

Q&A NOBCO helpt studenten

Waarom doen jullie dit?

De mentale gezondheid van studenten staat onder druk. Coachen draagt bij aan welbevinden van mensen. Vanuit NOBCO dragen we graag bij om dit maatschappelijke probleem aan te pakken door de mentale last van studenten te verlichten. Coaching is wat NOBCO kan doen voor studenten.

Waarom deze groep en geen andere groep?

Studenten zijn relatief zwaar getroffen door de Corona pandemie. Vaak wonen ze op kamers. Niet iedereen heeft al een sociaal netwerk opgebouwd. Een support systeem is belangrijk om een crisis goed door te komen. Door hun leeftijd hebben ze doorgaans meer veerkracht maar minder weerbaarheid dan ouderen. Ze hebben geen werk dat structuur biedt. Het wegvallen van colleges en sociale ontmoetingen heeft tot veel eenzaamheid geleid.

Studenten hebben een kleine beurs en kunnen doorgaans geen coaching betalen. Er is geen werkgever die vanuit zijn verantwoordelijkheid kan bijdragen en professionele coaches kan inschakelen. Coaching werkt preventief om ergere klachten te voorkomen. Zo kan coaching helpen om te voorkomen dat jongeren een beroep op de GGZ moeten doen. Ook heeft de GGZ vaak lange wachttijden.

Waarom nu op dit moment?

De samenleving gaat open, het probleem is niet weg. De lange duur van de beperkingen begint zijn tol te eisen. Wij willen graag bijdragen op dit moment.

Voor welk type coachvraag kunnen studenten terecht bij een coach?

Dat kan van allerlei aard zijn. Je kunt denken het doorbreken van negatieve gedachtenpatronen en studenten weer aanzetten om regie over hun leven te nemen, voor het deel waar ze invloed op hebben. Negatieve gedachten die veel voorkomen zijn:

- *Ik voel me eenzaam. Er is niemand met wie ik kan afspreken*
- *Ik voel me futloos en heb nergens zin in. Ik kom mijn bed niet uit of de bank af.*
- *Alle dagen zijn hetzelfde. Het is saai. Er is niets te beleven.*
- *Dit zou de leukste tijd van mijn leven moeten zijn, maar er is niets te beleven*
- *Ik volg alle colleges online, er is niemand met wie ik kan sparren of overleggen. Ik mis het contact met medestudenten en docenten*
- *Waar doe ik deze studie voor? Het kost veel geld en ik krijg er niets voor terug.*

Hoe borgen jullie de kwaliteit?

Het is een coachaanbod voor studenten in de leeftijd 18-25 jaar (volwassenen). Daarvoor zijn de coaches opgeleid. Op verzoek van de opleiders bieden we alleen gecertificeerde coaches aan. We verzorgen vanuit NOBCO een kick-off om de coaches goed op weg te helpen.

Wat als er heel veel vraag komt?

Niets doen vinden we geen optie. Dus het is beter een paar honderd studenten te helpen, dan geen. Uit ervaring weten we dat studenten elkaar ook weer kunnen stimuleren. Het kan als een olievlek werken. Ervaringen en tips kunnen we delen, zodat kennis breder verspreid wordt.

Als er veel vraag is, dan is in elk geval duidelijk dat er behoefte is aan hulp. Wellicht kan de overheid dan ook bijspringen met een subsidieregeling. Net zoals die er is voor mensen die in deze tijd een loopbaanvraag hebben (de STAP regeling).

Wat als er hele zware problematiek naar voren komt?

Wij zijn opgeleid om ook te zien waar de grenzen van coaching liggen en verwijzen door bij indicatie van zorg.

Waarom kost het 10 euro per gesprek?

Het coachgesprek wordt aangeboden door een professional die zijn tijd beschikbaar maakt om bij te dragen aan het welzijn van studenten. Ook dit uit te drukken vragen we eigen bijdrage. Om het eigenaarschap van de student te benadrukken bouwen een kleine drempel in, zodat studenten zelf bewust kiezen om van coaching gebruik te maken.

Is het geen concurrentievervalsing?

In de afgelopen covid periode zijn er verschillende particuliere initiatieven geweest om mensen in de zorg te ondersteunen door middel van gratis coaching. Daar hebben we bewust geen NOBCO-actie van gemaakt, om de broodwinning van coaches niet in het gevaar te brengen en vanwege de werkgeversverantwoordelijkheid die elke organisatie heeft voor zijn medewerkers.

Voor studenten menen we dat het anders ligt. De cijfers liegen er niet om, veel studenten kampen met psychische klachten. De psychologen bij de onderwijsinstellingen kunnen de aanvragen (bijna) niet aan. Soms blijken een luisterend oor, een andere kijk op de zaak en praktische tips behulpzaam. Dat is niet alleen het terrein van psychologen, ook van coaches. En daarbij komt dat de meeste coaches geen studenten coachen, eenvoudigweg omdat die geen budget hebben om een professional te betalen.