

# INSPIRATIEKAART

## Tips, tools en voorbeelden uit de praktijk

### Welbevinden in het primair onderwijs



Welbevinden  
OP SCHOOL







## Lekker in je vel leert beter

Leren lukt het beste als leerlingen zich goed voelen. En omgekeerd helpt goed onderwijs leerlingen om beter in hun vel te zitten. Hoe werk je als school concreet aan welbevinden? In deze inspiratiekaart vind je goede voorbeelden, tools en tips uit de praktijk.

Deze inspiratiekaart bouwt voort op kennis uit praktijk en wetenschap over wat werkt bij integraal werken aan welbevinden. De voorbeelden, tools en tips sluiten aan bij de vier Gezonde School-pijlers: **Beleid, Schoolomgeving, Educatie en Signaleren**.



Wil je eerst weten hoe jouw school ervoor staat? Vul dan de **checklist welbevinden** in.



Wil je met een kernteam binnen jouw school gestructureerd werken aan welbevinden? **Doorloop dan deze stappen**.

## Welbevinden en gelijke kansen

Maak het verschil door:

1. ondersteunende relaties tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en leerkrachten te versterken;
2. sociaal-emotionele én cognitieve competenties van leerlingen te vergroten;
3. bronnen van stress in de levens van deze leerlingen (en hun sociale omgeving) te verminderen. Kijk hoe je nieuwe bronnen van stress vanuit school kunt beperken of voorkomen.

Werken aan welbevinden gaat om het vergroten van welbevinden van *alle* leerlingen. Daarbij is het belangrijk om specifiek aandacht te hebben voor leerlingen die extra risico lopen op gezondheidsverschillen of met meerdere problemen tegelijk te maken krijgen. Let hierbij ook op leerlingen die minder goed bereikt worden of minder betrokken worden op school. Want juist voor leerlingen die opgroeien in ongunstige omstandigheden heeft de school een grote rol in het bevorderen van het welbevinden. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – een belangrijke plek waar leerlingen zich ontwikkelen.

Leerlingen worden in hun thuissituatie en sociale omgeving niet allemaal op dezelfde manier gestimuleerd in hun ontwikkeling. Hierdoor komen zij met verschillende kennis, vaardigheden en ervaring de school binnen. Dit kan van invloed zijn op hun leerprestaties en hun welbevinden. Ook het meemaken van ingrijpende of traumatische gebeurtenissen, zoals stress in de thuissituatie, een vluchtachtergrond of opgroeien in armoede, kan invloed hebben op het welbevinden van leerlingen. Deze factoren hebben niet per definitie een negatieve invloed, maar soms kan een combinatie van die factoren leerlingen een valse start bezorgen. Door integraal te werken aan welbevinden draag je bij aan gelijkere kansen voor deze leerlingen.

➡ **Lees meer over welbevinden en gelijke kansen.**

### Praktijkverhaal: Versterk wat er goed gaat

In dit **interview** delen schoolpsychologen Laura Stroo en Hanneke Visser hun visie op een integrale aanpak rondom welbevinden.

*“Als je als school een helder overzicht hebt van wat je al doet op het gebied van welbevinden en met welk doel, wordt snel duidelijk waar de hiaten zitten. En welke stappen je nog zou kunnen zetten.”*

– Hanneke Visser, schoolpsycholoog

### Ontwikkel een visie op welbevinden

Met **deze praktische tool** ontwikkel je met je schoolteam een gezamenlijke visie op welbevinden, die past bij jullie school.

*“Werken vanuit waarden geeft energie, motivatie en uiteindelijk ook betere resultaten. Als je goed hoort wat mensen in je team echt belangrijk vinden, gaan ze er als vanzelf samen iets goeds van maken. Niet omdat het hoort of moet, maar omdat mensen het zelf willen. Daarmee boor je energie en creativiteit aan die een team vleugels kan geven.”*

– Marieke te Plate, Gezondheidsmakelaar School & Jeugd

*“Mijn belangrijkste advies is altijd: begin klein en sluit aan bij wat al goed gaat op school en waar de energie zit. Zorg hierbij wel voor samenhang tussen de dingen die je doet als school. De Gezonde School-aanpak helpt hierbij. Werk bijvoorbeeld naast het aanleren van sociale vaardigheden in de klas ook aan een fijn en inclusief schoolklimaat met positieve gedragsverwachtingen.”*

– Thera Knopperts, Gezonde School-adviseur

### Laat je inspireren: van beleid naar praktijk

Hoe hebben scholen de NP Onderwijsmiddelen ingezet en hoe hebben de leerlingen hun lessen ervaren? Lees **hier** de verhalen en bekijk de video's. Op **deze pagina** vind je tutorials over welbevinden.

### Werken aan gelijke kansen

Benieuwd hoe jij bewust bezig bent of jouw team bezig is met het creëren van gelijke kansen in de klas? Vul dan **deze zelfscan** in. En wil je meer weten over de achtergrond en onderbouwing van deze scan? **Lees hier meer.**



### Een veilig en inclusief schoolklimaat

Binnen een veilig en inclusief schoolklimaat hebben alle leerlingen ruimte in hun hoofd om tot ontwikkeling te komen. Het is dan ook een randvoorwaarde om goed te kunnen leren. **Bekijk hier concrete tips** over het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat.

Of ga aan de hand van het spel '**Gedragen gedrag**' met je team, leerlingen en/of ouders in gesprek. Hoe willen jullie werken aan een positieve en veilige sfeer op school?

#### GOED VOORBEELD: CBS De Tamboerijn in Gorinchem

De Tamboerijn werkt met de erkende methode 'De Vreedzame School'. En met effect: "Het unieke van deze methode is dat je inzet op het stadium vóór pesten. Wat doe je als iemand iets doet wat je niet leuk vindt? Als je daar structureel aan werkt, voorkom je dat het uit de hand loopt."

► [Lees hun verhaal.](#)

### Praat met leerlingen over leefstijl

Gebruik de **discussiekaarten van Gezonde School** om met leerlingen in gesprek te gaan over leefstijlthema's, waaronder welbevinden. Wat verstaan leerlingen zelf onder welbevinden? En wat willen zij dat er op school gebeurt rond dit thema?

#### TIPS om alle leerlingen actief te betrekken

- Laat een diverse groep leerlingen meedenken en -praten op een manier die aansluit bij hun leeftijd en ontwikkelingsfase;
- Maak duidelijk aan leerlingen wat er met hun adviezen gebeurt. Geef dus altijd een terugkoppeling; óók als het advies niet in de praktijk wordt gebracht.
- Zorg dat ieder kind de kans krijgt om betrokken te worden, maar ook dat ieder kind weet dat deelname vrijwillig is.

Meer lezen over leerlingparticipatie, werkvormen en praktijkervaringen? Lees dan het online magazine **Aan de slag met leerlingparticipatie in het basisonderwijs** van het Nederlands Jeugdinstituut.

### GOED VOORBEELD: OBS Het Avontuur in Almere

OBS Het Avontuur heeft een leerlingenraad. Hoe hebben zij dat aangepakt?

➤ Ontdek het in [deze video](#).



### GOED VOORBEELD: De Parkschool in Delft

Op basisschool De Parkschool in Delft is er de hele dag door aandacht voor het welbevinden van leerlingen. Wat vraagt dit van docenten op een school waar veel leerlingen met een migratieachtergrond of een vluchtverhaal les krijgen?

➤ Ontdek het in [deze video](#).



### Welbevinden van de leerkracht

*“Het is goed om af en toe met het schoolteam te kijken: hoe gaat het met onszelf? Een veerkrachtig schoolteam kan zorgen voor veerkrachtige leerlingen. Als het onderling normaal wordt om over welbevinden te praten, lukt dat ook gemakkelijker met leerlingen.”*

– Laura Stroo, schoolpsycholoog

Hoe zorg je als leerkracht voor balans en veerkracht?

➤ Dat lees je in [deze blog](#).

### GOED VOORBEELD: Basisschool De Elstar in Elst

Welbevinden op school gaat niet alleen over de leerling. Basisschool De Elstar investeert in een veerkrachtig team dat de principes van de positieve psychologie voorleeft en doorgeeft.

➤ [Zo doen zij dat](#).



### Vorm een veilige groep

Hoe zit het ook alweer met de Gouden en Zilveren weken? Lees in **dit artikel** van Stichting School & Veiligheid hoe je aan het begin van het schooljaar een fundament neerzet voor goede groepsvorming. En hoe je daar het hele jaar aandacht voor houdt.

*“Onderwijs speelt zich altijd af in groepen. Aandacht voor groepsdynamiek, klassenmanagement en wat je van een klas als geheel verwacht heeft ook een positief effect op de individuele leerling. Dat zijn vaak kleine dingen zoals hoe je elkaar op de gang begroet, de taal die je gebruikt, maar ook lessen rond levensvaardigheden.”*

- Hanneke Visser, schoolpsycholoog

➔ Lees meer in **dit interview**.

### Welbevinden op het schoolplein

*“Wij hebben het schoolplein ontwikkeld vanuit een visie op welbevinden. Dat hebben we gedaan samen met de kinderambassadeurs. Vanuit de leerkrachten zijn we op gaan halen wat zij belangrijk vinden. Het schoolplein is nu een plek waar dat allemaal terugkomt. Er zijn plekken waar je je kunt terugtrekken, zo is er een overdekte binnentuin met een relaxte zithoek en vuurkorf. Er is een theater aan het water waar we samen vieringen doen. En er moest volgens de kinderen een boomhut komen, ook dat is gelukt.”*

- Jelle Rommers, leerkracht groep 8





**TIP:** soms zijn er (lokale) subsidies beschikbaar. Bekijk hier [voorbeelden van groenblauwe schoolpleinen](#) in regio Zuid-Holland Zuid.



### Quickscan ouderbetrokkenheid

Ben je benieuwd hoe je er op dit moment als school voor staat op het gebied van ouderbetrokkenheid? Gebruik dan **deze quickscan**, ontwikkeld door het Lectoraat 'Samenwerken met ouders' van de Hogeschool Rotterdam.

### TIP: Beter samenwerken met ouders

Wil je aan de slag met ouderbetrokkenheid? Gebruik dan deze **uitgebreide gereedschapskist** van de Hogeschool Rotterdam. Hierin vind je tips voor het voeren van gesprekken, het betrekken van ouders bij de schoolloopbaan, taalstimulering, het verzachten van de gevolgen van armoede en identiteitsvorming.

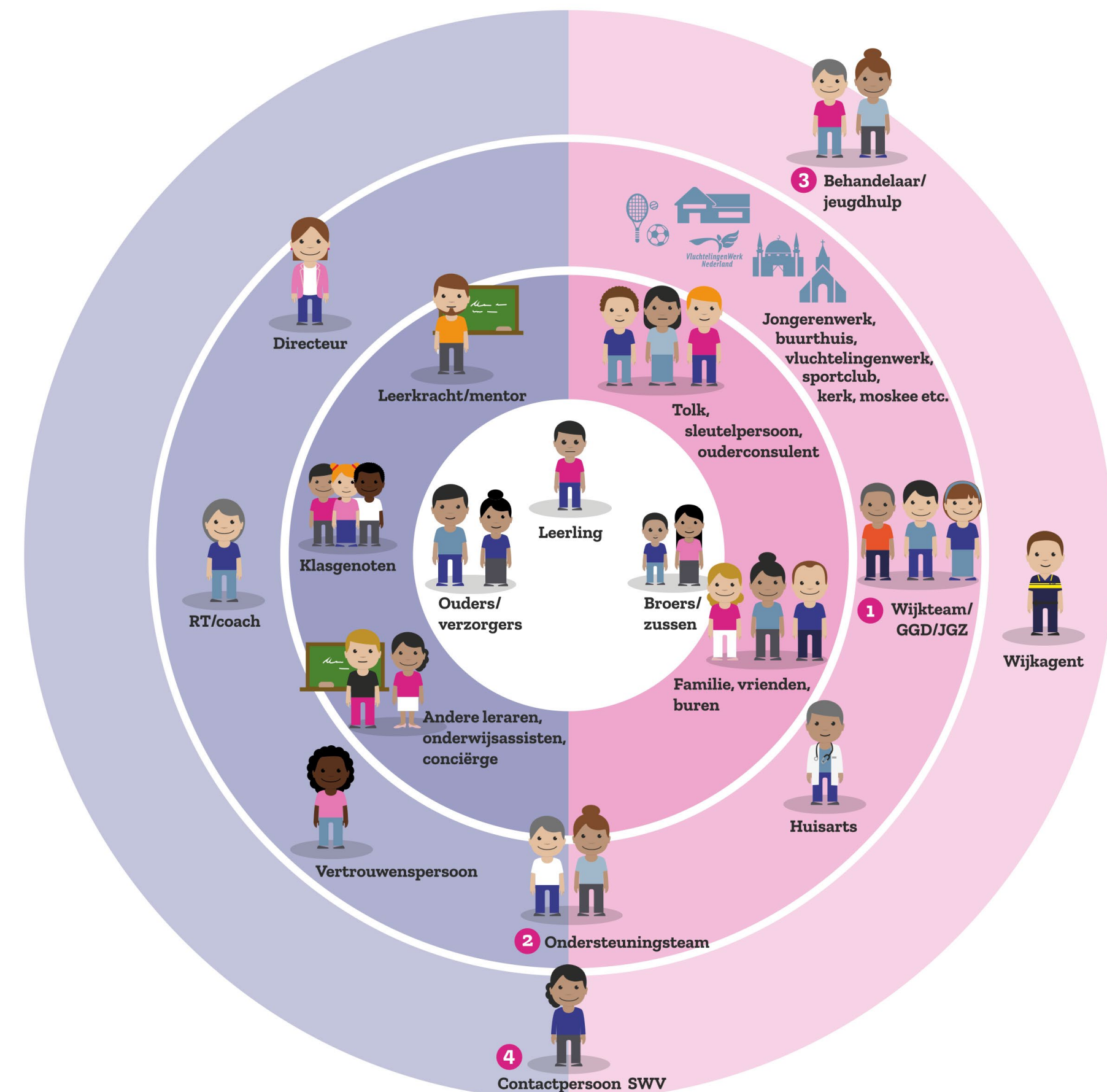


### Toolkit 'Sámen voor het kind'

Wil je weten hoe je open in gesprek kan gaan, en een waardevolle samenwerking met ouders kan opbouwen? **Deze toolkit** van het Nederlands Jeugdinstituut helpt daarbij.

### De ondersteuning in en rond school in beeld

Hoe leg je leerlingen en ouders duidelijk uit welke ondersteuning er in en rond de school beschikbaar is? De praatplaat '**Ondersteuning in en rond de school**' van Pharos helpt om hierover in gesprek te gaan.





### GOED VOORBEELD: Integraal arrangeren in Oost-Achterhoek

De werkwijze integraal arrangeren leidt tot beter maatwerk voor individuele kinderen en gezinnen. Het voorkomt dubbele casuïstiekbesprekingen. En beperkt de belasting voor ouders tot één loket, één aanmelding en één bespreking.

➤ [Lees meer](#) over deze methode.



### PRAKTIJKVOORBEELDEN: Innovatieve samenwerking onderwijs en jeugdhulp

Laat je inspireren door de acht innovatieve praktijkvoorbeelden uit de special '**Verrassend passend**' van het Nederlands Jeugdinstituut. In de nabeschouwing lees je ook wat de werkzame factoren uit deze voorbeelden zijn.



### GOED VOORBEELD: Obs De Striepe

Op openbare basisschool De Striepe in Friesland is welbevinden een belangrijk speerpunt. Eén van de elementen van de aanpak op deze school is een samenwerking met het buurtsportnetwerk in de gemeente.

➤ Meer lezen over de aanpak op deze school? [Klik hier.](#)



### Werken aan welbevinden met Gezonde School-activiteiten

Benieuwd welke interventies beoordeeld zijn op kwaliteit? Bekijk dan de **activiteitendatabase van Gezonde School**. Hierin kun je zien welke interventies van goede kwaliteit zijn, goed uitvoerbaar zijn in de praktijk en een grotere kans op effect hebben.

#### 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 integrale 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?

### GOED VOORBEELD: Kindcentrum De Linge in Kapelle-Biezelinge

Op Kindcentrum De Linge ervaren ze hoe het anti-pestprogramma KiVa invloed heeft op zowel het school- en leerklimaat, de sfeer in de klas en ook een verschil maakt voor de individuele leerling.

➔ [Lees hun verhaal.](#)

#### TIP: Doe mee met themaweken

Een andere manier om structureel aandacht te besteden aan welbevinden is om deel te nemen aan jaarlijkse themaweken.

➔ Voorbeelden zijn de **Week tegen pesten**, de **Week van respect** en de Week van de mentale gezondheid.



### Problemen aanpakken in vier stappen

Met de **Praktijkaart Probleemverkenning en doelstelling** van EducationLab breng je problemen in beeld bij individuele leerlingen, of op groeps- of schoolniveau. Aan de hand van vier stappen signaleer en verken je het probleem, formuleer je een doel om de situatie te verbeteren en vervolgens kies je een passende interventie.



### GOED VOORBEELD: Schooladviesgesprekken

*“Wij bieden scholen een adviesgesprek aan naar aanleiding van de monitoring sociale veiligheid. We merkten namelijk dat scholen jaarlijks de monitoringsvragenlijsten invulden, maar niet alle scholen de resultaten van deze monitoring benutten om gerichte interventies in te zetten om de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun leerlingen te versterken. Bij deze adviesgesprekken is een gezondheidsbevorderaar van de GGD aanwezig, de jeugdarts/jeugdverpleegkundige en de IB’er en/of de directeur van de school. De gezondheidsbevorderaar kijkt groeps- en schoolbreed naar mogelijk passende interventies en kan zo nodig de Gezonde School aanpak onder de aandacht brengen. De jeugdverpleegkundige/jeugdarts kijkt met de school mee naar individuele vraagstukken. Dat is een van de succesfactoren: je belicht de situatie daarmee vanuit alle hoeken. En daarnaast zorg je dat alle partijen bij elkaar aan tafel zitten en dat scholen aan de slag kunnen met de informatie die ze hebben opgehaald.”*

– Afdeling Gezondheidsbevordering Jeugd -  
GGD Hollands Midden ([gbeugd@ggdhm.nl](mailto:gbeugd@ggdhm.nl))



### GOED VOORBEELD: Basisschool De Regenboog zet welbevinden voorop

Basisschool De Regenboog staat in één van de meest kwetsbare wijken van Zoetermeer. *“We hebben schuldhulpverlening de school in gehaald, een brugfunctionaris [tussen ouders en onderwijs, red.] en schoolmaatschappelijk werk. Gemiddeld ontbijten er zo’n vijftig leerlingen elke ochtend in de aula.”*

- Anna Vreugdenhil, directeur.

➡ [Lees hun verhaal in Didactief.](#)



### GOED VOORBEELD: Traumasensitief werken

*“Wij hebben ons als team laten scholen in traumasensitief werken en dat was echt een eye-opener. We kijken nu veel meer achter het gedrag en zijn bewust aan stressregulatie gaan werken. Gedurende de hele dag en door alle lessen heen. Iedere klas heeft nu bijvoorbeeld een concentratieplek, leerlingen kunnen een koptelefoon gebruiken, er is sensorisch materiaal en ook een timer. Een kind kan dan bijvoorbeeld op een rustige plek zitten en na een kwartier weer terugkomen. Als dat niet voldoende blijkt dan kijken we weer verder. Maar vaak helpt het al enorm, het werkt echt preventief en dat is wat onze leerlingen nodig hebben.”*

- Claire Schilte, IB'er basisschool De Zuidwester

➡ [Lees meer over traumasensitief werken op school](#) bij Pharos.





### Hulp zoeken voor specifieke groepen leerlingen

Op zoek naar interventies voor specifieke groepen leerlingen? Bijvoorbeeld voor leerlingen met faalangst of leerlingen van wie de ouders gescheiden zijn en die hier problemen van ondervinden? Bekijk dan de **activiteitendatabase van de Gezonde School**.

### Jeugdhulp binnen jouw school: hoe ziet dat eruit?

Psychosociale hulp aanbieden binnen school heeft positieve effecten op het welbevinden van leerlingen. Een stapsgewijze aanpak helpt daarbij, in nauwe samenwerking met ouders, leerlingen en jeugdhulp. De **Ondersteuningsroute primair onderwijs en jeugdhulp** van het Nederlands Jeugdinstituut laat zien hoe de stappen en de bijdragen van jeugdhulp eruit kunnen zien. Op pagina 2 kun je zelf een ondersteuningsroute voor jouw school invullen.

### GOED VOORBEELD: Handle with Care

Wanneer kinderen iets ingrijpends meemaken, geeft dat veel stress. Snelle steun op school van een betrouwbare volwassene is dan heel belangrijk. In het project Handle with Care krijgen scholen een signaal van de politie als een leerling thuis geweld heeft meegemaakt. Op die manier kan de leerkracht gedurende de volgende schooldag extra steun bieden aan de leerling. Steeds meer regio's sluiten zich aan bij dit project.

➡ Meer weten? **Bekijk de video of lees meer informatie.**



## Over Welbevinden op School

Deze inspiratiekaart is ontwikkeld vanuit **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. De kennis en tools van Welbevinden op School helpen je snel op weg om vanuit een duurzame, gezamenlijke visie te werken aan welbevinden.

De genoemde voorbeelden in deze inspiratiekaart zijn een greep uit wat er allemaal is en al gebeurt in het onderwijs. Het is daarmee geen volledig overzicht, en de voorbeelden zullen regelmatig herzien en aangevuld worden.

## Kennispartner van Gezonde School

Welbevinden op School is kennispartner van **Gezonde School**. Gezonde School brengt de kennis van Welbevinden op School met de Gezonde School-aanpak in de praktijk.

De aanpak helpt scholen om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid van leerlingen, studenten en medewerkers. Scholen die werken met de aanpak kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van.





## Colofon

### Ontwikkeld door Welbevinden op School

Deze inspiratiekaart is tot stand gekomen in samenwerking met onderwijsprofessionals.

**Met dank aan**  
Merel Steinweg.

**Ontwerp**  
Canon Nederland N.V.

**Financiering**  
Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut en Pharos.  
De uitgave is gratis te downloaden via [www.welbevindenopschool.nl](http://www.welbevindenopschool.nl).

Artikelnummer AF2147.

© 2024

**Pharos**



**Trimbos-instituut**

