

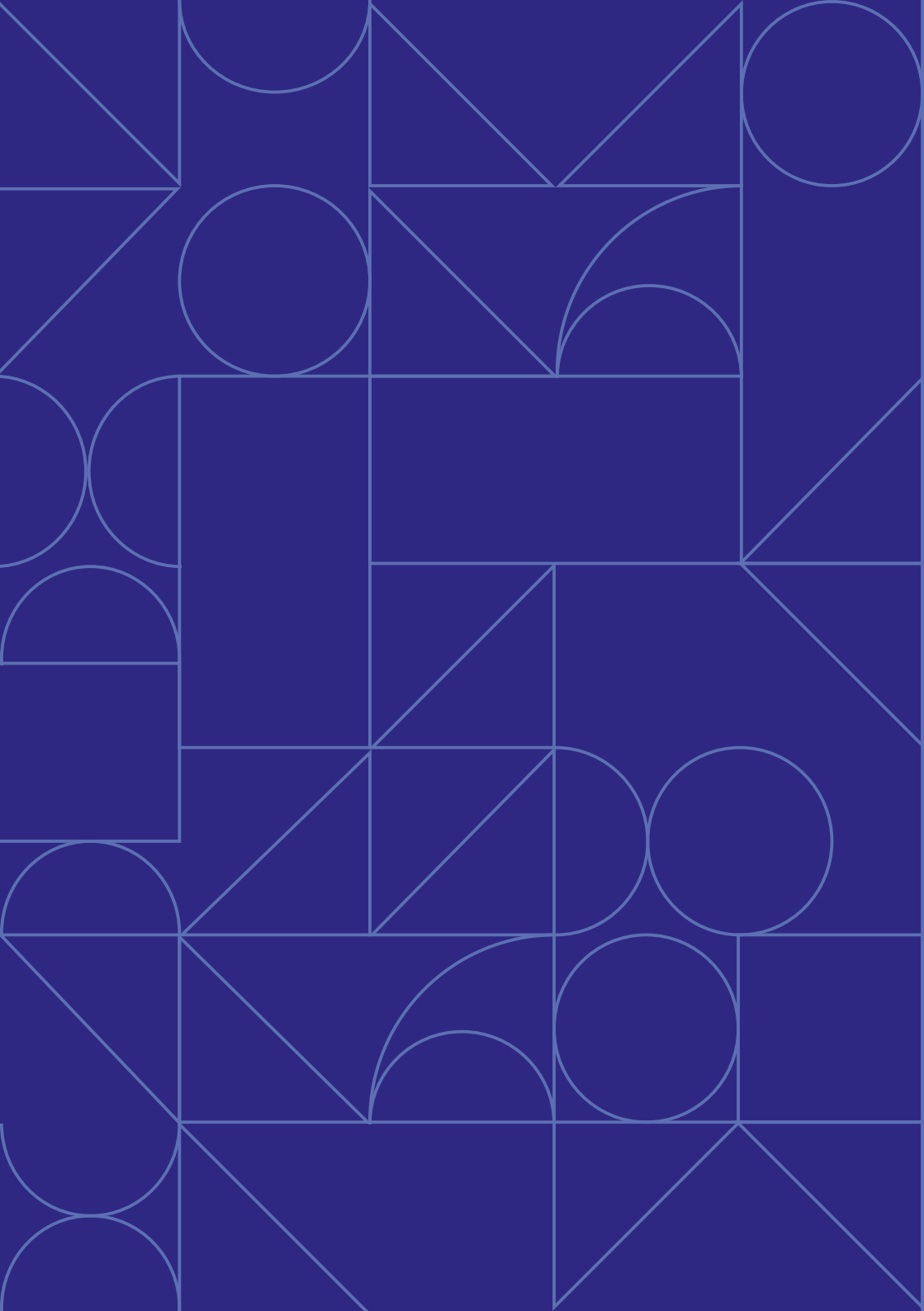


Hoe sterken we de **mentale gezondheid** van jongeren op school?

Geleerde lessen van drie jaar
actieonderzoek binnen NUOVO

Eva Bredero
Eefje Teeuwisse
Mounir Schouten

nuovo
scholen



Hoe sterken we de **mentale gezondheid** van jongeren op school?

Geleerde lessen van drie jaar
actieonderzoek binnen NUOVO

Juni 2026

Eva Bredero
Eefje Teeuwisse
Mounir Schouten

Met inbreng van:

Margot Peeters (Universiteit Utrecht)
Karljin Drost (docent Leidsche Rijn College),
Lianne den Oude-van Leeuwen (orthopedagoge UniC)
Debbie Klarenbeek (docent en ondersteuningscoördinator School aan de Singel)
Stéphanie Bakker (rector Utrechts Stedelijk Gymnasium).

nuovo
scholen

Inleiding

Begin 2024 hebben we binnen NUOVO het initiatief genomen tot een gezamenlijk actieonderzoek rond de vraag: Wat kunnen we doen om de mentale gezondheid van jongeren te sterken op school? Zes NUOVO-scholen hebben aan het onderzoek deelgenomen: X11, MPower, het Utrechts Stedelijk Gymnasium, het Anna van Rijn College, het Leidsche Rijn College en School aan de Singel.

Elke school heeft onder begeleiding van Take a Step en een onderzoeker van de Universiteit Utrecht een analyse van de huidige situatie gemaakt en in kaart gebracht waar binnen de schoolomgeving kansen liggen om de mentale gezondheid van jongeren te sterken.

Ter afsluiting van het onderzoek hebben we met een aantal betrokkenen teruggeblikt op drie jaar samenwerken aan mentale gezondheid. De zes lessen die daaruit naar voren kwamen zijn te lezen in dit slotartikel.

In kaders verspreid door dit document valt te lezen waar enkele van de zes scholen binnen het onderzoek op ingezet hebben en wat daarvan de opbrengst is geweest.

Inhoudsopgave

Les 1: Werk aan de beeldvorming	6
Les 2: Het gesprek voeren is het begin	8
Voorbeeld: Utrechts Stedelijk Gymnasium	10
Les 3: Maak mentale gezondheid onderdeel van de hele school	12
Les 4: Aandacht voor mentale gezondheid vraagt om durf en richting	14
Voorbeeld: School aan de Singel	16
Les 5: Doe het samen met leerlingen (in plaats van voor leerlingen)	18
Les 6: De docent maakt het verschil	20
Voorbeeld: X11	22
Wat heeft het actieonderzoek opgeleverd?	24



Les 1

Werk aan de beeldvorming

Mentale gezondheid kan een gevoelig thema zijn. Het kan als zwaar, kwetsbaar of te persoonlijk ervaren worden. Of als iets van een kleine groep jongeren (en volwassenen) die mentale problemen ervaart. Dat maakt het soms lastig om het onderwerp een vanzelfsprekende plek te geven in de school. Terwijl het onderzoek ons het tegenovergestelde heeft laten zien. Op de juiste manier wordt aandacht voor mentale gezondheid zowel door leerlingen als docenten juist als prettig ervaren.

Het is nodig dat we met z'n allen de beeldvorming rond mentale gezondheid weten te verschuiven. Want aandacht voor mentale gezondheid is niet iets bijzonders of alarmerends, het is juist normaal en van wezenlijk belang. Kijk bijvoorbeeld maar naar de topsport. Daar wordt net zo hard gewerkt aan de mentale weerbaarheid en veerkracht van atleten als aan hun fysieke ontwikkelen. Niet omdat een sporter in crisis is, maar omdat het zonder een goede mentale gezondheid heel moeilijk is om duurzaam topprestaties te leveren. Ook binnen de entertainmentindustrie zien we dat het steeds normaler wordt om open over mentale gezondheid te spreken. Artiesten en influencers delen gelukkig steeds vaker niet alleen de hoogtepunten uit hun leven, maar ook de dalen en de mentale worstelingen die daarbij komen kijken.

Dat de beeldvorming rond mentale gezondheid breder binnen de maatschappij aan het veranderen is, kan het onderwijs helpen. Laten we er met z'n allen voor zorgen dat het een vanzelfsprekendheid is om aandacht te hebben voor mentale gezondheid. En het als onze opdracht zien om jongeren te helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden die ze in staat stellen om een gezond, gelukkig en betekenisvol leven te leiden.

Uit het actieonderzoek blijkt ook dat mentale gezondheid niet alleen gaat over negatieve gedachten en emoties en aandacht vraagt als iemand niet lekker in zijn of haar vel zit. Dus over zaken als prestatiedruk, eenzaamheid of somberheid. Mentale gezondheid gaat juist ook over welbevinden, veerkracht en weerbaarheid. Dit is mede te ontwikkelen door aandacht te hebben voor succeservaringen, talenten en leer- en werkplezier in de schoolcontext. Bijvoorbeeld door stil te staan bij vragen als; Wanneer ben je in je element? Waar krijg je energie van? En waarom juist daarvan? Wat zeggen dit soort situaties over waar je goed in bent en plezier aan beleefd? Of door aandacht te hebben voor vragen als; Wie of wat helpt jou als je het even lastiger hebt? Wat maakt dat je beter om kan gaan met iets als prestatiedruk? Welke hulpbronnen heb je in je omgeving?



Les 2

Het gesprek voeren is het begin

Verandering begint vaak bij iets eenvoudigs: het gesprek. Ze zeggen ook wel 'Change happens one conversation at a time'. Het gesprek is geen eindpunt, maar wel een noodzakelijke eerste stap. De scholen binnen het onderzoek hadden niet op voorhand een kant-en-klare oplossing. Het proces werd op gang gebracht door kleine clubjes collega's die het die het samen over mentaal welbevinden/mentale gezondheid hadden, schoolleiders die het agendeerden, en docenten die ervaringen deelden. Dat gesprek creëert een gedeelde taal en helpt om gezamenlijk richting te geven.

"Je gaat het niet in één keer oplossen, maar weten dat het speelt en er iets aan willen doen, helpt al."

Daarbij gaat het niet alleen om het gesprek tussen volwassenen onderling. Juist het gesprek mét leerlingen is waardevol, en soms onderbelicht. Mentale gezondheid bespreekbaar maken begint ook in de klas: laagdrempelig, zonder het te zwaar te maken. Dat kan klein zijn: een open gesprek met leerlingen over wat mentale gezondheid in hun ogen is, een docent die aangeeft dat hij zelf ergens mee zit, of die vraagt wat leerlingen nu al helpt om met iets als prestatiedruk en/of schoolstress om te gaan. Juist die kleine momenten normaliseren het gesprek over het onderwerp. Het goede voorbeeld geven is essentieel: als volwassenen laten zien dat het oké is om ergens mee te zitten, dat het echt oké is om fouten te maken en om hulp te vragen, geeft dat leerlingen toestemming om hetzelfde te doen.

Voorbeeld: Utrechts Stedelijk Gymnasium

Het Utrechts Stedelijk Gymnasium heeft het actieonderzoek zowel ingezet om te verkennen hoe mentale gezondheid een goede plek in de mentoraatsleerlijn kan krijgen, als om de collega's van ondersteuning meer inzicht te geven in de behoefte die leerlingen hebben ten aanzien van het wel of niet bespreekbaar maken van mentale gezondheid. Uit eerdere gesprekken met leerlingen kwam namelijk naar voren dat er regelmatig weerstand wordt ervaren bij het praten over mentale gezondheid op school. Leerlingen gaven aan dat zij het een lastig onderwerp vinden of niet goed voor zich zien hoe dit een plek kan krijgen binnen de schoolcontext. Om hier meer inzicht in te krijgen, is vervolgonderzoek gedaan naar wat wél zou kunnen werken. In dat kader zijn twee leerlingssessies georganiseerd: één met tweedeklassers en één met vierdeklassers (beide groepen bestonden uit ongeveer tien leerlingen). Uit deze gesprekken kwam naar voren dat leerlingen de aandacht voor mentale gezondheid wel belangrijk vinden, maar school vooral zien als een plek voor voorlichting en preventie en minder voor het bespreken van persoonlijke of zware problematiek (zeker in de klas). Het onderzoek heeft een overzicht van concrete interventies opgeleverd die wel zouden kunnen werken en ook dingen die je beter niet kunt doen.

Concrete opbrengst van het onderzoek

1. Ideeën voor hoe mentale gezondheid een vast onderdeel van de doorlopende mentoraatsleerlijn kan zijn.
2. Concrete tips voor hoe je als school (vanuit het perspectief van leerlingen) juist wel en ook geen aandacht voor mentale gezondheid zou moeten hebben.





Les 3

Maak mentale gezondheid onderdeel van de hele school

De afgelopen jaren is er veel meer aandacht gekomen voor mentale gezondheid. Dat is zichtbaar in activiteiten, projecten en gesprekken binnen scholen. Die aandacht is waardevol: het maakt het onderwerp bespreekbaar en verlaagt de drempel om er iets mee te doen.

Veel initiatieven, zoals themadagen, projecten of kleine acties, zorgen voor energie, betrokkenheid en nieuwe ideeën. Ze helpen om het onderwerp op de kaart te zetten en geven vaak een eerste impuls aan verandering.

Tegelijkertijd laten de ervaringen van de afgelopen jaren zien dat het daar niet stopt. Wat steeds duidelijker wordt, is dat deze initiatieven het meeste effect hebben wanneer ze onderdeel worden van iets groters. Niet als losse momenten, maar als onderdeel van hoe een school dagelijks werkt en keuzes maakt.

“Het moet in je visie en fundament zitten. Geen aanhangsel zijn, geen schuurtje dat je erbij bouwt.”

Daarbij hoort ook een eerlijke vraag: welke rol spelen wij als school? Die vraag vraagt om een holistische blik, ook op het eigen systeem. Want de school is niet alleen een plek die reageert op wat er bij leerlingen speelt. Ze is zelf ook van invloed op de mentale gezondheid van leerlingen. Roosters, prestatiedruk, de manier waarop fouten worden benaderd, de sfeer in de klas, de veiligheid in de vrije ruimte, het zijn allemaal factoren die ertoe doen. Dat betekent: durf jezelf ook als onderdeel van het probleem te zien. En gebruik dat als vertrekpunt voor verandering. De Wegwijzer van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal (zie onder) kan daarbij helpen als praktisch hulpmiddel om richting te vinden.

De scholen die binnen het actieonderzoek de grootste stappen hebben gezet, maakten aandacht voor mentale gezondheid onderdeel van hun dagelijks handelen van de manier waarop docenten met leerlingen omgaan, tot het mentoraat en de bredere schoolcultuur.

“Je moet het niet alleen organiseren, je moet het ook doorleven.”



Les 4

Aandacht voor mentale gezondheid vraagt om durf en richting

Er is geen vast stappenplan dat werkt voor iedere school. Scholen die stappen zetten, deden dat niet omdat ze een methode volgden, maar omdat ze bewust keuzes maakten die pasten bij hun visie en context.

Dat begint vaak klein, maar vraagt wel iets fundamenteels: dat er een gedeeld beeld ontstaat van wat belangrijk is, dat schoolleiders ruimte geven om dingen te proberen, en dat teams de ruimte voelen om te experimenteren en bij te stellen.

Juist daarin zit de beweging. Niet alles hoeft vooraf vast te liggen, maar er moet wel richting zijn. Het vraagt ook om durf: om dingen anders te doen, om het gesprek aan te gaan (ook met leerlingen) over wat wel of niet werkt, en om stap voor stap te ontdekken wat wél past bij de school en de leerlingen.

“Je moet dingen omgooien, kijken hoe, met je team en met leerlingen. Daar is durf voor nodig.”

Mentale gezondheid heeft het ook nodig dat je het persoonlijk durft te maken. Je kunt als schoolleider of docent niet echt zorgdragen voor de mentale gezondheid van leerlingen, zonder aandacht te hebben voor je eigen mentale gezondheid. Anderen (en dit geldt zeker ook voor leerlingen) hebben het door als iets niet congruent is. Denk bijvoorbeeld aan een schoolleider die steeds zegt dat een goede werk-privé balans cruciaal is, maar vervolgens zelf laat in de avond of in het weekend nog mailtjes stuurt. Dan zijn woorden en daden niet met elkaar in lijn. Durf jezelf dus ook in de spiegel te kijken.

Voorbeeld: School aan de Singel

School aan de Singel heeft op twee verschillende activiteiten ingezet. Allereerst hebben coaches door het jaar heen een drietal mentorlessen rond talent gedaan met de leerlingen. Doel van deze mentorlessen was om leerlingen te helpen met het ontdekken van hun talenten en ook te kijken waar ze deze talenten bijvoorbeeld tijdens samenwerkingsopdrachten al inzetten en waar wellicht nog kansen liggen om dingen meer vanuit hun talent te doen. Coaches hebben hier zelf ook een scholingsmoment voor gevolgd. De wens is om hier komend jaar op voort te bouwen (de lessen te verstevigen) en de talenten van leerlingen uiteindelijk ook een plek te geven op het Montessoricertificaat dat leerlingen krijgen.

Verder heeft de laatste periode van het vak impactmakers in het teken gestaan van mentale gezondheid. In samenwerking met de gemeente (die hier ook budget voor vrijgemaakt heeft) is er voor alle leerlingen bij Yunity een kick-off van deze lessenreeks georganiseerd. De kick-off kon gekoppeld worden aan HOOFDzaken: een groot event dat de gemeente in de week van de mentale gezondheid organiseert voor professionals. Tijdens de kick-off hebben leerlingen verschillende workshops kunnen volgen die elk een link hadden met weerbaarheid, veerkracht en mentale gezondheid. Een aantal leerlingen van School aan de Singel heeft de geleerde lessen vervolgens tijdens de plenaire opening van HOOFDzaken in gesprek met de wethouder gedeeld. Tijdens de lessen op school (die in de maand juni gegeven worden) werken leerlingen naar een eigen, concrete actie toe voor iets binnen de school wat de eigen mentale gezondheid en die van medeleerlingen ten goede zou kunnen komen.

Concrete opbrengst van het onderzoek

1. Een set mentorlessen rond talent. En kennis onder coaches over hoe je bij leerlingen talenten op het spoor kunt komen en kan helpen ontwikkelen.
2. Een lessenreeks (binnen het vak impactmakers) rond mentale gezondheid, waarbij leerlingen niet alleen leren over wat mentale gezondheid is, maar ook ontdekken dat ze zelf dingen kunnen doen die de eigen mentale gezondheid en die van de leerlingen om hen heen ten goede kunnen komen.





Les 5

Doe het samen met leerlingen

(in plaats van
voor leerlingen)

Op alle scholen die aan het actieonderzoek deelnamen zijn leerlingen betrokken. Soms als klankbord, in andere gevallen als experts of zelfs mede 'actievoerders'. Zo heeft de leerlingenraad van één van de scholen zelf een advies uitgebracht aan de schoolleiding over wat de school zou kunnen doen om de sociale veiligheid in de vrije ruimte te vergroten. Op een andere school hebben leerlingen zelf kleine acties bedacht (en uitgevoerd) die de eigen mentale gezondheid en die van medeleerlingen op school ten goede zouden kunnen komen. Dat levert waardevolle inzichten op: leerlingen kijken anders, benoemen andere dingen en helpen om beter aan te sluiten bij wat er echt speelt.

“Eigenlijk wil je mét de leerling ontwikkelen”

Betrokkenheid van leerlingen kan er op verschillende manieren uitzien en vraagt om een bewuste aanpak vanuit de school. Wat helpt, is om ruimte te maken voor verschillende vormen van betekenisvolle participatie. Wanneer leerlingen op hun eigen manier betrokken worden, ontstaat er meer eigenaarschap en sluit de aanpak beter aan bij hun belevingswereld. Het onderzoek heeft laten zien dat het belangrijk is om leerlingen echt als gelijkwaardig gesprekspartner te zien en dat het nodig is om als school helder te communiceren over hun rol binnen het proces en een terugkoppeling geeft over wat er met hun input is gebeurd.



Les 6

De docent maakt het verschil

In de praktijk blijkt steeds opnieuw hoe belangrijk de rol van de docent is. In de klas gebeurt het: daar wordt gezien hoe het met leerlingen gaat, daar ontstaan gesprekken en daar wordt een sfeer neergezet.

Wat leerlingen daarin het meest waarderen, is vaak niet iets groots of ingewikkelds, maar juist iets kleins en persoonlijks: een docent die hen ziet, die een vraag stelt als “hoe was je weekend?”, en ook echt de aandacht heeft. Juist dat soort momenten maakt dat leerlingen zich gezien voelen.

Een consistente vorm van aandacht normaliseert gezien worden en dit vormt de basis voor de verbinding die nodig is om het over mentale gezondheid te hebben.

Veel docenten pakken die rol ook al op. Tegelijkertijd geven zij aan dat het niet altijd eenvoudig is: het gesprek voeren in een groep kan lastig zijn, het is zoeken naar hoe ver hun rol gaat, en er is behoefte aan meer houvast en uitwisseling. Docenten ervaren een zekere handelingsverlegenheid. Wat op dit punt kan helpen is een expliciete schoolbrede visie op mentale gezondheid en aandacht voor de vertaalslag daarvan naar de praktijk, in de vorm van scholing en/of intervisie.

Voorbeeld: X11

X11 heeft na een gedegen analyse van de huidige situatie (eerste jaar van het onderzoek) gekozen in te zetten op het vergroten van de sociale veiligheid binnen de school (met name in de vrije ruimte) en het uitbouwen van de kennis en vaardigheid van coaches om aandacht te hebben voor de mentale gezondheid van leerlingen. Daar zijn het afgelopen jaar de volgende drie interventies op ingezet.

Met behulp van de leerlingenraad is gekeken wat de school kan doen om de veiligheid in de vrije ruimte te vergroten. Leerlingen zijn op dit punt ingezet als experts en hebben een advies uitgebracht aan de schoolleiding.

Ook heeft de school een pilot gedraaid met een leiderschapstraining voor een groep jongens die je als 'informele leiders' zou kunnen bestempelen. Jongens die andere leerlingen mee weten te krijgen in zowel wenselijk als minder wenselijk gedrag. Door deze jongens positieve aandacht te geven en hen bewust te maken van de leiderschapskwaliteiten die ze hebben, was de hoop dat deze jongens een meer constructieve bijdrage aan het schoolklimaat zouden gaan leveren. De ervaringen met de pilot waren heel positief en bieden zeker aanleiding tot vervolg. Aankomend schooljaar gaat X11 met meerdere leiderschapsgroepen van start.

Als laatste is er een scholingsmoment voor coaches uit het eerste en tweede leerjaar georganiseerd. Hoewel dit geen slechte sessie was, liet het onderzoek zien dat het scholingsmoment nu nog wel te klein en te vrijblijvend was. Het idee is om aankomend schooljaar een tweedaagse aan te bieden aan coaches en/of mentoren (die dit willen) rond de vraag: Hoe draag je zorg voor je eigen mentale gezondheid en die van je leerlingen? Deelnemers committeren zich naast de tweedaagse ook aan een aantal intervisiemomenten door het jaar heen, waardoor echt de vertaalslag van de cursus naar de eigen praktijk gemaakt kan worden.

Concrete opbrengst van het onderzoek

1. Praktische tips en suggesties vanuit leerlingen om de sociale veiligheid in de vrije ruimte te vergroten.
2. Een leiderschapstraining die door eigen collega's in combinatie met een externe trainer verzorgd kan worden voor 'risicjongeren' om ze bewust te maken van de belangrijke rol die ze (juist ook in positieve zin) voor het bredere schoolklimaat kunnen vervullen.
3. Een opzet voor een tweedaagse leergang 'Mentale Gezondheid' voor coaches / mentoren.



Wat heeft het actieonderzoek opgeleverd?

Mentale gezondheid is geen thema waar kant-en-klare oplossingen voor bestaan. Wat wél werkt: kennis en ervaring uitwisselen, samen blijven leren en iedereen binnen het systeem betrekken vanuit een schoolbrede visie. 'Parkeer' mentale gezondheid zeker niet bij ondersteuning, maar maak het tot een gezamenlijke opdracht. Door drie jaar gezamenlijk op te trekken hebben de deelnemende scholen een rijke basis opgebouwd, van inzichten tot concrete aanpakken die in de praktijk zijn getoetst.

Naast de opbrengsten op schoolniveau (zie o.a. de kaders in dit artikel) heeft het onderzoek de minidocumentaire (ZIEN) opgeleverd en de toolkit 'Samen sterk voor mentale gezondheid' (zie hieronder).

De wegwijzer waar in dit slotartikel aan gerefereerd wordt - ontwikkeld door de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal - vind je hier: www.wegwijzermmentaalkapitaal.nl

Gezamenlijke opbrengsten

Klik hier voor een overzicht van alle opbrengsten van het actieonderzoek
o.a. de startnotitie en minidocumentaire ZIEN





nuovo
scholen