

# VERSTERKEN VAN WELBEVINDEN IN HET ONDERWIJS

NIP Jaarcongres  
9 juni 2023

Anna de Haan en Ellen Braakhekke



# WIE ZITTEN ER IN DE ZAAL?

# WAAR DENK JE AAN BIJ (WERKEN AAN) WELBEVINDEN IN HET ONDERWIJS?

Ga naar [menti.com](https://www.menti.com) en  
gebruik de code  
**6538 3839**



# WAT IS WELBEVINDEN OP SCHOOL?

- Programma 'Welbevinden op School'
- Samenwerking tussen Pharos en Trimbos-instituut
- Kennis- en ondersteuningsprogramma po, vo, mbo + gemeenten + GGD
- Stimuleren van een schoolbrede aanpak op welbevinden
- Ontwikkelen, bundelen en verspreiden van kennis en tools + deskundigheidsbevordering
- Kennispartner van Gezonde School



# COALITIE WELBEVINDEN



GEZONDE  
SCHOOL



Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction



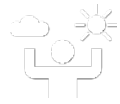
Nederlands  
Jeugdinstituut



# Programma

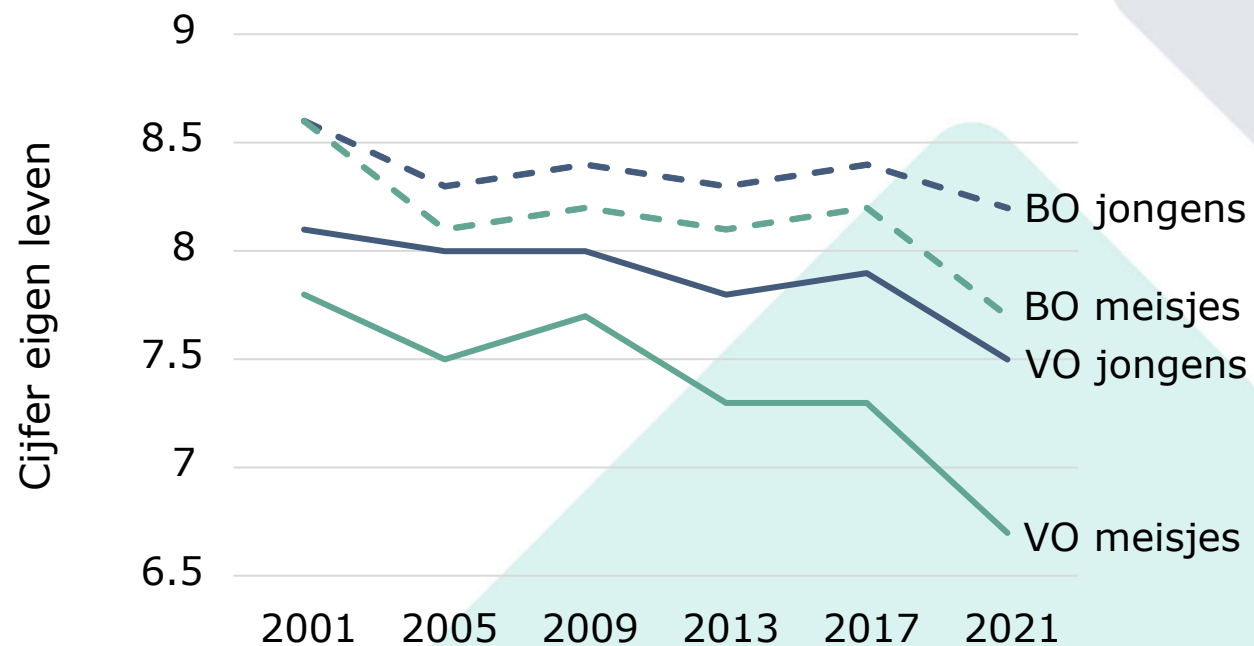
- Hoe gaat het met onze jeugd?
- Versterken van welbevinden in het onderwijs
  - Wat is schoolbreed en integraal werken?
  - Wat levert het op?
- Hoe gaan we aan de slag?





# HOE GAAT HET MET ONZE JEUGD?

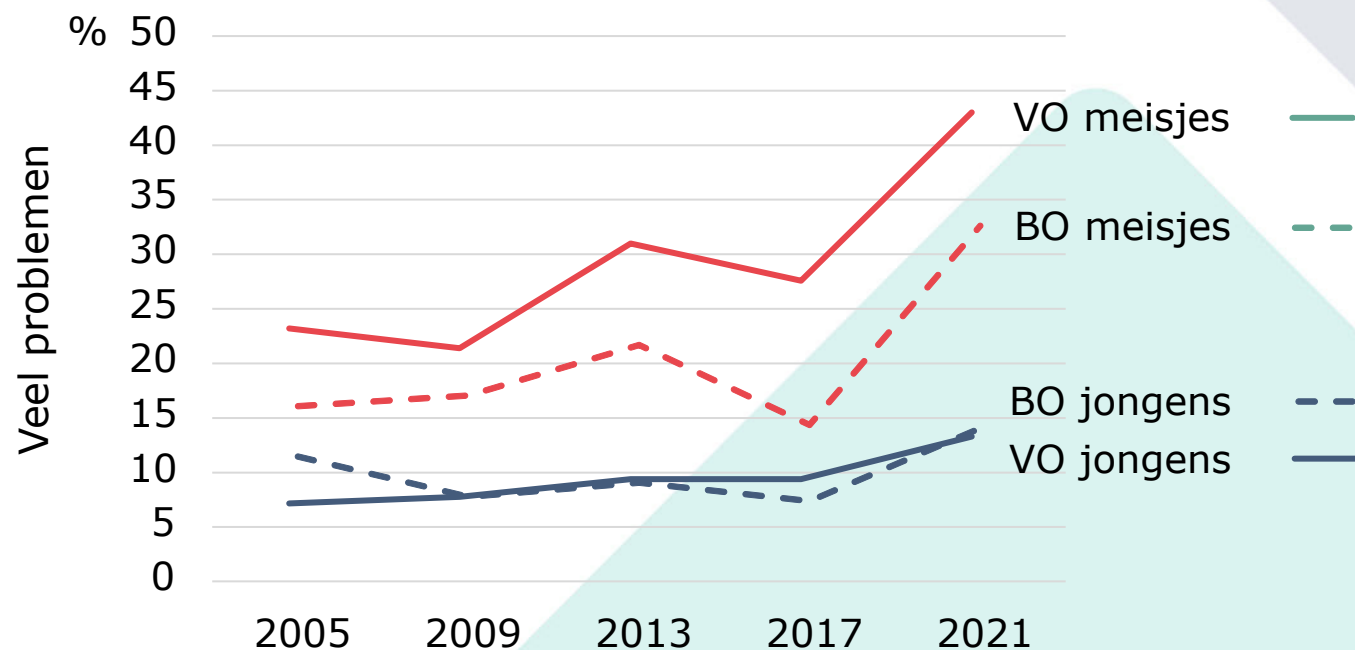
# LAGERE LEVENSTEVREDENHEID, BEHALVE JONGENS BO



Bron: HBSC, 2022

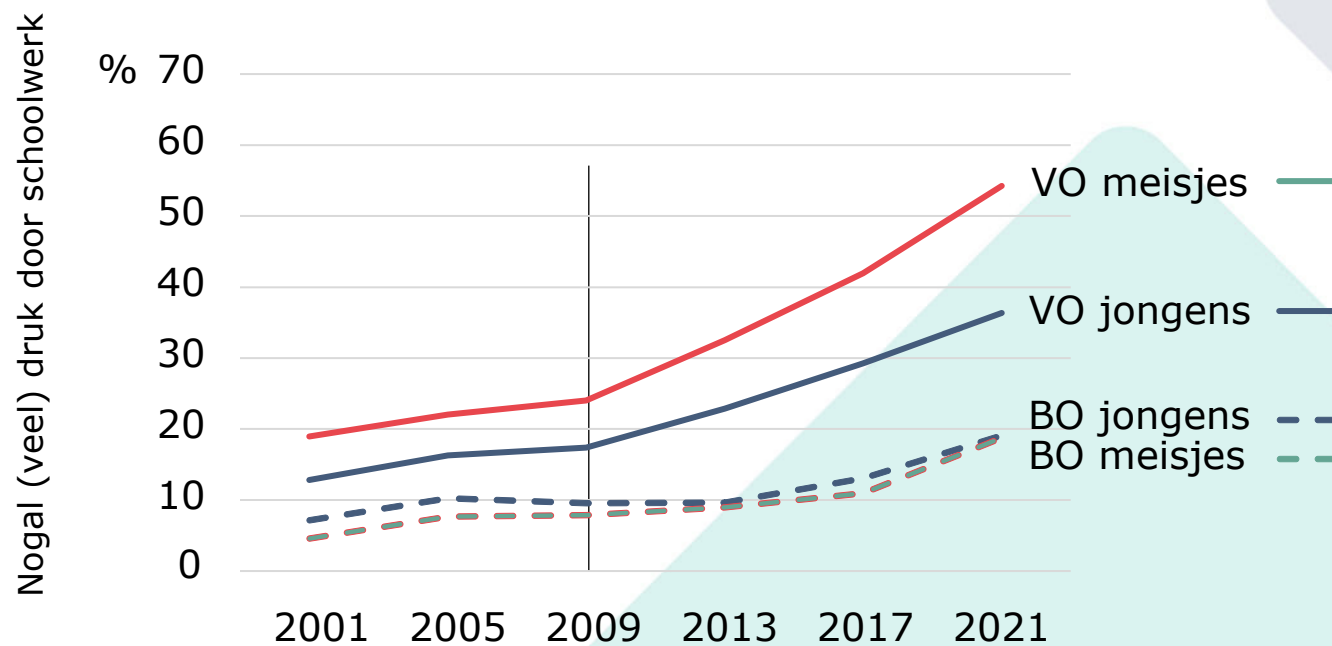


# EMOTIONELE PROBLEMEN MEISJES STERK TOEGENOMEN



Bron: HBSC, 2022

# DRUK DOOR SCHOOLWERK VO TOEGENOMEN, STERKST BIJ MEISJES



# NOG EEN PAAR BEVINDINGEN (HBSC, 2022)

- Jongeren uit gezinnen *met lage welvaart* en jongeren die *niet met beide ouders* in één huis wonen: meer problemen m.b.t. welbevinden/mentale gezondheid
- Jongeren met een *migratieachtergrond* ervaren een lager emotioneel welbevinden + vaker last van discriminatie op basis van afkomst, geslacht en gezinsinkomen
- Gezondheidsvaardigheden bij deze jongeren: zorgwekkende aanwijzingen over ongezond voedingsgedrag en middelengebruik
- Jongeren met een *lager opleidingsniveau*: meer last van externaliserende problemen



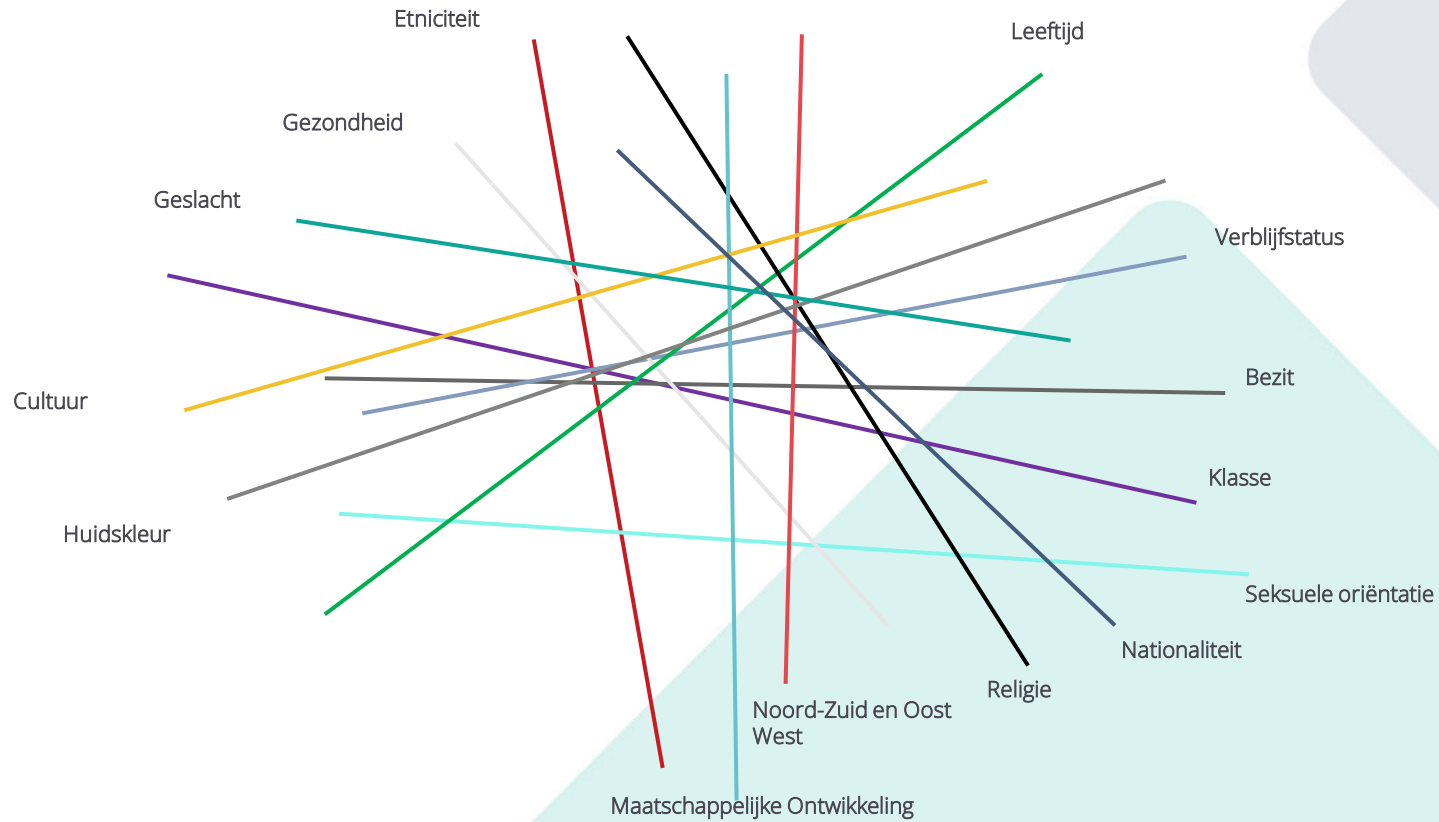
# INTERSECTIONALITEIT EN KRUISPUNTDENKEN

*"Niet ieder kind uit een vluchtelinggezin heeft het moeilijk; Niet iedere jongere met een migratieachtergrond komt uit een taalarm gezin"*

**Maar: Valse start werkt lang door op (mentale) gezondheid**



# INTERSECTIONALITEIT / KRUISPUNTDENKEN



14 Assen van identiteitsvorming  
*Helma Lutz, 2002*

# WAT VINDEN JONGEREN ZELF?

**Het onderzoek Geluk onder druk? (2018-2020) laat zien dat de druk vanuit school toeneemt, enkele tips van de jongeren:**

1. Verlaag schooldruk en meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling
2. Zorg voor een veilige omgeving: van school tot thuis
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning
4. Vergroot inspraak en invloed van jongeren
5. Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren: dit kan leiden tot meer begrip
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting
7. Verbeter de maatschappij: klimaatverandering, lerarentekort, armoede



# VRAGEN AAN JULLIE

- Herken je deze cijfers/trends in de praktijk?
- Nieuwste cijfers nog niet bekend: hebben jullie het idee dat de trend zich doorzet?
- Zien jullie verschillen tussen groepen jongeren?



# WERKEN AAN WELBEVINDEN IN HET ONDERWIJS



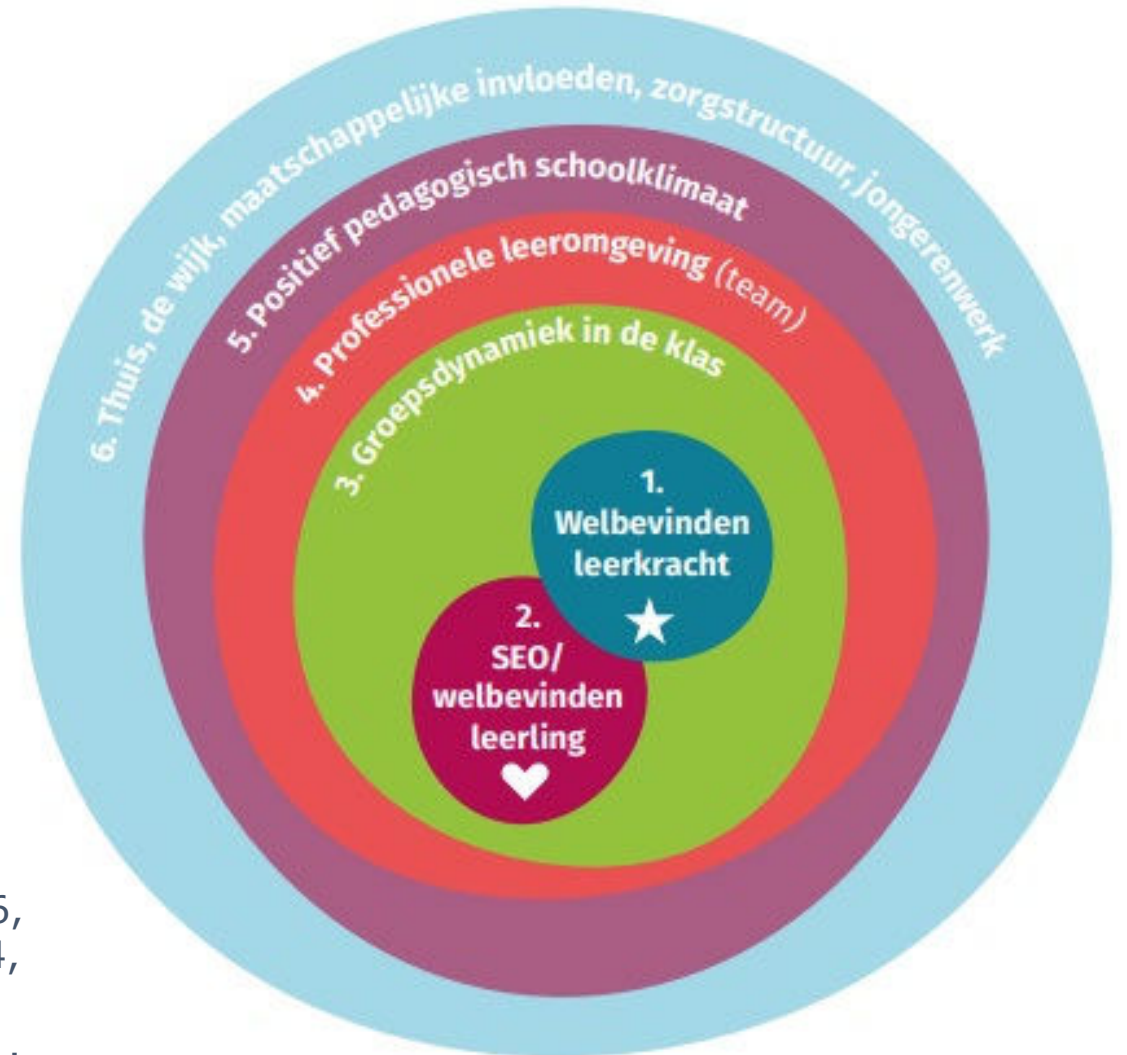
# WAT LEVERT WERKEN AAN WELBEVINDEN IN HET ONDERWIJS OP?

- Betere leerprestaties
- Betere sociale en emotionele vaardigheden
- Sneller signaleren van behoefte aan extra ondersteuning
- Minder probleemgedrag, angst- en depressieklachten
- Minder schooluitval
- Specifiek bij vluchtelingen: minder kans op PTSS, depressie, angsten
- Minder werkdruk leraren
- Meer welbevinden leraren



# WELBEVINDEN EN SCHOOLBREDE AANPAK

- Integrale aanpak met een brede combinatie van initiatieven, acties en maatregelen die samen zorgen voor een kwalitatief goede schoolomgeving
- Activiteiten op meerdere niveaus in en om de school worden niet los van elkaar ingezet, maar versterken elkaar juist
- Kracht is problemen voorkomen en inzetten op het verbeteren van het welbevinden van alle leerlingen



Kleinjan et al., 2016,  
Looman et al., 2014,  
Weare, 2015,  
Weare & Nind, 2011.

# BINNEN EEN SCHOOLBREDE AANPAK...

- is er een **lange termijn visie** op welbevinden en **ondersteunend beleid** waar iedereen op school zich mee verbonden voelt.
- is er aandacht voor het welbevinden van **leraren en ondersteunend personeel** en ruimte voor professionalisering
- is er een **positief pedagogisch school- en klasklimaat**.
- ligt er een plan voor **monitoring en signalering** en is er een **passend aanbod** zodra een leerling of student vast loopt.
- wordt de meningsvorming en **inspraak** van kinderen en jongeren zelf gestimuleerd.
- **werkt de school samen** met de thuisomgeving van leerlingen en studenten, en zorg- en ondersteuningspartners in de wijk.



Looman et al., 2014; Kleinjan et al., 2016; Van Zundert, 2017; Bartelink et al., 2020; O'Toole & Darlington, 2021.

**LEUK AL DIE THEORIE, MAAR WAAR  
BEGIN JE?**

# WAT WERKT...

- ... bij deze leerlingen / studenten
- ... met dit team
- ... met deze ouders / verzorgers
- ... op deze school / locatie
- ... in deze wijk en met deze kernpartners?

- Welk inzicht heb ik gekregen?
- Wat doen we al dat goed werkt?
- Wat gaan we NIET meer doen?



# STAPPENPLAN

1. Een kernteam samenstellen
2. De huidige situatie in beeld brengen
3. Visie op welbevinden herijken of ontwikkelen
4. Doelen vaststellen voor de korte en lange termijn
5. Ondersteuningsbehoeften bepalen
6. Organiseren en realiseren van activiteiten
7. Monitoren, evalueren en borgen



**Trimbos instituut**  
Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

## Praktijkaart Duurzaam investeren in welbevinden

**Wat is welbevinden?**

Onder welbevinden verstaan we een positief gevoel en positief in het leven (kunnen) staan, zelfvertrouwen, geluk, doorzettingsvermogen en energie, een gevoel dat je ertoe doet, eigenwaarde, het ervaren van steun uit de omgeving en het goed weten omgaan met je eigen emoties. Wanneer we spreken over 'welbevinden' dan spreken we niet alleen over het emotionele aspect van 'je gelukkig en tevreden voelen' maar ook over de factoren die eraan bijdragen dat mensen zich goed voelen. Deze factoren zijn onder te brengen in meerdere gebieden: mentaal, emotioneel, gedragsmatig, lichamelijk en sociaal. Bij welbevinden gaat het om het werken aan een omgeving die in brede zin bijdraagt aan de positieve ontwikkeling tot een gezond, sociaal en zelfstandig mens (Trimbos-instituut en RIVM).

*Deze praktijkkaart is opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij het werken aan welbevinden in tijden van en na corona. In een aparte praktijkkaart werken we uit hoe scholen op korte termijn focus kunnen bepalen in hun aanpak voor welbevinden. In deze kaart werken we uit hoe scholen (met hun partners) op de lange termijn en op een duurzame manier kunnen werken aan welbevinden in een schoolbrede aanpak.*

**Aanleiding en doel van deze praktijkkaart**

Aandacht voor het welbevinden van leerlingen en leraren is niet nieuw. Scholen waren hier ook voor corona al in meer- of mindere mate mee bezig, samen met gemeenten en kernpartners. De coronaperiode heeft de aandacht voor welbevinden op school wel versterkt. Veel scholen willen meer op structurele aandacht voor welbevinden. Tegelijkertijd ervaren scholen dat ze momenteel onder grote druk moeten werken en in beslag worden genomen door de dagelijkse gang van zaken. Juist nu is het lastig om van een afstand naar de school te kijken en aan een geïntegreerd plan voor welbevinden te werken. Deze praktijkkaart biedt handvatten om (opnieuw) overzicht te krijgen over wat de school al doet op het gebied van welbevinden en wat anders of beter kan, op een duurzame manier. Het uitgangspunt hierbij is: *verschillen wat goed gaat en aanpassen wat beter kan*. Deze praktijkkaart kan gebruikt worden om een startanalyse te maken, of om ditgene wat er al gebeurt op het gebied van welbevinden op waarde te schatten en te verduurzamen.

**Coalitie Welbevinden**

Logo's: NIP, Nji, PHAROS, NCJ, BEZONDE SCHOOL

## 1. Een kernteam samenstellen

- ... dat gemotiveerd en geïnspireerd is om met welbevinden aan de slag te gaan.
- Denk aan iemand van de schoolleiding, één of meerdere personen van het ondersteuningsteam binnen de school (zoals IB-er, zorg- of ondersteuningscoördinator, SLB'er), één of meerdere docenten, een contactpersoon vanuit de kernpartners (zoals een Gezonde School-adviseur van de GGD) en een schoolpsycholoog of orthopedagoog.

## 2. De huidige situatie in beeld brengen.

- Monitoring, bijvoorbeeld Test je Leefstijl, GGD monitors etc.
- Praktijkaart 'Van analyse naar interventie'.
- Checklist welbevinden voor PO en VO

## 3. Visie op welbevinden herijken of ontwikkelen.

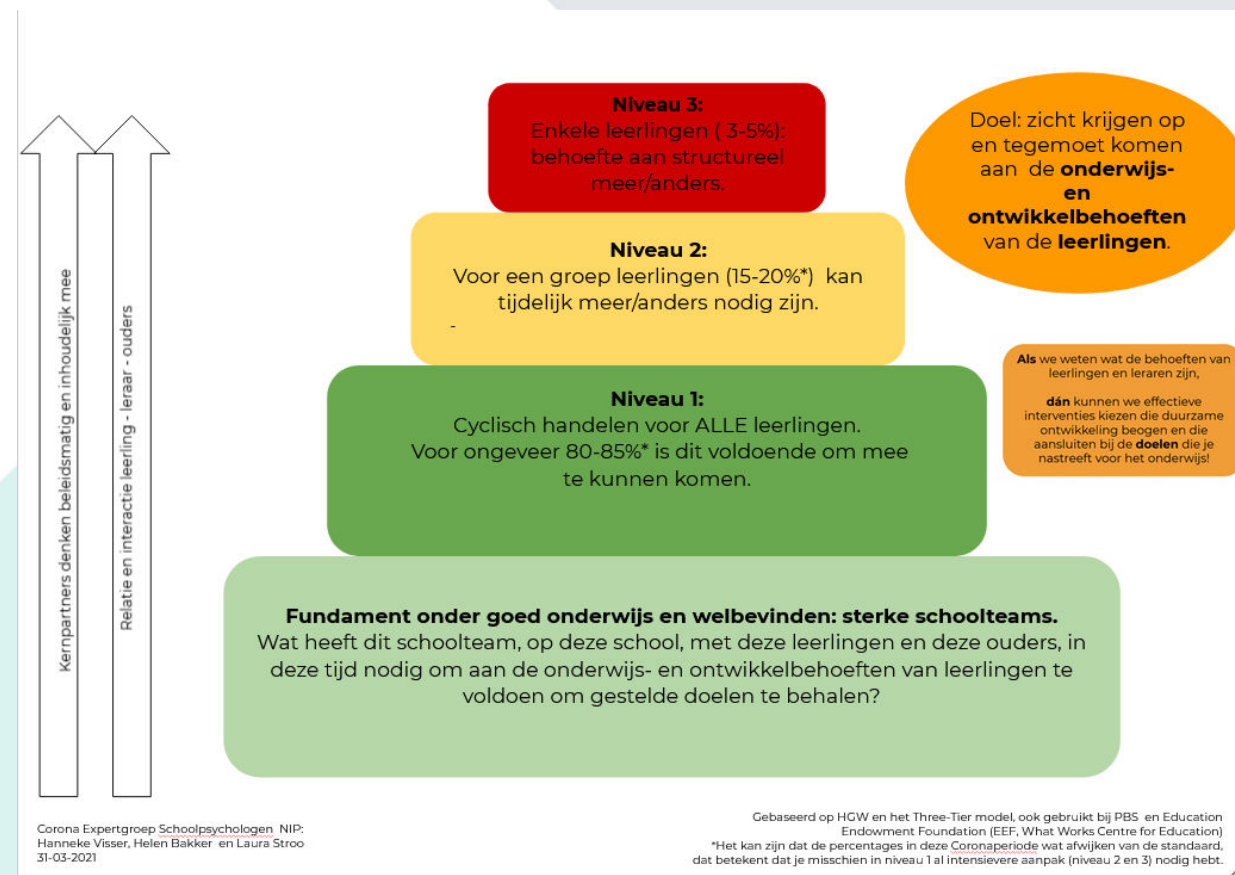
- Wat willen we leerlingen meegeven in de tijd dat ze bij ons zijn?
- Welk gedrag of welke vaardigheden vinden we belangrijk?
- Handleiding 'Waardengedreven werken aan welbevinden'.

## 4. Doelen vaststellen voor de korte en lange termijn

- “Elke docent voelt ruimte om mentor/slb lessen goed voor te bereiden.”
- “Leerlingen weten welke gedragsregels er gelden op school.”

## 5. Ondersteuningsbehoeften bepalen

- Wat heeft het team nodig?
- Wat hebben leerlingen nodig?





## 6. Organiseren en realiseren van activiteiten

- Wat ga je concreet doen?
- Vast momenten voor 'check-in' en 'debriefing' in schoolteams.
- Voorlichtingen door kernpartners over bijv. middelengebruik of somberheid.

## 7. Monitoren, evalueren en borgen

- Worden de activiteiten uitgevoerd en worden de doelen behaald?
- Wat vinden collega's, ouders/verzorgers, leerlingen en partners van de voortgang?
- Evalueren is geen laatste stap in het proces, maar een prikkel om de cyclus opnieuw te doorlopen!



# STELLINGEN

Ga naar [menti.com](https://menti.com) en gebruik de code **3377 2028**

1. “Er wordt teveel gepraat over mentale (on)gezondheid, wat zorgt voor een verergering van problemen.”
2. “Het onderwijs zou zich nog meer dan nu moeten richten op het verbeteren van het (mentaal) welbevinden van jongeren.”



[www.welbevindenopschool.nl](http://www.welbevindenopschool.nl)



[www.welbevindenopschool.nl](http://www.welbevindenopschool.nl)

[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

<https://www.nji.nl/welbevinden>

<https://www.onderwijskennis.nl/themas/welbevinden-en-sociaal-emotionele-ontwikkeling>

<https://www.pharos.nl/infosheets/hoe-werk-je-aan-welbevinden-op-scholen-met-vluchtelingen-en-andere-nieuwkomers/>

**Blog** [Schoollessen 'omgaan met emoties'](#)

**Artikel** ['Werken aan welbevinden hoort op school'](#)

**Documentaire** ['welbevinden op het Stanislas college'](#) en ['Welbevinden op de Parkschool'](#)

**Webinar NPO** [Werken aan welbevinden](#)

**Praktijkkaart** [Van analyse naar interventie](#)

**Praktijkkaart** [Welbevinden en gelijke kansen](#)

**Praktijkkaart** [Duurzaam investeren in welbevinden](#)

**Checklist Welbevinden** [PO & VO](#)

**Handleiding** ['Waardengedreven werken aan welbevinden'](#)

**Handreiking voor** [gemeenten](#)



**Vragen?**

**Anna de Haan –  
[a.dehaan@pharos.nl](mailto:a.dehaan@pharos.nl)**

**Ellen Braakhekke –  
[ebraakhekke@trimbos.nl](mailto:ebraakhekke@trimbos.nl)**

