

Welbevinden op school

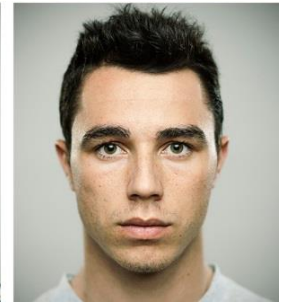
*Congres kinder- en jeugdpsychiatrie
9 maart 2023*

Maartje van den Essenburg





- Mentale gezondheid van de Nederlandse jeugd
- Schoolbreed werken aan welbevinden
- Aan de slag!



Zorgen over jongeren pre-corona



04 september 2018 15:21
Aangepast: 05 september 2018 08:54



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
Michaël 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 Stegge...

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.

Stoere drinken, minder roken

Zorgen tijdens corona

NOS NIEUWS • BINNENLAND • DO 19 NOVEMBER, 07:17

Bijna helft jongeren zegt zich slechter te voelen door coronacrisis



Studenten van de Erasmus Universiteit in Rotterdam houden afstand. ANP

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

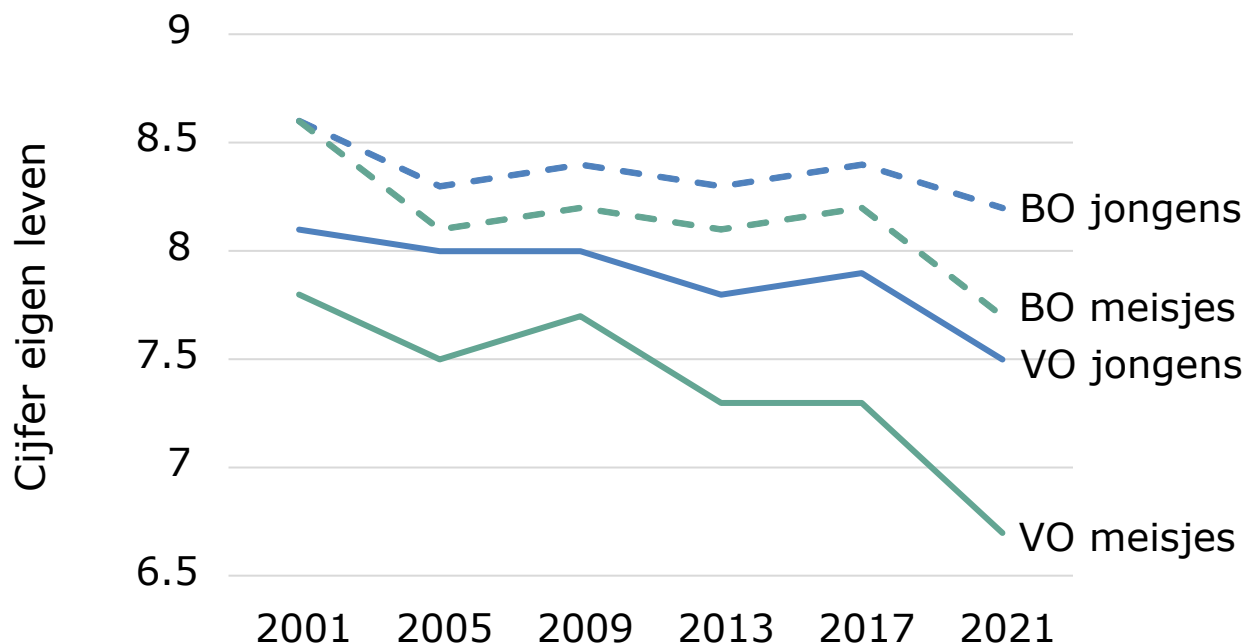
3 maart 2021

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

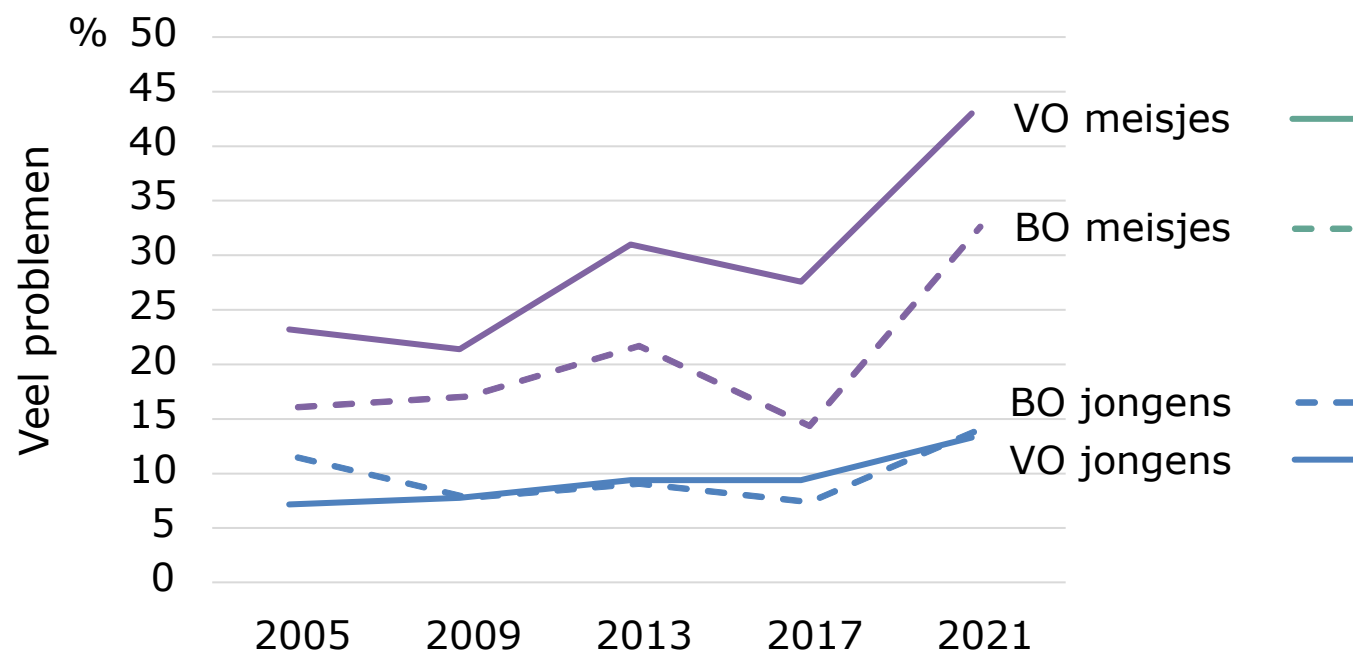


Lagere levenstevredenheid, behalve jongens BO



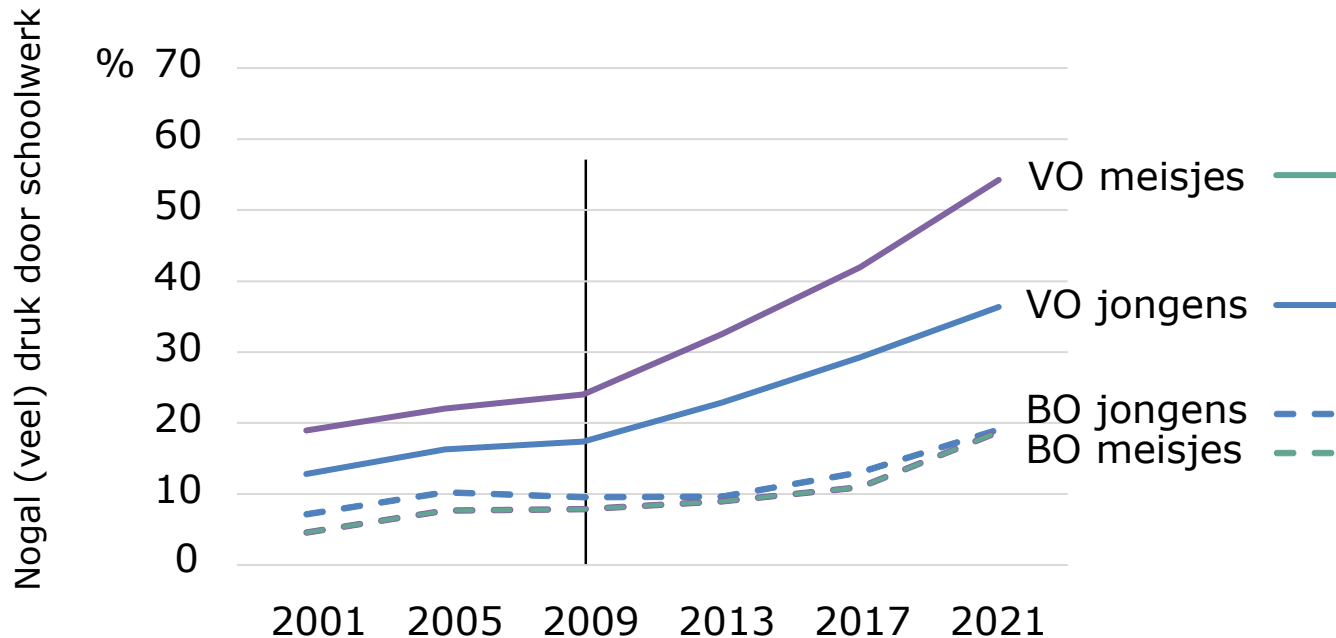
Bron: HBSC, 2022

Emotionele problemen meisjes sterk toegenomen



Bron: HBSC, 2022

Druk door schoolwerk VO toegenomen, sterkst bij meisjes



Bron: HBSC, 2022

Verklaringen voor afname mentale gezondheid

- Toegenomen druk door schoolwerk
- Sociale relaties met klasgenoten, vrienden & leraren onder druk
- Toename online pesten
- Andere 'trends'
 - Corona(maatregelen)
 - Onzekerheid over de toekomst



Wat vinden jongeren zelf?



GG DE GEZONDE GENERATIE

BIG 5 MENTAAL GEZONDE LEEROMGEVING

Tijdens drie co-creatiesessies hebben jongeren uit 52 aanbevelingen een top 5 gekozen als prioriteit voor een mentaal gezonde leeromgeving. Wij helpen jongeren deze top 5 te agenderen bij de partijen die dit kunnen realiseren.

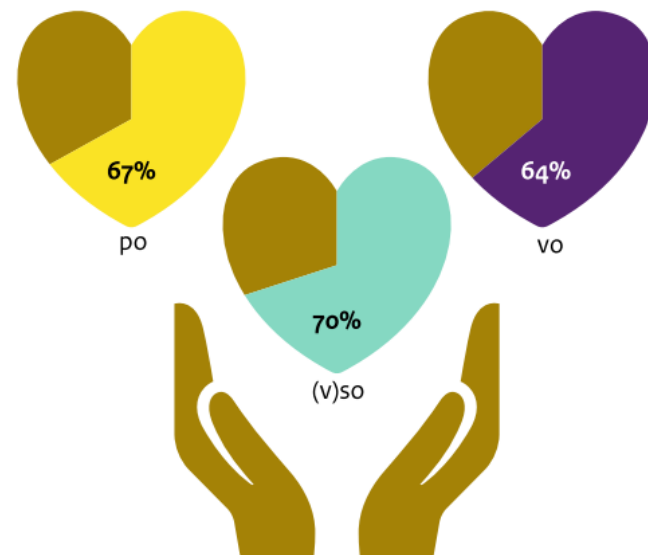
[Ga hier naar gezondegeneratie.nl](https://gezondegeneratie.nl)



Wat vinden scholen?

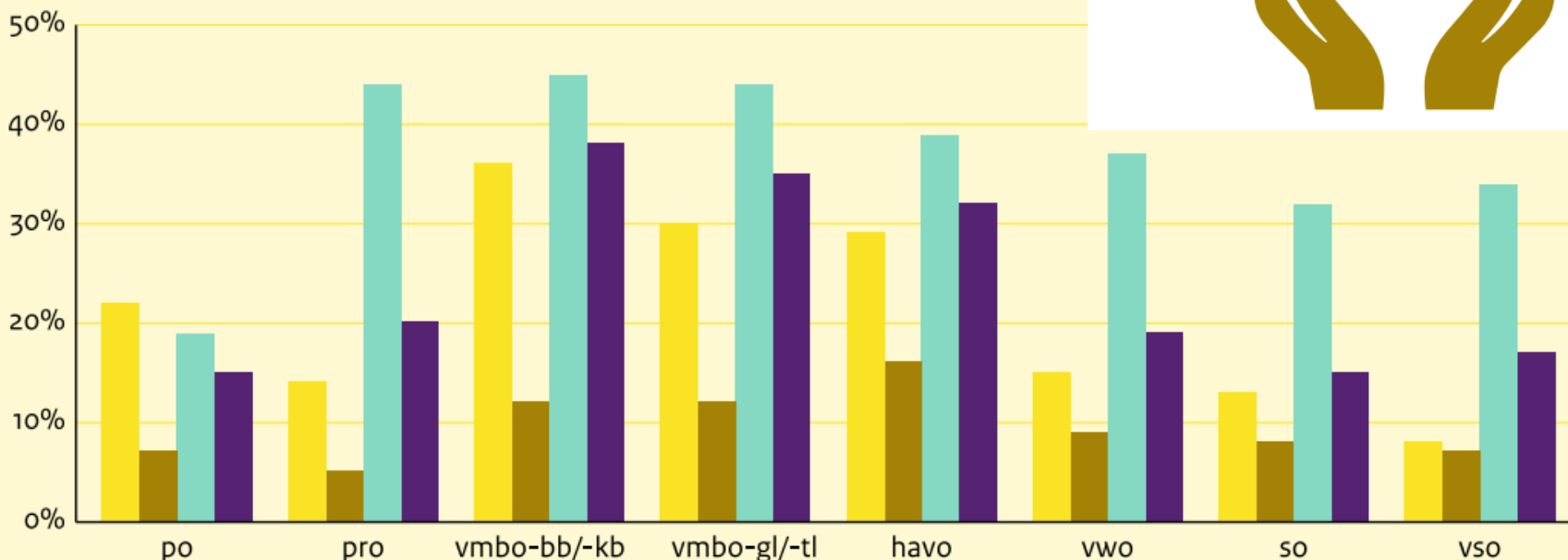
74% van de PO scholen en 94% van de VO scholen zetten met NPO middelen in op welbevinden.

In hoeverre ervaren schoolleiders tot nu toe positieve ontwikkelingen van de in het schooljaar 2021/2022 ingezette interventies op het welbevinden van leerlingen?

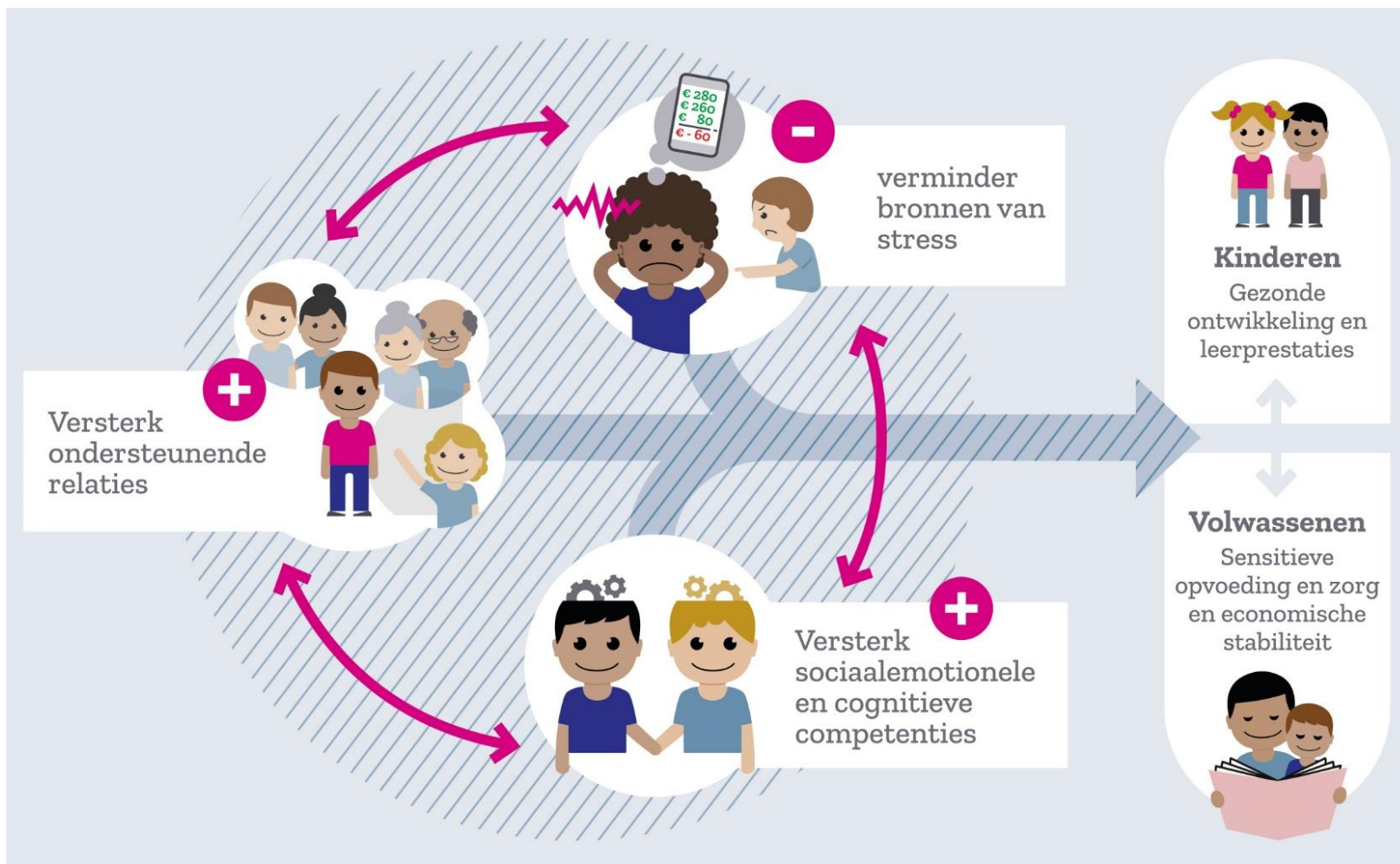


% veel zorgen:

Leerprestaties taal/Nederlands en rekenen/wiskunde
Leerprestaties overige vakken
Welbevinden
Executieve vaardigheden



Welbevinden & gelijke kansen



Bron: Pharos, 2022. Adaptatie van Cohen et al., 2021.

Gevoel van urgentie wordt gedeeld

- Nationaal Programma Onderwijs (NPO)
- Landelijke aanpak Mentale Gezondheid: van ons allemaal
- Hervormingsagenda Jeugd
- Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)
- Etc. Etc.

Met elkaar inzetten op integraal en duurzaam (gemeentelijk) beleid dat de basis van het onderwijs en het welbevinden van de jeugd versterkt.



Schoolbreed werken aan welbevinden



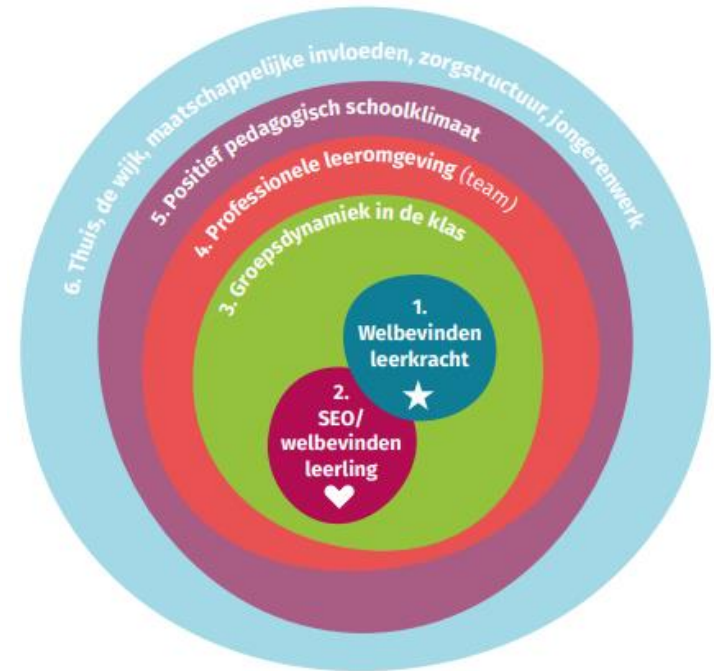


Welbevinden op School

- Kennis & ondersteuningsprogramma tot eind 2025
- Stimuleren van integraal werken aan welbevinden
- Ontwikkelen, bundelen en verspreiden van kennis
- Handreikingen, video's, bijeenkomsten etc.
- Kennispartner van Gezonde School – Vignet welbevinden

Uitgangspunten van een schoolbrede aanpak

- Brede combinatie van initiatieven, acties en maatregelen die samen zorgen voor een kwalitatief goede schoolomgeving
- Worden niet los van elkaar ingezet, maar versterken elkaar juist.
- Scholen handelen na incidenten. 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 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.
- ...is er aandacht voor het **welbevinden van leraren en ondersteunend personeel** en ruimte voor professionalisering.
- ...werkt de school samen met de **thuisomgeving** van leerlingen en studenten, en **zorg- en ondersteuningspartners in de wijk**.

Wat levert werken aan welbevinden op?

- Een toename in welbevinden, **zingeving, verbondenheid** en betekenisgeving bij leerlingen (Adi et al., 2007).
- Verbetering van **academische prestaties**, en verbondenheid met leren en school bij leerlingen (Durlak et al., 2011).
- **Verbeterd welbevinden van het personeel**, afname van stress, verzuim en afwezigheid en verbeterd vertrouwen in eigen kunnen (*self-efficacy*) (Greenberg & Jennings, 2009).
- **Afname van psychische klachten** zoals depressieve, angst en stress klachten bij leerlingen (Clarke et al., 2021; Durlak et al., 2011; Shucksmith et al., 2007).
- **Toename in sociaal-emotionele vaardigheden** en een verbeterde houding ten opzichte van leren, successen behalen, welbevinden, mentale gezondheid, **op school en later in het leven bij leerlingen** (Durlak et al., 2011).
- **Verbeterde schoolvaardigheden**, minder: verstoringen in de klas, incidenten, pesten, exclusie van leerlingen en afwezigheid (Adi et al., 2007).
- **Afname in risicogedrag**, zoals impulsiviteit, woedebeheersing, geweld, pesten, criminaliteit, en middelengebruik (Catalano et al., 2000; Zins et al., 2004).
- **Afname in seksueel- en grensoverschrijdend gedrag** (Clarke et al., 2021).

Welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling

Primair onderwijs

Voortgezet onderwijs

Kinderen en jongeren gaan naar school om te leren en zichzelf te ontwikkelen. Dit lukt het beste als ze goed in hun vel zitten, goede relaties hebben met anderen en zich veilig voelen op school.

→ Wat is welbevinden?

www.onderwijskennis.nl

Thema's

Sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerling

Sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden gaat over de identiteit van kinderen, hun relaties met anderen en de...

PO VO



Welbevinden van het schoolpersoneel

Ook voor schoolpersoneel is het belangrijk om welbevinden te ervaren. Welbevinden van de leraren en de andere...

PO VO



Pedagogisch klasklimaat en groepsdynamiek

Een goed pedagogisch klasklimaat is de basis om tot leren te komen. Hier kunnen leerlingen groeien, staan ze open en...

PO VO



Pedagogisch schoolklimaat, schoolbeleid en monitoring

In een gezond, pedagogisch schoolklimaat voelen zowel leerlingen als leraren zich aangenaam. Het is nauw verwant met de...

PO VO



Partnerschap tussen ouders en school

De term partnerschap tussen ouders/verzorgers en scholen verwijst naar een gedeelde verantwoordelijkheid van scholen en...

PO VO



Welbevinden en de context van de school

Bij welbevinden zijn gezinnen, onderwijs, (zorg)partners en de gemeente betrokken. Een samenhangend beleid draagt bij...

PO VO



Aan de slag!



Coalitie Welbevinden



GEZONDE
SCHOOL



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



Nederlands
Jeugdinstituut



Nederlands Instituut
van Psychologen



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Praktijkkaarten als handvat



Praktijkkaart Welbevinden en gelijke kansen

Bijdragen aan gelijke kansen door samen te werken aan welbevinden op school

Hoe kijken we in deze praktijkkaart naar gelijke kansen?

Kindern met *diverse* talenten hebben recht op gelijke kansen. Ieder kind moet zich volledig kunnen ontwikkelen. Zijn of haar achtergrond, het opleidingsniveau van ouders/verzorgers of hun financiële situatie mag geen invloed hebben op de onderwijskansen en mogelijkheden om talenten te ontplooiën. Het tegengaan van kansenongelijkheid is een opdracht voor iedereen, met een grote rol voor het onderwijs. In sommige gevallen echter, levert het onderwijs zelf een bijdrage aan de groei van kansenongelijkheid. Dit in samenhang met vele andere factoren die een rol spelen. Zo hangt het vaak nauw samen met de cognitieve en sociaal-emotionele behoeften van de leerlingen, de omgeving en het maatschappelijke debat. Om aan gelijke kansen te kunnen werken kan je inzetten op verschillende thema's, van extra onderwijs en ouderopartnerschap tot mentoring, coaching en taalbeoordeling. Vaak houdt het ook direct verband met welbevinden op school.

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 eerste praktijkkaart werken we uit hoe scholen op korte termijn focus kunnen bepalen in hun aanpak voor welbevinden en in een tweede kaart gaan we in op hoe scholen op een duurzame manier kunnen werken aan welbevinden in een schoolbrede aanpak. In deze praktijkkaart richten we ons op het bevorderen van gelijke kansen en hoe dit gedaan kan worden vanuit aandacht voor welbevinden op school.

Voor wie is deze praktijkkaart bedoeld?

Iedereen die vanuit school wil bijdragen aan gelijke kansen en welbevinden van kinderen en jongeren kan met deze praktijkkaart aan de slag. De praktijkkaart is bedoeld voor leraars, zorg- of ondersteuningscoördinatoren, schooldirecteuren, schoolpsychologen, kwaliteitsfunctionarissen en/of andere betrokkenen. Als je wil weten waar je op in moet zetten, wat bewezen effectief is, welke vragen je jezelf moet stellen en wat je op korte termijn en langere termijn kan oppakken, dan helpt dit instrument. Deze praktijkkaart biedt links naar handige tools en achtergrondinformatie. Veel scholen doen al veel op het gebied van het bevorderen van kansen en het vergroten van welbevinden, andere scholen hebben wellicht meer hulp nodig. We hopen met deze praktijkkaart inspiratie te bieden voor het werken aan welbevinden en gelijke kansen in het onderwijs. Kijk vooral naar wat aansluit op jouw huidige praktijk. En zie de voorbeelden als stappen die gezet kunnen worden. De voorbeelden zijn niet uitputtend, we geven suggesties voor een richting. En niet alles aan en hoeft in één keer.

Praktijkkaart Welbevinden van analyse naar interventies

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, 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.

Deze praktijkkaart is opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij het werken aan welbevinden in tijden van corona. In deze kaart werken we uit hoe scholen (met hun partners) voor de korte termijn focus kunnen bepalen voor hun aanpak. De kaart is geschreven voor het voortgezet onderwijs, maar ook voor andere onderwijsdtypen te benutten.

Doel van deze praktijkkaart

Deze praktijkkaart biedt een praktische handreiking 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 schoolsan' (domein 'sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden') en vormt een brug tussen het bepalen van prioriteiten en kiezen van interventies op korte termijn. Ook vraagt deze praktijkkaart aandacht voor het welbevinden van het schoolteam.

Voor wie is deze praktijkkaart bedoeld?

De praktijkkaart is in eerste instantie bedoeld voor schoolteams in het voortgezet onderwijs. De termen en voorbeelden in deze praktijkkaart zijn afgestemd 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 regulier als speciaal onderwijs.



Praktijkkaart 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 eerdere 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

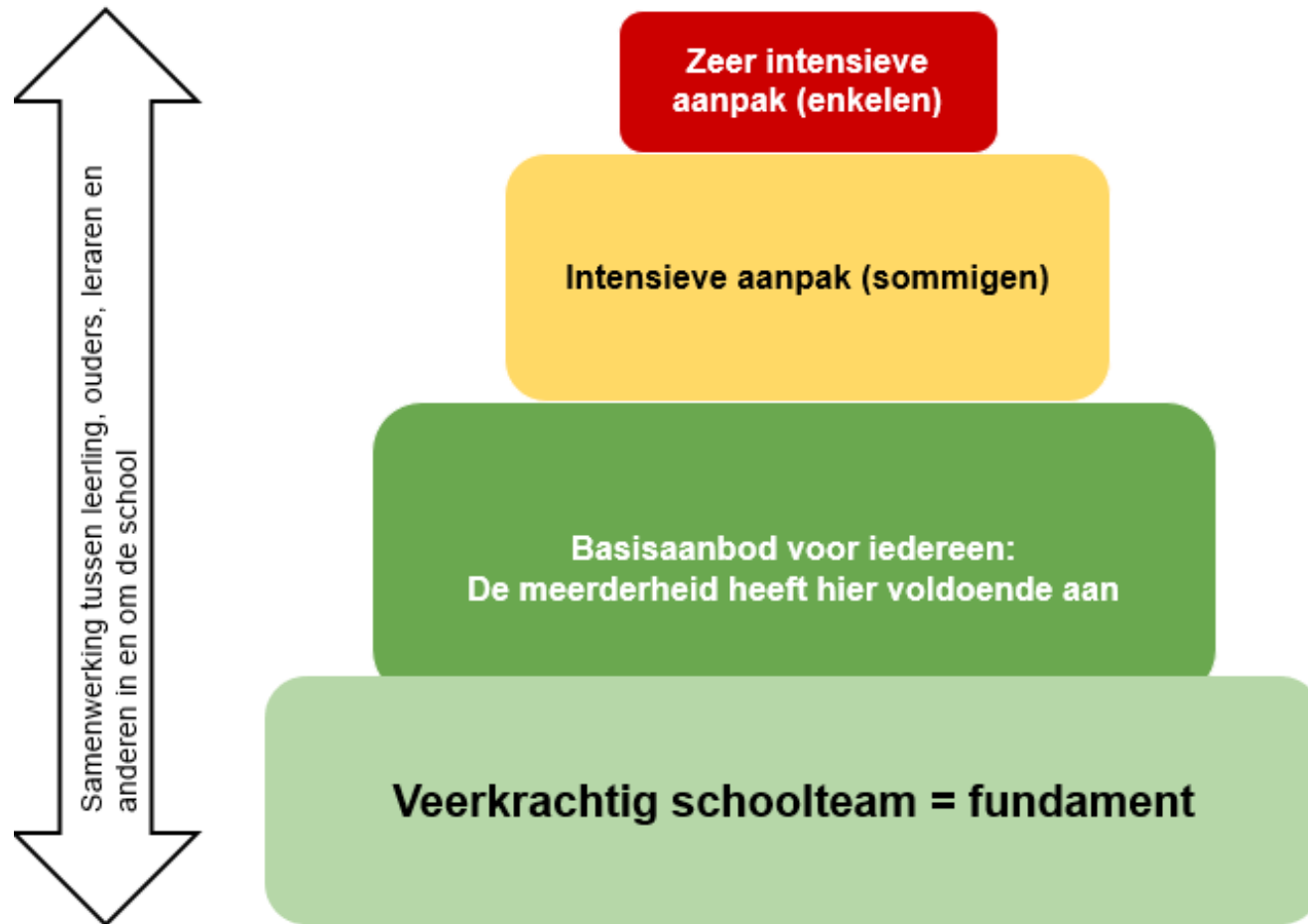
Aandacht voor het welbevinden van leerlingen en leraren is niet nieuw. Scholen waren hier ook voor corona al in meer- of mindere mate mee bezig, samen met gemeenten en kernpartners. De coronaperiode heeft de aandacht voor welbevinden op school wel versterkt. Veel scholen willen meer en structurelere 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: *versterken wat goed gaat en aanpassen wat beter kan*. Deze praktijkkaart kan gebruikt worden om een startanalyse te maken, of om datgene wat er al gebeurt op het gebied van welbevinden op waarde te schatten en te verduurzamen.

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



Ondersteuningsbehoeften bepalen



**Ondersteuning
in de school**

**Ondersteuning
rond de school**

1

Wijkteam/GGD/JGZ

Direct betrokkene bij de
thuissituatie: consulent,
gezinswerker

2 Ondersteuningsteam

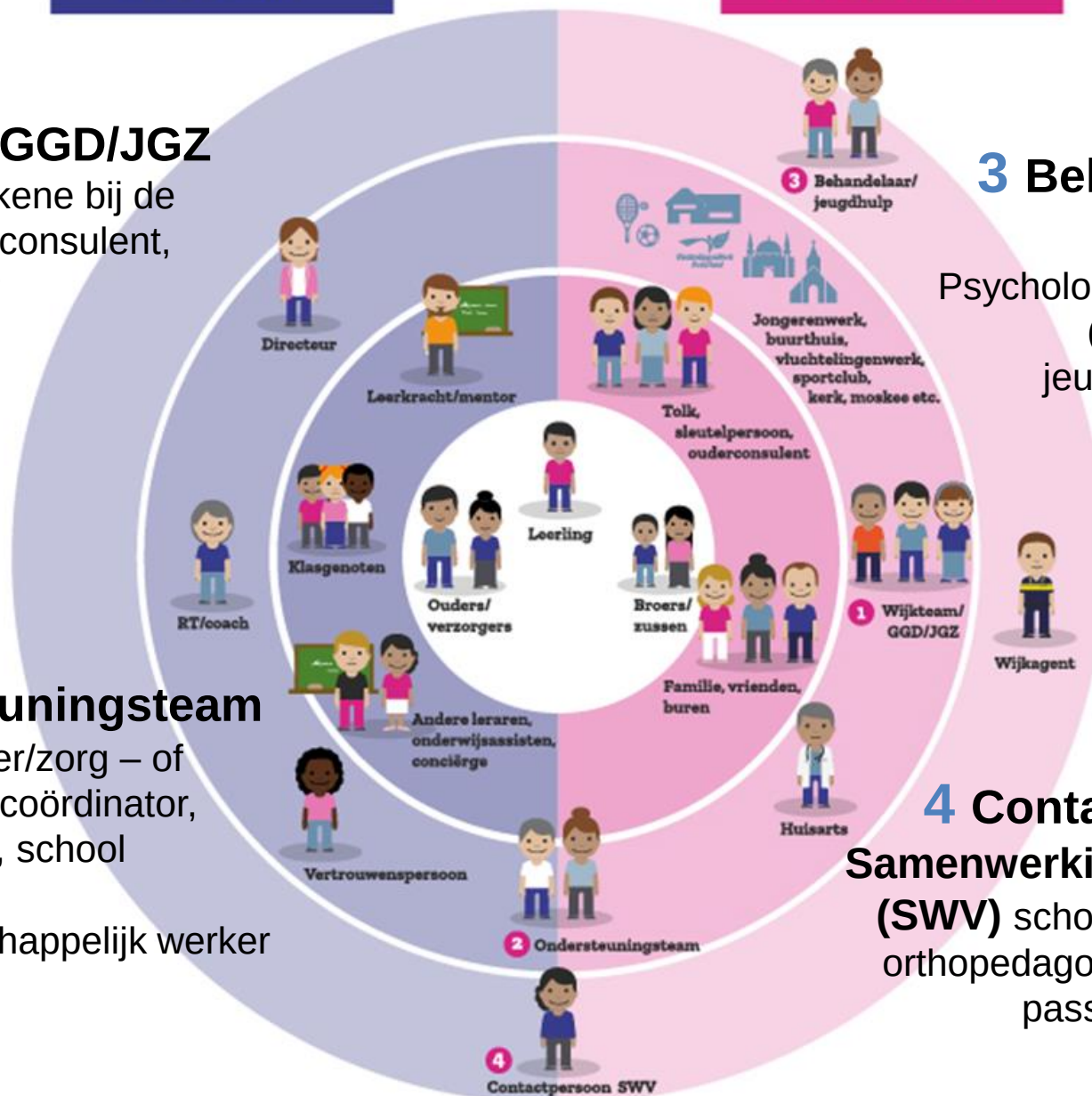
Intern begeleider/zorg – of
ondersteuningscoördinator,
orthopedagoog, school
psycholoog,
(school)maatschappelijk werker

**3 Behandelaar /
Jeugdhulp**

Psycholoog, psychiater,
(gezins)voogd,
jeugdbeschermer

4 Contactpersoon

**Samenwerkingsverband
(SWV)** school psycholoog,
orthopedagoog, begeleider
passend onderwijs



Realiseren van activiteiten

- Veranderingen in schoolklimaat en schoolcultuur
- Gedragsregels herijken en opnieuw aandacht geven
- Training van leerkrachten, bijv. klassenmanagement
- Oudertraining in opvoedvaardigheden
- Check-in momenten schoolteam
- Sociaal-emotionele vaardigheden
- Sociale probleemoplossende technieken
- Veerkracht
- 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



Nederlandse context

- Gezonde School aanpak
- Welbevinden is een van de leefstijlthema's
- PO, VO, SO en MBO
- Werken aan welbevinden a.d.h.v. 4 pijlers:
 - Beleid
 - Educatie
 - Signalering
 - Omgeving
- Gezonde School Coördinator op school
- Gezonde School Adviseur vanuit de GGD
- [Inspiratie website](#) met goede voorbeelden

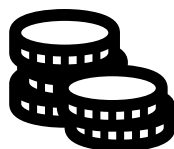


Laatste overwegingen



Knelpunten & succesfactoren

- Wisselingen van personeel
- Lerarentekort
- Gebrek aan data en overzicht
- Tijdelijke en versnipperde budgetten
- Wachtlijsten in de zorg
- Toewijding en draagvlak bij het schoolteam
- Ondersteuning door de schoolleiding
- Overtuigd zijn van wat je inzet
- Voldoende middelen
- Geschiktheid van de aanpak voor jouw school



Glazzard, 2019; Hudson et al., 2020; Moore et al, 2022; Morris et al., 2020

Wat werkt...

... bij deze leerlingen
... met dit schoolteam
... op deze school
... met deze ouders/verzorgers
... in deze wijk?

- Wat doen we al?
- Wat werkt goed?
- Waar kunnen we dus meer van doen!

→ Niet alles hoeft in één keer!



Kennis en inspiratie



Websites

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

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

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

Rapport ['Sociaal-emotionele ontwikkeling in het primair onderwijs'](#)

Documentaire ['welbevinden op het Stanislas college'](#)

Webinar NPO [Werken aan welbevinden](#)

Praktijkaarten

- [Van analyse naar interventie](#)
- [Welbevinden en gelijke kansen](#)
- [Duurzaam investeren in welbevinden](#)

Tools

- Checklist Welbevinden [PO](#) & [VO](#)
- Handleiding ['Waardengedreven werken aan welbevinden'](#).
- Handreiking voor [gemeenten](#)



Ik wens jullie een inspirerende middag toe!

messenburg@trimbos.nl

welbevinden@trimbos.nl

www.welbevindenopschool.nl

Welbevinden

“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”

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.

Kleinjan e.a., 2020

