerslachtig bij lastige situaties	**0,8%**	**10,3%**	**19,1%**	**35,6%**	**30,2%**	**4%**	
Ik ervaar burn-out klachten	**2,4%**	**6,4%**	**10,3%**	30,2%	16,7%	34%	
Ik ervaar druk tijdens mijn studie (studiedruk, faalangst, prestatiedruk, enz.)	**12,7%**	**20,6%**	**17,5%**	30,2%	11,9%	7,1%	
Ik heb een (chronische) aandoening die mij belemmert	**4,8%**	**6,3%**	**2,4%**	**7,9%**	**3,2%**	**9,5%**	**65,9%**

Uit de openvragen kwam naar voren dat studenten belemmerd werden door gedragsstoornissen zoals ADD en PDD-NOS, migraine aanvallen, sociale angststoornis, dwangstoornissen zoals OCD, chronische angststoornissen zoals PTSS of problemen vanuit de darmen. Sommigen gaven aan dat er soms goed mee om te gaan was, als de situaties juist was.

Veerkracht versterken

De antwoorden over veerkracht versterken staan in tabel 8. Opvallend aan deze resultaten was dat 80,9% voortdurend, meestal of vaak in oplossingen dacht in plaats van problemen. 74,6% gaf aan voortdurend, meestal of vaak met emoties om te kunnen gaan. Ook lukte het 69,9% voortdurend, meestal of vaak regie over hun eigen leven te houden. Wat verder opviel was dat 46,9% soms, zelden of nooit dingen los kon laten waar ze geen invloed op hadden. Verder kwam uit de enquête naar voren dat het grootste gedeelte, 64,3% voortdurend, meestal of vaak over hun problemen konden praten. Meer dan de helft (67,4%) gaf aan voortdurend, meestal of vaak met veranderende situaties om te kunnen gaan.

Tabel 8
Veerkracht versterken

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan goed met anderen praten over problemen	**11,9%**	**30,2%**	**22,2%**	21,4%	13,5%	0,8%
Ik kan goed omgaan met veranderende situaties	**4,8%**	**34%**	**28,6%**	27%	5,6%	
Ik heb het gevoel regie te hebben over mijn leven	**8,7%**	**39,8%**	**21,4%**	21,4%	7,9%	0,8%
Ik denk vaak in oplossingen, in plaats van problemen	**9,5%**	**35,7%**	**35,7%**	14,3%	4,8%	
Ik kan dingen loslaten als ik er geen invloed op heb	7,1%	24,6%	21,4%	**34,2%**	**10,3%**	**2,4%**
Ik kan goed met emoties omgaan	**7,9%**	**31,7%**	**35%**	19%	5,6%	0,8%

Uit de openvraag kwam naar voren dat veranderingen veel prikkels konden geven voor bepaalde studenten. Er werd aangegeven dat verhuizen veel angst opwekte en dat dit onder een grote verandering viel.

Steunnetwerken en hulpbronnen

De antwoorden over steunnetwerken en hulpbronnen staan in tabel 9. Uit de enquête kwam naar voren dat veel studenten steun ervaarden van ouders en/of familie. 78,5% ervaarde deze steun voortdurend, meestal of vaak. Een andere grote steunbron was vrienden en kennissen, 85,7% gaf aan dit voortdurend, meestal of vaak te ervaren. Het bleek dat een derde van de studenten, 33,4% 'soms' steun vanuit school ervaarde. 23,8% ervaarde deze steun echter maar zelden en 7,1% ervaarde deze steun nooit. Ongeveer de helft van de studenten maakte in zekere mate gebruik van professionele hulp, dit kwam neer op 50,9% (alle categorieën opgeteld behalve nooit). De andere 49,1% maakte hier nooit gebruik van. 75,4% van de studenten gaf aan géén steun vanuit geloof te ervaren.

Tabel 9
Steunnetwerken en hulpbronnen

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ervaar steun vanuit mijn ouders en/of familie	**29,3%**	**30,9%**	**18,3%**	14,3%	4,8%	2,4%
Ik ervaar steun vanuit school	2,4%	12,7%	20,6%	**33,4%**	**23,8%**	**7,1%**
Ik ervaar steun vanuit vrienden/kennissen	**27%**	**32,5%**	**26,2%**	11,9%	1,6%	0,8%
Ik maak gebruik van professionele hulp zoals psycholoog, coach, docent op school, decaan etc.	**4%**	**8,7%**	**3,2%**	**16,7%**	**18,3%**	**49,1%**
Ik ervaar steun vanuit mijn geloof	**4%**	**1,6%**	**4,8%**	**7,1%**	**7,1%**	**75,4%**

Uit de openvraag kwam naar voren dat studenten wel professionele hulp zouden willen krijgen, maar dat deze stap soms lastig was om te nemen. Ook werd er aangegeven dat sommigen al therapie ontvingen.

Wat kan de GGD doen

Uit de openvraag over wat de GGD kan doen om de veerkracht van de studenten te behouden of versterken kwamen verschillende antwoorden naar voren. Alle antwoorden zijn bestudeerd en er zijn verschillende labels aan de verschillende antwoorden geplaatst (gecodeerd). De tabel met codering wordt in tabel 10 weergeven. Alle antwoorden met de gelinkte codering staat in bijlage J.

Het bleek dat de studenten veel behoefte hadden aan een vorm van informatievoorziening of voorlichting over waar ze voor hulp terecht konden. Ze zouden het prettig vinden om hier beter over geïnformeerd te worden. Het antwoord wat op de tweede plek kwam is het bespreekbaar maken. De studenten gaven aan dat er soms een taboe heerst op de hele mentale gezondheid van studenten. Zij gaven aan dat ze graag wouden dat dit onderwerp vaker besproken kon worden. Een andere optie waar de studenten wel wat in zagen zijn cursussen of activiteiten organiseren. Een manier om op een leuke manier bezig te zijn met het onderwerp mentale gezondheid. En op deze manier ook de studenten bij elkaar te brengen.

Verder zouden de studenten graag hebben dat de GGD meer zichtbaar was. Dit kan zowel fysiek door een vast aanspreekpunt op de school te hebben als via online platformen, via social media. Een deel gaf aan wel behoefte te hebben aan ondersteuning, maar wist soms niet waar en hoe. Er was ook een deel dat aangaf geen extra ondersteuning of begeleiding nodig te hebben. Er was nog een deel die aangaf dat de lange wachtrijen hun belemmerden in het zoeken naar juiste hulp. En er was een deel dat de corona beperkende maatregelen als een obstakel zagen. Als laatste werd ook het idee geopperd om de docenten en medewerkers van de scholen beter te instrueren over de veerkracht van studenten in moeilijke situaties. Docenten kunnen dan volgens de studenten aandacht besteden aan veerkracht tijdens schoolactiviteiten en kunnen hierdoor handelen, wanneer studenten hun problemen aangaven.

Tabel 10
Wat kan de GGD doen

Lange wachtrij	5
Behoefte aan ondersteuning	8
Informatievoorziening/voorlichting	21
Cursus/activiteiten aanbieden	13
Zichtbaar zijn	12
Docenten/school leren ondersteunen	3
Bespreekbaar maken	15
Corona beperkende maatregelen	3
Niet iets extra	8

Hoofdstuk 5 conclusie en discussie

De vooraf opgestelde hoofdvraag was “Hoe passen studenten vanaf 18 jaar die een opleiding volgen aan de NHL Stenden Hogeschool veerkracht toe om mentaal beter te functioneren?”. Hier komt in de conclusie een antwoord op. Door het doen van literatuuronderzoek en door de enquête was er informatie verzameld en met deze informatie is de hoofdvraag te beantwoorden.

Conclusie

Studenten vonden dat ze over voldoende veerkracht beschikten. Ze gaven aan lastige situaties in hun leven meegemaakt te hebben, maar wel goed met deze situaties om wisten te gaan en hiervoor oplossingen weten te vinden. Studenten gaven aan goed een situatie van verschillende kanten te kunnen bekijken, maar in sommige gevallen dingen los weten te laten waar ze geen controle over hadden. Qua factoren die de veerkracht bevorderen gaven studenten aan dat ze in het hier en nu blijven/leven en dat ze veel met vrienden afspraken. Daarentegen sporten de studenten minder. Verder ging het kijken naar dingen die wel goed gaan de studenten goed af. Qua factoren die de studenten konden belemmeren kwam er naar voren dat studenten stress ervaarden vanuit de studie. Dit kwam neer op studiedruk, faalangst, financiële druk en prestatiedruk. Verder waren studenten gestrest als een situatie in hun leven veranderde en hier konden ze zich neerslachtig over voelen. Sinds de invoer van de corona maatregelen ervaarden studenten ook meer psychische klachten. Onder het kopje veerkracht versterken gaven studenten aan vaak in oplossingen te denken in plaats van in problemen. Ook gaven ze aan goed met emoties om te kunnen gaan en hadden ze het gevoel regie te hebben over hun eigen leven. De grootste steunnetwerken of hulpbronnen waren de ouders en/of familie en de steun vanuit vrienden/kennissen. De steun vanuit school en geloof werd minder door de studenten ervaren. En er is maar een klein deel die gebruik maakte van professionele steun.

Vanuit de GGD zouden studenten graag ondersteuning ontvangen in de vorm van voorlichtingen of informatievoorziening. Dit kan onder de vorm van activiteiten aangeboden worden. Ook zouden studenten graag hebben dat het onderwerp “veerkracht” meer bespreekbaar gemaakt werd tijdens het onderwijs. Een vast aanspreekpunt binnen de GGD, waarbij de GGD duidelijk zichtbaar is was ook een optie die noodzakelijk is.

Discussie

Inhoudelijke reflectie

Over het algemeen vonden studenten dat ze zelf over voldoende veerkracht beschikten en dat zij met veranderende situaties om kunnen gaan. Overeenkomstig met de literatuur is veerkracht het flexibel omgaan met veranderingen en het omgaan met onaangename emoties. (Sirois & Owens, 2021). Uit de praktijkresultaten kwam naar voren dat studenten hun algemene gezondheid als goed of zeer goed ervaarden. Toch ervaarde een groot deel van de studenten stress. Veel van deze stress was afkomstig vanuit de studie. Uit de literatuur kwam naar voren dat het ervaren van stress een negatieve invloed kan hebben op veerkracht (Zahid et al., 2019).

Uit de literatuur kwam naar voren dat bepaalde sociaaleconomische kenmerken invloed konden hebben op de veerkracht (Hoijtink et al., 2011). Dit waren kenmerken zoals geslacht, leeftijd, inkomen, opleiding etc. Dit maakte dat in het onderzoek de verschillende achtergrondvariabelen meegenomen zijn om spreiding binnen het onderzoek te weergeven. In de literatuur werd ook gesproken over het belang van sociale steun (Doff, 2017). Door Doff wordt aangegeven dat sociale hulpbronnen essentieel zijn voor het verzachten van aanwezige stressoren. In de praktijk resultaten kwam naar voren dat veel

studenten steun ervaarden vanuit hun eigen sociale netwerk. De studenten gaven aan de meeste steun vanuit ouders/familie en vrienden/kennissen te ervaren.

Uit het artikel van Anvo van Moolenbroek (z.d.) kwamen zes adviezen naar voren. Een van de belangrijkste is blijf in het hier en nu. Uit het onderzoek kwam naar voren dat dit de studenten goed afgaat. Een enkeling heeft hier moeite mee. Een tweede advies dat belangrijks was, is focus je op de cirkel van invloed. Studenten gaven aan in dit praktijkonderzoek moeite te hebben om situaties los te laten waar ze geen invloed op hadden. Een derde punt was blijf in beweging, hier zouden de studenten nog aan kunnen werken, door meer te gaan sporten. Een groot deel gaf aan niet of nauwelijks te sporten. Een vierde punt die uit het artikel van Anvo van Moolenbroek (z.d.) naar voren kwam is beheers je emoties. De studenten gaven aan dat zij hun emoties goed onder controle hadden.

In de literatuur werd aangegeven dat institutionele hulpbronnen (instellingen) van belang konden zijn. Uit het onderzoek bleek dat een groot deel van de studenten al professionele hulp had gezocht, echter kwam er uit de openvraag over de GGD nog wel naar voren dat niet iedereen wist waar deze hulp gevonden kon worden. Ze zouden hier wel ondersteuning bij willen hebben. En als laatste werd er in de literatuur aangegeven dat sociale activiteiten jongeren zouden kunnen helpen om hun veerkracht te versterken. In de openvraag over de GGD werd dit ook aangegeven door studenten, dat ze behoefte hebben aan cursussen of activiteiten die voor een grote groep georganiseerd worden.

Methodologische reflectie

Een sterk punt van dit onderzoek was dat er gebruik gemaakt is van een valide meetinstrument, omdat er gemeten werd wat er gemeten moest worden. De stellingsgerichte vragen gingen over de inhoudelijke aspecten die aansloten bij het begrip veerkracht. De resultaten uit dit onderzoek hebben geleid tot een conclusie . Ook de manier van data verzamelen was in dit onderzoek een sterk punt. Er werd namelijk gebruik gemaakt van verschillende methodes om het probleem inzichtelijk te maken en de manier van data verzamelen via een vragenlijst past hierbij. Zo werd er via brainstormen met de opdrachtgever, het opstellen van een emathymap, deskresearch en enquête inzichtelijk gemaakt wat het probleem was. Werd er verdieping gezocht en data verzameld bij studenten die als doelgroep geschikt waren om uitspraken te doen in relatie tot veerkracht.

De doelgroep in de leeftijd van 18 tot 25 jaar waaronder studenten vallen was goed te bereiken en het onderwerp veerkracht sloot aan bij hun ervaringen. Het onderwerp “veerkracht” past bij deze doelgroep, omdat veerkracht een belangrijke factor is in het leven van studenten. Een wat minder sterk punt was dat de studenten groep niet volledig generaliseerbaar was voor de volledige doelgroep van 18-25 jaar. Het aantal studenten dat heeft deelgenomen beperkt zich tot een klein percentage. De uitkomsten van dit onderzoek hebben dus enkel betekenis voor deze groep. Echter was dit onderzoek en de resultaten die daaruit vloeiden voldoende bruikbaar voor de GGD Fryslân.

De analyse die heeft plaatsgevonden betrof de deelnemende doelgroep. De analyse heeft niet specifiek plaatsgevonden in relatie tot de verschillende achtergrondvariabelen. Om een uitgebreidere analyse te doen, over wat de impact is van veerkracht van studenten per opleidingsonderdeel, woonsituatie en of leeftijd vergt een grotere deelnemende populatie om concrete conclusies te trekken. Bij de analyse van de resultaten heeft geen non-respons plaatsgevonden. De vragenlijsten zijn volledig ingevuld. De analyse is kwantitatief gedaan, via frequentietabellen, passend bij een kwantitatief onderzoek.

In het onderzoek werd rekening gehouden met de privacy van de studenten. Er werd niet over één specifieke student geschreven en de ingevulde enquêtes waren niet naar de student te herleiden. De

studenten werden ook op hun eigen rechten gewezen in de informed consent. Verder werden de studenten gelijk behandeld, elke enquête telde even zwaar mee en elk antwoord werd meegenomen in het onderzoek.

De resultaten afkomstig van de enquête hebben een duidelijk inzicht gegeven over de veerkracht van studenten. De steekproefomvang was groot genoeg om een gevarieerd resultaat te weergeven.

Hoofdstuk 6 aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de aanbevelingen richting de GGD benoemd.

Aanbeveling 1 Informatievoorziening of voorlichting

De eerste aanbeveling is informatievoorziening/voorlichting geven. Deze aanbeveling is afkomstig uit de enquête. Door de studenten wordt aangegeven dat zij hier behoefte aan hebben. Dit zou vormgegeven kunnen worden door informatie te geven over waar de studenten terecht kunnen als ze tegen problemen aanlopen. Of juist informatie over een manier om goed met stress om te kunnen gaan en de stressoren te verminderen. Studie stress is namelijk volgens het praktijkonderzoek veel aanwezig bij de studenten. En voorlichting geven over het effect van veerkracht is dan waardevol. Dit zou mogelijk in het eerste jaar standaard in het lesprogramma opgenomen kunnen worden, of door het vaker gedurende de studieperiode aan bod te laten komen.

Aanbeveling 2 een vast aanspreekpunt

De tweede aanbeveling voor de GGD is om een vast aanspreekpunt in te zetten. Dit zou kunnen op school of een vaste locatie bij de GGD waar de jeugdverpleegkundige die rol inneemt. Dan zouden studenten laagdrempelig tegemoetgekomen worden indien zij behoefte hebben aan ondersteuning. Op het moment is de GGD al als aanspreekpunt zichtbaar in het voortgezet onderwijs in Leeuwarden. De jeugdverpleegkundige is wekelijks aanwezig. Dit zou mogelijk ook een goede uitkomst zijn voor het hoger onderwijs in Leeuwarden. Uit de praktijk resultaten kwam naar voren dat studenten niet weten waar ze de juiste hulp kunnen vinden. Mogelijk verkleind een vast aanspreek punt de stap om opzoek te gaan naar hulp, aangezien deze ondersteuning kan bieden in het zoeken naar de juiste hulp.

Aanbeveling 3 bespreekbaar maken

Aanbeveling drie sluit aan op aanbeveling één. Taboe over het onderwerp ‘mentale gezondheid’ moet verdwijnen. Studenten vonden het in dit onderzoek lastig om over hun mentale gezondheid te praten. Door middel van voorlichtingen tijdens de lessen en bij studie coaching kan het onderwerp mentale gezondheid meer aandacht krijgen en bespreekbaar worden. Tijdens deze voorlichting kan aangegeven worden hoeveel studenten er mee te maken krijgen en wat hun behoeftes zijn. Uit de praktijk resultaten kwam naar voren dat een deel het lastig vindt om over hun problemen te praten. Mogelijk wordt het voor deze studenten makkelijker gemaakt als het onderwerp vaker ter sprake zou komen. De aanbeveling is haalbaar omdat er tijdens de opleiding van studenten aandacht is voor individuele coaching.

Aanbeveling 4 cursussen of activiteiten aanbieden

De vierde aanbeveling is het aanbieden van ondersteuning d.m.v. cursussen of activiteiten. Uit de praktijkresultaten kwam naar voren dat studenten moeite hebben om situaties los te laten waar ze geen controle over hebben. Dit zouden cursussen kunnen zijn over het versterken van mentale weerbaarheid, omgaan met prestatiedruk en financiële druk. Ook geven studenten aan dat er behoefte is om deze situaties te kunnen bespreken. Door cursussen of activiteiten te organiseren breng je mogelijk de doelgroepen bij elkaar. Op deze manier kunnen ze het er met elkaar over hebben, aangezien iedereen met hetzelfde doel er komt, namelijk het versterken van mentale weerbaarheid, omgaan met prestatiedruk en financiële druk.

Aanbeveling 5 meer onderzoek in de verschillen tussen bepaalde groepen

Een vijfde en laatste aanbeveling is dat er nog meer onderzoek gedaan kan worden naar de verschillen tussen bepaalde groepen. Uit de resultaten van dit onderzoek bleek dat per opleidingsonderdeel, leeftijd en woonsituatie verschillen waren in het beleven van veerkracht. Echter is er binnen dit onderzoek hierop niet geanalyseerd. Het zou wel mogelijk zijn om de data van dit onderzoek te analyseren op verschillen in bepaalde doelgroepen. Mogelijk kan er op deze manier nog beter op de verschillende behoeftes van de doelgroepen aangesloten worden. Om deze verschillen meer duiding te geven kan het onderzoek herhaald worden bij een grotere populatie.

Haalbaarheid

Alle bovengenoemde aanbevelingen zijn met de GGD besproken om te bekijken of de aanbevelingen haalbaar zijn. Aanbeveling 1 en 2 zijn haalbaar door een vast aanspreekpunt op de school beschikbaar te stellen, dit vaste aanspreekpunt kan ook de voorlichtingen aan de studenten geven. Aanbeveling 3 gebeurt mogelijk al gedeeltelijk tijdens aanbeveling 1. Maar verder kan school (eventueel de studiecoach) hieraan bijdragen. Bij aanbeveling 4 moet nog gekeken worden wat voor activiteiten toegepast kunnen worden en welke cursussen er gegeven kunnen worden. Bij aanbeveling 5 is al aangegeven dat er een mogelijkheid is tot verder onderzoek binnen de GGD. Er is ook interesse naar deze verschillen tussen de groepen.

Wat betekent het voor de GGD

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de studenten over het algemeen hun veerkracht als voldoende ervaren. Echter is er toch nog behoefte aan eventuele ondersteuning, dat is waar de aanbevelingen op gebaseerd zijn. Voor de GGD betekenen deze aanbevelingen dat zij bij kunnen dragen om de mentale gezondheid onder studenten. Te verbeteren. Zij kunnen hierbij de preventieve taak uitvoeren en mogelijk eventuele ernstige psychische problemen voorkomen of de psychische klachten verminderen. Ook kunnen zij bijdragen aan een betere kwaliteit van zorg, doormiddel van het bieden van professionele ondersteuning.

Bibliografie

Afstudeergoeroes. (2021). 6W-formule. Geraadpleegd op 5 september 2021, van https://www.afstudeergoeroes.nl/probleemverkenning/6w-formule/

Boin, A., Linck, R., Duin, Van, M., Hendriks, J., Berger, E., & Varst, Van Der, L. (2020, 17 maart). Versterken van veerkracht. Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van https://securitydelta.nl/media/com_hsd/report/285/document/20200317-IFV-Versterken-van-veerkracht.pdf#page=40&zoom=100,148,834

CBS. (2021a, 25 juni). Leerlingen, deelnemers en studenten. Geraadpleegd op 15 september 2021, van https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/71450ned/table?fromstatweb

CBS. (2021b, 26 juli). Bevolkingspiramide. Geraadpleegd op 15 september 2021, van https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/bevolkingspiramide

CBS. (2021c, 3 september). Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt. Geraadpleegd op 7 september 2021, van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt

Charlet, K., Rosenthal, A., Lohoff, F. W., Heinz, A., & Beck, A. (2018). Imaging resilience and recovery in alcohol dependence. Addiction, 113(10), 1933–1950. https://doi.org/10.1111/add.14259

Doff, W. (2017, 13 december). Veerkracht van lokale gemeenschappen: de literatuur op een rij. Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van https://www.veldacademie.nl/img/Document/e7/3c/e73cd683-e34e-40f1-8ce5-41d185a6661b/Veerkracht%20van%20lokale%20gemeenschappen_literatuuronderzoek_DEF.pdf

Doff, W. (2019 juni). Kansen en obstakels voor veerkracht. Geraadpleegd op 5 oktober 2021, van https://www.kenniswerkplaats-leefbarewijken.nl/wp-content/uploads/rapport_WendaDoff_juli19.pdf

Fischer, T., & Julsing, M. (2007). Onderzoek doen! (1e druk). Wolters-Noordhoff.

GGD Fryslân. (2021). GGD Fryslân [Afbeelding]. GGD Fryslân. https://www.ggdfryslan.nl/

GGD Fryslân. (2021). Over ons. Geraadpleegd op 13 september 2021, van https://www.ggdfryslan.nl/over-ggd/

GGD GHOR. (2020, 21 oktober). Wat doet een GGD. Geraadpleegd op 30 september 2021, van https://ggdghor.nl/home/wat-doet-een-ggd/

GGD Hollands Noorden. (z.d.). Mentale weerbaarheid. Geraadpleegd op 13 september 2021, van https://www.ggdhollandsnoorden.nl/gezond-veilig-leven/gezond-leven/mentale-weerbaarheid.aspx

Hoijtink, L., Brake, Te, H., & Dückers, M. (2011). Veerkracht monitor. Geraadpleegd op 5 oktober 2021, van http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/veerkracht-monitor-26-1433784814577142 83.pdf

Howard, R., Kirkley, C., & Baylis, N. (2019). Personal resilience in psychiatrists: systematic review. BJPsych Bulletin, 43(5), 209–215. https://doi.org/10.1192/bjb.2019.12

Kelders, S. (2019, 17 oktober). Nieuw onderzoek: 80 procent studenten kampt met stress. Geraadpleegd op 7 september 2021, van https://www.erasmusmagazine.nl/2019/10/15/nieuw-onderzoek-bevestigt-stress-onder-studenten/

Laird, K. T., Lavretsky, H., Paholpak, P., Vlasova, R. M., Roman, M., St. Cyr, N., & Siddarth, P. (2018). Clinical correlates of resilience factors in geriatric depression. International Psychogeriatrics, 31(2), 193–202. https://doi.org/10.1017/s1041610217002873

Lambregts, J., Grotendorst, A., & Van Merwijk, C. (2016). Bachelor of Nursing 2020 (1st ed. 2016 ed.). Bohn Stafleu van Loghum. https://leden.actiz.nl/stream/bachelor-nursing-2020-4-0.pdf

Landelijke Studenten Vakbond. (2013). Psychische klachten onder studenten. Geraadpleegd op 7 september 2021, van https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport_Psychische_klachten.pdf

Loes,. (2013, 16 september). Wetenschappelijk bewezen. . . een korte uitleg. Beauty-review. Geraadpleegd op 21 december 2021, van http://www.beauty-review.nl/wetenschappelijk-bewezen-korte-uitleg

Markovitz, S., Peters, M. L., Schrooten, W., & Schouten, E. (2014 maart). Psychometrische evaluatie van de CD-Risc in een Nederlandstalige populatie: een multi- of unifactorieel meetinstrument om veerkracht te meten? Geraadpleegd op 4 oktober 2021, van https://vvkp.be/sites/default/files/TKP%2001-2014_09_Psychometrische%20evaluatie%20van%20de%20CD-Risc%20in%20een%20Nederlandstalige%20populatie_een%20multi-%20of%20unifactorieel%20meetinstrument%20om%20veerkracht%20te%20meten.pdf

Moolenbroek, Van, A. (z.d.). Zes adviezen voor meer veerkracht. Geraadpleegd op 5 oktober 2021, van http://www.vanmoolenbroek.nl/wp-content/uploads/2021/07/Veerkracht-in-zes-stappen-Anco-van-Moolenbroek.pdf

Nederlands jeugdinstituut. (2020 december). Werken aan mentale gezondheid van jongeren. Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-05/Werken-aan-mentale-gezondheid-van-jongeren.pdf

Nederlands Kenniscentrum Angst, Dwang, Trauma en Depressie. (2021, 24 juni). Meer psychische klachten onder studenten door corona. Geraadpleegd op 7 september 2021, van https://nedkad.nl/nieuws/studenten-meer-last-van-psychische-klachten-door-corona/

NHL Stenden [Afbeelding]. Start NHL Stenden. https://start.nhlstenden.com/

Ravenstein, V. R. (2020, 14 mei). Kwaliteitscriteria voor je onderzoek of scriptie. 24editor. Geraadpleegd op 16 november 2021, van https://24editor.com/kwaliteitscriteria-voor-je-onderzoek/

Rogatio. (z.d.). Analyse algemeen. Onderzoeksmethoden en statistiek. Geraadpleegd op 13 december 2021, van http://www.ethologie.nl/methoden/analyse.htm

Schuiten, I. (z.d.). Brainstormen. Geraadpleegd op 30 september 2021, van https://httoolbox.weebly.com/brainstormen.html

Sierhuis, D. (2018). Stressfactoren onder studenten. Geraadpleegd op 7 september 2021, van https://asva.nl/asva/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Onderzoek-stressfactoren-onder-studenten.pdf

Sirois, F. M., & Owens, J. (2021). Factors Associated With Psychological Distress in Health-Care Workers During an Infectious Disease Outbreak: A Rapid Systematic Review of the Evidence. Frontiers in Psychiatry, 11. Published. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.589545

Stevens, J. (z.d.). Prestatiedruk: wat is dat? Gezond of ongezond? Wanneer? Geraadpleegd op 27 september 2021, van https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/stress/stress-valkuilen/prestatiedruk

Tilborg, Van, W. (z.d.). Literatuuronderzoek. Geraadpleegd op 30 september 2021, van https://httoolbox.weebly.com/literatuuronderzoek1.html

Universiteit Utrecht. (z.d.). *Literatuur zoeken* [Afbeelding]. Onderzoekers. https://www.uu.nl/universiteitsbibliotheek/advies-ondersteuning-voor/onderzoekers

Van Ravenstein, R. (2017, 17 november). Onderzoekssoorten voor je scriptie. 24editor. Geraadpleegd op 19 december 2021, van https://24editor.com/onderzoekssoorten-voor-je-scriptie/

Veer, Van 't, J., Wouters, E., Veeger, M., & Lugt, Van Der, R. (2020). Ontwerpen voor zorg en welzijn (1e druk, Vol. 2e oplage). Bussum, Nederland: Coutinho.

Vilans & Ben Sajet. (2017). Goed gebruik maken van veerkracht doe je zo! Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/producten/meedoen-meer-doen-ambities-die-de-zorg-verder-brengen-veerkracht.pdf

Vilans. (2012, 20 juni). Zorg voor mentaal welbevinden. Geraadpleegd op 13 september 2021, van https://www.vilans.nl/docs/vilans/informatiecentrum/ArtikelMentaalWelbevindenSeniorenwijzer2012.pdf

Wouters, E., Zaalen, Van, Y., & Bruijning, J. (2021). Praktijkgericht onderzoek in de (paramedische) zorg (3e herziene druk). Coutinho.

Zahid, N., Khalid, W., Ahmad, K., Bhamani, S. S., Azam, I., Asad, N., . . . Enam, A. (2019). Resilience and quality of life (QoL) of head and neck cancer and brain tumour survivors in Pakistan: an analytical cross-sectional study protocol. BMJ Open, 9(9). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029084

Bijlages

- Bijlage A literatuuronderzoek
- Bijlage B zoekopbrengsten
- Bijlage C evidence tabel
- Bijlage D doelgroep
- Bijlage E GGD Fryslân
- Bijlage F operationalisatieschema
- Bijlage G verklaring van toestemming (informed consent)
- Bijlage H enquête
- Bijlage I verdeling opleidingen in categorieën
- Bijlage J analysemateriaal
- Bijlage K evidence piramide

Bijlage A literatuuronderzoek

Literatuurdeelvragen

- Wat wordt verstaan onder veerkracht?
- Welke factoren beïnvloeden veerkracht bij jongeren?
- Welke netwerken en interventies bestaan er in Nederland die jongeren aanspreken om hun veerkracht te versterken?

Zoektermen

Nederlands	Engels
Veerkracht	Resilience Elasticity
Psychisch	Psychiatric
Stress	Stress
Studenten	Student(s)
Jongeren	Youth Young people
Mentale gezondheid	Mental health
Weerbaarheid	Resilience
Onderwijs	Education Educational Educationale proces
Factoren	Factor(s)
Netwerken	Network Networks Networking
Beïnvloeden	Influence Influencing Affect Affected Affecting

Databanken: Pubmed, cinal, springerlink, sciencedirect

Websites: google scholar, Google,

In- en exclusiecriteria

Inclusiecriteria	Exclusiecriteria
Relevante inhoud onderwerp	Ouder dan 10 jaar (<2011)
Wetenschappelijke literatuur	Betaalde artikelen
SR of RCT-artikelen	Anders talen dan Nederlandse en Engelse artikelen
Veerkracht	Niet fulltekst te verkrijgen

Wat wordt verstaan onder veerkracht?

Voor het beantwoorden van de literatuurvraag is gebruik gemaakt van 4 verschillende artikelen. Het artikel "Imaging resilience and recovery in alcohol dependence" (Charlet., et al 2018). Het artikel "Personal resilience in psychiatrists: systematic review" (Howard., et al, 2019). Het artikel "Clinical Correlates of Resilience Factors in Geriatric Depression" (Laird et al., 2018). En het vierde artikel "Factors Associated With Psychological Distress in Health-Care Workers During an Infectious Disease Outbreak: A Rapid Systematic Review of the Evidence" (Sirois & Owens, 2021).

De artikel zijn via pubmed gevonden. Met de zoekstring: ((psychological resilience[MeSH Terms]) OR (resilience*[tiab])) AND (psychiatr*[tiab]). Daarna zijn er zoek filters op toegepast. Het filter van fulltekst, het filter van een systematic review en het filter van artikelen gepubliceerd tussen 2018 en 2021. Het artikel van Laird et al (2018) is gevonden via de sneeuwbal methode, via een ander artikel die via de zoekstring naar voren kwam. Het zoeken en de gevonden artikelen wordt verder uitgewerkt in de 'zoekopbrengsten' (Bijlage B) en de 'evidencetabel' (Bijlage C) uitgewerkt.

Welke factoren beïnvloeden veerkracht bij jongeren?

Voor het beantwoorden van deze literatuurvraag is gebruik gemaakt van 4 verschillende artikelen. Het artikel "Resilience and quality of life (QoL) of head and neck cancer and brain tumour survivors in Pakistan: an analytical cross-sectional study protocol" (Zahid et al., 2019). Het artikel "Zes adviezen voor meer veerkracht" (moolenbroek, z.d.). De "veerkracht monitor" (Hoijtink et al., 2011). En als laatste "kansen en obstakels voor veerkracht" (Doff 2019).

De artikelen zijn via pubmed en via google Scholar gevonden. De zoekstring die gebruikt is voor Pubmed is ((((psychological resilience[MeSH Terms]) OR (resilience*[tiab])) AND (psychiatr*[tiab])) AND (((Factor*[tiab]) OR (Influenc*[tiab])) OR (Affect*[tiab]))) AND (((Student*[tiab]) OR (Young*[tiab])) OR (Youth*[tiab])) NOT Covid. Daarna is het zoekfilter freefull tekst toegevoegd en het filter artikelen van 2019-2021. Hieruit is 1 artikel gebruikt. Daarna is via Google Scholar nog gezocht via de zoektermen "factoren die veerkracht beïnvloeden". Hieruit zijn de 2 Nederlandse artikelen gebruikt. En via de opdrachtgever is er nog een artikel verkregen, de sneeuwbal methode is hierbij gebruikt. Het zoeken en de gevonden artikelen wordt verder uitgewerkt in de 'zoekopbrengsten' (Bijlage B) en de 'evidencetabel' (Bijlage C) uitgewerkt.

Welke netwerken en interventies bestaan er in Nederland die jongeren aanspreken om hun veerkracht te versterken?

Voor het beantwoorden van deze derde literatuurvraag is gebruik gemaakt van 4 artikelen. Het artikel van "Versterken van veerkracht" (Boin et al., 2020). Het artikel "Veerkracht van lokale gemeenschappen: de literatuur op een rij" (Doff., 2017). Het artikel van Nederlands jeugdinstituut. (2020) "Werken aan mentale gezondheid van jongeren". En als laatste "Goed gebruik maken van veerkracht doe je zo!" (Vilans & Ben Sajet 2017).

De artikelen zijn via Google Scholar en Google gevonden. In Google scholar is de zoekterm 'beschikbare netwerken in Nederland voor veerkracht' gebruikt, daarna is het zoekfilter na 2017 toegepast. Daarna is de eerste pagina gescand en hier zijn 2 artikelen van gebruikt. Op google is met de zoekterm 'beschikbare netwerken voor veerkracht' één bruikbaar artikel gevonden. En met de zoekterm 'steunnetwerken veerkracht jongeren' het laatste artikel. Het zoeken en de gevonden artikelen wordt verder uitgewerkt in de 'zoekopbrengsten' (Bijlage B) en de 'evidencetabel' (Bijlage C) uitgewerkt.

Bijlage B Zoekopbrengsten tabel

Database	Zoektermen	Totale aantal	Aantal na in- en exclusie	Auteurs	Jaartal	Titel
Pubmed	((psychological resilience[MeSH Terms]) OR (resilience*[tiab])) AND (psychiatr*[tiab])	1410	11 3 gebruikt	Charlet, K., Rosenthal, A., Lohoff, F. W., Heinz, A., & Beck, A.	2018	Imaging resilience and recovery in alcohol dependence
				Howard, R., Kirkley, C., & Baylis, N.	2019	Personal resilience in psychiatrists: systematic review
				Sirois, F. M., & Owens, J.	2021	Factors Associated With Psychological Distress in Health-Care Workers During an Infectious Disease Outbreak: A Rapid Systematic Review of the Evidence
			+ 1 via sneeuwbal	Laird, K. T., Lavretsky, H., Paholpak, P., Vlasova, R. M., Roman, M., St. Cyr, N., & Siddarth, P.	2018	Clinical Correlates of Resilience Factors in Geriatric Depression
Pubmed	((((psychological resilience[MeSH Terms]) OR (resilience*[tiab])) AND (psychiatr*[tiab])) AND (((Factor*[tiab]) OR (Influenc*[tiab])) OR (Affect*[tiab]))) AND (((Student*[tiab]) OR (Young*[tiab])) OR (Youth*[tiab])) NOT Covid	119	17 1 gebruikt	Zahid, N., Khalid, W., Ahmad, K., Bhamani, S. S., Azam, I., Asad, N., . . . Enam, A.	2019	Resilience and quality of life (QoL) of head and neck cancer and brain tumour survivors in Pakistan: an analytical cross-sectional study protocol
Google Scholar	Factoren die veerkracht beïnvloeden	5690	1730 2 gebruikt	Doff, W.	2019	Kansen en obstakels voor veerkracht
				Moolenbroek, Van, A.	z.d.	Zes adviezen voor meer veerkracht.
Sneeuwbalmethode, verkregen via opdrachtgever				Hoijtink, L., Brake, Te, H., & Dückers, M.	2011	Veerkracht monitor
Google Scholar	Beschikbare netwerken in Nederland voor veerkracht	2380	730 2 gebruikt	Boin, A., Linck, R., Duin, Van, M., Hendriks, J., Berger, E., & Varst, Van Der, L.	2020	Versterken van veerkracht
				Doff, W.	2017	Veerkracht van lokale gemeenschappen: de literatuur op een rij
Google	Beschikbare netwerken voor veerkracht	89600	1e pagina 1 gebruikt	Vilans & Ben Sajet.	2017	Goed gebruik maken van veerkracht doe je zo!
Google	Steunnetwerken veerkracht jongeren	1360	1e pagina 1 gebruikt	Nederlands jeugdinstituut.	2020	Werken aan mentale gezondheid van jongeren

Bijlage C Evidence tabel

Auteur	Jaar	Titel	Methode	Populatie	Relevantie	Mate evidence
Boin, A., Linck, R., Duin, Van, M., Hendriks, J., Berger, E., & Varst, Van Der, L.	2020	Versterken van veerkracht	Systematic review on casecontrol studies	Nederlandse mensen met ervaringen op gebied van veerkracht.	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 3. Het is een artikel over maatschappelijke ontwrichting en hoe veerkracht toegepast wordt of hierbij kan helpen. Uiteindelijke hebben ze het over interventies om veerkracht te versterken. De Steunnetwerken zijn uit die artikel gehaald en gebruikt voor het onderzoek.	A1
Charlet, K., Rosenthal, A., Lohoff, F. W., Heinz, A., & Beck, A.	2018	Imaging resilience and recovery in alcohol dependence	Systematic review	Afgekickte alcohol verslaafden	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 1. In dit artikel doen ze onderzoek naar veerkracht onder afgekickte alcohol verslaafden. En ze proberen erachter te komen wat eventuele behandel en preventieopties zijn ten opzichte van veerkracht. Hier zijn vooral de definitie uit gebruikt.	A1
Doff, W.	2019	Kansen en obstakels voor veerkracht	Systematic review van casestudies	Bewoners van Rotterdamse buurten	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 2. In het artikel wordt via verschillende casestudie antwoord gevonden op de vragen. Het artikel is gebruikt om positieve en negatieve factoren van veerkracht te onderzoeken.	A1
Doff, W.	2017	Veerkracht van lokale gemeenschappen: de literatuur op een rij	Literatuur-onderzoek	Bewoners van specifieke Rotterdamse wijken op veerkracht	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 3. Een onderzoek naar de veerkracht van bewoners in specifieke wijken. Er wordt ingegaan op verschillende vormen veerkracht, wat stressoren kunnen zijn maar ook welke hulpbronnen er kunnen zijn. Deze hulpbronnen zijn verwerkt in het onderzoek.	C
Hoijtink, L., Brake, Te, H., & Dückers, M.	2011	Veerkracht monitor	Systematic review on casecontrol studies	Meet instrument voor Nederlanders	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 2. Het is een artikel waar veerkracht verder in uitgelegd wordt. Ze hebben het over verschillende vormen van veerkracht en welke factoren veerkracht beïnvloeden. Deze factoren zijn voor het onderzoek gebruikt.	A1
Howard, R., Kirkley, C., & Baylis, N.	2019	Personal resilience in psychiatrists: systematic review	Systematic review	Psychiaters	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 1. Ze doen in dit artikel onderzoek naar de veerkracht onder psychiaters. Het is een onderzoek naar de factoren die van invloed zijn op veerkracht. Het onderzoek is gebruikt voor het verduidelijken van de definitie van veerkracht.	A1

Laird, K. T., Lavretsky, H., Paholpak, P., Vlasova, R. M., Roman, M., St. Cyr, N., & Siddarth, P.	2018	Clinical Correlates of Resilience Factors in Geriatric Depression	Systematic review	60+ers met depressie N337	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 1. In dit artikel zoeken ze een antwoord op de vraag wat de relatie tussen veerkracht en depressie is. Het is een onderzoek onder volwassenen die ouder dan 60 zijn en gediagnosticeerd met depressieve stoornissen. Dit artikel is gebruikt voor het verduidelijken van de definitie van veerkracht.	A1
Moolenbroek, Van, A.	z.d.	Zes adviezen voor meer veerkracht.	Case serie	-	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 2. Het is een artikel om veerkracht verder uit te leggen. Ook zijn er 6 adviezen voor meer veerkracht in verwerkt, deze zijn gebruikt.	C
Nederlands jeugdinstituut.	2020	Werken aan mentale gezondheid van jongeren	Systematic review on casecontrol studies	Jongeren en jong-volwassenen	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 3. In dit artikel gaan ze heel erg in op de veerkracht onder jongeren. In het artikel kijken ze naar hulpbronnen voor korte en lange termijn. En waar de hulpbronnen het beste plaats kunnen vinden. En ze hebben nog een hele lijst van interventies die bij verschillende leeftijden toegepast kunnen worden. Er is gebruik gemaakt van de interventies en hulpbronnen die weergeven worden.	A1
Sirois, F. M., & Owens, J.	2021	Factors Associated With Psychological Distress in Health-Care Workers During an Infectious Disease Outbreak: A Rapid Systematic Review of the Evidence	Systematic review	Medewerkers in de zorg	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 1. Het is een onderzoek naar factoren die verband houden met psychische problemen tijden de covid crisis of eerdere gezondheidscrisissen. Dit artikel is gebruikt voor het beantwoorden van de definitie van veerkracht.	A1
Vilans & Ben Sajet.	2017	Goed gebruik maken van veerkracht doe je zo!	Exploratief onderzoek d.m.v. interviews met wetenschappers	Nederlanders die veerkracht in het werk toepassen	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 3. In dit artikel gaan ze in op veerkracht en de verschillende elementen hiervan. Ze hebben het over het individuele niveau, interactie met omgeving, en de buurt en publieke voorzieningen. Zo is er voor het onderzoek gebruikt gemaakt van de hulpbronnen voor de omgeving.	C
Zahid, N., Khalid, W., Ahmad, K., Bhamani, S. S., Azam, I., Asad, N., . . . Enam, A.	2019	Resilience and quality of life (QoL) of head and neck cancer and brain tumour survivors in Pakistan: an analytical cross-sectional study protocol	Cross sectional study	Hoofd, nek en brein tumoren overlevenden	Dit artikel is gebruikt voor deelvraag 2. In dit artikel willen ze een antwoord vinden op hoe veerkracht de kwaliteit van leven kan beïnvloeden. Uit het onderzoek zijn verschillende positieve en negatieve factoren gehaald die invloed kunnen hebben op veerkracht.	C

Bijlage D doelgroep

De doelgroep waar het onderzoek zich op gaat richten zijn de HBO-studenten die zich in de leeftijdscategorie van 18-25 bevinden.

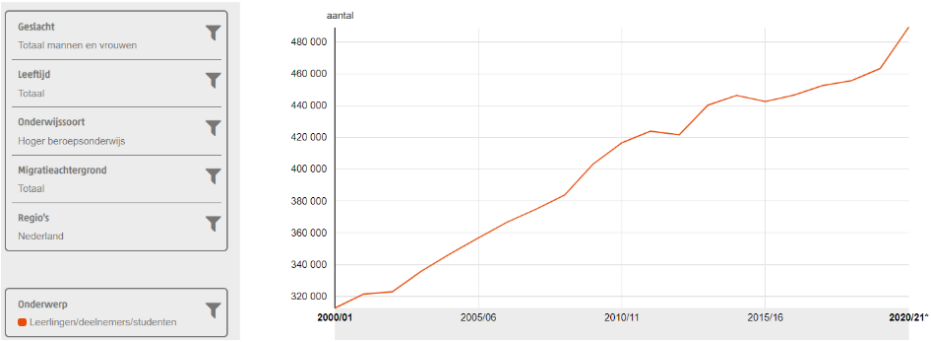
Volgends het CBS (CBS. 2021b) zijn er in 2021 in totaal 1.757.000 Nederlandse inwoners in de leeftijdscategorie tussen de 18 en 25 jaar. Uit de cijfers blijkt dat er in deze leeftijdscategorie meer mannen dan vrouwen zijn. Op het moment is binnen de leeftijdsgroep van 18-25 de groep van de 20-jarigen het grootst. Dit is zowel bij mannen als bij vrouwen.

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
18	108.000	104.000
19	112.000	108.000
20	115.000	112.000
21	114.000	109.000
22	113.000	109.000
23	110.000	107.000
24	111.000	106.000
25	111.000	108.000

In een andere bron van het CBS (CBS. 2021a) zijn cijfers gevonden over het aantal studenten per leeftijdscategorie die studeren aan het HBO. In totaal staan er 378.745 studenten in de leeftijdscategorie 18-25 ingeschreven bij een HBO-studie. Het valt op dat de 20-jarigen de grootste studenten groep zijn. In de leeftijd van 18-22 zijn de meeste studenten vrouw. In de leeftijd van 23-25 is de grootste studentengroep mannen.

Leeftijd	Mannen	Vrouwen	Totaal
18	17.200	21.166	38.366
19	24.645	30.325	54.970
20	30.262	36.487	66.749
21	30.130	34.403	64.533
22	27.327	28.908	56.235
23	21.963	21.029	42.992
24	17.079	14.864	31.943
25	12.652	10.305	22.957

In deze zelfde bron (CBS. 2021a) valt ook op dat het aantal studenten studerend aan de HBO in de afgelopen 20 jaar flink toegenomen is. In de grafiek is te zien dat er in 2000/2001 312.698 studenten aan het HBO-studeerden. In 2020/2021 is dit aantal opgelopen naar 489.383 studenten.

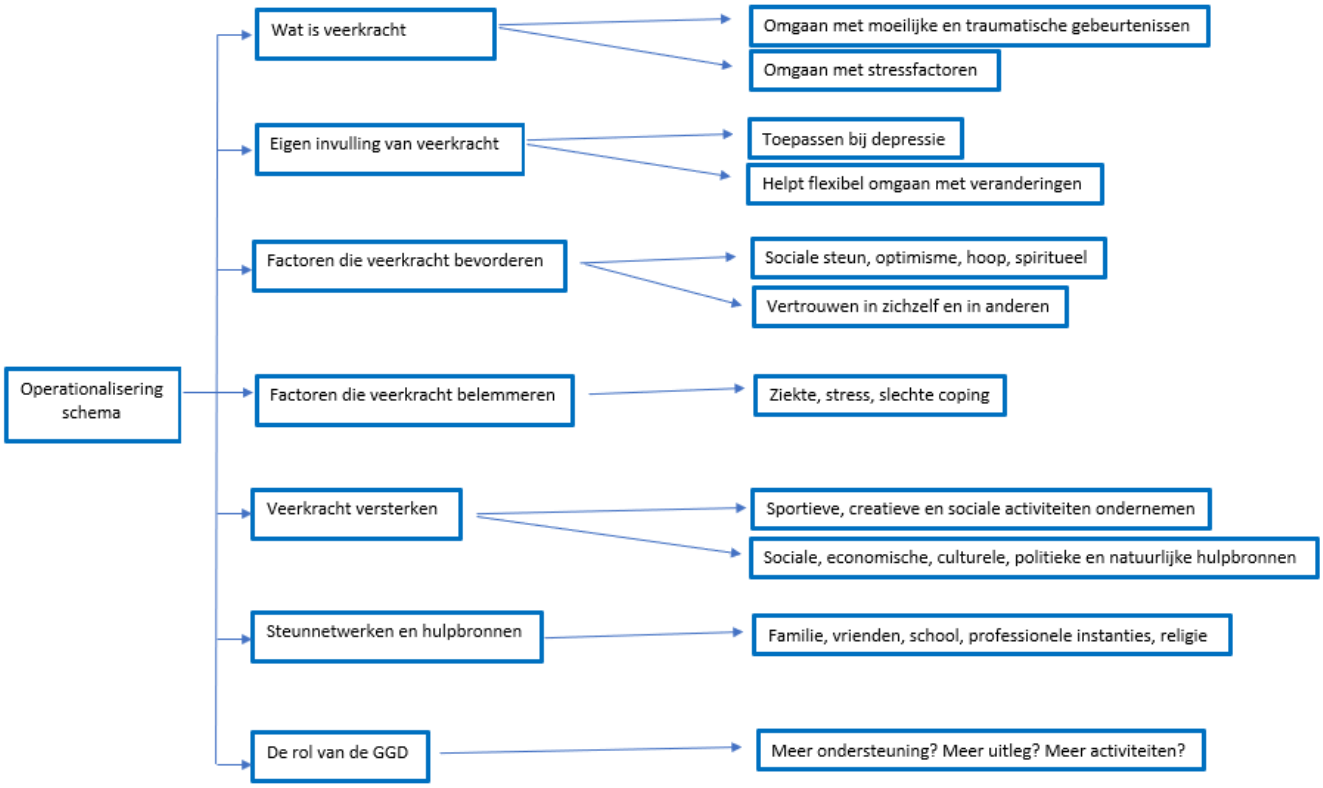


Bijlage E GGD Fryslân

De GGD Fryslân valt onder Veiligheidsregio Fryslân, samen met de brandweer Fryslân en crisisbeheersing.
GGD Fryslân is de gezondheidsdienst van de Friese gemeenten. De GGD werkt aan het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van gezondheidsproblemen bij de Friese burger (GGD Fryslân. 2021). “Wij richten ons onder andere op infectieziektebestrijding, jeugdgezondheidszorg en milieu-advies. Daarnaast informeert en adviseert GGD Fryslân de gemeenten over de gezondheid van de Friese burger. GGD Fryslân werkt klantgericht, lokaal en dicht bij de mensen. Dat doet de GGD vanuit drie regio’s, een team beleid en de afdeling Centrale Dienst en Ondersteuning (CDO).” (GGD Fryslân. 2021)

Hiernaast is te zien welke taken de GGD uitvoert en onder welke pijler ze vallen.

Bijlage F Operationalisatieschema



Bijlage G verklaring van toestemming (Informed consent)

Beste student,

Bedankt voor je interesse in het onderzoek “veerkracht aanboren bij jongeren”. Met dit onderzoek wordt beantwoord hoe studenten veerkracht toepassen om mentaal beter te functioneren.

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is er een enquête opgesteld die verspreid wordt onder HBO-studenten van het NHL-Stenden in Leeuwarden. De resultaten van deze enquête zijn nodig om de anonieme uitkomsten te vertalen naar bruikbare informatie.

In de enquête worden vragen gesteld over veerkracht. Hoe is de veerkracht onder studenten en wat helpt studenten veerkrachtig te reageren op bepaalde situaties. Er wordt via deze enquête gekeken naar verschillen en overeenkomsten tussen verschillende groepen.

Het onderzoek wordt uitgevoerd namens de GGD Fryslân en wordt gebruikt voor een afstudeeronderzoek van een HBO-V studente.

Het invullen van de enquête kost ongeveer 7 minuten.

Belangrijk om te weten is dat:

- Meedoen vrijwillig is
- Het onderzoek anoniem uitgevoerd wordt
- Er op elk moment gestopt mag worden, zonder opgave van een reden
- Er niet over individuele studenten geschreven wordt

Hiermee verklaard de student/deelnemer bovenstaande verklaring van toestemming gelezen en begrepen te hebben. En vrijwillig deel te nemen aan het onderzoek. De student verklaard in de leeftijd van 18-25 jaar te zijn en een HBO-studie aan de NHL-Stenden in Leeuwarden te volgen.

Ga ja akkoord met deelname?

Bijlage H enquête

Veerkracht bij studenten (18-25)

Beste student,
Bedankt voor je interesse in het onderzoek "veerkracht aanboren bij jongeren". Met dit onderzoek wordt beantwoord hoe studenten veerkracht toepassen om mentaal beter te functioneren.
Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is er een enquête opgesteld die verspreid wordt onder HBO studenten van het NHL-Stenden in Leeuwarden. De resultaten van deze enquête zijn nodig om de anonieme uitkomsten te vertalen naar bruikbare informatie.
In de enquête worden vragen gesteld over veerkracht. Hoe is de veerkracht onder studenten en wat helpt studenten veerkrachtig te reageren op bepaalde situaties. Er wordt via deze enquête gekeken naar verschillen en overeenkomsten tussen verschillende groepen.
Het onderzoek wordt uitgevoerd namens de GGD Fryslân en wordt gebruikt voor een afstudeeronderzoek van een HBO-V studente.
Het invullen van de enquête kost ongeveer 7 minuten.
Belangrijk om te weten is dat:

- Meedoen vrijwillig is
- Het onderzoek anoniem uitgevoerd wordt
- Er op elk moment gestopt mag worden, zonder opgave van een reden
- Er niet over individuele studenten geschreven wordt

Hiermee verklaart de student/deelnemer bovenstaande verklaring van toestemming gelezen en begrepen te hebben. En vrijwillig deel te nemen aan het onderzoek. De student verklaart in de leeftijd van 18-25 jaar te zijn en een HBO-studie aan de NHL-Stenden in Leeuwarden te volgen. Ga je akkoord met deelname? *

- ◯ Ja
- ◯ Nee

Veerkracht bij studenten

Aan welk geslacht identificeer jij je het meest? *

- Man
- Vrouw

Leeftijd *

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

Aan welke opleiding studeer je momenteel? *

Jouw antwoord

In welk studiejaar zit je momenteel? *

- 1e
- 2e
- 3e
- 4e
- 5e of hoger

Wat is je woonsituatie? *

- Thuiswonend
- Op kamers
- Eigen huis/appartement
- Anders

Hoe is over het algemeen je gezondheid? Is deze: *

- Zeer goed
- Goed
- Gaat wel
- Slecht
- Zeer slecht

Heb je in de afgelopen 4 weken last gehad van stress? (door werk/studie, gezondheid, mantelzorg, geldzaken, social media) *

- ◯ Nee (bijna) niet
- ◯ Ja, een beetje stress
- ◯ Ja, veel stress
- ◯ Ja, heel veel stress

Op welke gebieden ervaar je wel eens stress? (meerdere antwoorden mogelijk) *

- ☐ Werk
- ☐ Studie
- ☐ Relatie
- ☐ Familie
- ☐ Sociale contacten
- ☐ Wonen
- ☐ Gezondheid
- ☐ Mantelzorg
- ☐ Geldzaken
- ☐ Social media
- ☐ Anders: _____

Veerkracht

Definitie van veerkracht: veerkracht kan omschreven worden als de vaardigheid van iemand om zich aan te passen aan een moeilijke of traumatische gebeurtenis. Veerkracht helpt om met aanwezige stressfactoren om te gaan, het is een soort buffer tegen vervelende gebeurtenissen.

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over veerkracht? Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik beschik zelf over voldoende veerkracht	○	○	○	○	○	○
Ik heb te maken gehad met lastige situaties	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar sinds de invoer van coronamaatregelen meer psychische problemen zoals somberheid, neerslachtigheid, angstigheid etc.	○	○	○	○	○	○
Ik pas veerkracht in mijn dagelijks leven toe	○	○	○	○	○	○
Ik kan goed omgaan met lastige situaties	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Eigen invulling van veerkracht

Deze stellingsgerichte vragen gaan over hoe jij (veerkrachtig) op situaties reageert

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over veerkracht. Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan dingen loslaten waar ik geen controle over heb	○	○	○	○	○	○
Ik kan een situatie van verschillende kanten bekijken	○	○	○	○	○	○
Voor lastige situaties weet ik een oplossing te vinden	○	○	○	○	○	○
Ik kan omgaan met onverwachte gebeurtenissen	○	○	○	○	○	○
Ik vind zelf dat ik problemen goed aanpak	○	○	○	○	○	○
Ik kan positief blijven in lastige situaties	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Factoren die veerkracht bevorderen

Deze stellingsgerichte vragen gaan over factoren die je toepast om veerkracht te bevorderen

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over factoren die veerkracht bevorderen. . Wat doe jij als je beter in je vel wilt zitten? Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ga sporten	○	○	○	○	○	○
Ik zoek steun in mijn naaste omgeving	○	○	○	○	○	○
Ik spreek af met vrienden/kennissen	○	○	○	○	○	○
Ik probeer in het hier en nu te blijven/leven	○	○	○	○	○	○
Ik probeer te kijken naar de dingen die wel goed gaan	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Factoren die veerkracht belemmeren

Deze stellingsgerichte vragen gaan over factoren die jouw veerkracht kunnen belemmeren

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over factoren die veerkracht belemmeren. Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ben snel gestrest als een situatie in mijn leven veranderd	○	○	○	○	○	○
Ik heb moeite om met lastige situaties om te gaan	○	○	○	○	○	○
Ik voel mij snel neerslachtig bij lastige situaties	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar burn-out klachten	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar druk tijdens mijn studie (studiedruk, faalangst, prestatiedruk, enz.)	○	○	○	○	○	○

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit	Niet van toepassing
Ik heb een (chronische) ziekte die mij belemmert	○	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Veerkracht versterken

Deze stellingsgerichte vragen gaan over factoren die jouw veerkracht versterken

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over veerkracht versterken. Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan goed met anderen praten over problemen	○	○	○	○	○	○
Ik kan goed omgaan met veranderende situaties	○	○	○	○	○	○
Ik heb het gevoel regie te hebben over mijn leven	○	○	○	○	○	○
Ik denk vaak in oplossingen, in plaats van problemen	○	○	○	○	○	○
Ik kan dingen loslaten als ik er geen invloed op heb	○	○	○	○	○	○
Ik kan goed met emoties omgaan	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Steunnetwerken en hulpbronnen

Deze stellingsgerichte vragen gaan over de steunnetwerken en hulpbronnen die je gebruikt

Wat sluit voor jou het beste aan op onderstaande stellingen over steunnetwerken en hulpbronnen. Je kan op elke regel één antwoord aankruisen. *

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ervaar steun vanuit mijn ouders en/of familie	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar steun vanuit school	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar steun vanuit vrienden/kennissen	○	○	○	○	○	○
Ik maak gebruik van professionele hulp zoals psycholoog, coach, docent op school, decaan etc.	○	○	○	○	○	○
Ik ervaar steun vanuit mijn geloof	○	○	○	○	○	○

Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan

Jouw antwoord

Wat kan de GGD doen

Wat zou GGD Fryslân kunnen doen om jouw veerkracht te kunnen behouden en versterken? *

Jouw antwoord

Bijlage I verdeling opleidingen in categorieën

Categorie	Opleiding
Gezondheid	Verpleegkunde
Onderwijs & opvoeding	Docenten opleidingen
	PABO
Gedrag & maatschappij	HRM
	Pedagogiek
	Social Work
	Vak therapie
Economie & bedrijf + ICT	ICT
	Bedrijfskunde
	Commerciële economie
	Finance & control
Recht & bestuur	Bestuurskunde
	Integrale veiligheidskunde
Techniek	Bouwkunde
	Electrotechniek
	Maritieme techniek
	Werktuigbouwkunde
Taal & communicatie	Communicatie
	Creative business

Bijlage J analysemateriaal

Achtergrond variabelen

		N= 126
Geslacht	Man	44,4%
	Vrouw	55,6%
Leeftijd	18	9,5%
	19	15,9%
	20	11,9%
	21	14,3%
	22	13,5%
	23	10,3%
	24	11,9%
	25	12,7%
Opleiding	Gezondheid	19,8%
	Onderwijs & opvoeding	9,5%
	Gedrag & maatschappij	21,5%
	Economie & bedrijf + ICT	15,9%
	Recht & bestuur	7,1%
	Techniek	12,7%
	Taal & communicatie	13,5%
Studiejaar	1e	29,4%
	2e	18,2%
	3e	22,2%
	4e	30,2%
Woonsituatie	Thuiswonend	61,9%
	Op kamers	12,7%
	Eigen huis/appartement	23%
	Anders	2,4%

Algemene gezondheid

		N=126
Algemene gezondheid	Zeer goed	13,5%
	Goed	61,1%
	Gaat wel	22,2%
	Slecht	3,2%
	Zeer slecht	0%
Afgelopen 4 weken stress ervaren	Nee (bijna) niet	17,5%
	Ja, een beetje stress	46,0%
	Ja, veel stress	26,2%
	Ja, heel veel stress	10,3%
Op welke gebieden ervaar je wel eens stress (meerdere antwoorden mogelijk)	Werk	46,8%
	Studie	88,9%
	Relatie	19%
	Familie	22,2%
	Sociale contacten	23%
	Wonen	17,5%
	Gezondheid	24,6%
	Mantelzorg	1,6%
	Geldzaken	37,3%
	Sociale media	11,1%
	Anders: stage	1,6%
	Anders: mentale problemen	0,8%

Veerkracht

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik beschik zelf over voldoende veerkracht	**10,3%**	**52,4%**	**21,4%**	15,1%	0,8%	
Ik heb te maken gehad met lastige situaties	8,7%	16,7%	**32,5%**	**27,8%**	11,9%	2,4%
Ik ervaar sinds de invoer van coronamaatregelen meer psychische problemen zoals somberheid, neerslachtigheid, angstigheid etc.	**7,9%**	**14,3%**	**14,3%**	**29,4%**	**25,4%**	**8,7%**
Ik pas veerkracht in mijn dagelijks leven toe	11,1%	28,6%	27%	30,9%	2,4%	
Ik kan goed omgaan met lastige situaties	14,3%	29,4%	30,1%	24,6%	0,8%	0,8%

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
Ik kan redelijk goed omgaan met lastige situaties door middel van humor, al is dit niet een manier wat door iedereen wordt gewaardeerd.
Corona heeft ervoor gezorgd dat ik mijn contacten niet kan onderhouden, werk kan doen. Hierdoor zijn al mijn dagelijkse rustmomentjes weggevallen, waar ik veel psychische problemen van heb ondervonden
Doordat er veel tegelijkertijd speelt met werk, studie en een verhuizing zit mijn hoofd wel eens even vol van alle zaken die hiervoor geregeld moeten worden. Ik merk wel een bepaalde druk om alles op tijd af te hebben, maar begin ook te accepteren dat ik een hand heb in hoe lang ik over mijn opleiding wil doen en ik mijn mentale gezondheid belangrijker vind dan twee/drie weken/maanden eerder afstuderen.
Vaak is het de opstapeling van dingen waardoor ik minder tegen dingen kan
Ik heb voor de studie jarenlang met een zware depressie gedeald, dus dit valt allemaal erg mee tot nu toe. Plus ik heb voldoende therapie gehad om met stressvolle situaties om te kunnen gaan.

Eigen invulling veerkracht

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan dingen loslaten waar ik geen controle over heb	6,4%	27,8%	18,3%	**32,4%**	**14,3%**	**0,8%**
Ik kan een situatie van verschillende kanten bekijken	**17,5%**	**35,7%**	**37,3%**	8,7%	0,8%	
Voor lastige situaties weet ik een oplossing te vinden	**7,1%**	**30,2%**	**39,7%**	21,4%	1,6%	
Ik kan omgaan met onverwachte gebeurtenissen	**9,5%**	**34,2%**	**27%**	21,4%	7,1%	0,8%
Ik vind zelf dat ik problemen goed aanpak	**10,3%**	**37,3%**	**31,7%**	19,1%	0,8%	0,8%
Ik kan positief blijven in lastige situaties	**11,1%**	**38,1%**	**26,2%**	23%	1,6%	

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
X

Factoren die veerkracht bevorderen

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ga sporten	16,7%	19,8%	11,9%	26,2%	12,7%	12,7%
Ik zoek steun in mijn naaste omgeving	16,7%	25,4%	24,6%	19,8%	11,1%	2,4%
Ik spreek af met vrienden/kennissen	18,3%	29,3%	25,4%	21,4%	4,8%	0,8%
Ik probeer in het hier en nu te blijven/leven	13,5%	34,9%	32,5%	15,9%	1,6%	1,6%
Ik probeer te kijken naar de dingen die wel goed gaan	11,9%	29,4%	30,9%	23,8%	3,2%	0,8%

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
Ik ging sporten. Vanwege de coronapas niet meer
Eenmaal in een negatieve gedachten spiraal is het lastig om te keren en er een positieve draai aan te geven
Even alleen zijn en muziek luisteren werkt voor mij vaak goed.
Zonder al mijn vrienden en familie had ik nu in een diepe put gezeten
Door de kijken naar dingen die wel goed gaan, omzeil ik meestal de dingen die niet goed gaan en die laat ik dan links liggen terwijl die dingen wel opgelost moeten worden. Ik wacht dan tot het laatste moment en krijg dan veel stress.

Factoren die veerkracht belemmeren

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit	N.V.T.
Ik ben snel gestrest als een situatie in mijn leven veranderd	1,6%	15,1%	17,5%	38,8%	22,2%	4,8%	
Ik heb moeite om met lastige situaties om te gaan		10,3%	10,3%	50,8%	25,4%	3,2%	
Ik voel mij snel neerslachtig bij lastige situaties	0,8%	10,3%	19,1%	35,6%	30,2%	4%	
Ik ervaar burn-out klachten	2,4%	6,4%	10,3%	30,2%	16,7%	34%	
Ik ervaar druk tijdens mijn studie (studiedruk, faalangst, prestatiedruk, enz.)	12,7%	20,6%	17,5%	30,2%	11,9%	7,1%	
Ik heb een (chronische) aandoening die mij belemmert	4,8%	6,3%	2,4%	7,9%	3,2%	9,5%	65,9%

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
Ik heb autisme (pdd-nos) die mij erg kan laten piekeren bij veel verandering. Hiervoor is er gelukkig een psycholoog.
Ik heb veel last van mijn darmen, dit beïnvloed af en toe mijn dag, maar zolang er een wc in de buurt is kan ik veel.
ADD
Door mijn migraine aanvallen kan ik niet altijd doen wat ik wil en dit belemmert mij (in periodes) in mijn studie
Sociale angststoornis
Blessure & langdurige klachten na corona infectie
Chronische mentale ziekte: OCD
PTSS

Veerkracht versterken

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik kan goed met anderen praten over problemen	**11,9%**	**30,2%**	**22,2%**	21,4%	13,5%	0,8%
Ik kan goed omgaan met veranderende situaties	**4,8%**	**34%**	**28,6%**	27%	5,6%	
Ik heb het gevoel regie te hebben over mijn leven	**8,7%**	**39,8%**	**21,4%**	21,4%	7,9%	0,8%
Ik denk vaak in oplossingen, in plaats van problemen	**9,5%**	**35,7%**	**35,7%**	14,3%	4,8%	
Ik kan dingen loslaten als ik er geen invloed op heb	7,1%	24,6%	21,4%	**34,2%**	**10,3%**	**2,4%**
Ik kan goed met emoties omgaan	**7,9%**	**31,7%**	**35%**	19%	5,6%	0,8%

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
Door mijn autisme kunnen mijn emoties mij overweldigen. Ik kan om gaan met veranderingen alleen de groter deze is de meer prikkels het opwekt, ik woon nu in een complex met veel overlast en het verhuizen geeft me zware angst piekers. (een grote verandering voor mij)

Steunnetwerken en hulpbronnen

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Ik ervaar steun vanuit mijn ouders en/of familie	**29,3%**	**30,9%**	**18,3%**	14,3%	4,8%	2,4%
Ik ervaar steun vanuit school	2,4%	12,7%	20,6%	**33,4%**	**23,8%**	**7,1%**
Ik ervaar steun vanuit vrienden/kennissen	**27%**	**32,5%**	**26,2%**	11,9%	1,6%	0,8%
Ik maak gebruik van professionele hulp zoals psycholoog, coach, docent op school, decaan etc.	**4%**	**8,7%**	**3,2%**	**16,7%**	**18,3%**	**49,1%**
Ik ervaar steun vanuit mijn geloof	**4%**	**1,6%**	**4,8%**	**7,1%**	**7,1%**	**75,4%**

Openvraag: Heb je nog aanvulling op bovenstaande stellingen dan kun je dat hieronder toelichten, zo niet mag je deze vraag overslaan
Ik zou graag wel hulp van een professional willen, maar heb nog niet die stap gemaakt
6 maanden therapie gehad bij Synaeda

Wat kan de GGD doen

Openvraag: Wat zou GGD Fryslân kunnen doen om jouw veerkracht te kunnen behouden en versterken?	
Antwoord	*Codering*
Op dit moment maak ik geen gebruik van de GGD Fryslân. Mededoor dat de wachtlijsten te lang waren voor hulp. Ik heb mijzelf aangemeld bij een zorg groep voor hulp. Ik zou graag hulp willen. Werken aan zelfstandigheid. Echter weet ik niet zo goed waar ik terecht kan en of er plek is. In het verleden heb ik me aangemeld. Maar ge informeert over de wachtlijsten. En andere hulp gezocht.	Lange wachtrij, behoefte aan ondersteuning, informatievoorziening/voorlichting
Misschien nóch meer zichtbaar zijn voor jongeren/studenten. Korte cursussen o.i.d. aanbieden op scholen waarbij je als student kan leren om met moeilijke situaties om te gaan. Vanuit zo'n cursus zouden studenten zich evt. kunnen aanmelden voor de volledige cursus.	Cursus/activiteiten aanbieden, zichtbaar zijn
Voorlichtingen geven aan studenten en/of scholen over hoe verschillende manieren waarop je met stress kunt omgaan. Daarnaast denk ik dat het belangrijk is dat docenten leren hoe ze eventuele stress bij leerlingen kunnen herkennen en hierop in kunnen springen.	Informatievoorziening/voorlichting, docenten/school leren ondersteunen
Meer outreachend te gaan werken, ik denk dat vooral deze leeftijd groep snel door zal blijven gaan wanneer ze eigenlijk wel wat hulp nodig zijn maar niet weten hoe dat dan moet en de lange wachttijden bij zorginstellingen erg afschrikken	Informatievoorziening/voorlichting, lange wachtrij
De stap om 'hulp' bijvoorbeeld het praten met een psycholoog of therapeut te verkleinen. Persoonlijk denk ik dat zoiets mij best zou kunnen helpen, de stap ernaartoe is voor mij op dit moment alleen te groot om te zetten.	Behoefte aan ondersteuning, bespreekbaar maken
GGD Fryslân zou misschien voorlichtingen kunnen geven over mentale gezondheid, omdat hier eigenlijk weinig over wordt gesproken. Op deze manier wordt er misschien meer over gesproken als studenten onderling.	Cursus/activiteiten aanbieden, bespreekbaar maken, informatievoorziening/voorlichting
Voor mij niet veel, voor anderen een vast aanspreekpunt op school, voorlichting hoe je met stress om kan gaan en negatieve emoties. Hoe je je emoties kan uitten. Geen taboe maken van een 'ongelukkigheid'	Zichtbaar zijn, bespreekbaar maken
Wellicht gratis en vrijblijvend telefonisch eens met een psycholoog o.i.d. kunnen praten? Dat het laagdrempeliger	Behoefte aan ondersteuning, zichtbaar zijn

is dan via huisarts doorverwezen worden etc. Daar haken veel om af	
Ik vind dat de GGD meer aandacht kan bieden aan psychische problemen onder jongeren. Deze zijn heel groot en heb het gevoel dat ik niet de enige ben, maar ook deze mensen melden zich niet snel	Bespreekbaar maken, behoefte aan ondersteuning
Maak meer bewust over veerkracht of gebrek daaraan. Ik vond het moeilijk om sommige vragen te antwoorden omdat ik er niet bewust van ben dat ik veerkracht gebruik of hoe veel ik dat gebruik	Bespreekbaar maken
Met mijn veerkracht zit het goed, ik zie veel jeugd om me heen waar het minder mee gaat. Zij zouden meer ondersteuning kunnen gebruikt via bijv. social media. Daar zijn ze bereikbaar.	Behoefte aan ondersteuning, zichtbaar zijn
Over het algemeen misschien psychische klachten onder studenten minder een taboe maken bijvoorbeeld. En toegankelijkere hulp bieden, dit zou prima online kunnen in veel gevallen.	Bespreekbaar maken, zichtbaar zijn
Een lastige, met deze corona situatie is het natuurlijk moeilijk om iets te doen. Ik zie als enige oplossing, alle vrijheid terug alleen dat lijkt lastig te realiseren…	Corona beperkende maatregelen
Verlagen van (werk)druk, praatuurtjes met studenten plannen om over eventuele zorgen rondom hun studie, werk of mentale gezondheid te praten.	Bespreekbaar maken, cursus/activiteiten aanbieden
Het belang van bespreekbaarheid benadrukken onder de jongeren. Het is fijn je gehoord te voelen en het gevoel van saamhorigheid te ervaren.	Bespreekbaar maken
Energie-indeling. Overzicht maken van activiteiten die je energie kosten en geven en op basis daarvan een gebalanceerde weekplanning maken.	Informatievoorziening/voorlichting, cursus/activiteiten aanbieden
Ik merk zelf dat ik soms wel een luisterend oor of goede begeleiding mis. Misschien dat GGD Fryslân hier een oplossing voor kan bieden.	Behoefte aan ondersteuning
Goede hulp aanbieden als ik dat zou willen. Maar ook laten weten dat die hulp er is. Ik denk niet dat veel mensen weten van die hulp	Zichtbaar zijn, bespreekbaar maken
Ik weet niet of GGD Fryslân veel kan doen. Persoonlijk denk ik dat dit probleem voornamelijk aan de druk ligt die de school op legt	Niet iets extra
Voorlichting te geven hoe je het beste kan omgaan met stresssituaties of aangeeft welke hulp er is als je er echt doorheen zit.	Informatievoorziening/voorlichting
Iets van een training waar je bewust er mee bezig kan en opdrachten krijgt om te oefenen (toolkit) als het moeilijk gaat	Cursus/activiteiten aanbieden
Daadkrachtigere hulp voor bij wie dat nodig is. Dus hulp waar je direct naartoe kan i.p.v. wachten, afspraken maken etc.	Lange wachtrij
Een voorlichting over de algemene werking van het brein en de psychische klachten die daarbij kunnen komen kijken	Informatievoorziening/voorlichting

Niet veel denk ik, lekker mensen laten gaan. Als ze behoefte hebben aan hulp moeten ze er maar naar vragen	Niet iets extra
Niet heel veel. Persoonlijk ervaar ik last van de Corona maatregelen daarbij kan de GGD niet echt helpen	Niet iets extra, corona beperkende maatregelen
Het bespreekbaar maken van deze onderwerpen en de effecten van veerkracht duidelijker in beeld brengen.	Bespreekbaar maken, informatievoorziening/voorlichting
In mijn geval niks, omdat ik in mijn geval voldoende steun ervaar vanuit mijn (informele) netwerk	Niet iets extra
Intervisie organiseren om een situatie bespreekbaar te maken en diegene daarbij te ondersteunen	Cursus/activiteiten aanbieden, bespreekbaar maken
Meer voorbeelden geven van hulp die ze bieden, zodat studenten echt weten waar ze aan toe zijn	Informatievoorziening/voorlichting
Misschien op school een rol kunnen spelen? Ondersteunen tijdens een eigen spreekuur op locatie	Zichtbaar zijn
Meer de problemen in beeld brengen en daarbij gerichte hulp bieden. Vooral in de coronatijd.	Behoefte aan ondersteuning, informatievoorziening/voorlichting
Voorlichting, bekend maken dat mensen problemen kunnen helpen en dat het niet verkeerd is.	Informatievoorziening/voorlichting, bespreekbaar maken
Het betreft voornamelijk het leenstelsels. Hier heeft GGD denk ik niet veel invloed op	Niet iets extra
Meer 'verplichte' workshops aanbieden, gericht op druk vanuit buitenaf (werk, school)	Cursus/activiteiten aanbieden
Zich kenbaar maken. Ik zou persoonlijk niet weten wat ze allemaal doen bij de GGD	Zichtbaar zijn, informatievoorziening/voorlichting
Duidelijkheid en advies geven over beperkende zaken die ons jongeren tegenhouden	Informatievoorziening/voorlichting
Belonen, persoonlijke gesprekken en begeleiding. Begrijpen en accepteren	Informatievoorziening/voorlichting
Geen elle lange wachtlijsten hebben voor mensen met psychische problemen	Lange wachtrij
Aanbieden van handvatten, inloop ochtenden of prestatiedruk verminderen	Informatievoorziening/voorlichting
De GGD kan hier weinig aan doen. Ik moet zelf de eerste stap zetten	Niet iets extra
In contact blijven met degenen die een slechte veerkracht hebben	Zichtbaar zijn, informatievoorziening/voorlichting
Misschien kan de GGD iets doen om jongeren beter te bereiken	Zichtbaar zijn
Ik denk weinig, zij kunnen niks aan mijn situatie doen	Niet iets extra
Langs scholen gaan en presentaties geven of workshops	Cursus/activiteiten aanbieden
Het toegankelijker maken om contact op te nemen.	Zichtbaar zijn
Tips geven die je online kan vinden bijvoorbeeld	Informatievoorziening/voorlichting
Ik heb geen idee, ik denk eigenlijk niet zoveel	Niet iets extra
Steun geven aan mensen die het nodig hebben!	Behoefte aan ondersteuning
Meer laagdrempelige hulp bieden bij studie.	Informatievoorziening/voorlichting
Studenten helpen met financiële problemen	Cursus/activiteiten aanbieden
Blijven benoemen, ook binnen scholen.	Bespreekbaar maken
Geen wachtrij hebben voor psycholoog	Lange wachtrij
Veerkracht meer bespreekbaar maken	Bespreekbaar maken

Geen beperkende maatregelen meer	Corona beperkende maatregelen
Meer activiteiten voor jongeren	Cursus/activiteiten aanbieden
Actief hulpmiddelen aanbieden.	Cursus/activiteiten aanbieden, Informatievoorziening/voorlichting
Motivatiegesprekken op school	Docenten/school leren ondersteunen
Mogelijk algemene tips geven	Informatievoorziening/voorlichting
Meer benaderbare coaching	Zichtbaar zijn
In gesprek met scholen	Docenten/school leren ondersteunen
Voorlichtingen geven	Informatievoorziening/voorlichting
Meer openbaar maken	Bespreekbaar maken
Een gesprek voeren	Bespreekbaar maken
Meer activiteiten	Cursus/activiteiten aanbieden
Cursus	Cursus/activiteiten aanbieden

Codering

Lange wachtrij	5
Behoefte aan ondersteuning	8
Informatievoorziening/voorlichting	21
Cursus/activiteiten aanbieden	13
Zichtbaar zijn	12
Docenten/school leren ondersteunen	3
Bespreekbaar maken	15
Corona beperkende maatregelen	3
Niet iets extra	8

Bijlage K Evidence piramide

(Loes,. 2013)