



Welbevinden  
OP SCHOOL



# STAPPENPLAN

## Werken aan welbevinden

Aan de slag in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en gespecialiseerd onderwijs

**Het welbevinden en de mentale gezondheid van kinderen en jongeren krijgen op dit moment veel aandacht. Scholen zijn vaak al bezig met het bevorderen van welbevinden, samen met bijvoorbeeld de gemeente en de GGD. Jouw school wil misschien meer doen. Hoe doe je dat blijvend en op een manier die past bij jouw school? Dat lees je in dit stappenplan.**

### Welbevinden en leren

Welbevinden en leren kunnen niet los van elkaar gezien worden. Ze hebben veel met elkaar te maken. Kinderen en jongeren ontwikkelen én leren beter als ze goed in hun vel zitten. Als ze zichzelf kunnen zijn en gezond en veilig opgroeien in een kansrijke omgeving. En andersom: goed onderwijs krijgen en succes ervaren op school helpt hen om beter in hun vel te zitten. Stappen die je als school zet op het gebied van welbevinden kun je daarom niet los zien van leren en didactiek.

Onder welbevinden verstaan we de mate waarin iemand zich sociaal-emotioneel en lichamelijk goed voelt. In spreektaal gaat het over 'lekker in je vel zitten'. Het gaat verder dan het gevoel van geluk of tevredenheid; het weerspiegelt een goede balans tussen lichamelijk welzijn, emotionele stabiliteit en sociale inclusie. Welbevinden wordt niet alleen beïnvloed door interne factoren zoals zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en het vermogen om met emoties om te gaan, maar ook door externe factoren zoals steun uit de omgeving, toegang tot zorg en onderwijs en een positieve sociale interactie.



### Samen schoolbreed werken

Welbevinden ontwikkelen doe je samen: in het gezin, met vrienden, in de wijk, op school, op het werk en in de vrije tijd. Vanuit het onderwijs werken aan welbevinden doe je daarom samen met leerlingen, ouders, professionals in en rond het onderwijs en beleidsmakers. En met een schoolbrede inzet: op alle lagen in en om de school en met verschillende acties en interventies die op elkaar aansluiten. Uit onderzoek blijkt dat een integrale aanpak beter werkt dan losse interventies. Meer weten? Duik in de theorie via [Onderwijskennis.nl](https://onderwijskennis.nl) en het rapport [Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs](#).

Schoolbreed werken aan welbevinden kan afschrikken, omdat het groot en veelomvattend klinkt. Vaak begint het met kleine stappen. Je kunt ook starten in een compact kernteam. Dit stappenplan bevat concrete activiteiten ter inspiratie, zoals een dagstart met leerlingen met aandacht voor welbevinden, een check-in in het schoolteam en een themaweek (zie stap 5).





## Aan de slag met zeven stappen



### Steuntje in de rug? De Gezonde School-aanpak

De Gezonde School-aanpak helpt scholen om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid van leerlingen en medewerkers. Scholen die werken met de aanpak kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van. De stappen in dit document komen overeen met het stappenplan van de Gezonde School-aanpak. Dit document bevat voor het thema welbevinden een concrete invulling van de stappen. In het geval van de Gezonde School-aanpak kan de Gezonde School-coördinator het initiatief nemen tot het samenstellen van het kernteam. Kun je bij jouw aanpak hulp gebruiken van een Gezonde School-adviseur? Kijk op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).

## Stap 1. Stel een kernteam samen

Als je samen blijvend wilt werken aan welbevinden, dan heb je een gemotiveerd kernteam nodig. Zo krijg je anderen mee en geef je werken aan welbevinden een vaste plek op jouw school. Stel een breed kernteam samen dat vanuit verschillende perspectieven naar welbevinden kijkt (dus breder dan zorg). Betrek hierin leden van binnen en buiten de school. Dat betekent dat er sowieso iemand uit de schoolleiding/het managementteam, het ondersteuningsteam én iemand uit het lerarenteam in zit. Raadzaam is om dit aan te vullen met een schoolpsycholoog of orthopedagoog (vanuit bijvoorbeeld het schoolbestuur of samenwerkingsverband), Gezonde School-adviseur van de GGD, een begeleider passend onderwijs van het samenwerkingsverband, een jeugdverpleegkundige of leerplichtambtenaar. Denk ook na over hoe je leerlingen en ouders/verzorgers bij het kernteam betreft.

Een succesvol kernteam:

- bestaat uit leden die enthousiast zijn en zich voor langere tijd willen inzetten.
- wordt gefaciliteerd.
- bestaat uit leden die groot denken en klein doen.
- bestaat uit leden met verschillende expertises, waaronder kennis van implementatie.
- versterkt wat goed gaat en pakt aan wat beter kan.
- onderzoekt en weet wat werkt en gaat daarmee aan de slag.
- blijft inspiratie zoeken en geeft die weer door aan anderen.
- werkt planmatig en gestructureerd.
- evalueert regelmatig om te leren en de aanpak bij te stellen.

In hoeverre het lukt om samen stappen te zetten, is afhankelijk van (onder andere) het organiserend en lerend vermogen van de organisatie. Het is raadzaam om daar als kernteam vooraf een inschatting van te maken. Kunnen en willen we echt iets met welbevinden? Is dit het juiste moment of is eerst iets anders nodig?



## Stap 2. Breng de huidige situatie in kaart

In deze stap breng je als kernteam de huidige situatie in kaart. Als eerste is het belangrijk om te kijken hoe het gaat met het welbevinden van leerlingen en het schoolteam. Dit kun je doen door op verschillende plekken informatie te verzamelen. Bepaal vervolgens met je kernteam wat je school al doet aan welbevinden. Als school doe je vaak al meer aan welbevinden dan je misschien denkt. Ook in de gemeente gebeurt waarschijnlijk al van alles rondom welbevinden. Dat is de basis waarop je voortbouwt. Breng daarna de opgehaalde informatie samen in het kernteam en schat het op waarde. Dit kun je vervolgens meenemen bij de volgende stappen in dit stappenplan.

### Verzamel beschikbare informatie

Bepaal - voordat je informatie verzamelt - welke onderwerpen rondom welbevinden voor jouw school opvallend zijn. Denk bijvoorbeeld aan: motivatie, concentratie, vertrouwen in eigen kunnen, contact met docenten, omgaan met emoties, ervaren van stress, welbevinden van het schoolteam, ervaren van sociale veiligheid, ondersteunende thuisomgeving, verzuim, conflicten. Neem ook (de relatie met) leren en presteren mee.

Gebruik wat je school al weet. Denk aan informatie uit het leerlingvolgsysteem, de sociale veiligheidsmonitor en het medewerkerstevredenheidsonderzoek. Vraag ook aan je kernpartners wat zij weten over jouw school en jouw leerlingen. Een kritische en meedenkende blik van buiten kan je verder helpen. Ook kun je gebruik maken van cijfers vanuit bijvoorbeeld Jeugdmonitors van de GGD of [waarstaatjegemeente.nl](http://waarstaatjegemeente.nl).

### Verzamel informatie bij leraren, ouders en leerlingen

Een goed, compleet beeld helpt je het beste op weg. Bedenk daarom goed hoe en bij wie je de input verzamelt. Vraag bijvoorbeeld aan leraren:

- Wat gaat er goed in onze klas(sen)/groep(en) als het gaat om welbevinden?
- Wat zijn de zorgen/aandachtspunten in onze klas(sen)/groep(en)?
- Wat zijn de zorgen/aandachtspunten buiten de school?
- Welk beeld zien we per leerjaar, per niveau?
- Welk beeld zien we van de school als geheel?

En: stel dezelfde vragen als het gaat om leren en presteren.

Haal ook input op bij ouders en leerlingen. Bedenk eerst wat je wilt weten en welke rol je leerlingen en ouders wilt

geven. Haal je informatie op waar je als school zelf wat mee wilt doen? Of wil je vanuit partnerschap meer samen met leerlingen en ouders werken aan welbevinden? De leerlingenraad en ouderraad kunnen een mooie rol spelen. Maar die vertegenwoordigen niet altijd iedereen op school. Het kan goed werken om (ook) gesprekken in de klassen te houden. Of om samen met andere professionals te praten met leerlingen en ouders. Jongerenwerk kan bijvoorbeeld ondersteunen in het gesprek met leerlingen die zich niet gemakkelijk uitspreken.

### Aan de slag met werkvormen

- De toolkit [Sámen voor het kind](#) biedt handvatten en werkvormen voor het opbouwen van een waardevolle samenwerking met ouders.
- Met [deze discussiekaarten](#) kun je met leerlingen het gesprek aangaan over welbevinden.

### Bepaal wat je school al doet aan welbevinden

Bekijk met het kernteam wat jouw school al doet aan welbevinden. Welke interventies en acties hebben jullie in huis? Wat gaat er goed, en wat kan er beter? Wat doe je nog niet en is wel nodig? Om hier inzicht in te krijgen kun je de Checklist welbevinden van Welbevinden op School (klik hier voor [primair onderwijs](#) en [voortgezet onderwijs](#)) of de themascan van Gezonde School gebruiken (klik hier voor [primair onderwijs](#), [voortgezet onderwijs](#) en [gespecialiseerd onderwijs](#)). Beide zijn opgebouwd volgens vier pijlers: Educatie, Omgeving, Signaleren en Beleid.

### Gelijke kansen

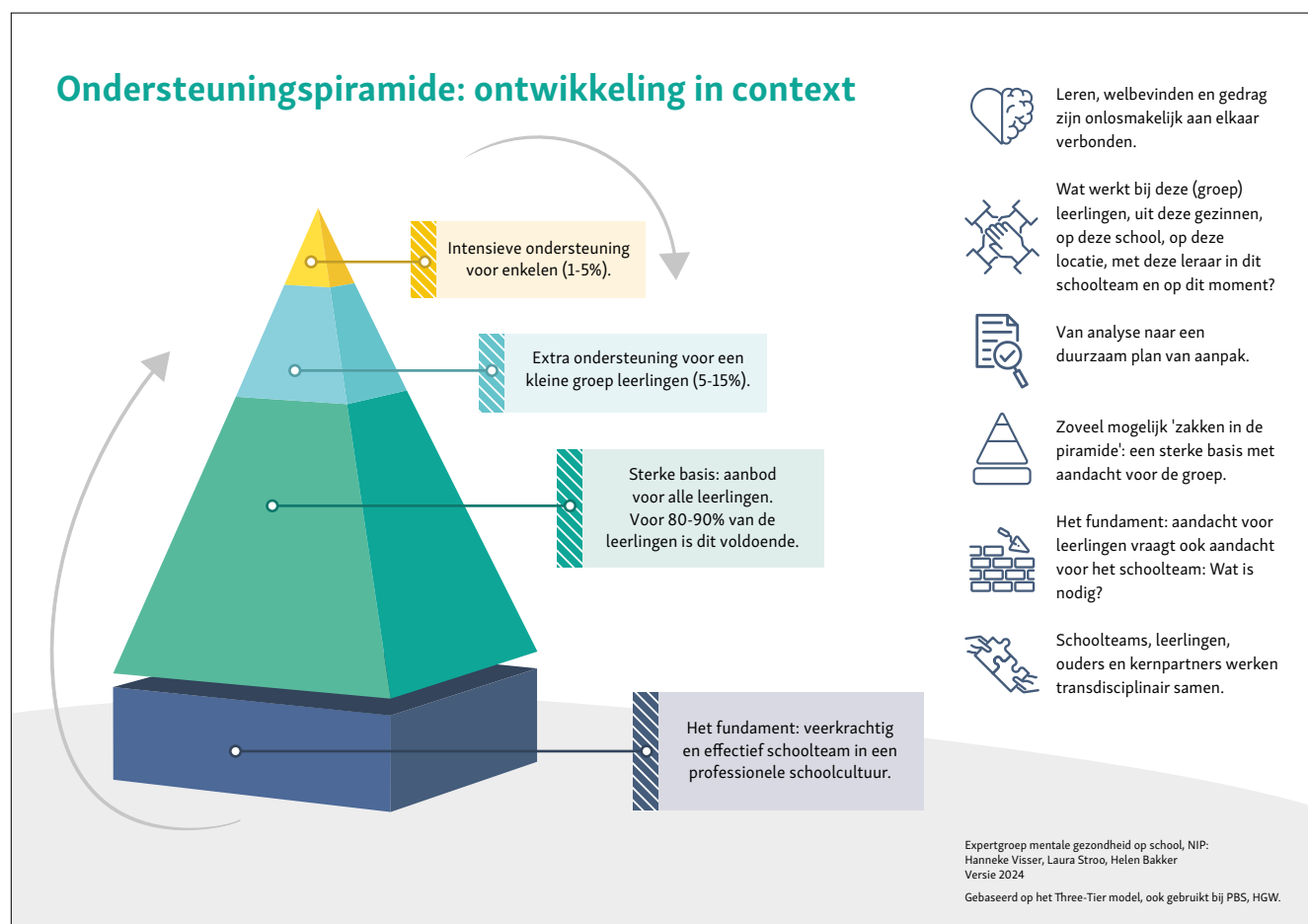
Werken aan welbevinden gaat om het vergroten van welbevinden van alle leerlingen. Daarbij is het belangrijk om specifiek aandacht te hebben voor leerlingen die extra risico lopen op gezondheidsverschillen of met meerdere problemen tegelijk te maken krijgen. Let hierbij ook op leerlingen die minder goed bereikt worden of minder betrokken worden op school. Want juist voor leerlingen die opgroeien in ongunstige omstandigheden heeft de school een grote rol in het bevorderen van het welbevinden. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – een belangrijke plek waar leerlingen zich ontwikkelen. Lees [hier](#) meer over welbevinden en gelijke kansen.

Je kunt ook met elkaar, in het kernteam, de 'Ondersteuningspiramide' invullen voor jullie school (zie afbeelding). De piramide kun je gebruiken voor het in kaart brengen van activiteiten op het gebied van leren en op het gebied van welbevinden. Op het gebied van welbevinden kun je dat als volgt doen: Teken de piramide op een groot vel papier en hang hem op. Zet alle activiteiten die jouw school al doet op het gebied van welbevinden op het bijbehorende niveau in de piramide<sup>1</sup>:

- **Donkerblauw: Het fundament: een veerkrachtig schoolteam.** Dit is de basis voor goed onderwijs en voor alle ondersteuning die geboden wordt in en om de school. Zijn we een veerkrachtig en effectief schoolteam, waarbinnen aandacht is voor het welbevinden van alle medewerkers en voor samenwerken, leren en ontwikkelen als team? Voorbeelden van activiteiten: professionaliseringsbijeenkomsten, trainingen, intervisie, reflectie op pedagogisch en didactisch gebied, coaching, afspraken over randvoorwaarden binnen de school, informeel contact tussen collega's.

- **Groen: welbevinden voor alle leerlingen.** Dit gaat over het basisaanbod voor alle leerlingen binnen de school op het gebied van welbevinden. Voorbeelden van activiteiten: aandacht voor aanwezigheid, aandacht voor een klimaat waarin leerlingen worden gezien, gewaardeerd en gemist, heldere schoolregels/gedragsverwachtingen, activiteiten gericht op positieve groepsdynamiek, gesprekken tussen leraren, ouders en leerlingen, mentorlessen over welbevinden, voorlichtingen over (mentale) gezondheid voor alle klassen, activiteiten voor (creatieve of sportieve) talenten.

**Hoe creëer je een veilig en inclusief schoolklimaat?**  
[Hier lees je er meer over.](#)



<sup>1</sup> Denk hierbij ook aan lopende projecten en initiatieven die raken aan welbevinden, zoals vitaliteit, talentontwikkeling en kansengelijkheid.





- **Lichtblauw: welbevinden voor groepen leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben.**

Dit gaat over extra activiteiten voor groepen leerlingen die, bovenop het basisaanbod, wat extra ondersteuning kunnen gebruiken.

Voorbeelden van activiteiten: groepsbesprekingen over specifieke klassen, gesprekken met groepjes leerlingen over somberheid of motivatie (altijd in relatie tot leren en presteren), voorlichting voor specifieke leerjaren over bijvoorbeeld weerbaarheid, diagnostiek bij specifieke

(groepen) leerlingen en kortdurende begeleiding binnen de school, aanpassingen in didactiek.

- **Geel: intensieve ondersteuning voor enkele leerlingen.**

Dit gaat over activiteiten die gericht zijn op enkele leerlingen, namelijk diegenen die intensieve ondersteuning nodig hebben.

Voorbeelden van activiteiten: intensieve behandeling buiten en binnen de school, hulp aan leerlingen die niet meer naar school komen, verwijzing naar bovenschoolse voorzieningen of gespecialiseerd onderwijs.

### Een veerkrachtig schoolteam

Het kan zijn dat jullie schoolteam incompleet of overbelast is. Dan vraagt het fundament van een sterk schoolteam veel aandacht. Het is goed om daarmee aan de slag te gaan (blijven), en tegelijkertijd ook in de kleine dingen aandacht te hebben voor het welbevinden van leerlingen.



### Stap 3. Herijk of ontwikkel een visie op welbevinden en leren

In het schoolbeleid staat vaak al een visie op welbevinden en leren. Daarin staan misschien verschillende termen, zoals socialemotionele ontwikkeling, pedagogisch klimaat, gedrag, leren en presteren. Bekijk alle opgehaalde informatie uit stap 2 en bespreek als kernteam aan de hand daarvan bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Hoe zien we de relatie tussen leren en welbevinden?
- Wat willen we onze leerlingen meegeven in de tijd dat ze bij ons zijn?
- Welk gedrag en welke vaardigheden vinden wij belangrijk?

Het is belangrijk om aan te sluiten bij de visie op onderwijs die er al ligt, en geen aparte visie op welbevinden te creëren. Verder is het helpend om hierin de terminologie uit jullie schoolplan of beleidsplan te gebruiken.

#### Samen met je schoolteam aan de slag

- Deze werkvormen helpen je schoolteam een visie op welbevinden en leren te beschrijven.
- Gedragen gedrag is een spel om samen tot afspraken en regels te komen rondom gedrag (klik hier voor de versie voor primair onderwijs en voortgezet onderwijs).







## Stap 4. Kies doelen

Alles wat je als kernteam hebt verzameld bij de vorige stappen komt bij deze stap samen. Je gaat nu doelen stellen. Met de juiste doelen kun je...

- **Versterken wat je hebt.** Verbeter, versterk of vergroot wat er al is in de school en goed werkt.
- **Iets nieuws beginnen.** Start met iets wat jouw school nog niet doet, maar wat wel nodig en gewenst is.
- **Beter samenwerken.** Doelen hebben versterkt de samenwerking in het schoolteam en met leerlingen, ouders en alle andere betrokkenen in en rond de school.

### Tips:

- Stel doelen op basis van de opgehaalde informatie van stap 2 en 3.
- Stel prioriteiten: wat willen we nu en wat kan ook later?
- Sluit als kernteam aan bij de termen die al gebruikt worden in het schoolplan of beleidsplan van jullie school (zoals: ambities, speerpunten, lange termijn doelen, opdrachten).



### Voorbeelden van doelen:

- Aan het einde van het kwartaal zijn de schoolregels weer duidelijk en betekenisvol voor leerlingen en leraren.
- Onze leraren en leerlingen hebben inzicht in wat stress voor hen betekent en hoe ze daarmee om kunnen gaan.
- Dit schooljaar voeren we effectieve groepsbesprekingen waarin we aandacht besteden aan het leerproces én het welbevinden van de groep.
- We hebben de leerlingen in beeld die kwetsbaar zijn vanwege hun thuissituatie. En hebben (waar nodig) passende ondersteuning voor hen geregeld.
- Dit schooljaar zetten we een heldere ondersteuningsstructuur neer die recht doet aan overeenkomsten én verschillen tussen leerlingen.
- De ouders die anderstalig of laaggeletterd zijn voelen zich net zo betrokken als andere ouders.



## Stap 5. Maak een plan

Nu je doelen hebt gekozen, kun je bepalen met welke activiteiten je deze doelen wilt behalen. Bespreek ook de planning en taakverdeling van de activiteiten.

### Voorbeelden van activiteiten:

- Een terugkerende dagstart voor leerlingen met aandacht voor welbevinden.
- Meer sport- en culturele activiteiten voor leerlingen, waarbij leerlingen actief worden betrokken in de organisatie.
- Een scholing voor het hele schoolteam over groepsdynamiek.
- Een themawEEK over veerkracht, waarbij leerlingen van verschillende niveaus of achtergronden elkaar ontmoeten.
- Twee keer per week een 'check-in' in schoolteams.
- Voorlichtingen voor ouders door kernpartners over middelengebruik of somberheid.

### Welke lesprogramma's zet je in?

Een mogelijke activiteit is de inzet van een interventie en/of lesprogramma. Het aanbod aan interventies en lesprogramma's is groot. Erkende interventies vind je in:

- De [Databank Effectieve jeugdinterventies](#). De databank bevat beschrijvingen van interventies voor hulp bij opgroeien en opvoeden. Deze interventies zijn door een onafhankelijke erkenningscommissie beoordeeld.
- Het overzicht van [Gezonde School-activiteiten](#). Hier staan interventies voor o.a. het po, vo en go.

### Bepaal eerst welke ondersteuning nodig is

Heb je de activiteiten bepaald? Bedenk dan wat het schoolteam nodig heeft om de activiteiten uit te voeren. Bijvoorbeeld trainingen, praktische randvoorwaarden (zoals roosterwijzigingen of tijd om zich te verdiepen in welbevinden), contact met anderen (zoals ervaringen uitwisselen met vakgenoten) of samenwerking versterken met leerlingen, ouders en verzorgers, en partners.

### Plan uitwerken

Nu je activiteiten en ondersteuningsbehoeften hebt bepaald, kun je als kernteam aan de slag met het plan. Dat heeft in elk geval de volgende onderdelen:

- Visie (zie stap 3)
- Doelen (zie stap 4)
- Activiteiten om de doelen te bereiken
- Planning: wanneer doe je wat? En wanneer communiceer je erover met leerlingen, ouders en medewerkers\*?
- Taakverdeling: wie doet wat en wie is waarvoor verantwoordelijk?
- Begroting en randvoorwaarden.

*\*Het is belangrijk om in het plan ook mee te nemen hoe je draagvlak in het schoolteam gaat behouden: Hoe betrek je het hele schoolteam actief bij de plannen en hoe houd je hen op de hoogte (studiedagen, nieuwsbrieven, ...)?*



### Inspirerende voorbeelden

Afkijken mag! Het kan helpen om te kijken hoe andere scholen of schoollocaties het doen. Wissel ervaringen met elkaar uit. Of bekijk goede voorbeelden. Een bundeling van goede voorbeelden vind je in deze inspiratiekaarten voor het [primair onderwijs](#) en [voortgezet onderwijs](#). Meer inspiratie, handvatten en praktijkvoorbeelden rondom welbevinden in het onderwijs vind je op de website van [Welbevinden op School](#), [Gezonde School](#) en het [Nationaal Programma Onderwijs](#). Gezonde School brengt de kennis van Welbevinden op School met de Gezonde School-aanpak in de praktijk.



## Stap 6. Voer het plan uit

Aan de slag! Het gaat er bij deze stap om wat je concreet doet. Zorg vooraf dat je kernteam kennis heeft over effectieve activiteiten en interventies. Bekijk tussentijds of de taken en verantwoordelijkheden in het kernteam goed zijn verdeeld. Houd steeds aandacht voor draagvlak, en de manier waarop je schoolpersoneel meeneemt.

## Stap 7. Kijk terug en blik vooruit

Is je kernteam van start? Dan is het een goed idee om tussendoor regelmatig te kijken hoe het gaat. Plan hiervoor vaste momenten tijdens het schooljaar samen met je kernteam. Voeren jullie de geplande activiteiten ook echt uit? Lukt het om jullie doelen te behalen? Wat is er nodig? En wat vinden collega's, ouders, leerlingen en kernpartners ervan?

Dit is niet de laatste stap, maar juist een nieuw begin. Het geeft je opnieuw inzicht in waar je staat. En een reden om dit stappenplan er weer bij te pakken. Het gaat om samenwerken en leren van en met elkaar. Dat draagt bij aan een blijvend succesvolle aanpak in je school.

### Op zoek naar meer verdieping?

- [Deze publicatie](#) (met bijbehorende checklist) van Steunpunt Passend Onderwijs over **schoolaanwezigheid** geeft inzicht in waar je nu staat als school, wat op orde is en wat nog aandacht nodig heeft.
- [Deze preventiematrix](#) van het NJi helpt o.a. bij het bepalen van gezamenlijke ambities op het gebied van preventie tussen **gemeente en onderwijs**.
- In deze leidraden van het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (NRO) lees je meer over werken aan **onderwijsverbetering** in het primair onderwijs en voortgezet onderwijs.





## Colofon

### Auteurs

Maartje van den Essenburg, MSc, Trimbos-instituut

Dr. Hanneke Visser - van Balen, Expertgroep Schoolpsychologen Mentaal Welbevinden NIP

Drs. Chaja Deen, Nederlands Jeugdinstituut

Aniek de Lange, MSc, Trimbos-instituut

### Met dank aan

Alle collega's uit de Coalitie Welbevinden en onderwijsprofessionals die hebben meegelezen met dit stappenplan.

### Ontwerp

Canon Nederland N.V.

### Financiering

Originele versie: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

Actualisatie: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (binnen Welbevinden op School)

### Verantwoording

Dit stappenplan is een update van eerdere praktijkkaarten, die zijn opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij het werken aan welbevinden in tijden van en na corona.

Artikelnummer PM0658

© 2024

