

Mentale Veerkracht / Psychologische flexibiliteit in het onderwijs

**Opgebouwde expertise binnen het Kenniscentrum
Preventie & Vitaliteit**
Maastricht University



Dominique Waterval PhD

*Hoe versterk je mentale veerkracht van studenten (binnen de context van een
onderwijsprogramma) in een wereld die steeds meer van hen vraagt?*

Het speelveld waarin studenten leren

Studenten volgen hun opleiding in een wereld die steeds meer van hen vraagt. Het hoger onderwijs stelt hoge cognitieve eisen, terwijl studenten tegelijkertijd worden blootgesteld aan voortdurende prikkels, prestatiedruk en onzekerheid over hun toekomst. Deze context vraagt niet alleen om academische kennis, maar ook om vaardigheden om met onvermijdelijke spanning, twijfel en tegenslag om te gaan.

Vanuit het Kenniscentrum Preventie & Vitaliteit is de afgelopen jaren, door gerichte onderwijsontwikkeling en praktijkervaring, expertise opgebouwd rondom de vraag hoe studenten deze vaardigheden kunnen ontwikkelen binnen het onderwijs zelf.

*Preventie vraagt meer dan
ondersteuning achteraf.
Het vraagt vaardigheden die studenten
helpen omgaan met onvermijdelijke druk*

Psychologische flexibiliteit als fundament

Psychologische flexibiliteit verwijst naar het vermogen om bewust om te gaan met gedachten, emoties en lichamelijke sensaties, en om ook wanneer deze ongemakkelijk zijn te blijven handelen in lijn met persoonlijke waarden en doelen. Voorbeelden hiervan zijn: Het niet halen van een toets, een

Binnen het kenniscentrum is deze vaardigheid uitgewerkt en toegepast met behulp van het Acceptance and Commitment Therapy (ACT) framework: een evidence-based raamwerk dat zich niet alleen klinisch, maar ook in onderwijscontexten vooral bij individuele begeleiding heeft bewezen.

De belangrijkste aangerijpingspunten in een geïntegreerd framework zijn:

- omgaan met stress en prestatiedruk
- ruimte creëren tussen gedachte en actie
- handelen richting waarden, ook onder druk

Van intentie naar implementatie

ACT wordt ingezet als vaardighedenkader niet als therapie, maar als ondersteuning van leren en ontwikkeling in de context van een studentenleven en zijn programma

Het versterken van psychologische flexibiliteit vraagt meer dan een losse interventie.

Hoewel workshops of trainingen waardevol kunnen zijn, laat de praktijk zien dat duurzame effecten vooral ontstaan wanneer vaardigheden zorgvuldig en contextgericht worden ingebed in het onderwijs.

Vanuit de opgebouwde expertise is expliciet aandacht besteed aan onderwijskundige ontwerpkeuze vooral in de samenhang tussen inhoud, didactiek en onderwijscontext.

Implementatie vraagt aandacht voor:

- samenhang en ontwerp
- curriculum en timing
- doelgroep en onderwijsfase
- randvoorwaarden en veiligheid

Duurzame implementatie vraagt om gerichte ontwerpkeuze en doordacht onderwijsontwerp.

Opgebouwde expertise binnen het kenniscentrum

Binnen het Kenniscentrum Preventie & Vitaliteit is, door jarenlange ontwikkeling, uitvoering en evaluatie, specifieke expertise opgebouwd op het gebied van psychologische flexibiliteit in het onderwijs.

De kracht van deze expertise ligt niet in één interventie, maar in het inzicht in wat werkt, voor wie, wanneer en onder welke voorwaarden.

Eén framework, meerdere toepassingen

Mentale veerkracht laat zich niet in één vorm gieten.

Het ACT-framework biedt ruimte voor maatwerk, afgestemd op context, doelgroep en onderwijsdoelen. Binnen het Kenniscentrum Preventie & Vitaliteit is expertise opgebouwd in het maken van bewuste ontwerpkeuzes die bepalen of interventies daadwerkelijk beklijven.

Ontwerpkeuzes die richting geven

Duur & intensiteit

Kortdurend of doorlopend · oriënterend of verdiepend, contacttijd vd zelfstudie

Plek in het curriculum

Start opleiding · piekmomenten · transities

Vorm van aanbod

Individueel of groepsgewijs · begeleid of zelfstandig

Leeromgeving

Fysiek (on-site), eb/of hybride

Beoordeling

Kennistoets, reflectieopdracht, transfer

Context & formats

Programma-specifieke inhoud · passende werkvormen

Leren, evalueren en doorontwikkelen

De ontwikkeling van deze expertise vindt plaats binnen een voortdurende onderzoekscyclus. Implementaties worden systematisch gevolgd en geëvalueerd, met aandacht voor zowel opbrengsten als randvoorwaarden.

Na meerdere cycli worden kwalitatieve resultaten op korte termijn zichtbaar, zoals toegenomen inzicht, mildheid en bewuster handelen bij studenten. Binnen het onderzoeksprogramma wordt daarnaast gekeken naar kwantitatieve gegevens, zowel op korte als op langere termijn, om effecten verder te onderbouwen en te volgen in de tijd.

"This elective changed the way I see my studies, my future, but most importantly myself." – student 1

"Resilience is a skill that can be taught and sharpened." – student 6

"Most importantly, I've learned that resilience is not about avoiding discomfort; it's staying connected to my values and acting with integrity." – student 8

Kenniscentrum Preventie & Vitaliteit – Maastricht University

Dominique Waterval Gaat graag in gesprek over contextgerichte toepassing van psychologische flexibiliteit in een onderwijssetting.