

Van: Dimr Slowflow

Verzonden: dinsdag 7 oktober 2025

Onderwerp: Slowflow; Mentale veerkracht jongvolwassenen.

Geachte leden van de gemeenteraad,

Naar aanleiding van uw bericht over het mentaal welbevinden van studenten wil ik graag kort mijn initiatief onder uw aandacht brengen: Slowflow; Mentale veerkracht jongvolwassenen.

Wij beamen volledig wat in uw berichtgeving staat: veel studenten ervaren stress, somberheid en gevoelens van machteloosheid, en dit klopt ook uit onze pilot. Daarbij speelt een zwaar stigma rond psychiatrische zorg en het zoeken van hulp, zelfs bij normale vragen en uitdagingen die bij volwassenen worden horen. Denk aan het aangeven van grenzen, het leren voelen wat er speelt en dit omzetten naar anders denken en anders handelen.

Van 1 januari tot 5 juli 2025 hebben wij deze pilot uitgevoerd waarin studenten, waaronder ook in de setting van de HAN, een veilige en inspirerende omgeving kregen om te werken aan veerkracht, ontspanning en persoonlijke ontwikkeling. Onze aanpak is gebaseerd op community-based counseling en positieve psychologie, en combineert zowel groeps sessies als individuele counseling.

Als psychologie docent-onderzoeker aan de HAN zie ik direct hoe jongvolwassenen worstelen met uitdagingen die te maken hebben met primaire en verworven hechting en het ontbreken van betekenisvolle steun- en hulpbronnen. Slowflow is een preventieve mentale veerkracht programma wat handvatten aanreikt om uitdagingen uit te spreken, aan te pakken door het versterken van eigen kracht en het aangaan van sociale steun. We gebruiken kunstzinnige werkvormen om psycho educatie te geven en terugkerende spanningsbronnen lichaamsgericht te ontladen. We reiken het toegankelijk aan en binnen een eigen peer-group.

In november 2025 ronden we de reflexieve monitoring van deze pilot af, inclusief een evaluatie. Dit vormt de basis voor een Spoor 2-subsidietraject (het fonds voor cultuurparticipatie), bedoeld om het initiatief verder uit te rollen en te verankeren voor jongvolwassenen in Arnhem. Tijdens de pilot verzamelden we doorlopend reflecties van deelnemers, coaches en betrokken samenwerkingspartners, zodat we kunnen reflecteren op wat werkt, voor wie en onder welke omstandigheden. Zo ontstaat een evidence-informed, participatief en adaptief programma dat aansluit bij de werkelijke behoeften van studenten.

Met Slowflow laten we zien dat concrete initiatieven mogelijk zijn om het mentale welzijn te versterken in de stad, en dat samenwerking met onderwijsinstelling, maatschappelijke partners en lokale netwerken hierbij een belangrijke rol speelt. Tegelijkertijd ook de grootste uitdaging om bestaande systemen bewust te maken op pedagogisch-didactisch leerklimaat vormgeven voor studenten.

Graag licht ik dit initiatief nader toe indien u daar interesse in heeft.

Met vriendelijke groet,

Nabila Zinad & Samira Barari