

## 6. Mentaal kapitaal



Een groot aantal leerlingen heeft last van **emotionele en/of gedragsproblemen** (of dit aantal neemt toe). Deze problematiek kan zich uiten in **internaliserende problemen** zoals (faal)angst, stress, depressieve gevoelens en somatische klachten, en in **externaliserende problemen** zoals opstandigheid en delinquent gedag. School zet niet of nauwelijks in op preventie van deze problemen, en er zijn **onvoldoende voorzieningen** in of vanuit de school ter ondersteuning.

Leerlingen met emotionele en/of gedragsproblemen ervaren **uitdagingen in de studievoortgang** (bijvoorbeeld moeite met lessen volgen of maken van toetsen/huiswerk). De impact van deze problemen op de studievoortgang wordt onvoldoende gezien en/of er wordt **onvoldoende passend** onderwijs geboden.



Het aantal leerlingen met emotionele en/of gedragsproblemen op school is **niet opvallend hoog** of neemt niet toe. De school ondersteunt leerlingen in het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden. Leerlingen hebben **vertrouwen** in hun eigen kunnen.

Voor leerlingen met emotionele en/of gedragsproblemen zijn er **voorzieningen op of vanuit school aanwezig** die hen ondersteunen, en deze leerlingen ontvangen **passende hulp en maatwerk** als zij door deze problemen ook uitdagingen ervaren in hun studievoortgang. Er is op school aandacht voor een **gezonde leefstijl** en dit zie je terug in voldoende ontspanning, voldoende bewegen, gezond eten en een goed slaappatroon bij leerlingen.



Tip: kies niet alleen voor losse acties en interventies. Zet in op alle lagen in en om de school en met verschillende acties en interventies die op elkaar aansluiten. Denk na over verbinding en een blijvende inzet voor de toekomst. Zie ook het [stappenplan](#) 'Werken aan welbevinden'.

# Aanbevelingen

- 6.1** Integreer **welbevinden, gezondheid** en **persoonsvorming** in het curriculum. Denk aan lessen gericht op stressherkenning en -management, weerbaarheid/coping strategieën, sociaal-emotionele vaardigheden, gezonde levensstijl en leren leren (bijv. plannen en organiseren, samenwerking).

## Inspiratie uit de praktijk

*"Sinds 5 à 6 jaar wordt er een cursus/training 'Relaxed de toetsweek in' (in examenklassen 'Relaxed het examen in'). De training heette eerder 'Stressreductietraining', maar we wilden er niet meer zo'n label aan hangen. Leerlingen komen vaak binnen onder het mom van stress, maar vaak blijken er motivatieproblemen te zijn. Die motivatieproblemen (en daardoor uitstelgedrag) zorgen er voor dat leerlingen stress ervaren. De school probeert deze training twee of drie keer in het jaar aan te bieden en daar wordt veel gebruik van gemaakt."*



## Interventies

### Levensvaardigheden (sociale vaardigheden)

Leert leerlingen bij het adequaat herkennen, benoemen en omgaan met hun gedachten, gevoelens en gedragingen. Thema's als weerbaarheid, conflicthantering, pesten en emotionele problematiek worden behandeld.

**Naar interventie.**

### Leefstijl (sociale vaardigheden)

In lessen en opdrachten wordt gewerkt aan de sociale vaardigheden van leerlingen, zoals leren luisteren, conflictoplossing en gevoelens communiceren. Actuele thema's als sociale media en diversiteit komen ook aan bod.

**Naar interventie.**

### Kracht in Controle (sociale vaardigheden)

In vijftien thema's wordt op interactieve wijze gewerkt aan het versterken van de vijf kerncompetenties: Besef van zelf, zelfmanagement, besef van de ander, relaties hanteren en keuzes maken.

**Naar interventie.**

### Schooljudo (sociale vaardigheden)

Judo wordt ingezet tijdens de reguliere gymlessen fysieke en sociaal-emotionele kennis en vaardigheden te versterken. Leerlingen leren naast judo ook reflecteren op hun gedrag en respectvol met elkaar omgaan.

**Naar interventie.**

### Happyles (coping)

Focust op leerlingen mentaal fit houden/krijgen en somberheidsklachten verminderen door te werken aan het ontwikkelen van gezonde coping vaardigheden, het leren herkennen van mentale gezondheidsklachten en het vragen om hulp.

**Naar interventie.**

## Interventies

### **LEGSpedition (gezonde leefstijl)**

Focust op Lichamelijk, Emotioneel, Geestelijk en Sociaal (LEGS) welzijn van leerlingen door twee aaneengesloten training dagen. In interactieve opdrachten wordt gewerkt aan het versterken van LEGS-kennis en vaardigheden.

**Naar interventie.**

### **Mind Young Academy (coping)**

In een driedelige lessenreeks wordt het gesprek over psychische gezondheid laagdrempelig aangegaan met zogenaamde 'peer educators'. Hierin wordt geleerd over mentale gezondheid(klachten) met als doel de weerbaarheid van leerlingen versterken.

**Naar interventie.**

### **Mentorlessen over stress (stressherkenning)**

Mentoren volgen training om de interventie te kunnen geven waarin leerlingen leren wat stress is, hoe ze het kunnen herkennen en hoe ze er het beste mee om kunnen gaan.

**Naar interventie.**

### **Kanjertraining (sociale vaardigheden)**

In tien lessen leren leerlingen over sociaal gedrag. Zij oefenen op interactieve wijze met het versterken van hun sociale vaardigheden, de motivatie om zich sociaal te gedragen en hun verantwoordelijkheidsbesef.

**Naar interventie.**

### **Vrienden (coping)**

In tien individuele of groepsbijeenkomsten leren leerlingen aan de hand van oefeningen om met gevoelens van angst en depressie om te gaan. Cognitief herstructureren, probleemoplossend denken en ontspanningsoefeningen staan centraal.

**Naar interventie.**

### **Je brein de baas (stress herkenning)**

In drie lessenseries over leervaardigheden, prestatiedruk en groepsdynamiek wordt gewerkt aan het versterken van de weerbaarheid en sociale vaardigheden van leerlingen. Ook wordt aandacht besteed aan leren leren.

**Naar interventie.**



- 6.2** Zorg voor laagdrempelige en **toegankelijke ondersteuning**, zoals een rustige ruimte waar jongeren zich kunnen terugtrekken of een coach bij wie ze terecht kunnen. Zorg dat ondersteuningsprotocollen uniform en schoolbreed onderkend worden.

### Inspiratie uit de praktijk

*“Voor kinderen met extra zorgen of bijv. met dubbele diagnoses zijn er zorgdocenten. Deze leerlingen hebben naast een mentor een zorgdocent die het hele schooltraject met de leerling meewandelt van brugklas tot eind-examen. De zorgdocent regelt alle aanpassingen die nodig zijn (bijvoorbeeld een kluisje op ooghoogte, extra tijd bij toetsen, extra ruimtes) maar ook voor het welbevinden en een plek vinden in de klas. Dat ontstijgt het gewone mentoraat en ze zijn er dus ook ter ondersteuning van de mentor. Zorgdocenten zijn docenten die dit aanbieden en graag willen doen. Ze ontvangen geen speciale training, maar we proberen ze wel te begeleiden.”*

### Interventies

Deze aanbeveling heeft geen bijbehorende interventies.

- 6.3** Bied passende hulp / **maatwerk** op het moment dat jongeren niet kunnen meekomen met het reguliere programma, waarbij zoveel mogelijk wordt afgestemd op individuele leerbehoeften en mogelijkheden.

### Inspiratie uit de praktijk

*“Team STERK richt zich op thuiszitters en kijkt hoe ze deze kinderen toch weer naar school kunnen krijgen. STERK is een brug die ingezet wordt als blijkt dat een kind meer nodig heeft dan wat school kan bieden, er nog geen externe hulpverlening is en er nog geen onderzoek is geweest. Team STERK begeleidt deze leerlingen totdat externe hulpverlening opgestart is. Er worden gesprekken gevoerd met de ouders om te vragen of ouders ook ondersteuning nodig hebben. Ze komen ook bij kinderen thuis, en helpen kinderen om de stap naar school weer te maken (soms door letterlijk samen naar school toe te gaan).”*

### Interventies

Deze aanbeveling heeft geen bijbehorende interventies.



### **Wegwijzer Mentaal Kapitaal**

Deze pdf komt van de online Wegwijzer Mentaal Kapitaal ([www.wegwijzermentaalkapitaal.nl](http://www.wegwijzermentaalkapitaal.nl)). De Wegwijzer geeft aanbevelingen voor de aanpak van schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim, op basis van 8 domeinen.

### **Wetenschappelijke onderbouwing**

Deze wegwijzer is tot stand gekomen door een langlopende studie naar stress, prestatiedruk en schoolverzuim bij jongeren in het voortgezet onderwijs. Alle aanbevelingen zijn voortgekomen uit literatuurstudies, resultaten van interviews en focusgroepen. Meer informatie over dit onderzoek is [hier](#) te vinden.

### **Geselecteerde interventies**

Deze wegwijzer wordt up-to-date gehouden met betrekking tot de ontwikkeling en onderzoek naar nieuwe interventies. De huidige interventies zijn geselecteerd uit de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en de [Gezonde School](#) databank. We hebben gekozen voor interventies met erkenningsniveau "goed onderbouwd/beschreven" en "effectief".

De beschrijving van de interventies is toegespitst op het gebruiksgemak van deze wegwijzer. Dit betekent dat de beschrijving van werkzame elementen vaak incompleet is en per aanbeveling kan variëren. Dit is afhankelijk van het werkzame element in de interventie en de aansluiting bij de aanbeveling.