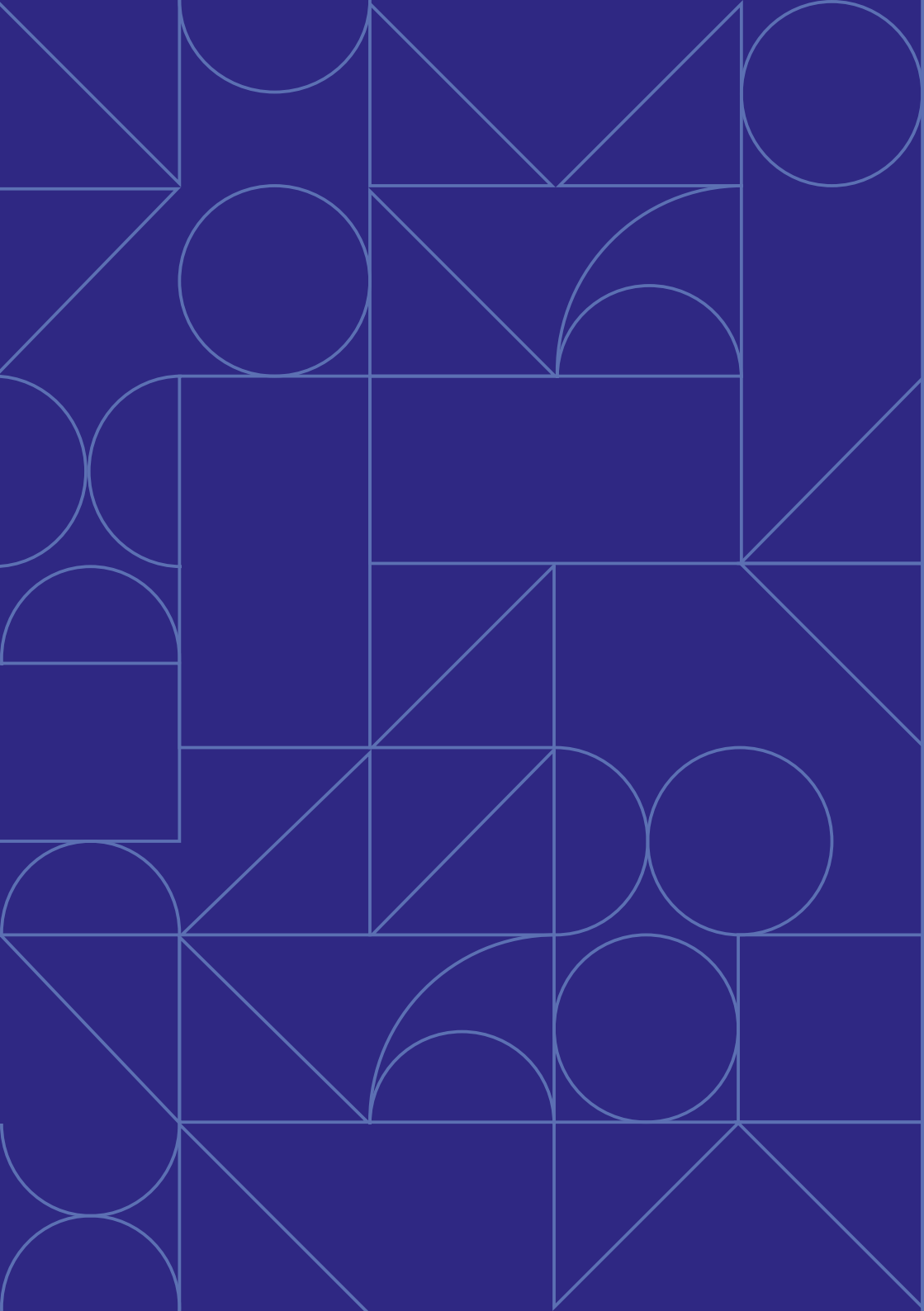




Samen sterk voor mentale gezondheid

nuovo
scholen



Samen sterk voor **mentale gezondheid**

Juni 2024

Door Eefje Teeuwisse en Annechien van Buurt

nuovo
scholen

Inleiding

Jongeren ontwikkelen zich het beste als het goed met ze gaat. Als ze lekker in hun vel zitten, zichzelf kunnen zijn en gezond en veilig opgroeien in een kansrijke omgeving. Hun mentale welbevinden is van groot belang voor (sociaal) functioneren en presteren, zowel binnen als buiten school.

De afgelopen jaren is de druk op mentale gezondheid van jongeren toegenomen. Steeds meer jongeren zitten niet goed in hun vel, zijn somber en kunnen lastig omgaan met de uitdagingen die het leven hen biedt. Onderzoek laat zien dat in 2021 31% van de leerlingen (40% van de meisjes en 22% van de jongens) in het voortgezet onderwijs last had van mentale problemen (HBSC 2021). Niet alleen bij jongeren zien we dat mentale gezondheid onder druk staat. Binnen het onderwijs ligt het aantal werknemers met mentale problemen ver bovengemiddeld ten opzichte van andere sectoren. Door de toenemende klachten van zowel jongeren als schoolpersoneel is de druk op scholen en passende zorg gestegen. Dit vraagt om actie: hoe kunnen we leerlingen zo goed mogelijk ondersteunen in het leiden van een mentaal gezond leven?

Sinds de coronapandemie krijgt het bevorderen van de mentale gezondheid van leerlingen van NUOVO Scholen extra aandacht. Onder de noemer 'Samen sterk voor mentale gezondheid' heeft NUOVO het initiatief genomen voor een bovenschools programma. Het doel van dit programma is vierledig:



- 1. We willen scherper krijgen hoe we de rol van het onderwijs kunnen vormgeven, gericht op het versterken van de mentale gezondheid van leerlingen.
- 2. We halen de kennis en ervaring van buiten naar binnen, om te voorkomen dat we zelf het wiel opnieuw uitvinden.
- 3. We zetten door middel van professionaliseringsactiviteiten in op het beter toerusten van collega's, om zo van betekenis te zijn op het vlak van mentale gezondheid.
- 4. We ondersteunen initiatieven die op schoolniveau worden ondernomen (bijvoorbeeld het ontwikkelen van curriculum op het vlak van mentale gezondheid).

Met deze gezamenlijke aanpak streven we ernaar om beter grip te krijgen op het vraagstuk. Daarnaast willen we onze scholen van betere handvatten voorzien om de mentale gezondheid van leerlingen te versterken. Daarmee hopen we niet alleen problemen preventief te voorkomen, maar juist al onze leerlingen weerbaarder te maken.

In deze notitie delen we een aantal van de eerste inzichten die met name te verbinden zijn aan de eerste twee doelstellingen van het programma. Zo vatten we de belangrijkste inzichten uit de wetenschap en praktijk op het vlak van mentale gezondheid samen. Verder gaan we in op de rol die school kan spelen bij het versterken van de mentale gezondheid van jongeren. We eindigen met een set handvatten die scholen kunnen gebruiken om de eigen aanpak te versterken.

Inhoudsopgave

1. Wat is mentale gezondheid?	8
2. Hoe staat het ervoor met de mentale gezondheid van jongeren?	12
3. Waarom je als school wilt investeren in mentale gezondheid	23
4. Wat kun je als school doen om de mentale gezondheid van leerlingen te versterken?	28
5. Om verder mee aan de slag te gaan	36
6. Inspiratie	42
Bronnen	48
Bijlage: Mentale gezondheid - uitgewerkte bouwstenen per component	51



1

Wat is mentale gezondheid?

Vanuit de behoefte aan eenduidigheid in wat verstaan wordt onder mentale gezondheid (en/of mentaal welzijn zoals er in de literatuur ook aan gerefereerd wordt), is door het Trimbos instituut een definitie van mentale gezondheid opgesteld:

‘Mentale gezondheid wordt gekenmerkt door de wijze waarop een individu zich verhoudt tot zichzelf (persoonlijke component), de wijze waarop een individu zich verhoudt tot anderen (sociale component), en de wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven (functionele component). De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven is de vierde component (perceptieve component).’

Kort gezegd luidt de definitie: “mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren” (Trimbos instituut 2021). Het vermogen om effectief om te gaan met tegenslagen en stressvolle situaties, vormt een belangrijk onderdeel van mentale gezondheid (Seligman 2011).

Mentale gezondheid staat niet op zichzelf, het hangt samen met iemands fysieke en sociale gezondheid: deze beïnvloeden elkaar sterk. Hoewel er nog minder aandacht is voor mentale gezondheid ten opzichte van fysieke en sociale gezondheid, neemt die aandacht wel toe, zowel bij jongeren als volwassenen (Berger 2024).

Mentale gezondheid is geen vaststaand gegeven. Het is ontwikkelbaar en kan versterkt worden door onder meer het aanleren van de juiste vaardigheden en strategieën. Iedereen maakt wel moeilijke of ingrijpende dingen mee in zijn leven. De mate waarin dit van invloed is op iemands welbevinden en functioneren, verschilt van mens tot mens. Als mensen in hun leven vaardigheden en strategieën hebben geleerd om met dit soort gebeurtenissen om te gaan, is de kans groter dat zij weerbaarder zijn op het moment dat zich een lastige situatie aandient.

De vier componenten van mentale gezondheid zijn opgebouwd uit meerdere bouwstenen, zoals weergegeven in onderstaande tabel.¹

Mentale gezondheid			
<i>Persoonlijke component</i>	<i>Sociale component</i>	<i>Functionele component</i>	<i>Perceptieve component</i>
Mentale vaardigheden	Erbij horen en meedoen	Persoonlijke grenzen stellen	Denkbeeld over mentale gezondheid
Positief zelfbeeld	Sociaal functioneren	Persoonlijke hulpbronnen	Eigenschappen van het concept
Tevredenheid	Empathie	Dagelijks functioneren	Afwezigheid psychische klachten
Goed voelen		Actieve houding	
Persoonlijke ontwikkeling			
Doelbewust leven			
In balans			
Positieve levenshouding			

Tabel 1: Trimbos Instituut, 2021

Alle bouwstenen zijn van invloed op de mentale gezondheid van mensen. Door aandacht te besteden aan deze bouwstenen op persoonlijk vlak, op werk en school én in de samenleving, wordt de mentale gezondheid van een individu versterkt. Een goed voorbeeld van de persoonlijke component is het werken aan mentale vaardigheden en psycho-educatie binnen het onderwijs of op het werk. Bij de sociale component gaat het bijvoorbeeld om activiteiten gericht op participatie en inclusie die mentale gezondheid versterken. Een veilige omgeving creëren om het over werk- of schooldruk te hebben, is een voorbeeld van de functionele component. Een actie op het gebied van de perceptieve component is bewustzijn creëren over wat mentale gezondheid is, gericht op normaliseren en het verminderen van stigma (Trimbos Instituut 2022).

¹ De omschrijving van deze achttien bouwstenen is terug te vinden in de bijlage.

2

Hoe staat het ervoor met de mentale gezondheid van jongeren?

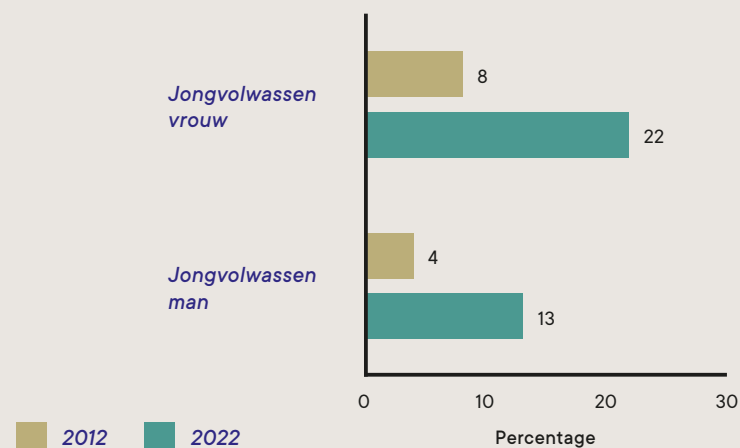
2.1 Wat weten we over de mentale gezondheid van jongeren?

De afgelopen jaren is er bezorgdheid ontstaan over de mentale gezondheid van jongeren. Zorg- en onderwijsprofessionals trekken steeds harder aan de bel. Ze maken zich zorgen over een groter wordende groep jongeren die kampt met depressieve gevoelens, slaapproblemen, lusteloosheid en suïcidale gedachten. Onderzoeken ondersteunen deze ervaringen. Verschillende longitudinale studies laten zien dat er een toename is van psychische klachten onder jongeren en dat de mentale gezondheid onder druk staat. Volgens het RIVM kampt bijna een kwart van de jongeren met slaapproblemen, voelt bijna de helft zich enigszins tot zeer eenzaam en heeft ook bijna de helft vaak last van stress. Twaalf procent van de jongeren kampt zelfs met depressie en maar liefst zeventien procent van de jongeren dacht in de afgelopen drie maanden aan zelfdoding (RIVM 2023).

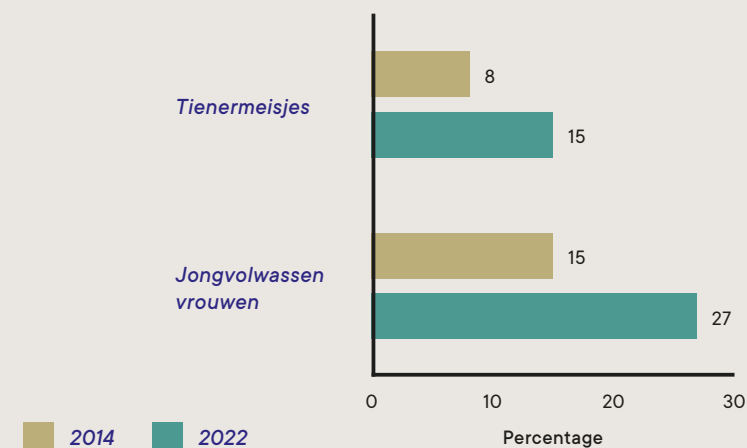
Uit het HBSC-onderzoek² blijkt dat tussen 2017 en 2021 het percentage meisjes met emotionele problemen in het voortgezet onderwijs is gestegen van 28% naar 40%. Ook rapporteert het HBSC meer gedragsproblemen, hyperactiviteit en aandachtsproblemen bij jongens en meisjes. Het cijfer dat zowel meisjes als jongens hun leven geven is in twintig jaar tijd gedaald van een 8,0 naar een 7,1 (HBSC 2021).

Naar welk onderzoek je ook kijkt, de trends laten een verslechtering zien. Problematisch, want klachten op het vlak van mentale gezondheid zitten een goede en gezonde ontwikkeling in de weg. Bovendien kan het ene probleem het andere in de hand werken: een tegenslag kan bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld geven, waarop een jongere zich terugtrekt uit een vriendengroep, om vervolgens te vereenzamen. Dit kan een negatief effect hebben op schoolprestaties en ervoor zorgen dat een jongere minder goed wordt in relaties aangaan (Berger, 2024). Jongeren raken van de regen in de drup.

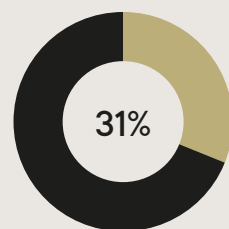
Ernstige depressieve/angstklachten in 2012 en 2022 van jongvolwassen vrouwen vs. jongvolwassen mannen (Gezondheidsmonitor)



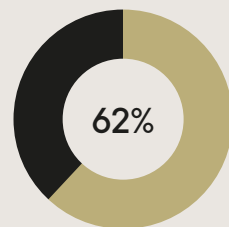
Meisjes (12-18 jaar) en jonge vrouwen (18-25 jaar) met psychische klachten (Gezondheidsmonitor)



Tieners (HBSC)



31% van de voortgezet onderwijs leerlingen had mentale problemen in 2021, onder meisjes was het **40%** en onder jongens **22%**.



62% van de meisjes in het voortgezet onderwijs gaf het leven een cijfer 7 of hoger in 2021 ten opzichte van **76%** in 2017.

Afbeelding nummer 1 t/m 3: Deze overzichten zijn onderdeel van de 'Factsheet mentale gezondheid jongeren en studenten', die in opdracht van de vaste Commissie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap van de Tweede Kamer gemaakt zijn door het Verwey-Jonker Instituut (2024).

² HBSC staat voor Health Behaviour in School-aged Children. In het HBSC-onderzoek wordt de gezondheid, het welzijn, het gedrag en de sociale omgeving van jongeren van 11 tot en met 16 jaar in Nederland bestudeerd.

2.2 Hoe is het zover gekomen?

Er zijn risicofactoren die altijd van invloed zijn op mentale gezondheid. Op maatschappelijk niveau kan dit bijvoorbeeld armoede of kansengelijkheid zijn. Binnen gezinnen kunnen ingrijpende gebeurtenissen, onveiligheid of huiselijk geweld van invloed zijn. En op scholen zijn pestgedrag en uitsluiting grote risicofactoren. Voor de toename van mentale klachten moeten we iets dieper kijken.

De coronaperiode heeft een licht geschoten op iets wat al aan de hand was. Al voor covid namen de cijfers over angst en somberheid toe, met name bij tieners. Uit onderzoek komen verschillende factoren naar voren die ten grondslag liggen aan de toename van mentale klachten bij jongeren:

- Toegenomen prestatiedruk
- Technologische veranderingen
- Stigma en bewustwording
- Individualisering

2.2.1 Toegenomen prestatiedruk

Een belangrijke factor die in verband wordt gebracht met de verminderde mentale gezondheid van jongeren is het toegenomen belang dat jongeren, hun ouders en de maatschappij in het algemeen hechten aan (school)prestaties. De hoeveelheid stress die jongeren mede hierdoor ervaren is de afgelopen jaren sterk toegenomen (een verdubbeling ten opzichte van twintig jaar geleden). Van alle stressfactoren ervaart één op de vier jongeren tussen de 12 en 16 jaar de meeste stress door school (RIVM 2023).

In de afgelopen decennia zijn de verwachtingen vanuit het onderwijs, zoals bijvoorbeeld de eindtermen, niet hoger geworden. Echter, de nadruk in het onderwijs ligt wel degelijk meer op presteren

(Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal 2021). Dit uit zich in een sterke focus op toetsing, cijfers en normeringen. Kwaliteit op scholen wordt voor een groot deel gemonitord aan de hand van cijfers, waaronder de snelheid waarmee leerlingen door school gaan (doorstroom) en het uitstroomniveau in relatie tot het schooladvies. Het instroomniveau op het VO is in belangrijke mate bepalend voor het verdere opleidingstraject van leerlingen. Leerlingen geven zelf ook aan dat ze het gevoel hebben dat docenten het vooral belangrijk vinden dat ze goede cijfers halen, dat je vooral aandacht krijgt wanneer je cijfers hier aanleiding toe geven en dat ze veel huiswerk en toetsen hebben (HSBC, 2019). Jongeren komen door hoge verwachtingen, een te vol curriculum, toetsen en deadlines vlak na de vakantie, en stress om cijfers die al vroeg meetellen, niet meer goed tot ontspanning (Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal 2021).

Daarnaast kampt één op de drie scholieren met druk om te voldoen aan de verwachtingen van zichzelf of van anderen, zoals ouders en docenten (Kleinjan et al., 2020). Impliciet of expliciet wordt meegegeven dat hoger opgeleid zijn beter is, en dat goed kiezen en hard werken belangrijk is, onder meer omdat een opleiding volgen veel geld kost.

School is daarnaast niet het enige onderdeel waarbij iets van jongeren verwacht wordt. Tegenwoordig staan de bijbaan, sporten of andere hobby's meer en meer op gelijke voet met school, waarbij er verwachtingen gelden als fit zijn, jezelf ontwikkelen, er leuk uitzien, ergens goed in zijn en veel geld verdienen. Het zijn veelal zichtbare vormen van prestaties, zaken die je makkelijk aan anderen (op social media, aan ouders of peers) kunt laten zien. Denk aan een hoog cijfer op een toets, een nieuw gekocht kledingstuk of een gave plek waar je bent. Dat zijn allemaal zaken waar anderen van onder de indruk zijn en waar je complimenten over krijgt. Dit voedt een gevoel dat sneller en meer beter is, dat anderen verwachten dat je dit allemaal doet en je er niet bij hoort wanneer je het niet doet. Jongeren ervaren hierdoor steeds

minder dat ze vrij zijn: ze hebben drukke agenda's, constant het gevoel iets te moeten en een overbelast brein.

Wat verschillende deskundigen ook aangeven is dat veel jongeren tegenwoordig minder goed met tegenslag om te kunnen lijken gaan. Ook dit kan mogelijk een rol spelen in het omgaan met prestatiedruk. Bij leerlingen met een verminderde weerbaarheid is de kans groter dat zij bezwijken onder druk, in plaats van deze te zien als een goede prikkel om in actie te komen.

2.2.2 Technologische veranderingen

De technologische ontwikkelingen van het afgelopen decennium hebben veel gebracht. Maar er is zeker ook een keerzijde. Alle technologische ontwikkelingen hebben een grote invloed op hoe jongeren informatie verwerken, met elkaar communiceren en zichzelf aan elkaar presenteren. Er wordt dan ook steeds meer onderzoek gedaan naar de relatie tussen het gebruik van sociale media en de mentale gezondheid van jongeren. Wat deze onderzoeken onder andere laten zien is dat sociale media niet bij alle jongeren een negatief effect hebben op het zelfbeeld. Maar bij de groep die al een kwetsbaar zelfbeeld had, heeft het wel degelijk een negatief effect. Jongeren kunnen zichzelf constant vergelijken en zien op sociale media vaak niet het eerlijke verhaal. Met als gevolg dat ze het idee kunnen krijgen dat anderen altijd mooier zijn, een actiever sociaal leven hebben, succesvoller zijn en beter in hun vel zitten. Ook zorgt sociale media bij een deel van de jongeren voor slaapproblemen, en dat terwijl voldoende slapen juist een positief effect heeft op onze mentale gezondheid. Het veelvuldig gebruiken van telefoons en laptops kan daarnaast sociale interactie in de weg zitten. Zo weten we uit onderzoek dat overmatig gebruik van sociale media kan leiden tot isolatie, verminderde face-to-face communicatie en een gebrek aan diepgaande, kwalitatieve relaties. Dit zijn allemaal voorbeelden die de mentale gezondheid negatief kunnen beïnvloeden.

2.2.3 Stigma en bewustwording

Een derde factor gaat over de manier waarop we als maatschappij omgaan met mentale gezondheid en de wijze waarop we erover praten. Er is de afgelopen jaren meer aandacht gekomen voor mentale gezondheid en er wordt meer open over gesproken. Het mooie hiervan is dat het stigma er langzaam afgaat en het steeds meer genormaliseerd wordt. Hierdoor zijn jongeren sneller geneigd om over hun eigen situatie te praten en hulp te zoeken. Een mogelijk nadeel hiervan is dat mensen ook sneller mentale problemen bij zichzelf zien, vanuit de gedachte dat alles wat je aandacht geeft groeit. Zo zagen we bijvoorbeeld tijdens en vlak na de pandemie dat waar het eerst hielp om veel begrip te hebben voor jongeren en de lastige situatie waar ze in zaten, dit op een gegeven moment ook averechts ging werken. Zo werd de lastige situatie door een aantal jongeren juist als excuus gebruikt voor allerlei zaken. Kortom, als maatschappij zijn we nog aan het leren hoe we over mentale gezondheid kunnen praten op een manier die jongeren veerkrachtiger maakt (Berger, 2024).

2.2.4 Individualisering

Een laatste factor die in relatie staat tot een verminderde mentale gezondheid, is de toegenomen individualisering van de maatschappij. We leven in een wereld waarin het beeld bestaat dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk. De boodschap is vaak dat als je even niet lekker in je vel zit, dit je eigen verantwoordelijkheid is. Veel interventies zijn gericht op het individu. Hiermee maken we als maatschappij het hebben van een goede mentale gezondheid een individueel vraagstuk. Terwijl het een collectieve opdracht is om samen manieren te vinden waarmee we de prestatiedruk verminderen, leren omgaan met alle technologische ontwikkelingen en beter leren praten over onze mentale gezondheid. Als samenleving hebben we nog weinig gezamenlijk narratief op hoe we bij elkaar steun vragen of kunnen accepteren dat pech bij het leven hoort (Berger, 2024).

De relatie tussen mentale gezondheid van docenten en leerlingen

Toename van mentale klachten speelt niet alleen bij jongeren. De GGZ kampt al jaren met lange wachtlijsten, de suïdecijfers nemen toe, het aantal mensen dat antidepressiva neemt stijgt en burn-out is de belangrijkste reden voor verzuim in het werk. Meer dan een kwart van alle docenten in Nederland kampt met burn-out gerelateerde klachten. Daarmee loopt het onderwijs, samen met de zorg op kop. Bij jonge docenten komen de burn-out gerelateerde klachten het meeste voor, op de tweede plaats komt de groep die al langer dan twintig jaar voor de klas staat.

Onderzoek van (García-Carmona, Marín en Aguayo 2019) noemt een aantal redenen voor de hoge ervaren werkdruk binnen het onderwijs, waaronder klassengrootte, gebrek aan ondersteuning en te weinig autonomie. Ook wordt rolambigüiteit genoemd, ofwel onduidelijkheid over wat van je verwacht wordt. Denk aan mentoren die zich niet goed toegerust voelen voor hun rol en onduidelijkheid ervaren over hun verantwoordelijkheden en die van ouders, de zorgcoördinator of andere collega's. Ook de emotionele belasting speelt een belangrijke rol in de werkdruk, oftewel de mate waarin wat zich op school voordoet, docenten emotioneel raakt. Denk aan pestgedrag, armoede, complexe thuissituaties of mentale klachten van leerlingen.

Daarnaast laat onderzoek zien dat er een duidelijke relatie bestaat tussen het welbevinden van docenten en het welbevinden van leerlingen en hun prestaties. Docenten die beter in hun vel zitten hebben meer (mentale) ruimte om er voor leerlingen te zijn. Bovendien kunnen docenten, die open over hun eigen mentale gezondheid zijn, op dat punt ook makkelijker contact maken met hun leerlingen. Het loont dus om een gezamenlijke aanpak van mentale gezondheid op te stellen op school, zowel voor leerlingen als voor professionals in en om de school (Trimbos instituut 2022).





3

Waarom je als school wilt investeren in mentale gezondheid

Het moge duidelijk zijn dat wanneer we geen tijd en aandacht aan mentale gezondheid besteden, dit nogal wat risico's met zich meebrengt. Wanneer te veel leerlingen niet opgewassen zijn tegen mentale klachten heeft dit, naast voor henzelf, ook grote gevolgen voor het onderwijs en de maatschappij. De lange wachtlijsten bij de GGZ zijn hier exemplarisch voor.

Een recent onderzoek onder mentoren bij NUOVO-scholen laat zien dat het mentoraat mede onder druk staat door de toename van zorgvragen. Meer aandacht voor mentale gezondheid kan op termijn de druk op de mentor, docent en zorg verlichten. Maar er zijn meer argumenten waarom je als school wilt investeren in de mentale gezondheid van leerlingen.

3.1 School kan het verschil maken

Een argument om als school een rol te spelen op het vlak van mentale gezondheid, is het feit dat school echt verschil kan maken. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – de primaire plek waar jongeren hun tijd doorbrengen. Als we kijken naar de definitie van mentale gezondheid, is de school als minimaatschappij de aangewezen omgeving voor leerlingen om te oefenen met de manier waarop ze zich willen verhouden tot zichzelf en anderen. Ook is de school de perfecte plek om beter om te leren gaan met tegenslag en stressvolle situaties. Juist omdat veel leerlingen dit, zowel op sociaal als cognitief vlak, regelmatig op school ervaren.

Het tegenovergestelde is overigens ook het geval. Omdat kinderen en jongeren zoveel tijd op school doorbrengen, kan school ook een averechts effect hebben op mentale gezondheid. Om die reden moet school een veilige omgeving zijn, die naast leerprestaties ook welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling vooropstelt (Trimbos instituut en Pharos 2023). Zo hebben kinderen en jongeren die zich thuis voelen op school (ondanks de situatie thuis of dingen die ze hebben meegemaakt) een lagere kans op posttraumatische stress, depressie en angsten.

3.2 Er is een duidelijke relatie tussen welbevinden en leren

Een ander argument om als school in te zetten op mentale gezondheid is dat er een duidelijke relatie is tussen welbevinden en leren en presteren op school. Het model van de stadia van functioneren legt dit goed uit. Op de diepste laag van ons functioneren zit **de leefbaarheid**; hoe leefbaar vind ik mijn leven? Op die vraag zijn verschillende zaken van invloed: zingeving, zelfzorg, een actieve houding en ons algehele welbevinden. Op het moment dat er bij een kind iets speelt op deze laag (dat kan van alles zijn, van veel te weinig slaap, tot stress door een scheiding van de ouders of geldzorgen) zien we dat dit van invloed is op **de weerbaarheid**. De energiebalans is niet goed, de frustratietolerantie lager en/of de emotieregulatie minder. We zien kinderen die sneller uit hun slof of in de stress schieten, die vaak moe zijn of juist heel druk. Op het moment dat de weerbaarheid afneemt zien we dat ook **de leerbaarheid** kleiner wordt. Kinderen staan minder open voor ontwikkeling, hebben een minder open en nieuwsgierige houding en gaan uitdaging uit te weg. Zodra de leefbaarheid, weerbaarheid en leerbaarheid in het gedrang zijn, heeft dat vaak zijn uitwerking op **de schoolbaarheid**. Leerlingen vinden het moeilijker om met regels en structuren om te gaan die passen bij een schools systeem. Ze komen bijvoorbeeld veel te laat of gaan vaker de discussie aan over dingen die

als normaal ervaren worden in de school. Of ze vinden het moeilijker om op een fijne manier te functioneren en leren in een klas. Dit alles is dan uiteindelijk van invloed op **de toetsbaarheid**. Leerlingen kunnen minder goed omgaan met belasting en prestatiedruk. Dit wil zeggen dat het lastiger is om goed in te schatten wat het potentieel van een kind is, doordat het minder goed in staat is om het beste van zichzelf te laten zien.



Afbeelding 4: Model stadia van functioneren. De herkomst van dit model is onduidelijk. Binnen NUOVO is dit model veelvuldig aan de praktijk getoetst. Deze onderbouwing is terug te vinden in de interne notitie 'De weg naar herstel'.

Een ander interessant onderzoek in de relatie tussen welbevinden en presteren is de *'broaden & build theory'* van Barbara Frederickson (2011). Haar onderzoek laat zien dat ons brein beter werkt op het moment dat het in een positieve stand staat. Dan nemen we meer informatie tot ons, verwerken we deze informatie beter en komen we tot creatievere oplossingen voor vraagstukken.

3.3 De school staat niet alleen

Hoewel school dus een belangrijke rol vervult, staat de school hier niet alleen in. Er zijn andere belangrijke spelers: ouders en verzorgers, onderwijspartners, GGD'en en gemeenten. Juist de wisselwerking tussen alle betrokkenen is essentieel. Het programma Welbevinden op school³ geeft veel handvatten hoe de school het beste kan samenwerken met deze verschillende partners.

³ <https://www.trimbos.nl/aanbod/programmas/welbevinden-op-school>



4

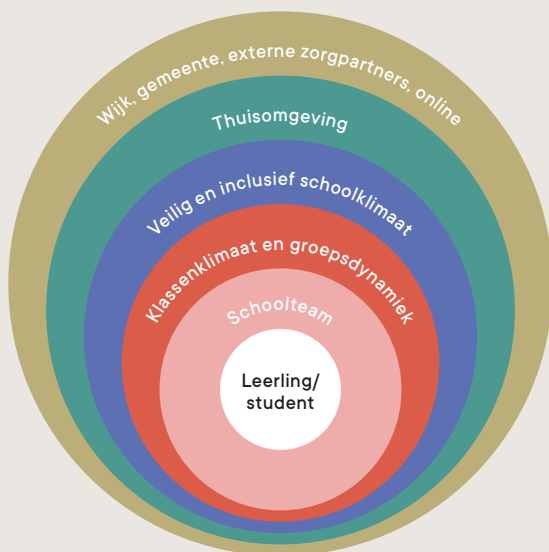
Wat kun je als school doen om de mentale gezondheid van leerlingen te versterken?

4.1 Een schoolbrede aanpak is het meest effectief

Scholen zetten nu nog vaak in op losse (beleids)maatregelen en interventies om het welbevinden van hun leerlingen te beïnvloeden. Soms gebeurt dit pas als er zich problemen voordoen. Uit internationaal onderzoek en de praktijk blijkt dat betere resultaten op leerlingniveau worden bereikt wanneer er een plan ligt voor de lange termijn, met draagvlak op alle niveaus in en om de school. De kracht hiervan is dat het op termijn problemen voorkomt en inzet op het verbeteren van het welbevinden van alle leerlingen (Looman et al., 2014; Weare, 2015). De grootste kans op succes is een schoolbrede aanpak met een combinatie van initiatieven, acties en maatregelen die samen zorgen voor een schoolomgeving die mentale gezondheid bevordert.

4.1.1 Waar kan de schoolbrede aanpak op gericht zijn?

Het Trimbos onderscheidt zes niveaus waar acties en interventies op gericht kunnen zijn, namelijk: de leerling, het schoolteam, het klassenklimaat en de groepsdynamiek, een veilig en inclusief schoolklimaat, de thuisomgeving en de wijk, gemeente, externe zorgpartners en digitale wereld. Op sommige niveaus heb je als school meer invloed dan op andere.



Afbeelding 5: Integraal werken aan welbevinden (origineel: Trimbos Instituut 2023).

De schoolbrede aanpak, die door het programma Welbevinden op school wordt aangereikt, bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Beleid.** Leg acties, initiatieven en maatregelen vast in beleid. Denk daarbij onder meer aan leerlingenparticipatie en professionalisering van onderwijsprofessionals.
- **Omgeving.** Pas de fysieke en sociale omgeving van de leerling aan om welbevinden te stimuleren. Werk hierbij samen met partners in en om de school. Denk aan partnerschap met ouders/verzorgers en samenwerking met externe (zorg)partners.
- **Educatie.** Besteed structureel aandacht aan welbevinden in de lessen. Waardevol hierbij is educatie over sociaal-emotionele ontwikkeling en het integreren van relevante activiteiten in alle aspecten van het onderwijs.
- **Signaleren.** Signaleer eventuele problemen tijdig en zorg voor een passend aanbod voor leerlingen die dat nodig hebben. Een

goede interventie is om de ontwikkeling van alle leerlingen in kaart te brengen en te signaleren wie risico lopen op een lager sociaal, emotioneel en mentaal welbevinden.

4.1.2 Hoe maak je een schoolbrede aanpak tot een succes?

Uit eigen ervaringen van de afgelopen anderhalf jaar en de gesprekken die met collega's van andere scholen gevoerd zijn, komen een drietal succesfactoren voor een schoolbrede aanpak naar voren.

1 Help jongeren zelf aan zet

Jongeren hebben niet alleen goed zicht op wat er speelt onder leeftijdsgenoten op het vlak van mentale gezondheid, maar kunnen op dit punt juist zelf een actieve rol vervullen. Zo hebben we bijvoorbeeld positieve ervaringen opgedaan met het programma Great Minds van de Nationale Jeugdraad, waarbij groepjes jongeren aan de slag gaan met een zelfgekozen onderwerp in relatie tot mentale gezondheid. Met hulp en budget vanuit de NJR bedenken ze zelf een actie die op dit punt verschil kan maken. Binnen NUOVO hebben deze Great Minds-groepen onder andere een korte lessenreeks voor de onderbouw gemaakt, is er een Positivity Corner ingericht door leerlingen in de docentenkamer, is er kunst gemaakt en geëxposeerd in relatie tot het thema én hebben leerlingen een mindfulness expert uit Canada zover gekregen om een meditatieoefening in te spreken die met de hele school gedaan is. Op basis van deze positieve ervaringen is binnen NUOVO een jongerenexpertiseteam mentale gezondheid in het leven geroepen. Hier zitten jongeren van verschillende NUOVO-scholen in die affiniteit hebben met het thema.

Bekijk hier een video
van deze dag



2 Versterk wat werkt!

Gaandeweg leerden we dat het belangrijk is om niet alleen in te zetten op het voorkomen van problemen, maar juist ook aandacht te besteden aan het ontwikkelen van vaardigheden voor het leven (*skills of wellbeing*) bij alle leerlingen. Bijvoorbeeld door in te zetten op het ontdekken en ontwikkelen van talenten. Of door leerlingen bewuster te maken van dingen die ze kunnen doen om te ontspannen, aandacht te hebben voor welbevinden en te oefenen met het leren kennen en reguleren van emoties. Zo stellen we jongeren niet alleen in het hier en nu maar ook richting de toekomst in staat om beter zorg te dragen voor hun eigen mentale gezondheid. Een mooi voorbeeld hiervan is de Geluksweek op het Utrechts Stedelijk Gymnasium. Alle vierdeklassers hebben zich daar een week lang verdiept in onderwerpen die te maken hebben met geluk. Ze hebben de week afgesloten met een klein festival, door leerlingen zelf georganiseerd. Het videoverslag van deze week is te vinden op nuovo.nl/mentaal-welzijn.

3 Doe het niet alleen

Werken aan mentale gezondheid doe je samen. Als docent met je leerlingen. Als docenten met elkaar. Als docenten en teamleiders. Als school en ouders. Samen kom je verder. Leren omgaan met stress levert meer op als de ouders hier ook achter staan en kinderen helpen om thuis kleine oefeningen te doen. Aandacht besteden aan talenten van leerlingen komt nog meer tot leven als je als docent zelf ook talentgerichte gesprekken met je eigen leidinggevende hebt. Het is de moeite waard om te kijken wie je wanneer wilt betrekken bij het bevorderen van de mentale gezondheid van leerlingen.

Ook een intensieve samenwerking met partners brengt veel. Niet alleen de betrokken partners vanuit de zorg, maar ook samenwerkingsverbanden met kennisinstituten zoals het Trimbos of

de Universiteit van Utrecht zijn van waarde. Er is al zoveel kennis en ervaring opgedaan op andere plekken. We moeten voorkomen dat we allemaal opnieuw het wiel uitvinden. Een mooi voorbeeld hiervan is de Wegwijzer die UniC door de Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Utrecht heeft laten uitvoeren. De Wegwijzer heeft zowel krachten als kansen op schoolniveau (op een tiental domeinen) in kaart gebracht. Dit heeft UniC van waardevolle informatie voorzien. Daarnaast heeft UniC de Kenniswerkplaats voorzien van nuttige informatie en praktijkvoorbeelden die worden gebruikt voor verdere ontwikkeling. Een win-win situatie dus.

4.2 Waar te beginnen?

Mentale gezondheid is een veelomvattend en lastig af te bakenen vraagstuk. Het raakt aan van alles in de school. Dat kan het soms ook overweldigend maken. Het roept dan ook de vraag op: waar te beginnen? Ter afsluiting van deze notitie doen we drie proces-suggesties die scholen op weg kunnen helpen.

1 Maak een zelfanalyse

Een mooie eerste stap is het in kaart brengen van de huidige situatie. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van een checklist opgesteld door het Trimbos instituut (2023)⁴ Kort na de zomer komt er ook een nieuwe veelbelovende wegwijzer vanuit de Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Utrecht. Deze is in samenwerking met Universiteit Utrecht ontwikkeld. De zelfanalyse helpt het gesprek op weg in het team om krachten en kansen in kaart te brengen, en op basis van bewezen methoden een schoolbreed plan van aanpak op te stellen. Hier heeft UniC al ervaring mee opgedaan (zie 4.1.2).

⁴ <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/03/PM0742-Checklist-welbevinden-Voortgezet-Onderwijs.pdf>

2 Kies je eigen focus

Vanuit deze analyse stel je als school een plan van aanpak op en maak je keuzes waar je de komende tijd mee wilt starten. Het is niet mogelijk en wenselijk om op alle vier de onderdelen (van beleid tot signaleren) en de zes niveaus (van leerling tot wijk) tegelijk in te zetten. Wel is het belangrijk om op een aantal onderdelen tegelijk een verandering in gang te zetten. Versterk allereerst wat al goed gaat. Kijk vervolgens vanuit de analyse op welke niveaus of onderdelen veel urgentie of juist energie zit om mee aan de slag te gaan. De rest volgt dan later. Aansluiten bij de behoeften van leerlingen, ouders en schoolpersoneel zorgt ervoor dat er meer draagvlak ontstaat dan wanneer er van bovenaf een programma wordt opgelegd. Het helpt om met elkaar in gesprek te gaan waar het voor jullie om draait. Waar willen jullie meer van in je klas of school? Wat maakt dat belangrijk voor jullie? En hoe zou het eruitzien als je je doel bereikt? Op die manier werken jullie aan een gezamenlijk aanstekelijk doel.

3 Ervaar het als docententeam zelf

We weten uit ervaring dat het belangrijk is voor scholen om aandacht te besteden aan mindset, veerkracht, talent en andere onderwerpen die verband houden met mentale gezondheid. Als docenten deze onderwerpen zelf ervaren, is het makkelijker om ze aan anderen over te brengen. Op veel scholen die hiermee aan de slag gaan, volgen docenten talentworkshops of doen ervaring op met oefeningen die hun eigen welbevinden ten goede komen. Een school uit Australië trok hier zelfs een heel jaar voor uit en maakte daarna pas de overstap naar de leerlingen. Nou hoeft het niet altijd zo lang, maar het idee om als docenten ook aan je eigen energie en welbevinden te werken is een krachtig vertrekpunt.

Tot slot

De huidige maatschappij vraagt veel van de mentale weerbaarheid van jongeren en volwassenen. Het is niet voor niets dat er in Nederland nog nooit zo'n hoog percentage last heeft van stress en burn-out gerelateerde klachten. Aandacht voor mentale gezondheid moet dan ook een veel grotere rol spelen in het leven van kinderen en jongeren. Op school, thuis en in de wijze waarop onze maatschappij is ingericht. Dit helpt hen om nog beter om te kunnen gaan met de uitdagingen die ze tegenkomen in de overgang van kindertijd naar volwassenheid.

Hier kunnen we ons alleen duurzaam hard voor maken met elkaar, als we ook zorg weten te dragen voor onze eigen mentale gezondheid. Op het vlak van welbevinden gaat de uitspraak 'je eigen zuurstofmasker eerst' zeker op. Onderwijsprofessionals hebben de neiging om altijd voor anderen klaar te staan en lopen het risico zichzelf weg te cijferen. Dus tot slot aan jou de vraag: hoe draag je zorg voor jouw eigen mentale gezondheid?

NUOVO blijft zich in schooljaar 2024-2025 richten op een betere mentale gezondheid van onze leerlingen. Alle informatie over het bovenschoolse programma, professionaliseringsactiviteiten en de schoolbrede aanpakken vind je op nuovo.nl/mentaal-welzijn.

Wil je na het lezen van deze notitie actie ondernemen of wil je ergens over sparren? Neem dan contact op met het projectteam Mentale Gezondheid via Jildou Holtrop: jholtrop@nuovo.nl.

5

Om verder mee aan de slag te gaan

In dit hoofdstuk delen we praktische aanpakken en programma's die zich bewezen hebben in onderzoek en/of de praktijk in omgeving Utrecht. Dit vergemakkelijkt het om een start te maken, onderzoek te doen of een methode uit te proberen in de school.

5.1 Om mee te starten

Welbevinden op School

Het programma Welbevinden op School van Trimbos instituut en Pharos, biedt veel kennis en expertise om met het thema aan de slag te gaan.

<https://www.trimbos.nl/aanbod/programmas/welbevinden-op-school>



Gezonde school aanpak

Welbevinden op School is kennis-partner van Gezonde School. Gezonde School brengt de kennis in de praktijk: hun 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.

<https://www.gezondeschool.nl>



Preventief werken aan welbevinden

Verder verdiepen in preventief werken aan welbevinden? Lees dan het document van Trimbos instituut en Pharos, waarmee je direct aan de slag kunt.

<https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1921-preventief-werken-aan-sociaal-emotionele-ontwikkeling-en-welbevinden>



Zelfanalyse van mentale gezondheid op school

De Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal doet wetenschappelijk onderzoek naar mentale gezondheid, schoolstress, verzuim en schooluitval, en naar wat scholen hieraan kunnen doen. Zij hebben tien kerndomeinen vastgesteld die het welzijn en de doorgaande leerontwikkeling van jongeren bevorderen of juist belemmeren. Op basis van deze domeinen is een Wegwijzer gemaakt (een zelfanalyse aan de hand van een aantal vragen). Scholen kunnen deze kosteloos doen. Hiermee krijgen ze inzicht in hun huidige situatie. Op basis daarvan kan je een schoolbrede aanpak opstellen. De wegwijzer komt in september 2024 beschikbaar.

De demoversie is al op te vragen door een mail te sturen naar: kenniswerkplaatsjgc@uu.nl.

5.2 Interventies

Set aan effectieve interventies

Het RIVM heeft een overzicht gemaakt van 23 effectieve en kansrijke interventies en beleid op het gebied van mentale gezondheid en preventie (2022). Een paar mooie voorbeelden zijn:

- Levensvaardigheden richt zich op het aanleren van sociale, emotionele en morele competenties en positief denken.
- Je Brein de Baas?! is een recent ontwikkelde, gratis beschikbare lessenserie met filmpjes over hoe stress werkt en hoe je kunt leren en over sociale relaties.
- Grip op je dip online vermindert aantoonbaar de depressieve- en angstklachten voor jongeren.
- Slim slapen, voor jongeren met slaapproblemen.

<https://www.rivm.nl/documenten/effectieve-interventies-en-beleid-mentale-gezondheid-en-preventie>



Kopkracht en Great Minds

De Nationale Jeugdraad (NJR) helpt jongeren zich bewust te worden van hun mentale welzijn en geven ze de tools om lekker in hun vel te blijven zitten. Zij bieden twee programma's aan voor jongeren, door jongeren:

Kopkracht

In het peer-2-peer programma 'Kopkracht' breken jongeren het thema mentale gezondheid open. Jongeren (15 tot 20 jaar) worden opgeleid tot peertrainers. Vervolgens geven zij workshops op hun eigen school, (sport)vereniging of in hun wijk aan hun jongere peers (11 tot 14-jarigen). De workshop stelt het thema mentale gezondheid op een laagdrempelige en positieve manier aan de kaak: het gaat bijvoorbeeld over hoe je met je emoties of tegenslagen omgaat, of je lekker in je vel zit en of je het gevoel hebt dat je jezelf kan zijn.

<https://www.njr.nl/nl/projecten/kopkracht>



Great Minds

Dit programma helpt jongeren om mentale gezondheid bespreekbaar te maken op school. Jonge trainers van Great Minds helpen de leerlingen daarbij, helemaal vanuit hun eigen ideeën en over wat zij belangrijk vinden.

<https://www.njr.nl/nl/projecten/great-minds>



Talk to me

Theatergroep Kikid biedt een educatieve voorstelling over mentale gezondheid, waaronder prestatiedruk, eenzaamheid, sombere gevoelens en zelfbeeld. De voorstelling wordt uitgevoerd door jongerenexperts (18 tot 24 jaar) en biedt een open gesprek over mentale gezondheid aan de hand van de theaterscènes en opdrachten. Het programma biedt ook een voorbereidende en reflectieve les. Jongeren zijn zich na afloop bewuster van de invloed van sociale media op hun zelfbeeld, de (on) maakbaarheid van het leven en de invloed van gedachten. Dit helpt hen om sterker te worden, erachter te komen dat ze niet de enige zijn, dat ze betere keuzes kunnen maken, dat praten helpt en dat er hulp te vinden is.

<https://kikid.nl/thema/mentale-gezondheid>



BuKoJoU/BONO groepen

Dit is een laagdrempelige plek voor jongeren om hun verhaal kwijt te kunnen, hulp te krijgen en andere jongeren te ontmoeten die ook last hebben van stress, sombere gedachten, eenzaamheid of een laag zelfbeeld: dat is het doel van de BuKoJoU en BONO-groepen in Utrecht (BuKoJoU (Leidsche Rijn, Vleuten-De Meern), BONO (Binnenstad, Noordoost, Oost). Er starten regelmatig nieuwe groepen. Jongeren kunnen zichzelf, maar ook samen met ouders, jongerenwerker, huisarts, school, hulpverlener aanmelden bij het Buurtteam.

<https://jou-utrecht.nl/bukojou-bono>



6

Inspiratie

In dit laatste hoofdstuk delen we verschillende boeken, videofragmenten en tools die aansluiten bij het thema en het lezen en bekijken waard zijn.

6.1 Videofragmenten

In deze TED Talk vertelt Rita Pierson op enthousiaste wijze over het belang van waardering en goede relaties binnen het onderwijs. Leerlingen hebben het nodig om gezien te worden en leren beter van iemand die ze aardig vinden.

<https://www.waarderend-leren.nl/pierson>



Ken Robinson houdt in deze TED Talk een pleidooi voor het centraal stellen van talenten van kinderen op school. Hij gaat in op de vraag hoe we het onderwijssysteem daarop aan kunnen passen.

<https://www.waarderend-leren.nl/robinson>



'How to give an A' van Benjamin Zander: over hoe je mensen kunt motiveren het beste uit zichzelf te halen.

<https://youtu.be/qTKEBygQic0>



Shawn Achor legt uit waarom gelukkige mensen succesvoller zijn. Op aanstekelijke wijze deelt hij zeven mentale gewoontes die je zelf kunt uitproberen.

<https://www.waarderend-leren.nl/achor>



In de documentaire Don't worry be happy onderzoekt Michael Mosley hoe hij zorgelozer door het leven kan gaan. Mindfulness blijkt een groot stuk van de puzzel te zijn.

<https://www.waarderend-leren.nl/zorgeloos>



Soulpancake maakt veel inspirerende filmfragmenten. Zo doen ze allerlei leuke onderzoeken naar geluk.

<https://www.waarderend-leren.nl/happy>



Carol Dweck deed jarenlang onderzoek naar mindsets. Je mindset beïnvloedt hoe je kijkt naar je eigen vermogen en de mate waarin die te ontwikkelen zijn. Zoek je een goede introductie om samen met jongeren naar te kijken? Deze animatie brengt de werking van mindsets helder over.

<https://www.waarderend-leren.nl/animatie-dweck>



Dit filmfragment laat de effecten zien van verschillende manieren van complimenteren.

<https://www.waarderend-leren.nl/lof>



Waarom moet je doen wat anderen doen en waarom moet iedereen op elkaar lijken? Ninnoc wil zich niet zomaar aanpassen aan de rest, maar ze is ook bang om buitengesloten te worden. In deze documentaire kruip je in haar hoofd en sta je stil bij eigenheid en groepsdruk.

<https://www.2doc.nl/documentaires/2016/12/ninnoc.html>



Wil je leerlingen laten zien dat er vaker overeenkomsten tussen hen zijn dan ze denken? Kijk dan de documentaire Over de streep. De leerlingen durven emoties en ervaringen met hun medescholieren te delen waar ze eerder niet over spraken. De aanpak stimuleert wederzijds begrip en inspireert leerlingen tot een positieve verandering.

<https://www.jessicavillerius.nl/programmas/over-de-streep---docu>



6.2 Tools

Met de Pubercoachkaarten - Ontdek je talent! krijgen jongeren zicht op wat zij belangrijk vinden, waar ze goed in zijn en wat ze willen bereiken.

<https://www.uitgeverijpica.nl/titels/pubercoachkaarten-pica>



Jacqueline Boerefijn en Huub Braam zijn de oprichters van Lessen in geluk. Deze stichting ontwikkelt wetenschappelijk onderbouwde lessen in geluk voor tieners.

<https://www.lesseningeluk.nl/contact>



Een manier om een groeimindset te versterken, is jezelf en leerlingen er vragen over te stellen, zoals 'Wanneer heb jij vandaag echt doorgezet?' of 'Wat kun je doen als iets niet meteen lukt?' Groeikaarten is een kaartenspel voor in de klas of tijdens mentorgesprekken.

<https://platformmindset.nl/?v=796834e7a283>



Met de lessenserie: 'Leer je brein kennen' leren leerlingen onder meer hoe hun hersenen zich ontwikkelen, welke interne en externe afleiders er zijn en hoe zij hun impulsen beter kunnen beheersen. De lessenserie is ontwikkeld door het Centrum Brein & Leren van de VU.

<https://www.jellejolles.nl/kennisarchief/breinlessen>



6.3 Boeken

In het boek **De jeugd is tegenwoordig** beschrijven Bert Smits en Pedro De Bruyckere de vele positieve eigenschappen van de huidige generatie jongeren.

Marcus Buckingham heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan talentontwikkeling. In zijn boek **Ontdek je sterke punten** beschrijft hij 36 sterke punten waarover iemand kan beschikken.

Ap Dijksterhuis is een geluksonderzoeker van Nederlandse bodem. In **Op naar geluk** laat hij zien dat we zelf aardig wat invloed hebben op ons geluk en biedt hij hiervoor concrete handvatten.

In het boek **Waarderend leren in het voortgezet onderwijs** geven Annechien van Buurt, Eefje Teeuwisse en Nina Timmermans theorie en praktische handvatten om talent, plezier en motivatie op school te versterken.

Het werkboek **Aan de slag met positieve psychologie** van Ilona Boniwell en Lucy Ryan staat vol lesplannen en praktische werkvormen om te werken aan de veerkracht en het zelfvertrouwen van leerlingen.

In **De pedagogisch sensitieve leraar** zet Anouke Bakx de belangrijkste pedagogische principes en handvatten voor je op een rij die belangrijk zijn bij het werken aan een groeimindset.

Jelle Jolles geeft in **Het tienerbrein** inzicht in de rijping van de hersenen van tieners en laat zien dat steun, sturing en inspiratie uit hun omgeving daar essentieel voor zijn.



7

Bronnen

- Berger, Lynn (2024). Hoe zorg je dat iets niet gebeurt? Deze kinderpsychiater zweert bij preventie. De Correspondent.
<https://decorrespondent.nl/15076/hoe-zorg-je-dat-iets-niet-gebeurt-deze-kinderpsychiater-zweert-bij-preventie/2a2866eb-96a2-01ad-1578-8707f0612b4c>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. Social Psychology of Education: An International Journal, 22(1), 189–208.
- CBS (2022). Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022.
<https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2023/16/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden-2022>
- Frederickson, B. (2011). Positivity. Athenaeum Uitgeverij.
- Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). Geluk onder druk? Resultaten van onderzoek naar mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Den-Haag: Unicef.
https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf
- Looman, B. L. J., De Jager, M., Tuk, B., Onrust, S. A., Lammers, J., Spijkerman, M., & Buijs, G. (2014). Sociaal-emotionele ontwikkeling in het primair onderwijs. Een doorlopende integrale aanpak? Utrecht: Pharos & Trimbos-instituut.
- Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal (2021). Hogeschool Utrecht. Project Mentaal kapitaal.
<https://jeugdengezincentraal.nl/projecten/projecten-mentaal-kapitaal> en
https://jeugdengezincentraal.nl/wp-content/uploads/2021/10/Factsheet-Mentaal-Kapitaal-Deelonderzoek-1_FINAL_web.pdf
- RIVM (2023). <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>
- RIVM (2022). Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie. Een overzicht van kansen en mogelijkheden per levensfase en economische baten. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
<https://www.rivm.nl/documenten/effectieve-interventies-en-beleid-mentale-gezondheid-en-preventie>
- Seligman, M.E.P. (2011). Flourish. A New Understanding of Happiness and Wellbeing. Free Press.

Trimbos instituut (2021) Delphi Studie. Definitie mentale gezondheid.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>

Trimbos instituut (2022) Praktijkaart Duurzaam investeren in welbevinden.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/03/PM0658-Praktijkaart-Duurzaam-investeren-in-welbevinden.pdf>

Trimbos instituut (2023). Welbevinden op school. Checklist Welbevinden. Huidige situatie in kaart brengen Voortgezet Onderwijs.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/03/PM0742-Checklist-welbevinden-Voortgezet-Onderwijs.pdf>

Trimbos instituut en Pharos (2023). Welbevinden op school. Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs. Een theoretische onderbouwing.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/11/AF1488-Rapport-een-onderbouwingsdocument-van-het-programma-Welbevinden-op-School.pdf>

Trimbos instituut en Pharos (2021). Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/11/AF1921-Preventief-werken-aan-sociaal-emotionele-ontwikkeling-en-welbevinden.pdf>

Verwey-Jonker Instituut (2024) Factsheet mentale gezondheid jongeren en studenten. Mentale gezondheid van jongeren en studenten in Nederland. Een overzicht van trends en verklarende factoren. In opdracht van de vaste Commissie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap van de Tweede Kamer.

https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2024/04/223460_Factsheet-mentale-gezondheid-jongeren-studenten.pdf

Weare, K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools. London: National Children's Bureau.

8

Bijlage

Mentale gezondheid: Uitgewerkte bouwstenen per component

1. Persoonlijke component

Mentale vaardigheden. Mentale vaardigheden omvatten het vermogen om je eigen gevoelens en gedachten in goede banen te leiden. Het gaat bijvoorbeeld om het vermogen tot zelfreflectie, het goed kunnen omgaan met druk, stress, uitdagingen en teleurstellingen, en weten wat je moet doen als je niet zo goed in je vel zit.

Positief zelfbeeld. Positief zelfbeeld gaat over jezelf kennen, tevreden zijn met jezelf en zelfvertrouwen hebben.

Tevredenheid. Tevredenheid is het vermogen om jezelf en je leven te waarderen en daarop voldoende grip te ervaren. Het gaat bijvoorbeeld om het kunnen genieten en relativeren, en accepteren dat je niet alles kunt controleren.

Goed voelen. Goed voelen gaat over het ervaren van positieve emoties over jezelf en de kwaliteit van je leven. Bijvoorbeeld lekker in je vel zitten, je goed voelen over jezelf, in balans zijn, gelukkig en vrolijk kunnen zijn.

Persoonlijke ontwikkeling. Persoonlijke ontwikkeling staat voor het ervaren van een doel in je leven en persoonlijke groei, zoals het realiseren van je capaciteiten en het benutten van je persoonlijke ervaringen. Deze persoonlijke ontwikkeling kan betrekking hebben op lichamelijk, sociaal-emotioneel en cognitief vlak.

Doelbewust leven. Doelbewust leven staat voor het bewust vorm en richting geven aan je leven en daarbij betekenis en zingeving ervaren. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je zin hebt om vorm te geven aan je leven, hierin doelen stelt, daarbij je eigen koers vaart en ernaar handelt, voor jezelf zorgt en opkomt, en uitdagingen niet uit de weg gaat.

In balans. In balans betekent dat je evenwichtig of stabiel bent. Je hebt realistische verwachtingen van het leven en gaat daar flexibel mee om. Je hebt een voldoende sterke basis om met de uitdagingen in jouw leven om te gaan.

Positieve levenshouding. Positieve levenshouding geeft aan dat je optimistisch in het leven staat. Je bent bijvoorbeeld bevlogen, hebt hoop en dromen voor de toekomst, beschikt over humor, je bent in staat je te ontspannen en kunt je emoties uiten.

2. Sociale component

Erbij horen en meedoen. Erbij horen en meedoen betekent dat je je onderdeel voelt en bent van de samenleving. Zo voel je je gesteund door anderen, heb je toegang tot een sociaal netwerk, en neem je deel aan de maatschappij, bijvoorbeeld via school, werk of sport.

Sociaal functioneren. Sociaal functioneren heeft betrekking op de manier waarop je met anderen omgaat en hoe je je daarbij voelt. Bijvoorbeeld vriendschappen en relaties kunnen aangaan en onderhouden, anderen kunnen begrijpen of helpen, met verwachtingen van anderen om kunnen gaan, je gezien voelen, tevreden zijn met je sociale netwerk en een eigen plek in de maatschappij kunnen vinden.

Empathie. Empathie is het vermogen om zich in anderen in te kunnen leven. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het erkennen van verschillen tussen individuen, het accepteren daarvan, en je bewust kunnen zijn van de mentale gezondheid van anderen.

3. Functionele component

Persoonlijke grenzen stellen. Persoonlijke grenzen stellen gaat over het erkennen van de eigen grenzen en daarnaar handelen: grenzen in wat je kunt én wat voor jou belangrijk is. Hierdoor durf je bijvoorbeeld hulp te vragen als het nodig is, kun je de dingen doen die voor jou belangrijk zijn, en kun je ook dingen laten waarvan je weet dat die niet goed zijn voor jezelf.

Persoonlijke hulpbronnen. Persoonlijke hulpbronnen heeft betrekking op het inzicht in, de mogelijkheden voor en het gebruik van activiteiten, sociale relaties en middelen die jou helpen om je eigen mentale gezondheid te ondersteunen. Het gaat bijvoorbeeld om ontspanning, steun of hulp van anderen, of informatie die je weet te vinden en te gebruiken.

Dagelijks functioneren. Dagelijks functioneren geeft aan dat je in je dagelijkse leven kunt doen wat je wilt, ondanks het ervaren van (mentale) beperkingen.

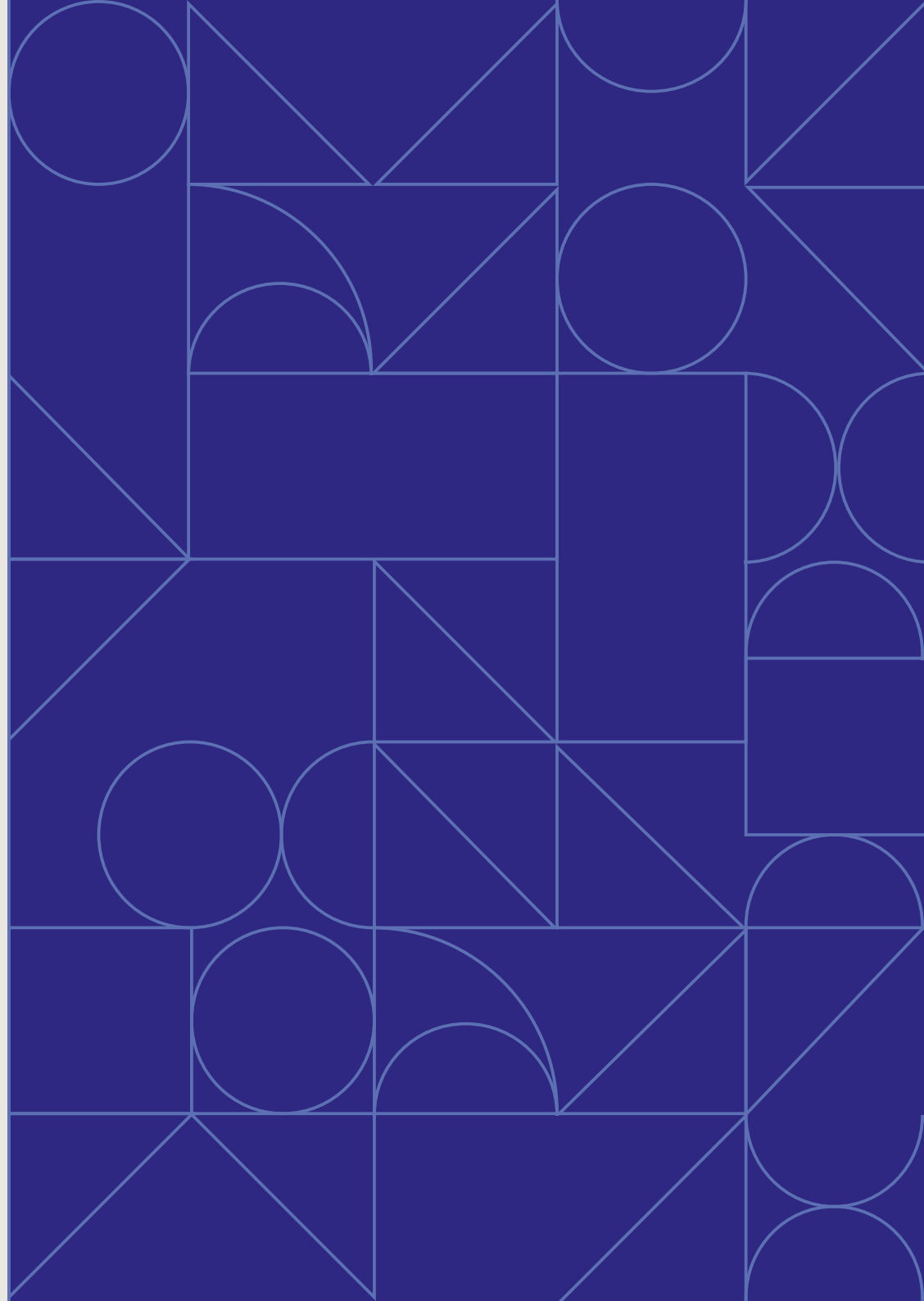
Actieve houding. Actieve houding heeft betrekking op een energieke levensinstelling. Je hebt energie, neemt initiatief, staat open voor nieuwe dingen, en je neemt je verantwoordelijkheid.

4. Perceptieve component

Denkbeeld over mentale gezondheid. Denkbeeld over mentale gezondheid geeft aan hoe mentale gezondheid wordt beleefd en begrepen. Bijvoorbeeld dat psychische klachten niet altijd als probleem worden gezien, of dat de betekenis van mentale gezondheid afhankelijk is van de context, of dat mentale problemen gepaard gaan met taboe en stigma.

Eigenschappen van het concept. Eigenschappen van het concept zijn kenmerken van mentale gezondheid die waargenomen of gemeten kunnen worden. Bijvoorbeeld dat mentale gezondheid verschillende uitingsvormen kent, zoals gedrag, gedachten of stemming. Een ander voorbeeld is dat mentale gezondheid complex is, en zich gedurende het leven ontwikkelt.

Afwezigheid psychische klachten. Afwezigheid van psychische klachten houdt in dat er geen sprake is van (ernstige) psychische problemen of klachten, of psychotrauma.



The background of the entire image is a dark blue field filled with a repeating pattern of white geometric shapes. These shapes include circles of various sizes, squares, and triangles, some of which are further divided by diagonal lines. The pattern is dense and covers the entire area, creating a complex, tessellated effect.

nuovo
scholen