



Welbevinden
OP SCHOOL



STAPPENPLAN

Werken aan welbevinden

Aan de slag in het middelbaar beroepsonderwijs

Het welbevinden en de mentale gezondheid van studenten krijgen op dit moment veel aandacht. MBO-scholen zijn vaak al bezig met het bevorderen van welbevinden, samen met bijvoorbeeld gemeenten en de GGD. Jouw schoollocatie* wil misschien meer doen. Hoe doe je dat blijvend en op een manier die past bij jouw schoollocatie? Dat lees je in dit stappenplan.

**Daar waar 'schoollocatie' staat, kan ook 'opleiding', 'college' of 'cluster' worden gelezen.*

Welbevinden en leren

Welbevinden en leren kunnen niet los van elkaar gezien worden. Ze hebben veel met elkaar te maken. Studenten ontwikkelen én leren beter als ze goed in hun vel zitten. Als ze zichzelf kunnen zijn en gezond en veilig opgroeien in een kansrijke omgeving. En andersom: goed onderwijs krijgen en succes ervaren tijdens de opleiding helpt hen om beter in hun vel te zitten. Stappen die je als schoollocatie zet op het gebied van welbevinden kun je daarom niet los zien van leren en didactiek.

Onder welbevinden verstaan we de mate waarin iemand zich sociaal-emotioneel en lichamelijk goed voelt. In spreektaal gaat het over 'lekker in je vel zitten'. Het gaat verder dan het gevoel van geluk of tevredenheid; het weerspiegelt een goede balans tussen lichamelijk welzijn, emotionele stabiliteit en sociale inclusie. Welbevinden wordt niet alleen beïnvloed door interne factoren zoals zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, en het vermogen om met emoties om te gaan, maar ook door externe factoren zoals steun uit de omgeving, toegang tot zorg en onderwijs en een positieve sociale interactie.

Samen integraal werken

Welbevinden ontwikkelen doe je samen: thuis, met vrienden, in de wijk, op school, op stage en in de vrije tijd. Vanuit het onderwijs werken aan welbevinden doe je daarom samen met studenten, ouders/belangrijke anderen, professionals in en rond het onderwijs en beleidsmakers. En met een integrale inzet: op alle lagen in en om de schoollocatie en met verschillende acties en interventies die op elkaar aansluiten. Uit onderzoek blijkt dat een integrale aanpak beter werkt dan losse interventies. Meer weten? Duik in de theorie via [Onderwijskennis.nl](https://onderwijskennis.nl) en het rapport [Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs](#).

Integraal werken aan welbevinden kan afschrikken, omdat het groot en veelomvattend klinkt. Vaak begint het met kleine stappen. Je kunt bijvoorbeeld starten in een compact kernteam binnen een opleidingscluster. Dit stappenplan bevat concrete activiteiten ter inspiratie, zoals een dagstart met studenten met aandacht voor welbevinden, een check-in in het team en een themaweek (zie stap 5).



Aan de slag met zeven stappen



Steuntje in de rug? De Gezonde School-aanpak

De Gezonde School-aanpak helpt scholen om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid van, studenten en medewerkers. Schoollocaties die werken met de aanpak kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van. De stappen in dit document komen overeen met het stappenplan van de Gezonde School-aanpak. Dit document bevat voor het thema welbevinden een concrete invulling van de stappen. In het geval van de Gezonde School-aanpak kan de Gezonde School-coördinator of Vitaal MBO-coördinator het initiatief nemen tot het samenstellen van het kernteam. Kun je bij jouw aanpak hulp gebruiken van een Gezonde School-adviseur? Kijk op www.gezondeschool.nl.

Stap 1. Stel een kernteam samen

Als je samen blijvend wilt werken aan welbevinden, dan heb je een gemotiveerd kernteam nodig. Zo krijg je anderen mee en geef je werken aan welbevinden een vaste plek op jouw schoollocatie. Stel een breed kernteam samen met verschillende invalshoeken van binnen en buiten de schoollocatie, dat breder kijkt dan het bieden van zorg/ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan een teamleider, iemand uit het zorgteam-/ondersteuningsteam, LOB-coördinator, studieloopbaanbegeleider / studentbegeleider / coach, een docent (bijv. docent Burgerschap), Gezonde School-adviseur, schoolpsycholoog, orthopedagoog, jongerenwerker, schuldhulpverlener / budgetcoach, (school) maatschappelijk werker¹. Bedenk hoe je het College van Bestuur en een onderwijsdirecteur betreft. Bespreek ook hoe je studenten en ouders/belangrijke anderen bij het kernteam betreft.

Een succesvol kernteam:

- bestaat uit leden die enthousiast zijn en zich voor langere tijd willen inzetten.
- wordt gefaciliteerd.
- bestaat uit leden die groot denken en klein doen.
- bestaat uit leden met verschillende expertises, waaronder kennis van implementatie.
- versterkt wat goed gaat en pakt aan wat beter kan.
- onderzoekt en weet wat werkt en gaat daarmee aan de slag.
- blijft inspiratie zoeken en geeft die weer door aan anderen.
- werkt planmatig en gestructureerd.
- evalueert regelmatig om te leren en de aanpak bij te stellen.

In hoeverre het lukt om samen stappen te zetten, is afhankelijk van (onder andere) het organiserend en lerend vermogen van de organisatie. Ook helpt facilitering door het College van Bestuur. Het is raadzaam om daar als kernteam vooraf een inschatting van te maken. Kunnen en willen we echt iets met welbevinden? Is dit het juiste moment of is eerst iets anders nodig?



¹ De functietermen van professionals in het kernteam kunnen per onderwijsinstelling verschillen. Sluit daarom aan bij wat past bij jouw schoollocatie.

Stap 2. Breng de huidige situatie in kaart

In deze stap breng je als kernteam de huidige situatie in kaart. Als eerste is het belangrijk om te kijken hoe het gaat met het welbevinden van studenten en onderwijsprofessionals. Dit kun je doen door op verschillende plekken informatie te verzamelen. Bepaal vervolgens met je kernteam wat je schoollocatie al doet aan welbevinden. Als schoollocatie doe je vaak al meer aan welbevinden dan je misschien denkt. Ook in gemeenten gebeurt waarschijnlijk al het één en ander rondom welbevinden, bijvoorbeeld via welzijnsorganisaties. Dat is de basis waarop je voortbouwt. Breng daarna de opgehaalde informatie samen in het kernteam en schat het op waarde. Dit kun je vervolgens meenemen bij de volgende stappen in dit stappenplan.

Verzamel beschikbare informatie

Bepaal - voordat je informatie verzamelt - welke onderwerpen rondom welbevinden voor jouw schoollocatie opvallend zijn. Denk bijvoorbeeld aan: motivatie, concentratie, vertrouwen in eigen kunnen, contact met docenten, omgaan met emoties, ervaren van stress, welbevinden van medewerkers, ervaren van sociale veiligheid, welbevinden op de stageplek, ondersteunende omgeving, verzuim, conflicten. Neem ook (de relatie met) leren en presteren mee.

Gebruik wat je schoollocatie al weet. Denk aan informatie uit het signalerings- en monitoringsinstrument [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl) en het medewerkerstevredenheidsonderzoek. Vraag ook aan partners in het sociaal domein wat zij weten over jullie schoollocatie en jullie studenten. Een kritische en meedenkende blik van buiten kan je verder helpen.

Verzamel informatie bij docenten, BPV-coördinatoren, studenten en ouders/belangrijke anderen

Een goed, compleet beeld helpt je het beste op weg. Bedenk daarom goed hoe en bij wie je de input verzamelt. Vraag bijvoorbeeld aan docenten/BPV-coördinatoren:

- Wat gaat er goed (in jouw klas(sen)) als het gaat om welbevinden?
- Wat zijn de zorgen/aandachtspunten (in jouw klas(sen))?
- Wat zijn de zorgen/aandachtspunten buiten de schoollocatie?
- Welk beeld zien we per leerjaar, per opleiding?
- Welk beeld zien we van de schoollocatie als geheel?

En: stel dezelfde vragen als het gaat om leren en presteren.

Haal ook input op bij studenten en ouders/belangrijke anderen. Bedenk eerst wat je wilt weten en welke rol je studenten en ouders/belangrijke anderen wilt geven. Haal je informatie op waar je als schoollocatie zelf wat mee wilt doen? Of wil je vanuit partnerschap meer samen met studenten en ouders/belangrijke anderen werken aan welbevinden? De studentenraad kan hierbij een rol spelen. Maar die vertegenwoordigen niet altijd iedereen op de schoollocatie. Het kan goed werken om (ook) gesprekken in de klassen te houden. Of om samen met andere professionals te praten met studenten en ouders/belangrijke anderen. Jongerenwerk kan bijvoorbeeld ondersteunen in het gesprek met studenten die zich niet gemakkelijk uitspreken.

Aan de slag

- Met [deze discussiekaarten](#) kun je met studenten het gesprek aangaan over welbevinden.
- Met [deze quickscan](#) breng je de stand van zaken rondom ouderbetrokkenheid in kaart en krijg je zicht op succesfactoren.

Ouderpartnerschap

Ouderpartnerschap is een proces waarin de opleiding en de ouders van de studenten elkaar ondersteunen en hun bijdrage zoveel mogelijk op elkaar afstemmen. Deze samenwerking heeft een positieve invloed op het welbevinden van studenten en kan bijdragen aan verbeterde leerprestaties, verminderd verzuim en minder probleemgedrag tijdens lessen.

Omdat er in het mbo ook studenten boven de 18 zijn kan het zijn dat je in de praktijk niet alleen ouders tegenkomt, maar ook andere voor de student belangrijke volwassenen. Voorbeelden van andere belangrijke volwassenen zijn een partner, broer, goede vrienden, sportcoach etc. Samenwerking tussen school en deze betrokkenen kan eenzelfde positieve invloed hebben op het welbevinden van studenten als de samenwerking met ouders.

Bepaal wat je schoollocatie al doet aan welbevinden

Bekijk met het kernteam wat jouw schoollocatie al doet aan welbevinden. Welke interventies en acties hebben jullie in huis? Wat gaat er goed, en wat kan er beter? Wat doe je nog niet en is wel nodig? Om hier inzicht in te krijgen kun je de [Checklist welbevinden](#) van Welbevinden op School of de [themascan](#) van Gezonde School gebruiken. Beide zijn opgebouwd volgens vier pijlers: Educatie, Omgeving, Signaleren en Beleid.

Gelijke kansen op een goed welbevinden

Werken aan welbevinden gaat om het vergroten van welbevinden van alle studenten. Daarbij is het belangrijk om specifiek aandacht te hebben voor studenten die extra risico lopen op gezondheidsverschillen of met meerdere problemen tegelijk te maken krijgen. Let hierbij ook op studenten die minder goed bereikt worden of minder betrokken worden op de schoollocatie. Want juist voor studenten 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 studenten zich ontwikkelen. Lees [hier](#) meer over welbevinden en gelijke kansen.

Je kunt ook met elkaar, in het kernteam, de 'Ondersteuningspiramide' invullen voor jullie schoollocatie (zie afbeelding). De piramide kun je gebruiken voor het in kaart brengen van activiteiten op het gebied van leren en op het gebied van welbevinden. Op het gebied van welbevinden kun je dat als volgt doen: Teken de piramide op een groot vel papier en hang hem op. Zet alle activiteiten die jouw schoollocatie al doet op het gebied van welbevinden op het bijbehorende niveau in de piramide²:

- **Donkerblauw: Het fundament: een veerkrachtig team.** Dit is de basis voor goed onderwijs en voor alle ondersteuning die geboden wordt in en om de schoollocatie. Zijn we een veerkrachtig en effectief team, waarbinnen aandacht is voor het welbevinden van alle medewerkers en voor samenwerken, leren en ontwikkelen als team? Voorbeelden van activiteiten: professionaliseringsbijeenkomsten, trainingen, intervisie, reflectie op

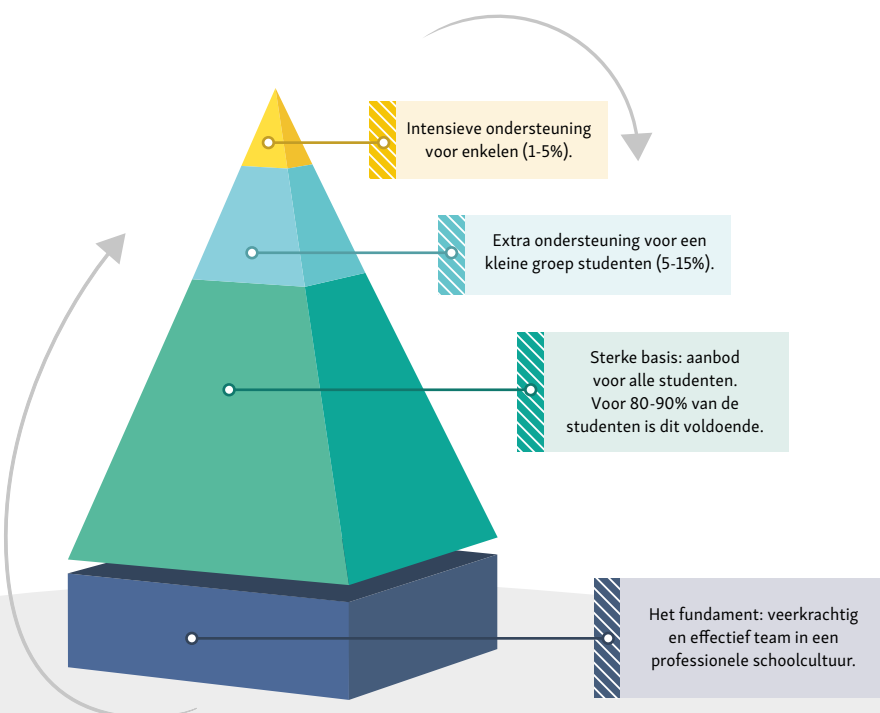
pedagogisch en didactisch gebied, coaching, afspraken over randvoorwaarden binnen de schoollocatie, informeel contact tussen collega's.

- **Groen: welbevinden voor alle studenten.** Dit gaat over het basisaanbod voor alle studenten binnen de schoollocatie op het gebied van welbevinden. Voorbeelden van activiteiten: aandacht voor aanwezigheid, aandacht voor een klimaat waarin studenten worden gezien, aandacht voor welbevinden op de stageplek, gewaardeerd en gemist, heldere regels/gedragsverwachtingen, activiteiten gericht op positieve groepsdynamiek, gesprekken tussen docenten en studenten, lessen over welbevinden, voorlichtingen over (mentale) gezondheid voor alle klassen, activiteiten voor (creatieve of sportieve) talenten
- **Lichtblauw: welbevinden voor groepen studenten die extra ondersteuning nodig hebben** Dit gaat over extra activiteiten voor groepen studenten die, bovenop het basisaanbod, wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Voorbeelden van activiteiten: groepsbesprekingen over specifieke klassen, gesprekken met groepjes studenten over somberheid of motivatie (altijd in relatie tot leren en presteren), voorlichting voor specifieke leerjaren over bijvoorbeeld weerbaarheid, diagnostiek bij specifieke (groepen) studenten en kortdurende begeleiding binnen de schoollocatie, aanpassingen in didactiek.
- **Geel: intensieve ondersteuning voor enkele studenten** Dit gaat over activiteiten die gericht zijn op enkele studenten, namelijk diegenen die intensieve ondersteuning nodig hebben. Voorbeelden van activiteiten: intensieve behandeling buiten en binnen de schoollocatie, hulp aan studenten die niet meer naar de schoollocatie komen.

Hoe creëer je een **veilig en inclusief schoolklimaat**? [Hier](#) lees je er meer over.

2 Denk hierbij ook aan lopende projecten en initiatieven die raken aan welbevinden, zoals vitaliteit, talentontwikkeling en kansengelijkheid.

Ondersteuningspiramide: ontwikkeling in context



Leren, welbevinden en gedrag zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.



Wat werkt bij deze (groep) studenten, uit deze gezinnen, op deze schoollocatie, met deze docent in dit team en op dit moment?



Van analyse naar een duurzaam plan van aanpak.



Zoveel mogelijk 'zakken in de piramide': een sterke basis met aandacht voor de groep.



Het fundament: aandacht voor studenten vraagt ook aandacht voor het team: Wat is nodig?



Teams, studenten, ouders/ belangrijke anderen en partners in het sociaal domein werken transdisciplinair samen

Expertgroep mentale gezondheid op school, NIP:
Hanneke Visser, Laura Stroo, Helen Bakker
Versie 2024

Gebaseerd op het Three-Tier model, ook gebruikt bij PBS, HGW.

Een veerkrachtig team

Het kan zijn dat jullie team incompleet of overbelast is. Dan vraagt het fundament van een sterk team veel aandacht. Het is goed om daarmee aan de slag te gaan (blijven), en tegelijkertijd ook in de kleine dingen aandacht te hebben voor het welbevinden van studenten.



Stap 3. Herijk of ontwikkel een visie op welbevinden en leren

In het beleid van de onderwijsinstelling of jullie schoollocatie staat misschien al een visie op welbevinden en leren.

Daarin staan misschien verschillende termen, zoals welzijn, persoonlijke ontwikkeling, burgerschap, loopbaanoriëntatie en -begeleiding, pedagogisch klimaat. Bekijk alle opgehaalde informatie uit stap 2 en bespreek als kernteam aan de hand daarvan bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Hoe zien we de relatie tussen leren en welbevinden?
- Wat willen we onze studenten meegeven in de tijd dat ze bij ons zijn?
- Welk gedrag en welke vaardigheden vinden wij belangrijk?

Het is belangrijk om aan te sluiten bij de visie op onderwijs die er al ligt, en geen aparte visie op welbevinden te creëren. Verder is het helpend om hierin de terminologie uit jullie beleids-/teamplan te gebruiken.

Samen met je team aan de slag

- Deze werkvormen helpen je team een visie op welbevinden en leren te beschrijven.
- Gedragen gedrag is een spel om samen tot afspraken en regels te komen rondom gedrag.





Stap 4. Kies doelen

Alles wat je als kernteam hebt verzameld bij de vorige stappen komt bij deze stap samen. Je gaat nu doelen stellen. Met de juiste doelen kun je...

- **Versterken wat je hebt.** Verbeter, versterk of vergroot wat er al is in de schoollocatie en goed werkt.
- **Iets nieuws beginnen.** Start met iets wat jouw schoollocatie nog niet doet, maar dat wel nodig en gewenst is.
- **Beter samenwerken.** Doelen hebben versterkt de samenwerking in het team en met studenten, ouders/ belangrijke anderen en alle andere betrokkenen in en rond de schoollocatie.

Tips:

- Stel doelen op basis van de opgehaalde informatie van stap 2 en 3.
- Stel prioriteiten: wat willen we nu, en wat kan ook later?
- Sluit als kernteam aan bij de termen die al gebruikt worden in het beleids-/teamplan van jullie onderwijsinstelling of schoollocatie (zoals: ambities, speerpunten, lange termijn doelen, opdrachten).



Voorbeelden van doelen:

- Vanaf volgend schooljaar bespreekt iedere BPV-begeleider met de studenten waar zij terecht kunnen met vragen rondom welbevinden op de stageplek, stagediscriminatie en onveiligheid op de stageplek.
- Onze docenten en studenten hebben inzicht in wat stress voor hen betekent en hoe ze daarmee om kunnen gaan.
- We hebben de studenten in beeld die kwetsbaar zijn vanwege hun thuissituatie. En hebben (waar nodig) passende ondersteuning voor hen geregeld.
- Aan het einde van het kwartaal zijn de schoolregels weer duidelijk en betekenisvol voor studenten en docenten.
- Dit schooljaar zetten we een heldere ondersteuningsstructuur neer die recht doet aan overeenkomsten én verschillen tussen studenten.
- De ouders die anderstalig of laaggeletterd zijn voelen zich net zo betrokken als andere ouders.



Stap 5. Maak een plan

Nu je doelen hebt gekozen, kun je bepalen met welke activiteiten je deze doelen wilt behalen. Bespreek ook de planning en taakverdeling van de activiteiten.

Voorbeelden van activiteiten:

- Terugkerende aandacht tijdens de lessen voor welbevinden op de stageplek.
- Meer sport- en culturele activiteiten voor studenten, waarbij studenten actief worden betrokken in de organisatie.
- Een scholing voor het hele team over groepsdynamiek.
- Een themaweek over veerkracht of omgaan met geld, waarbij studenten van verschillende opleidingen of achtergronden elkaar ontmoeten.
- Twee keer per week een 'check-in' in teams.
- Een avond voor ouders/belangrijke anderen, waarbij studenten vertellen over hun opleiding en dingen laten zien.

Welke lesprogramma's zet je in?

Een mogelijke activiteit is de inzet van een interventie en/of lesprogramma. Erkende interventies vind je in:

- De [Databank Effectieve jeugdinterventies](#). De databank bevat beschrijvingen van interventies voor hulp bij opgroeien en opvoeden. Deze interventies zijn door een onafhankelijke erkenningscommissie beoordeeld.
- Het overzicht van [Gezonde School-activiteiten](#).

Bepaal eerst welke ondersteuning nodig is

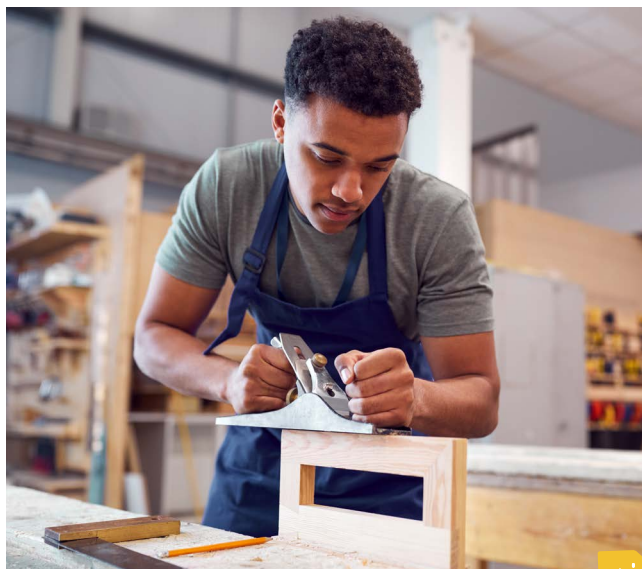
Heb je de activiteiten bepaald? Bedenk dan wat het team nodig heeft om de activiteiten uit te voeren. Bijvoorbeeld trainingen, praktische randvoorwaarden (zoals roosterwijzigingen of tijd om zich te verdiepen in welbevinden), contact met anderen (zoals ervaringen uitwisselen met vakgenoten) of samenwerking versterken met studenten, ouders/belangrijke anderen, en partners.

Plan uitwerken

Nu je activiteiten en ondersteuningsbehoeften hebt bepaald, kun je als kernteam aan de slag met het plan. Dat heeft in elk geval de volgende onderdelen:

- Visie (zie stap 3)
- Doelen (zie stap 4)
- Activiteiten om de doelen te bereiken
- Planning: wanneer doe je wat? En wanneer communiceer je erover met studenten, ouders/belangrijke anderen en medewerkers*?
- Taakverdeling: wie doet wat en wie is waarvoor verantwoordelijk?
- Begroting en randvoorwaarden.

**Het is belangrijk om in het plan ook mee te nemen hoe je draagvlak onder medewerkers gaat behouden: Hoe betrek je alle medewerkers actief bij de plannen en hoe houd je hen op de hoogte (studiedagen, nieuwsbrieven, ...)?*



Inspirerende voorbeelden

Afkijken mag! Het kan helpen om te kijken hoe andere scholen of schoollocaties het doen. Wissel ervaringen met elkaar uit. Of bekijk goede voorbeelden. Een bundeling van goede voorbeelden vind je in [deze inspiratiekaart](#). Meer inspiratie, handvatten en praktijkvoorbeelden rondom welbevinden in het onderwijs vind je op de website van [Welbevinden op School](#), [Gezonde School](#) en [Studentenwelzijn Programma Stijn](#). Gezonde School brengt de kennis van Welbevinden op School met de Gezonde School-aanpak in de praktijk.

Stap 6. Voer het plan uit

Aan de slag! Het gaat er bij deze stap om wat je concreet doet. Zorg vooraf dat je kernteam kennis heeft over effectieve activiteiten en interventies. Bekijk tussentijds of de taken en verantwoordelijkheden in het kernteam goed zijn verdeeld. Houd steeds aandacht voor draagvlak, en de manier waarop je medewerkers meeneemt.

Stap 7. Kijk terug en blik vooruit

Is je kernteam van start? Dan is het een goed idee om tussendoor regelmatig te kijken hoe het gaat. Plan hiervoor vaste momenten tijdens het studiejaar samen met je kernteam. Voeren jullie de geplande activiteiten ook echt uit? Lukt het om jullie doelen te behalen? Wat is er nodig? En wat vinden collega's, studenten, ouders/belangrijke anderen en partners in het sociaal domein ervan?

Dit is niet de laatste stap, maar juist een nieuw begin. Het geeft je opnieuw inzicht in waar je staat. En een reden om dit stappenplan er weer bij te pakken. Het gaat om samenwerken en leren van en met elkaar. Dat draagt bij aan een blijvend succesvolle aanpak in je schoollocatie.

Op zoek naar meer verdieping?

- Op deze [website van de MBO-raad](#) over **studentenwelzijn** vind je informatie, interventies, programma's, activiteiten en voorbeelden.
- Deze [publicatie](#) van het NJi is bedoeld om mbo-instellingen, gemeenten en hun partners inspiratie en richting te geven om nog beter met elkaar **samen te werken**.
- In [deze leidraad](#) van het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (NRO) lees je meer over werken aan **onderwijsverbetering** in het mbo.



Colofon

Auteurs

Maartje van den Essenburg, MSc, Trimbos-instituut

Dr. Hanneke Visser - van Balen, Expertgroep Schoolpsychologen Mentaal Welbevinden NIP

Drs. Chaja Deen, Nederlands Jeugdinstituut

Ines Roessink, MSc, Pharos

Aniek de Lange, MSc, Trimbos-instituut

Met dank aan

Alle collega's uit de Coalitie Welbevinden en onderwijsprofessionals die hebben meegelezen met dit stappenplan.

Ontwerp

Canon Nederland N.V.

Financiering

Originele versie: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

Actualisatie: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (binnen Welbevinden op School)

Verantwoording

Dit stappenplan is een update van eerdere praktijkkaarten, die zijn opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij het werken aan welbevinden in tijden van en na corona.

Artikelnummer TRI-62-025

© 2024

