



Welbevinden
OP SCHOOL

Onderdeel van de Gezonde School



Bevorderen van het psychisch
welbevinden op school:
wat werkt?

Bevorderen van het PSYCHISCH welbevinden op school: wat werkt?

Met het grootste deel van de kinderen in Nederland gaat het goed. Een deel is extra kwetsbaar voor het ontwikkelen van psychosociale en gedragsproblemen. Deze kinderen komen uit een onstabiele thuissituatie of hebben problemen op school, omdat ze bijvoorbeeld gepest worden. Door de transitie van het passend onderwijs, komen in toenemende mate kinderen met een 'rugzakje' in het reguliere onderwijs. Het didactisch klimaat verandert daardoor en aandacht voor het pedagogisch klimaat is steeds meer nodig. Het bevorderen van het welbevinden van leerlingen binnen een positief pedagogisch klimaat vergroot de betrokkenheid van leerlingen bij de school. Het werkt positief op de gezondheid, het verbetert de leerprestaties en het voorkomt bovendien psychische problemen op latere leeftijd.

p. 2

Bevorderen van het PSYCHISCH welbevinden op school: wat werkt?

p. 3

Waarom aandacht voor psychisch welbevinden? Wat werkt en wat werkt niet?

p. 4

Een integrale school benadering: hoe werkt dat in de praktijk?

p. 7

Welke effectieve programma's zijn er in Nederland?

p. 8

Samenvattend

p. 9

Meer informatie



In deze factsheet beschrijven we hoe het psychisch welbevinden van leerlingen op school kan worden bevorderd. Aan de hand van de laatste stand van zaken uit de nationale en internationale literatuur wordt besproken wat wel en wat niet werkt¹.

Het is goed om de volgende begrippen te onderscheiden:

- *Sociaal en emotioneel welbevinden:* een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties;
- *Psychische en psychiatrische problemen:* geestelijke problemen en ziektes, waaronder stress, burn-out, angststoornis, depressie, hechtingsstoornissen, gedragsproblemen, A(D)HD en autisme.



¹ Een uitgebreide beschrijving van de literatuurstudie is te vinden in de factsheet: Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting van M. Kleinjan, L. Bolier, S. Onrust en K. Monshouwer. Trimbos-instituut, 2016.



1 Waarom aandacht voor psychisch welbevinden?

Naar schatting heeft een vijfde van de leerlingen tussen de 11 en 18 jaar last van gedrags- of psychosociale problemen. Dit uit zich onder andere in overmatig middelengebruik, angstgevoeligheid of een depressieve stoornis. Factoren in de thuissituatie kunnen hierbij een rol spelen: 1 op de 8 van de kinderen groeit op in een gezin met een laag inkomen en 33.000 kinderen hebben jaarlijks te maken met echtscheidingen. Gedrags- en psychosociale problemen op jonge leeftijd leiden vaak tot psychische, fysieke en sociale problemen op latere leeftijd.

Voor scholen in Nederland is het bevorderen van het welbevinden van hun leerlingen en het ondersteunen van leerlingen met extra zorg een steeds belangrijker thema. Niet in de laatste plaats door de ontwikkelingen op het gebied van het passend onderwijs. Een review van onderzoeken uit de V.S. laat zien dat als scholen een effectieve brede aanpak hebben gericht op psychisch welbevinden, dit leidt tot 11 procent toename van leerprestaties, 25 procent toename van sociale en emotionele vaardigheden en 10 procent afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten.

2 Wat werkt en wat werkt niet?

Er zijn veel preventieprogramma's beschikbaar voor scholen gericht op het bevorderen van het psychisch welbevinden van kinderen en jongeren. In de afgelopen jaren is wereldwijd onderzoek gedaan naar verschillende soorten programma's. De resultaten van deze onderzoeken zijn gebundeld in internationale systematische reviews en meta-analyses (zie kader Methodologische verantwoording). De uitspraken over effectiviteit in deze factsheet zijn gebaseerd op deze reviews en meta-analyses.

De volgende categorieën programma's zijn te onderscheiden:

1. Met betrokkenheid van leraren en ouders;
2. Gericht op meditatie/mindfulness en stress management;
3. Werken met peer mediators;
4. Een 'whole school approach' (integrale aanpak).

1. Programma's met betrokkenheid van ouders en leerkrachten

Het betrekken van zowel ouders als leraren bij de interventie heeft een gunstig effect. Mentale gezondheidsprogramma's die over een langere tijd zijn uitgespreid, waarbij leerkrachten goede training krijgen, ouders ondersteuning krijgen in de opvoeding en leerlingen ondersteund worden in sociaal-emotionele ontwikkeling, zijn het meest effectief. Ouders kunnen betrokken worden door middel van voorlichting (nieuwsbrief of ouderavond) of door training in of ondersteuning bij opvoedvaardigheden.

Programma's die het klassenmanagement, regels en afspraken die gelden in de klas, aanpakken via de leerkracht hebben effecten op het verminderen van gedragsproblemen en mogelijk ook op verbetering van de mentale gezondheid en de schoolprestaties. Een Nederlandse interventie die klassenmanagement toepast is Taakspel. Leraren kunnen betrokken worden door hen trainingen in klassenmanagement te geven, hen zelf (een deel van) de interventie te laten geven aan de leerlingen, of de binding tussen leerkrachten en leerlingen te verbeteren. Een goede band tussen leraar en leerling verbetert het welbevinden en uiteindelijk de leerprestaties van de leerling.



2. Programma's gericht op meditatie/mindfulness en stressmanagement

Er zijn aanwijzingen voor de effectiviteit van meditatie- en mindfulnessprogramma's op school voor het verbeteren van welbevinden, sociale vaardigheden, cognitieve prestaties en veerkracht en het verminderen van angst en depressie. Er zijn betere resultaten op welbevinden bij een langere interventie duur, meer oefening, meer training en trainingen gegeven door leerkrachten. Grotere, goed opgezette onderzoeken zijn nodig om de effecten van mindfulness goed te onderzoeken.

Programma's voor het aanleren van stress management en copingvaardigheden zijn effectief in het verminderen van symptomen van stress en het verbeteren van copingvaardigheden van leerlingen. Ook hierbij moet opgemerkt worden dat de kwaliteit van de studies in de meta-analyse over het algemeen laag is, bijvoorbeeld weinig informatie over therapietrouw en geen informatie over de aantallen respondenten in de follow-up.

3. Programma's met peer mediators

Peer-mediation is een vorm van conflictbemiddeling tussen leeftijdsgenoten door leeftijdsgenoten. Peer-mediation wordt ingezet bij bijvoorbeeld ruzie op het schoolplein, en is vaak onderdeel van programma's gericht op empowerment van leerlingen. Een Nederlandse interventie die werkt met peer mediation is de Vreedzame School. Gebruik van peer mediators lijkt een effectieve manier te zijn om op de langere termijn pro-sociaal gedrag en vaardigheden te bevorderen.

4. Integrale schoolbenadering

Een integrale schoolbenadering ('whole school approach') is een aanpak waarbij een combinatie van initiatieven, acties

en maatregelen samen zorgen voor een goed schoolklimaat. Hierbij wordt iedereen binnen en om de school betrokken: schoolleiding, leerkrachten, leerlingen, ouders/opvoeders. Duidelijke onderliggende waarden, binding tussen leerlingen en de leerkrachten, tussen leerkrachten onderling en participatie in sociale activiteiten dragen bij aan de effectiviteit van gezondheidsprogramma's op school. Een integrale schoolbenadering lijkt veelbelovend, maar harde effecten ontbreken voorsnog, o.a. vanwege de complexe implementatie.

Integrale gezondheidsprogramma's gericht op psychisch welbevinden die over een langere tijd zijn uitgespreid, waarbij leerkrachten goede training krijgen, ouders ondersteuning krijgen in de opvoeding en leerlingen ondersteund worden in sociaal-emotionele ontwikkeling en psychisch welbevinden, blijken het meest effectief te zijn.

3 Een integrale schoolbenadering: hoe werkt dat in de praktijk?

Voor scholen in Nederland is er de Gezonde School-aanpak. Dit is een school brede, integrale aanpak voor het stimuleren van een gezonde leefstijl. Scholen kiezen zelf met welk leefstijlthema ze aan de slag gaan: gezonde voeding, sporten en bewegen, seksualiteit of psychisch welbevinden. Indien scholen het psychisch welbevinden een belangrijk thema vinden is aandacht voor vier componenten van belang. Deze componenten zijn ontleend aan het raamwerk van de Engelse professor Katherina Weare. De vier componenten zorgen tezamen voor een school brede integrale benadering van psychisch welbevinden.

**Bevorderen van sociaal en emotioneel welbevinden en aanpak psychische problemen in scholen:
kern elementen van een evidence based aanpak
(Weare, 2015)**



Voor scholen in Nederlands is er de Gezonde School-aanpak. Deze aanpak ondersteunt scholen om op een integrale en structurele manier aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. Als erkenning kunnen scholen het Vignet Gezonde School behalen. Voor meer info zie: www.gezondeschool.nl



C 1. Een positief pedagogisch schoolklimaat: Het pedagogisch schoolklimaat betreft alle omgevingsfactoren die bijdragen aan het welbevinden van de leerling zodat hij of zij zich in de school en in de klas kan ontplooien en ontwikkelen. Het startpunt hierbij is dat de school bepaalt wat de kernwaarden zijn van waaruit het wil werken, zoals: verbondenheid, veiligheid, respect voor elkaar, openheid in communicatie en waardering voor verschillen. Een positief schoolklimaat zorgt ervoor dat leerlingen zich durven te uiten en dat hulp zoeken bij problemen meer geaccepteerd is. Het thema welbevinden kan in alle onderdelen van het curriculum, tijdens reken- taal, biologie- en gymlessen, terugkeren en door alle lagen van de school heen. Het gaat niet alleen om programma's die in een bepaalde periode worden uitgevoerd, maar om het hele onderwijs dat het hele jaar door erop gericht is om het welbevinden van leerlingen actief te ondersteunen.

C 2. Versterken van sociaal-emotionele vaardigheden:

Goede sociaal emotionele vaardigheden zorgen ervoor dat leerlinge beter in hun vel zitten, beter opgewassen zijn tegen problemen en verleidingen in het leven, zich meer verbonden voelen met school en betere schoolprestaties leveren. Er zijn verschillende effectieve preventieprogramma's beschikbaar die de sociale en emotionele vaardigheden van leerlingen bevorderen, waaronder *Taakspel* en *Kanjertraining* (zie vorige paragraaf). Daarnaast is **aandacht voor het welbevinden van leerkrachten en docenten** van even groot belang.

Docenten die goed in hun vel zitten presteren beter, hebben minder stress en zijn beter in staat les te geven en leerlingen op een goede manier te begeleiden. Net als leerlingen kunnen docenten door middel van trainingen vaardigheden aangeleerd krijgen om beter om te gaan met stress en werkdruk, en kan ze worden gestimuleerd om vroegtijdig hulp te zoeken bij (beginnende) psychische problemen.

Daarnaast kunnen zij getraind worden in het begrijpen van ontwikkeling van adolescenten, het ontstaan van gedrags- en psychische problemen en het op een positieve manier omgaan hiermee. Ook het signaleren van psychische problemen en het bespreekbaar maken, maakt onderdeel hiervan uit.

Leerlijn sociaal emotionele ontwikkeling

De SLO heeft een online 'Leerplankader sport, bewegen en gezonde leefstijl' ontwikkeld. Dit leerplankader is een uitwerking van de kerndoelen en eindtermen voor de diverse typen onderwijs. Het biedt scholen handvatten bij het vormgeven van hun gezondheidsbeleid en leerplannen. In het leerplankader wordt per thema en leeftijdsgroep/onderwijstype beschreven wat aan bod dient te komen op school, waaronder sociaal emotionele ontwikkeling.



C 3. Ouders en verzorgers actief betrekken: Ouders moeten zich gehoord en verbonden voelen met de school en het idee hebben dat ze serieus worden genomen. Het uitgangspunt hierbij is dat alle ouders betrokken ouders zijn. School en ouders kunnen op veel manieren samenwerken en ervoor zorgen dat ouders betrokken worden bij de leerprestaties van hun kinderen. Niet alleen door het organiseren van ouderavonden en inloopochtenden. Maar bijvoorbeeld ook tijdens het startgesprek vragen aan ouders wat de talenten zijn van de leerling en waar hij in wil groeien en dit bij elk volgend gesprek terug laten keren. Of op vaste momenten in het jaar telefonisch contact met alle ouders hebben, waarbij alleen de positieve punten van de leerling worden besproken. Een vorm van samenwerken is ook het geven van trainingen aan ouders over opvoeding en het geven van hulp aan ouders van kinderen met (psychische) problemen. Van belang hierbij is dat ouders niet worden terecht gewezen of gestigmatiserd, maar dat ze op een positieve manier worden benaderd en dat goed naar hen wordt geluisterd.

C 4. Ondersteuning voor leerlingen met extra zorgbehoefte: Het vroegtijdig signaleren en begeleiding van leerlingen met (risico op) psychosociale problemen is cruciaal. In aanvulling op de programma's die sociaal emotionele vaardigheden bevorderen, is het van belang om gerichte interventies in te zetten (zogenaamde selectieve en geïndiceerde interventies). Dit kunnen interventies binnen en buiten school zijn. Een voorbeeld hiervan is 'Op Volle Kracht' voor middelbaar onderwijs. Hierbij worden sessies gegeven aan leerlingen met beginnende klachten van depressie. Een goede samenwerking met ondersteunende zorginstanties is helpend. Zij ondersteunen leerlingen en ouders binnen school en bieden zo nodig buiten school de nodige hulp. Bijvoorbeeld kan een externe psycholoog ondersteuning bieden aan een leerkracht in een klas met veel kinderen met gedragsproblemen of begeleiding geven aan individuele leerlingen.

De genoemde componenten hebben alleen effect als gekozen wordt voor een lange termijn benadering, waarbij de afspraken, aanpak en gekozen programma's worden vastgelegd in beleid. Voorwaarde is dat de hele school betrokken wordt bij de keuzes die gemaakt worden en bij de uitvoer binnen school. Betrokkenheid van directie, docenten, leerlingen, ouders en (zorg)instanties rondom de school, zorgen ervoor dat het psychisch welbevinden van iedereen binnen school bevorderd wordt en problemen vroegtijdig worden onderhouden. Dit is een kwestie van een lange adem en realistische (kleine) stappen nemen. Gezonde school adviseurs van GGD instellingen ondersteunen scholen hierbij.

4 Welke effectieve programma's zijn er in Nederland?

In Nederland zijn 12 veelbelovende programma's beschikbaar voor het basis- en/of voortgezet onderwijs die zich richten op het bevorderen van het psychisch welbevinden. Deze zijn opgenomen in de Database Effectieve Interventies van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI). Negen van deze programma's zijn door de erkenningscommissie van het NJI erkend als theoretisch goed onderbouwd, twee programma's zijn erkend als effectief volgens goede aanwijzingen en één programma is erkend als effectief volgens sterke aanwijzingen.

Taakspel is erkend als effectief volgens sterke aanwijzingen. Uit twee studies uitgevoerd in Nederland blijkt dat *Taakspel* effectief is in het verminderen van externaliserend probleemgedrag, een positief effect heeft op internaliserende problematiek, de kans vermindert op het ontstaan van depressies en gegeneraliseerde angst en paniek, relationele agressie vermindert, fysiek en relationeel slachtofferschap vermindert en effectief is in het verbeteren van de onderlinge relaties en sociale acceptatie in de klas.

Kanjertraining is in Nederland erkend als effectief volgens goede aanwijzingen. Uit twee Nederlandse onderzoeken komt naar voren dat *Kanjertraining* een positief effect lijkt te hebben op verschillende positieve uitkomstmaten: positieve sociale interactie, zelfwaardering, sociale acceptatie, relatie met de leerkracht en emotioneel welbevinden. Daarnaast heeft het effect op het verminderen van depressieve gedachten, agressief gedrag en vergroot het sociale acceptatie door klasgenoten en de relatie met de leerkracht.

Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD) is in Nederland erkend als effectief volgens goede aanwijzingen. Uit een Nederlands onderzoek komt naar voren dat PAD positief effect heeft op emotieherkenning, voor de jongste kinderen ook een positief effect heeft op de mate waarin de leerlingen aardig worden gevonden door hun klasgenoten en op pro-sociaal gedrag. Op de korte termijn lijkt het effect te hebben op de sociale competentie. Het is onduidelijk of er een effect is van PAD op gedragsproblemen; de verschillende rapportages over deze studie rapporteren tegenstrijdige uitkomsten.

Van de programma's met een goede theoretische onderbouwing zijn een aantal wel onderzocht in het buitenland, maar niet specifiek onderzocht in Nederland. Dit geldt voor het *VRIENDEN* programma (*FRIENDS*). Een meta-analyse van 17 studies liet zien dat het *FRIENDS* programma effectief is in het verminderen van angstklachten onder



Aanbevolen programma's psychisch welbevinden

Taakspel
Kanjertaining
PAD
Vrienden
Positive School Behavior Support
Zippies Vrienden

De Vreedzame School
Levensvaardigheden
Happyles
Leefstijl
Rots en Water
Gedrag, ik doe ertoe!

Het *School-Wide Positive Behavior Support (SWPBS)* programma is internationaal door middel van verschillende studies op effectiviteit onderzocht, maar niet binnen Nederland. Het programma lijkt te zorgen voor een afname van problemen met regel overtredend gedrag en een toename van de ervaren veiligheid op school. De resultaten met betrekking tot schoolprestaties waren niet eenduidig.

Een ander programma dat getoetst is door middel van enkele grootschalige studies is *Op Volle Kracht (OVK)*. OVK is een Nederlandse bewerking van het Penn Resiliency Programme, wat zich richt op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van jongeren op het voortgezet onderwijs. In tegenstelling tot de internationale resultaten voor het Penn Resiliency Programme, bleek OVK niet effectief als universeel of selectief preventieprogramma in Nederland. Wel werden aanwijzingen gevonden voor de effectiviteit van OVK als geïndiceerd preventieprogramma onder meisjes met verhoogde depressieve klachten.

5 Samenvattend

Factoren die bepalen of een programma wel of niet effectief is, zijn: integrale en langdurige programma's, activerende lesmethoden, betrokkenheid van leerkrachten en ouders en goede implementatie (training en borging). Het grootste deel van de programma's die op scholen worden toegepast zijn niet onderzocht op effectiviteit. De Nederlandse programma's waarvan we weten dat die effect hebben op het vergroten van het psychisch welbevinden van kinderen en jongeren zijn *Taakspel*, *Kanjertaining* en *PAD*. De programma's *Vrienden* en *SWPBS* zijn internationaal veelbelovend, maar moeten eerst binnen Nederlandse scholen onderzocht worden. De Gezonde School-aanpak helpt scholen met een integrale benadering, met daarbij vier componenten ter bevordering van psychisch welbevinden: positief schoolklimaat, versterken sociaal emotionele vaardigheden, ouders en ondersteuning van leerlingen met zorgbehoefte.



Meer info?

- Meer informatie over het bevorderen van het psychisch welbevinden van kinderen op school is te vinden op: www.welbevindenopschool.nl.
- Meer informatie over De Gezonde School aanpak is te vinden via: www.gezondeschool.nl.
- Meer informatie over het Leerplankader sport, bewegen en gezonde leefstijl is te vinden op: www.gezondeleefstijl.slo.nl/van-leerplankader-naar-leerplan.



Methodologische verantwoording

Uitspraken over effectiviteit in deze factsheet zijn gebaseerd op 19 publicaties, waaronder 11 systematische reviews (waaronder 1 systematische review van systematische reviews), 6 meta-analyses en 2 richtlijnen.

Er is een systematische literatuurstudie uitgevoerd om de beschikbaarheid en effectiviteit van mentale weerbaarheidsinterventies binnen de schoolsetting in kaart te brengen. Daartoe zijn verschillende internationale wetenschappelijke databanken (o.a. PubMed, Web of Science, Chochrane data-base, Psychinfo & ERIC) systematisch doorzocht. Er werd in de literatuur allereerst gezocht naar systematische reviews en meta-analyses en daarna naar aanvullende primaire studies (trials). Elke systematische review en meta-analyse is vervolgens samengevat in een tabel, waarbij het volgende werd genoteerd: Doel, Design, Inclusiecriteria, Exclusiecriteria, Aantal studies geïncludeerd, Totaal aantal deelnemers, Studieduur, Namen interventies, Type interventies, Controlegroepen, Populatie, Setting, Totaal uitkomstmaten, Weerbaarheid/positieve uitkomstmaten, Psychische problemen, Gedragsproblemen, Schoolprestaties, Follow-up effecten, Effectbepalende factoren, Kwaliteit assessment van de systematische review/meta-analyse volgens het AMSTAR principe, Conclusies. Om een zo'n accuraat mogelijk beeld te krijgen van de recente ontwikkelingen, zijn voornamelijk reviews vanaf 2005 meegenomen in dit rapport.

Nederlandse interventies en literatuur

Tevens is een overzicht verkregen van de beschikbaarheid en effectiviteit van interventies in Nederland via de Databank Effectieve Interventies van het NJI. Om meer zicht te krijgen op de interventies die in Nederland worden aangeboden zijn instellingen en experts in Nederland benaderd en de websites van instellingen bezocht.



Literatuur

- Adi Y, Kiloran A, Janmohamed K, Stewart-Brown S. (2007). Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in primary schools Report 1: Universal approaches which do not focus on violence or bullying. National Institute for Health and Clinical Excellence 2007; London.
- Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. SchARR Public Health Collaborating Centre 2009.
- Blank L, Baxter S, Goyder E, Naylor PB, Guillaume L, Wilkinson A et al. Promoting well-being by changing behaviour: A systematic review and narrative synthesis of the effectiveness of whole secondary school behavioural interventions. *Mental Health Review Journal* 2010; 15(2):43-53.
- Bradshaw CP, Mitchell MM, Leaf PJ. Examining the effects of schoolwide positive behavioral interventions and supports on student outcomes results from a randomized controlled effectiveness trial in elementary schools. *Journal of Positive Behavior Interventions* 2010;12:133-148.
- Centraal Bureau voor de Statistiek, 2015. Armoede en sociale uitsluiting. CBS: Den Haag.
- Centraal Planbureau, 2016. Kansrijk Onderwijsbeleid. CPB: Den Haag.
- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 2011; 82(1):405-432.
- Gooren EM. Peers Matter: Social Problems in Kindergarten and the Development of Psychopathology. Vrije Universiteit Amsterdam 2012: Amsterdam.
- Goossens F, Gooren E, de Castro BO, Van Overveld K, Buijs G, Monshouwer K et al. Implementation of PATHS through dutch municipal health services: A quasi-experiment. *International Journal of Conflict and Violence* 2012; 6:234-248.
- Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. Positive youth, healthy adults: Does positive wellbeing in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of Adolescent Health* 2012; 50:66-73.
- Kidger J, Araya R, Donovan J, Gunnell D. The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: A systematic review. *Pediatrics* 2012; 129(5):925-949.
- Kindt K, Kleinjan M, Janssens JM, Scholte RHJ. Evaluation of a school-based depression prevention program among adolescents from low-income areas: A randomized controlled effectiveness trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2014; 11:5273-5293.
- Luiselli JK, Putnam RF, Handler MW, Feinberg AB. Whole-school positive behaviour support: Effects on student discipline problems and academic performance. *Educational psychology* 2005; 25:183-198.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 2005; 131:803-855.
- Maggin DM, Johnson AH. A meta-analytic evaluation of the FRIENDS program for preventing anxiety in student populations. *Education and Treatment of Children* 2014; 37:277-306.
- Meijer SA, Smit F, Schoemaker CG, Cuijpers P. Gezond verstand. Evidence-based preventie van psychische stoornissen. Bilthoven: RIVM.
- Paulussen TGWM. Trial implementation of the PAD curriculum in Dutch primary education. ZonMw-eindverslag 2008.
- Simonsen B, Eber L, Black A, Sugai G, Lewandowski H, Myers D, Sims B. Positive behavioral interventions and supports in Illinois: Lessons learned for large-scale implementation. *Journal of Positive Behavior Interventions* 2011; 14:5-16.
- Sørli MA, Ogden T. Immediate Impacts of PALS: A school-wide multi-level programme targeting behaviour problems in elementary school. *Scandinavian Journal of Educational Research* 2007; 51:471-492.
- Sørli MA, Ogden T. School-Wide Positive Behavior Support–Norway: Impacts on Problem Behavior and Classroom Climate. *International Journal of School & Educational Psychology* 2015;3:202-217.
- Tak YR, Kleinjan M, Lichtwarck-Aschoff A, Engels RCME. Secondary outcomes of a school-based universal resiliency training for adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC public health* 2014; 14:1171.
- Van Lier PAC. Preventing disruptive behavior in early elementary schoolchildren: impact of a universal classroom-based preventive intervention. Erasmus MC 2002: University Medical Center Rotterdam.
- Van Lier PA, Vuijk P, Crijnen AA. Understanding mechanisms of change in the development of antisocial behavior: The impact of a universal intervention. *Journal of abnormal child psychology* 2005; 33:521-535.
- Wijnhoven LA, Creemers DH, Vermulst AA, Scholte RHJ, Engels, RCME (2014). Randomized controlled trial testing the effectiveness of a depression prevention program ('Op Volle Kracht') among adolescent girls with elevated depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2014; 42:217-228.
- Vliek L, Orobio de Castro B. Stimulating positive social interaction: What can we learn from TIGER (Kanjertaining). B. Doll, J. Baker, B. Pfohl en J. Yoon (Eds.). *Handbook of Youth Prevention Science* 2010. New York: Routledge.
- Vuijk P. Male and female pathways to psychopathology: Findings from a preventive intervention study. Erasmus MC 2006: University Medical Center Rotterdam.
- Vuijk P, Van Lier PAC, Crijnen AAM, Huizink AC Testing sex-specific pathways from peer victimization to anxiety and depression in early adolescents through a randomized intervention trial. *Journal of affective disorders* 2007; 100:221-226.
- Waters L, Barsky A, Ridd A, Allen K. Contemplative Education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educ Psychol Rev* 2015; 27:103-134.
- Weare K, What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? Advice for Schools and Framework Document. Partnership for Well-being and Mental Health in Schools, 2015.
- Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot Int* 2011; 26 Suppl 1:i29-i69.
- Whear R, Thompson-Coon J, Boddy K, Ford T, Racey D, Stein K. The effect of teacher-led interventions on social and emotional behaviour in primary school children: A systematic review. *British Educational Research Journal* 2013; 39(2):383-420.
- Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol* 2014; 5:603.

Deze brochure is een uitgave van het ondersteuningsprogramma *Welbevinden op school*. Het ondersteuningsprogramma biedt scholen handvatten om op een positieve manier bij te dragen aan de sociaal emotionele ontwikkeling van hun leerlingen. Door middel van educatie, beleid, het betrekken van de omgeving en het signaleren en begeleiden van leerlingen met behoefte aan extra ondersteuning. *Welbevinden op school* is een onderdeel van de *Gezonde School*. Meer informatie vindt u op: www.welbevindenopschool.nl.

Colofon

Auteur

Jeroen Lammers

Met input van

Marjolein Keij, Marianne Maat, Marloes Kleinjan, Linda Bolier, Simone Onrust en Karin Monshouwer

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.

Artikelnummer **AF1488**

© 2016, Trimbos-instituut/Pharos, Utrecht

