

# Handleiding Wegwijzer

## 1. Introductie Wegwijzer

Jongeren die lekker in hun vel zitten, leren beter. En omgekeerd helpt goed onderwijs jongeren om beter in hun vel te zitten. Ondanks dat het met veel jongeren goed gaat, ervaart een deel van de jongeren schoolstress en prestatiedruk. Als school kun je hier iets in betekenen door het welbevinden van jongeren te versterken. Werken aan welbevinden doe je via een gezamenlijk gedragen schoolbrede aanpak. Deze Wegwijzer sluit daar op aan en biedt verdieping op de thema's schoolstress, prestatiedruk en schoolaanwezigheid. In deze handleiding lees je hoe je als school aan de slag kunt met de Wegwijzer.

### Doelgroep

De tool is ontwikkeld voor onderwijsprofessionals in het voortgezet onderwijs, zoals zorg- en ondersteuningscoördinatoren, teamcoördinatoren, schoolleiders, orthopedagogen / schoolpsychologen en Gezonde School-adviseurs.

### De kracht van een schoolbrede aanpak

Wil je op jouw school aan de slag met een gezamenlijk plan om het welbevinden van leerlingen te bevorderen, schoolstress en prestatiedruk te verminderen en schoolaanwezigheid te bevorderen? Kies dan niet alleen voor losse acties en interventies. Maar zet in op meerdere lagen in en om de school. Denk na over verbinding en een blijvende inzet voor de toekomst. Uit onderzoek blijkt namelijk dat een schoolbrede aanpak beter werkt dan losse activiteiten en interventies.

**Tip:** Gebruik het [stappenplan 'Werken aan welbevinden'](#). Hier lees je meer over hoe je op een gestructureerde manier met een kernteam aan de slag kunt met een schoolbrede aanpak op welbevinden.

Aan de slag met 7 stappen<sup>1</sup>:

- Stap 1: Stel een **kernteam** samen
- Stap 2: Breng de **huidige situatie** in kaart, bijvoorbeeld met deze [checklist](#)
- Stap 3: Herijk of ontwikkel een **visie** op welbevinden en leren, bijvoorbeeld met [deze werkvormen](#)
- Stap 4: Kies **doelen**
- Stap 5: Maak een **plan**, voorbeelden van activiteiten vind je in [deze inspiratiekaart](#)
- Stap 6: Voer het plan uit
- Stap 7: Kijk terug en blik vooruit

<sup>1</sup> De stappen komen overeen met de [stappen van de Gezonde School-aanpak](#), maar dan specifiek op het thema welbevinden.

## Inzetten van de Wegwijzer binnen een schoolbrede aanpak

- De Wegwijzer biedt praktische handvatten om aan de hand van acht domeinen (zie kader) op een gestructureerde wijze de **huidige situatie** op je school in kaart te brengen op het gebied van schoolstress, prestatiedruk en schoolaanwezigheid. Dit kun je bijvoorbeeld doen als verdieping op deze thema's naast [de checklist](#) (zie stap 2 in stappenplan).
- De Wegwijzer bevat **aanbevelingen** op basis van wetenschappelijk onderzoek, en een overzicht van beschikbare **interventies** in relatie tot de werkzame elementen uit de aanbevelingen. Dit levert specifieke input voor een plan van aanpak (zie stap 5 in stappenplan).

### Domeinen (zie bijlage 2)

1. Onderwijs en maatschappij
2. Schoolklimaat
3. Thuisituatie
4. Sensitief doceren
5. Relatie met klasgenoten
6. Mentaal kapitaal
7. Leervaardigheden, motivatie & toekomstperspectief
8. Samenwerking

Je kunt de Wegwijzer gebruiken als gesprekstoel om het gesprek over welbevinden in het schoolteam/docententeam op gang te brengen. Betrek hierbij ook leerlingen en ouders (bijvoorbeeld via de leerlingenvoorspraak en/of ouderraad). Door informatie vanuit verschillende perspectieven te verzamelen ontstaat er een completer beeld van de huidige situatie en kan je beter bepalen op welke domeinen ruimte voor verbetering is.

## 2. Aan de slag

Ga naar [www.wegwijzermetaalkapitaal.nl](http://www.wegwijzermetaalkapitaal.nl) en klik op “Start traject”.

### Huidige situatie in kaart brengen

Breng de huidige situatie op jouw school in kaart aan de hand van 8 domeinen. Elk domein bestaat uit twee beschrijvingen: ‘Als het niet goed gaat’ (score 1) en ‘Als het wel goed gaat’ (score 10). Geef bij elk domein een score op een schaal van 1 tot en met 10. De beschreven situaties zijn uitersten en zijn bedoeld om samen over in gesprek te gaan: Wat gaat goed in onze school? En wat zijn aandachtspunten?

**Tip:** laat de teamleden ter voorbereiding van de eerste meeting de domeinen doornemen zodat ze er bekend mee raken.

### Aanbevelingen uit onderzoek

Heb je de domeinen een score gegeven? Klik dan op “Rapport” voor een overzicht van alle scores. Bepaal samen waarmee je aan de slag wilt op jouw school. We raden aan om ongeveer 3 domeinen te selecteren voor een eerste plan van aanpak. Je kan daarbij kiezen voor domeinen met een lagere score, maar je kan er ook voor kiezen om te versterken wat al goed gaat.

Bij “Aanbevelingen” vind je per domein specifieke aanbevelingen. Elke aanbeveling bestaat (waar mogelijk) uit:

- *Inspiratie uit de praktijk:* Praktijkvoorbeelden van veelbelovende initiatieven.
- *Interventies:* Elke interventie bevat een korte beschrijving van welk deel van de interventie aanhaakt op de aanbeveling.

**Tip: Beantwoord deze vragen als je een interventie kiest:**

- Past de interventie bij onze school en onze leerlingenpopulatie?
- Is de interventie die we inzetten weloverwogen en onderdeel van een schoolbrede aanpak?
- Bereiken we de juiste leerlingen met deze interventie?
- Is de interventie toegankelijk voor alle leerlingen, ook in het geval van een taalbarrière of als er sprake is (geweest) van ingrijpende levensgebeurtenissen?
- Zijn teamleden bereid om met deze interventie te werken?

### Ondersteuning nodig?

De Wegwijzer geeft geen kant en klaar advies. Vaak zijn er bijvoorbeeld meerdere interventies die ingrijpen op een bepaald domein, en soms zijn interventies beter of minder goed passend in de schoolcontext. Ook werken interventies beter als ze onderdeel zijn van een schoolbrede aanpak. Voor een advies op maat zijn er verschillende personen binnen de gemeente of het samenwerkingsverband beschikbaar. Denk bijvoorbeeld aan een [Gezonde School-adviseur](#)<sup>2</sup>, schoolpsycholoog, orthopedagoog of jeugdverpleegkundige.

Kijk ook eens welke lokale mogelijkheden er zijn om interventies in te zetten. Soms zijn er mogelijkheden vanuit het samenwerkingsverband. Of misschien wordt door jouw gemeente een bepaalde interventie gestimuleerd of gesubsidieerd.

---

<sup>2</sup> De Gezonde School-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. Kun je bij jouw aanpak hulp gebruiken van een Gezonde School-adviseur? Kijk dan [hier](#).

## Colofon

De Wegwijzer is door de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal ontwikkeld vanuit het project Mentaal Kapitaal. Dit gebeurde in samenwerking met [Welbevinden op School](#), het landelijke kennis- en ondersteuningsprogramma van Pharos en het Trimbos-instituut. Welbevinden op School is er voor professionals in onderwijs, GGD en beleid; en is kennispartner van Gezonde School.

*Tekst, inhoud en advies:* GGD regio Utrecht, Hogeschool Utrecht, Trimbos-instituut, Universiteit Utrecht, in samenwerking met leerlingen, docenten en zorgcoördinatoren van VO-scholen uit de regio Utrecht.

*Beeld en realisatie:* [Analytic Storytelling](#)

*Project team:*

Thera Knopperts (GGD regio Utrecht)

Ellen Braakhekke (Trimbos-instituut)

Aniek de Lange (Trimbos-instituut)

Renate Giesing (Hogeschool Utrecht; communicatie/projectmanagement)

Margot Peeters (Universiteit Utrecht; projectleider)

Met veel dank aan de *adviesgroep*: Neeltje van den Bedem, Maartje van den Essenburg, Marloes Kleinjan, Ellen Küppers, Fleur Philipsen, Laura Stroo en Hanneke Visser.

*Dit project is mogelijk gemaakt met financiering van [ZonMw](#)*

Mail voor vragen en/of informatie naar: [RKJGC@hu.nl](mailto:RKJGC@hu.nl)

## Bijlage 1: Verantwoording

### Interventies

De interventies zijn geselecteerd uit de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut ([NJI](#)) en het overzicht van [Gezonde School-activiteiten](#). We hebben gekozen voor interventies met erkenningsniveau “goed beschreven”, “goed onderbouwd” en “effectief”.

De beschrijving van de interventies is toegespitst op het gebruiksgemak van deze Wegwijzer. Dit betekent dat de beschrijving van werkzame elementen in de interventie is toegespitst op de desbetreffende aanbeveling en deze per aanbeveling kan variëren. Ben je op zoek naar een volledige beschrijving van de interventie? Bekijk dan de NJI databank en/of het activiteitenoverzicht van Gezonde School. Niet alle interventies zijn in elke regio beschikbaar.

Eén keer per jaar vindt er een update van de Wegwijzer plaats. We voegen dan erkende interventies toe die aanvullend beschikbaar zijn en aansluiten bij de aanbevelingen. De interventies in de huidige Wegwijzer hebben een ijkdatum van juli 2024. Interventies die na die tijd zijn erkend, maken (nog) geen onderdeel uit van de Wegwijzer.

### Wetenschappelijke onderbouwing

De Wegwijzer is ontwikkeld op basis van het project “*Mentaal Kapitaal*”, waarbij 4 jaar wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim bij jongeren. Alle aanbevelingen komen voort uit literatuuronderzoek, monitorstudies en resultaten van interviews (met onderwijsprofessionals, ouders, jongeren, beleidsadviseurs en jeugdhulpverleners) en focusgroepen. Meer informatie over alle producten van Mentaal Kapitaal vind je [hier](#).

In de afgelopen jaren is de focus verlegd van de aanpak van *schoolverzuim* naar preventief werken aan *schoolaanwezigheid*. Aangezien Mentaal Kapitaal zich bij de start richtte op o.a. schoolverzuim, wordt deze term gebruikt in de domeinbeschrijvingen. Desondanks is het preventief werken via een schoolbrede aanpak de kern van de Wegwijzer.

## Definitie schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim

### *Ongezonde schoolstress:*

Een verschil tussen de eisen die aan een individu gesteld worden (door school, omgeving of zichzelf) en de eigen inschatting van de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen. Als de balans tussen stress en herstel niet aanwezig is, dan is stress ongezond.

### *Prestatiedruk:*

Prestatiedruk kan worden omschreven als de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen, bijvoorbeeld op het gebied van onderwijs, sport, werk en sociale relaties. Deze druk kan ontstaan door eigen of door andermans verwachtingen (bijvoorbeeld familie, vrienden, school of maatschappij).

### *Schoolverzuim:*

Het niet op school aanwezig zijn, terwijl diegene daar wel hoort te zijn. Er is sprake van ongeoorloofd schoolverzuim wanneer een leerplichtige leerling (5 tot 16 jaar) of een kwalificatieplichtige leerling (16 of 17 jaar) zonder geldige reden afwezig is. De Leerplichtwet maakt daarnaast een onderscheid tussen (langdurig) relatief verzuim en absoluut verzuim.

## Systeembenadering

Mentaal Kapitaal heeft 8 belangrijke domeinen in de schoolcontext geïdentificeerd in relatie tot schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim bij leerlingen. Factoren in deze domeinen kunnen bijdragen aan schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim, maar kunnen ook juist bijdragen aan het verminderen of voorkomen hiervan. Deze 8 domeinen bevinden zich op verschillende niveaus in de maatschappij, de school, de omgeving en het individu. Deze systeembenadering is leidend voor het versterken van welbevinden en daarmee ook voor de aanpak van schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim. De leerling bevindt zich in een bepaalde omgeving, en zowel individuele factoren als omgevingsfactoren hebben invloed op het welbevinden. Daarbij is een preventieve aanpak voor alle leerlingen – en dus schoolbreed inzetten op het versterken van welbevinden en veerkracht – cruciaal om problematiek te voorkomen. De aanbevelingen in de Wegwijzer grijpen in op zowel preventieve als indicatieve (als er al problemen spelen) situaties. Hieronder volgt een overzicht van de 8 domeinen en de theoretische onderbouwing van de relatie met schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim.

## Bijlage 2: Beschrijving van domeinen

### 1. Onderwijs en maatschappij

‘Goed presteren’ lijkt in onze samenleving en ons onderwijssysteem gelijk te staan aan cognitief excelleren op het hoogste niveau. Vakmanschap is ondergewaardeerd, en jongeren leren al vroeg dat het vmbo ‘eigenlijk niet goed genoeg is’. Dit leidt tot hoge verwachtingen en druk om te presteren. Jongeren op te hoge schoolniveaus kunnen - al dan niet gepusht door hun ouders - vastlopen, terwijl jongeren op te lage schoolniveaus zich gestigmatiseerd kunnen voelen en dreigen af te haken. Om verwachtingen bij te stellen en het welbevinden van jongeren te versterken is meer oog voor variëteit en persoonlijke ontwikkeling nodig. Sommige jongeren komen niet meer goed tot ontspanning door hoge verwachtingen, een te vol curriculum, toetsen en deadlines vlak na de vakantie, en stress om cijfers die al vroeg meetellen. Meer aandacht voor het individuele leerproces en flexibiliteit in de toepassing van regels en normen kunnen bijdragen aan een betere balans en beter welbevinden. Aandacht voor gezondheid en welbevinden heeft een positievere uitwerking wanneer deze geïntegreerd is in het onderwijs, bijvoorbeeld door het aanbieden van niet-didactische vakken gericht op stressreductie, veerkracht en persoonsontwikkeling.

## **2. Schoolklimaat**

Er zijn verschillende voorwaarden voor een optimale leerontwikkeling. Denk bijvoorbeeld aan een leeromgeving waarin aandacht is voor het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. Een leeromgeving waarin jongeren zich gezien en gewaardeerd voelen, waarin tijdige en adequate ondersteuning is voor jongeren die dat nodig hebben. En waarbij passende oplossingen worden geboden voor jongeren die vastlopen. Dit vereist onderwijspersoneel met sterke pedagogische vaardigheden en kennis van gedrag om vroegtijdig te kunnen signaleren en daar waar nodig maatwerk te kunnen bieden. Een veilig en voorspelbaar schoolklimaat, met aandacht voor het individu, verkleint de kans op schoolgerelateerde problemen.

## **3. Thuissituatie**

Ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het versterken van het welbevinden van jongeren. Betrokken ouders hebben oog voor het welbevinden en de behoeften van hun kind, ondersteunen bij hulpvragen, houden toezicht op het academisch functioneren en sturen bij wanneer dat nodig is. Ouders kunnen jongeren op een positieve wijze motiveren voor school door niet eenzijdig op resultaten te focussen, maar door aan te moedigen, ambities aan te wakkeren en de waarde van school te benadrukken. Uit onderzoek blijkt dat een instabiele thuissituatie een negatieve impact heeft op de leerbaarheid van jongeren. Hoge verwachtingen en druk vanuit ouders ten aanzien van school, gedreven door de bredere maatschappelijke focus op excellentie, zijn belangrijke risicofactoren voor schoolstress en prestatiedruk. Ouders kunnen echter ook een belangrijke rol spelen in het voorkomen van schoolgerelateerde problematiek of in het tegengaan van de negatieve effecten ervan. Betrokken ouders hebben oog voor het welzijn en de behoeften van hun kind, ondersteunen bij hulpvragen, houden toezicht op het academisch functioneren en sturen bij wanneer dat nodig is. Ouders kunnen jongeren op een positieve wijze motiveren voor school door niet eenzijdig op resultaten te focussen, maar door aan te moedigen, ambities aan te wakkeren en de waarde van school te benadrukken.

## **4. Sensitief doceren**

Een positieve relatie tussen leerling en leerkracht en een veilige klassenomgeving zijn belangrijke beschermende factoren. Docenten kunnen het verschil maken door sensitief te doceren. Sensitief doceren is het creëren van een veilige leeromgeving die voldoet aan de basisbehoeften van verbondenheid, competentie en autonomie. Jongeren vinden het belangrijk dat docenten hen zien, waarderen, actief naar hen luisteren en hun perspectief serieus nemen. Docenten kunnen daarnaast bijdragen aan gevoelens van veiligheid en competentie door leerlingen te ondersteunen in hun individuele behoeften. Een mentor die actief monitort, signalen oppikt en met een jongere meedenkt kan het verschil maken als er problemen spelen. Orde in de klas, persoonlijk contact en het (h)erkennen van de individuele behoeften van jongeren zijn helpend.

## **5. Relatie met klasgenoten**

De kwaliteit van de relaties met leeftijdsgenoten is een belangrijke factor in relatie tot welbevinden. Positieve relaties met leeftijdsgenoten kunnen beschermen tegen schoolgerelateerde problematiek. Met name jongeren bij wie het niet lekker loopt op school zijn gevoelig voor beïnvloedingsprocessen. Jongeren wiens vrienden verzuimen zijn sneller geneigd dat zelf ook te doen. Dit kan het resultaat zijn van groepsdruk, maar ook van waargenomen sociale normen en de behoefte van jongeren om erbij te horen. Jongeren die problematische relaties of conflicten met leeftijdsgenoten hebben, gepest worden of geen aansluiting kunnen vinden lopen een groter risico op schoolgerelateerde problematiek.

## **6. Mentaal Kapitaal**

Een goede mentale en lichamelijke gezondheid stelt jongeren in staat om beter te leren en optimale vaardigheden te ontwikkelen. Een positief zelfbeeld, geloof in eigen kunnen (self-efficacy), doorzettingsvermogen en veerkracht vormen beschermende factoren voor een doorgaande leerontwikkeling. Aandacht voor het versterken van weerbaarheid en het omgaan met stress kan bijdragen aan welbevinden, en daarmee aan vermindering van schoolgerelateerde problemen. Jongeren met psychische problematiek (bijv. depressieve gevoelens en angststoornissen) of externaliserende problematiek (bijv. opstandig gedrag, conflicten) lopen een groter risico om vast te lopen op school. Dat geldt ook voor jongeren met een psychiatrische hulpvraag voor wie het reguliere onderwijs niet altijd passend is.

## 7. Leervaardigheden, motivatie & toekomstperspectief

Het academisch functioneren van jongeren is een belangrijke voorspeller voor schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim. Hierbij gaat het in de eerste plaats om onvoldoende studievoortgang door slechte schoolprestaties, leerproblemen, moeite met plannen en gebrekkige motivatie. Problemen in het academisch functioneren kunnen mede ontstaan doordat jongeren op een schoolniveau zitten dat niet past bij hun competenties. Dit kan zowel een te hoog als een te laag niveau zijn. Jongeren die zich niet betrokken voelen bij school of een negatieve houding hebben ten aanzien van school verzuimen vaker en lopen een groter risico voortijdig uit te vallen. Het gevoel van verbondenheid met school kan onder druk komen te staan wanneer jongeren een mismatch ervaren tussen het geboden onderwijs en hun persoonlijke capaciteiten en behoeften. Ook jongeren die zich onveilig of ongehoord voelen op school verliezen binding en verzuimen vaker.

## 8. Samenwerking

Voor het bevorderen van welbevinden en het verminderen en voorkomen van schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim is een positieve en ondersteunende omgeving thuis en in de school belangrijk. Ook een goede en efficiënte samenwerking tussen jongeren, ouders, school en hulpverlening is belangrijk. Wanneer alle betrokken partijen rondom een jongere met elkaar in verbinding staan en op de hoogte zijn van de afspraken die zijn gemaakt, kunnen problemen tijdig worden gesignaleerd en escalatie worden voorkomen. Daarbij kan het helpen om één regisseur te hebben die overzicht houdt in het proces en knopen doorhakt. Ten slotte is het belangrijk dat ook naar jongeren zelf geluisterd wordt. Jongeren beschikken vaak over een hoge mate van zelfreflectie en hebben vaak zelf ideeën over hoe zij hun diploma kunnen halen en wat daarvoor nodig is. Deze zelfkennis, in combinatie met een ondersteunend en oplossingsgericht netwerk, kan de sleutel zijn naar een passende vorm van onderwijs waar jongeren echt tot hun recht komen.

## Bijlage 3: Overzicht links

- Op de website van [Welbevinden op School](#) vind je kennis, tools en praktijkvoorbeelden die helpen om vanuit een duurzame, gezamenlijke visie te werken aan welbevinden.
- Op zoek naar **interventies**? Klik [hier](#) voor interventies uit de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut. Hier vind je een overzicht van [Gezonde School-activiteiten](#).
- Bij [Steunpunt Passend Onderwijs](#) vind je meer handvatten om te werken aan **schoolaanwezigheid**.
- Op [deze website](#) vind je meer informatie over **thuiszittersinitiatieven**, die ontstaan zijn voor leerlingen die zijn vastgelopen op school en soms ook in de jeugdhulp.
- Werken aan welbevinden is een belangrijke voorwaarde voor het bevorderen van **gelijke kansen voor alle leerlingen**. Klik [hier](#) als je meer wilt lezen over werken aan welbevinden op school bij kinderen en jongeren uit gezinnen in kwetsbare omstandigheden.