

# INSPIRATIEKAART

## Werken aan welbevinden in het mbo





## Aan de slag!

Studenten ontwikkelen zich het beste als het goed met ze gaat. Als hun mentale gezondheid goed is, ze zichzelf kunnen zijn en ze zich gezond en veilig kunnen ontwikkelen in een kansrijke omgeving. Kortom: als zij een hoge mate van welbevinden ervaren. Om het welbevinden van studenten in het mbo te vergroten is een integrale aanpak nodig. Dat wil zeggen dat er een breed gedragen visie, missie en ambitie zijn, de omgeving van de studenten betrokken wordt, er in lessen aandacht aan welbevinden wordt gegeven en er een ondersteunings- en begeleidingsstructuur is. En het belangrijkste: dat dit alles niet los van elkaar gebeurt, maar met elkaar samenhangt.

In deze inspiratiekaart vind je voorbeelden van hoe je als schoollocatie aan de slag kunt. Daarbij ontdek je hoe andere scholen het aanpakken en vind je links naar concrete tools en tips uit de praktijk.

### Opleiding, college, locatie of cluster?

In verband met leesbaarheid wordt de term 'schoollocatie' gebruikt, je kan daar ook opleiding/college/cluster lezen.

### Benieuwd hoe jouw school(locatie) ervoor staat?

Vul dan eerst de checklist in. Dat geeft een beeld van wat er al goed gaat en op welke onderdelen jullie je (verder) willen ontwikkelen.





### Maak het verschil door:

1. **ondersteunende relaties** tussen studenten onderling en tussen studenten en docenten te versterken;
2.  **sociaal-emotionele én cognitieve competenties** van studenten te vergroten;
3. **bronnen van stress** in de levens van deze studenten (en hun sociale omgeving) te verminderen. Zorg ervoor dat er vanuit de schoollocatie in ieder geval geen nieuwe bronnen van stress bij komen.'

### Welbevinden en gelijke kansen

Werken aan welbevinden gaat om het vergroten van welbevinden van álle 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 verbeteren van het welbevinden. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – een belangrijke plek waar studenten zich ontwikkelen. Studenten komen met verschillende kennis, vaardigheden en ervaring de school binnen omdat zij in hun thuissituatie en sociale omgeving niet allemaal op dezelfde manier gestimuleerd worden in hun ontwikkeling. 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 studenten. Deze factoren hebben niet per definitie een negatieve invloed, maar soms kan een combinatie van die factoren studenten een valse start bezorgen.

Door integraal te werken aan welbevinden draag je bij aan gelijkere kansen voor deze studenten.



**TIP** Op Kennispunt mbo: gelijke kansen, diversiteit en inclusie vind je verschillende tools om te werken aan gelijke kansen.

### Werken aan welbevinden zodat iedere student:

- *het gevoel heeft erbij te horen;*
- *zich veilig voelt;*
- *positief in het leven kan staan;*
- *zelfvertrouwen krijgt;*
- *eigen regie ervaart;*
- *goed weet om te gaan met emoties;*
- *steun van de omgeving ervaart.*



### Programma 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 ontwikkelt, bundelt en verspreidt kennis over wat werkt bij integraal werken aan welbevinden. De voorbeelden die we noemen zijn een greep uit wat er allemaal is en al gebeurt in het mbo. Het is daarmee geen volledig overzicht, en de voorbeelden zullen regelmatig herzien en aangevuld worden.

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. Die 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. Aan de slag met welbevinden via de Gezonde School-aanpak? Kijk dan op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).

Deze inspiratiekaart kan op zichzelf staand of als vervolg worden gebruikt op de checklist Welbevinden op het mbo of de themascan van Gezonde School. De pijlers van de Gezonde School (Educatie, Schoolomgeving, Signaleren en Beleid) komen in deze inspiratiekaart ook aan bod.



## Beleid

Hoe zorg je dat het **thema welbevinden** echt gaat leven op jullie school(locatie)? Hoe zorg je voor een **veilig en inclusief schoolklimaat**? En voor beleid met **draagvlak** bij het team en de studenten? Hoe draag je zorg voor het **welbevinden en (bij)scholing van onderwijspersoneel**?

### Werken aan draagvlak: Krijg zicht op de spelers

Wil je meer inzicht in in- en externe partners die belangrijk zijn bij het vormgeven en implementeren van gezondheidsbeleid? Stichting Onderwijsarbeidsmarktfonds mbo maakt inzichtelijk welke partners (spelers) er zijn en welke rollen en verantwoordelijkheden elke van hen heeft: Spelersveld Gezondheidsbeleid.

### Ga in gesprek

- Stichting School en Veiligheid ontwierp het spel Gedragen Gedrag. Hiermee ga je het gesprek aan met het team en/of studenten om te bepalen waar jullie als schoollocatie voor staan. En hoe jullie werken aan een positief en veilig schoolklimaat. Aan dit spel zijn kosten verbonden.
- Wil je met studenten in gesprek over wat werken aan welbevinden voor hen betekent? De Gezonde School heeft 'discussiekaarten' ontwikkeld. Hierin komen verschillende Gezonde School-thema's aan bod, waaronder welbevinden.





### VIDEO Welbevinden onderwijspersoneel

Als onderdeel van een groter vitaliteitsprogramma is het Nova College aan de slag gegaan met het thema werkdruk met behulp van de Werkdruk Wegwijzer van TNO. Benieuwd hoe ze dat deden en wat het hun bracht? [Klik hier voor het filmpje](#).



### LUISTERTIP “Summa college: die ene student”

Verhalen over studenten die niet vanzelf hun weg vonden, en hoe aandacht voor de relatie met tussen student en docent in hun welbevinden een verschil maakte.



### AANDACHTSPUNT Studentparticipatie entree en niveau 2

Studenten van entree en niveau 2 zijn meestal onvoldoende vertegenwoordigd in studentenraden van mbo-locaties. Dit komt onder andere voort uit angst om niet serieus genomen te worden, zo bleek uit verkennend onderzoek van Pharos (2022).



### AAN DE SLAG met studentenparticipatie

JOB mbo ontwikkelde een concreet stappenplan waar je direct mee aan de slag kan.



### TIPS voor inclusieve studentparticipatie

- Doe extra moeite om studenten van entree en niveau 2 te betrekken.
- Benader studenten pro-actief en spreek waar mogelijk studenten ook één op één.
- Houd rekening met taalbarrières en cultuurverschillen in het organiseren van inspraak.





## Omgeving

Hoe is **de sfeer** in de klas? Voelen studenten zich thuis en op hun gemak? Hoe is de **fysieke omgeving** in en rond de schoollocatie? Is er **samenwerking met ouders, verzorgers of andere belangrijke volwassenen**? En hoe zit het met de **samenwerking met externe (zorg)partners en de wijk**? Hoe houd je zicht op, en draag je zorg voor, het welbevinden van studenten tijdens stages?

### Goed voorbeeld: JongLeren

Het Graafschap College in Doetinchem bedacht het programma JongLeren in nauwe samenwerking met de ggz en de jeugdzorg in de regio. Dit programma is in het leven geroepen om jongeren met psychische problemen tijdens hun behandeling te laten blijven leren, en ervoor te zorgen dat ze snel weer volledig aan de slag kunnen met hun opleiding.

**Belangrijke publicatie:** mbo-student centraal. Samenwerken voor een succesvolle en kansrijke toekomst: het Nederlands Jeugdinstituut geeft een overzicht van vraagstukken waar studenten mee te maken krijgen, welke professionals betrokken zijn en welke bestuurlijke uitdagingen er liggen.





**Verdieping:** Benieuwd naar de verschillende vormen van samenwerking tussen mbo en (jeugd)hulpverlening? Het Nederlands Jeugdinstituut beschrijft drie varianten van het organiseren van zorg in en om de school en geeft praktijkvoorbeelden. [Verbinding onderwijs en jeugdhulp: praktijkvoorbeelden mbo.](#)

**Inzicht:** Uit onderzoek van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2015) blijkt dat ongeveer 43% van de ouders van mening is dat de mbo-school van hun kind zich onvoldoende inspant om hen te betrekken. Vanuit ouders lijkt de behoefte om betrokken te worden wel aanwezig. Er is weinig onderzoek beschikbaar over de effectiviteit van ouderbetrokkenheid op het mbo. Uit breder onderzoek in het onderwijs blijkt wel dat de samenwerking tussen ouders en scholen een zeer belangrijke factor is in de motivatie en ontwikkeling van leerlingen.

**Sociale steun:** Omdat er in het mbo ook studenten van boven de 18 zijn bij wie 'belangrijke anderen' een rol spelen, kan ouderbetrokkenheid in die context worden vervangen door sociale steun. Voorbeelden van andere belangrijke volwassenen zijn voogden, partners, burens en goede vrienden. Samenwerking tussen school en deze betrokkenen kan eenzelfde positieve invloed hebben op het welbevinden van studenten als de samenwerking met ouders.

#### TIP Ouderbetrokkenheid en sociale steun

Weten hoe jullie ervoor staan met betrekking tot ouderbetrokkenheid en sociale steun? Doe de [Quickscan ouderbetrokkenheid van de Hogeschool Rotterdam](#).



#### TIPS

- Vraag studenten zelf aan wie (ouders, verzorgers of belangrijke anderen) zij steun hebben en betrek hen pro-actief.
- Stel voorlichtingsmateriaal voor ouders/belangrijke anderen op in verschillende talen en op geschikt taalniveau.
- Organiseer bij de open dagen/kennismaking ook een bijeenkomst of een inloop voor ouders/belangrijke anderen.



#### Infographic mentaal gezonde omgeving

Meer lezen over wat volgens jongeren zelf helpt om hun veerkracht te versterken? Gezonde Generatie maakte er een [infographic](#) over.

#### TIP Voorkomen van verzuim

Meer lezen over ouderbetrokkenheid bij het voorkomen van verzuim? Lees de [handreiking ouderbetrokkenheid en verzuim op het mbo](#).



#### AAN DE SLAG Nuttige links

- [BPV-handboek voor de begeleiding van studenten met extra ondersteuningsbehoefte](#)
- [Toolbox aanpak stagediscriminatie](#)
- [E-learning Op stage? Iedereen gelijke kansen! - School en veiligheid](#)





## Educatie

In hoeverre wordt er **structureel aandacht besteed** aan welbevinden in de lessen? Worden er **interventies** ingezet specifiek gericht op het vergroten van welbevinden? Gebeurt dit zowel voor alle studenten als voor **specifieke groepen of individuele studenten** die extra ondersteuning nodig hebben? Lukt het om **positieve relaties** met studenten aan te gaan, **positief gedrag te versterken** en **voorbeeldgedrag** te laten zien?

### Goed voorbeeld: Positieve relaties met studenten

Het practoraat 'Relationeel werken in een onderwijsorganisatie' is in 2021 gestart om de beweging van het Summa College richting een waardengedreven organisatie te ondersteunen met praktijk- en veranderingsgericht onderzoek naar relationeel werken. Relationeel werken gaat niet alleen over hoe er met studenten wordt omgegaan, maar juist ook over werken met collega's in alle lagen van de organisatie (Uit het e-boek 'in Verbinding').

### Benieuwd welke interventies beoordeeld zijn op kwaliteit?

Bekijk de [activiteitendatabase](#) van Gezonde School. De kwaliteit wordt beoordeeld op drie niveaus: 1) Goed beschreven, 2) Goed onderbouwd en 3) Effectief.







### TIPS Stel jezelf bij het kiezen van een interventie de volgende vragen:

- Is de interventie die we inzetten weloverwogen en onderdeel van een groter plan?
- Bereiken we de studenten die we willen bereiken met deze interventie? Zo niet, welke studenten bereiken we niet? Bereiken we de studenten die de interventie het hardste nodig hebben?
- Is de interventie toegankelijk bij taalbarrières en is deze (indien nodig) traumasensitief?
- Is er draagvlak bij alle teamleden om met deze interventie te werken?
- Zet de interventie voldoende in op het bevorderen of verkrijgen van positieve vaardigheden? Is de interventie voldoende veerkrachtbevorderend?

### Wat doet een docent die relationeel werkt?

1. Sluit aan bij en stemt af op wat de student vertelt en wat diegene bezighoudt.
2. Staat open voor en kijkt onbevangen naar de student.
3. Werkt vanuit de relatie: het opbouwen van een betekenisvolle relatie met de student.
4. Verdiept zich in de leefwereld van de student.
5. Kijkt verder: Wat speelt er bij een student en waar heeft diegene behoefte aan?
6. Kijkt kritisch naar routine en regels: wat zou er anders kunnen en waarmee wordt een student geholpen?
7. Past het tempo aan: laat weten dat je beschikbaar bent.
8. Is trouw en blijft betrokken.

### Meer lezen over hoe het Summa college aan deze cultuurverandering werkt?

Je leest over de opzet van het praktijkonderzoek in het e-boek.

### Uit de literatuur: duurzaamheid van interventies

De kans op succes is groter wanneer een interventie gedurende langere tijd wordt ingezet. Daarnaast kost een interventie tijd en geld. Het is dus van belang om aandacht te hebben voor de duurzaamheid van een interventie. Er zijn een aantal factoren bekend die van invloed zijn op de duurzaamheid, zoals ondersteuning en prioritering van de interventie door de schoolleiding en betrokkenheid/motivatie van het schoolteam.

### Marloes Blom (regisseur Gezonde School en docent sport en bewegen ROC Nijmegen):

*“Op ons ROC stellen we ons bij iedere activiteit die we organiseren de volgende vragen:*

- *Draagt wat we doen bij aan gezonder (leren) leven?*
- *Draagt wat we doen bij aan (leren) zorgen voor de aarde?*
- *Is het voor iedereen of is er voor iedereen iets bij?*
- *Sluiten we niemand uit?”*



## Signaleren

Is er zicht op de **(sociaal-emotionele) ontwikkeling** van alle studenten? In hoeverre is er zicht op **studenten die een groter risico lopen of al problemen ervaren?** Is er op de schoollocatie **passende hulp en ondersteuning** voor studenten die extra begeleiding nodig hebben? Is er hulp bij problemen als **armoede, schulden, somberheid of ziekte van familieleden?**

**Goed voorbeeld: 'Als een student uitzonderlijk gedrag vertoont, dan is dat een manier van aandacht vragen. Vraag dan dóór en vertel dat er hulp mogelijk is.'**

Het Da Vinci College in Dordrecht besloot aan de hand van resultaten rondom huiselijk geweld uit [TestjeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl) een verplichte scholing te organiseren voor alle medewerkers. Dat bleek een eyeopener. Wil je hier meer over lezen en weten wat het Da Vinci College nog meer doet om het welbevinden van studenten te vergroten? [Marlijn van Gent, coördinator Gezonde School, vertelt.](#)

**Goed voorbeeld: Opzet interne zorgstructuur Summa College (NJI, 2023)**

Het uitgangspunt voor de interne zorgstructuur van Het Summa College in Eindhoven is dat interne en externe samenwerkingspartners fysiek aanwezig zijn in de scholen, dicht bij de studenten en de onderwijsteams. Zo kunnen zorgcoaches via het zorgteam snel overleggen en actie ondernemen.





### Goed voorbeeld: Het S-team

Het S(chool Talent)-team op meerdere locaties van het ROC Friese Poort is er zodat studenten hun verhaal kwijt kunnen, op tijd begeleiding krijgen op school en hulp voor problemen kunnen krijgen. Door slim samen te werken op school, kan voorkomen worden dat studenten uitvallen.

#### TIP TestjeLeefstijl.nl

Met [TestjeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl) kunnen mbo-scholen achterhalen hoe het echt met hun studenten gaat. Studenten zelf krijgen inzicht in hoe gezond zij leven. Meer informatie zie je in dit [filmpje](#).



### Samenwerking tussen mbo en hulpverlening: 8 tips van het Nederlands Jeugdinstituut

Het NJI beschrijft 8 tips voor de samenwerking tussen mbo en hulpverlening om zo goed mogelijk te werken aan een passend aanbod dat bijdraagt aan het welbevinden van de student.

1. Zorg voor ondersteuning van docenten en Slb'ers bij het zien en horen van de student.
2. Investeer in de relatie tussen studenten en personen bij wie zij terecht kunnen voor steun.
3. Handel snel en op tijd.
4. Werk met één contactpersoon voor student en professionals.
5. Werk samen en deel informatie met en rondom de student (intern en extern).
6. Betrek het (familie)netwerk.
7. Zorg voor bekendheid met de professionele kaders en borg deze.
8. Werk met betrokken, goed opgeleide professionals.

Lees het hele rapport: [‘Samen werken aan optimale ondersteuning mbo-studenten.’](#)

### Uit de handreiking ‘Omgaan met geldzorgen in het mbo’:

*“Schulden en financiële zorgen komen relatief vaak voor bij studenten in het Middelbaar Beroeps Onderwijs (mbo)(...). Geldzorgen hebben een negatieve invloed op de ontwikkeling en toekomstkansen van deze jonge mensen bij de aanvang van hun volwassen leven. En geldzorgen kunnen leiden tot armoede, zeker als deze zorgen lang voortduren. (...) Voor die toekomstkansen is het van belang om de geldzorgen van studenten te voorkomen en bestrijden.”*

Benieuwd wat je kunt doen? [Lees de gehele handreiking.](#)

### Mantelzorg

Eén op de vijf jongeren groeit op met een langdurig ziek gezinslid en vaak is de jongere voor diegene mantelzorger. Tussen de mantelzorgende jongeren zitten ook veel mbo-studenten. Meer weten over wat jij als onderwijsprofessional kunt doen om studenten die mantelzorger zijn te ondersteunen? Lees erover in de [handreiking](#) voor onderwijsprofessionals van MantelzorgNL.

### Overzicht

Wil je meer lezen over interventies die je kunt inzetten voor groepen studenten die risico lopen op het ontwikkelen van problemen? Bekijk dan de [databank van de Gezonde School](#).



## Colofon

### Ontwikkeld door Welbevinden op School

Deze checklist is tot stand gekomen in samenwerking met betrokken mbo professionals, Gezonde School en de MBO Raad.

### Met dank aan

Merel Steinweg en David Kwaadgras

### 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 AF2125

© 2023

**Pharos**



**Trimbos-instituut**

