



Docenten maken het verschil

Wil je die docent zijn waarvan een leerling later zegt:

“

Meneer Zandbergen maakte het verschil voor me: ik kon mijn verhaal bij hem kwijt.

Mevrouw Alaoui was altijd zo belangstellend, zij gaf me het gevoel dat ik er mocht zijn en dat het goed was wat ik deed.”

In het leven van jongeren speelt school een belangrijke rol. Ze brengen hier een groot deel van hun tijd door en ze bereiden zich hier voor op hun toekomst. In de schoolgaande periode verwerven leerlingen belangrijke sociaal-emotionele vaardigheden. Deze vaardigheden vormen de basis voor het ontwikkelen van persoonlijke identiteit en het aangaan van relaties met anderen. Het beheersen van deze vaardigheden heeft invloed op hoe een leerling in zijn vel zit, de sfeer in de klas en hoe goed een leerling kan leren.

Het beheersen van mentale gezondheidsvaardigheden is een belangrijk onderdeel van het algehele welbevinden. Onder welbevinden verstaan we een positief gevoel en positief in het leven (kunnen) staan, zelfvertrouwen, geluk, doorzettingsvermogen en energie, een gevoel dat je ertoe doet, eigenwaarde, het ervaren van steun uit de omgeving, het goed weten omgaan met je eigen emoties.

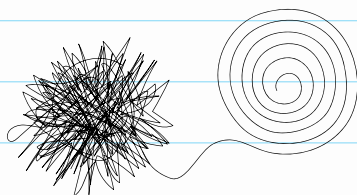
In deze brochure benadrukken we dat je als docent, en zeker in je rol als mentor, een belangrijke taak hebt in het ondersteunen van leerlingen op sociaal-emotioneel gebied. Bijvoorbeeld door persoonlijke aandacht aan leerlingen te geven en door de thuissituatie te leren kennen. Natuurlijk kun je dat niet alleen. We benadrukken daarom ook dat het ondersteuningsteam van school goed toegankelijk, zichtbaar en proactief moet zijn en dat de samenwerking met de jeugdhulpverlening essentieel is.

Jongeren in ontwikkeling

De tijd die jongeren doorbrengen in het voortgezet onderwijs is de adolescentiefase. De overgangsperiode in de ontwikkeling tussen de jeugd en volwassenheid. Het is een fase waarin veel gebeurt op het gebied van de cognitieve ontwikkeling waar je als docent bij uitstek een rol in hebt. Het is daarnaast een fase waarin op sociaal-emotioneel gebied heel veel gebeurt. Jongeren hebben ook op dit vlak veel steun nodig; thuis, in de vriendenkring én op school. School is dé vindplaats van jongeren die kwetsbaar zijn en/of opgroeien in kwetsbare omstandigheden. Naast deze vindplaats kan school voor veel jongeren ook een veilige haven zijn, soms veiliger dan thuis. Het is goed om je dit als docent bewust te zijn. Bekijk ter illustratie het verhaal van Rosita (de Reünie, vanaf minuut 32.00).

Thuis is niet altijd een thuis

“Op mijn zevende merkte ik al dat ik beter kon lezen en klokkijken dan mijn moeder. Op de middelbare school verstopte ze mijn boeken af en toe. Zij vond mij een irritante wijsneus en we hadden dagelijks ruzie. En ik? Ik dacht dat ik een rotkind was en dat het allemaal mijn schuld was. Nu volwassen, realiseer ik me dat mijn moeder een verstandelijke beperking heeft. En ik heb er nog dagelijks last van dat in mijn jeugd mijn thuissituatie zo ingewikkeld was.”



Wist je dat?

Nederland telt op jaarbasis 405.000 mensen met psychische en/of verslavingsproblemen met kinderen in de leeftijd tot 18 jaar. In totaal hebben deze ouders 577.000 kinderen onder de 18 jaar. (3) Daarnaast hebben in Nederland 1,1 miljoen mensen een (licht) verstandelijke beperking. (8) Velen vormen een gezin.

De psychiatrische stoornis en/of de verstandelijke beperking van de ouder(s) heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van ruim 600.000 kinderen. (7, 8: voorzichtige schatting)
Aannemelijk is dat één of meerdere leerlingen in je klas opgroeit met één of twee ouders met een dergelijke kwetsbaarheid.

Realiseer je dat veel jongeren die opgroeien bij ouders met een kwetsbaarheid zoals psychische- of verslavingsproblemen of een (licht) verstandelijke beperking vaak volledig geïsoleerd leven. Ze zijn vaak niet in beeld bij hulpverlening en school is soms het enige lijntje met de buitenwereld. (9, 10). Zelf zullen deze leerlingen er niet snel over praten. Ze begrijpen zelf vaak niet wat er aan de hand is, van ouders 'mogen' ze er niet over praten en/of er speelt schaamte omdat het thuis zo anders is. Jij als docent kunt een belangrijke signalerende functie hebben. Vraag bijvoorbeeld naar de thuissituatie wanneer een jongere bij 10-minutengesprekken altijd met een oma naar school komt in plaats van een ouder. Of wanneer een ouder niet reageert op een schrijven vanuit school.



Klas als steuntje in de rug

In de adolescentiefase kijken jongeren vooral naar leeftijdsgenoten (vrienden, klasgenoten). Ze brengen de meeste tijd met hen door, op school en in de vrije tijd. Onderling vinden ze sociale steun, verbondenheid, acceptatie en ze spiegelen hun gedrag bij elkaar. Het is een fase waarin de leeftijdsgenoten veelal meer weten van hoe het met een jongere gaat dan volwassenen (ouders, familie, docenten).

“ Als vijftienjarige had ik een goede vriend. Verschillende volwassenen misbruikten hem en hij verwarde het met liefde. Wij als vrienden zagen het gebeuren, hadden er een slecht gevoel bij maar we deden niets. Achteraf hadden we hem in bescherming moeten nemen door bijvoorbeeld op school aan de bel te trekken. Mogelijk was hij dan minder beschadigd uit zijn jeugd gekomen. ”

In de mentoruren kun je werken aan de veiligheid in de klas. Door bijvoorbeeld bij de start van het jaar expliciet aandacht te besteden aan de groepsvorming. Hierbij is het van belang om leerlingen vooral ook te stimuleren om voor elkaar te zorgen (onderlinge verantwoordelijkheid), te praten over je gevoel en om een onderlinge band op te bouwen. Geef deze groeps gesprekken vorm door expliciet thema's te behandelen aan de hand van sociale dilemma's. Bijvoorbeeld: Wanneer vind je dat je hulp moet vragen van een volwassene als je je zorgen maakt om een vriend? Hoe ga je er mee om als je

laat zien dat het niet goed met je gaat en anderen er grapjes over maken? Hoe zorg je dat een leerling zich weer thuis voelt in de klas na afwezigheid bijvoorbeeld door psychische problemen?

Er zijn verschillende programma's die de gespreksvoering in de klas kunnen vergemakkelijken. Zie bijvoorbeeld de theatervoorstelling en lessenreeks 'Alles goed' van Theatergroep PlayBack en de lessenreeks 'Happyles' van het Trimbos-instituut.

De voorbeeldige docent

Jij als docent kunt een sfeer creëren waardoor leerlingen naar je toe komen. Met name als mentor kan je leerlingen duidelijk maken dat je geïnteresseerd bent in de persoon achter de leerling. Soms betekent dat ook je kwetsbaar opstellen, maar doorgaans betekent het gewoon mens zijn.

“ Sorry jongens en meisjes, ik heb beroerd geslapen vannacht dus misschien ben ik er niet zo bij. Ik ben vandaag wat chagrijnig want alles zat tegen vanochtend. Gisteren deed iemand zo boos tegen me, dat ik er nog naar van ben. ”

Het verschil maken voor leerlingen vraagt vaak niet meer dan 'er zijn' voor de leerlingen: goed luisteren, oprechte interesse tonen, doorvragen en een band opbouwen. Zo kun je als docent een plek creëren waar een jongere zich kan uiten en zich veilig voelt.



Deze plek kan een erg positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een jongere.

De signalerende mentor

“ *Wies is zo'n leerling over wie ik me weinig zorgen maakte. Zij haalde goede cijfers en viel niet op in de klas. Pas toen ik met haar ouders had gesproken, kwam ik er achter dat zij thuis alleen maar met school bezig was. Ze kon helemaal in paniek raken wanneer haar ouders in het weekend een activiteit planden en haar sociale leven leed er onder.* ”

De eerste weken na de start van het schooljaar staan de mentoruren vaak in het teken van elkaar leren kennen, positieve groepsvorming en het onderling afspreken van de regels.

Deze weken zijn veelal bepalend voor het creëren van een fijne sfeer in de klas. Probeer het jaar door terug te komen op de gesprekken die toen gevoerd zijn en de afspraken die samen gemaakt zijn. Gebruik als mentor de 'Gouden weken' om alle leerlingen te leren kennen. Geef ze ook de gelegenheid om jou te leren kennen. Start bijvoorbeeld met een rondje 'Vragen aan de mentor'. Door de vragen die de leerlingen stellen, leer je ze ook kennen.

Iedereen heeft het nodig om gezien te worden en als mentor kun je daar voor zorgen doordat je iedereen individueel spreekt. Probeer voor elke leerling te achterhalen wat hun (thuis)situatie is. Hoe is de steun vanuit huis? Hoe gaat het met ze? Hebben ze vrienden (in de klas)? Hoe zitten ze erbij?

Zie je dingen die je opvallen of waar je je zorgen over maakt? Komen de ouders naar 10-minutengesprekken?

Jongeren geven signalen af wanneer het niet goed met ze gaat. Het gaat er om dat je ze als docent kan oppikken.

Hoe zit het met die leerling die:

- altijd vrolijk doet maar op rustige momenten verdrietig voor zich uit staart?
- opeens een sterke gedragsverandering laat zien? Is er wat veranderd in haar (thuis)situatie?
- zich niet op zijn gemak voelt in de klas en zich afzondert?

- zichzelf niet kan motiveren om huiswerk te maken?
- altijd lagen kleding over elkaar aan heeft? Hoe mager is hij?
- heel stil is en zich het liefst onzichtbaar maakt? Hoe is het met diens zelfbeeld?
- ook als het heel warm is, lange mouwen draagt? Zitten er littekens op haar armen?
- zo slaperig is? Wat houdt hem uit de slaap?

Veel problemen zijn van tijdelijke aard maar lichte klachten kunnen uitgroeien tot zwaardere problemen en soms zelfs tot een psychische stoornis. Vroegtijdige onderkenning kan dit voorkomen.

Wist je dat?

De meeste psychiatrische stoornissen manifesteren zich in de adolescentiefase. De piekleeftijd voor het ontstaan van psychische problemen is 14,5 jaar. Van de volwassenen met een psychiatrische stoornis begon de stoornis bij ongeveer 35% voor de leeftijd van 14 jaar, bij 48% was dat voor hun achttiende en bij 63% startte de stoornis voor de leeftijd van 25 jaar. (1)

Maar liefst één op de zeven Nederlandse jongeren ervaart depressieve klachten die vaak gepaard gaan met paniekaanvallen, slaapproblemen en mindere (school) prestaties. (4) Eén op de zes jongeren heeft wel eens suïcidale gedachten (5).

Vaak gaan psychische problemen samen met andere problemen, zoals stagnatie in de ontwikkeling, sociale problemen, problemen op school en thuis, crimineel gedrag, en middelenmisbruik. Deze factoren kunnen de psychische problematiek in stand houden of zelfs verergeren. Psychische problemen op jonge leeftijd zijn voorspellers van psychiatrische stoornissen op latere leeftijd. Effectieve en vroege interventies zijn nodig om langetermijngevolgen van psychische stoornissen te voorkomen. (1, 2)

Als je je zorgen maakt, maar niet zeker weet of er echt iets aan de hand is, laat het er dan niet bij zitten. Ga een gesprekje aan met de leerling. Vraag na bij collega's of hen iets opgevallen is en informeer bij het ondersteuningsteam of er meer van deze leerling bekend is.

School is dus de plek waar allerlei problemen in het leven van een jongere zich kunnen manifesteren. Veel docenten zullen zeggen: *“Maar we zijn toch geen hulpverleners? We hebben onze handen al vol aan onze onderwijstaken.”* Dat is begrijpelijk. Anderzijds is ook bekend dat leerlingen niet tot leren komen wanneer hun hoofd vol zit met problemen. En dat schoolwerk ook een aanzienlijke stressfactor is. Alleen daarom al is het belangrijk dat docenten zich met het mentale welbevinden van leerlingen bezig houden.

Wist je dat?

Jongeren maken te weinig gebruik van de beschikbare zorg. Zij hebben moeite om zelf hulp te vinden of om hulp te vragen. (6)

In het voortgezet onderwijs ervaart één op de drie jongeren (nogal) veel druk door schoolwerk, waarbij meisjes (37%) meer druk door schoolwerk ervaren dan jongens (28%). (11)

Van de jongeren in het voortgezet onderwijs heeft 75% iemand met wie hij kan praten als hij het moeilijk heeft. Een kwart zegt dat dus niet te hebben. (11)



School en welbevinden

“ Van de conciërge hoorde ik dat het helemaal niet goed ging met Ahmet. Hij had hem ineengedoken aangetroffen in de hal op de grond. Bleek dat hij niet naar huis durfde omdat hij bang was opgewacht te worden door een paar jongens van de andere school. ”

Wat beïnvloedt op school het welbevinden van jongeren?

- De wijze waarop de school aandacht besteedt aan een pedagogisch klimaat waarin elke leerling zich gezien voelt.
- De manier waarop de school het personeel stimuleert om ook aandacht te hebben voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen.
- De wijze waarop het mentoraat geregeld is in de onderbouw én de bovenbouw.
- De manier waarop de school uitdraagt een 'inclusieve' school te zijn.
- Het belang dat de school hecht aan samenwerking in de driehoek jongere, ouders en school.

Misschien mijd je als docent het gesprek met de leerling waar je je een beetje zorgen over maakt. Bijvoorbeeld omdat je het te druk hebt, niet weet wat je moet doen als de leerling een probleem heeft of bang bent dat de vervolgstappen te veel tijd gaan kosten. Door tijdig ondersteuning te organiseren en aandacht te besteden aan deze leerling kan veel voorkomen worden: toekomstige gedragsproblemen, leerproblemen, psychische problemen en schooluitval.

Het is belangrijk dat deze ondersteuning niet op de schouders van een handje vol docenten terecht komt. De wijze waarop het ondersteuningsteam op school ingebed is in het docententeam en de school is van invloed op hoe adequaat op signalen van leerlingen gereageerd kan worden.

De gehele school kan de verantwoordelijkheid nemen om de begeleiding van de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren vorm te geven. De administratief medewerker die ziet dat een leerling altijd alleen zit en een babbeltje gaat maken. De docent die opmerkt dat een leerling vaak afwezig in de les zit en navraag doet bij de collega's. De directeur die samen met het ondersteuningsteam bepaalt welke programma's ter bevordering van de mentale gezondheid gebruikt worden.

Zo zou iedereen die betrokken is bij de school moeten weten hoe de ondersteuningsstructuur er uit ziet: leerlingen, ouders, docenten, ondersteunend personeel én het management. Dat is niet iets wat je eenmalig op een website of in een schoolgids opschrijft. Mogelijk kan er tijdens een studiedag aandacht aan besteed worden. Nodig bijvoorbeeld eens een ervaringsdeskundige van Sien uit die ervaringen deelt over opgroeien bij ouders met een kwetsbaarheid en de schooltijd.

Spreken mentoren leden van het ondersteuningsteam regelmatig? Is er voldoende tijd voor het mentorschap?

Zijn mentoren toegerust voor hun taak? Wat als een docent zich zorgen maakt, is dan duidelijk wat hij kan doen? Hoe is de relatie van het ondersteuningsteam met de jeugdarts, de jeugdverpleegkundige en het schoolmaatschappelijk werk? Zijn er 'warme en laagdrempelige' contacten met de jeugdhulpverlening? Komen jeugdhulpverleners regelmatig de school in? Houdt de verslavingszorg bijvoorbeeld periodiek een spreekuur?

Jij maakt het verschil!

We hopen dat je na het lezen van deze folder (nog) meer aan de slag wil met het ondersteunen van het welbevinden van de leerlingen. Wees je bewust dat jouw persoonlijke houding en inbreng echt een verschil kan betekenen in het leven van een jongere!



Meer lezen?

- Preventief werken aan sociaal emotionele ontwikkeling en welbevinden
Een handreiking voor leerkrachten/docenten in het PO en VO
- Handreiking Signaleren voor het voortgezet onderwijs
- Welbevinden & Sociale veiligheid Signaleren
- Bevorderen van het psychisch welbevinden-op-school
- Op welke leeftijd beginnen de meeste
psychische stoornissen?
- Risico- en beschermende factoren voor
gedragsproblemen (Nji)
- Effectief werken aan welbevinden in het
voortgezet onderwijs (Gezondeschool.nl)
- Praktijkaart Welbevinden van analyse
naar interventies

**Wil je dit document
digitaal lezen?**

Scan dan deze QR-code.



Gebruikte literatuur

1. Solmi M, Radua J, Olivola M, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*. 2022 Jan;27(1):281-295. DOI: 10.1038/s41380-021-01161-7. PMID: 34079068; PMCID: PMC8960395.
2. Op welke leeftijd beginnen de meeste psychische stoornissen? | In de Spiegel - Terug naar Moeder Natuur
3. Factsheet Kopp/KOV
4. 1 op de 7 Nederlandse jongeren heeft depressieve klachten - Trimbos-instituut
5. Mentale gezondheid jongeren | RIVM
6. Van 18-min naar 18-plus – Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie (kenniscentrum-kjp.nl)
7. Van Doesum, T., De Gee, A., Bos, C., & Van der Zanden, R. (2019). KOPP/KOV. Een wetenschappelijke onderbouwing van de cijfers. Utrecht.
8. Woittiez, I., Eggink, E., & Ras, M. (2019). Het aantal mensen met een licht verstandelijke beperking: een schatting. Met achtergronddocument. In Sociaal en Cultureel Planbureau. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
9. Gorcum. Verheul, R., de Jong, A., & Baracs, M. (2018). Hoor je mij wel. Kinderen van ouders met een ziekte, verslaving of beperking. Werkgroep Sociale Impact van de Coronacrisis. (2020). Verslag Werkgroep Sociale Impact van de Coronacrisis. Vereniging Nederlandse Gemeenten.
10. Grootelaar, H., Hogeboom, F., & Rutgers, E. (2021). Ik ben er óók nog. Kinderen die opgroeien met verstandelijk beperkte ouders. Utrecht: Andersson Elffers Felix.
11. Rapport Geluk onder druk (unicef.nl)

Colofon

Auteur Daniëlle Meije, Programma Jeugd, Trimbos-instituut

Financiering Theatergroep PlayBack, Fonds 21, Triodos Foundation

Met dank aan allen die hebben meegelezen Kim Zonneveld, Artistiek directeur Theatergroep PlayBack, Professionals uit het onderwijs en de jeugdgezondheidszorg, Collega's

Vormgeving Canon Nederland N.V.

Beeld Gettyimages.nl

Artikelnummer PM0729

© Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.



Trimbos-instituut

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: (030) 297 11 00