

# INSPIRATIEKAART

## Tips, tools en voorbeelden uit de praktijk

Welbevinden in het voortgezet onderwijs



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 docenten 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.**



## 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.

### 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

### Onderwijs en welbevinden

*“We zijn er in het onderwijs niet alleen voor om leerlingen vakken aan te leren, maar ook om ze op het werkelijke leven voor te bereiden,”* aldus ontwikkelingspsycholoog Steven Pont. In **deze video** deelt hij tips over hoe je als school het welbevinden van leerlingen kunt bevorderen.

### GOED VOORBEELD: 't Hooghe Landt in Amersfoort

Op 't Hooghe Landt in Amersfoort is welbevinden van leerlingen én alle medewerkers een belangrijk speerpunt. Zo wordt het schoolteam getraind in thema's als veerkracht en groepsdynamiek. Ook worden verschillende interventies ingezet, en is er een speciale voorziening voor leerlingen die dreigen uit te vallen.

▶ Lezen wat er op deze school nog meer gebeurt? [Klik hier.](#)



### 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

### 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.**

### 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. Bijvoorbeeld over ouderbetrokkenheid, sociaal-emotioneel leren en welbevinden van docenten.

### 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?

### Praat met leerlingen over welbevinden

- 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?
- Weten hoe het er op jouw school voor staat als het gaat om leerlingparticipatie? Vul dan de **Scan Leerlingparticipatie** van Voortgezet Leren in.
- Meer lezen over leerlingparticipatie, hoe je dit vormgeeft en wat het oplevert? Het LAKS en de VO-raad maakten een **driedelige videoserie** over de succesfactoren van leerlingparticipatie in het VO.

#### GOED VOORBEELD: Zien en gezien worden

Op het Zuiderzeecollege draait alles om de leerlingen. Directeur Pieter Klok: *"Het is hún school, zij zijn er medeverantwoordelijk voor. Daarom is leerlingparticipatie zo belangrijk."*

- Lees **hier** het hele artikel op de website van de Gezonde School.

### Welbevinden van de docent

*"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 docent voor balans en veerkracht?

- Dat lees je in **deze blog**.

### GOED VOORBEELD: Stanislascollege in Delft

*“Het gaf me een veilig gevoel omdat ik door de docenten goed werd ontvangen.”* **Deze korte film** laat zien hoe het Stanislascollege door de hele dag heen aandacht heeft voor het welbevinden van leerlingen.



### Vorm een veilige groep

*“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**.

### GOED VOORBEELD: Smartphonebeleid heeft invloed op de sfeer

Sinds 1 januari 2024 geldt de richtlijn in het voortgezet onderwijs dat smartphones uitsluitend voor educatieve doelen mogen worden ingezet. Daarbuiten zijn smartphones niet meer welkom in de klas. Op het Eligant Lyceum merkten ze vorig jaar al dat smartphonebeleid invloed had op de sfeer op school en het contact tussen leerlingen:

*“‘Je wordt gezien’ betekent ook dat je elkaar ziet, dat je echt contact hebt met elkaar. Bij ons heb je niet meer dat een hele groep leerlingen langs de rand van de gang zit, weggedoken in hun mobieltje. Ze eten met elkaar, ze kletsen en doen spelletjes. De sfeer is daardoor erg gezellig. Het mooie is dat de leerlingen een wereld zonder schermtijd ontdekken.”*

➤ Meer lezen? Klik **hier**.



### Mini-college: Hoe kijk je verder dan probleemgedrag?

Sommige leerlingen vallen op door hun gedrag in de klas: ze zijn bijvoorbeeld opstandig, of juist teruggetrokken. Bij druk of opstandig gedrag ligt de focus vaak op het gedrag en de problemen van de individuele leerling. En niet zozeer op het contact tussen de docent en die leerling. Maar we weten dat een goede docent-leerling relatie invloed heeft op het klimaat in de klas. Dr. Rianne Bosman vertelt hier in dit **minicollege** meer over.

#### GOED VOORBEELD: Het Kandinsky College in Nijmegen

Naast de sociale omgeving heeft ook de fysieke omgeving, zoals de inrichting van de klas en het schoolplein, invloed op welbevinden. Het Kadinsky College in Nijmegen ontwierp samen met de leerlingen een groen schoolplein.

➡ Meer zien? Bekijk dan **dit filmpje**.



#### 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.

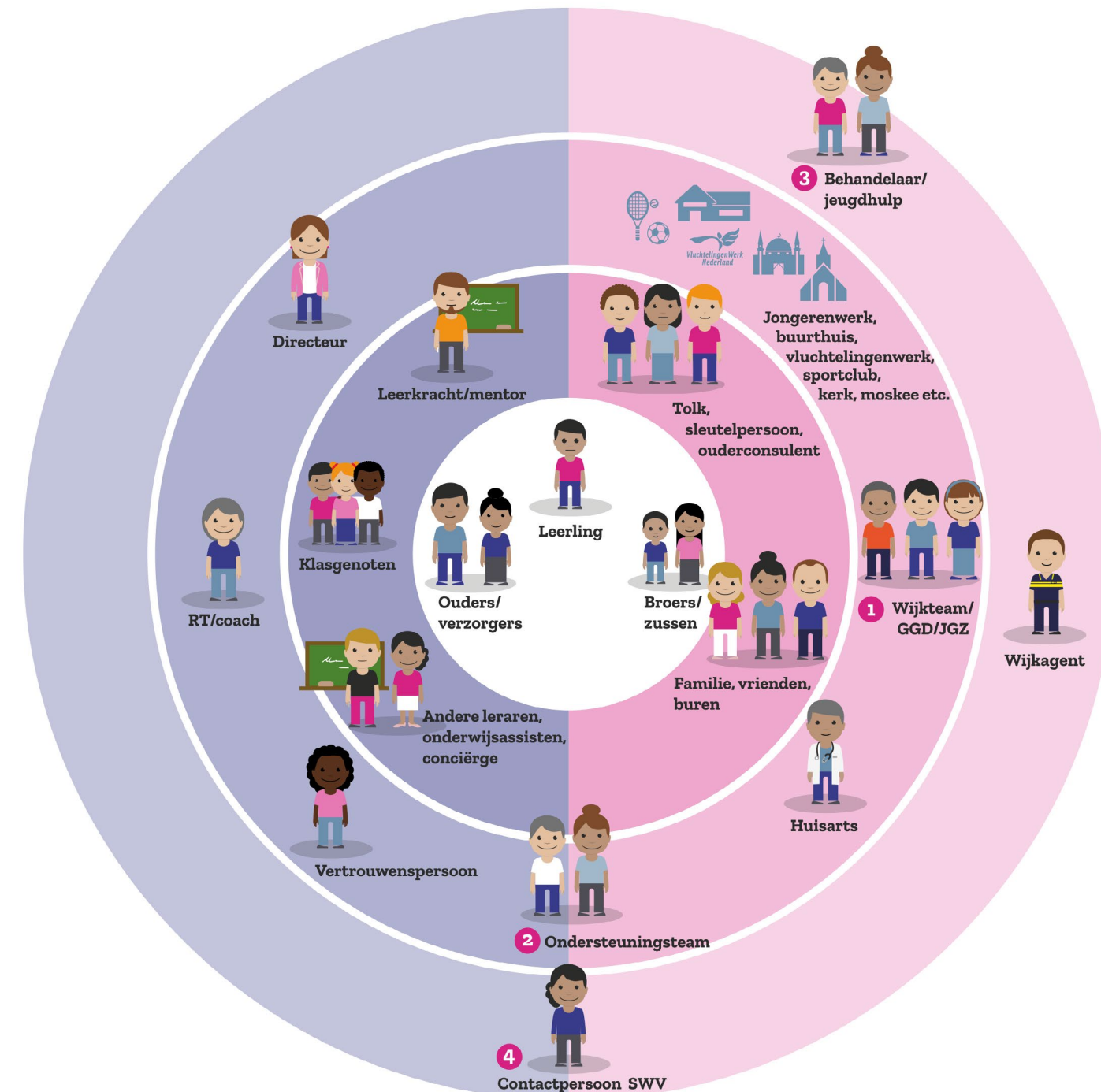


### Toolkit 'Sámen voor het kind'

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: Kernpartneraanpak in Utrecht** ledere school in het voortgezet (speciaal) onderwijs in Utrecht heeft een vast kernteam van vier professionals die de school en de leerlingen ondersteunen. Deze vier kernpartners vertegenwoordigen de leefgebieden die cruciaal zijn in de ontwikkeling van kinderen tot jongvolwassenen. Belangrijk doel van deze ondersteuningsstructuur is dat het kernteam zoveel mogelijk hulpvragen zelf oppakt.

➤ Meer lezen over deze aanpak? Dat kan [hier](#).

### 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 nabeschuiving lees je ook wat de werkzame factoren uit deze voorbeelden zijn.

### Aan de slag met samenwerking

De wegwijzer **Rondom Jong** is ontwikkeld voor professionals om depressiepreventie op scholen en de ketensamenwerking rond depressieve jongeren te versterken. De handleiding beschrijft suggesties voor (een) bijeenkomst(en).

### GOED VOORBEELD: Jordan Montessori Lyceum Utrecht in Zeist

Op het Jordan Montessori Lyceum Utrecht zijn maatschappelijke betrokkenheid en gelijkwaardigheid belangrijke kernwaarden. De school besteedt veel aandacht aan het welbevinden van leerlingen en personeel, en focust daarbij op het vergroten van kansengelijkheid. In de wijk waar de school staat wonen veel gezinnen met een migratieachtergrond en een lage sociaaleconomische positie. Het Jordan heeft de afgelopen jaren flink ingezet op een sterkere verbinding met de buurt, vertellen rector Geert Looyshelder en wiskundedocent Mohammed El Houfi.

➤ Meer lezen? Klik [hier](#).



### Samenwerking tussen jongerenwerk en school

Jongeren hebben verschillende leefwerelden: thuis, de buurt, school en online. Wat er in de ene leefwereld gebeurt, kan invloed hebben op wat er in een andere leefwereld gebeurt. Docenten zien leerlingen in de school, maar hebben weinig zicht op wat daarbuiten gebeurt. Jongerenwerkers zien leerlingen juist buiten school. School en jongerenwerk kunnen elkaar daarin aanvullen. “*We moeten samenwerken om het beeld compleet te maken*”, aldus jongerenwerker Tarik Hamdiui.

➤ Meer weten? Lees [hier](#) een concreet voorbeeld over hoe jongerenwerkers van het AM-Supportteam in Arnhem samenwerken met scholen. En klik [hier](#) voor meer informatie over het belang van samenwerking.



### Werken aan welbevinden met Gezonde School-activiteiten

Benieuwd welke interventies beoordeeld zijn op kwaliteit? Bekijk dan het **Activiteitenoverzicht 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: Tabor College d'Ampte in Hoorn

Op het Tabor College d'Ampte werd jaren geleden gestart met de methode Positive Behaviour Support (PBS). Schoolleider Stef Macke: *“We merkten dat er geen eenduidigheid was in de pedagogische benadering en dat de positieve benadering van het kind niet altijd ten uitvoer werd gebracht, waardoor er conflicten ontstonden tussen leerlingen en docenten.”* Toen later een anti-pestprogramma verplicht werd gesteld, heeft de school hiervoor zelf een integrale aanpak ontwikkeld: Kracht in Controle (KIC). Inmiddels is de sfeer op school verbeterd, en leerlingen zitten beter in hun vel.

- Meer lezen over de weg die deze school heeft afgelegd? Vraag dan **hier** het gratis whitepaper ‘Sociaal-emotionele vaardigheden’ van VO-content aan.

### Aandacht voor welbevinden verweven in het onderwijs

Docenten kunnen het welbevinden van leerlingen ondersteunen door hun manier van lesgeven. En door in het gehele onderwijs aandacht te hebben voor welbevinden. Bijvoorbeeld door tijdens hun lessen de autonomie, competentie en verbondenheid bij leerlingen te stimuleren.

➤ Weten hoe je dit kunt doen? Bekijk dan [De Motivatie-motor](#).

### Aan de slag als docent

Wil je weten hoe je als docent zelf het initiatief kan nemen bij het bevorderen van welbevinden? Lees dan [deze handreiking](#).



### 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.



### GOED VOORBEELD: Varendonck College in Someren

Op het Varendonck College in Someren worden ieder jaar vier themadagen georganiseerd tijdens landelijke themaweken. Op zo'n dag ondernemen alle leerlingen activiteiten met hun eigen mentorgroep die leuk zijn om te doen én bijdragen aan het welzijn van leerlingen.



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

### GOED VOORBEELD: Brugklascafé en trajectruimte

Op het Tabor College Werenfridus in Hoorn is een speciale ruimte ingericht waar leerlingen met een specifieke behoefte tot rust kunnen komen. Op deze manier lukt het de school om leerlingen met een ondersteuningsbehoefte binnen het reguliere onderwijs te houden.

➤ Meer lezen? Klik [hier](#).



### GOED VOORBEELD: KSG De Breul in Zeist

Welbevinden is een belangrijk thema op De Breul in Zeist. Zo zet de school in op professionalisering van docenten door meerdere keren per jaar workshops te organiseren. Bijvoorbeeld over gespreksvaardigheden of het herkennen van pestgedrag. Ook heeft de school een speciale voorziening genaamd de 'rotondeklas' voor leerlingen die tijdelijk niet goed kunnen meekomen in het reguliere onderwijs.

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



### Systematisch signalen in beeld brengen

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: Aandacht voor individuele problemen én schoolbrede thema's

*"In de onder- en bovenbouw op de scholen in onze regio wordt de "Gezond leven? Check 't even!"-vragenlijst afgenomen. Als de uitkomsten hier aanleiding toe geven, of wanneer leerlingen zelf een gesprek willen, plant de jeugdverpleegkundige een individueel gesprek in met leerlingen. Vervolgens bieden wij de scholen een adviesgesprek aan op basis van de meting in de bovenbouw. De cijfers van de school zetten wij af tegen de regionale cijfers van het jaar ervoor, en tegen cijfers van betreffende schoolniveaus. Tijdens het adviesgesprek zijn de teamleiders en de zorgcoördinator van de school aanwezig, samen met de jeugdverpleegkundige en de gezondheidsbevorderaar van de GGD. De schoolresultaten worden besproken en de jeugdverpleegkundige deelt signalen op individueel niveau. Aan de hand daarvan gaan we in gesprek met de school: herkennen zij de cijfers en signalen, en waar is behoefte aan op het gebied van collectieve preventie op het gebied van gezondheid? We denken mee over wat de school op bepaalde thema's kan doen en we kunnen ook inspelen op behoeften van scholen door hier zelf aanbod voor te ontwikkelen."*

– Afdeling Gezondheidsbevordering Jeugd - GGD  
Hollands Midden (gbjeugd@ggdhm.nl)



### GOED VOORBEELD: Omgaan met discriminatie en uitsluiting.

*"Wat op het Corderius College in Amersfoort begon met een vechtpartij, leidde tot openhartige gesprekken over discriminatie en uitsluiting. De school heeft nu een werkgroep van leerlingen met verschillende achtergronden die bijdraagt aan de veiligheid op school."*

➤ Lees [hier](#) verder hoe deze school dit heeft aangepakt.



### Gelijke Kansen Alliantie

Hoe signaleer je of leerlingen opgroeien in ongunstige omstandigheden, en wat kun je doen voor deze leerlingen? Op [de website van de Gelijke Kansen Alliantie](#) vind je achtergrondinformatie, ervaringsverhalen en tools rondom verschillende thema's zoals armoede, ouderbetrokkenheid, taal en identiteit. Je vindt hier ook de praktische handreiking [Omgaan met armoede op scholen](#).

### Traumasensitief werken

De kern van traumasensitief werken of lesgeven is dat je kijkt naar waar het gedrag van leerlingen vandaan komt. Doordat je inzicht krijgt in wat een leerling meemaakt, kun je zijn of haar gedrag beter begrijpen. [Lees meer over traumasensitief werken op school](#) op de website van Pharos.

### Hulp zoeken voor specifieke groepen leerlingen

Op zoek naar interventies voor specifieke groepen leerlingen? Bijvoorbeeld voor leerlingen met angstige of depressieve gevoelens of leerlingen met (ziekte)verzuim? Bekijk dan het **Activiteitenoverzicht van Gezonde School**.

### Ondersteuningsroute voortgezet onderwijs en jeugdhulp

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 voortgezet 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.

Wil je het proces van ondersteuning evalueren? In **deze handreiking** vind je een stappenplan hoe je dit systematisch kunt doen.



## 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 AF2154

© 2024

**Pharos**



**Trimbos-instituut**

