

Mentaal welbevinden in de schoolsetting

Prof. dr. Marloes Kleinjan



Mentaal Welbevinden: breed begrip

“Een positieve mentale gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, gevoel van betekenis hebben, het om kunnen gaan met emoties en het ervaren van ondersteuning uit de omgeving”



'Studenten vallen bij bosjes uit met psychische problemen'

© DINSDAG 14 AUGUSTUS, 13:59 BINNENLAND



Stand.nl: We moeten meer investeren in het geestelijk welzijn van jongeren

vrijdag 13 juli 2018, 09:33 uur

rTLnieuws

Jongeren ervaren steeds meer schoolstress, ouders vaak de oorzaak

04 september 2018 15:21

Aangepast: 05 september 2018 08:54



'Onderste steen boven' om zelfmoord-piek onder jongeren te verklaren

© 3 JULI 2018, 14:47 BINNENLAND

NIEUWS RIVM

Mentale druk op jongeren neemt gevaarlijke vormen aan

JONGEREN

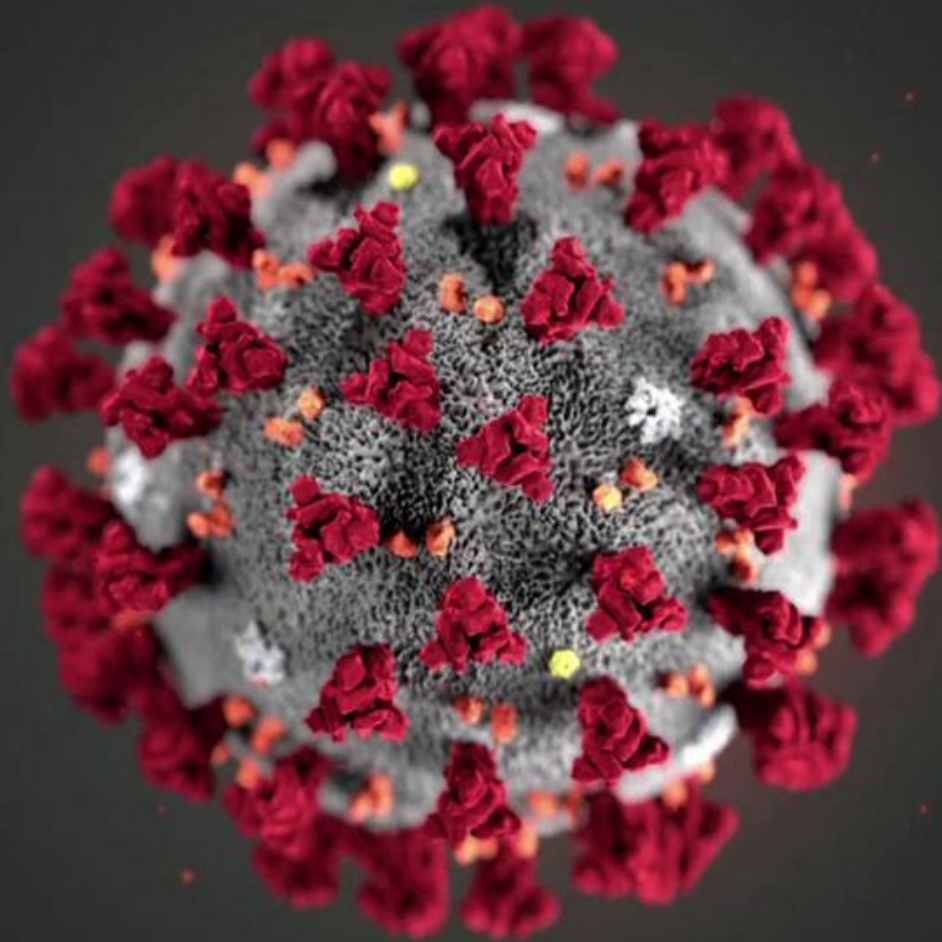
Middelbare scholieren voelen steeds meer druk

Nederlandse kinderen tussen de 11 en 16 jaar ervaren hun schoolwerk als zwaarder, blijkt uit nieuw onderzoek.

Door onze redacteur  [Marianne Brouwer](#)

den steeds meer scholen tweetalig onderwijs aan. Tussen 1995 en 2016 zijn de uitgaven aan huiswerkbegeleiding, bijles en examentraining volgens het CBS bijna verdubbeld. Ondanks de toegenomen druk rapporteren jongeren niet meer psychische problemen dan vier jaar geleden. Volgens onderzoeker Gonneke Stevens

dat het condoomgebruik fors is afgenomen. Van de seksueel actieve jongeren - zo'n 10 procent, een halvering ten opzichte van 2001 - gebruikte 55 procent een condoom. In 2009 was dit nog 80 procent. „De daling valt samen met het einde van de Vrij Veilig campagne in 2011”, zegt Stevens. [Stuvia.de/instan...](#) [minder-toke...](#)



Zorgen tijdens corona

Trouw

NWS NIEUWS • BINNENLAND • 02 19 NOVEMBER 2020

Bijna helft jongeren zegt zich slechter te voelen door coronacrisis



Studenten van de Erasmus Universiteit in Rotterdam houden afstand

Onderzoek naar welzijn van eerstejaars mbo'ers voor en tijdens de pandemie
Sociale problemen en druk door schoolwerk mbo-studenten tijdens coronacrisis verdubbeld

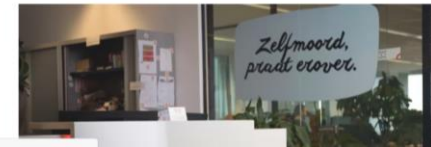
Er gaat geen dag voorbij zonder sombere berichten in de media over het welzijn van jongeren in coronatijd. Maar hoe vergaat het de jeugd écht? Jeugdonderzoekers aan de Universiteit Utrecht die samenwerken binnen

Ggz: mentale gezondheid in gevaar door corona, jongeren kunnen 'door ijs zakken'



Crisisopvang

Aantal crisismeldingen in jeugd-ggz tot 60 procent gestegen. 'Er moet nú iets gebeuren'



Nieuws uit het jeugdveld

SCP: Jongvolwassenen hard geraakt door coronacrisis

3 maart 2021

Er zijn grote verschillen in de invloed die de coronacrisis heeft op het welbevinden van Nederlanders. Jongvolwassenen behoren tot de groepen die hard geraakt zijn door de gevolgen van corona. Dat schrijft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in het rapport Een jaar met corona.

De economische gevolgen van de coronacrisis lijken voor veel mensen relatief beperkt, maar een verdere economische krimp en daling van de werkgelegenheid zal leiden tot een lager welbevinden

Hoe gaat het met de jeugd in coronatijd?

Het Nji heeft een overzichtstudie gedaan naar de gevolgen van de pandemie voor jongeren en kinderen. Hiervoor zijn meer dan 130 Nederlandse wetenschappelijke studies, peilingen, enquêtes en analyses van bestaande registraties geanalyseerd met als resultaat:



Mentaal welbevinden

- a. Afname mentaal welbevinden
- b. Mentale klachten lijken toegenomen
- c. Mogelijke invloed schoolsluiting
- d. Met de meeste jongeren gaat het nog steeds goed

Corona benadrukt nog meer het belang van investeren in mentale gezondheid en veerkracht



Mentale gezondheid en welbevinden in het onderwijs



Wat doet welbevinden?

- **Betere leerprestaties**

(Boerefijn & Bergsma, 2011; Durlak et al., 2011; Quinn en Duckworth (2007).

- **Verbetering werkgeheugen en concentratie**

(Keng et al., 2013; Mrazek et al., 2013)

- **Positievare houding jegens school en leerkrachten**

(Gilham & Huebner, 2006).

- **Zin om te leren**

(Brunwasser et al., 2010, Waters, 2012)

- **Minder vertraging diploma behalen en uitval**

(Frisch et al., 2005)



Wat is er en wat werkt?



Introductie

Kinderlijke kinderen behoren tot de gelukkigste kinderen van de wereld (3). Tegelijkertijd heeft naar schatting 20-25% van de leerlingen tussen de 11 en 18 jaar last van gedrags- of psychosociale problemen (2), vaak overmatig middelengebruik of een angst- of depressieve stoornis. Gedrags- en psychosociale problemen hangen samen met schooluitval, disfunctioneren in de volwassenheid en een slechtere fysieke gezondheid (3-6). Investeren in de mentale gezondheid en weerbaarheid van jongeren lijkt dus zinvol.

Omdat de school de enige context is waar alle jongeren een groot deel van hun tijd verblijven, lijkt de schoolsetting een goede context voor het aanboden van interventies gericht op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden. In deze factsheet rapporteren we de resultaten van een literatuuroverzicht naar het aanbod en de effectiviteit van interventies op het gebied van het verbeteren van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden in de schoolsetting (intra-school en inter-school).

Deze factsheet beantwoordt op basis van het beschikbare wetenschappelijke bewijs de volgende vragen over interventies gericht op het vergroten van de mentale weerbaarheid van kinderen en jongeren:

- Welke categorieën interventies zijn er onderzocht en wat is bekend over de effectiviteit?
- Welke interventies worden er in Nederland aangeboden voor kinderen en jongeren en het beschikbare wetenschappelijke bewijs over de effectiviteit daarvan?

Met interventies worden in deze factsheet universele preventieve interventies bedoeld die uitgevoerd worden in de schoolsetting, individueel of in groepsverband. Dit houdt uit één of meer sessies, met als doel de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid van jongeren te vergroten.

Wat is er?

- Sociaal-emotionele vaardigheden
- Sociale probleemoplossende technieken
- Veerkracht (inclusief het aanleren van optimisme vaardigheden)
- Mindfulness / meditatie
- Conflicthantering
- Het inzetten van peer mediators / educators
- Het tegengaan van pesten
- Woede beheersing
- Stressmanagement en coping
- Cognitieve gedragstherapie
- Vaardigheden om 'nee' te zeggen
- Hele schoolbenaderingen (veranderingen in schoolklimaat en - cultuur)
- Training van leerkrachten in klassenmanagement
- Oudertraining in opvoedvaardigheden



Conclusies

- Er lijken verschillende interventies te zijn die een positieve invloed kunnen hebben op zowel de mentale gezondheid als de schoolprestaties
- Opgemerkt moet echter worden dat de resultaten niet altijd duidelijk zijn en dat de effecten vaak klein tot gemiddeld zijn

CONCLUSION

Wat werkt het best?

Integrale programma's gericht op mentaal welzijn gespreid over een langere periode lijken het meest effectief, waarbij:

- Leraren een goede training krijgen
- Lessen een actieve deelname van leerlingen vereisen
- Ouders actief betrokken worden
- Leerlingen worden ondersteund bij sociaal-emotionele ontwikkeling
- Implementatie zorgvuldig gedaan wordt en investeren in welbevinden breed gedragen wordt binnen de school

Integraal werken

1. Educatie: interventies in de klas;
2. Beleid: opstellen en invoeren van gericht beleid;
3. Signaleren en zorg: overzicht van beschikbare signaleringsinstrumenten en hoe je als school samen kunt werken met de zorg;
4. Omgeving: bredere samenwerking, bv met ouders of de wijk.



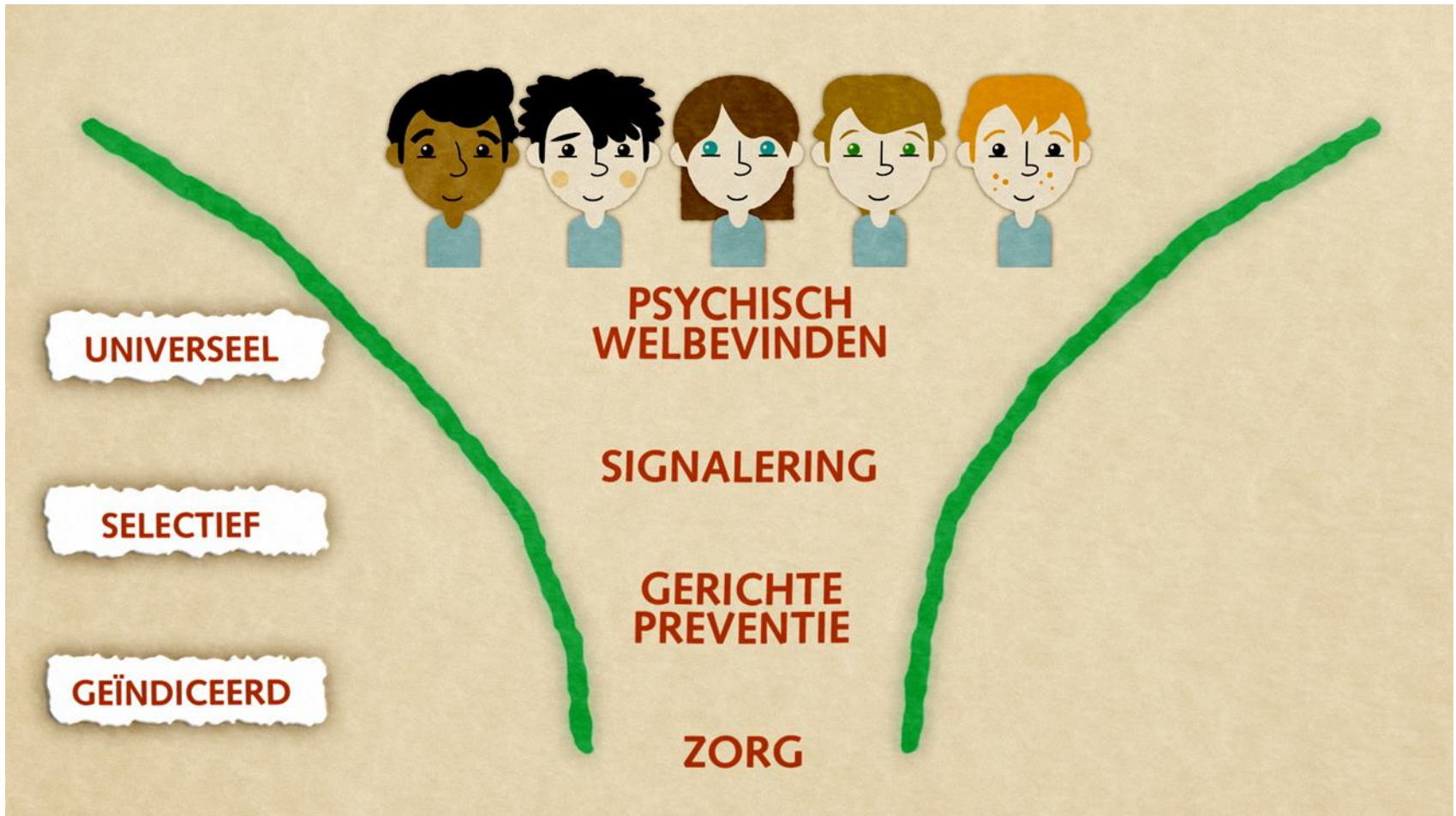
Schoolbrede aanpak

Kernpunten:

1. Positief pedagogisch klimaat
2. Versterken Sociaal Emotionele Vaardigheden
3. Ouders actief betrekken
4. Ondersteuning leerlingen met zorgbehoefte



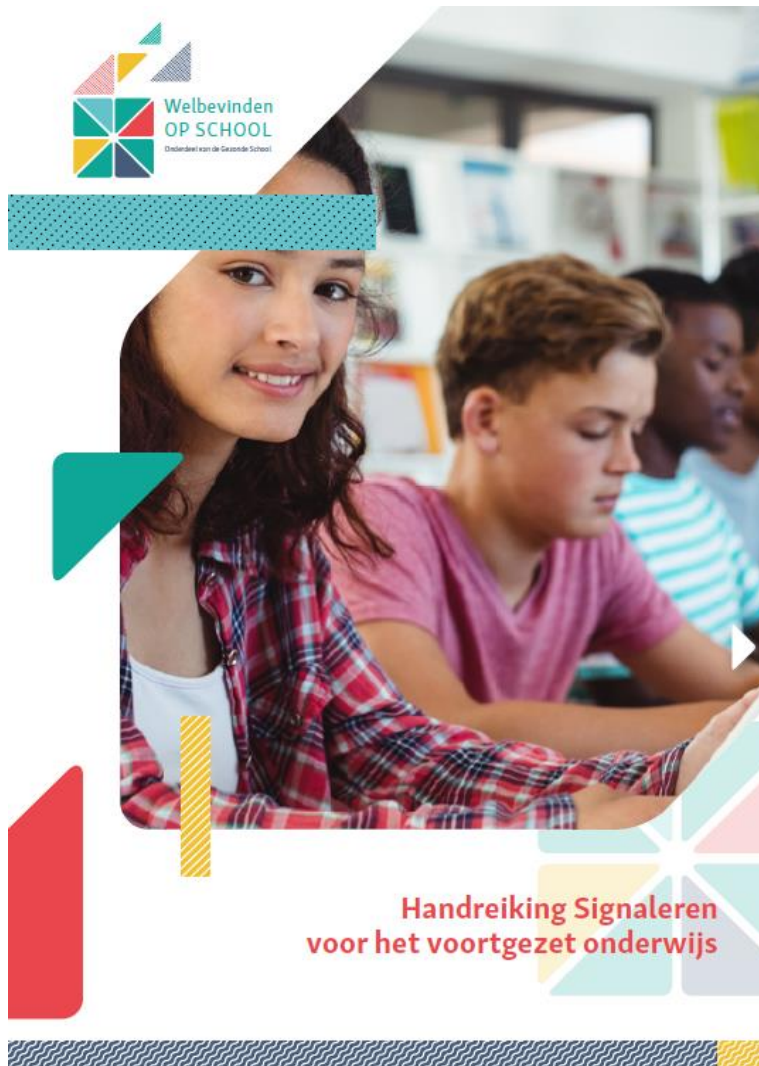
Leerlingen met zorgbehoefte



Nuttige producten



Handreiking signaleren PO en VO



Tips en adviezen voor:

Signaleren op leerling-niveau

Signaleren op klassenniveau

Toeleiding naar zorg:
samenwerking staat voorop

VB: Hart- en Zielmonitor

Handreiking bevorderen mentale gezondheid jeugd met tips



Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 Stappenplan
- 3 Pijlers van preventief beleid
 - Pijler 1: Een stevig fundament voor alle kinderen en jongeren
 - Pijler 2: Preventie op maat en vroegsignalering
 - Pijler 3: Versterken van de eerste lijn
- 4 Voorbeelden
- 5 Referenties

HANDREIKING
Bevordering mentale gezondheid jeugd

Het bevorderen van mentale gezondheid van de jeugd is één van de ambities in de Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024. Deze handreiking geeft gemeenten handvatten om invulling te geven aan deze ambitie op lokaal niveau. Het onderwijs en de kinderopvang zijn belangrijke partners om deze plannen te realiseren. Hoe kunt u als gemeente samen met deze partners werken aan een samenhangend beleid dat de mentale gezondheid van alle jeugd (leeftijd 0-18 jaar) ten goede komt? In de handreiking vindt u zaken waarmee u direct aan de slag kunt: na de inleiding met enkele cijfers en de wettelijke kaders, vindt u een stappenplan om te komen tot een gezamenlijk gedragen plan, gevolgd door tips hoe u invulling kunt geven aan dit beleid en tenslotte enkele inspirerende voorbeelden.

01

HANDREIKING BEVORDERING MENTALE GEZONDHEID JEUGD

VOLGENDE

Trimbos instituut
Nederlandse Organisatie voor Mentale Gezondheid en Alcoholisme

PHAROS
Nederlandse Vereniging voor Jeugdpsychiatrie

Stappenplan

Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 **Stappenplan**
- 3 **Pijlers van preventief beleid**
 - Pijler 1: Een stevig fundament voor alle kinderen en jongeren
 - Pijler 2: Preventie op maat en vroegsignalering
 - Pijler 3: Versterken van de eerste lijn
- 4 Voorbeelden
- 5 Referenties



2 Stappenplan

De volgende stappen helpen u om de aandacht voor preventie te versterken en de verbinding tussen school, kinderopvang en zorg te verstevigen. Het gaat om een cyclisch proces waarbij resultaten en ervaringen binnen een fase steeds input geven voor de volgende fase.



STAP 4:

Monitoring en evaluatie

- Maak afspraken met de samenwerkingspartijen hoe u de gestelde doelen en de afgesproken activiteiten gaat monitoren
- Bepaal de momenten waarop u de voortgang gaat evalueren
- Zorg voor borging van de aanpak en de bijbehorende activiteiten

LEES MEER OP PAG 7 >

STAP 1:

Bepaal samen wat nodig is

- Maak een startfoto van uw gemeente
- Ga met partners om de tafel
- Bepaal samen met partners wat nodig is

LEES MEER OP PAG 6 >

STAP 2:

Maak een plan van aanpak

- Bepaal samen een visie en omschrijf duidelijke doelstellingen, maak keuzes
- Maak een samenhangend pakket aan activiteiten
- Zorg voor regelmatige afstemming tussen de partners

LEES MEER OP PAG 6 >

STAP 3:

Maak afspraken over de activiteiten en de uitvoering

- Maak duidelijke afspraken over wie wat gaat doen
- Maak afspraken over hoe u gaat afstemmen
- Beleg een (start)bijeenkomst

LEES MEER OP PAG 7 >

Voorbeelden

Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 Stappenplan
- 3 Pijlers van preventief beleid
 - Pijler 1: Een stevig fundament voor alle kinderen en jongeren
 - Pijler 2: Preventie op maat en vroegsignalering
 - Pijler 3: Versterken van de eerste lijn
- 4 Voorbeelden
- 5 Referenties

Voorbeelden
Samenwerking school en partners

Samenwerking JGZ, wijkteams en scholen

Het kwalitatieve onderzoek 'De Sterkste Schakels' laat zien dat samenwerking tussen JGZ, wijkteams en onderwijs complex is. Een succesvolle samenwerking vraagt om structurele investering op alle niveaus. Dat vraagt veel van professionals, beleidsmakers en bestuurders. De samenwerking valt of staat met de kwaliteit, vaardigheden, attitude, kennis, ervaring en continuïteit van mensen. Het is noodzakelijk om als gemeente, wijkteam, JGZ en onderwijs duurzaam in te zetten op meerdere elementen die helpen om effectief samen te werken. De basis van samenwerken ligt in 'de menselijke maat': het opbouwen van een werkrelatie waarbij men op elkaar en elkaars expertise vertrouwt.

De Brugfunctionaris

In steeds meer plaatsen in Nederland wordt er gewerkt met brugfunctionarissen, zoals in **Amersfoort**. Het idee van een brugfunctionaris is dat zij de brug vormt tussen zorg en onderwijs en samen met leerling en ouder kijkt naar wat nodig is op het moment dat er iets speelt. De leerling staat altijd centraal. De brugfunctionaris opereert vanuit het wijkteam, waardoor er snel kan worden geschakeld wanneer een leerling hulp nodig heeft. Iedere Amersfoortse wijk heeft een eigen wijkteam en daardoor kan een leerling heel gemakkelijk naar het wijkteam worden doorverwezen van de wijk waar hij woont. Hulpverleners in Amersfoort die ingezet worden in de trajecten met leerlingen geven aan dat zij het als prettig ervaren dat de brugfunctionaris aansluit bij de overleggen. Dit mede doordat zij toch op een andere manier kijken naar bepaalde zaken en meer op de hoogte zijn van wat er speelt bij de leerling. Bij lichte hulpverleningsvragen, zoals kortstondig verzuim of problemen met huiswerk kan de brugfunctionaris vaak zelf de oplossing bieden. In gevallen waarbij er meer aan de hand is, zoals langdurig verzuim door bijvoorbeeld een onveilige thuisituatie of pesten op school schakelt de brugfunctionaris de hulp in via het aangesloten wijkteam.

School als Werkplaats (SAW)

De **School Als Werkplaats (SAW)** is een werkwijze binnen het Friesland College en biedt leerlingen rechtstreekse, laagdrempelige toegang tot hulpverleners als preventief middel voor schooluitval. Een team van hulpverleners uit diverse disciplines is dagelijks aanwezig op school en in de klas om leerlingen en docenten te ondersteunen. Hulpverleners hanteren een integrale benadering en stellen de leerling en diens behoeften centraal. Leerlingen krijgen de ondersteuning in hun eigen, dagelijkse schoolomgeving. **SAW** voorkomt niet alleen schooluitval onder leerlingen, maar zorgt ook voor de-escalatie van zorg-, welzijns- en woonproblemen door vroegsignalering en via informele gesprekken met en adviezen voor de leerling. Het is in 2010 gestart vanuit een samenwerking tussen het Friesland College, de Friese gemeenten, instellingen uit de (jeugd)zorg- en hulpverlening en De Friesland Zorgverzekeraar. SAW bestaat uit een mix van externe (jeugd)hulpverleners en interne medewerkers. SAW is wekelijks aanwezig bij alle mbo-opleidingen (bo/bb) van het Friesland College. Ervaringen van studenten op het Friesland College worden geïnventariseerd, en mede gebaseerd hierop worden de principes en werkwijzen van de SAW doorontwikkeld.

Wolvega

Johannes de Jong, directeur van OBS Dorpschool in Wolvega, wilde met het team de kinderen kunnen ondersteunen in hun totale ontwikkeling. Daarom heeft de school de samenwerking met het gebiedsteam geïntensiveerd. De drempel voor leerkrachten en ouders om een hulpvraag te stellen aan het gebiedsteam moest omlaag, aldus Johannes de Jong. Om goed in kaart te brengen wat er nodig was en wie hier wat in kon betekenen, werd een bijeenkomst op school georganiseerd waar allerlei partners rondom de school samen nadachten over oplossingen. Oplossingen werden gevonden in de aanwezigheid van schoolmaatschappelijk werk in de school (Jeugdzorg) en de inzet van jongerenwerk op het schoolplein 's ochtends. Dit maakt dat hulpvragen laagdrempelig gesteld kunnen worden. Daarnaast is gekeken naar ouders (en jongeren) in de wijk behoefte aan hebben, om op basis daarvan een passend programma in de wijk te organiseren (Welzijn). School zelf koos voor het programma **Vreedzame School** waarmee zij een positief pedagogisch klimaat bouwden en voor leerlingen helder was welk positief gedrag er van hen werd verwacht. In het voorjaar van 2020 ontvingen zij een Gezonde School certificaat op het thema welbevinden.

12

VORIGE HANDREIKING BEVORDERING MENTALE GEZONDHEID JEUGD VOLGENDE

- Samenwerking school en partners
- Integrale aanpak
- Interventies voor Risicogroepen

Preventief werken aan SEO

Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden

Een handreiking voor leerkrachten/docenten in het PO en VO

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

 **GO DE GEZONDE
GENERATIE**

 **PHAROS**
EXPERTISENTERUM GEZONDHEIDSVerschillen



Nationaal Programma Onderwijs > PO en VO > Menukaart >



NPO en Welbevinden



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

Nationaal Programma Onderwijs > Alle interventies >

Interventies gericht op het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling



Praktijkaart Welbevinden

van analyse naar interventies

Wat is welbevinden?

Onder welbevinden verstaan we een positief gevoel en gevoel in het leven (leven) staan, weltevreden, geluk, levenswijze, plezierige en gezonde, een gevoel dat je erfor doet, eigenwaarde, het ervaren van steun uit de omgeving, 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 bevinden voelen' maar ook over de factoren die ervoor 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 willen van een omgeving die in brede zin bijdraagt aan de positieve ontwikkeling van een persoon, mentaal en lichamelijk mens.

Deze praktijkkaart is vervaardigd in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs voor de periode 2020-2024, gericht op verbetering van welbevinden in scholen. Het doel is om te zorgen voor een positieve omgeving voor de leerkrachten, maar ook voor andere medewerkers in de school.

Doel van deze praktijkkaart

Deze praktijkkaart biedt een praktische handleiding om als schoolteam, door middel van een globale analyse, interventies te kiezen op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden. Deze praktijkkaart is een uitwerking van het 'Stappenplan bij schoolgevoel' (doelmatig, sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden) en vormt een brug tussen het bepalen van prioriteiten en kiezen van interventies op korte termijn. Ook maakt deze praktijkkaart aandacht voor het welbevinden van het schoolteam.

Waarom is deze praktijkkaart belangrijk?

De praktijkkaart is in eerste instantie bedoeld voor schoolteams in het voortgezet onderwijs. De kennis en voorbeelden in deze praktijkkaart zijn afgeleid op deze context. De inhoud is echter ook goed toepasbaar op de context van het primair onderwijs en MBO. De kaart kan gebruikt worden in zowel reguliere als speciale onderwijs.

Samenwerkende partijen



Dank!

mkleinjan@trimbos.nl