

RANDOM JONG

Krachten bundelen voor welbevinden

Welbevinden in het voortgezet onderwijs



Het welbevinden en de mentale gezondheid van jongeren krijgen op dit moment veel aandacht. Scholen zijn vaak al bezig met het bevorderen van welbevinden, samen met bijvoorbeeld de gemeente, de GGD en andere partijen. Jouw school wil misschien meer doen. Hoe stem je de samenwerking goed af met iedereen die bij het welbevinden van jongeren betrokken is – binnen én buiten de school? De gesprekstool Random Jong kan je hierbij ondersteunen.

Het versterken van welbevinden vraagt een schoolbrede, integrale aanpak, waarbij verschillende partijen betrokken zijn. Het is niet alleen een taak van scholen of zorgprofessionals, maar ook van bijvoorbeeld kernpartners, sportverenigingen, jongerenwerkers en andere maatschappelijke organisaties. Zij kunnen allemaal een waardevolle bijdrage leveren aan het versterken van het welbevinden van jongeren in hun omgeving. De uitdaging ligt erin om ervoor te zorgen dat al deze partijen goed met elkaar samenwerken.

Random Jong is een gesprekstool om gezamenlijk het netwerk in kaart te brengen, te reflecteren op de samenwerking en te ontdekken waar verbeteringen mogelijk zijn.

HOE GAAT HET OP JOUW SCHOOL?

Op veel scholen wordt al hard gewerkt aan het samen versterken van het welbevinden van jongeren. Soms verloopt de samenwerking al heel soepel: een mentor signaleert iets, bespreekt het met de zorgcoördinator, en samen wordt er geschakeld met bijvoorbeeld de jeugdverpleegkundige, jongerenwerker of schoolmaatschappelijk werker. Iedereen weet elkaar te vinden en de lijntjes zijn kort.

Maar dat is niet overal zo. Soms voelt een mentor zich alleen staan, of weet een directeur niet goed welke externe partners kunnen helpen. De jeugdarts hoort pas laat van een situatie, terwijl de leerplichtambtenaar al betrokken is. En soms zijn er juist veel mensen betrokken, maar ontbreekt het overzicht: wie doet wat, en wie is waarvoor verantwoordelijk?



Onder welbevinden verstaan we de mate waarin iemand zich sociaal-emotioneel en lichamelijk goed voelt. In spreektaal gaat het over 'lekker in je vel zitten'. Het gaat verder dan het gevoel van geluk of tevredenheid; het weerspiegelt een goede balans tussen lichamelijk welzijn, emotionele stabiliteit en sociale inclusie. Welbevinden wordt niet alleen beïnvloed door interne factoren zoals zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en het vermogen om met emoties om te gaan, maar ook door externe factoren zoals steun uit de omgeving, toegang tot zorg en onderwijs en een positieve sociale interactie.



Random Jong wordt bij voorkeur ingezet op scholen die al schoolbreed werken aan welbevinden of dit van plan zijn. Bevindt je school zich nog in de opstartfase van schoolbreed werken aan welbevinden? Begin dan bij het stappenplan 'Werken aan welbevinden'. Pak Random Jong erbij als je bij stap 2 bent aanbeland. Wil je eerst meer lezen over (de wetenschappelijke onderbouwing van) schoolbreed werken aan welbevinden? Klik dan [hier](#).



VOOR WIE?

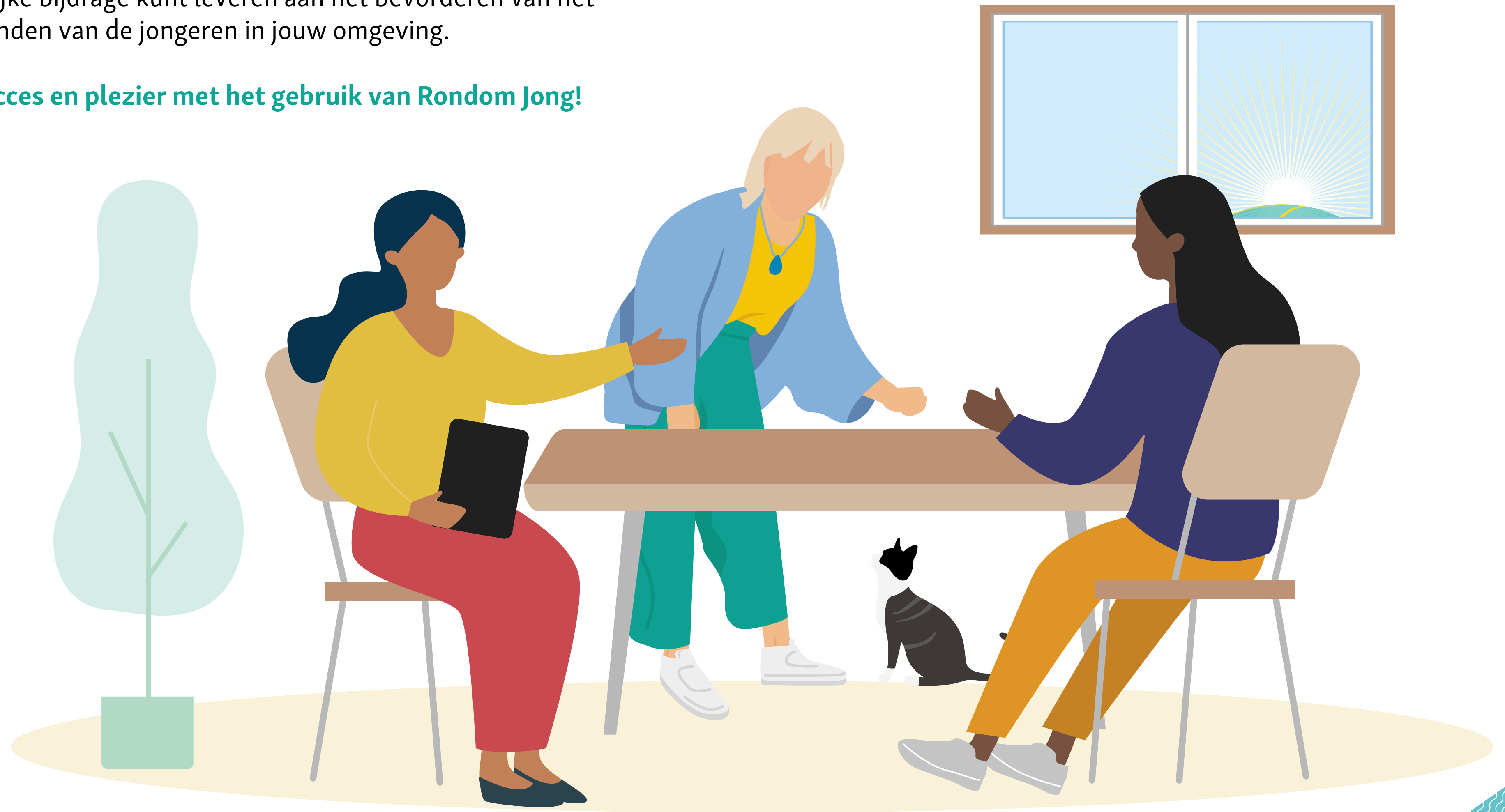
De school kan een mooi startpunt zijn van Random Jong, omdat daar de meeste jongeren te vinden zijn en vanuit deze plek gezondheidsbevordering, preventie en zorg kunnen worden ingezet voordat problemen ontstaan of verergeren. Random Jong is gemaakt voor scholen in het voortgezet onderwijs. Maar alle professionals – binnen en buiten de school - die (aan de slag willen om) het welbevinden van jongeren (te) bevorderen kunnen het initiatief nemen om Random Jong in te zetten. In het hoofdstuk 'De rol van de initiatiefnemer' lees je hier meer over.

Random Jong

In deze handleiding vind je alle informatie om met Random Jong aan de slag te gaan. We hopen dat je met Random Jong een belangrijke bijdrage kunt leveren aan het bevorderen van het welbevinden van de jongeren in jouw omgeving.

Veel succes en plezier met het gebruik van Random Jong!

Random Jong



Wat is Random Jong en wat levert het op?

Random Jong is een gesprekstool voor het bevorderen van de samenwerking rondom werken aan welbevinden van jongeren in het voortgezet onderwijs. De tool brengt de huidige samenwerking tussen partijen in het netwerk in beeld en geeft duidelijke richting voor verbeteringen. Het maakt elke betrokken partij in het netwerk bewust van haar taken en verantwoordelijkheden. Ook laat het zien welke partijen er nog missen en welke stappen er nog gezet kunnen worden. Daarnaast heeft Random Jong een aanjagende functie: het zet aan tot actie voor het organiseren van een effectieve aanpak voor welbevinden. Tot slot kunnen er tijdens het gesprek waardevolle ideeën ontstaan om samen met andere partijen in het netwerk aan de slag te gaan.

DOOR RONDON JONG IN TE ZETTEN:

- Breng je samen de integrale samenwerking rondom werken aan welbevinden in het onderwijs in kaart;
- Bepaal je wat er goed gaat en wat er beter kan;
- Spreek je acties voor verbetering met elkaar af;
- Versterk je de samenwerking in het netwerk.

Random Jong is zo opgebouwd dat je tijdens één bijeenkomst gezamenlijk deze stappen doorloopt. Deze bijeenkomst is echter geen eindpunt, maar een belangrijk startmoment voor een voortdurend proces van samenwerking en verbetering. De bijeenkomst vormt het centrale moment waarop betrokkenen samenkomen om het gesprek te voeren en tot concrete acties te komen. In het volgende hoofdstuk lees je hoe je deze bijeenkomst voorbereidt en vormgeeft.

Bekijk voordat je de bijeenkomst gaat organiseren de randvoorwaarden om met Random Jong aan de slag te gaan.



Wat is Random Jong en wat levert het op?

Opzet van de Random Jong-bijeenkomst

RUIMTE VOOR EIGEN KEUZES EN VARIATIE

Hoewel Random Jong een duidelijke structuur biedt met verschillende materialen, is er voldoende ruimte voor eigen invulling. Het is belangrijk om het proces af te stemmen op de specifieke situatie van de school en de jongeren die je wilt ondersteunen. Dit kan betekenen dat je in sommige gevallen de uitvoering anders insteekt of bepaalde materialen aanpast of op een andere manier inzet.



door de lege kaartjes met betrokken partijen of personen in te vullen. Ook kan het zijn dat de personen net even een andere benaming of plek in het veld hebben in jouw specifieke situatie of regio.

Plan de bijeenkomst

- Neem de rol van voorzitter op je. Als initiatiefnemer is het logisch dat jij de bijeenkomst leidt. Bereid je voor op deze rol door de handleiding goed te lezen en het programma te kennen. Zo kun je tijdens de bijeenkomst de structuur bewaken en het gesprek in goede banen leiden.
- Kies een datum en tijd die voor de meeste betrokken partijen goed uitkomt¹.
- Kies een locatie die voor iedereen goed bereikbaar is, bijvoorbeeld een vergaderruimte in de school of een externe locatie. Het is belangrijk te kiezen voor een rustige, afgesloten ruimte met enige privacy.
- Maak een tijdsplanning voor de bijeenkomst. Dit helpt om ervoor te zorgen dat de bijeenkomst binnen de geplande tijd blijft en dat alle stappen aan bod komen.
- Denk na over of je iemand wil laten notuleren tijdens de bijeenkomst. Spreek dit van tevoren af met de betreffende persoon.

Vorbereiding

Identificeren van de belangrijkste betrokken partijen

Voordat je begint, is het belangrijk om te bepalen wie de belangrijkste betrokken partijen zijn voor het werken aan welbevinden. Dit kunnen zowel interne als externe partijen zijn. Bekijk het wiel ter inspiratie (zie hoofdstuk 'Waaruit bestaat Random Jong?'). Dit wiel is niet uitputtend: het kan zijn dat in jouw situatie bepaalde personen of partijen belangrijk zijn, terwijl die nu niet staan genoemd in het wiel (denk bijvoorbeeld aan: VluchtelingenWerk, een ouderconsulent, cultural mediator of interventieontwikkelaar/-aanbieder waar de school veel contact mee heeft). Neem ze dan vooral zelf mee tijdens de bijeenkomst

¹ Plan de bijeenkomst bijvoorbeeld aan het begin van het schooljaar. Hoewel Random Jong op ieder moment in het (school)jaar ingezet kan worden, biedt het begin van het schooljaar een natuurlijk startmoment.

Opzet van de Random Jong-bijeenkomst

Bereid de materialen voor (zie hoofdstuk 'Waaruit bestaat Random Jong?')

- Print de kaartjes met betrokken partijen of personen
- Print de ondersteuningspiramide (minimaal A1-formaat) of teken deze zelf op een groot vel
- Print voldoende actiekaarten
- Print desgewenst ook het wiel
- Zorg voor schrijfmateriaal (pennen, stiften, papier, post-its)

De bijeenkomst

Leg de ondersteuningspiramide in het midden van de tafel. Leg alle kaartjes met betrokken partijen of personen (ook de lege) er open naast. Leg ook een stapel actiekaarten op tafel, samen met het schrijfmateriaal en desgewenst het wiel.

Stap 1

De bijeenkomst start met het in kaart brengen van de samenwerking per ondersteuningslaag in de piramide.

Stap 2

Hierna wordt ook gekeken naar de samenwerking tussen de ondersteuningslagen.

Stap 3

Tot slot kijken jullie met een helikopterblik naar de volledige piramide.



Opzet van de Rondom Jong-bijeenkomst

Stap 1:

Per ondersteuningslaag in de ondersteuningspiramide beantwoorden jullie de volgende vragen:

1. Is voor alle aanwezigen helder wat deze laag inhoudt? Zo niet, bekijk dan de uitleg op pagina 14.
2. Wat doen we al in deze laag?
3. Wie zijn bij deze laag betrokken?
 - a. Leg de kaartjes met betrokken partijen of personen in de betreffende laag van de piramide. Denk ook aan de kaartjes van de partijen of personen die niet bij de bijeenkomst aanwezig zijn, maar wel betrokken zijn in een bepaalde laag van de piramide. Partijen kunnen ook in meerdere lagen betrokken zijn. Gebruik de lege kaartjes als je een betrokken partij al in de piramide hebt liggen maar deze partij ook in een andere laag in de piramide wilt plaatsen.
4. Hoe verloopt de samenwerking? Zijn taken goed op elkaar afgestemd in deze laag?
5. Wat gaat er goed?
6. Wat kan beter?
7. Wie zou ook betrokken moeten worden in deze laag maar is dat nu nog niet?
 - a. Leg deze kaartjes ook in de piramide. Markeer deze kaartjes met bijvoorbeeld een stip of een kruisje zodat je later snel kan zien wie al wel en wie nog niet betrokken is.

8. Welke acties gaan we uitzetten om de samenwerking te verbeteren?
9. Alle aanwezigen die in actie gaan komen, vullen voor zichzelf (een) actiekaartje(s) in met de volgende gegevens:
 - a. Wie de actie gaat uitvoeren
 - b. Bij welke laag de actiekaart hoort
 - c. Welke actie(s) de persoon gaat ondernemen
 - d. Wat het doel is van deze actie(s)
 - e. Met wie hij/zij samen aan de slag gaat
 - f. Wanneer deze actie is afgerond
10. Bewaar het ingevulde actiekaartje. Alle actiekaartjes samen vormen de basis van jullie plan om de samenwerking rondom werken aan welbevinden te versterken.
11. Herhaal deze stap totdat alle lagen in de piramide aan bod zijn gekomen. Laat de kaartjes bij de vorige laag/lagen liggen!

Opzet van de Rondom Jong-bijeenkomst

Stap 2:

Nu gaan jullie kijken hoe de samenwerking verloopt tussen de verschillende lagen. Beantwoord de volgende vragen:

1. Hoe verloopt de samenwerking? Zijn taken goed op elkaar afgestemd tussen de lagen?
2. Wat gaat er goed?
3. Wat kan beter? En welke acties gaan we uitzetten om de samenwerking te verbeteren?
4. Alle aanwezigen die in actie gaan komen, vullen voor zichzelf (een) actiekaartje(s) in met de volgende gegevens:
 - a. Wie de actie gaat uitvoeren
 - b. Bij welke laag de actiekaart hoort
 - c. Welke actie(s) de persoon gaat ondernemen
 - d. Wat het doel is van deze actie(s)
 - e. Met wie hij/zij samen aan de slag gaat
 - f. Wanneer deze actie is afgerond
5. Bewaar het ingevulde actiekaartje. Alle actiekaartjes samen vormen de basis van jullie plan om de samenwerking rondom werken aan welbevinden te versterken.

Stap 3:

Neem samen een moment om 'jullie' piramide te bekijken:

1. Wat zie je? Wat valt je op als je naar de piramide kijkt?
 - a. Hoe is de verdeling over de verschillende lagen?
 - b. Zit het zwaartepunt vooral in één laag, bijvoorbeeld onderin (preventie) of juist bovenin (intensieve ondersteuning)?
 - c. Zijn er lagen waar nauwelijks betrokken partijen liggen of weinig acties aan gekoppeld zijn?
 - d. Zijn er partijen die in heel veel lagen terugkomen? Wat zegt dat over hun rol of belasting?
 - e. Zijn er blanco plekken waar nog niemand aangehaakt lijkt te zijn?
 - f. Zitten er veel nieuwe betrokkenen in de piramide die nog moeten worden aangehaakt (herkenbaar aan de gemarkeerde kaartjes)?
2. Wat betekent dit? Zijn er nog acties nodig met betrekking tot het geheel van 'jullie' piramide? Vul in dat geval nieuwe actiekaartjes in.

Opzet van de Random Jong-bijeenkomst

Afronding:

- Maak een foto van de piramide met daarin alle neergelegde kaartjes met betrokken partijen of personen.
- Maak een foto van alle actiekaartjes.
- Spreek af hoe jullie elkaar op de hoogte houden van de voortgang van de acties en wie hier het initiatief voor neemt.
- Maak eventueel samen een vervolgspraak om de voortgang van de acties te bespreken.

Na de bijeenkomst

- Laat iemand de actiekaartjes uitwerken tot een actielijst en deel deze met de groep.

Evaluatie

Je kunt ervoor kiezen om na een bepaalde tijd (bijvoorbeeld een aantal maanden²) de voortgang te evalueren. Mogelijk heb je hier in de afronding van de eerste bijeenkomst al een vervolgspraak voor ingepland. Sta dan stil bij vragen als:

- Wat werkt goed en wat kan beter?
- Is iedereen die nodig is betrokken, en zijn er nieuwe partijen die belangrijk zouden kunnen zijn?

Opzet van de
Random Jong-bijeenkomst



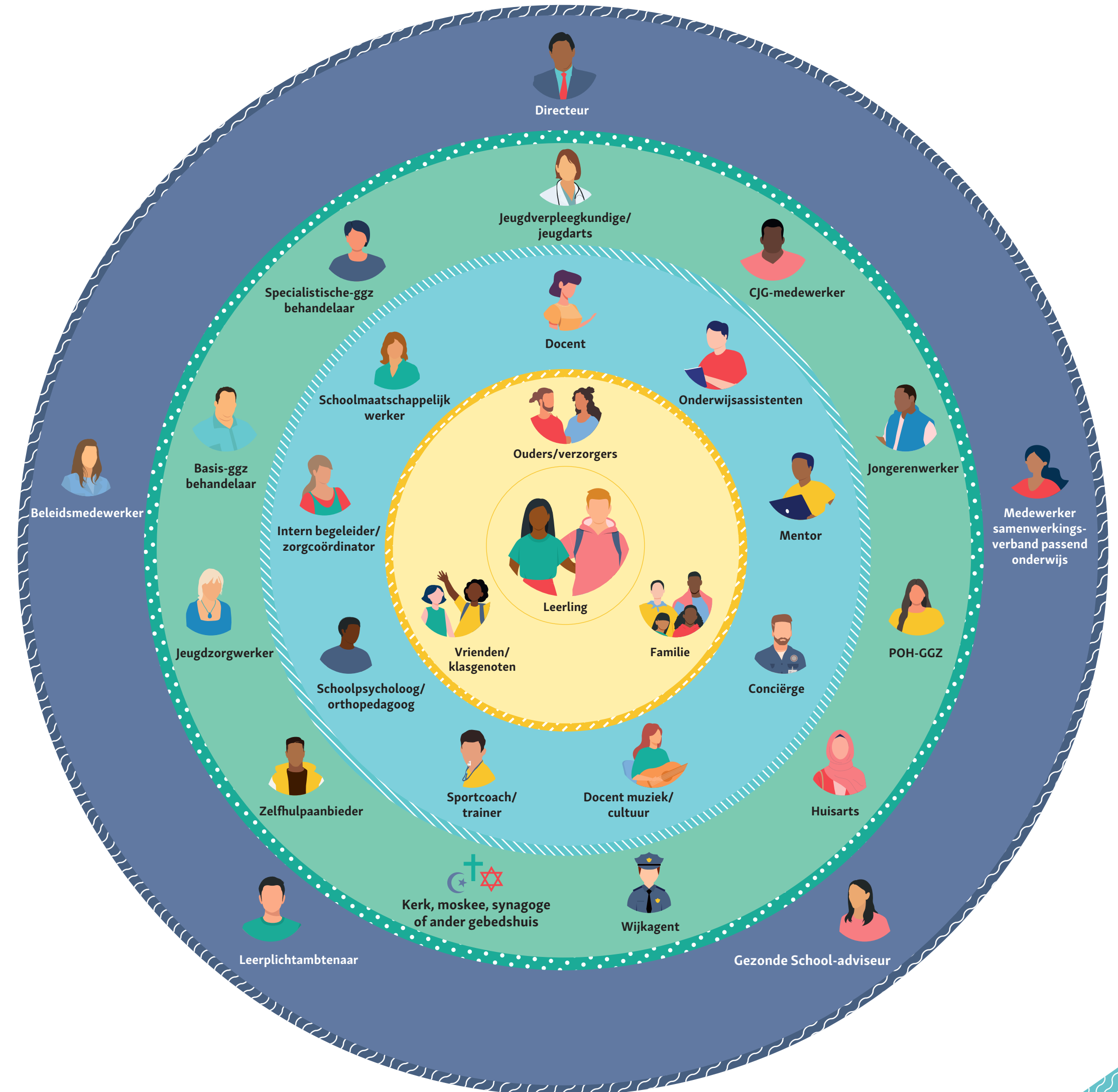
2 Organiseer je de Random Jong-bijeenkomst aan het begin van het schooljaar? Plan dan bijvoorbeeld halverwege en aan het eind van het schooljaar een (korte) evaluatie.

Waaruit bestaat Random Jong?

Om met Random Jong aan de slag te gaan, kun je de volgende materialen gebruiken: het wiel, de ondersteuningspiramide, kaartjes met betrokken partijen of personen en actiekaarten. Aan het einde van dit document vind je de printversies van de materialen.

Het wiel

In het wiel staat de leerling in het midden. Daaromheen staan de verschillende partijen en personen met wie de leerling (en de ouders) contact heeft of kan krijgen als het gaat om preventie of hulp op het gebied van welbevinden. Zoals het wiel gelijk laat zien, kunnen dit veel partijen en personen zijn vanuit onder andere de domeinen school, wijk en zorg. Alle partijen en personen uit het wiel staan op de kaartjes met betrokken partijen of personen (zie 'Kaartjes met betrokken partijen of personen'). Zoals eerder genoemd dient het wiel ter inspiratie. Gebruik de lege kaartjes om aanvullende betrokken partijen of personen mee te nemen.



Waaruit bestaat Random Jong?

Het wiel laat de verschillende partijen of personen zien die betrokken kunnen zijn bij het welbevinden van jongeren. Sommige daarvan zijn meer beleidsmatig of strategisch betrokken (zoals directeur of beleidsmedewerker) en staan verder af van de directe uitvoering. Niet iedereen in het wiel is dus direct of actief betrokken bij de jongere of het gezin.

Bovendien is de positie van personen en partijen in het wiel indicatief. Deze kan variëren per jongere. Sommige personen of partijen kunnen voor de ene jongere een centrale rol spelen en voor een ander minder relevant zijn.

Kaartjes met betrokken partijen of personen

Alle partijen en personen uit het wiel staan ook los van elkaar op de kaartjes met betrokken partijen of personen. Deze kaartjes ga je gebruiken als je aan de hand van Random Jong met de betrokken partijen en personen in gesprek gaat. Er zijn ook lege kaartjes die je zelf kunt invullen als er nog personen of partijen ontbreken die in jouw situatie belangrijk zijn.



Waaruit bestaat Random Jong?

Waaruit bestaat Random Jong?

De ondersteuningspiramide

Binnen Random Jong wordt de ondersteuningspiramide³ ingezet als een instrument om in kaart te brengen wat er binnen een school gebeurt voor het schoolteam en voor (groepen) leerlingen om welbevinden te bevorderen. Ook wordt aan de hand van de ondersteuningspiramide de samenwerking binnen en tussen de verschillende acties en lagen in kaart gebracht.

- **Donkerblauw: Het fundament: een veerkrachtig schoolteam**

Dit is de basis voor goed onderwijs en voor alle ondersteuning die geboden wordt in en om de school. Staat er een veerkrachtig en effectief schoolteam, waarbinnen aandacht is voor het welbevinden van alle medewerkers en voor samenwerken, leren en ontwikkelen als team? Voorbeelden van activiteiten: professionaliseringsbijeenkomsten, trainingen, intervisie, reflectie op pedagogisch en didactisch gebied, coaching, afspraken over randvoorwaarden binnen de school, informeel contact tussen collega's.

- **Groen: welbevinden voor alle leerlingen** (voor 80-90% van de leerlingen is het aanbod binnen deze laag voldoende)

Dit gaat over het basisaanbod voor alle leerlingen binnen de school op het gebied van welbevinden. Voorbeelden van activiteiten: aandacht voor aanwezigheid, aandacht voor een klimaat waarin leerlingen worden gezien, gewaardeerd en gemist, heldere schoolregels/gedragsverwachtingen,

activiteiten gericht op positieve groepsdynamiek, gesprekken tussen leraren, ouders en leerlingen, mentorlessen over welbevinden, voorlichtingen over (mentale) gezondheid voor alle klassen, activiteiten voor (creatieve of sportieve) talenten.

- **Lichtblauw: welbevinden voor groepen leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben** (5-15% van de leerlingen heeft deze extra ondersteuning nodig)

Dit gaat over extra activiteiten voor groepen leerlingen die, bovenop het basisaanbod, wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Voorbeelden van activiteiten: groepsbesprekingen over specifieke klassen, gesprekken met groepjes leerlingen over somberheid of motivatie (altijd in relatie tot leren en presteren), voorlichting voor specifieke leerjaren over bijvoorbeeld weerbaarheid, diagnostiek bij specifieke (groepen) leerlingen en kortdurende begeleiding binnen de school, aanpassingen in didactiek.

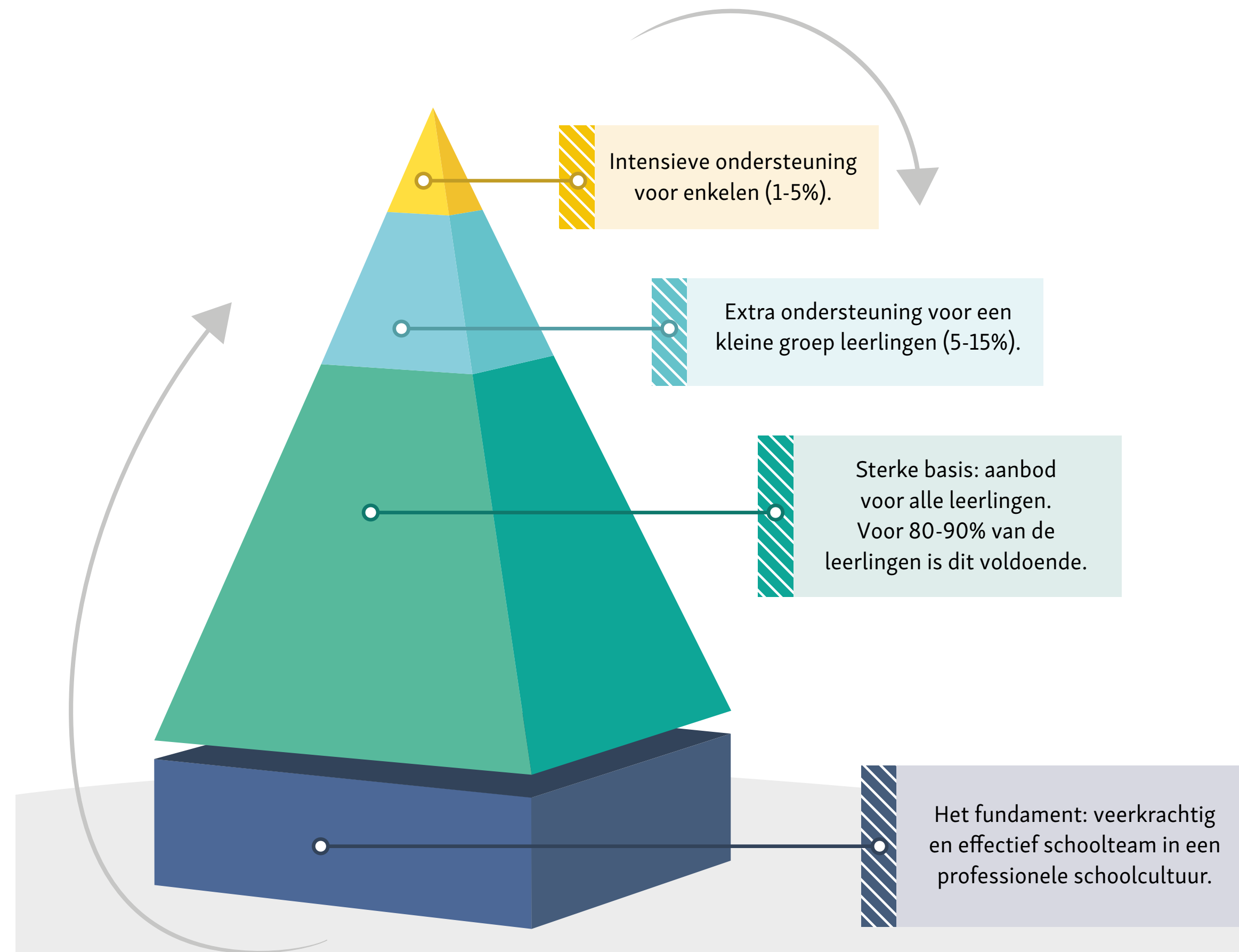
- **Geel: intensieve ondersteuning voor enkele leerlingen** (1-5% van de leerlingen heeft deze intensieve ondersteuning nodig)

Dit gaat over activiteiten die gericht zijn op enkele leerlingen, namelijk diegenen die intensieve ondersteuning nodig hebben. Voorbeelden van activiteiten: intensieve behandeling buiten en binnen de school, hulp aan leerlingen die niet meer naar school komen, verwijzing naar bovenschoolse voorzieningen of gespecialiseerd onderwijs.

3 De ondersteuningspiramide is ontwikkeld door de Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid van het NIP (sectie Jeugd), en is gebaseerd op het Three-Tier model. Zie voor meer informatie: <https://nip.nl/themas/mentale-gezondheid-op-school>.

Waaruit bestaat Rndom Jong?

Waaruit bestaat Rndom Jong?



Leren, welbevinden en gedrag zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.



Wat werkt bij deze (groep) leerlingen, uit deze gezinnen, op deze school, op deze locatie, met deze leraar in dit schoolteam en op dit moment?



Van analyse naar een duurzaam plan van aanpak.



Zoveel mogelijk 'zakken in de piramide': een sterke basis met aandacht voor de groep.



Het fundament: aandacht voor leerlingen vraagt ook aandacht voor het schoolteam: Wat is nodig?



Schoolteams, leerlingen, ouders en kernpartners werken transdisciplinair samen.

Expertgroep mentale gezondheid op school, NIP:
Hanneke Visser, Laura Stroo, Helen Bakker
Versie 2024

Gebaseerd op het Three-Tier model, ook gebruikt bij PBS, HGW.

Waaruit bestaat Random Jong?

Actiekaarten

Naar aanleiding van het gesprek dat je met Random Jong voert, worden acties met elkaar afgesproken. De actiekaarten gebruik je om deze acties vast te leggen.

Waaruit bestaat Random Jong?

ACTIEKAART

Naam: _____
Bij laag _____ kom ik in actie!

Mijn actie is:

Daarmee wil ik bereiken dat:

Eventueel: Ik ga deze actie uitvoeren samen met:

Ik heb deze actie afgerond op: ____ / ____ / ____



De rol van de initiatiefnemer

Rondom Jong wordt begeleid door een initiatiefnemer. Dit kan iemand zijn uit het kernteam (zie stap 1 in het stappenplan). Is er op jouw school (nog) geen kernteam rondom welbevinden? Denk dan bijvoorbeeld aan een Gezonde School-adviseur, een directeur, een zorgcoördinator/schoolpsycholoog/ intern begeleider, of een professional uit bijvoorbeeld de jeugdgezondheidszorg of het samenwerkingsverband, het buurtteam of de ggz.

Naast de rol die de initiatiefnemer heeft, zijn de vaardigheden van de initiatiefnemer misschien nog wel belangrijker. De initiatiefnemer...

- Kan groepsgesprekken begeleiden en voelt zich comfortabel in zowel kleine als grotere groepen.
- Heeft zicht op relevante betrokkenen, zowel binnen als buiten de school.
- Brengt mensen samen en weet wie aan tafel nodig zijn.
- Kan anderen motiveren en enthousiasme creëren voor samenwerking.
- Heeft tijd en ruimte om het gesprek goed te organiseren én vervolgacties op te pakken.
- Gaat oplossingsgericht te werk en kan omgaan met verschillende meningen.
- Bewaakt vertrouwen en grenzen, zeker bij gevoelige onderwerpen.
- Heeft een heldere kijk op welbevinden en snapt hoe dit samenhangt met de bredere context.

De rol van de initiatiefnemer



Werken jullie in jouw gemeente aan de preventieve jeugdaanpak 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving' (OKO)? Dan kun je als gemeente starten als initiatiefnemer voor Rondom Jong. Rondom Jong kan helpen bij het in kaart brengen van de samenwerking tussen gemeenten, ouders, scholen, jongerenwerkers en andere professionals in de buurt.

Randvoorwaarden

Het is belangrijk dat de groep betrokken partijen die voor Rondom Jong bij elkaar komt zich **committeren** aan de acties die worden afgesproken. Heeft iedereen bijvoorbeeld **voldoende tijd** om hier écht mee aan de slag te gaan? Hierop aansluitend is naast tijd ook **financiering** een belangrijke randvoorwaarde. Zorg ervoor dat de acties die met elkaar worden afgesproken ook op financieel vlak haalbaar zijn, en denk van tevoren na over mogelijkheden om voor financiering te zorgen om de samenwerking omtrent werken aan welbevinden in het onderwijs duurzaam te versterken.

Over Welbevinden op School

Deze gesprekstoel is doorontwikkeld 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.

Vanuit Welbevinden op School wordt samengewerkt met de Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), Sectie Jeugd. De in Rndom Jong gebruikte ondersteuningspiramide is door hen ontwikkeld.

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

Auteurs

Welbevinden op School
Elsemieke van Belzen, Ellen Braakhekke en Marianne Maat

Ontwerp

The Creative Hub | Canon

Financiering

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Verantwoording

Rondom Jong was oorspronkelijk ontwikkeld als een instrument voor depressiepreventie door GGD GHOR, Trimbos-instituut en NCJ. Deze doorontwikkelde versie richt zich breder op het bevorderen van het welbevinden van jongeren.

Artikelnummer TRI-62-100

© 2025

Pharos

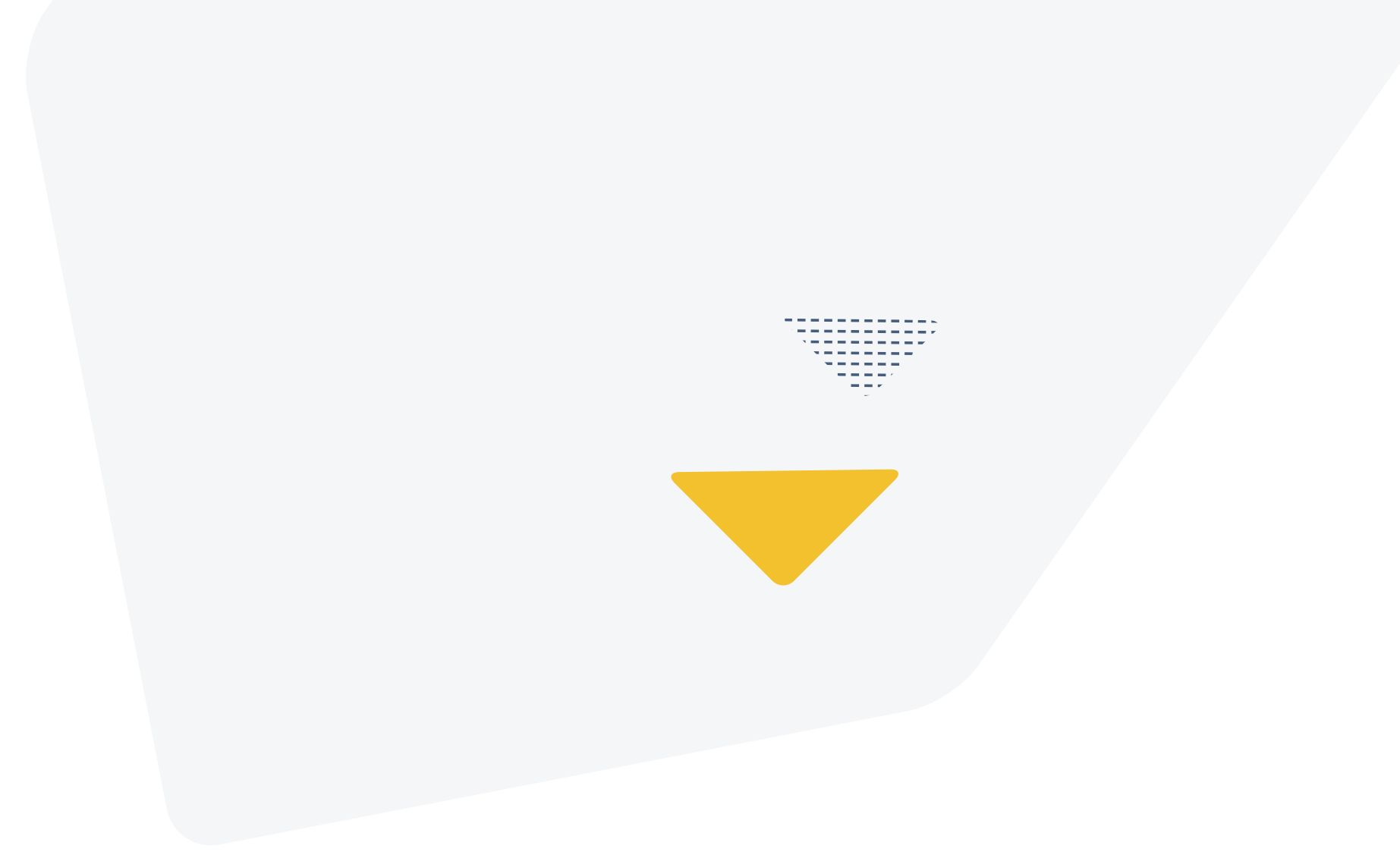


Trimbos-instituut

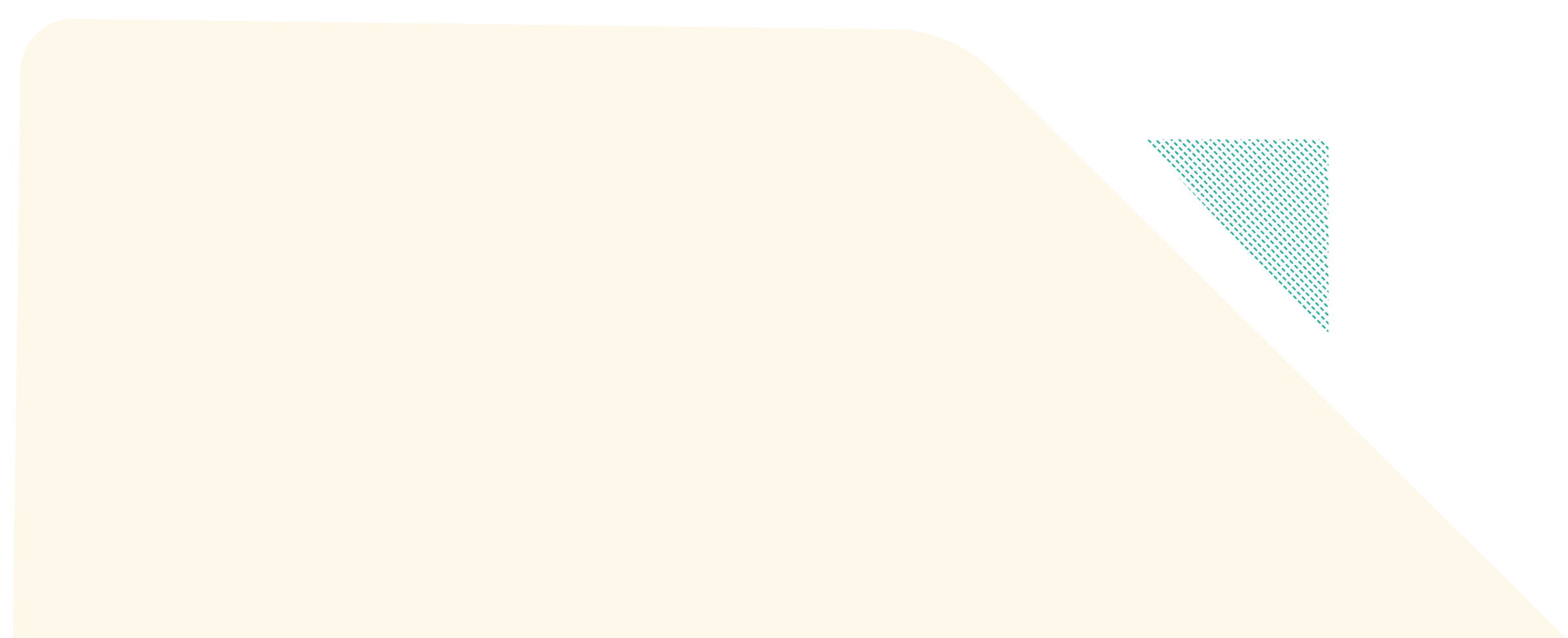


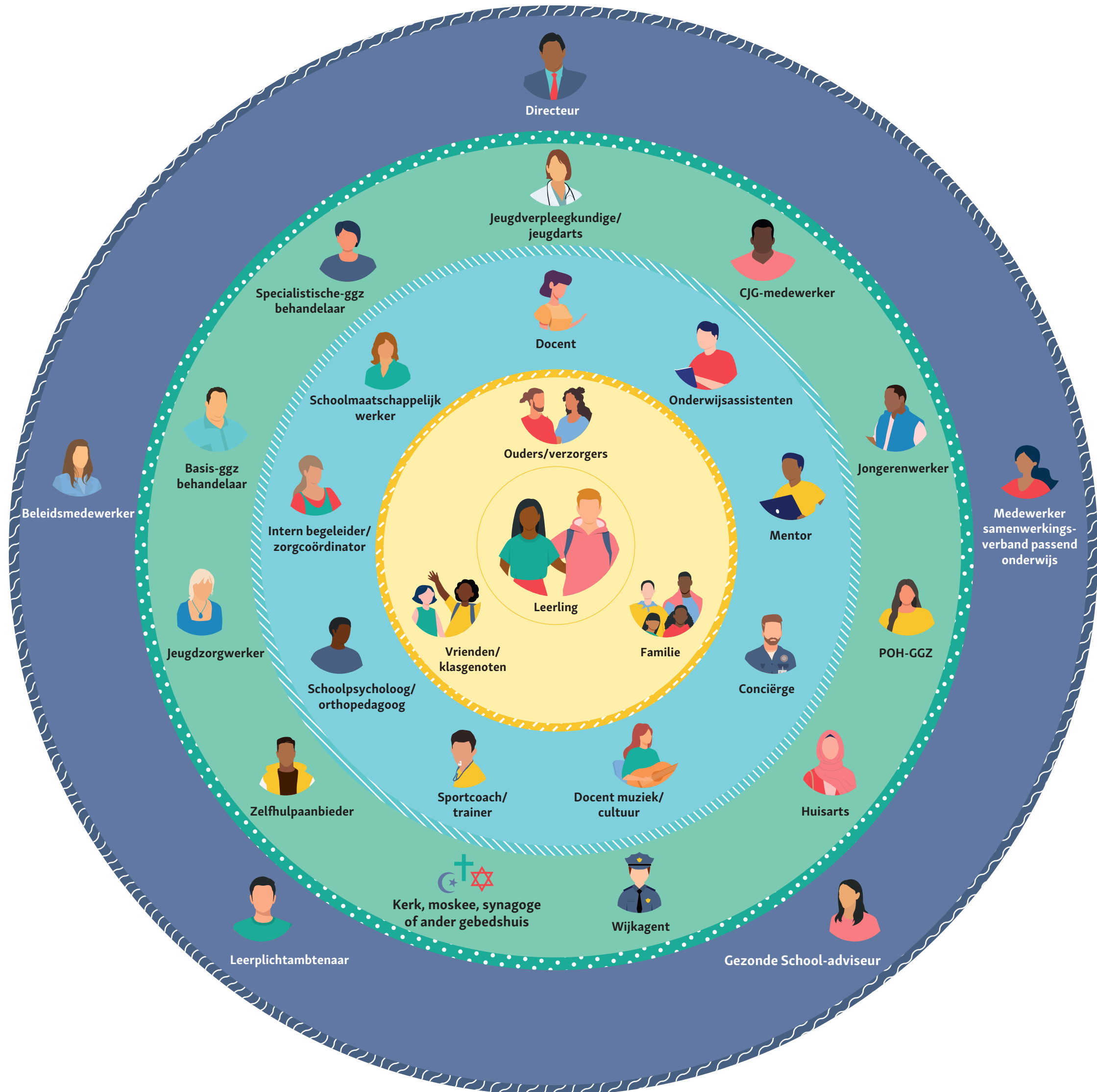
Handige links

- Op de [website van Welbevinden op School](#) vind je kennis, tools en praktijkvoorbeelden die je kunnen helpen bij het werken aan welbevinden.
- Voor leerkrachten, docenten, onderwijsondersteunend personeel en directie in het nieuwkomersonderwijs of die werken met nieuwkomersleerlingen in het reguliere onderwijs is er [de webpagina 'Welbevinden op school met nieuwkomersleerlingen'](#).
- [Deze pagina over werken aan lokaal effectief mentaal gezondheidsbeleid](#) is bedoeld voor beleidsmedewerkers van gemeenten en beleidsadviseurs en gezondheidsbevorderaars van GGD'en.
- ['Opgroeien in een Kansrijke Omgeving \(OKO\)'](#) helpt gemeenten om op basis van cijfers over de lokale jeugd te werken aan gezonde en gelukkige jongeren en te voorkomen dat zij alcohol of drugs gebruiken of roken.
- Steeds meer scholen willen structureel investeren in de mentale gezondheid en het welbevinden van hun leerlingen en medewerkers. Hoe doe je dat? Schoolpsychologen kunnen hierbij ondersteunen. Op [deze pagina](#) vind je meer informatie en hulpmiddelen, waaronder de ondersteuningspiramide.
- In het [activiteitenoverzicht van Gezonde School](#) vind je interventies specifiek voor het onderwijs: Gezonde School-activiteiten. Deze richten zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl onder leerlingen en studenten.
- Op [Loket Gezond Leven](#) van het RIVM staan alle erkende leefstijlinterventies die beschikbaar zijn in Nederland. Deze zijn dus niet toegespitst op onderwijs of jeugd. Deze interventies kun je filteren op thema (bijvoorbeeld mentale gezondheid) en doelgroep.
- In de [databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut](#) staan programma's voor steun en hulp bij opgroeien en opvoeden. Deze interventies zijn dus breder dan enkel voor het onderwijs, maar wel gericht op jeugd.
- De [Ondersteuningsroute voortgezet onderwijs en jeugdhulp](#) van het Nederlands Jeugdinstituut laat zien hoe de stappen en de bijdragen van jeugdhulp op school eruit kunnen zien.
- Laat je inspireren door acht innovatieve praktijkvoorbeelden over de samenwerking tussen onderwijs en jeugdhulp uit de special [Verrassend Passend](#) van het Nederlands Jeugdinstituut. In de nabeschouwing lees je ook wat de werkzame factoren uit deze voorbeelden zijn.
- De [preventiematrix](#) helpt bij het overzichtelijk maken van de activiteiten en interventies die er in jouw gemeente al zijn voor verschillende doelgroepen. Daarbij maakt het ook meteen inzichtelijk welke onderwerpen of doelgroepen nog aandacht behoeven.



Printversies materialen







LEERLING



**OULDERS/
VERZORGERS**



FAMILIE



**VRIENDEN/
KLASGENOTEN**



DOCENT



**ONDERWIJS-
ASSISTENTEN**



MENTOR



CONCIËRGE



**DOCENT MUZIEK/
CULTUUR**



**SPORTCOACH/
TRAINER**



**SCHOOLPSYCHOLOOG/
ORTHOPELAGOOG**



**INTERN BEGELEIDER/
ZORGCOÖRDINATOR**



**SCHOOL-
MAATSCHAPPELIJK
WERKER**



**JEUGDVERPLEEG-
KUNDIGE/JEUGDARTS**



CJG-MEDEWERKER



JONGERENWERKER



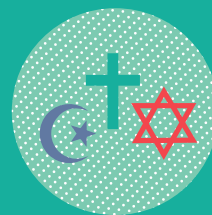
POH-GGZ



HUISARTS



WIJKAGENT



**KERK, MOSKEE,
SYNAGOGUE OF ANDER
GEBEDSHUIS**



ZELFHULPAANBIEDER



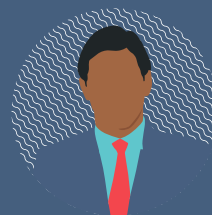
JEUGDZORGWERKER



**BASIS-GGZ
BEHANDELAAR**



**SPECIALISTISCHE-GGZ
BEHANDELAAR**



DIRECTEUR



MEDEWERKER
SAMENWERKINGS-
VERBAND PASSEND
ONDERWIJS



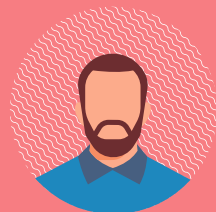
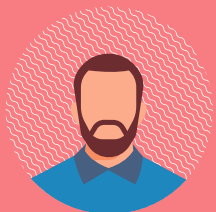
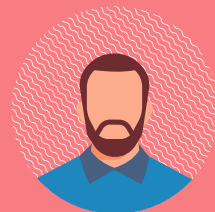
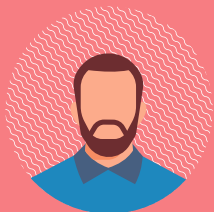
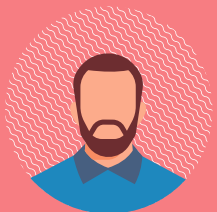
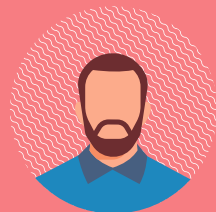
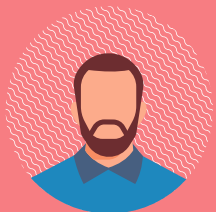
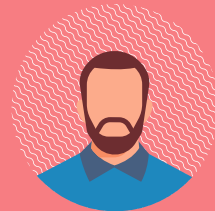
GEZONDE SCHOOL-
ADVISEUR

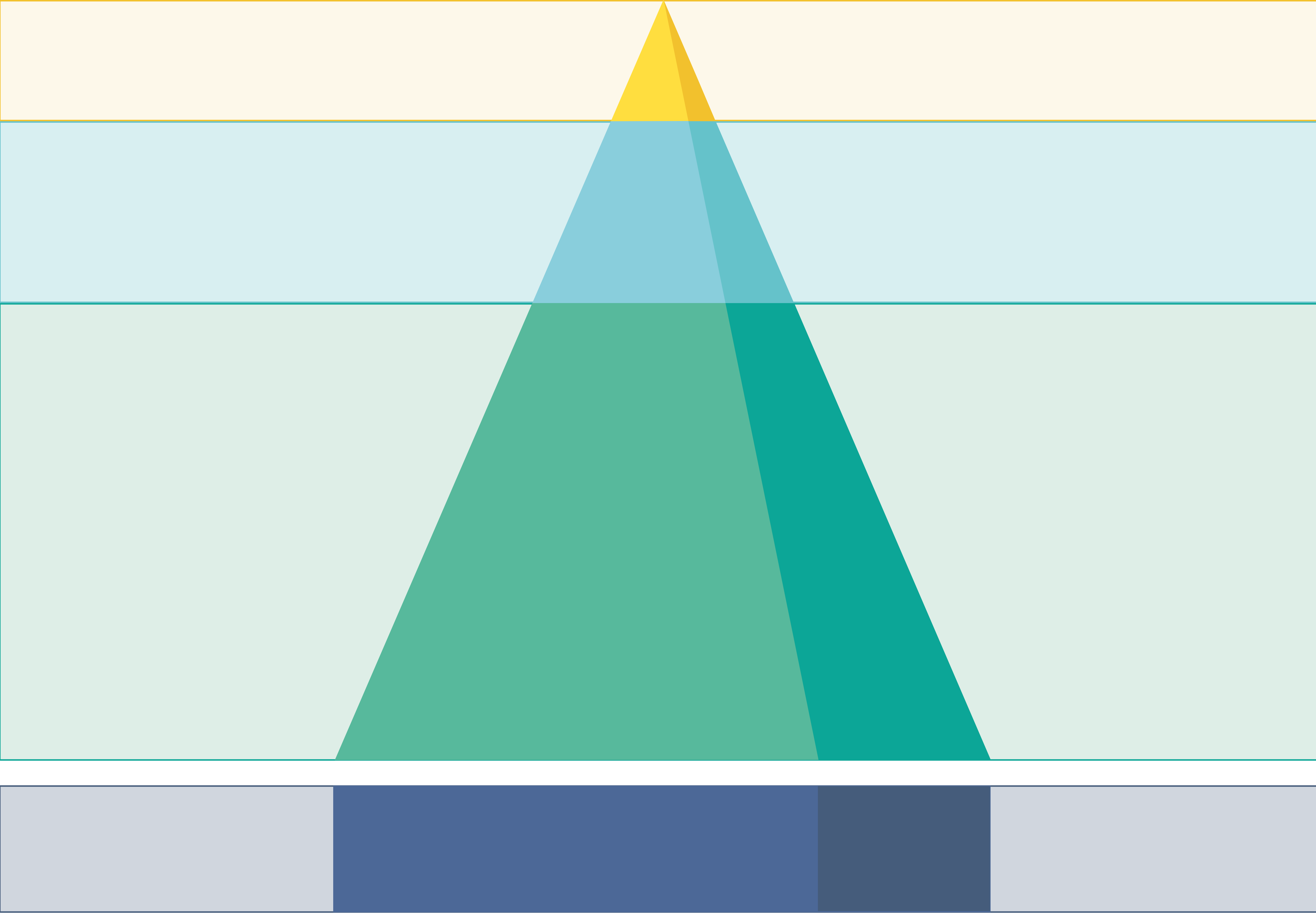


LEERPLICHT-
AMBTENAAR



BELEIDSMEDEWERKER





ACTIEKAART

Naam: _____
Bij laag _____ kom ik in actie!

Mijn actie is:

Daarmee wil ik bereiken dat:

Eventueel: Ik ga deze actie uitvoeren samen met:

Ik heb deze actie afgerond op: ____ / ____ / ____



ACTIEKAART

Naam: _____
Bij laag _____ kom ik in actie!

Mijn actie is:

Daarmee wil ik bereiken dat:

Eventueel: Ik ga deze actie uitvoeren samen met:

Ik heb deze actie afgerond op: ____ / ____ / ____



ACTIEKAART

Naam: _____
Bij laag _____ kom ik in actie!

Mijn actie is:

Daarmee wil ik bereiken dat:

Eventueel: Ik ga deze actie uitvoeren samen met:

Ik heb deze actie afgerond op: ____ / ____ / ____



ACTIEKAART

Naam: _____
Bij laag _____ kom ik in actie!

Mijn actie is:

Daarmee wil ik bereiken dat:

Eventueel: Ik ga deze actie uitvoeren samen met:

Ik heb deze actie afgerond op: ____ / ____ / ____

