

INSPIRATIEKAART GELIJKE KANSSEN

Tips, tools en voorbeelden uit de praktijk

Werken aan gelijke kansen op welbevinden
in het primair onderwijs, voortgezet
onderwijs, gespecialiseerd onderwijs
en middelbaar beroepsonderwijs



Deze inspiratiekaart is bedoeld voor onderwijsprofessionals werkzaam in het po, vo, go en mbo die vanuit school willen bijdragen aan gelijke kansen op welbevinden van leerlingen/studenten. Ontdek hoe je kunt werken aan een schoolomgeving waarbij iedereen de kans krijgt het volle potentieel te benutten, ongeacht achtergrond of omstandigheden. In deze inspiratiekaart lees je hoe je praktisch kunt werken aan gelijke kansen op welbevinden. Als je meer wilt weten over waar je op in moet zetten, welke vragen je jezelf kan stellen en wat je op korte termijn én langere termijn kan oppakken, dan helpt dit document. Deze inspiratiekaart biedt ook links naar handige tools en achtergrondinformatie. Bekijk vooral wat aansluit bij jouw school, jouw team, jouw leerlingen/studenten en ouders/verzorgers, op dit moment. De voorbeelden zijn niet uitputtend, maar zijn suggesties voor een richting en kunnen bruikbaar zijn in verschillende situaties. Niet alles kan en hoeft in één keer.

De voorbeelden, tools en tips sluiten aan bij de **vier pijlers van de Gezonde School-aanpak**:

Deze inspiratiekaart bouwt voort op kennis uit praktijk en wetenschap over wat werkt bij integraal werken aan welbevinden. Het vergroten van gelijke kansen op een goed welbevinden voor álle leerlingen/studenten vraagt een schoolbrede aanpak die aansluit bij de specifieke situatie van de school en rekening houdt met de diversiteit van de leerlingpopulatie en de behoeften van het schoolteam. Wil je met een kernteam binnen jouw school gestructureerd werken aan welbevinden? Bekijk dan het stappenplan voor PO/VO/GO of MBO. Deze inspiratiekaart past bij stap 5 'Maak een plan'. Wil je meer weten over de theoretische achtergrond van gelijke kansen, kijk dan op deze webpagina van Pharos.

Waarom werken aan gelijke kansen op welbevinden?

Kinderen en jongeren ontwikkelen zich beter als zij lekker in hun vel zitten en zichzelf kunnen zijn, en gezond en veilig opgroeien in een kansrijke omgeving. Een goed welbevinden is niet los te zien van leren; een goede balans tussen beide is essentieel voor gelijke kansen in het onderwijs. Verschillende factoren kunnen ervoor zorgen dat niet elk kind/jongere dezelfde kansen heeft op een goed welbevinden. Juist hierom hebben zij meer ondersteuning nodig dan anderen. Dit vraagt om ongelijk investeren om gelijke kansen te creëren. In deze inspiratiekaart vind je tips hoe dit te doen.

Veilig en inclusief schoolklimaat, caring classrooms en self-efficacy

Een **veilig en inclusief schoolklimaat** is essentieel voor het welbevinden van leerlingen/studenten. Dit bevordert een ondersteunende omgeving waarin leerlingen/studenten zich thuis voelen, zich veilig voelen en positieve relaties met hun leraren en medeleerlingen/studenten kunnen opbouwen. Het versterkt hun **self-efficacy**, oftewel het geloof in hun eigen kunnen, vooral voor leerlingen/studenten die met minder gunstige sociaaleconomische omstandigheden te maken hebben. Leerlingen/studenten die goed in hun vel zitten, leren beter.

Een inclusieve schoolomgeving is er een waarin diversiteit wordt gewaardeerd. Wanneer onderwijsprofessionals de diversiteit in de klas negeren, kunnen leerlingen/studenten zich niet begrepen voelen en minder geneigd zijn om mee te doen. Een inclusieve aanpak, waarbij alle identiteiten welkom zijn, bevordert een gevoel van veiligheid en betrokkenheid, vooral voor leerlingen/studenten met een minderheidsachtergrond. Het is belangrijk om als school actief te werken aan het waarderen van diversiteit in taalgebruik, cultuur en ervaringen. Taal vormt een van de vele acties om te werken aan gelijkwaardigheid en inclusiviteit binnen het onderwijs.

CONCRETE TIPS OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Lees hier hoe je de eerste stappen richting een **veilig en inclusief schoolklimaat** zet met behulp van **deze handvatten** van Gezonde School en op **deze website** van Stichting School en Veiligheid
- Bekijk **hier de bouwstenen** om te werken aan een '**caring classroom**' en een zorgzaam en veilig schoolklimaat
- Lees **hier** hoe je op het mbo aan de slag kunt met inclusie.
- Meer weten over werken aan self-efficacy? Lees meer over de Transformatieve School: 'Switchen en klimmen'. Iliass El Hadioui & Marieke Sloodman (2019) en via **deze website**.
- **Check de taalgids van LAKS** om na te denken over de woorden die binnen de school worden gebruikt en dit past bij een inclusieve school.

LEESTIPS:

- Lees [deze blog](#) over werken aan **self efficacy in de klas**.
- Lees [hier](#) meer over de uitdagingen en kansen binnen **superdiverse klassen** in het onderwijs. Het document biedt inzichten en aanbevelingen voor het verbeteren van gelijke kansen in het onderwijs door middel van inclusie en erkenning van diversiteit.
- In het boek “Samenleren op een superdiverse school” (2018) van Ria Goedhart worden de **pedagogische en didactische strategieën** die onderwijsprofessionals kunnen toepassen in superdiverse klassen behandeld. Doe [hier](#) inspiratie op voor handelingsopties.



GOED VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK:

Lees [hier](#) hoe ze op het Summa College werken aan een inclusief klimaat.



Meertaligheid

Het is belangrijk je als school bewust te zijn van de culturele en talige achtergronden van leerlingen/studenten en deze te integreren in het onderwijs. Moedig ouders aan om thuis actief de thuistaal te gebruiken, vooral bij kinderen/jongeren die nog niet zo lang in Nederland zijn. Dit ondersteunt hun leerproces en sociaal-emotionele ontwikkeling. Door aandacht te besteden aan meertaligheid en diverse culturele achtergronden, kan de school een inclusieve omgeving creëren waarin alle leerlingen/studenten zich kunnen ontwikkelen en hun potentieel bereiken.



LEESTIPS:

- Laat je inspireren door Ilias El Hadioui met zijn boek “Hoe de straat de school binnendringt. Denken vanuit de pedagogische driehoek van **de thuiscultuur, de schoolcultuur en de straatcultuur**”.
- Meer lezen over de kracht van **meertaligheid** in het onderwijs? Lees [‘Meertaligheid en onderwijs’](#), Orhan Agirdag & Ellen-Rose Kambel (2018).
- Krijg [hier](#) inzichten in hoe **taalvaardigheid** samenhangt met kansenongelijkheid en hoe scholen kunnen bijdragen aan een inclusieve aanpak die alle leerlingen/studenten ondersteunt in hun taalontwikkeling.

TIP: Wees terughoudend in het gebruik van familieleden als tolken. Vooral het gebruik van kinderen/jongeren als tolken is sterk af te raden. Gebruik alleen **professionele tolken en vertalers**, deze zijn [hier](#) te vinden.

Hoge verwachtingen van alle leerlingen/studenten

Het hebben van hoge verwachtingen van leerlingen/studenten is cruciaal voor hun ontwikkeling en prestaties. Als onderwijs-professionals hoge verwachtingen hebben, presteren leerlingen/studenten beter en voelen ze zich meer betrokken. Dit fenomeen, bekend als het *Pygmalion-effect*, laat zien dat positieve verwachtingen leiden tot betere leerresultaten. Het is essentieel om elke leerling/student als nieuw te beschouwen en hen kansen te bieden om te groeien.

CONCRETE SUGGESTIE OM DIRECT AAN DE SLAG TE GAAN:

Bekijk [deze](#) leidraad met oefeningen om aan de slag te gaan met hoge verwachtingen.



LEESTIPS:

- **Hier** lees je meer over de invloed van **lerarenverwachtingen** op de prestaties van leerlingen/studenten en hoe deze verwachtingen tot stand komen. Daarnaast worden methoden besproken om verschillen in de klas effectief te managen en om een inclusieve leeromgeving te creëren waar alle leerlingen/studenten zich gewaardeerd voelen.
- Meer weten over het belang van **self-efficacy**? Lees het hoofdstuk '**Verwachtingen**' van Gelijke Kansen in de Klas waarin het belang van self-efficacy, het geloof in eigen kunnen, en hoe dit wordt beïnvloed door de verwachtingen van anderen.



- *Traumasensitief* lesgeven houdt in dat onderwijsprofessionals zich bewust zijn van de impact van ingrijpende ervaringen op leerlingen/studenten en hun gedrag vanuit een traumatisch perspectief begrijpen. Dit bevordert een gevoel van veiligheid en welbevinden, wat cruciaal is voor leren.
- *Cultuursensitief* lesgeven richt zich op het erkennen en waarderen van de diverse culturele achtergronden van leerlingen/studenten, waarbij gelijkwaardigheid en reflectie op eigen normen centraal staan.

VRAGEN DIE JE AAN JEZELF KUNT STELLEN:

- Wat is de invloed van mijn culturele bagage op hoe ik aankijk tegen opvoeding en hoe dat mijn professionele blik beïnvloedt?
- Hoe verhoudt mijn maatschappelijke positie zich tot die van de kinderen/jongeren en gezinnen waar ik mee werk?
- Wanneer voel ik me ongemakkelijk? En wat heb ik nodig om dit te overbruggen?



Sensitief werken in het onderwijs

Sensitief werken in het onderwijs houdt in dat er op een gevoelige en aangepaste manier wordt omgegaan met leerlingen/studenten, waarbij rekening wordt gehouden met de diverse achtergronden en behoeften. Sensitief werken omvat trauma- en cultuursensitief lesgeven. Door deze benaderingen te integreren, kun je er als school voor zorgen dat alle leerlingen/studenten zich gezien en gehoord voelen.

CONCRETE SUGGESTIES OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Een dagelijkse check-in (en/of check-out) helpt om te zien hoe het met de leerlingen/studenten gaat. Het kan bijvoorbeeld een pedagogisch conciërge zijn die dit doet of je maakt gebruik van een 'emotiemeter' in de klas.
- Bekijk de infographics en de handreiking 'cultuursensitief werken in het onderwijs' om een begin te maken aan cultuursensitief werken met behulp van verdiepende vragen.
- Bekijk deze handout waarin concrete handvatten staan die je kunt toepassen in traumasensitief werken.



LEESTIPS:

- In dit boek staan praktische ideeën, oefeningen en voorbeelden van **traumasensitieve scholen** in Nederland en Vlaanderen.
- Lees hier de uitgebreide handreiking van Augeo Foundation om als school **traumasensitief** te werken.
- Bekijk hier de infosheet **cultuursensitief** werken in het onderwijs.



GOED VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK:

Lees hier hoe een basisschool in Zoetermeer werkt aan traumasensitief lesgeven door middel van een schoolbrede aanpak.



Aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling

Structureel aandacht besteden aan de sociaal-emotionele ontwikkeling bevordert niet alleen een positieve leeromgeving, maar ook een schoolcultuur waarin iedere leerling/student zich gewaardeerd en ondersteund voelt. Als school kun je educatie bieden gericht op het vergroten van mentale gezondheidsvaardigheden. Denk bijvoorbeeld aan kennis over symptomen van psychische problemen en hoe hiermee om te gaan, elkaar te steunen en eventueel hulp te zoeken.

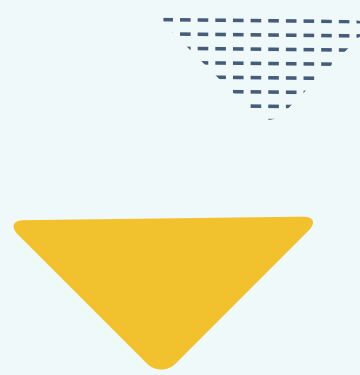
Verbeterde gezondheidsvaardigheden dragen bij aan gezonder opgroeien en verminderen sociaaleconomische gezondheidsverschillen.

Lees **hier** meer over het welbevinden op school van kinderen en jongeren in kwetsbare omstandigheden.

“Sociaal-emotionele ontwikkeling is een succesfactor, nog belangrijker dan rekenen. Je ziet dat leerlingen die sociaal emotioneel zich goed ontwikkelen veel verder komen.”

- Ervaring van schooldirecteur Bart Moerman van De Koetsveldschool in Den Haag





CONCRETE SUGGESTIES OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Benieuwd naar welke activiteiten rondom welbevinden je kunt toepassen in je lesaanbod? 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.
- Bekijk **dit overzicht** van interventies en methodes om in de schoolcontext te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van **kinderen/jongeren met een (recente) migratie- of vluchtachtergrond**.



LEESTIPS:

- Bekijk **deze handreiking** (ontwikkeld in co-creatie met leerkrachten) om de **sociaal-emotionele ontwikkeling** van leerlingen te vergroten.
- **Deze blog** van Klaswijs over **zelfeffectiviteit in het onderwijs** biedt waardevolle inzichten en praktische strategieën die onderwijsprofessionals kunnen helpen bij het versterken van de zelfeffectiviteit van hun leerlingen.
- In **de infosheet** 'Veerkracht versterken door dagelijks het verschil te maken' van Pharos lees je praktische handvaten om te werken aan het **versterken van veerkracht**.
- Bekijk **deze infosheet** van Pharos over de sociaal-emotionele ontwikkeling en hoe je hier specifiek aan kunt werken bij nieuwkomersleerlingen.



Werk aan het versterken van kapitalen op school

Als school kun je actief werken aan het vergroten van het sociaal en cultureel kapitaal van alle leerlingen/studenten door diverse culturele activiteiten en ondersteuning bij extra-curriculaire initiatieven aan te bieden.

CONCRETE SUGGESTIES OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Is het voor iedere leerling/student mogelijk om buiten school deel te nemen aan creatieve, sportieve, muzikale, sociale **activiteiten en talentontwikkeling**? Kijk hoe je leerlingen/studenten kunt wijzen op fondsen als er geen financiële middelen zijn. Kijk ook of je bijvoorbeeld een slimme samenwerking kan organiseren met bijv. JGZ, jongerenwerk, buurt- of wijkteams.
- Maak een verbinding met relevante **wijkinitiatieven**. De aanpak **Studiezaal** van Abdelhamid Idrissi, gericht op talentontwikkeling en het bieden van een plek waar leerlingen samen kunnen komen om huiswerk te maken als dat thuis niet gaat, is een mooi voorbeeld. Werk hierbij samen met kinder- en jongerenwerk, zij hebben dergelijke initiatieven goed in beeld.



LEESTIPS:

- Lees meer over de verschillende **kapitalen en het belang van extra-curriculaire activiteiten** in het bevorderen van gelijke kansen in het rapport van **Verwey Jonker**.
- Lees **hier** hoe je **culturele activiteiten**, zoals muziek, kunst en theater kunt integreren als een vast onderdeel in het curriculum bij jou op school.
- Bekijk hier **de leidraad** 'Differentiatie als sleutel voor gelijke kansen' voor effectieve interventies tegen **onderwijsachterstanden** in het primair onderwijs.

Samenwerken met de omgeving is van groot belang voor het bevorderen van gelijke kansen voor leerlingen en studenten, vooral voor degenen die opgroeien in ongunstige omstandigheden. Door samenwerking tussen scholen, gemeenten en maatschappelijke organisaties kunnen de verschillende leefwerelden van kinderen/jongeren worden geïntegreerd, wat leidt tot een meer samenhangende aanpak van uitdagingen zoals armoede en onderwijsachterstanden. Dit versterkt niet alleen de ondersteuning die leerlingen/studenten ontvangen, maar zorgt er ook voor dat elke leerling, ongeacht zijn of haar achtergrond, de kans krijgt om zijn of haar volledige potentieel te bereiken.

VRAGEN OM JEZELF ALS SCHOOL TE STELLEN:

- Hebben we een visie op het samenwerken met een **tolk of sleutelpersoon**?
- Met wie kunnen we binnen onze **school en gemeente samenwerken** aan gelijke kansen? Bijvoorbeeld samenwerkingsverband passend onderwijs PO/VO, jongerenwerk, GGD/jeugdarts/ jeugdverpleegkundige, buurtteam, beleidsambtenaar jeugd en/of onderwijs; Adviseur Alliantie Kinderarmoede en/of regiocoördinator Gelijke Kansen Alliantie, vrijwillige/ informele oudergroepen, vluchtelingenwerk, buurthuis, kerk/ moskee, sportvereniging, bibliotheek.

TIPS:

- Een actieve samenwerking tussen **school en het jongerenwerk** kan heel waardevol zijn. Het jongerenwerk heeft een belangrijke preventieve, signalerende en een outreachende functie. Zij leggen de verbinding tussen de thuis-, school- en straatcultuur. De gemeente Amersfoort laat voorbeelden zien waarin onderwijs en zorg succesvol samenwerken. Zie voor meer informatie de pagina **Met Lef** van gemeente Amersfoort.
- Bekijk wat het werken met een **brugfunctionaris** voor jouw school kan opleveren.
- **Laagdrempelige zorg** in de school, zoals een schoolcoach, schoolpsycholoog, jongerenwerker, schoolarts, jeugdverpleegkundige en/of iemand uit het wijkteam. Als deze personen vertrouwde gezichten worden voor het team, de leerlingen/ studenten en de ouders, dan wordt de drempel tot zorg verlaagd en wordt de zorg ook sneller opgepakt. De insteek zou hierbij moeten zijn normaliseren en er tijdig bij zijn, en alleen doorverwijzen als het echt nodig is.

Samenwerking met ouders

Een goede samenwerking tussen ouders/verzorgers en school is belangrijk voor het succes van kinderen/jongeren. Wanneer ouders betrokken zijn bij het leren en welzijn van hun kind (ouderbetrokkenheid), en ook actief meedoen aan schoolactiviteiten en gesprekken (ouderparticipatie), helpt dat kinderen beter te leren, zich minder vaak ziek te melden en minder probleemgedrag te vertonen op school. Als de thuis- en schoolcultuur beter op elkaar aansluiten, voelen leerlingen zich fijner en presteren ze beter.

Een goede samenwerking met ouders/verzorgers is lang niet altijd vanzelfsprekend. Denk bijvoorbeeld aan miscommunicatie of onbekendheid met elkaars cultuur, of niet duidelijk uitgesproken verwachtingen. Vooral het contact van scholen met ouders/verzorgers die de Nederlandse taal nog niet voldoende machtig zijn of die geen digitale middelen hebben of hier niet bekend mee zijn, verloopt soms lastig. Toch is het belangrijk om met alle ouders/verzorgers te werken aan goed educatief partnerschap.

Kijktip

Bekijk hier een kort **fragment** uit de documentaire Klassen van HUMAN over ongelijkheid in het onderwijs. In dit fragment wordt duidelijk welke uitdagingen ouders kunnen ervaren in de mate waarin zij kunnen participeren aan het onderwijs van hun kind.

Vijf stappen voor samenwerken met ouders aan kansengelijkheid voor kinderen/jongeren:

- 1 Het kennen van de thuisomgeving van alle leerlingen/studenten
- 2 Het op orde hebben van de organisatie van het contact tussen school en ouders/verzorgers
- 3 Het realiseren van een wederkerige relatie tussen school en ouders/verzorgers
Het realiseren van pedagogische samenwerking rond de ontwikkeling van leerlingen/studenten
- 4 Het op maat faciliteren van ouders/verzorgers in risicosituaties in de samenwerking met school



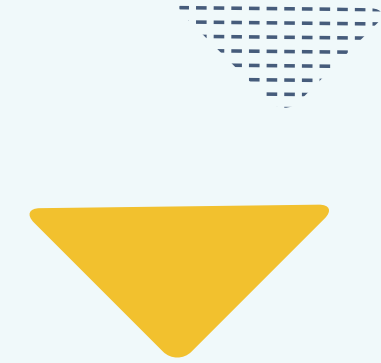
VRAGEN OM JEZELF ALS SCHOOL TE STELLEN:

- Is onze samenwerking met ouders/verzorgers en partners effectief? Bereiken we de mensen die we willen bereiken?
- Hoe kun je de drempel verlagen en je doel als school bereiken in het betrekken van ouders/verzorgers? Zijn er andere manieren om een ouderavond te organiseren?
- Gaan we voldoende met ouders/verzorgers in gesprek over hun verwachtingen van de school en de prestaties van hun kind? En deel ik ook mijn verwachtingen om tot gezamenlijke verwachtingen proberen te komen?
- Bieden we al voldoende ondersteuning aan nieuwkomersouders of anderstalige ouders?
- Bereiken en betrekken we iedereen? Leveren we extra inspanning om álle ouders en leerlingen/studenten goed te bereiken met je communicatie? Zijn de leerling-/studenten- en ouderraad representatief voor de leerling-/studenten-/ouderpopulatie op school?



CONCRETE SUGGESTIES OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Gebruik deze **checklist** om de **gezinsachtergrond** van leerlingen in beeld te krijgen en hoe het ervoor staat met het contact met de ouders.
- Op **deze website** vind je nog meer werkwijzen het **samenwerken met ouders/verzorgers**.
- Met deze **praatplaat** kun je **in gesprek met ouders/verzorgers** over zorg en ondersteuning in en om de school.



GOED VOORBEELD:

Familiedag i.p.v. vaderdag of moederdag. Veel leerlingen/studenten leven niet in een gezin met een vader en een moeder. Sommigen leven in een eenoudergezin of hebben twee moeders of twee vaders. Anderen hebben een ouder verloren of hebben geen relatie met hen. In plaats van een activiteit die hen uitsluit en hun verliezen en verschillen benadrukt, kiezen sommige scholen ervoor om Familiedag te vieren, zodat iedereen de bijdrage in hun leven kan vieren van degenen die zij als hun familie beschouwen.



Ouders die nieuw zijn in Nederland

Ouders die nog niet lang in Nederland zijn, zijn vaak niet of minder bekend met het Nederlandse onderwijssysteem en met de rol die van hen wordt verwacht. In Nederland is het uitgangspunt dat ouders betrokken zijn bij de leerontwikkeling van hun kind. Dit is niet altijd vanzelfsprekend in andere landen, maar wordt na uitleg vaak gewaardeerd.

CONCRETE SUGGESTIES OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Geef begrijpelijke uitleg over het Nederlandse schoolsysteem. Zie bijvoorbeeld de **cursusmap** met begrijpelijke informatie over de **overstap van de basisschool naar de middelbare school**. Of bekijk de **filmpjes** van Pharos die bij dit gesprek kunnen helpen.
- **Sleutelpersonen** kunnen de school ondersteunen in het overbruggen van cultuurverschillen. Zij weten uit eigen ervaring welke ondersteuning van belang is bij het opbouwen van een nieuw leven in Nederland. Bekijk hier **de checklist** om na te gaan wat nodig is voor een samenwerking tussen het onderwijs en sleutelpersonen.





TIPS:

- **Laagdrempelige ontmoetingsactiviteiten op school**, zoals een koffieochtend voor ouders, sluiten het beste aan bij de behoefte van ouders die nieuw zijn. Samen met een CJG of welzijnsorganisatie in gesprek gaan over opvoeden thuis en op school ondersteunt ouders in hun rol als opvoeder en versterkt de relatie tussen ouders en school. Richt bijvoorbeeld een ouderhuiskamer in, met een maatschappelijk werker die een aantal dagen per week op school is.
- Zorg voor **laagdrempelige communicatie**. Hierbij kun je letten op het taalniveau en of er een mogelijkheid is om informatie te vertalen naar de moedertaal van de ouders. Voorbeeld; je kunt de nieuwsbrieven laten inspreken door ouders die andere talen spreken. Zo betrek je ouders die dezelfde taal spreken en missen zij geen informatie.
- Let op de **digitale vaardigheden van de ouders**. Zijn zij in staat om gebruik te maken van de online omgeving van de school?
- Probeer de **ouder(s) te koppelen aan een andere ouder** die hen helpt bij alledaagse schoolzaken.



Samenwerken met ouders op het mbo

Vooral eerste generatie migrantenouders hebben vanuit de eigen achtergrond weinig tot geen ervaring met het Nederlandse onderwijssysteem. Ze zijn immers in een heel ander systeem opgegroeid. De diversiteit aan MBO-opleidingen en daarbinnen het pakket vakken is voor deze ouders vaak moeilijk te doorgronden. Ook hier is het belangrijk dat je je communicatie aanpast aan het kennisniveau van de ouders. Denk ook bijvoorbeeld aan studenten die iets presenteren over praktijkopdrachten of stages en uitleggen wat ze doen. Zo breng je de opleiding ook voor de ouders meer tot leven.

Ouders zijn bekend met bepaalde vormen van (digitale) communicatiemiddelen. Deze zijn niet altijd hetzelfde als de middelen waar professionals in het mbo veel gebruik van maken. Niet alle ouders e-mailen bijvoorbeeld. Een aantal zal ook moeite hebben met het zoeken van de juiste informatie op een website. Veel ouders geven de voorkeur aan mondeling (telefonisch) contact. Je kan eens een aantal ouders vragen welke communicatiemiddelen zij gebruiken, of met de studenten bespreken welke middelen zij zouden aanraden.

Het contact met ouders op het mbo is niet vanzelfsprekend. Vaak wonen studenten en diens ouders/verzorgers niet in de wijk rondom de school, zoals op de basisschool. Om deze reden zijn er geen informele contactmomenten op het schoolplein

meer. Een proactieve inzet is nodig om in contact te komen met ouders/verzorgers. Probeer daarom bij het intake-gesprek de ouders/verzorgers uit te nodigen om hen bekend te maken met de locatie en breng deze proactieve inzet onder in het beleid van de school. Let ook hier op de principes van inclusief taalgebruik en mogelijke onbekendheid met het Nederlands onderwijssysteem.

CONCRETE SUGGESTIE OM DIRECT MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Bekijk hier de [handreiking 'Ouderpartnerschap op het mbo'](#). In deze handreiking lees je over hoe een goede **samenwerking tussen ouders en school** het gat kan verkleinen tussen studenten in kansarme posities ten opzichte van studenten in kansrijke posities.

Het kan soms lastig zijn om de achterliggende oorzaken van het gedrag van leerlingen/studenten goed te begrijpen. Net zoals ook het signaleren van ongunstige omstandigheden lastig blijft. Jongeren/kinderen kunnen te maken krijgen met verschillende uitdagingen, zoals psychische klachten, ingrijpende ervaringen, of een stressvolle thuissituatie waarin bijvoorbeeld geldzorgen spelen. Externe factoren zoals fysieke of emotionele mishandeling, stress, migratie, en sociale uitsluiting vergroten hun kwetsbaarheid. Deze ongunstige factoren beïnvloeden naast de persoonlijke ontwikkeling, ook de ontwikkeling op school. Wanneer jongeren/kinderen hun problemen niet delen met belangrijke anderen, staan ze vaak alleen in hun strijd, wat hun situatie kan verergeren. Het is van groot belang om deze signalen tijdig te herkennen, niet alleen voor het welzijn van de jongeren/kinderen zelf, maar ook voor de klas en school als geheel. Door vroegtijdig in te grijpen en ondersteuning te bieden, kunnen de negatieve impact van deze omstandigheden op het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren/kinderen verminderd worden en ontwikkelen zij zich als veerkrachtige jongeren/kinderen.

VRAGEN DIE JE JEZELF ALS SCHOOL KUNT STELLEN:

Hebben wij voldoende zicht op het welbevinden en de onderwijs- en zorgbehoefte van iedere leerling/student op onze school/scholen? Maak deze analyse samen met het **samenwerkingsverband passend onderwijs**. Onderwerpen die belangrijk zijn om in beeld te hebben:

- Stressfactoren in gezinnen
- Mate waarin leerlingen/studenten zich toegerust voelen om (weer) aan te haken
- Mate en gebieden waarin achterstanden bestaan
- Steun in de thuis- en vrijetijdssituatie
- Versterkende factoren, talentontwikkeling



Werk aan stressreductie bij de leerlingen/studenten:

- Zorg voor voldoende ontspanning op de dag en leer je leerlingen/studenten hoe te ontspannen
- Let er op dat de jongere in de klas tijd heeft om bij te komen van stressvolle situaties
- Probeer gezond leven zoveel mogelijk te stimuleren en probeer het goede voorbeeld te geven
- Motiveer om te bewegen, dit verlaagt het stresshormoon
- Complimenteer de inspanning en niet het resultaat
- Help bij plannen en stel geen te hoge eisen (maar ook niet te laag!)
- Bespreek waar nodig met ouders het belang van een goede nachtrust
- Help mee zoeken naar de stressbron

TIP: Wees je ervan bewust dat zelfs kleine veranderingen helpend zijn in het werken aan het welbevinden van leerlingen/studenten. Als onderwijsprofessional ben je niet in staat om alle uitdagingen waar jouw leerlingen/studenten mee geconfronteerd worden, op te lossen. Niet alles is mogelijk en niet alles is noodzakelijk. Maar zelfs de kleine aanpassingen kunnen een verschil maken.

Verder lezen en tips voor de lange termijn:

- Lees het rapport 'Ik heb al veel meegemaakt' van de Jongerentaskforce voor een inzicht in de **uitdagingen van jongeren in kwetsbare situaties** in kaart te brengen, zoals emotionele problemen, sociale uitsluiting en de impact van traumatische ervaringen. Daarnaast vind je hier vragen die je kunt stellen om jongeren te kunnen screenen op deze uitdagingen.
- Maak **een persoonlijke ondersteuningsroute** onderwijs en jeugdhulp. Voor sommige leerlingen/studenten en/of gezinnen is extra ondersteuning op school en/of jeugdhulp thuis of in de wijk nodig. Dan start een route waarin signalen verzameld en gedeeld worden en gezocht wordt naar de meest passende aanpak.
 - Primair onderwijs
 - Voortgezet onderwijs

Vlucht/migratieachtergrond

Kinderen/jongeren met een vluchtachtergrond ervaren vaak langdurige stress door hun oorlogsverleden, de vlucht zelf en de situatie in hun (nieuwe) land. Dit kan hun fysieke en mentale gezondheid ernstig aantasten, waardoor hun gezondheidskapitaal laag is. Het vinden van de juiste hulp is uitdagend, omdat ouders en kinderen/jongeren vaak niet weten waar ze deze kunnen vinden, wat leidt tot langdurige klachten die onbehandeld blijven. De onzekere asielperiode

draagt ook bij aan psychische problemen. Ze kunnen verschillende internaliserende en externaliserende problemen ontwikkelen, zoals PTSS, depressie, angst, rouw, hulpeloosheid, eenzaamheid, prikkelbaarheid, opstandigheid, rusteloosheid, concentratieproblemen en slaapproblemen. Het is cruciaal dat deze kinderen/jongeren tijdig toegang krijgen tot ondersteuning en dat er aandacht is voor hun mentale welzijn in onderwijs- en opvangsettings.

CONCRETE SUGGESTIE OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Pharos heeft een **uitgebreide online omgeving** ontwikkeld om te werken aan het welbevinden van nieuwkomersleerlingen. Hier vind je inhoudelijke, praktische tips en handvatten, inspirerende filmpjes, links naar materialen of verwijzingen naar andere relevante websites en naar de betreffende bronnen.

Discriminatie/uitsluiting

Discriminatie kan leiden tot sociale uitsluiting, pesten en slechtere schoolprestaties, wat de mentale gezondheid negatief kan beïnvloeden. Ook de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen/jongeren kan hierdoor worden beïnvloed, wat bijvoorbeeld kan resulteren in een negatief zelfbeeld of middelengebruik op latere leeftijd. Wees je bewust van deze negatieve effecten van discriminatie en uitsluiting op het welbevinden van leerlingen/studenten.

CONCRETE SUGGESTIES OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

Bekijk de volgende bronnen om te werken aan het verminderen en voorkomen van discriminatie op school.

- Checklist **anti-discriminatiemethoden in het basisonderwijs**
- Tips voor het **verminderen en voorkomen van discriminatie in de klas (VO)**
- Tips voor het **verminderen en voorkomen van discriminatie in de klas (MBO)**

Jonge mantelzorgers

Sommige kinderen/jongeren groeien op met een familielid met een beperking, chronische ziekte, psychische- en/of verslavingsproblemen. Gemiddeld is één op de vier kinderen/jongeren een jonge mantelzorger. Jonge mantelzorgers hebben verantwoordelijkheden die niet bij hun leeftijd passen. Dit wordt ook wel *parentificatie* genoemd. De mantelzorgtaken van jongeren beginnen vaak al op een jonge leeftijd. Wanneer kinderen/jongeren geconfronteerd worden met dergelijke verantwoordelijkheden, levert dit extra stress op. Als er onvoldoende ondersteuning wordt aangeboden, kan deze stress zorgen voor verminderde concentratie en prestaties op school.

Bij jongeren wiens ouders een taalbarrière ervaren, bijvoorbeeld door een migratieachtergrond, helpen jongeren met taken zoals administratie, ondersteuning bieden bij het contact met instanties en professionals, hulp geven bij medicijngebruik en als tolk optreden. Scholen kunnen een veilige omgeving bieden waar zij zich gehoord en gezien voelen, en waar onderwijsprofessionals hen de juiste ondersteuning binnen de schoolcontext kunnen geven.

CONCRETE SUGGESTIE OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- Het komt regelmatig voor dat onderwijsprofessionals zich niet bewust zijn van de zorgtaken van leerlingen/studenten. Gebruik de signaalkaart 'Jonge mantelzorgers in de klas' voor **PO** en **VO** om alert te zijn op **veelvoorkomende tekenen**.
- Wil je aandacht besteden aan **bewustwording, signalering en ondersteuning** van jonge mantelzorgers? Neem dan contact op met een jonge mantelzorgprofessional via **deze website**. Meer informatie over een Jonge Mantelzorg Vriendelijke School vind je **hier**.



LEESTIPS:

- Wil je meer lezen over jonge mantelzorgers? Bekijk dan **de publicatie** “Hoor je mij wel” van de Kinderombudsman. Deze bron biedt inzicht in de ervaringen van kinderen en benadrukt het belang van **hun stem in onderwijs en zorg**. Ontdek hoe zij beter kunnen worden ondersteund en gehoord.
- Op zoek naar meer informatie over wat je als school kunt betekenen voor kinderen van ouders met **psychische en/of verslavingsproblemen** (KOPP/KOV) of een **(licht) verstandelijke beperking** (KOVb)? Bekijk dan **deze blog**.

(Verborgen) armoede

Leven in armoede kan negatieve gevolgen hebben voor de leerprestaties en het welbevinden van leerlingen/studenten. Door financiële uitdagingen kunnen leerlingen/studenten minder schoolmaterialen aanschaffen of extra ondersteuning zoals bijlessen krijgen. Elke schoolfase doet een beroep op andere schoolmaterialen. Denk bijvoorbeeld aan het feit dat leerlingen op het voortgezet onderwijs weer andere materialen nodig hebben dan kinderen op de basisschool. Voor studenten op het mbo gelden ook weer andere benodigdheden.

Het is niet altijd duidelijk te merken dat kinderen of jongeren te kampen hebben met financiële uitdagingen. Dit brengt namelijk soms schaamte met zich mee. Vaak bestaan er speciale regelingen binnen de gemeente voor ouders met een lager inkomen, maar juist door deze schaamte doet niet iedereen hier een beroep op. Daarnaast kent ook niet elke ouder zelf de weg naar extra ondersteuning. Ouders met financiële uitdagingen ervaren veel stress. Deze stress heeft ook impact op het welbevinden van de ouders. Omgaan met deze uitdagingen vergt van hen veel energie. Het gevolg hiervan is dat kinderen/jongeren in sommige gevallen minder steun ervaren thuis of juist geen beroep willen doen op de steun van hun ouders om hen niet te belasten. Kortom, wees je bewust van deze verborgen armoede en de gevolgen hiervan op de leerprestaties en het welbevinden van leerlingen/studenten en sta ook stil bij de rol van armoede tijdens de overgangen binnen het onderwijs.



VRAGEN DIE JE JEZELF ALS SCHOOL KUNT STELLEN:

- Zijn we ons bewust van **de verborgen schoolkosten**? Zoals: een fiets hebben, fruit meenemen, trakteren op je verjaardag, een surprise maken met sinterklaas, een gerecht meenemen met kerst (niet iedereen heeft de financiële middelen om zelf wat te kopen/maken), sponsors vinden bij een sponsorloop, deelname aan niet gesubsidieerde buitenschoolse activiteiten zoals de schaakclub, verkleedkleden in de school (niet iedereen heeft dat thuis), reiskosten voor mbo studenten of representatieve kleding voor stages.

“Op de Regenboog bieden we een schoolontbijt aan. Mooi dat we daarmee de buikjes vullen, maar het is tegelijk ook een momentje om te kijken naar welbevinden. Vrijwilliger Gerda smeert niet alleen de broodjes, maar maakt ook even contact met de leerlingen.”

- Claudia, medewerker Regenboog

CONCRETE SUGGESTIES OM MEE AAN DE SLAG TE GAAN:

- **Hier** is veel informatie te vinden over het **signaleren van en omgaan met (verborgen) armoede** op scholen.
- **De handreiking** ‘Omgaan met Armoede op Scholen’ biedt praktische handvatten om de **gevolgen van armoede** op de ontwikkeling van kinderen aan te pakken.
- Ga aan de slag met de **handreiking** voor mbo-instellingen over **geldzorgen van studenten**, die inzichten biedt in hoe scholen studenten kunnen ondersteunen.
- Bekijk hier **tips** om **armoede bespreekbaar** te maken.
- Ondersteun leerlingen/studenten bij het **aanvragen van bijdragen** (Jeugdsportfonds, Stichting Leergeld, etc.) waardoor kinderen en jongeren kunnen meedoen aan activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan zwemles of andere sportactiviteiten.

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. Welbevinden op School werkt samen met de **Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid** van het NIP (sectie jeugd).

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.

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.

Ontwerp

The Creative Hub | Canon

Financiering

Originele versie: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap
Actualisatie: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
(binnen Welbevinden op School).

Verantwoording

Deze inspiratiekaart is een update van een eerdere praktijkkaart, die werd opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij het werken aan welbevinden in tijden van en na corona.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut en Pharos.
De uitgave is gratis te downloaden via www.welbevindenopschool.nl.

Artikelnummer TRI-62-098

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

