

Lekker in je vel!

Hoe versterken we het welbevinden en de mentale gezondheid van leerlingen op school? Dit is het advies van leerlingen zelf...

Op donderdag 2 juni hebben we zo'n vijfendertig leerlingen van verschillende leerlingenraden van NUOVO-scholen bij elkaar gebracht om samen na te denken over de vraag; Wat kunnen we komend schooljaar doen om het welbevinden en de mentale gezondheid van leerlingen te versterken? Het was een hele mooie, waardevolle middag! Benieuwd naar de opbrengst?

Bekijk dan dit filmfragment:

https://www.youtube.com/watch?v=80pMiFFj_2w

Achtergrond en opbrengst

In opdracht van NUOVO hebben de NJR (Nationale Jeugdraad) en Take a Step een interactief programma samengesteld waarbij het thema mentale gezondheid werd opengemaakt. Allereerst hebben de leerlingen een korte samenwerkingsopdracht gedaan om elkaar iets beter te leren kennen. Vervolgens hebben de leerlingen in kleine groepen een aantal afspraken gemaakt over hoe ze de veiligheid aan tafel zouden kunnen waarborgen. Daarna zijn de groepen de inhoud ingedoken. Ze hebben in kaart gebracht wat een goede en minder goede mentale gezondheid is. Met een over de streep oefening is de vertaalslag naar de schoolcontext gemaakt. En vervolgens hebben alle groepen een top vijf gemaakt van de belangrijkste aandachtsgebieden.

Wat is het advies wat leerlingen voor ons hebben?

1. **Doe het samen** - Betrek leerlingen bij het maken van beleid rondom (mentaal) welbevinden op school. Hoe? Ga met ze in gesprek, bespreek ideeën en toets deze, haal verhalen op en neem leerlingen serieus! Wie weet er nu beter wat leerlingen nodig hebben, dan leerlingen zelf? Het is natuurlijk helemaal tof als leerlingen ook een stukje van de oplossing kunnen zijn, b.v. door ze een eigen actie te laten bedenken en uitvoeren in relatie tot mentale gezondheid.
2. **Heb expliciete aandacht voor welbevinden en mentale gezondheid** - Zorg ervoor dat mentale gezondheid bespreekbaar wordt gemaakt op school. Zorg voor educatie over het thema, verzorgd door eigen docenten of mentoren, maar ook door experts. Leer leerlingen hoe het brein werkt, wat depressie is, maar ook wat het betekent om lekker in je vel te zitten. En het belangrijkste? Zorg dat leerlingen deze openheid met elkaar, maar ook met docenten kunnen ervaren door het creëren van een safe space!
3. **Maak laagdrempelige hulp zichtbaar en vindbaar in de school.** En dan hebben we het niet over een mentor, maar een onafhankelijke vertrouwenspersoon/coach/psycholoog. In ieder geval een professional met kennis en ervaring op dit gebied én geheimhoudingsplicht. Geef ons duidelijkheid over waar we terecht kunnen!

4. **Werk aan de druk (om te presteren) op school** - Verlaag de schooldruk én geef leerlingen de tools voor het omgaan met (prestatie)druk of tegenslagen op school. Alle verwachtingen vanuit jezelf, school, thuis, de maatschappij: het is veel. Help om rust in te bouwen. Zorg dat leren weer leuk is!
5. **Organiseer activiteiten waarin ontspanning, plezier en verbinding centraal staan.** Zorg voor activiteiten waarin leerlingen leren waar hun passies en talenten liggen. Daardoor ontwikkelen zij zich tot zelfverzekerde, veerkrachtige personen. Dat is wat we allemaal willen, toch?

Naast de sessie met de leerlingenraden is er in opdracht van NUOVO de afgelopen maanden ook een onderzoek uitgevoerd naar de relatie tussen welbevinden, weerbaarheid en motivatie enerzijds en het functioneren van leerlingen op school anderzijds. Juist ook omdat de coronacrisis hier van invloed op geweest is.

Benieuwd naar het onderzoeksverslag? Klik dan [hier](#).