

MENTALE FITHEID ONDER AGRARISCHE STUDENTEN



Anky Scholten

3025461 | 08-01-2021



AERES
HOGESCHOOL
DRONTEN

AGRO
ZORGWIJZER



TITELPAGINA

'Mentale fitheid onder agrarische studenten'

Auteur:

Anky Scholten

Lepelaarweg 17
3897 LB Zeewolde
06-43771686
3025461@aeres.nl

Opdrachtgever:

Aeres Hogeschool Dronten

De Drieslag 4
8252 JZ Dronten
088-020 6000
Info.hogeschool.dronten@aeres.nl

Opleiding:

Bachelor Agrarisch Ondernemerschap Dier- en Veehouderij
2017-2021

Begeleider:

Jeanette Wolters-Rougoor

De Drieslag 4
8252 JZ Dronten
j.wolters@aeres.nl

In samenwerking met:

AgroZorgwijzer

Benoordenhoutseweg 46
2596 BC Den Haag
info@agrozorgwijzer.nl

Powered by:

LTO Noord

Zwartewaterallee 14
8031 DX Zwolle
info@ltonoord.nl

Plaats en datum:

Zeewolde, 8 januari 2021



DISCLAIMER

Dit rapport is gemaakt door een student van Aeres Hogeschool als onderdeel van zijn/haar opleiding. Het is géén officiële publicatie van Aeres Hogeschool. Dit rapport geeft niet de visie of mening van Aeres Hogeschool weer. Aeres Hogeschool aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade voortvloeiend uit het gebruik van de inhoud van dit rapport.

VOORWOORD

Voor u ligt het afstudeerwerkstuk 'Mentale fitheid onder agrarische studenten'. Het afstudeerwerkstuk is geschreven in het kader van afstuderen bij de opleiding Agrarisch Ondernemerschap Dier- en Veehouderij. Ik heb dit afstudeerwerkstuk mogen schrijven in de periode van september 2020 tot januari 2021.

Het onderwerp voortgekomen uit mijn afstudeerstage bij LTO Noord. Hier mocht ik meewerken aan het project AgroZorgwijzer. AgroZorgwijzer is een project om samen met professionele instanties een vangnet te creëren voor boeren en tuinders met psychosociale problemen. Het project verbindt de professionele reguliere hulpverlening met de agrarische sector. Naast mijn afstudeerstage waar het onderwerp mentale fitheid centraal staat, is dit onderwerp ook uit mijn eigen interesse tot stand gekomen. Om het belang van mentale fitheid over te brengen naar de sector waarin ik opgegroeid, is niet alleen uitdagend maar ook zeer interessant.

Allereerst wil ik mijn afstudeerdocent Jeannette Wolters via deze weg bedanken voor de goede begeleiding tijdens mijn afstudeerperiode. Tevens wil ik de respondenten, de docenten, zorgcoördinatoren, teamleiders, vertrouwenspersonen en de professionals uit de hulpverlening bedanken. Zonder jullie bijdrage kon ik dit onderzoek niet voltooien.

Vanuit LTO Noord mocht ik de professionele begeleiding en ondersteuning van Elsbeth Timmerman ervaren. Ik wil haar, Christel van Raaij en Kristel van Veen van AgroZorgwijzer bedanken voor de begeleiding en bijdrage aan dit afstudeerwerkstuk. Ook wil ik, Marloes van Schaik namens NAJK, bedanken voor het verspreiden van mijn enquête. Tenslotte wil ik mijn ouders en vriend bedanken voor de steun tijdens mijn studie.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Anky Scholten

Zeewolde, januari 2021

SAMENVATTING

Er komt veel af op de agrarische student. Naast dat de druk op studenten in het algemeen hoog ligt, wordt de druk op de agrarische sector ook steeds hoger. In combinatie met enkele actualiteiten is er een aanname gedaan dat het invloed heeft op de mentale fitheid van een agrarisch student. Vanuit deze aanname is de hoofdvraag van het onderzoek geformuleerd:

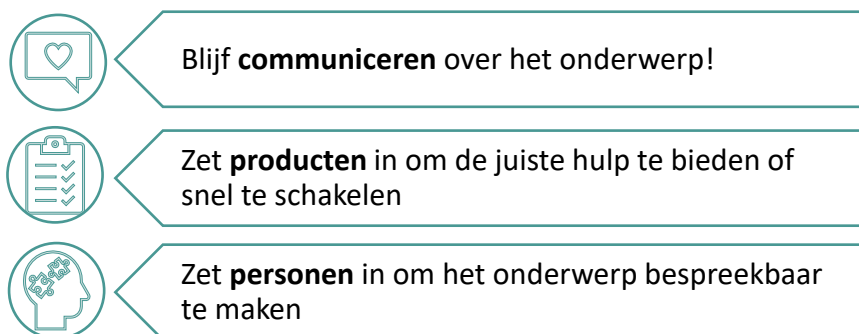
Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten en wat voor positieve invloed kunnen het onderwijs, LTO Noord, het NAJK en AgroZorgwijzer hierop hebben?

Om de hoofdvraag te beantwoorden wordt de mentale fitheid onder de agrarische studenten gepeild. Dit wordt gedaan door middel van een enquête onder agrarische studenten. Naast de vragen over de mentale fitheid, wordt ook gevraagd hoe ze denken dat de betrokken partijen zich kunnen inzetten voor mentale fitheid. Vervolgens zijn interviews afgenomen met:

- » Acht agrarische scholen
- » LTO Noord
- » NAJK
- » AgroZorgwijzer
- » Twee (agrarische) coaches
- » Trimbos-Instituut
- » Stichting 113 Zelfmoordpreventie

Uit de enquête blijkt dat het over het algemeen goed gaat met de mentale fitheid van een agrarisch student. Wel zijn er aandachtspunten, zoals minder piekeren en de negatieve berichten uit de media niet persoonlijk aantrekken. Uit de interviews blijkt dat de mbo-scholen al een duidelijk protocol hebben voor als de student zich meldt met een hulpvraag. Bij de hbo-scholen is dit nog niet het geval. LTO Noord en NAJK zijn zoekende in hoe ze als vereniging een aandeel in het bevorderen van de mentale fitheid kunnen hebben. AgroZorgwijzer is zich al aan het richten op het agrarisch onderwijs.

Uit de interviews met de reguliere professionele hulpverlening komt voornamelijk dat het onderwerp mentale fitheid 'normaler' moet worden gemaakt. De conclusie luidt dus als volgt:



Figuur 1 Actiepunten

De aanbeveling is deze punten met alle partijen op te pakken. Hierdoor kan er op de lange termijn makkelijker over het onderwerp gepraat worden, waardoor het onderwerp mentale fitheid normaal wordt. Daarnaast wordt ook een aanbeveling gedaan een vervolgonderzoek uit te voeren.

SUMMARY

There is a lot riding on an agriculture student. Besides the fact that the pressure on students, in general, is high, the pressure on the agricultural sector is also increasing. In combination with other current affairs, there is an assumption that it might be affecting on the mental fitness of an agriculture student. This assumption has formulated the main question of the research:

What is the state of the mental fitness of an agricultural student and what positive effect can the education, LTO Noord, the NAIK and AgroZorgwijzer have on this?

To answer the main question there will be a read among agriculture students. This is done by a survey among agriculture students. Besides the questions about mental fitness, they will also be asked how they think about the parties involved. Subsequently, interviews are conducted on:

- » Eight agricultural schools
- » LTO Noord
- » NAIK
- » AgroZorgwijzer
- » Two (agriculture) coaches
- » Trimbos-Institute
- » 113 Suicide Prevention

The survey shows that in general, the mental fitness of an agricultural student is doing well. However, there are some issues, such as not worrying so much and not personally attracting the negative reports from the media. From the interviews, it appears that the MBO schools have a clear protocol for when the student presents him- or herself with a request for help. This is not yet the case at the HBO schools. LTO Noord and NAIK are searching for ways in which these can play their part in promoting mental fitness as an association. AgroZorgwijzer is already focusing on agriculture education.

From the interviews with regular professional aid, it mainly emerges that the subject of mental fitness needs to be made 'normal'. The conclusion reads as follows:

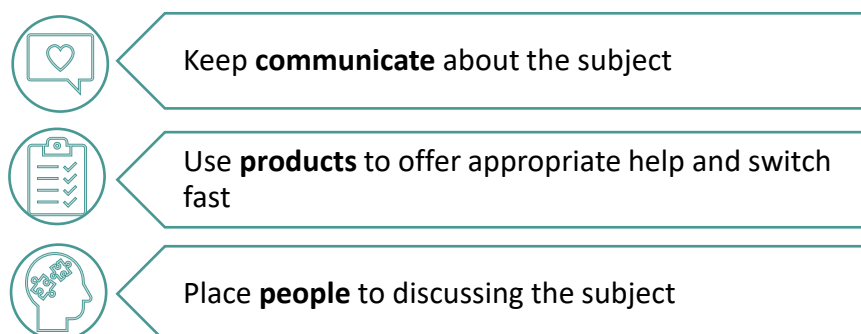


Figure 1 Action points

The recommendation is to take up these points with all the parties. On the long term, talking about this subject will be easier, that is how the subject mental fitness will be normal. In addition, there is also a recommendation to carry out a follow-up research.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	1
Summary	2
1. Inleiding.....	4
1.1 Aanleiding en relevantie.....	4
1.2 Theoretisch kader	5
1.2.1 Mentale fitheid.....	5
1.2.2 Mentale fitheid onder studenten.....	7
1.2.3 Agrarische sector.....	8
1.2.4 Inzet van het onderwijs, LTO Noord, NAIK en AgroZorgwijzer	9
1.2.5 Knowledge gap	10
1.3 Hoofdvraag en deelvragen	10
1.3.1 Hoofdvraag.....	10
1.3.2 Deelvragen.....	10
2. Methodologie.....	12
2.1 Methode van dataverzameling.....	12
2.2 Onderzoeksmethode per deelvraag.....	12
2.3 Steekproefgrootte enquêtes	14
3. Resultaten	16
3.1 Respondenten van het mbo	16
3.2 Respondenten van het hbo	17
3.3 Status mentale fitheid agrarische studenten	18
3.3.1 Resultaten mbo	19
3.3.2 Resultaten hbo	21
3.4 Aandacht voor mentale fitheid bij betrokken partijen.....	23
3.4.1 Resultaten mbo	23
3.4.2 Resultaten hbo	24
3.4.3 Aanpak scholen	24
3.4.4 Aanpak LTO Noord.....	26
3.4.5 Aanpak NAIK.....	26
3.4.6 Aanpak AgroZorgwijzer	26
3.5 Behoeftte aan bevordering mentale fitheid	27

3.5.1	Resultaten mbo	27
3.5.2	Resultaten hbo	28
3.6	Aansluiting op agrarische studenten	30
3.6.1	Scholen	31
3.6.2	LTO Noord.....	31
3.6.3	NAJK.....	33
3.6.4	AgroZorgwijzer.....	34
4.	Discussie	35
4.1	Discussie deelvragen	35
4.2	Reflectie op uitgevoerd onderzoek	35
5.	Conclusie en aanbevelingen.....	37
5.1	Conclusie deelvragen.....	37
5.2	Conclusie hoofdvraag	42
5.3	Aanbevelingen	42
	Bibliografie	44
	Bijlage A Enquêtevragen	47
	Bijlage B Interviewstructuur onderwijs.....	49
	Bijlage C Overzicht van geïnterviewden.....	50
	Bijlage D Aantal respondenten per school	52
	Bijlage E Resultaten stellingen mbo	53
	Bijlage F Resultaten stellingen hbo	56

1. INLEIDING

In de inleiding worden de aanleiding en de relevantie van het onderzoek beschreven. Hierna volgt de verdieping in het onderwerp aan de hand van het theoretisch kader. De begrippen worden toegelicht en het onderzoek wordt afgebakend. De onbekende gegevens, die leiden tot de knowledge gap, zullen worden gevormd tot hoofd- en deelvragen.

1.1 AANLEIDING EN RELEVANTIE

De aandacht voor mentale fitheid onder jongeren en studenten is de afgelopen jaren toegenomen. Uit verschillende onderzoeken, zoals onder andere van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2020) en UNICEF (2020), blijkt dat de druk om te presteren en de psychische klachten bij jongeren in het algemeen toenemen. Veel jongeren hebben emotionele problemen. Ruim een derde van de Nederlandse jongeren heeft slaapproblemen of last van stress. De kans bestaat dat emotionele problemen bij jongeren leiden tot psychische problemen, zoals depressie. Meer dan 40% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de criteria van een psychiatrische diagnose op enig moment in hun leven. Zo'n 75% van de mensen met psychische problemen ervaren de eerste keer klachten vóór het eenentwintigste levensjaar (MFHA, 2020).

Welbekend neemt de druk op de agrarische sector toe de afgelopen jaren. Factoren die hierin meespelen zijn onder andere de veranderende wet- en regelgeving en de investeringen die hierbij komen kijken. Kritische partijen schetsen een negatief beeld over de agrarische sector richting de maatschappij. Dit kan invloed hebben op mentale fitheid van een agrariër. Minister Schouten van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit heeft in 2018 aandacht besteed aan de druk op de agrarische sector door een brief naar de Tweede Kamer te sturen om dit probleem ter zake te brengen. Uit cijfers van stichting 113 Zelfmoordpreventie uit 2013 tot 2016 blijkt dat het suïcidecijfer onder agrariërs hoger ligt dan het landelijke suïcidecijfer. In de periode van 2013 tot 2016 is de agrarische sector, een van de sectoren die een stijging doormaakt in het aantal suïcides (Gilissen & Berkelmans, 2019). Belangrijk dus om meer aandacht te besteden aan vroegtijdige signalen van psychische problemen en om dit verder in kaart te brengen.

Er zijn tevens enkele actualiteiten die de aanleiding doen versterken. Zo is er bijvoorbeeld een blog geschreven door Lilian van Uhm vanuit de Plattelandse Jongeren Gelderland over jongeren en eenzaamheid op het platteland (PJGelderland, 2020). Hierin wordt naast het wonen op het platteland, ook de coronacrisis als oorzaak van eenzaamheid besproken. De intelligente lockdown heeft een grote impact op studenten en ook op de agrarische sector. Voornamelijk het contact wordt gemist tijdens deze periode, maar ook de economie die verslechtert, kan als pijnpunt opspelen bij beide groepen. Hoewel corona de situatie doet verergeren, voelden de jongeren op het platteland zich vóór corona al eenzaam.

De keuzes die agrarische studenten moeten maken kunnen druk opleveren. De studenten met een agrarisch bedrijf thuis bijvoorbeeld staan voor de keuze om het thuisbedrijf over te nemen. Tijdens een bedrijfsovername moet veel overlegd en besloten worden. Niet alleen om te bepalen hoe het bedrijf wordt overgenomen, maar ook wat de wensen van de afgaande ondernemers, de opvolger en de overige betrokkenen zijn. Vaak wordt de bedrijfsovername als complex ervaren door verschillende factoren zoals

communicatie tussen afgaande ondernemers en opvolger, verschillende ideeën over voortgang bedrijf en inmenging van partners of andere belanghebbenden. Ook vóór de bedrijfsovername kan zich een probleem ontwikkelen. Studenten stoeien met de gedachten of ze het bedrijf wel willen of kunnen overnemen. De meningen van buitenaf kunnen de druk op de student opvoeren. Een ander voorbeeld is de keuze die gemaakt moet worden of je je als agrarisch student gaat specialiseren of niet. Dit kan voor studenten stress opleveren om een keuze te maken voor de toekomst.

Met de kennis over de mentale problemen in combinatie met de toenemende druk op de agrarische sector, de keuzes van een toekomstige ondernemer en de actualiteiten, is de verwachting dat de druk op de agrarische studenten in het mbo en hbo toeneemt. Een mogelijk gevolg hiervan kan zijn dat de mentale fitheid van de agrarische studenten vermindert. Dit is een zorgwekkende aanname, waar nodig onderzoek naar gedaan moet worden om deze aanname te onderbouwen of te ontkrachten.

Er wordt gekeken naar wat het onderwijs momenteel betekent voor hun studenten. Ook wordt onderzocht wat speelt onder de studenten. Willen studenten wel hulp van de scholen ontvangen of zien de studenten liever een andere optie? Waar gaan de studenten nu heen met hun hulpvraag? Om een realistisch beeld van de mentale fitheid onder agrarische studenten te krijgen, wordt in dit onderzoek gekeken hoe de mentale fitheid nu is bij de agrarische studenten en wat het onderwijs, LTO Noord, het NAK en AgroZorgwijzer hierin kunnen betekenen.

De uitkomst van dit onderzoek is van belang voor mbo- en hbo-scholen, LTO Noord, het NAK en AgroZorgwijzer. Er wordt een aanbeveling geschreven voor deze partijen. Daarmee zijn deze partijen de doelgroep van het onderzoek. De groep die onderzocht wordt zijn studenten die een opleiding op agrarische middelbaar- en het hoger beroepsonderwijs volgen.

1.2 THEORETISCH KADER

In het theoretisch kader wordt duidelijk wat al bekend is over het onderwerp, aan de hand van een literatuuronderzoek. Verder worden de begrippen die bij het onderwerp horen uitgelegd en toegelicht over de toepassing in het onderzoek. Met deze informatie kan de knowledge gap worden omschreven, hierin wordt beschreven wat er nog niet bekend is en wat onderzocht is.

1.2.1 MENTALE FITHEID

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is er geen officiële definitie van mentaal welbevinden, geestelijke of mentale fitheid (Remmelink, 2019). Door verschillende factoren zoals verschil in cultuur of evaluaties die subjectief zijn of tegensprekende professionele theorieën is het complex om alles onder een definitie te krijgen. Echter moet er voor het onderzoek wel een duidelijke definitie zijn. De definitie van mentale fitheid die in dit onderzoek gebruikt wordt, is afkomstig van de site Mentaal Vitaal (2020), ontwikkeld door het Trimbos-Instituut:

‘Mentale fitheid is de conditie van de geest. Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas.’

Er zijn zeven principes voor mentale fitheid afkomstig van AgroZorgwijzer (2020), die in samenwerking met het Trimbos-Instituut zijn opgesteld. De principes staan zowel in Figuur 2, als hieronder weergegeven. Deze principes zijn aangevuld met tips of opmerkingen uit het boek 'Mental Fitness Verbeter je mentale conditie' van L. Bolier, M. Haverman en J. A. Walburg, geschreven in 2010.



Figuur 2 De zeven principes van mentale gezondheid (Bolier et al., 2010, pp. 15)

1. Richting geven aan je leven

Sta stil bij wat jij belangrijk vindt. Het geeft je houvast en helpt je om keuzes te maken. Je leeft je eigen leven, weet wat je wilt bereiken en laat je niet door anderen leiden. Dit kan bereikt worden door het formuleren van een persoonlijke missie en het vaststellen van doelen.

2. Optimistisch denken

Door optimistisch te denken, krijg je een beter gevoel. Het helpt je op de lange termijn psychische problemen te voorkomen. Optimistisch denken kan onder andere worden bevorderd door dankbaar te zijn, door verschillende kanten van de realiteit te zien, door je te concentreren op wat jij kunt beïnvloeden en door negatieve gedachten uit te dagen.

3. Je veerkracht versterken

Door je veerkracht te versterken kun je beter omgaan met stress en tegenslag en soms kom je er dan zelfs sterker uit. Werken aan je veerkracht kan onder andere door je zelfbeeld aan te passen, tijd te nemen voor verdriet en rouw, te schrijven en te vergeven.

4. Grip op je leven

Pak problemen actief aan en vraag om hulp als dat nodig is. Accepteer soms ook dat het leven niet altijd loopt zoals je dat wilt. Grip op je leven behoud je door vriendelijk te zijn voor jezelf, niet te piekeren, tijd te nemen voor ontspanning en door tijd te besteden aan zaken die jij waardevol vindt.

5. Bewust leven en genieten

Sommige dingen kun je gerust op de automatische piloot doen, maar niet alles. Met mindfulness leef je met aandacht en kom je meer in contact met wat je ziet en voelt. Dus om bewuster te leven en genieten kun je aandachtig kijken, ruiken, horen, proeven en voelen. Maar ook door zo min mogelijk te oordelen of juist goed op je ademhaling en signalen van je lichaam te letten.

6. Investeren in positieve relaties

Je sociale contacten onderhouden en iets goeds doen voor een ander betaalt zich uit in meer levensgeluk. Dit doe je door te werken aan een positief zelfbeeld, duidelijk te communiceren, voldoende tijd vrij te maken voor de mensen om wie je geeft en conflicten in de hand te houden.

7. Gezond leven

Door gezond te leven (gezond eten, voldoende ontspanning, slapen, beweging, etc.) train je ook je mentale fitheid. Lekker in je lijf = lekker in je vel! Dit kan door een plan op te zetten voor voeding en bewegen, maar je moet het wel leuk voor jezelf houden.

Deze zeven punten moeten in balans blijven om een goede mentale fitheid te behouden of te verkrijgen. Waarom is mentale fitheid belangrijk? Het voorkomt psychische stoornissen en zorgt ervoor dat je je energieke en gelukkiger voelt. Ook is het voor je fysieke gezondheid beter als je je mentaal ook fit voelt (Bolier et al., 2010, pp. 11).

1.2.2 MENTALE FITHEID ONDER STUDENTEN

De laatste jaren wordt meer gekeken naar de mentale fitheid onder studenten. Uit verschillende onderzoeken van universiteiten en van studentenvakbonden komt eenzaamheid, druk vanuit social media en druk vanuit school naar voren gekomen als meest voorkomende psychische klachten. Deze punten zijn hieronder beschreven en worden als oorzaak gezien van een verminderde mentale fitheid.

Eenzaamheid

Of een student nu wel of niet bij een groep hoort, een student kan alsnog last hebben van eenzame gevoelens. Dit kan komen door de druk vanuit de studie, maar ook door het niet op gewenst niveau zitten wat betreft relaties. Dit wordt gesteld in een artikel van van 't Klaphek (2019) over eenzaamheid onder studenten. "Het kan zijn dat de student niet meer contacten wilt, maar juist een meer diepgaande vriendschap.", aldus Ben Riksen, studentenpsycholoog die is geïnterviewd in het artikel van van 't Klaphek (2019). Ook wordt in het artikel de plotselinge verandering naar het volwassen worden als een grote overgang gezien. Er moet weer een nieuwe start worden gemaakt door bijvoorbeeld vrienden te maken. Voor niet-assertieve personen kan dit als lastig worden ervaren en gaan ze ook niet snel aan een sociale activiteit beginnen. Eenzaamheid onder studenten komt vaker voor dan verwacht wordt. Door de corona maatregelen is dit de afgelopen tijd alleen maar duidelijker geworden. "Ik denk dat het, net als voor ieder ander persoon nu, een flink effect heeft op je leven als je de deur niet meer uit kan. Ik kan me voorstellen dat het een gevoel van eenzaamheid kan oproepen of het gevoel kan versterken." zegt Jolien Dopmeijer van Hogeschool Windesheim in een interview met Zembla (2020) over eenzaamheid onder studenten. Deze eenzaamheid kan samen met somberheid leiden tot een depressie. Een depressie is een gevoel van neerslachtigheid, lusteloosheid en algemene desinteresse zonder aanwijsbare reden. De praktische implicatie is een gebrek aan energie en apathie (Studentenplein, 2020). Ook de onzekerheid die de coronacrisis met zich meebrengt kan een prikkel zijn voor een uiteindelijke depressie. Er kunnen vragen ontstaan door de onduidelijkheid, die samengaat met de maatregelen die door de scholen getroffen moeten worden vanuit de overheid door bijvoorbeeld online lessen aan te bieden. Veel studenten hebben hierdoor minder motivatie en gaan met minder enthousiasme met hun studie bezig. Hierbij komt ook het feit dat er minder contact is met medestudenten. Ook het contact met vrienden of contacten buiten de studie zijn door corona verminderd. Relaties kunnen hierdoor minder goed onderhouden worden, wat juist belangrijk is voor de studenten.

Druk vanuit social media

Buiten de corona situatie ervaren studenten steeds vaker druk. Niet alleen op school, maar ook via sociale media. Sociale media tonen vaak 'perfecte plaatjes', zoals iemand die veel vrienden heeft en vaak uitgaat of iemand die een prachtig figuur heeft. Studenten kunnen hiermee geconfronteerd worden dat ze zelf niet aan dit beeld voldoen. Hoe vaker de student dit soort berichten op social media ziet, hoe onzekerder hij of zij kan worden. Tevens zorgen de nieuwsberichten ook voor extra prikkels. Door social media lees je vaak de slechte nieuwsberichten, je brein is namelijk erop ingesteld om zich te focussen op slecht nieuws (HumanProgress, 2020). Doordat er tijdens de pandemie veel slecht nieuws is gedeeld, blijf je hier toch ongemerkt lang in hangen. Dit is niet bevorderlijk voor de mentale fitheid.

Druk vanuit school

Toch is school de grootste factor van prestatiedruk. Uit een onderzoek naar prestatiedruk onder studenten van Windesheim (2017) blijkt namelijk dat 62% van de studenten vaak tot zeer vaak de druk voelen te presteren. Dit gaat samen met het beeld dat het nodig is om jezelf te profileren en dat de opleiding alleen niet voldoende is om aan het werk te komen. Dit ontstaat doordat in het werkveld om werkervaring gevraagd wordt, terwijl de afgestudeerde als starter dit meestal niet hebt. Deze druk bevordert de mentale fitheid niet, daarom is het belangrijk om die druk voor studenten weg te nemen zodat ze zich kunnen focussen op hun studie en hun netwerk.

1.2.3 AGRARISCHE SECTOR

Uit een onderzoek van GGD IJsselland (juni, 2020) blijkt dat meerdere factoren een ongunstige invloed op de psychische gezondheid van boeren hebben: financiële problemen, aanhoudende werkdruk, een negatief beeld in de media en samenleving, economische onzekerheden en voortdurend veranderende regelgeving. Ook is de balans tussen werk en privé is volledig doorgeslagen naar het bedrijf (Welink, 2017). Door hard werken en weinig aandacht of tijd voor het gezin, kunnen problemen ontstaan waardoor er nog harder gewerkt wordt om de problemen niet onder ogen te komen. Zo wordt de balans verder verstoord.

Naast de factoren van GGD IJsselland, kan de bedrijfsovername ook voor extra druk zorgen op een agrariër en zijn of haar opvolger. Volgens de Nederlands Agrarisch Jongeren Kontakt (NAJK) is het overnemen van een bedrijf niet iets wat je van de ene op de andere dag doet, het is een proces van een jarenlange voorbereiding (NAJK, 2020). Het begint bij het voortraject. Hierin moet je jezelf een aantal vragen stellen zoals, 'Is het bedrijf over te nemen?', 'Wil ik het bedrijf wel overnemen?', 'Wat willen mijn broers en zussen?' (NAJK, 2020). Hierna volgt de stap waarbij je volledig aan het werk bent in de maatschap. Hierbij moet er veel op financieel en juridisch gebied besproken worden. Dan komt de laatste stap waar de overname gerealiseerd wordt. Bij deze stap wordt de toekomst geschetst, niet alleen de toekomst van de opvolger, maar ook van de afgaande ondernemers. In het hele overnameproces kunnen wijvingen ontstaan die stress veroorzaken.

1.2.4 INZET VAN HET ONDERWIJS, LTO NOORD, NAJK EN AGROZORGWIJZER

Het belang van de vier partijen voor de agrarische studenten is groot. Voor het onderwijs is het een taak de agrarische student klaar te stomen voor hun carrière. De scholen zijn een belangrijke schakel in het onderwijzen en bewust maken van verschillende onderwerpen, waar mentale fitheid er een van is. LTO Noord heeft geïnvesteerd in dit onderzoek en heeft de vraag ontvangen vanuit het onderwijs om te helpen bij het thema mentale fitheid. De organisatie is hierin zoekende in hoe zij hierin kunnen faciliteren. Ook het Nederlands Agrarisch Jongeren Kontakt (NAJK) is zoekende, zij zijn nauw betrokken bij de jonge boeren, waardoor zij een rol kunnen spelen in het onderzoek. AgroZorgwijzer heeft onder andere als doelstelling mentale fitheid meer bespreekbaar te maken in de agrarische sector, zij willen deze doelstelling ook binnen het onderwijs uitzetten.

Om de rol van de agrarische scholen te bepalen moet duidelijk worden wat de agrarische scholen op dit moment al doen aan mentale fitheid van hun studenten. Uit onderzoek van 3Vraagt (2019) geeft 82% van de 2.100 ondervraagde reguliere jongeren tussen de 16 en 34 aan, dat er les moet komen over mentale fitheid op het voortgezet onderwijs. Op het mbo en het hbo is ook nog weinig aandacht voor mentale fitheid. Er zijn enkele onderzoeken die zijn uitgevoerd door universiteiten op het gebied van mentale fitheid onder hun studenten, dit is nog niet gedaan op mbo- of hbo-scholen.

Een aantal initiatieven die in het reguliere onderwijs op dit moment gebruikt kunnen worden om mentale fitheid bespreekbaar te maken zijn (Nederlands Jeugd Instituut, 2018):

- Een lesprogramma MIND Young Academy
- Het STORM-project
- Mental Health First Aid (MHFA)
- Happytes van het Trimbos-Instituut
- Site van RIVM met testen voor studenten om mentale fitheid te testen
- Inzetten van vertrouwenspersonen

LTO Noord is de belangenvereniging van boeren en tuinders (LTO Noord, 2020). LTO Noord is de schakel tussen hun leden, de overheid, de maatschappij en het bedrijfsleven. Naast lobbyen in Den Haag zijn ze ook betrokken bij vele projecten binnen de noordelijke negen provincies. Op dit moment is LTO Noord aan het verkennen in wat ze zelf voor hun leden kunnen betekenen op gebied van mentale fitheid. Het afgelopen jaar zijn er verschillende activiteiten uitgevoerd die gericht zijn op meer aandacht voor mentale gezondheid. Denk hierbij aan verschillende communicatie uitingen, belrondes met leden en het organiseren van webinars.

Het Nederlands Agrarisch Jongeren Kontakt (NAJK) is een belangenvereniging voor agrarische jongeren in Nederland. Er zijn zo'n 8.000 leden aangesloten bij het NAJK met de leeftijd tussen de 16 en 35 jaar. Het NAJK houdt contact met het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, LTO en Conseil Européen des Jeunes Agriculteurs (CEJA). Naast de contacten met deze partijen organiseert NAJK verschillende projecten. Ook zijn de regionale AJK's, die aangesloten zijn bij NAJK, bron voor het organiseren van studiereizen, lezingen en bijeenkomsten (NAJK, 2020). In een gesprek met NAJK is

gebleken dat zij nog niet gericht aandacht besteden aan mentale fitheid. “We zien om ons heen dat de druk op de agrarische sector groter wordt en ook op onze leden. Hierin willen wij ons graag meer in verdiepen”, aldus Marloes van Schaik, projectleider bij NAIK.

AgroZorgwijzer is een project om samen met professionele instanties van binnen en buiten de agrarische sector een vangnet te creëren voor boeren en tuinders met psychosociale problemen (AgroZorgwijzer, 2020). AgroZorgwijzer biedt handvatten voor erfbetreders of agrarische ondernemers wat ze kunnen doen bij het herkennen van signalen die duiden op psychosociale problemen. Het onderwerp mentale fitheid sluit aan op de diensten die AgroZorgwijzer aanbiedt, omdat ze de agrarische sector verbinden met de reguliere hulpverlening. AgroZorgwijzer brengt het kennis- en trainingsaanbod rondom ondersteuning bij mentale problematiek breed onder de aandacht en ontwikkeld waar nodig samen met bestaande trainers nieuwe/maatwerk trainingen. AgroZorgwijzer wilt zich meer op het onderwijs gaan richten.

1.2.5 KNOWLEDGE GAP

Er is nu duidelijk hoe belangrijk mentale fitheid is en in hoeverre hier problemen bij zijn bij studenten in het algemeen. Ook is er bekend wat er speelt binnen de agrarische sector. Echter is er nog niet bekend in hoeverre deze twee aspecten de mentale fitheid van de agrarische mbo- en hbo-studenten daadwerkelijk beïnvloeden en wat voor invloed de scholen hierop kunnen gaan hebben. Er ontbreekt dus een link naar de studenten van het agrarisch onderwijs. Het is dan ook van belang dat duidelijk wordt wat er speelt onder de boeren van de toekomst. Zo kunnen de studenten bewuster omgaan met hun mentale fitheid als voorbereiding op de toekomst in de agrarische sector.

Het beoogde resultaat is om de mentale fitheid onder de agrarische studenten in kaart te brengen. Op basis van het resultaat kan er een aanbeveling worden gedaan voor het onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer om zo de mentale fitheid onder de agrarische studenten en leden te verbeteren of behouden.

1.3 HOOFDVRAAG EN DEELVRAGEN

Aan de hand van de knowledge gap kan er een hoofdvraag geformuleerd worden, met de bijbehorende deelvragen.

1.3.1 HOOFDVRAAG

Gezamenlijk met AgroZorgwijzer is deze hoofdvraag opgesteld:

Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten en wat voor positieve invloed kunnen het onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer hierop hebben?

1.3.2 DEELVRAGEN

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn de onderstaande deelvragen opgesteld:

Deelvraag 1. Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten van het mbo en hbo?

- Deelvraag 2.** Op wat voor manier wordt er momenteel aandacht geschonken binnen het mbo- en het hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer aan mentale fitheid?
- Deelvraag 3.** Wat is de behoefte aan begeleiding en/of ondersteuning van studenten bij de bevordering van mentale fitheid?
- Deelvraag 4.** Hoe kunnen het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer aansluiten op de behoefte van de agrarische studenten?

2. METHODOLOGIE

Dit hoofdstuk licht toe hoe de informatie is verzameld voor het onderzoek. Ook is beschreven wat er nodig is geweest om de informatie te verzamelen en te verwerken. De methodes worden eerst in het algemeen uitgelegd en hierna is per deelvraag de methode toegelicht.

2.1 METHODE VAN DATAVERZAMELING

Om een beeld te krijgen hoe de mentale fitheid onder agrarische studenten eruitziet, is er zowel een desk- als een fieldresearch gedaan. Er is een deskresearch gedaan naar de definitie van het begrip mentale fitheid en die situatie die zich afspeelt onder studenten en binnen de agrarische sector.

Er worden twee soorten fieldresearch gedaan binnen dit onderzoek. De eerste is een kwantitatief onderzoek, waarbij aan de hand van meetbare factoren iets over de mentale fitheid onder de agrarische studenten gezegd kan worden. Het kwantitatieve onderzoek wordt gedaan aan de hand van een enquête. De tweede is een kwalitatief onderzoek. Hierbij zijn interviews afgenomen met experts op het gebied van mentale fitheid, coaches en docenten, teamleiders, vertrouwenspersonen of zorgcoördinatoren van de agrarische scholen.

Enquête

Een enquête is een methode van onderzoek doen. Hierbij wordt een vragenlijst, online of offline, verspreid. De resultaten kunnen in cijfers worden uitgedrukt, doordat de vragen meerkeuze zijn. Daarmee is een enquête een vorm van kwantitatief onderzoek. Echter kunnen in een enquête ook open vragen gesteld worden, hierbij kan de respondent zijn of haar eigen antwoord invullen of toelichten. In de enquête zijn enkele stellingen opgenomen. Deze stellingen zijn een afgeleide van de Mentale fitheidstest voor agrariërs ontwikkeld door het Trimbos-Instituut en AgroZorgwijzer. Deze test is niet wetenschappelijk onderbouwd, maar geeft een richting aan van hoe de respondent zich voelt.

Interview

Een interview is een vorm van een kwalitatief onderzoek. Een interview wordt meestal mondeling gehouden. Er worden meestal open vragen gesteld, waarop doorgevraagd kan worden. Een interview is tijdrovend om uit te voeren. Eerst moet een interview worden ingepland met degene die geïnterviewd wordt. Hierna moeten er vragen bedacht worden voor het interview. Deze moeten aansluiten op wat er uit het gesprek gehaald moet worden en op de persoon die geïnterviewd wordt. Vervolgens moet het interview uitgevoerd worden. Hierna moeten de antwoorden op de vragen uitgewerkt worden en wordt daarvan een samenvatting van gemaakt, dit heet transcriberen. Vervolgens moet het interview verwerkt worden in een advies of rapport.

2.2 ONDERZOEKSMETHODE PER DEELVRAAG

Hieronder wordt beschreven per deelvraag hoe deze uitgewerkt gaat worden.

Deelvraag 1. Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten van het mbo en hbo?

Methode Om te peilen hoe de mentale fitheid op dit moment is bij agrarische studenten, is het van belang deze populatie te ondervragen. Dit is gedaan middels een digitale enquête. Deze enquête is opgesteld met input en goedkeuring vanuit AgroZorgwijzer, het NAIK en LTO Noord. Voor de enquête is gebruik gemaakt van het format en digitaal enquêtesysteem van LTO Noord. Door stellingen te geven die gebaseerd zijn op de zeven principes van mentale fitheid (paragraaf 1.2.1) en twee toegevoegde categorieën, is er een aanname gedaan hoe het gesteld is met de mentale fitheid onder agrarische studenten binnen het mbo en hbo. Tevens zijn er een aantal basisvragen gesteld om de populatie te categoriseren waar nodig. De enquêtevragen van zowel deze deelvraag als van de andere deelvragen, zijn weergegeven in [Bijlage A](#). Bij deze deelvraag zijn de stellingen uit de enquête geanalyseerd. De verwerking van de uitkomsten van de enquête is gedaan met het programma Microsoft Excel. Hieruit zijn gestapelde staafgrafieken gekomen, zodat het duidelijk is hoe er op een stelling gereageerd is. Dit is gedaan bij zowel de mbo- als de hbo-respondenten. Daarnaast is er nog één vraag in de enquête gesteld die betrekking heeft op deze deelvraag. Deze is verwerkt tot een cirkeldiagram.

Deelvraag 2. Op wat voor manier wordt er momenteel aandacht geschonken binnen het mbo- en het hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer aan mentale fitheid?

Methode De deelvraag wordt deels door middel van een enquête onder agrarische studenten op het mbo- en hbo-onderwijs beantwoord. Zo is gepeild onder de studenten hoe zij de inzet met betrekking tot mentale fitheid van het onderwijs, LTO Noord en AgroZorgwijzer momenteel beleven. Deze uitkomsten zijn verwerkt met het programma Microsoft Excel. De vragen waar meerdere keuzes in te vullen waren zijn verwerkt tot staafdiagrammen. De vragen waar slechts één antwoord te kiezen was, is verwerkt tot een cirkeldiagram met behulp van percentages. Tevens zijn scholen gevraagd hoe ze op dit moment aandacht besteden aan mentale fitheid. Dit is gebeurd middels interviews met teamleiders, docenten, zorgcoördinatoren en vertrouwenspersonen van 6 mbo-scholen en 2 hbo-scholen. De interviewstructuur is weergegeven in [Bijlage B](#). Alle geïnterviewde partijen zijn vermeld in [Bijlage C](#).

Ook is er gesproken met betrokkenen van LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer. Deze interviews zijn gedaan via e-mailcontact of via een (beeld)belafsprak. Deze interviewstructuur komt overeen met de interviewstructuur weergegeven in [Bijlage B](#). De interviews zijn verwerkt door de belangrijkste punten uit de interviews te benoemen, zodat er een conclusie uit getrokken kon worden.

Deelvraag 3. Wat is de behoefte aan begeleiding en/of ondersteuning van studenten bij de bevordering van mentale fitheid?

Methode Deze deelvraag is aan de hand van een digitale enquête beantwoord. Er is gekeken naar of er behoefte is en wat de behoefte aan begeleiding of ondersteuning zou zijn. Ook hier is gebruik gemaakt van het programma Microsoft Excel om de gegevens te verwerken. Tevens is ook een interview gehouden met de actoren uit de professionele reguliere

hulpverlening, om na te gaan of zij signalen krijgen dat er meer behoefte is naar coaching en dergelijke. De interviewstructuur van de interviews met de professionele reguliere hulpverlening komen sterk overeen met de interviewstructuur in [Bijlage B](#). De betrokkenen uit de professionele reguliere hulpverleners die zijn geïnterviewd zijn (agrarische) coaches, een wetenschappelijk medewerker van het Trimbos-Instituut en een consultant van Stichting 113 Zelfmoordpreventie. Voor elke hulpverlener of coach is een aparte vragenlijst gemaakt. De interviews zijn verwerkt door de belangrijkste punten uit de interviews te benoemen, zodat er eenvoudig een conclusie uit getrokken kon worden.

Deelvraag 4. Hoe kunnen het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAJK en AgroZorgwijzer aansluiten op de behoefte van de agrarische studenten?

Methode Naast dat aan de agrarische studenten is gevraagd wat zij van het onderwijs, LTO Noord en AgroZorgwijzer verwachten, is ook de reguliere hulpverlening gevraagd wat deze partijen en het NAJK kunnen doen. Door een professioneel advies in te winnen en door de uitslagen van de enquêtes mee te nemen, wordt deze deelvraag beantwoord. Alle gewonnen informatie is vervolgens omgezet in tabellen met aanbevelingen richting het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAJK en AgroZorgwijzer. Deze deelvraag wordt beantwoord door alle informatie uit voorgaande deelvragen te koppelen en suggesties die vanuit de enquêtes of interviews aangedragen zijn te verwerken. Hierbij wordt weer gebruik gemaakt van de uitslagen van de enquêtes en de samenvattingen van de interviews.

2.3 STEEKPROEFGROOTTE ENQUÊTES

Om een betrouwbare uitspraak te doen over de uitslag van de enquêtes, moet er een bepaald aantal enquêtes zijn ingevuld. Om dit te kunnen berekenen moeten eerst de populatieomvang worden berekend. De populatieomvang is de hoeveelheid agrarische studenten op het mbo- en hbo-onderwijs. Uit cijfers van Dienst Uitvoering Onderwijs (2020) blijkt dat er in 2019 22.549 studenten een groene mbo-opleiding volgen. Voor het hbo geldt dat er 12.000 studenten een Agro&Food opleiding volgen, volgens Vereniging Hogescholen (z.d.). Nu dit bekend is kunnen de berekeningen worden gedaan. Dit is berekend met behulp van een betrouwbaarheidsniveau van 95%. Dit is de waarschijnlijkheid dat de steekproef de populatie nauwkeurig vertegenwoordigt, hiervoor is de standaard 95% (SurveyMonkey, z.d.). Ook is er een foutmarge ingevuld. Een foutmarge is het bereik dat de reacties van de populatie mag afwijken van de steekproef (SurveyMonkey, z.d.), dit is 5%.

$$\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2} \div 1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)$$

Figuur 3 Steekproefgrootte formule (SurveyMonkey, z.d.)

De formule die is gebruikt om steekproefgrootte te berekenen luidt zoals in [Figuur 3](#). Met behulp van een calculator van SurveyMonkey (z.d.) wordt het eenvoudiger om de formule op te lossen. Hieronder is vermeld welke getallen zijn ingevuld:

- » Populatieomvang: 22.549
- » Betrouwbaarheidsniveau: 95
- » Foutmarge: 5

In Figuur 4 is de uitkomst van de berekening van de hoeveelheid mbo-studenten te zien. De steekproefgrootte moet 378 zijn. Dit betekent dat 378 enquêtes ingevuld moeten worden door agrarische mbo-studenten om met een betrouwbaarheid van 95% te zeggen dat de uitkomsten voor de populatie agrarische mbo-studenten gelden.



Uw steekproefgrootte berekenen

Populatieomvang ⓘ: 22549

Betrouwbaarheidsniveau (%) ⓘ: 95

Foutmarge (%) ⓘ: 5

Steekproefgrootte

378

Figuur 4 Steekproefgroottecalculator voor agrarische mbo-studenten (SurveyMonkey, z.d.)

Dezelfde berekening geldt voor agrarische hbo-studenten. Alleen met een andere populatieomvang. Hieronder is vermeld welke getallen zijn ingevuld:

- » Populatieomvang: 12.000
- » Betrouwbaarheidsniveau: 95
- » Foutmarge: 5

In Figuur 5 is de uitkomst van de berekening van de hoeveelheid hbo-studenten te zien. De steekproefgrootte moet 373 zijn. Dit betekent dat 373 enquêtes ingevuld moeten worden door agrarische hbo-studenten om met een betrouwbaarheid van 95% te zeggen dat de uitkomsten voor de populatie agrarische hbo-studenten geldt.



Uw steekproefgrootte berekenen

Populatieomvang ⓘ: 12000

Betrouwbaarheidsniveau (%) ⓘ: 95

Foutmarge (%) ⓘ: 5

Steekproefgrootte

373

Figuur 5 Steekproefgroottecalculator voor agrarische hbo-studenten (SurveyMonkey, z.d.)

3. RESULTATEN

Na het beschrijven van het plan, is het verzamelen van resultaten in gang gezet. De resultaten zijn verzameld om de hoofdvraag van het onderzoek te beantwoorden. Nadat er een overzicht getoond is met de basisgegevens van de respondenten, zijn de resultaten per deelvraag getoond. De resultaten zijn afkomstig uit de enquêtes en de interviews met scholen, agrarische coaches, het Trimbos-Instituut en Stichting 113 Zelfmoordpreventie. Ook zijn de interviews met het NAJK, LTO Noord en AgroZorgwijzer gebruikt voor de resultaten.

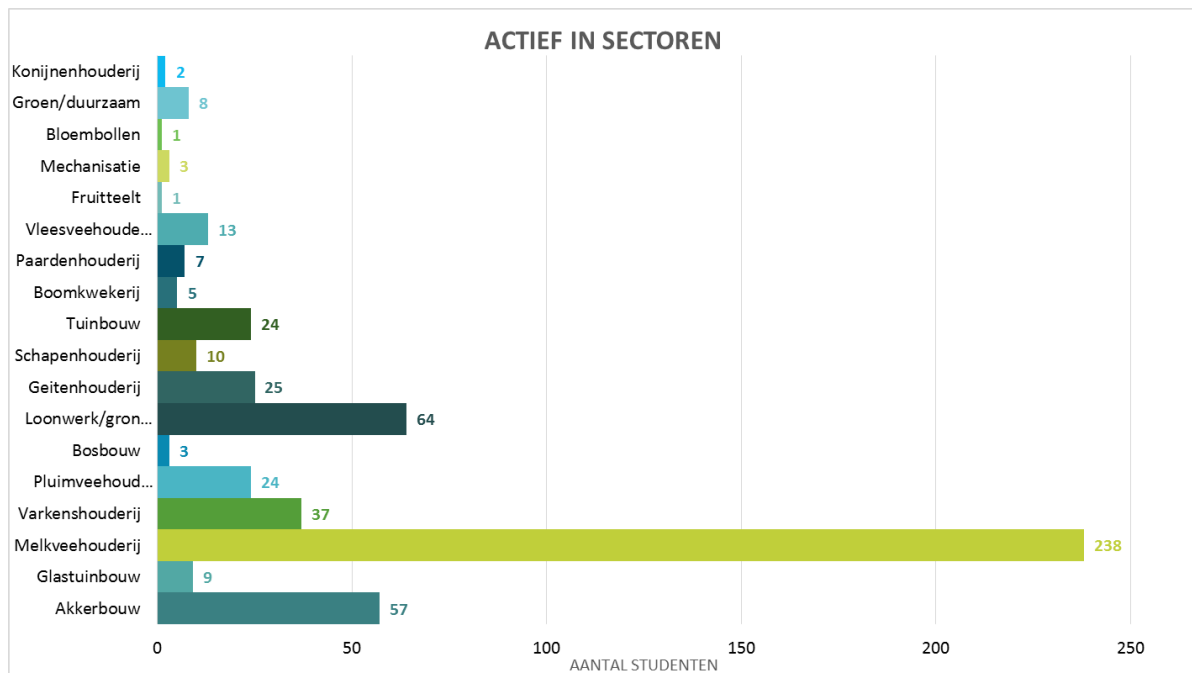
Voor het onderzoek zijn vijftien scholen benaderd, waarvan tien mbo-scholen en vijf hbo-scholen. De scholen zijn gevraagd om de enquêtes onder alle groene opleidingen te verspreiden. De enquête is volledig ingevuld door 867 respondenten. 398 respondenten volgen een opleiding op mbo-niveau en 430 respondenten volgen een hbo-opleiding, het aantal respondenten per school is te vinden in [Bijlage D](#). De overige 39 volledig ingevulde enquêtes zijn van respondenten die geen opleiding volgen of een wo-opleiding volgen. Er zijn zes van de tien mbo-scholen en twee van de vijf hbo-scholen geïnterviewd. Verder is er gesproken met de professionele reguliere hulpverlening. Er is gesproken met een wetenschappelijk medewerker van het Trimbos-Instituut, een consultant van Stichting 113 Zelfmoordpreventie en twee agrarische coaches. Ook zijn het NAJK, LTO Noord en AgroZorgwijzer geïnterviewd voor het onderzoek.

3.1 RESPONDENTEN VAN HET MBO

De enquête is volledig ingevuld door 398 agrarische mbo-studenten. De gemiddelde leeftijd van deze groep ligt op 17,9 jaar. De verhouding is 65% man, 34% vrouw en de overige 1% geeft aan dit niet te willen delen. Veruit de meeste mbo-respondenten wonen in Overijssel.

Een kleine meerderheid van de studenten is woonachtig of opgegroeid op een (primair) agrarisch bedrijf. 35% van de studenten geeft aan bedrijfsopvolger te zijn, 26% weet dit nog niet en 39% is niet van plan om het over te nemen. Bij deze vraag konden de respondenten meerdere antwoorden aankruisen. Het grootste deel van de respondenten is werkzaam op een primair agrarisch bedrijf (309). 71 respondenten zijn niet actief op een agrarisch bedrijf en 46 respondenten zijn werkzaam bij een secundair agrarisch bedrijf.

Van de studenten die actief zijn in de agrarische sector, is in aantallen afgebeeld in welke sectoren zij actief zijn. Ook bij deze vraag konden studenten meerdere antwoorden geven. Met 238 studenten die hier werkzaam zijn, is de melkveehouderij goed vertegenwoordigd.



Figuur 6 Actief in sector - mbo

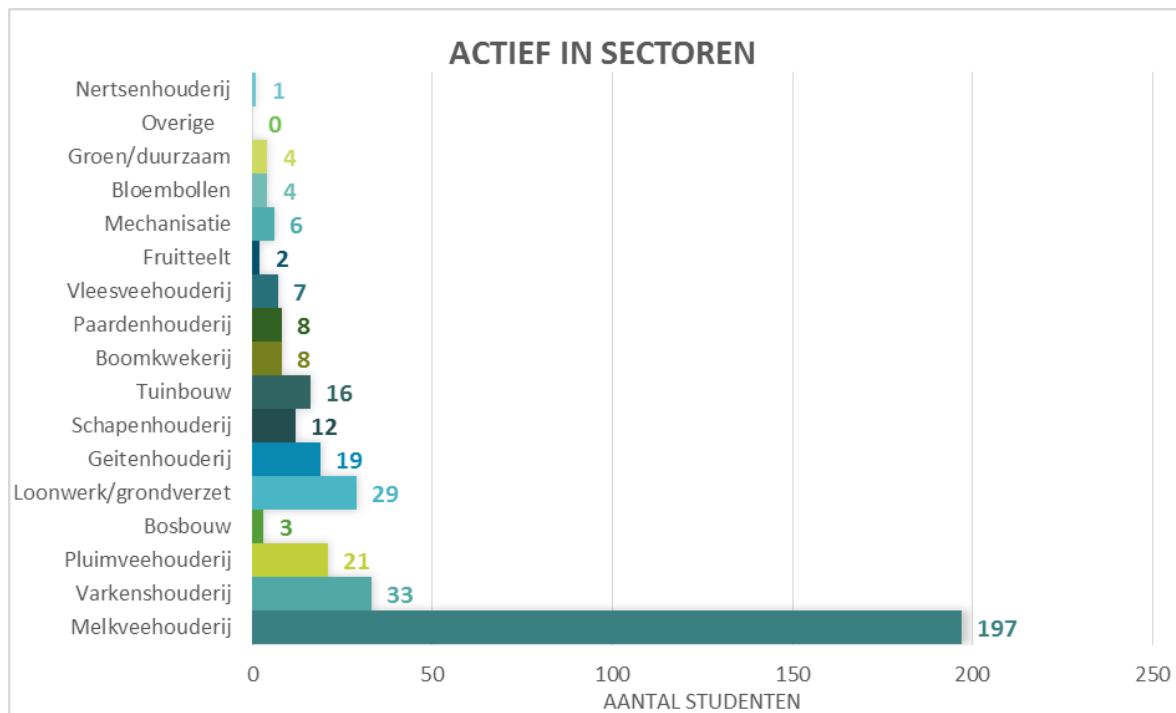
23 studenten zijn lid van LTO Noord. 7 van ZLTO en 1 respondent is lid van LLTB. Maar het overgrote deel (367 respondenten) zijn geen lid van LTO Noord. Voor NAIK geldt ook dat een groot deel geen lid is van de vereniging (91%), 9% van de respondenten is wel lid van het NAIK.

3.2 RESPONDENTEN VAN HET HBO

De enquête is volledig ingevuld door 430 agrarische hbo-studenten. De gemiddelde leeftijd van deze groep ligt op 20,4 jaar. De verhouding is 48% man en 52% vrouw. De meeste hbo-studenten zijn woonachtig in Zuid-Holland.

Iets meer dan de helft van de studenten is woonachtig of opgegroeid op een (primair) agrarisch bedrijf. 30% van de studenten geeft aan bedrijfsopvolger te zijn, 23% weet dit nog niet en 48% geeft aan geen bedrijfsopvolger te zijn. Een groot deel van de studenten is werkzaam op een primair agrarisch bedrijf (288 respondenten). 119 respondenten geven aan niet werkzaam te zijn op een agrarisch bedrijf en 63 respondenten zijn werkzaam op secundair agrarisch bedrijf. Bij deze vraag konden de studenten meerdere antwoorden aankruisen.

Van de studenten die actief zijn in de agrarische sector, is afgebeeld in welke sectoren zij actief zijn. Ook bij deze vraag konden studenten meerdere antwoorden geven. Met 197 studenten die hier werkzaam zijn, is de melkveehouderij goed vertegenwoordigd.



Figuur 7 Actief in sectoren - hbo

35 studenten zijn lid van LTO Noord. 17 van ZLTO en geen van de respondenten zijn lid van LLTB. Maar het overgrote deel (378 studenten) zijn geen lid van LTO Noord. Voor NAIK geldt ook dat een groot deel geen lid is van de vereniging (79%), 21% van de studenten is wel lid van het NAIK.

3.3 STATUS MENTALE FITHEID AGRARISCHE STUDENTEN

Om een antwoord te geven op de eerste deelvraag, *‘Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten van het mbo en hbo?’* zijn de stellingen uit de enquête geanalyseerd. De stellingen in de enquête zijn een graadmeter voor wat scholen kunnen verbeteren binnen hun onderwijs. Hieronder zijn de stellingen per onderdeel weergegeven. De respondenten konden per stelling kiezen of ze er helemaal mee eens, beetje eens, niet mee eens en niet mee oneens, beetje oneens en helemaal mee oneens zijn. De stelling waar het om gaat staat voor de balk, die aangeeft in hoeverre de respondenten het eens zijn met de stellingen. De stellingen zijn in de enquête negatief en positief gesteld. Voor een duidelijk overzicht en een goede vergelijking zijn alle stellingen omgezet naar een positieve stelling. In de analyse worden de antwoorden beetje eens en helemaal eens beschouwd als positief antwoord. De keuze optie niet mee eens en niet mee oneens is aangepast in neutraal bij het verwerken van de enquêtes. Bij de antwoorden neutraal, beetje oneens en helemaal oneens is ruimte voor verbetering, dus deze worden als negatief antwoord beschouwd. De stellingen zijn verdeeld onder de zeven principes zoals benoemd bij 1.2.1 Mentale fitheid. Er zijn twee thema's toegevoegd waarover stellingen zijn voorgelegd. Deze hebben betrekking tot de actualiteiten over corona en binnen de agrarische sector. In totaal zijn er negen onderdelen.

3.3.1 RESULTATEN MBO

De resultaten van de negen verschillende categorieën zijn hieronder per categorie beschreven, te beginnen met de resultaten van het mbo-onderwijs. De volledige gedetailleerde uitslagen zijn terug te vinden in [Bijlage E](#).

Richting geven aan je leven

Uit de enquête blijkt dat agrarische mbo-studenten redelijk helder hebben welke richting ze op willen. Meer dan twee derde heeft de doelen voor de toekomst helder voor ogen. Bijna een op de drie agrarische mbo-studenten heeft de doelen voor de toekomst nog niet helder. 20% van de respondenten ervaart hun werk of studie niet als uitdaging.

Optimistisch denken

80% van de studenten ziet toekomstperspectief in de agrarische sector. Een groot deel hiervan gaat met plezier naar het werk of naar school. De helft van de agrarische mbo-studenten piekert veel. 40% van de mbo-studenten denkt wel eens negatief over zichzelf.

Je veerkracht versterken

Meer dan de helft van de agrarische mbo-studenten trekt zich de negatieve berichten in de media aan. 40% geeft aan niet vaak iets positiefs te halen uit een negatieve ervaring. Wel vraagt 80% hulp als het nodig is. Ruim 90% geeft aan er bovenop te komen als het even tegenzit.

Grip op je leven

Drie op de vier studenten vindt het lastig om afstand te nemen van werk of studie. Vrijwel alle mbo-studenten doet regelmatig leuke dingen. 80% geeft aan zich te kunnen richten op dingen waar ze invloed op hebben. Bijna drie vierde van de studenten geeft aan niet weg te lopen voor problemen.

Bewust leven en genieten

Bijna alle studenten zijn trots op het werk of de studie die ze doen. 86% geeft aan dankbaar te zijn voor het werk wat ze doen. Meer dan de helft van de studenten heeft niet veel aandacht voor de maaltijd tijdens het eten. 60% van de agrarische mbo-studenten staat niet regelmatig stil bij hoe het met zichzelf gaat.

Investeren in positieve relaties

Bijna 70% van de studenten laat zich inspireren door medestudenten, docenten of collega's. 80% geeft aan duidelijk te zeggen wanneer ze het ergens niet mee eens zijn. Een op de drie studenten deelt niet altijd hun zorgen met hun naasten. Wel besteedt 90% voldoende aandacht aan de mensen om wie ze geven.

Gezond leven

Driekwart van de agrarische mbo-studenten vindt sport of fysiek werk een uitlaatklep. 65% geeft aan energiek te zijn op werk of onder de studie. 40% geeft aan niet voldoende te slapen. De helft van de studenten sport of beweegt niet regelmatig naast werk of studie.

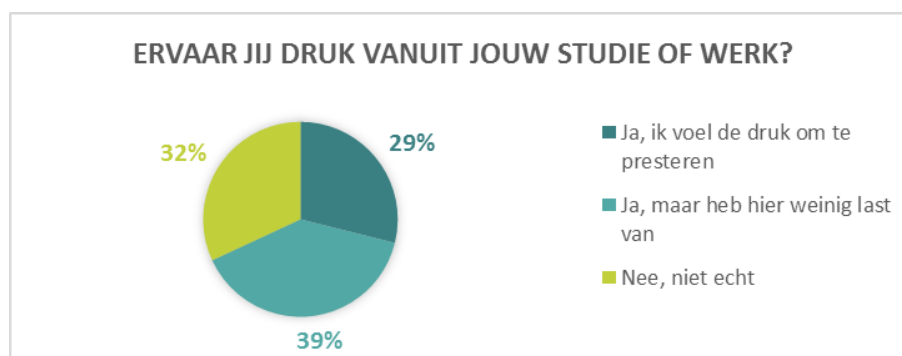
Corona

Drie op de vier agrarische mbo-studenten vindt thuiswerken of thuis studeren minder prettig dan op school of kantoor. Meer dan de helft heeft moeite met concentreren op het leren of werken thuis. Bijna twee derde geeft aan somber te worden van de maatregelen. De helft geeft aan zich niet eenzamer te voelen door de maatregelen. Meer dan de helft spreekt zijn of haar vrienden evenveel als voor de maatregelen.

Agrarische sector

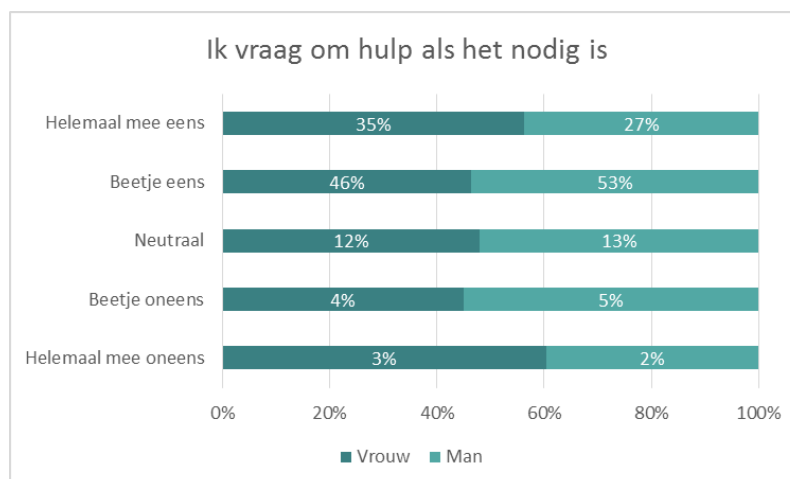
De helft van de studenten is er zeker van een goede boterham te kunnen verdienen in de agrarische sector. Acht op de tien studenten wordt verdrietig van acties van dier- en milieuactivisten. Een ruime meerderheid van de agrarische studenten vindt de bedrijfsovername een zwaar emotioneel proces. Meer dan de helft geeft aan thuiswerken als extra druk te zien. Bijna de helft geeft aan dat er thuis weleens negatief wordt gesproken over de toekomst van de agrarische sector, als er zich problemen voor doen.

Naast de negen categorieën stellingen is er ook een aanvullende vraag gesteld die betrekking heeft op de mentale fitheid van de agrarische student. De vraag 'Ervaar jij druk vanuit jouw studie of werk' is door de respondenten beantwoord (Figuur 8). De uitslag is dat 29% van de respondenten voelt de druk om te presteren vanuit werk of studie. 39% ervaart dit ook, maar heeft hier weinig last van. 32% geeft aan geen druk vanuit werk of studie te ervaren.



Figuur 8 Ervaar jij druk vanuit jouw studie of werk? - mbo

Uit de gesprekken met mbo-scholen kwam naar voren dat weinig studenten naar de mentoren of zorgcoördinatoren komen met hun problemen. Als de studenten zich melden met problemen is er geen verschil in opleidingen te zien. Wel merken de scholen dat de vrouwelijke studenten makkelijker praten



Figuur 9 Vergelijking man-vrouw stelling 'Ik vraag om hulp als het nodig is' voor het mbo

en met hun problemen komen, dan de mannelijke studenten. Dit is een inschatting, de mbo-scholen hebben het niet specifiek bijgehouden. Naar aanleiding van deze uitspraken die gedaan zijn door meerdere scholen, is extra data geanalyseerd uit de enquête om te toetsten of studenten dit ook ervaren. Om dit in beeld te brengen is Figuur 9 gemaakt.

Hieruit blijkt 81% van de vrouwen en 80% van de mannen gereageerd heeft, op de vraag 'Ik vraag om hulp als het nodig is', met 'helemaal mee eens of een beetje eens'. Deze twee opties worden beschouwd als positief.

Ook geven de geïnterviewde scholen aan dat er veel stil leed is onder de studenten. 'Op een agrarische school en binnen deze sector heerst er een cultuur van niet lullen maar poetsen.', aldus een medewerker van het zorgteam van Helicon Boxtel. De studenten zijn erg gesloten. Als de scholen een inschatting moeten geven over hoeveel studenten zich melden met een hulpvraag op het gebied van mentale fitheid, is dit moeilijk te schatten. De problemen waarmee de studenten zich melden zijn in eerste instantie voornamelijk problemen die zich tijdens de studie voor doen. In sommige gevallen is dit terug te leiden naar een mentaal probleem, zoals een depressie of niet lekker in je vel zitten. Maar er zijn ook veel gevallen die terug te leiden zijn naar diagnoses als autisme of ADHD. Bij de vraag over een inschatting naar de hoeveelheid studenten die zich melden met suïcidale gedachten, werd er bij vier van de zes geïnterviewde scholen één á twee studenten per jaar genoemd. Bij de overige twee scholen zijn er geen studenten met suïcidale gedachten die zich melden.

'De prikkels zijn meer geworden. Vroeger kon je 100 prikkels aan en waren er slechts 50 te verwerken. Nu kun je nog steeds 100 prikkels aan, maar moet je ook 100 prikkels verwerken. Dit heeft negatieve invloed op het vermogen van een student.' – **Geïnterviewde teamleider van het mbo**

3.3.2 RESULTATEN HBO

De resultaten van de negen verschillende categorieën stellingen, ingevuld door hbo-respondenten, zijn hieronder in een samenvatting beschreven. De volledige gedetailleerde uitslagen zijn terug te vinden in [Bijlage F](#).

Richting geven aan je leven

Uit de resultaten van de stellingen die gaan over het principe richting geven aan je leven, blijkt dat agrarische hbo-studenten redelijk helder hebben welke richting ze op willen. Een op de drie agrarische hbo-studenten hebben hun doelen voor de toekomst nog niet helder voor ogen.

Optimistisch denken

80% van de studenten ziet toekomstperspectief in de agrarische sector. Een groot deel hiervan gaat met plezier naar het werk of naar school. De helft van de hbo-studenten denkt wel eens negatief over zichzelf. Twee op de drie studenten geeft aan regelmatig te piekeren.

Je veerkracht versterken

Meer dan de helft van de agrarische hbo-studenten voelt zich aangesproken als het gaat om negatieve berichten over de agrarische sector in de media (53%). Ook geeft ruim de helft aan niet vaak iets positiefs te halen uit een negatieve ervaring (55%). Wel vraagt ruim twee derde om hulp als het nodig is en een derde geeft aan dit niet te doen. Ruim 90% geeft aan er bovenop te komen als het even tegenzit.

Grip op je leven

Twee op de drie agrarische studenten kan de studie of het werk moeilijk van zich afzetten. Meer dan 90% doet regelmatig dingen die ze leuk vinden. 85% geeft aan zich te kunnen richten op dingen waar ze invloed op hebben. Ruim twee derde van de studenten geeft aan niet weg te lopen voor problemen.

Bewust leven en genieten

Bijna alle studenten zijn trots op het werk en de studie die ze doen. 75% is dankbaar voor het werk wat ze doen in de agrarische sector. Bijna de helft van de studenten heeft niet veel aandacht voor de maaltijd tijdens het eten (45%). De helft van de studenten geeft aan dat ze regelmatig stil staan bij hoe het met ze gaat.

Investeren in positieve relaties

Driekwart van de studenten laat zich inspireren door medestudenten, docenten en collega's. 75% geeft aan duidelijk te zeggen wanneer ze het ergens niet mee eens zijn. 40% van de agrarische hbo-studenten deelt nog niet altijd hun zorgen met naasten. Meer dan 80% geeft aan voldoende aandacht te besteden aan de mensen om wie ze geven.

Gezond leven

Voor bijna 80% is sport of fysiek werk een uitlaatklep. Ruim een derde van de agrarische hbo-studenten voelt zich niet energiek tijdens werk of studie. 60% geeft aan voldoende te slapen. Ruim een derde van de studenten beweegt of sport niet regelmatig naast werk en studie.

Corona

85% van de studenten vindt thuiswerken niet prettiger dan op school of kantoor. 70% geeft aan niet of nauwelijks te kunnen concentreren thuis op het werk of de studie. Acht op de tien studenten wordt somber van de maatregelen. Ruim twee derde voelt zich eenzamer door de maatregelen. 40% van de studenten spreekt hun vrienden evenveel als voor de maatregelen.

Agrarische sector

Bijna twee derde van de studenten denkt later een goede boterham te kunnen verdienen in de agrarische sector. Ruim 80% wordt verdrietig van acties van dier- en milieuactivisten. 80% geeft aan dat de bedrijfsovername een zwaar emotioneel proces is. Twee derde ervaart het thuiswerken als extra druk. Bijna de helft geeft aan dat er thuis weleens negatief wordt gesproken over de toekomst van de agrarische sector, als er zich problemen voor doen (51%).

Naast de negen categorieën stellingen is er ook een aanvullende vraag gesteld die betrekking heeft op de mentale fitheid van de agrarische student. De vraag 'Ervaar jij druk vanuit jouw studie of werk' is door de respondenten beantwoord. De uitslag is dat bijna de helft van de hbo-studenten aangeeft druk te voelen vanuit werk of studie. 38% ervaart druk, maar heeft hier weinig last van. 16% ervaart geen stress vanuit het werk of de studie.



Figuur 10 Ervaar jij druk vanuit jouw studie of werk? - hbo

Uit gesprekken met twee hbo-scholen komen verschillende kwesties naar voren. De ene hbo-school ziet meer signalen en een toename van de mentale problemen, terwijl de andere hbo-school aangeeft dit niet op te merken. Bij een schatting hoeveel studenten zich melden met problemen konden beide scholen geen aantallen noemen.

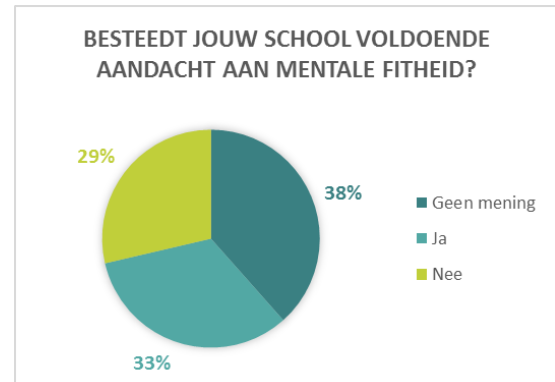
3.4 AANDACHT VOOR MENTALE FITHEID BIJ BETROKKEN PARTIJEN

Om de tweede deelvraag, 'Op wat voor manier wordt er momenteel aandacht geschonken binnen het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, NAK en AgroZorgwijzer aan mentale fitheid?' te beantwoorden zijn er vragen gesteld aan de agrarische studenten. Ook zijn de scholen, LTO Noord, NAK en AgroZorgwijzer geïnterviewd wat zij op dit gebied al doen.

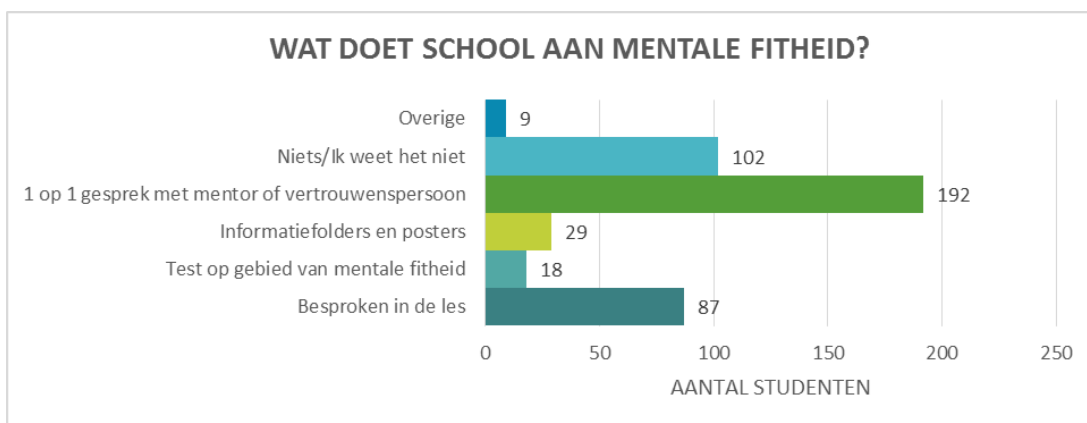
3.4.1 RESULTATEN MBO

In de enquête zijn er enkele vragen gesteld over wat scholen momenteel doen op het gebied van mentale fitheid. De resultaten van de mbo-respondenten zijn hieronder beschreven.

Een op de drie respondenten geeft aan dat school voldoende aandacht besteedt aan mentale fitheid, zie Figuur 11. 29% geeft aan dat school niet voldoende aandacht besteedt aan dit onderwerp. 38% heeft hier geen mening over.



Figuur 11 Besteedt jouw school voldoende aandacht aan mentale fitheid? – mbo



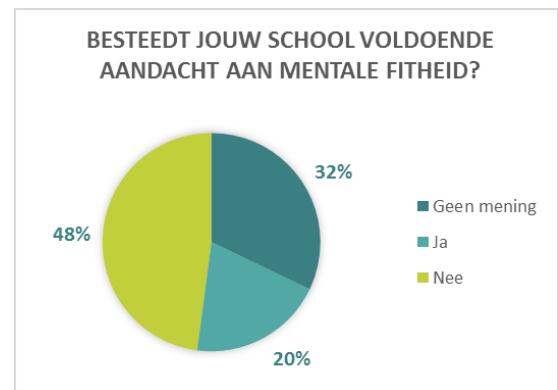
Figuur 12 Wat doet school op het gebied van mentale fitheid? – mbo

Bij de vraag 'Wat school doet aan mentale fitheid', konden meerdere antwoorden gekozen worden. In Figuur 12 wordt afgebeeld dat 192 respondenten aangeven dat school op gebied van mentale fitheid 1 op 1 gesprekken houdt tussen studenten en mentoren of vertrouwenspersonen. 102 respondenten weten niet wat school doet of zien niets gebeuren wat betreft dit onderwerp. Er wordt volgens 87 respondenten aandacht aan mentale fitheid besteedt in de les.

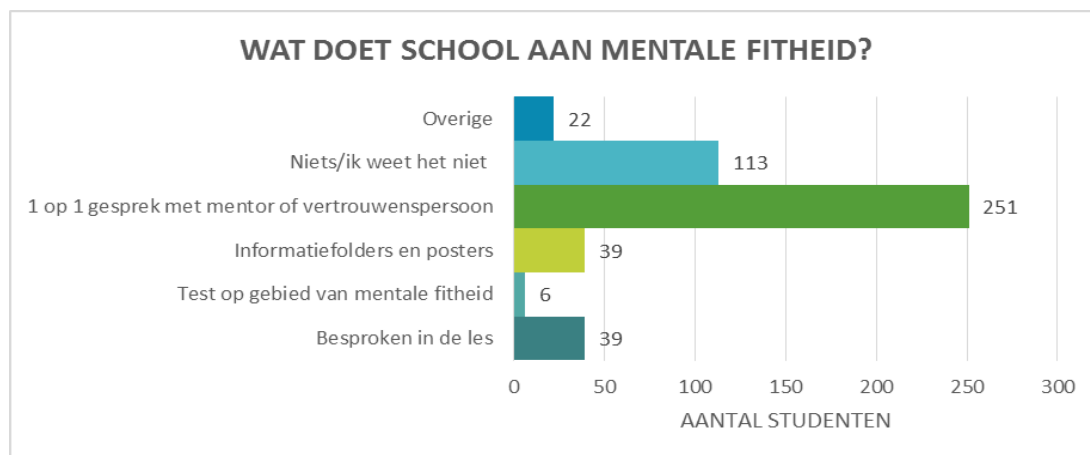
3.4.2 RESULTATEN HBO

De resultaten van de hbo-respondenten worden hieronder weergegeven. Op de vraag 'Besteedt jouw school voldoende aandacht aan mentale fitheid' antwoordde bijna de helft nee, zoals in Figuur 13 te zien is. Een op de vijf studenten vindt dat hun school voldoende aandacht aan dit onderwerp besteedt. 32% van de studenten had hier geen mening over.

Bij de vraag 'Wat doet school aan mentale fitheid' konden meerdere antwoorden gekozen worden. In Figuur 14 is te zien dat 251 respondenten aangeven dat school op gebied van mentale fitheid 1 op 1 gesprekken houdt tussen studenten en mentoren of vertrouwenspersonen. 113 respondenten weet niet wat school doet of zien niets gebeuren wat betreft mentale fitheid.



Figuur 13 Besteedt jouw school voldoende aandacht aan mentale fitheid? - hbo



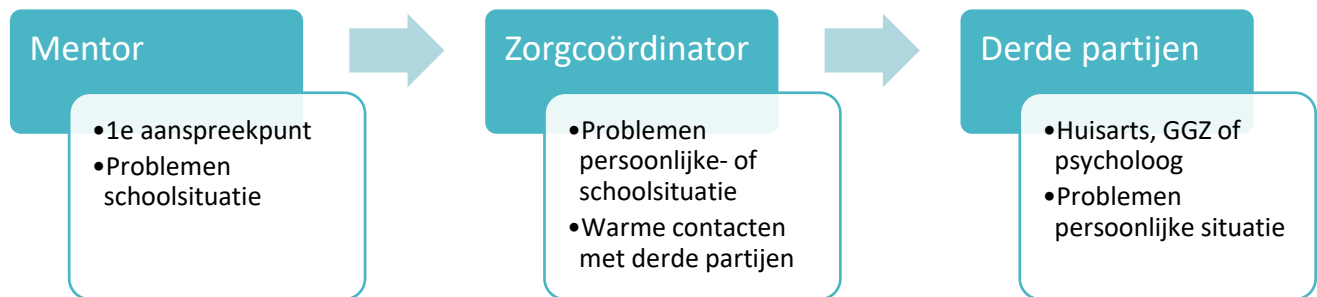
Figuur 14 Wat doet school aan mentale fitheid – hbo

3.4.3 AANPAK SCHOLEN

De structuur die op de meeste geïnterviewde mbo-scholen wordt toegepast bij (mentale) problemen, ziet er als volgt uit.

De mentor is het eerste aanspreekpunt, voor zowel de student als de docent. Als er problemen worden signaleerd wordt dus eerst de mentor ingeschakeld of gaat de docent in gesprek met de student. De mentor analyseert het probleem en kijkt wat binnen zijn of haar kunnen of functie valt. Gaat het probleem buiten het bereik van de mentor, wordt de student doorverwezen naar de zorgcoördinator. Veelal hebben deze personen hier een opleiding of cursus voor gevolgd om deze expertise uit te voeren. Deze persoon helpt de student waar hij of zij kan. Deze persoon kan de student bij te ingewikkelde

problemen doorverwijzen of advies geven om naar een huisarts te gaan of contact op te nemen met een psycholoog. Het proces wordt schematisch weergegeven in Figuur 15.



Figuur 15 Lijnschema procedure mbo-scholen

Ook letten de mbo-scholen bij de intake op de verhalen en de aangegeven problemen van de studenten en hun vorige school. “We letten op problemen die worden aangegeven bij de intake, maar de studenten moeten ook met een schone lei op hun opleiding kunnen beginnen.”, aldus coördinator van bureau STAP van het Nordwin College. Bij problemen heeft school het recht als de student onder de 18 jaar is de ouders in te lichten. Echter wordt dit altijd gedaan in overleg met de student. Als de studenten boven de 18 jaar zijn, mag de school niet de ouders van de student niet zonder toestemming inlichten. Dit is vastgelegd in een wet, waar scholen zich aan moeten houden. Alleen bij noodgevallen of ernstige situaties worden ouders zonder toestemming ingelicht. “Nood breekt wet.”, zegt de zorgcoördinator van Aeres MBO Barneveld.

Mentale fitheid wordt over het algemeen alleen behandeld in:

- » Loopbaanoriëntatiebegeleiding (LOB)
- » Mentorles
- » Burgerschapslessen
- » Aantal projecten zoals STORM of PITSTOP

Volgens de scholen kan er meer aandacht aan mentale fitheid besteed worden. “Het zijn nu enkel bouwstenen, je weet nooit of het voldoende is.”, aldus teamleider veehouderij Aeres MBO Barneveld. Op Aeres MBO Barneveld wordt, als voorbeeld van een bouwsteen, jaarlijks een theaterdag georganiseerd voor de stageperiode van de studenten. Op deze theaterdag staat jaarlijks seksuele intimidatie centraal.

Voor de docenten zijn op de geïnterviewde mbo-scholen een aantal cursussen beschikbaar, zoals bijvoorbeeld de gatekeepertraining suïcidepreventie van AgroZorgwijzer in samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie, TACTUS en positieve groepsvorming. Wel kwam uit de gesprekken voort, dat de docenten zeker belangrijk zijn in het signaleren en in gesprek gaan met een student, maar niet te veel op zich moeten nemen. Trajectbegeleider van Zone.college Hardenberg gaf aan dat docenten niet te veel zelf moeten willen oplossen, “De studenten kunnen nog gewoon naar de zorgbegeleider gestuurd worden, want diegene beschikt over meer informatie vanuit het zorgnetwerk en kan de student adviseren wat te doen.”.

De geïnterviewde hbo-scholen verschillen in hun aanpak. De ene hogeschool kiest ervoor om de zorgtaak op de mentoren te leggen. De mentor is hierin dus het eerste aanspreekpunt voor de student. Vaak wordt in het contact tussen student en mentor het probleem verholpen. Als dit voorbij de taken van de mentor

gaat, kan de student in gesprek gaan met de vertrouwenspersoon. De vertrouwenspersonen en decanen van de school zijn er voornamelijk voor school gerelateerde problemen. Wel verwijzen ze door waar nodig naar bijvoorbeeld een huisarts of psycholoog.

De andere hbo-school heeft ervoor gekozen om een werkgroep aan te stellen, die zich bezighoudt met studenten die het tijdelijk of structureel lastig hebben. Ook hebben ze de keuze gemaakt om mee te werken in het intern project StudentSucces, die zich focust op de succesfactoren, maar ook de beperkende factoren bij het studeren. De studenten worden via de coach doorgestuurd naar de werkgroep als het probleem te complex is. Vervolgens gaat de werkgroep met de student in gesprek. Deze gesprekken zijn wel school gerelateerd, dus voor psychologische problemen wordt de student doorgeschakeld naar een derde partij, zoals een huisarts of de GGD. Verder beschikken ze over Mirro hulpmodes. Dit zijn laagdrempelige modules gemaakt door professionals. Voorbeelden hiervan zijn 'ik ben gameverslaafd' of 'ik heb studiestress'. Aan de hand van vragen, krijgen ze tips en kunnen ze doorverwezen worden.

Op beide hbo-scholen zijn de regels qua leeftijd hetzelfde als op de mbo-scholen. Ook hebben beide hbo-scholen nog geen lespakket of cursus specifiek over mentale fitheid. Het komt hooguit terug in de mentorlessen of in minimale vorm in een bepaalde module. Voor de docenten zijn er cursussen beschikbaar maar moet dit uit hun eigen scholingsbudget komen. De werkgroep en de vertrouwenspersonen doen wel verschillende cursussen, maar in kleine hoeveelheid.

3.4.4 AANPAK LTO NOORD

Binnen LTO Noord wordt het thema mentale fitheid steeds belangrijker. Door corona is de aandacht voor mentale fitheid snel gegroeid. Dit omdat ze een verwachting hadden dat de agrarische sector hier onder zou kunnen leiden. Projectleiders van LTO Noord werken mede aan dergelijke projecten als AgroZorgwijzer en het Vertrouwensloket Welzijn Landbouwhuisdieren. Daarnaast zijn er binnen LTO Noord bestuurders met de rol 'sociaal contactpersoon'. Het InformatieCentrum van LTO Noord verwijst leden, indien wenselijk, door naar de juiste hulp of helpt adviseert erfbetreders of bestuurders als zij zich zorgen maken om boeren waarmee het niet goed gaat.

Binnen LTO Noord richten ze zich steeds meer op mentale fitheid. Met het programma 'Voor de mens achter de ondernemer' wordt dit gericht en zichtbaarder voor de leden. Naar verwachting gaat dit programma in 2021 starten. Er zijn in 2020 twee webinars georganiseerd over mentale gezondheid. LTO Noord heeft verder een goed netwerk en warm contact met het agrarische onderwijs.

3.4.5 AANPAK NAIK

Binnen het NAIK wordt mentale fitheid belangrijk gevonden, maar wordt het momenteel niet als specifiek thema opgepakt. Het mentale aspect komt wel naar voren in het project Kenniscentrum Bedrijfsovername en het veiligheidsproject.

3.4.6 AANPAK AGROZORGWIJZER

Het project AgroZorgwijzer wil bijdragen aan een (mentaal) gezonde sector. De projectgroep wil mentale fitheid bespreekbaar maken bij niet alleen bedrijven, maar ook bij de boeren en het onderwijs. Op het vlak van erfbetreders, boeren en tuinders is het project grote stappen aan het maken. Qua mentale

fitheid in het onderwijs is het doel om te groeien. De onderstaande punten zijn al gericht voor het onderwijs:

- » Een korte animatiefilm met bijbehorende opdrachten;
- » Een aanbod aan trainingen voor docenten;
- » Een zorgnetwerkaart.

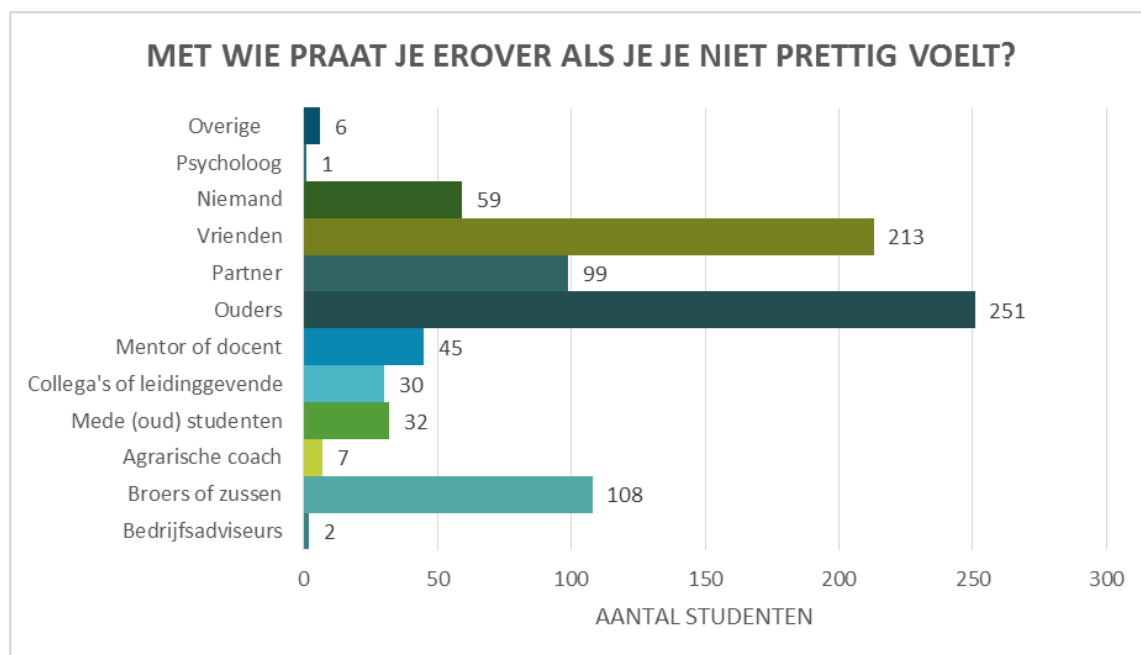
3.5 BEHOEFTE AAN BEVORDERING MENTALE FITHEID

Van derde deelvraag, 'Wat is de behoefte aan begeleiding en/of ondersteuning van studenten bij de bevordering van mentale fitheid?' zijn de resultaten van de respondenten en enkele ideeën vanuit de scholen hieronder weergegeven. Om te weten waar de agrarische studenten behoefte aan hebben zijn hen enkele vragen stelt over wat ze doen als ze zich niet fijn voelen en wat ze van het onderwijs verwachten.

3.5.1 RESULTATEN MBO

Op de vraag 'Ligt er een taboe op mentale fitheid' antwoordde 29% van de mbo-respondenten met 'ja, er ligt een taboe op' en 71% antwoordde met 'nee, er ligt geen taboe op'.

De vraag 'Met wie praat je erover als je je niet prettig voelt' (Figuur 16), is een vraag waar meerdere antwoorden ingevuld konden worden. Het overgrote deel van de respondenten geeft aan dat er gepraat wordt met ouders en vrienden als de student zich niet prettig voelt. Hierna volgen de partner en broers en zussen als meest genoemde gesprekspartners.

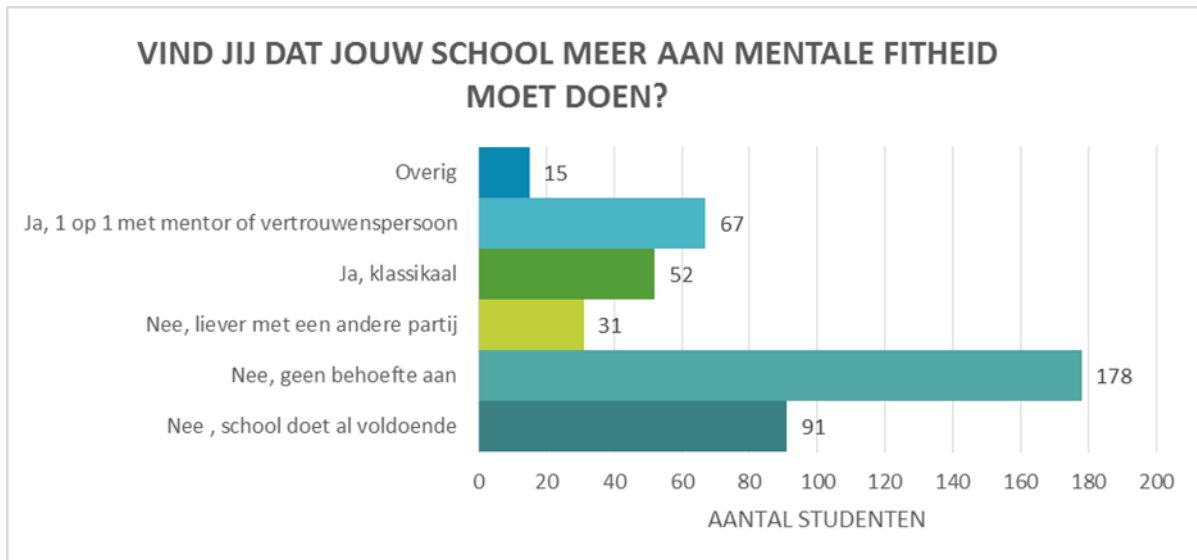


Figuur 16 Gesprekspartners mbo-respondenten

Een andere vraag in de enquête ging over het meeleven of bekommeren om andere studenten. 70% van de respondenten geeft aan in gesprek te gaan met iemand die hij of zij goed kent als er gezien wordt dat het niet gaat met diegene. 15% gaat ook in gesprek als degene onbekend is voor hem of haar. 10% deelt de zorgen met anderen en 6% doet niets in deze situatie. Op de vraag 'Weet je waar je hulp kunt krijgen' antwoordden de respondenten als volgt. Ruim drie op de vier respondenten weet waar hij of zij hulp kan

krijgen als ze niet lekker in hun vel zitten. 21% geeft aan dit niet te weten, maar hier ook geen behoefte aan te hebben. 3% weet niet waar ze voor hulp terecht kunnen, maar zouden dit graag willen weten.

178 respondenten vindt school niet meer aan mentale fitheid hoeft te doen (Figuur 17), omdat ze hier geen behoefte aan hebben. 91 respondenten vinden al dat school voldoende doet aan mentale fitheid. Bij deze vraag konden de respondenten meerdere antwoorden invullen. Dezelfde vraag werd ook gesteld voor LTO Noord. Bijna twee op de drie respondenten geeft aan dat LTO Noord niet meer aandacht hoeft te besteden aan mentale fitheid. Een derde vindt van wel en 3% heeft geen antwoord gegeven op deze vraag.



Figuur 17 Vind jij dat jouw school meer aan mentale fitheid moet doen? - mbo

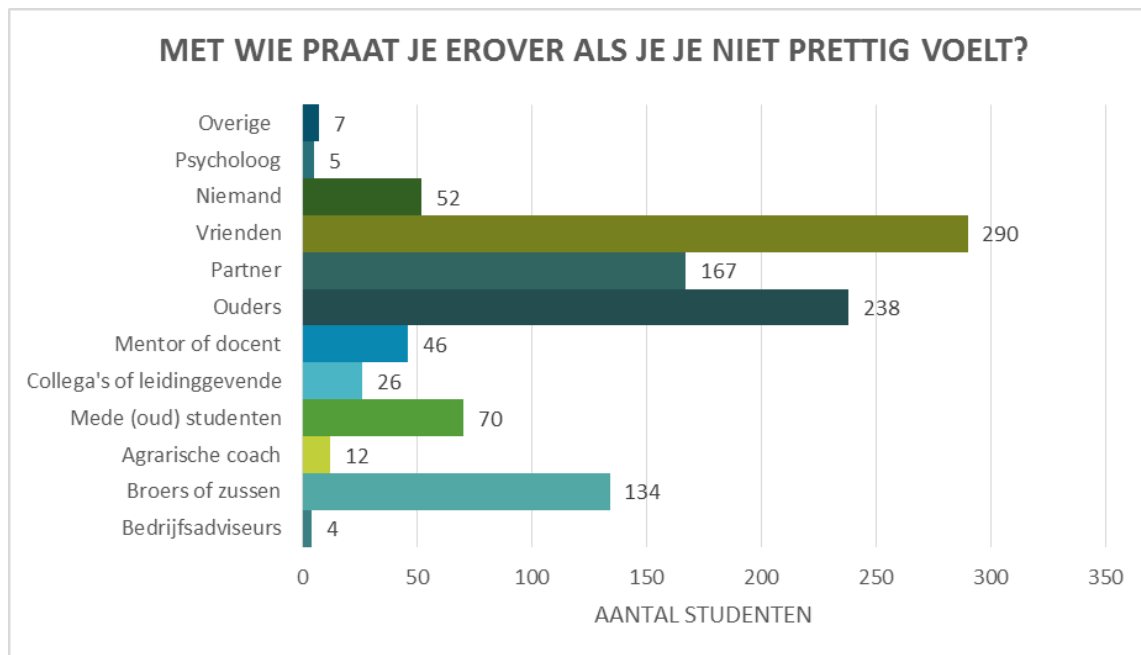
Op de vragen waar meerdere antwoorden ingevuld konden worden, bestond er een mogelijkheid om je eigen antwoord in te vullen. Hieronder worden een aantal interessante antwoorden gedeeld.

- » 'Zowel klassikaal als 1 op 1, beide dingen maken je op een andere manier bewust.'
- » 'Ja ze (school, red.) moeten meer doen maar ik weet niet wat.'
- » 'Ja, ik denk dat de docenten hierdoor ook een beter inzicht in je hebben.'

3.5.2 RESULTATEN HBO

56% van de studenten vindt dat er een taboe ligt op het praten over je mentale fitheid. De andere 44% studenten geven aan dat er geen taboe ligt hierop.

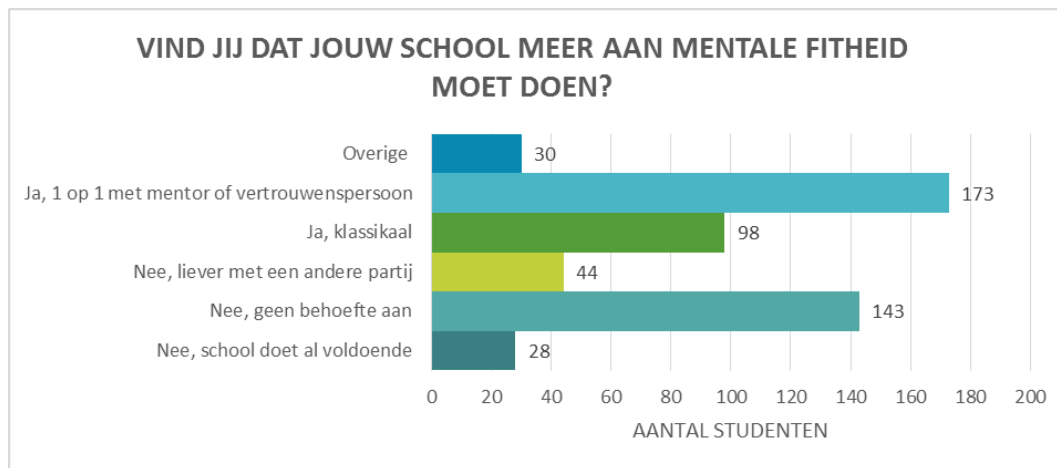
De vraag 'Met wie je praat als je je niet prettig voelt' (Figuur 18), is een vraag waar meerdere antwoorden op gegeven kunnen worden. Het overgrote deel van de studenten geeft aan dat er gepraat wordt met vrienden en ouders als de student zich niet prettig voelt. Hierna volgen de partner en broers en zussen als meest genoemde gesprekspartners.



Figuur 18 Gesprekspartners hbo-respondenten

Meer dan 60% van de studenten geeft ook aan in gesprek te gaan met iemand die hij of zij goed kent als er wordt gezien dat het niet goed gaat met diegene. Een op de vijf studenten gaat ook in gesprek als degene onbekend is voor hem of haar. 14% deelt de zorgen met anderen en 3% doet niets in deze situatie. Op de vraag 'Weet je waar je hulp kunt krijgen' antwoordden de respondenten als volgt, ongeveer 60% weet waar hij of zij hulp kan krijgen als ze niet lekker in hun vel zitten. 28% geeft aan dit niet te weten, maar hier ook geen behoefte aan te hebben. 14% weet niet waar ze terecht kunnen en zouden dit graag willen weten.

173 studenten willen meer 1 op 1 gesprekken of contact met de mentor of vertrouwenspersoon als het over mentale fitheid gaat (Figuur 19). Verder zijn er 143 studenten die geen behoefte hebben aan het onderwerp. Op de vraag 'Op welke manier kan LTO Noord en/of AgroZorgwijzer (meer) aandacht vragen', werd als meest geantwoord op door meer aandacht te vragen op scholen over dit onderwerp. Ook wisten 148 studenten niet hoe LTO Noord en AgroZorgwijzer dit kunnen doen. Bij beide vragen konden de respondenten meerdere antwoorden invullen.



Figuur 19 Vind jij dat jouw school meer aan mentale fitheid moet doen? - hbo

Op de vraag 'Vind jij dat jouw school meer aan mentale fitheid moet doen' konden meerdere antwoorden ingevuld worden. Er bestond ook een mogelijkheid om je eigen antwoord in te vullen. Hieronder worden een aantal interessante antwoorden gedeeld.

- » 'Vaker een gesprek inplannen hoe het nu werkelijk gaat'
- » 'Gratis aanbieden (cursus o.i.d., red.) in eigen tijd'
- » 'Bijvoorbeeld foldertjes, het klinkt misschien gek dat het nodig is, maar het is soms goed om te weten dat je bijvoorbeeld niet de enige bent die er last van heeft.'
- » 'Ze (school, red.) kunnen het best meer informatie geven en docenten of therapeuten laten komen voor vertrouwelijke gesprekken.'
- » 'Er zou standaard een psycholoog bij elke school moeten zijn om mee te praten. Zij zijn namelijk gespecialiseerd.'
- » 'Liever met een erkende coach/psycholoog, omdat uit mijn ervaring blijkt dat docenten hier onvoldoende begeleiding kunnen bieden en niet tot de kern komen.'
- » 'Ik zie het deels ook als verantwoording van de student zelf om het aan te geven. Sommigen hebben er totaal geen behoefte aan en andere wel.'
- » 'Ja, activiteiten organiseren ter versterking van de mentale fitheid, en niet alleen dingen opnoemen, maar ook echt werk van maken.'
- » 'Ik heb niet echt een idee over hoe het precies ingericht moet worden, maar niks verplicht. Gastlessen of praaturen ofzo.'

3.6 AANSLUITING OP AGRARISCHE STUDENTEN

Hieronder worden de resultaten van de vierde deelvraag 'Hoe kunnen het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAJK en AgroZorgwijzer aansluiten op de behoefte van de agrarische studenten?' beantwoord. Uit interviews met de mbo- en hbo-scholen, de agrarische coaches, het Trimbos-Instituut en Stichting 113 Zelfmoordpreventie zijn de volgende interessante ideeën of suggesties aangedragen. Ook zijn de studenten in de enquêtes gevraagd wat de scholen, LTO Noord en AgroZorgwijzer beter kunnen doen. De suggesties van de studenten voor de scholen zijn al in voorgaande paragrafen 3.5.1 Resultaten mbo en 3.5.2 Resultaten hbo weergegeven.

3.6.1 SCHOLEN

De geïnterviewde docenten, teamleider, zorgcoördinatoren en vertrouwenspersonen hebben een aantal suggesties gedaan voor zichzelf of andere scholen om meer over het onderwerp mentale fitheid te praten en mentale problemen serieus aan te pakken. Ten eerste moeten alle studenten zich veilig en gehoord voelen op school, pas dan kunnen ze hun verhaal vertellen. Ook is het belangrijk om als docent te weten wie er in je klas zitten voor je over zwaardere onderwerpen als depressies of suïcide gaat praten. Praten in kleinere groepjes geeft een veiliger gevoel. Weten hoe je als docent met het onderwerp moet omgaan is ook een belangrijk punt. De informatie over mentale fitheid laagdrempelig houden en op een centrale plek plaatsen zodat de studenten er eenvoudig en anoniem bij kunnen. Op een van de geïnterviewde mbo-scholen wordt een handige signaalkaart gebruikt, om bij problemen duidelijk te hebben wie wat doet en waar de student heen kan. Deze signaalkaart is om het probleem te verhelpen, maar de scholen wezen er ook op dat het preventief werken belangrijk is om mentale problemen te voorkomen. Tevens wordt het uitnodigen van een gastspreker waar de studenten zich in kunnen herkennen meerdere keren genoemd in de interviews.

Het inzetten van een gastspreker is ook genoemd door de coaches. Zij hebben tevens als tip gegeven om het goede voorbeeld te geven als docent. “Als je je als docent kwetsbaar opstelt door over dit onderwerp te praten, wordt het normaler.”, aldus een agrarisch coach, “Dit geldt ook voor de stageboeren, zij hebben een belangrijke voorbeeldfunctie, maak hier gebruik van.” De mentoren hebben ook een rol om het onderwerp mentale fitheid normaler te maken. “De mbo-studenten zijn namelijk de boeren van de toekomst en de hbo-studenten de leiders of de boerenbestuurders. Als zij het normaal vinden om hier over te praten kan hier zoveel gewonnen worden.” zegt een van de agrarisch coaches.

Het Trimbos-Instituut geeft aan de boodschap wel positief te framen, dus niet alleen maar negatief over dit onderwerp praten. Ook wordt geadviseerd om gebruik te maken van eenvoudige Nederlandse taal, niveau B1. Dit kan gecombineerd worden met filmpjes over het onderwerp.

Stichting 113 Zelfmoordpreventie raadt aan om als school een suïcideprotocol te maken. Wat wil je als school zijnde betekenen in de suïcidepreventie? Om als onderwijsinstantie de studenten te bereiken, is op de website van 113 Zelfmoordpreventie (z.d.) een artikel geschreven genaamd ‘Bereiken van kwetsbare jongeren in het onderwijs tijdens corona’. Hierin worden tips geschreven hoe je de studenten in de gaten houdt tijdens corona. Dit artikel hoeft niet alleen gebruikt te worden in tijden van corona, maar kan ook in het algemeen hulp bieden.

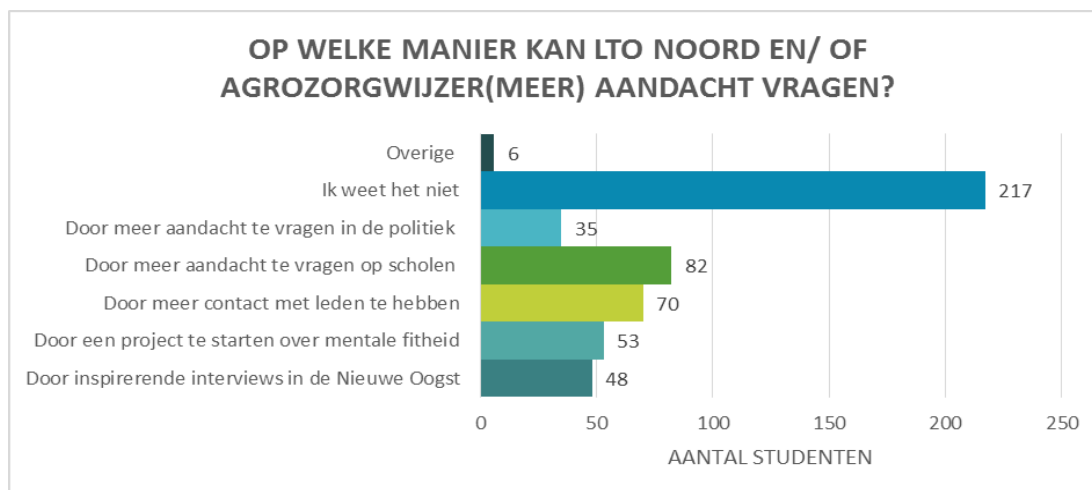
3.6.2 LTO NOORD

Het onderwijs is erbij gebaat als LTO Noord zich meer inzet op het openbreken van het taboe rondom mentale fitheid. In de communicatie kan LTO Noord zich hierin bijvoorbeeld meer richten op ouders van de studenten. Ook worden suggesties aangedragen als het organiseren van trainingen over social media en het ontwikkelen van verwijsschema's voor leden met inzicht in instanties of personen bij hulpvragen. Tevens werd het drieluik van school, de thuissituatie en de gemeente aangedragen om zo een sociaal vangnet te creëren en het taboe te doorbreken.

De coaches gaven de suggesties om een thema-avond over het onderwerp mentale fitheid te organiseren. Ook kunnen boerinnen gezien worden als belangrijke schakel te zien binnen het gezin en om het taboe te doorbreken. Naast het richten op boerinnen als doelgroep, kan LTO Noord ook inzetten op andere doelgroepen, zoals jongeren of een bepaalde regio. Tevens worden tips gegeven als het meer gebruik maken van het woord mentale fitheid om het normaler te maken en het gebruik van ervaringsverhalen. “Dit kan via de social mediakanalen en het gebruik van filmpjes, hierdoor trekken ze de jongeren ook meer aan.”, aldus een van de agrarisch coaches. Ook het Trimbos-Instituut geeft aan dat LTO Noord meer gebruik kan maken van de social mediakanalen en het inzetten van eenvoudige taal.

Stichting 113 Zelfmoordpreventie draagt aan om binnen de projecten die LTO Noord heeft niet alleen een zakelijke en uitvoerbare kant te hebben, maar ook een persoonlijke kant. Er kan meer gericht worden op de mentale fitheid en het leren praten hierover. Ook kunnen casussen gebruikt worden om het verhaal te vertellen en duidelijk over te brengen.

Op de vraag ‘Op welke manier kan LTO Noord en/of AgroZorgwijzer meer aandacht vragen’, hebben de meeste respondenten geantwoord dit niet te weten. 82 respondenten dachten dat meer aandacht vragen op school leidt tot meer bewustwording van het onderwerp en 70 respondenten dachten via meer contact met de leden bij te dragen aan de mentale fitheid.



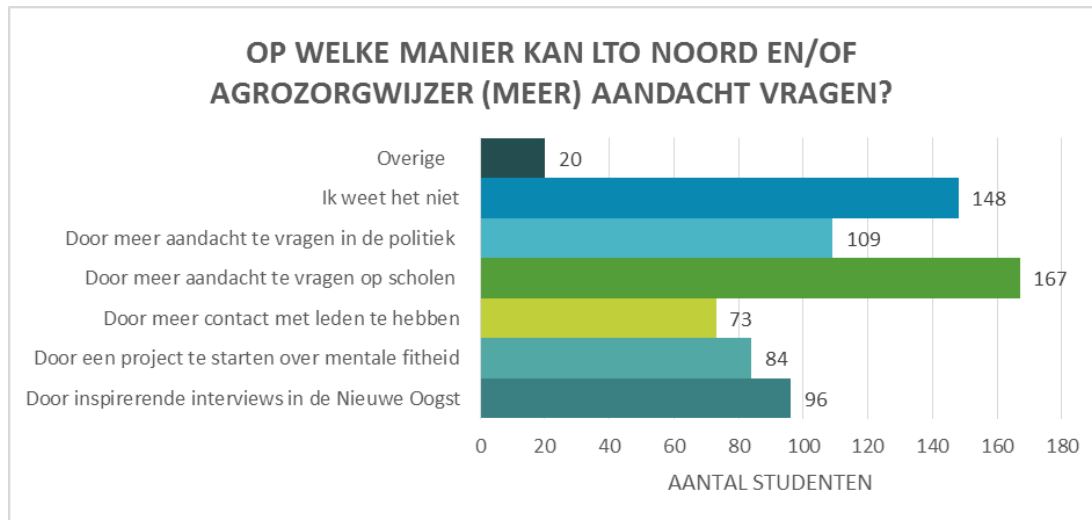
Figuur 20 Tips voor LTO Noord en AgroZorgwijzer van mbo-respondenten

Op de vraag die is gesteld in Figuur 20, konden meerdere antwoorden ingevuld worden. Er bestond ook een mogelijkheid om je eigen antwoord in te vullen. Hieronder worden een aantal interessante antwoorden gedeeld van de mbo-respondenten.

- » ‘Vindt niet dat dat hun taak is.’
- » ‘Jongeren direct te informeren over mogelijke mentale fitheid problemen in de toekomst. Dit speelt op jonge leeftijd nog niet.’
- » ‘Vragenlijst eventueel op te sturen naar boeren en aan de hand daarvan eventueel contact opnemen of handelen.’

Op de vraag ‘Op welke manier kan LTO Noord en/of AgroZorgwijzer meer aandacht vragen’, werd als meest geantwoord door meer aandacht te vragen op scholen over dit onderwerp. 148 hbo-studenten

wisten niet hoe LTO Noord en AgroZorgwijzer dit kunnen doen. Bij deze vraag konden respondenten meerdere antwoorden kiezen.



Figuur 21 Tips voor LTO Noord en AgroZorgwijzer van hbo-respondenten

Op de vraag die is gesteld in Figuur 21, konden meerdere antwoorden ingevuld worden. Er bestond ook een mogelijkheid om je eigen antwoord in te vullen. Hieronder worden een aantal interessante antwoorden gedeeld van de hbo-respondenten.

- » 'Misschien door een folder naar alle LTO leden te sturen met de informatie en hoe je contact/hulp kan zoeken bijvoorbeeld.'
- » 'De gevoelens rondom overname moeten, misschien met adviserende bedrijven (accountants), ook bespreekbaar gemaakt worden.'
- » 'Mensen die last hebben van mentale problemen hier openlijk over laten vertellen, bijvoorbeeld in een interview, wanneer dit van beide kanten kan.'
- » 'Psychologen in dienst nemen die uit de boerenwereld komen, waardoor de problemen van de boeren begrepen worden, zodat er oplossingen mogelijk zijn.'
- » 'Laten zien dat het oké/acceptabel is en contact opgenomen kan worden indien noodzakelijk. Motiverende teksten, zoals interviews zijn altijd goed.'
- » 'Subtiel in de nieuwe oogst aangeven in kleine artikeltjes dat het niet erg is en er mensen klaar staan voor een gesprek.'
- » 'Duidelijk maken waar iemand terecht kan.'
- » 'Bespreekbaar maken.'
- » 'Bericht op Facebook bijvoorbeeld wordt eerder gelezen en dan denk je er eerder over na.'

3.6.3 NAJK

De suggesties die voor LTO Noord zijn gedaan worden ook voor het NAJK genoemd. Thema-avonden, social media en meer gebruik van het woord mentale fitheid komen terug uit de interviews. Ook wordt als suggestie aangedragen om een cursus of lespakket op te zetten waar je leert hoe je jezelf ontwikkelt en hoe om te gaan met tegenslagen op het bedrijf. Tevens wordt het luchtig houden van het onderwerp en het organiseren van webinars over dit onderwerp als tip genoemd.

| 3.6.4 AGROZORGWIJZER

Ondanks dat AgroZorgwijzer niet bij alle geïnterviewde partijen bekend was, zijn de geïnterviewde partijen enthousiast over wat AgroZorgwijzer nu al doet op het gebied van mentale gezondheid. Om dit nog meer te versterken zijn er enkele voorstellen geopperd. De scholen benoemden het meer richten op dagelijks welzijn, dus hoe zorg je voor jezelf en het bekender worden in de agrarische sector. Ook zijn inspiratiessessies voor docenten en studenten, een lespakket en een gastspreker genoemd als opties om mentale fitheid onder de aandacht te brengen.

De gastspreker werd ook door de coaches benoemd. Het inzetten van een rolmodel werkt goed, omdat je graag naar iemand van je eigen leeftijd of vanuit je eigen sector luistert. Tevens benoemden de coaches dat de associatie bij AgroZorgwijzer vaak zwaar is, dus de tip om het luchtig te houden, maar niet om het onderwerp heen te draaien, werd aangedragen.

Het Trimbos-Instituut geeft aan dat er ook gewerkt kan worden met eenvoudige taal, niveau B1, zodat iedereen het goed kan begrijpen. Stichting 113 Zelfmoordpreventie geeft als advies om te zorgen dat wat je doet aansluit bij hun eigen leefwereld. “Dit kan door aan te geven hoe je de ander zou helpen en hoe je zelf geholpen wilt worden. Zo kan de ander goed begrepen worden.” aldus kwartiermaker van Stichting 113 Zelfmoordpreventie. De studenten hebben ook een aantal suggesties gedaan voor AgroZorgwijzer. De vraag aan de studenten is gesteld samen met wat LTO Noord kan doen, de resultaten hiervan staan bij 3.6.2 LTO Noord.

4. DISCUSSIE

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe het onderzoek verlopen is. Eerst wordt de reflectie van het uitgevoerde onderzoek besproken. Vervolgens worden de deelvragen bediscussieerd. Het doel van het onderzoek is het inzicht krijgen in de mentale fitheid van de agrarische studenten. Als dit duidelijk is kan er geconcludeerd worden wat de behoefte is aan bevordering van mentale fitheid en kan er een beeld geschetst worden hoe de betrokken partijen hierop kunnen aansluiten.

4.1 DISCUSSIE DEELVRAGEN

In de hoofdvraag wordt gevraagd hoe het met de mentale fitheid van de agrarische studenten is gesteld en wat voor positieve invloed de betrokken partijen hierop kunnen hebben. Het eerste deel van de hoofdvraag wordt beantwoord door studenten een aantal stellingen voor te leggen en de uitkomsten hiervan te analyseren. Daarna wordt bekeken wat de betrokken partijen op dit moment al doen aan mentale fitheid, afkomstig uit de enquêtevragen en interviews met de partijen. Dan worden de studenten gevraagd wat zij het liefst zien aan begeleiding en ondersteuning van de mentale fitheid. Vervolgens worden alle adviezen van studenten en suggesties van de reguliere hulpverlening en scholen samengevoegd om een aansluiting te vinden op de behoefte van de student. Met deze deelvragen kan gesteld worden dat er zowaar een antwoord gegeven kan worden op de hoofdvraag.

4.2 REFLECTIE OP UITGEVOERD ONDERZOEK

Voor het onderzoek is via een literatuuronderzoek bepaald wat het begrip mentale fitheid betekent en wat de situatie is van de studenten en de agrarische sector. Tevens is er een enquête verspreidt onder agrarische studenten van mbo- en hbo-scholen en zijn er interviews gehouden. Per methode is een reflectie geschreven.

Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek is uitgevoerd in het vooronderzoek. Er zijn weinig artikelen gevonden wat betreft de huidige situatie van de agrarische sector. Uiteindelijk is er een duidelijk beeld geschetst ondanks de weinige bronnen hierover. Over de situatie van de studenten was relatief veel te vinden. Wel kwam in de meest recente bronnen corona vaak als boosdoener naar voren. Hierdoor was het lastig een beeld te schetsen dat studenten voor corona ook al problemen hadden. Het onderzoek gaat namelijk over de mentale fitheid van agrarische studenten, wat ook zonder corona nog aandacht moet krijgen. Uiteindelijk met een aantal goede bronnen is dit duidelijk weergegeven in het vooronderzoek.

Enquête

De enquête heeft open gestaan van 7 oktober 2020 tot en met 6 november 2020. Dit zijn 30 dagen. Er is in totaal door 1.197 personen op de link van de enquête geklikt en uiteindelijk zijn er 867 respondenten geweest die de enquête volledig ingevuld hebben. In paragraaf 2.3 is beschreven dat er 378 mbo-respondenten en 373 hbo-respondenten nodig waren om een betrouwbare uitspraak te doen. Dit is behaald met een aantal 398 mbo-respondenten en 430 hbo-respondenten.

Om de enquête te verspreiden is er contact op genomen met 15 scholen. Er moet rekening gehouden worden met het feit, dat er voornamelijk contacten vanuit de melkveehouderij opleidingen zijn

aangeschreven. Dit verklaart dat de meeste respondenten uit de melkveehouderij komen. Dit kan een vertekent beeld geven op de resultaten. Hetzelfde geval geldt voor de verhouding tussen scholen en provincies. Er zijn mbo-scholen uit Noord-Brabant, Friesland, Flevoland, Overijssel en Gelderland actief bezig geweest met het verspreiden van de enquête. Daardoor kan de verdeling van de respondenten niet gelijk zijn aan de werkelijkheid. Bij de hbo-scholen is dit anders, omdat daar studenten vanuit het hele land studeren, hierdoor is daar over het algemeen een realistischer beeld over te schetsen.

In de enquête is gewerkt met stellingen. Hier konden de respondenten kiezen uit de antwoorden; helemaal eens, beetje eens, niet mee eens of oneens, beetje oneens, helemaal oneens. Bij het verwerken van de resultaten is de keuze niet mee eens of oneens erg onhandig gebleken, daarom is er gewerkt met neutraal bij het afbeelden van de resultaten. De keuze 'neutraal' was ook duidelijker geweest richting de respondent.

In de enquête zijn slechts enkele vragen gesteld met betrekking tot de omgeving van de student. Scholen hebben een groot deel van hun tijd de studenten onder hun hoede. Echter is het wel dat de scholen geen invloed hebben op de omgeving van de student, zoals op vrienden of hun thuissituatie. De omgeving is in een kleine hoeveelheid teruggekomen in de vragen die gesteld zijn, hier had meer rekening mee gehouden kunnen worden. Ook de leeftijd en de denkwijze van de student is niet uitgebreid meegenomen in de resultaten van de enquête. De denkwijze gekoppeld aan leeftijd is uiteraard per student verschillend, maar kan invloed hebben op de antwoorden die gegeven zijn door de studenten.

Interview

Uit de interviews zijn de procedures op de scholen qua problemen naar voren gekomen. Tevens zijn er tips voor LTO Noord, NAK en AgroZorgwijzer genoemd. Ook zijn partijen als het Trimbos-Instituut en Stichting 113 Zelfmoordpreventie en de agrarische coaches gevraagd naar hun advies. Deze interviews zijn allemaal goed verlopen. Het verwerken van de interviews kostte echter meer tijd dan verwacht. De interviews zijn niet teruggelegd aan de personen die geïnterviewd zijn. Het kan zijn dat er hierdoor onjuiste uitspraken niet verbeterd zijn. Hierdoor zijn ook geen namen van de geïnterviewd in de resultaten gebruikt.

In alle gesprekken die gevoerd zijn, kwam naar voren dat er waardering is voor de aandacht die aan dit onderwerp besteed wordt. Niet alle scholen waarvan hun studenten de enquête hebben ingevuld zijn geïnterviewd. Hierdoor kan het voorkomen dat niet alle procedures en cursussen van de scholen aansluiten bij de antwoorden van de studenten. Er zijn 6 mbo-scholen geïnterviewd, dit zijn voldoende scholen om een duidelijk beeld te krijgen. Er zijn echter maar 2 hbo-scholen geïnterviewd, dit kan invloed hebben op het beeld van de agrarische hogescholen.

5. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Mentale fitheid is belangrijk. Wanneer een persoon mentaal fit is, kan deze persoon beter omgaan met stress en problemen. Terwijl de druk op de agrarische sector stijgt en de studenten over het algemeen steeds meer te voorduren krijgen, wordt er in dit onderzoek gekeken naar hoe het met de agrarische student gaat. Maar wanneer ben je als agrarisch student mentaal fit en wat kunnen partijen in je omgeving hieraan bijdragen? In dit hoofdstuk wordt teruggekeken naar de resultaten van het onderzoek en wordt er antwoord gegeven op de vraag: Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder de agrarische studenten en wat voor positieve invloed kunnen het onderwijs, LTO Noord, het NAK en AgroZorgwijzer hierop hebben? Eerst wordt er antwoord gegeven op de deelvragen en vervolgens op de hoofdvraag.

5.1 CONCLUSIE DEELVRAGEN

Hieronder wordt per deelvraag conclusies omschreven gebaseerd op de resultaten uit het onderzoek.

Deelvraag 1. Hoe is het gesteld met de mentale fitheid onder agrarische studenten van het mbo en hbo?

Aan de hand van de resultaten van de stellingen in [Bijlage E](#) en [F](#), kan gesteld worden hoe het met de mentale fitheid van de agrarische studenten is.

Over het algemeen blijkt dat agrarische studenten redelijk helder hebben welke richting ze op willen. In het hier en nu weten de studenten goed wat ze voor ogen hebben, maar op de lange termijn bij het stellen van doelen is dit nog niet altijd duidelijk. Bijna alle agrarische studenten zien toekomstperspectief in de agrarische sector en gaan met plezier naar school of werk. Wel wordt er door de helft van studenten negatief over zichzelf gedacht.

Opvallend is dat er meer hbo-studenten dan mbo-studenten wel eens piekert. Dit kan samengaan met de druk die de student ervaart tijdens werk of studie. De druk wordt meer ervaren door hbo-studenten dan mbo-studenten. Ondanks dat bijna alle studenten aangeven er wel weer bovenop te komen als het tegenzit, kan de veerkracht nog verder versterkt worden. Zo kunnen studenten ook beter met druk omgaan.

Ook punten als negatieve berichten persoonlijk aantrekken en uit een ernstige situatie niets positiefs halen vallen onder veerkracht versterken. Studenten kunnen hier nog beter in begeleid worden. De meeste studenten worden ook verdrietig als ze een bericht lezen over acties van dier- en milieuactivisten, dit is een voorbeeld van het persoonlijk aantrekken van negatieve berichten in de media.

De grip op het leven van de student is over het algemeen goed, het afstand nemen van het werk of de studie is wel een punt om aan te werken. Dit kan duiden op een kenmerkend punt in de agrarische sector. Werk en privé zijn moeilijk te scheiden van elkaar, wat als ongunstige invloed op de psychische gezondheid kan werken, zoals genoemd in paragraaf 1.2.3 Agrarische sector. Wel geven de mbo- en hbo-studenten aan dat ze regelmatig leuke dingen doen en zich richten op dingen waar ze invloed op hebben, wat aangeeft ze grip hebben op dit onderdeel van hun leven.

De meeste agrarische studenten zijn trots op de sector en dankbaar voor het werk dat ze mogen doen. Meer dan de helft denkt ook een goede boterham te kunnen verdienen in de agrarische sector. Echter

staat niet elke student stil bij hoe het met hem of haar gaat. Dit kan samen met het geen aandacht hebben voor een maaltijd onder het eten duiden op het niet optimaal bewust leven en genieten.

Een compliment aan de scholen is dat het meerderdeel van de studenten zich laat inspireren door medestudenten, docenten of collega's. Verder investeren de studenten voldoende in positieve relaties, maar worden de zorgen niet altijd gedeeld met de naasten. Door in een veilige omgeving serieus genomen te worden wat betreft het probleem, zullen zorgen ook meer of vaker gedeeld worden. Qua gezond leven kan er meer gestimuleerd worden om mentaal en fysiek voor jezelf te zorgen. De agrarische studenten leven namelijk relatief gezond, maar er kan alleen naast de mentale fitheid ook meer aan de lichamelijke fitheid gewerkt worden.

Meer dan de helft van de studenten voelt zich anders door corona. De meeste studenten die hier last van ervaren, hebben het meest last van thuiswerken of thuis leren en missen het contact met vrienden. Hierin is een klein verschil te zien bij de mbo-studenten en de hbo-studenten. Voor de mbo-studenten is het mogelijk om minimaal een keer in de week naar school te gaan volgens de geïnterviewde mbo-scholen. Uit gesprekken met hbo-scholen blijkt dat dit op een hogeschool lastiger is om voor elkaar te krijgen, vanwege de hoeveelheid studenten per school. Dit heeft consequenties voor de hbo-studenten. Dit is een zorgzame aanname, het kan meer eenzaamheid veroorzaken onder de studenten. Belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

Het thuiswerken in de agrarische sector wordt door de helft van de studenten niet als verlichting ervaren. De bedrijfsovername wordt ook als zwaar-emotioneel proces gezien, wat een grote impact op de student kan hebben. Communicatie is hierin een belangrijk onderdeel.

Deelvraag 2. Op wat voor manier wordt er momenteel aandacht geschonken binnen het mbo- en het hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer aan mentale fitheid?

Over de aandacht voor mentale fitheid op school zijn de mbo-studenten verdeeld. Dit is terug te vinden het antwoord op de in de vraag 'Wat doet school aan mentale fitheid?'. Een groot deel van de studenten laat weten dat het onderwerp terugkomt in 1 op 1 gesprekken of dat het wordt besproken in de les.

Een groot deel van de studenten weet niet wat er gebeurt op school op het gebied van mentale fitheid. Of geeft aan dat er geen aandacht aan wordt besteed. Deze uitkomst komt overeen met de interviews van de mbo-scholen. Aan preventie wordt over het algemeen nog niet veel gedaan, maar het protocol bij (mentale) problemen is op de meeste mbo-scholen op orde. Hierdoor kan het zijn dat een student die zich niet meldt bij school, niet ziet wat school doet. Meer informeren over waar de studenten heen kunnen en wat school hierin doet, kan hierin een stap zijn om ook meer aan de preventie te doen.

Bij de hbo-studenten vindt bijna de helft dat school niet voldoende aandacht heeft voor mentale fitheid. Naast 1 op 1 gesprekken vinden er weinig andere lessen of evenementen plaats op het gebied van mentale fitheid. Dit komt ook terug uit gesprekken met de twee hbo-scholen. Hoewel beide scholen verschillen in hun aanpak van problemen, zijn ze allebei op zoek naar hoe ze het onderwerp mentale fitheid kunnen behandelen.

Doordat recent het nieuwe programma 'Voor de mens achter de ondernemer' is gestart wordt binnen LTO Noord meer op mentale fitheid gefocust. Dit is een goede ontwikkeling in het bekender maken van

het onderwerp. Het NAIK doet hierin nog relatief weinig en is op zoek naar een passende rol voor het onderwerp, naast de kleine rollen binnen hun projecten. Voor AgroZorgwijzer geldt dat ze al veel bereiken op het gebied van erfbetreders, boeren en tuinders, maar dat er ook nog een sprong gemaakt kan worden in het onderwijs. Hier zijn ze al mee begonnen aan de hand van animaties en opdrachten voor de studenten en aanbod van trainingen voor docenten.

Deelvraag 3. Wat is de behoefte aan begeleiding en/of ondersteuning van studenten bij de bevordering van mentale fitheid?

Een groot deel van de mbo-studenten vindt dat school niet meer aan mentale fitheid hoeft te doen, omdat ze hier geen behoefte aan hebben. Wel zijn er 25% van de mbo-respondenten die vinden dat school niet voldoende doet op het gebied van mentale fitheid. De studenten die dit aangeven, zouden graag meer 1 op 1 gesprekken willen.

Uit de vraag met wie de studenten praten over hun problemen is af te leiden dat mbo-studenten weinig praten met contacten binnen school over hun problemen. Veel van de studenten geeft namelijk aan meer met contacten in de directe omgeving van de student te praten als de student zich niet prettig voelt. Hier ligt een kans voor LTO Noord, NAIK en AgroZorgwijzer om de directe omgeving van de student bewust te maken hoe ze in gesprek moeten gaan of meer te informeren over mentale fitheid. Verder geeft ook een groot deel van de studenten aan dat school al voldoende aandacht heeft voor mentale gezondheid. 75% van de studenten zegt te weten waar hij of zij heen kan als ze hulp nodig hebben. Als een medestudent zich niet fijn voelt geven veel studenten aan op hem of haar afstappen en te helpen. In combinatie met het feit dat 71% vindt dat er geen taboe ligt op mentale fitheid is een aanname dat het op mbo-scholen de curatieve zorg goed georganiseerd is.

Bij de hbo-studenten is de behoefte groter. 173 studenten zouden meer 1 op 1 gesprekken of klassikale aandacht voor dit onderwerp waarderen. Aan de andere kant geven 143 studenten aan geen behoefte te hebben aan dit onderwerp. Bij de hbo-studenten zijn, net als bij de mbo-studenten, de gesprekspartners voornamelijk meer in hun directe omgeving dan binnen school. 60% geeft aan te weten waar hij of zij hulp kan krijgen, maar toch 14% van de studenten die dit niet weten en wel aangeven dit te willen weten. Om deze studenten te helpen kan duidelijker worden weergegeven waar de studenten met hun problemen heen kunnen. De meeste studenten zien en helpen als iemand hulp of een gesprek nodig heeft, terwijl toch 56% van de studenten vindt dat er een taboe op het onderwerp mentale fitheid ligt. De hbo-student verlangt naar meer ondersteuning in mentale fitheid, mits ze serieus worden genomen en eventueel met erkende personen kunnen praten.

Deelvraag 4. Hoe kunnen het mbo- en hbo-onderwijs, LTO Noord, het NAIK en AgroZorgwijzer aansluiten op de behoefte van de agrarische studenten?

Het antwoord op deze deelvraag is te onder te schikken in drie categorieën:

- » Algemene communicatie
- » Inzet van producten
- » Inzet van personen

Per categorie zijn er tips en suggesties aangedragen. Elk gekleurd vakje is gericht aan de partijen. Dit geeft aan dat de tip of de suggestie ingezet of uitgevoerd kan worden door de gekozen partij(en).

In Tabel 1 zijn de algemene tips en suggesties wat betreft algemene communicatie benoemd.

Tabel 1 Tips algemene communicatie

Genoemde punten	Onderwijs	LTO Noord	NAJK	AgroZorgwijzer
Blijf in gesprek met elkaar over mentale fitheid en gevoelens				
Weet wie in de klas zit bij het bespreken van een complex onderwerp				
Creëer een veilige omgeving door het onderwerp mentale fitheid in kleinere groepen te bespreken				
Frame het onderwerp op een positieve manier				
Houd het luchtig, maar draai niet om het onderwerp heen				
Gebruik eenvoudige taal, niveau B1, zodat iedereen kan begrijpen wat er met de boodschap wordt bedoeld				
Onderhoud persoonlijk contact met leden en heb oog voor mentale fitheid				
Verplicht niets qua opdrachten of gesprekken, houdt het vrijblijvend				
Zorg dat iemand zich gehoord voelt				
Sluit aan op de leefwereld van de doelgroep aan de hand van voor hen herkenbare casussen				
Bied informatie laagdrempelig en op een centrale plek aan, zodat het anoniem ingezien kan worden				
Maak bij elke communicatie-uiting duidelijk waar iemand terecht kan met een hulpvraag of voor meer informatie				
Spreek verschillende doelgroepen (vb. vrouwen) aan op een manier die hun aanspreekt, voor het beter aansluiten van specifieke behoefte en interesse				

In Tabel 2 zijn de producten die toegepast kunnen worden weergegeven.

Tabel 2 Tips producten

Genoemde punten	Onderwijs	LTO Noord	NAJK	AgroZorgwijzer
Deel ervaringsverhalen via en/of maak meer gebruik van social media om een groter publiek en de studenten c.q. agrarische jongeren te bereiken				
Stel een preventieprotocol op voor het signaleren of ontvangen van hulpvragen, zodat betrokkenen weten wat ze moeten doen en waar ze heen kunnen met vragen				
Ontwerp een inventarisatieformulier om de hulpvraag en situatie inclusief betrokkenen helder te krijgen				
Stel een suïcideprotocol op, zodat indien de situatie zich voordoet betrokkenen snel kunnen schakelen en de juiste hulp aan kunnen bieden				
Stel verwijsschema's en/of overzichten op van het sociale vangnet voor studenten c.q. agrarische jongeren				
Gebruik film- of beeldmateriaal om studenten c.q. agrarische jongeren meer aan te spreken en te activeren op dit onderwerp				
Gebruik het artikel 'Bereiken van kwetsbare jongeren in het onderwijs tijdens corona' van Stichting 113 Zelfmoordpreventie				
Gebruik gastlessen van ervaringsdeskundigen en specialisten				
Gebruik informatiefolders en posters om informatie over het onderwerp en de hulpinstanties te delen				
Stuur een vragenlijst naar studenten of leden en neem aan de hand daarvan contact op als daar aanleiding toe is				

Tabel 3 weergeeft de inzet van personen om het onderwerp bespreekbaar te maken

Tabel 3 Inzet van personen

Genoemde punten	Onderwijs	LTO Noord	NAJK	AgroZorgwijzer
Zet een therapeut, agrarisch coach of (school)psycholoog in bij complexe gesprekken of het beantwoorden van vragen				
Zet een gastspreker of ambassadeur in waar de doelgroep zich in herkent				
Toon goed voorbeeldgedrag als docent of mentor door het onderwerp bespreekbaar te maken				
Zet stageboeren of stagebedrijven in als rolmodel om het onderwerp bespreekbaar te maken				
Werk met een drieluik bij een hulpvraag van een student; Betrek het onderwijs, de thuissituatie en de gemeente om de juiste zorg te bieden				
Betrek ouders bij het bespreekbaar maken en informeer ouders over hun rol en wat het onderwijs hierin organiseert				

5.2 CONCLUSIE HOOFDVRAAG

De hoofdvraag luidt als volgt:

HOE IS HET GESTELD MET DE MENTALE FITHEID ONDER AGRARISCHE STUDENTEN EN WAT VOOR POSITIEVE INVLOED KUNNEN HET ONDERWIJS, LTO NOORD, HET NAIK EN AGROZORGWIJZER HIEROP HEBBEN?

Uit de resultaten van het onderzoek en de antwoorden op de deelvragen is gebleken dat de mentale fitheid onder agrarische studenten relatief goed is. Wel zijn er aandachtspunten waaraan gewerkt kan worden. In Tabel 4 een samenvatting van de resultaten en conclusie weergegeven in positieve punten en aandachtspunten.

Tabel 4 Samenvatting mentale fitheid agrarische studenten

POSITIEVE PUNTEN	AANDACHTSPUNTEN
<i>Agrarische studenten...</i>	<i>Agrarische studenten...</i>
» zijn trots op de agrarische sector	» piekeren veel
» vinden hun werk en studie zinvol	» trekken negatieve berichten persoonlijk aan
» komen er bovenop na een tegenslag	» kunnen moeilijk afstand nemen van werk of studie
» besteden voldoende aandacht aan vrienden en familie	» delen niet altijd hun zorgen met anderen
» zien toekomstperspectief in de agrarische sector	» hebben moeite met de coronasituatie
» laten zich inspireren door medestudenten, docenten en collega's	» vinden bedrijfsovername een zwaar emotioneel proces

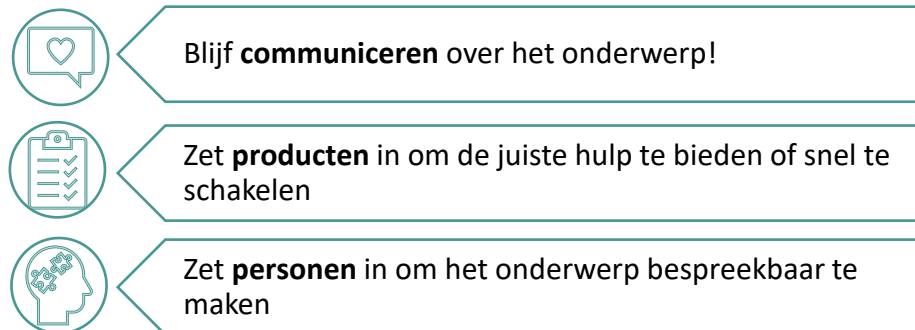
Om een positieve invloed te kunnen hebben op de mentale fitheid van agrarische studenten kunnen de betrokken partijen aan hun communicatie werken op het gebied van mentale fitheid. Het onderwerp mentale fitheid moet normaal worden, zodat er zonder taboe over gepraat kan worden. De conclusie op het tweede deel van de hoofdvraag is weergegeven in drie punten:

- » Blijf communiceren over het onderwerp! Gebruik in de communicatie uitingen verschillende kanalen en partijen. Zorg dat de informatie en het aanbod van hulp laagdrempelig is;
- » Zet producten in, denk hierbij aan verwijsschema's en protocollen zodat bij een signalering of bij het ontvangen van een hulpvraag snel geschakeld kan worden en de juiste hulp geboden wordt;
- » Zet personen in, zoals ervaringsdeskundigen die functioneren als ambassadeur om het onderwerp meer bespreekbaar te maken. Dit kan ook door personen uit de professionele reguliere hulpverlening of rolmodellen uit de eigen leefwereld in te zetten.

5.3 AANBEVELINGEN

Uit het onderzoek is gebleken dat het relatief goed gaat met de mentale fitheid onder agrarische studenten. Echter komt er ook uit het onderzoek naar voren dat er meer behoefte is aan het behandelen van het onderwerp. Door de drie punten die in Figuur 23 genoemd zijn, toe te passen in de praktijk zal die behoefte voorzien worden. Wel dient elke partij zich in te zetten om dit te realiseren. Dit kan door middel

van de tips en suggesties die zijn aangedragen in de tabellen van deelvraag 4 in 5.1 *Conclusie deelvragen*. Door hierin samen te werken wordt het begrip mentale fitheid normaler en kan er op een langere termijn of in een volgende generatie makkelijker over gepraat worden. Hiermee kan de positieve invloed op de mentale fitheid behaald worden, zoals in de hoofdvraag is geformuleerd.



Figuur 22 Actiepunten

Voor een vervolgonderzoek is het raadzaam om de mentale fitheid onder agrarische studenten opnieuw te meten. Dit onderzoek kan gebruikt worden als nulmeting. Voor het vervolgonderzoek is het tevens raadzaam om inzichtelijk te maken of de aanbevelingen uit dit onderzoek effect hebben gehad. Aanvullend kan er gericht onderzoek gedaan worden naar specifieke doelgroepen, denk aan man-vrouw, leeftijd of sector waarin de studenten actief zijn. Er kan nog beter in beeld worden gebracht wat de prikkels zijn naast corona of negatieve berichtgeving over agrarische sector, die negatieve invloed hebben op de mentale fitheid van agrarische studenten. In het onderzoek komt bijvoorbeeld naar voren dat de bedrijfsovername als zwaar-emotioneel proces wordt ervaren. Om de agrarische studenten beter te kunnen ondersteunen in het bedrijfsovernameproces, kan er meer onderzoek gedaan worden naar de factoren die aanzetten tot stress en negatieve emoties.

BIBLIOGRAFIE

- 3Vraagt. (2019, 4 april). *Meerderheid jongeren mist les over mentale fitheid op middelbare school*. npo3.nl. Opgeroepen op september 9, 2020, van <https://www.npo3.nl/3vraagt/meerderheid-jongeren-mist-les-over-mentale-gezondheid-op-middelbare-school>
- 113 Zelfmoordpreventie. (z.d.). *Bereiken van kwetsbare jongeren in het onderwijs tijdens corona | 113 Zelfmoordpreventie*. Geraadpleegd op 16 november 2020, van <https://www.113.nl/onderwijs-en-corona>
- Achtergrond oefeningen*. (2020, 20 januari). Agro Zorgwijzer. <https://agrozorgwijzer.nl/achtergrondoefeningen/>
- AgroZorgwijzer. (2020, 14 februari). *Agro Zorgwijzer*. Opgeroepen op september 8, 2020, van: <https://agrozorgwijzer.nl/agrozorgwijzer/>
- Bolier, L., Haverman, M., & Walburg, J. A. (2010). *Mental fitness Verbeter je mentale conditie*. Boom.
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (2020, 31 januari). *Per sector, bedrijfstak, type mbo, niveau, provincie deelnemer - Databestanden - DUO Particulier* [04. Per sector, bedrijfstak, type mbo, niveau, provincie deelnemer - Databestanden - DUO Particulier]. https://duo.nl/open_onderwijsdata/databestanden/mbo/onderwijsdeelnemers/deelnemers-mbo4.jsp
- Gastel-Firet, A. (2020, 29 februari). *Wat je als docent kunt doen voor leerlingen met psychische klachten*. Onderwijs van Morgen. Opgeroepen op september 12, 2020, van: <https://www.onderwijsvanmorgen.nl/wat-je-als-docent-kunt-doen-voor-leerlingen-met-psychische-klachten/>
- GGD IJsselland. (2020, juli). *Factsheet Boer aan het woord*. Opgeroepen op september 22, 2020, van: https://www.ggdijsselland.nl/fileadmin/Bestanden/KEC/2020-07-08_-_Factsheet_Boeren_aan_het_woord_-_def.pdf
- Gilissen, R., & Berkelmans, G. (2019, februari). *Suicide per werksector*. 113 Zelfmoordpreventie. <https://www.113.nl/sites/default/files/2019-03/Zelfdoding%20per%20werksector.pdf>
- Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). *Geluk onder druk?* UNICEF Netherlands. Geraadpleegd op september 7, 2020, van: https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf
- LTO Nederland & 113 Zelfmoordpreventie. (2018, november). *Suïcidaliteit onder agrariërs*. <https://www.113.nl/sites/default/files/113/2020%20middelen/factsheet%20sui%cc%88cidaliteit%20onder%20agrarie%cc%88rs.pdf>
- Mentaal Vitaal. (z.d.). *Mentale fitheidstest*. Geraadpleegd 28 september 2020, van <https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen/mentale-fitheidstest#:~:text=Mentale%20fitheid%20is%20de%20conditie,te%20worden%20of%20te%20blijven>

- Mental Health First Aid. (2020, 16 september). *Homepage*. Opgeroepen op september 12, 2020, van: <https://mhfa.nl/>
- MIND Young. (2019, 10 oktober). *Jongeren breken het ijs en maken psychische problemen bespreekbaar in de klas*. Opgeroepen op september 18, 2020, van: <https://mindyoung.nl/thema/jongeren-breken-het-ijs-en-maken-psychische-problemen-bespreekbaar-in-de-klas>
- NAJK. (2018, 23 april). *Over bedrijfsovername*. Opgeroepen op september 22, 2020, van: <https://www.najk.nl/voor-bedrijfsopvolgers/over-bedrijfsovername/>
- NAJK. (2020, 10 juni). *Over NAJK*. Opgeroepen op september 22, 2020, van: <https://www.najk.nl/over-najk/>
- Nederlands Jeugd Instituut. (2018, september). *Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen*. Opgeroepen op september 14, 2020, van: https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Betere-hulp-aan-mbo-studenten-met-psychische-problemen_bestand.pdf
- Remmeling, M. (2019, 30 september). *Mentaal fit blijven in turbulente tijden, zo doe je dat*. Opgeroepen op september 14, 2020, van MaatschapWij: <https://maatschapwij.nu/blogs/mentaal-fit-blijven-in-een-samenleving-in-transitie-het-kan/>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.). *Handelingsopties mentale druk | Mentaal gezond blijven*. Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Geraadpleegd op september 9, 2020, van <https://www.vtv2018.nl/handelingsopties-mentale-druk-mentaal-gezond-blijven>
- Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Berg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019, mei). *Mentale fitheid jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC. Geraadpleegd op september 7, 2020, van RIVM: https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf
- Schouten, C. J. (2018, 17 november). *Detail 2018D55086 | Tweede Kamer der Staten-Generaal*. Tweede Kamer Der Staten-Generaal. Opgeroepen op september 7, 2020, van: https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/brieven_regering/detail?id=2018Z21383&did=2018D55086
- Studentenplein.nl. (z.d.). *Depressie & burn-out*. Geraadpleegd op september 3, 2020, van <https://www.studentenplein.nl/voorlichting/depressie/>
- SurveyMonkey. (z.d.). *Steekproefcalculator: meer informatie over steekproefgroottes |*. Geraadpleegd 9 oktober 2020, van https://nl.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/?ut_source=help_center
- Tupy, M. L. (2020, 15 september). *In a Crisis, Pessimism Is Natural but Realism Is Crucial*. HumanProgress. Opgeroepen op september 22, 2020, van: <https://www.humanprogress.org/in-a-crisis-pessimism-is-natural-but-realism-is-crucial/>
- van 't Klaphek, M. (2019, 9 januari). *"Je krijgt al snel het idee dat jij de enige eenzame student bent"*. Opgeroepen op september 17, 2020, van Commen.: <https://www.commen.nl/eenzaamheid-onder-studenten/>

- van Uhm, L. (2020, 14 mei). *(Eenzame) jongeren op het platteland*. Plattelands Jongeren Gelderland.
Opgeroepen op september 14, 2020 van: <http://pjpgelderland.nl/2020/05/14/eenzame-jongeren-op-het-platteland/>
- Vereniging Hogescholen. (z.d.). *Agro & Food*. Geraadpleegd 9 oktober 2020, van
<https://www.vereniginghogescholen.nl/sectoren/agrofood>
- Welink, M. (2017, 10 december). *Herstel de balans tussen werk en privé*. Boerderij.
<https://www.boerderij.nl/Boerenleven/Artikelen/2017/12/Herstel-de-balans-tussen-werk-en-privé-222730E/>
- Windesheim. (2017, 8 november). *62 % studenten ervaart vaak prestatiedruk in dagelijks leven*.
<https://www.windesheim.nl/nieuws/2017/62-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven>
- Zembla. (2020, 25 maart). *Studenten hebben last van 'eenzaamheidsvirus'*. Opgeroepen op september 9, 2020, van BNNVARA: <https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/studenten-hebben-last-van-eenzaamheidsvirus>

BIJLAGE A ENQUÊTEVRAGEN

1. Wat is je leeftijd?
2. Wat is je geslacht?
3. In welke provincie woon je?
4. Volg je momenteel een opleiding?
5. Op welk niveau volg je jouw opleiding?
6. Aan welke instelling doe je jouw opleiding?
7. Welke opleiding doe je?
8. Ben je opgegroeid op een (primair) agrarisch bedrijf?
9. Ben jij (potentieel) bedrijfsopvolger?
10. Werk je momenteel op een agrarisch bedrijf?
11. Als je bij de vorige vraag ja hebt ingevuld, in welke sector ben je dan actief?
12. Ben je lid van LTO Noord?
13. Ben je lid van NAK?

Stellingen:

- Ik vind mijn studie/het werk wat ik doe nuttig en zinvol
- Ik heb de doelen voor de toekomst helder voor ogen.
- Ik weet wat ik belangrijk vind in mijn leven
- Mijn studie en/of werk is voor mij een uitdaging
- Ik pieker veel
- Ik denk vaak negatief over mezelf
- Als ik 's morgens opsta heb ik zin om naar het werk of school te gaan.
- Ik denk dat ik een toekomst heb qua werk in de agrarische sector
- Als het even tegenzit, kom ik er wel weer bovenop.
- Ik vraag om hulp als het nodig is
- Als ik iets ergs meemaak, haal ik daar vaak iets positiefs uit
- Ik trek mij negatieve berichten in de media over de agrarische sector persoonlijk aan
- Ik loop niet weg voor mijn problemen
- Ik richt mij op dingen waar ik invloed op heb
- Ik doe regelmatig dingen die ik leuk vind
- Ik vind het moeilijk om afstand te nemen van werk of studie
- Ik sta regelmatig stil bij hoe het met mij gaat
- Ik ben dankbaar voor mijn werk in de agrarische sector (als boer/tuinder of adviseur)
- Tijdens de maaltijd heb ik weinig aandacht voor het eten
- Ik ben trots op de studie of het werk dat ik doe
- Ik besteed voldoende aandacht aan de mensen om wie ik geef
- Ik deel mijn zorgen met familie, vrienden en/of collega's
- Ik zeg duidelijk wanneer ik het ergens niet mee eens ben
- Mijn medestudenten en docenten of collega's inspireren mij

- Naast het werk, sport of beweeg ik regelmatig (bijvoorbeeld hardlopen, voetballen, fietsen)
- Ik vind dat ik voldoende slaap
- Tijdens mijn studie/op het werk voel ik me energiek
- Sport of fysiek werk is voor mij een uitlaatklep

- Ik spreek mijn vrienden evenveel als voor de maatregelen
- Sinds de maatregelen voel ik mij weleens eenzamer dan voor de maatregelen
- Ik word somber van de maatregelen
- Ik kan mij thuis makkelijk concentreren op mijn studie en werk
- Thuiswerken en studeren is prettiger dan op kantoor of school

- Thuis wordt er bij problemen vaak negatief gesproken over de toekomst van de agrarische sector
- Ik ervaar thuiswerken als verlichting en niet als extra druk
- Bedrijfsovername is een zwaar emotioneel proces
- Ik word verdrietig als ik lees over de acties van dier- en milieuactivisten
- Ik kan later een goede boterham verdienen in de agrarische sector

14. Besteedt jouw school voldoende aandacht aan mentale fitheid?
15. Wat doet jouw school aan de mentale fitheid van hun studenten?
16. Vind jij dat jouw school meer aan mentale fitheid moet doen?
17. Licht er volgens jou een taboe op het praten over je mentale fitheid?
18. Met wie praat je erover als je je niet prettig voelt?
19. Ga jij ook in gesprek met iemand als je ziet dat het niet goed gaat?
20. Weet jij waar je hulp kunt krijgen als je niet lekker in je vel zit?
21. Ervaar jij druk vanuit jouw studie of werk?
22. Vind jij dat LTO Noord meer aandacht mag besteden aan mentale fitheid?
23. Op welke manier kan LTO Noord en/of AgroZorgwijzer (meer) aandacht vragen voor mentale fitheid?

BIJLAGE B INTERVIEWSTRUCTUUR ONDERWIJS

1. Vangt u signalen op onder uw studenten met betrekking tot mentale problemen?
2. Wat zijn dan signalen?
3. Hoe vaak komt dit voor en met welke 'ernst'?
4. Komt dit vaker voor dan een aantal jaar geleden?
5. Zijn er meer signalen uit bepaalde sectoren?
6. Zijn er meer meiden of jongens die signalen afgeven?
7. Hebben jullie een zorg coördinator (of een andere naam daarvoor) en wat is die rol van die persoon?
8. Wat is de rol en bevoegdheid van de docent en wanneer wordt het overgedragen naar een mentor of zorgcoördinator?
9. Wat is de procedure op dit moment als er een student vraagt om mentale hulp?
10. Wat is de rol van de ouders hierin, hoe worden zij betrokken?
11. Welke tools en/of lespakketten gebruiken jullie om de studenten te informeren over mentale fitheid?
12. Is (antwoord op vraag 11) wat hen betreft onvoldoende of voldoende? Wat werkt wel en wat werkt niet? Waarom? Hoe vaak wordt dit gedaan/toegepast?
13. Welke tools en/of cursussen gebruiken jullie om de docenten op te leiden om problemen te herkennen?
14. Is (antwoord op vraag 13) wat hen betreft onvoldoende, voldoende of ruim? Wat werkt wel en wat werkt niet? Waarom? Hoe vaak wordt dit gedaan/toegepast?
15. Welke derde partijen worden ingezet bij mentale problemen bij studenten?
16. Wat is volgens de teamleider de behoefte van de student aan begeleiding of ondersteuning voor mentale gezondheid? Hoe ziet dat eruit en is dat individueel klassikaal of met coach? Of is dat een taak voor de ouders?
17. Zien jullie – om meer aandacht te vragen voor mentale gezondheid – een rol voor het NAIK? Zo ja, hoe of wat?
18. Zien jullie – om meer aandacht te vragen voor mentale gezondheid – een rol voor LTO Noord? Zo ja, hoe of wat?
19. Wat vinden jullie van de activiteiten die AgroZorgwijzer nu organiseert voor het onderwijs en wat kan er beter of anders?

BIJLAGE C OVERZICHT VAN GEÏNTERVIEWDEN

Geïnterviewde scholen		Functie(s) geïnterviewde personen:
Aeres Hogeschool Dronten		Mentor/vertrouwenspersoon
Aeres MBO, Barneveld		Teamleider veehouderij, docent veehouderij en zorgcoördinator
Aeres MBO, Emmeloord		Docent burgerschap, zorgcoördinator en assistent teamleider
HAS Hogeschool Den Bosch		Docent/afgevaardigde werkgroep Studie+
Helicon Boxtel		Zorgteam
Landstede Raalte		Docent veehouderij
Nordwin College Leeuwarden		Coördinator STAP
Zone.college		Trajectbegeleider

Geïnterviewde partijen		Functie geïnterviewde persoon:
AgroZorgwijzer		Projectleider
Lianne Veenstra Agrocoaching		Agrarisch coach
LTO Noord		Medior projectleider
NAJK		Projectleider
ROOD coaching		Coach
Stichting 113 Zelfmoordpreventie		Consultant
Trimbos-Instituut		Wetenschappelijk medewerker

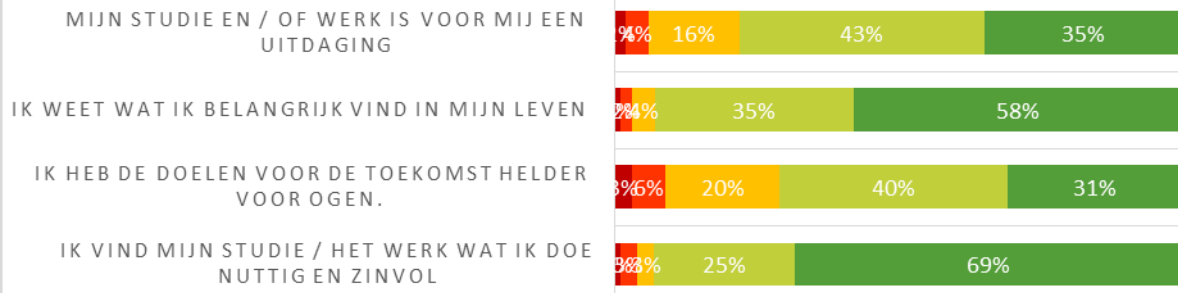
BIJLAGE D AANTAL RESPONDENTEN PER SCHOOL

Scholen	Respondenten
Aeres Hogeschool, Dronten	240
Aeres Hogeschool, Wageningen	1
Aeres MBO, Barneveld	92
Aeres MBO, Ede	1
Aeres MBO, Emmeloord	63
Citaverde Horst	36
Clusius College, Schagen	1
HAN Hogeschool, Arnhem	1
HAS Hogeschool, Den Bosch	75
HAS Hogeschool, Venlo	2
Helicon Boxtel MBO	47
InHolland Amsterdam	27
InHolland Delft	97
Landstede Raalte	82
Nordwin College, Leeuwarden	28
Terra MBO, Emmen	5
Terra MBO, Groningen	8
Terra MBO, Meppel	5
Terra MBO, Winschoten	1
Van Hall Larenstein, Leeuwarden	9
Wageningen University Research	4
Wellant College Houten	1
Zone.College Hardenberg	32
Totaal	837

BIJLAGE E RESULTATEN STELLINGEN MBO

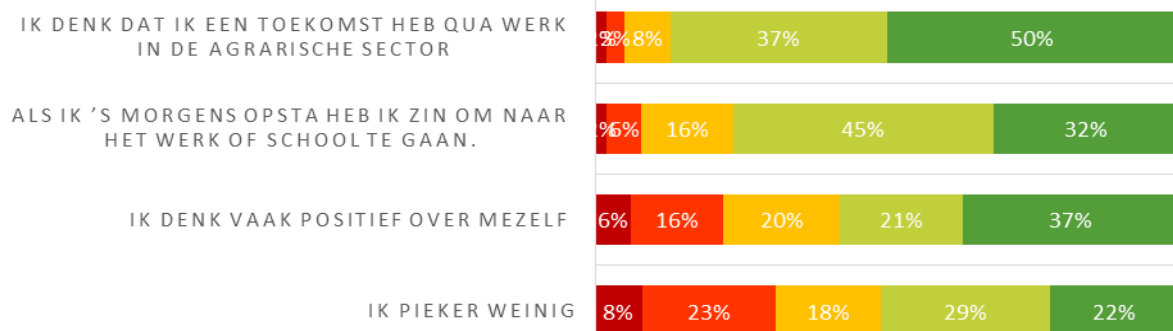
RICHTING GEVEN AAN JE LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



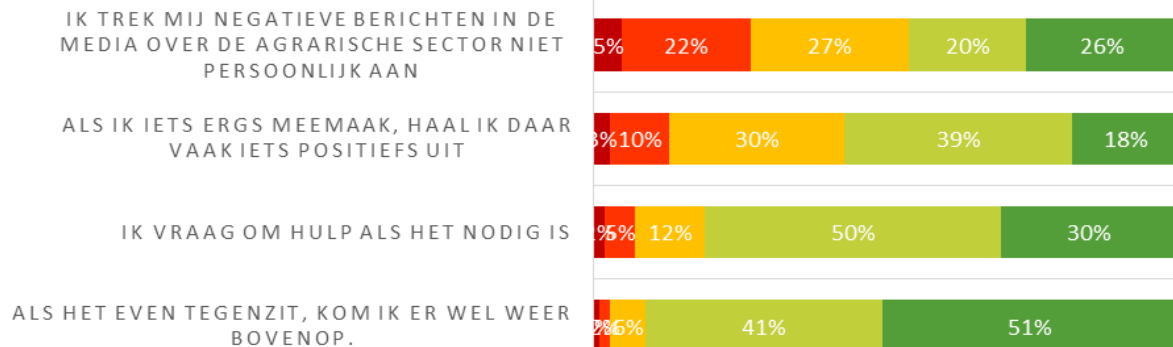
OPTIMISTISCH DENKEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



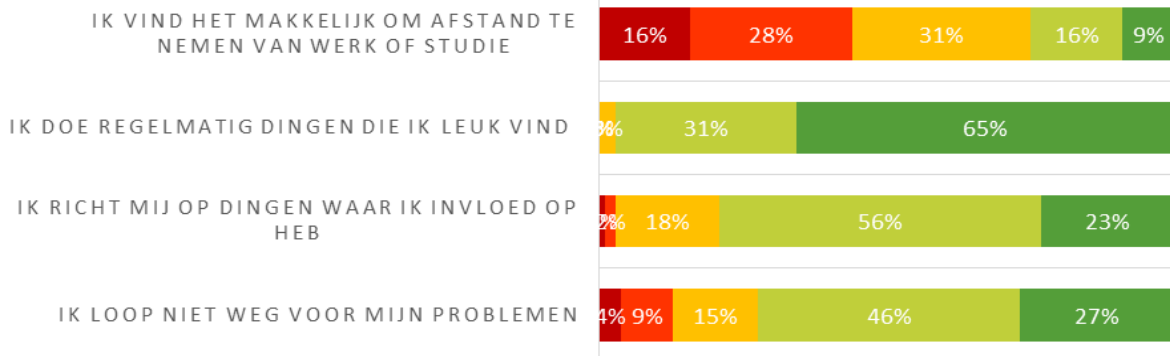
JE VEERKRACHT VERSTERKEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



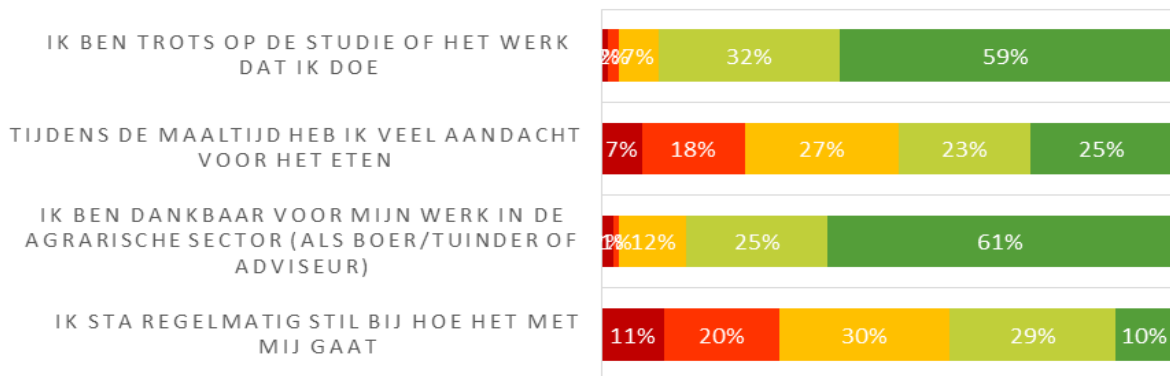
GRIP OP JE LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



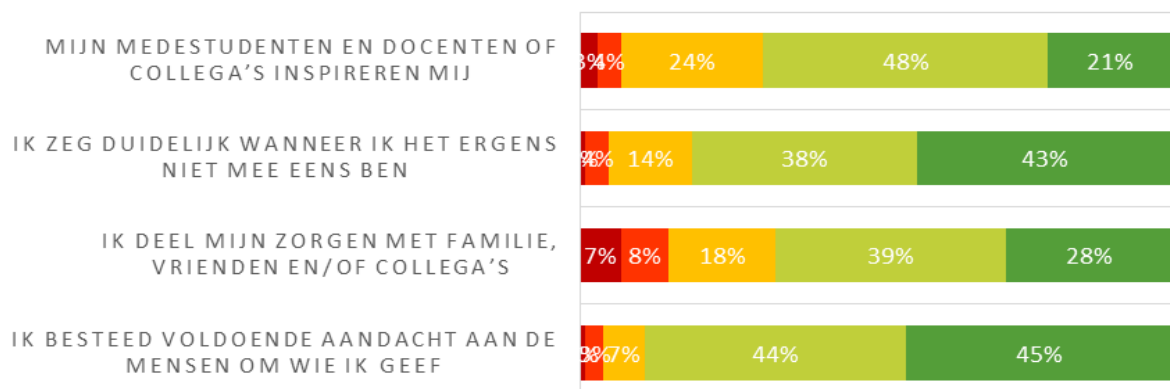
BEWUST LEVEN EN GENIETEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



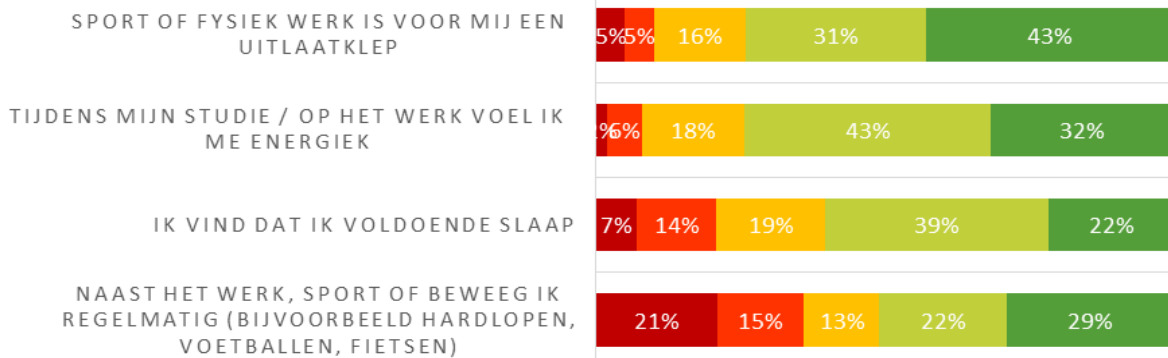
INVESTEREN IN POSITIEVE RELATIES

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



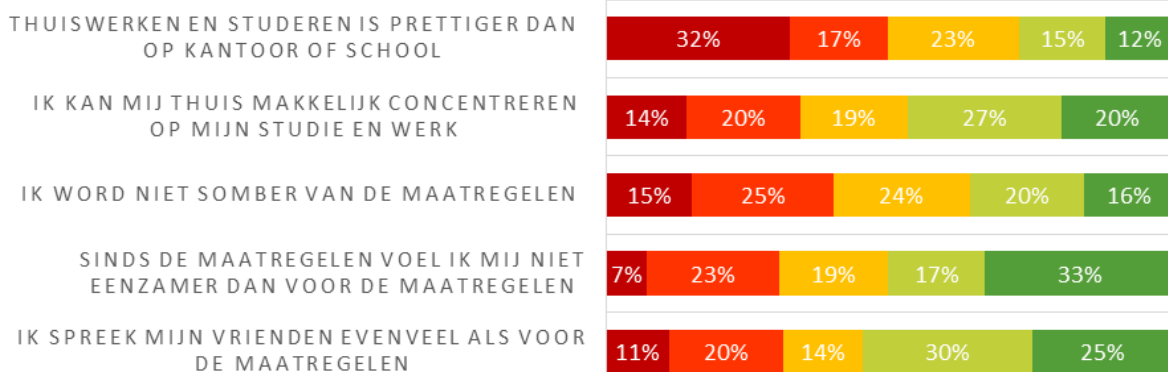
GEZOND LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



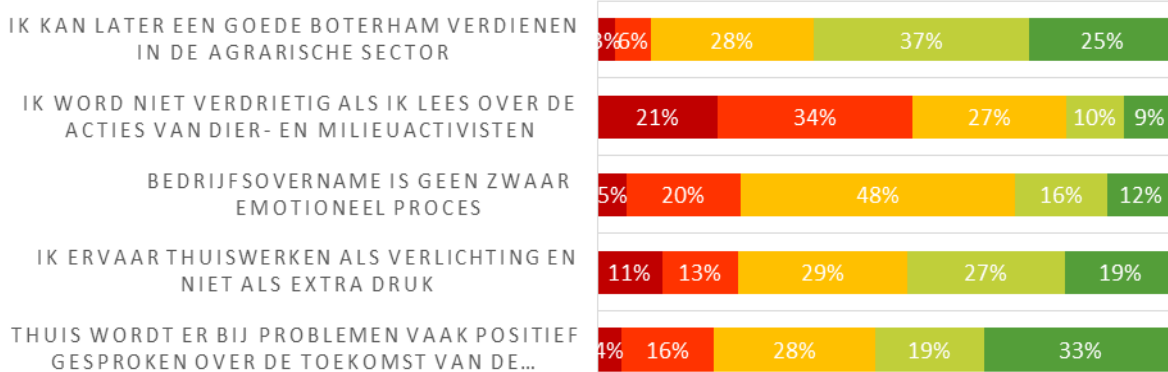
CORONA

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



AGRARISCHE SECTOR

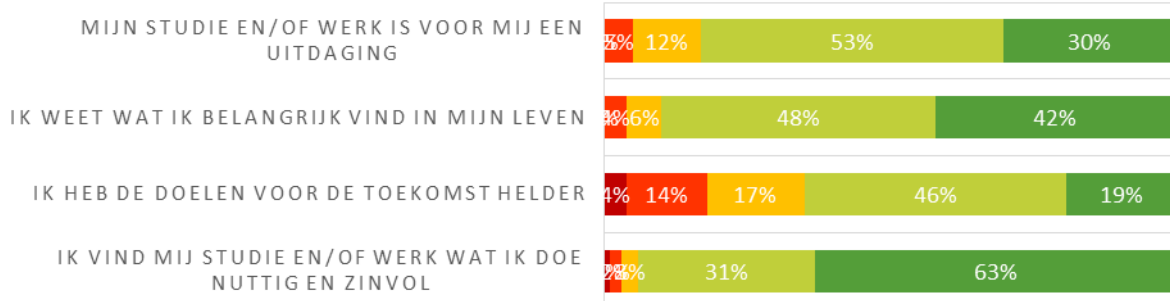
■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



BIJLAGE F RESULTATEN STELLINGEN HBO

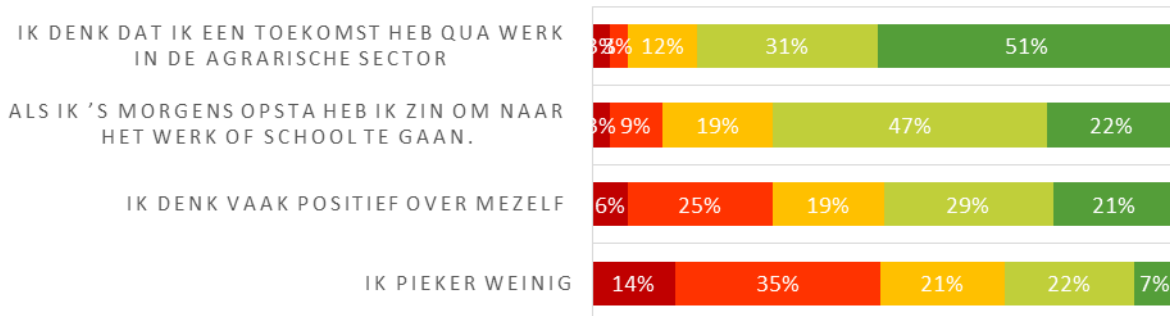
RICHTING GEVEN AAN JE LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



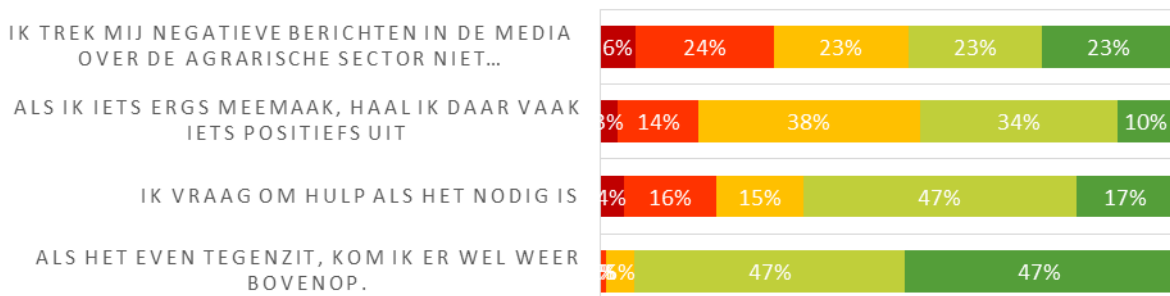
OPTIMISTISCH DENKEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



JE VEERKRACHT VERSTERKEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



GRIP OP JE LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens

IK VIND HET MAKKELIJK OM AFSTAND TE NEMEN
VAN WERK OF STUDIE



IK DOE REGELMATIG DINGEN DIE IK LEUK VIND



IK RICHT MIJ OP DINGEN WAAR IK INVLOED OP
HEB



IK LOOP NIET WEG VOOR MIJN PROBLEMEN



BEWUST LEVEN EN GENIETEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens

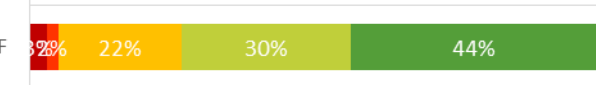
IK BEN TROTS OP DE STUDIE OF HET WERK DAT IK
DOE



TIJDENS DE MAALTIJD HEB IK VEEL AANDACHT
VOOR HET ETEN



IK BEN DANKBAAR VOOR MIJN WERK IN DE
AGRARISCHE SECTOR (ALS BOER/TUINDER OF
ADVISEUR)



IK STA REGELMATIG STIL BIJ HOE HET MET MIJ
GAAT



INVESTEREN IN POSITIEVE RELATIES

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens

MIJN MEDESTUDENTEN EN DOCENTEN OF
COLLEGA'S INSPIREREN MIJ



IK ZEG DUIDELIJK WANNEER IK HET ERGENS NIET
MEE EENS BEN



IK DEEL MIJN ZORGEN MET FAMILIE, VRIENDEN
EN/OF COLLEGA'S

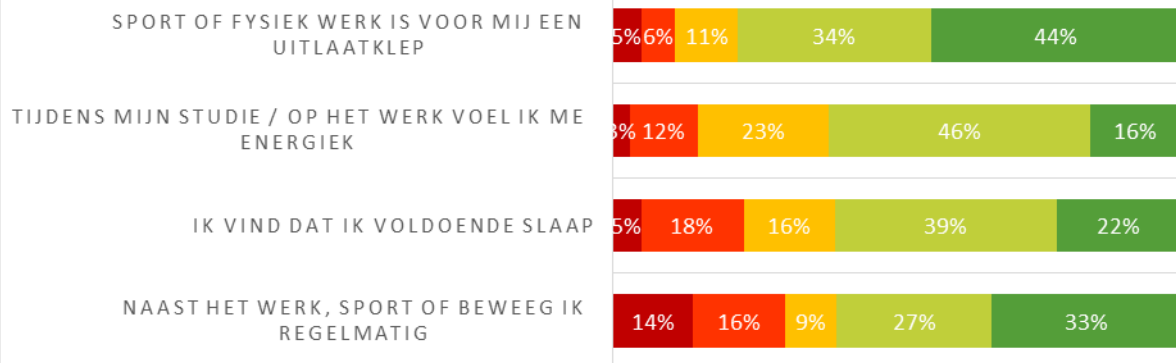


IK BESTEED VOLDOENDE AANDACHT AAN DE
MENSEN OM WIE IK GEEF



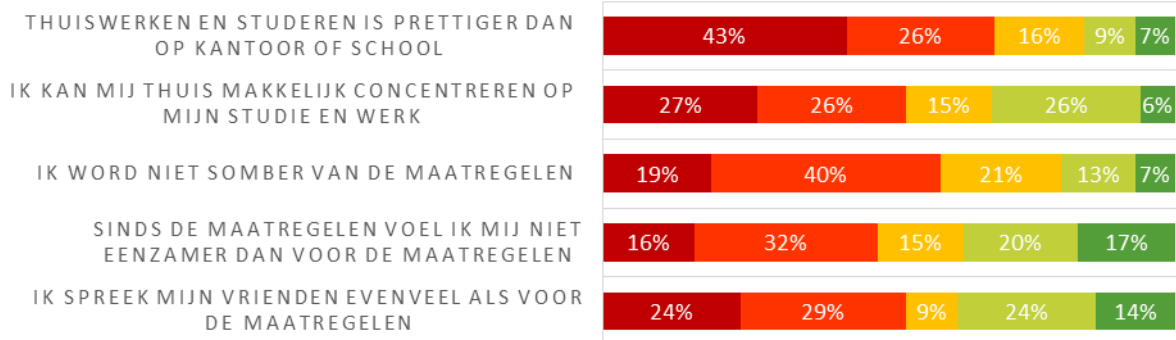
GEZOND LEVEN

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



CORONA

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens



AGRARISCHE SECTOR

■ Helemaal oneens ■ Beetje oneens ■ Neutraal ■ Beetje eens ■ Helemaal eens

