

INSPIRATIEKAART

Tips, tools en voorbeelden uit de praktijk

Welbevinden in het middelbaar beroepsonderwijs





Deze inspiratiekaart bouwt voort op kennis uit praktijk en wetenschap over wat werkt bij integraal werken aan welbevinden. De voorbeelden, tools en tips sluiten aan bij de vier pijlers van de Gezonde School-aanpak: **Beleid, Schoolomgeving, Educatie en Signaleren.**

Wil je met een kernteam binnen jouw school(locatie)* gestructureerd werken aan welbevinden? Bekijk dan dit stappenplan. Breng met je kernteam eerst de huidige situatie in kaart, bijvoorbeeld met deze checklist of vul samen de ondersteuningspiramide in (zie stappenplan). Deze inspiratiekaart past bij stap 5 'Maak een plan'.

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

Mocht je geïnspireerd zijn door een voorbeeld en in contact willen komen met de betreffende locatie, neem dan contact op met **Vitaal mbo**.

Gelijke kansen op welbevinden



Werken aan welbevinden gaat om het vergroten van welbevinden van álle studenten. Daarbij is het belangrijk om specifiek aandacht te hebben voor studenten die opgroeien in ongunstige (sociaaleconomische) omstandigheden en daardoor extra risico lopen op een verminderde mentale gezondheid/welbevinden 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 schoollocatie een grote rol in het bevorderen van het welbevinden. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – een belangrijke plek waar studenten zich ontwikkelen.

Studenten worden in hun thuissituatie en sociale omgeving niet allemaal op dezelfde manier gestimuleerd in hun ontwikkeling. Hierdoor komen zij met verschillende kennis, vaardigheden en ervaring de opleiding binnen. Dit kan van invloed zijn op hun leerprestaties en hun welbevinden. Ook het opgroeien in ongunstige omstandigheden (zoals wanneer er sprake is van financiële stress of armoede), of het meemaken van ingrijpende of traumatische gebeurtenissen (zoals oorlog, discriminatie, of mishandeling) 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.

➡ Op zoek naar voorbeelden, tools en tips voor gelijke kansen op welbevinden? Bekijk de **inspiratiekaart gelijke kansen** en kijk op **Kennispunt mbo: gelijke kansen, diversiteit en inclusie**.



Lekker in je vel leert beter

Leren lukt het beste als studenten en onderwijsprofessionals zich goed voelen. Ook helpt goed onderwijs studenten om beter in hun vel te zitten. Hoe werk je als schoollocatie concreet aan welbevinden? In deze inspiratiekaart vind je goede voorbeelden, tools en tips uit de praktijk.

Visie en draagvlak

Wil je als schoollocatie aan de slag met het herijken of ontwikkelen van een visie op welbevinden en leren? **Deze handreiking** beschrijft verschillende werkvormen die je samen met het team, studenten en/of ouders/belangrijke anderen kunt gebruiken.

Op het gebied van gezondheidsbeleid en daarmee ook mentale gezondheid, zijn verschillende partners betrokken. Wil je meer inzicht in (in- en externe) partners die belangrijk zijn bij het vormgeven en implementeren van gezondheidsbeleid? Stichting Onderwijsarbeidsmarktfonds mbo maakte inzichtelijk welke partners (spelers) er zijn en welke rollen en verantwoordelijkheden elke van hen heeft: **Spelersveld Gezondheidsbeleid**. Het is belangrijk deze partners mee te krijgen in het vormgeven van een integrale aanpak op welbevinden.

GOED VOORBEELD: 'Het zit in de kleine dingen zoals een student begroeten bij binnenkomst'

Op het mbo in Utrecht wordt aan welbevinden gewerkt middels een bredere preventieve aanpak. Hierbij is de visie dat studenten bij binnenkomst direct het gevoel moeten krijgen dat zij welkom zijn. Het Team Studentenwelzijn heeft geleerd dat aandacht hebben voor de diverse talenten en behoeften van studenten, hen zien en erkennen, werkt om tijdig te kunnen inspelen op wat er speelt.

➡ Meer lezen? Klik [hier](#).



Een veilige, inclusieve school(locatie)

Binnen een veilig en inclusief schoolklimaat hebben alle studenten ruimte in hun hoofd om tot ontwikkeling te komen. Het is dan ook een randvoorwaarde om goed te kunnen leren. Ook aan de slag met een veilig en inclusief schoolklimaat? **Bekijk hier concrete tips** over het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat. Meer lezen? In de publicatie **'Aan de slag met inclusie'** lees je praktische tips om een fijne en inclusieve sfeer te creëren in de klas.

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.

Veilig online omgeving

Het leven van een student speelt zich voor een groot deel online af. Goede sociale online omgangsvormen zijn onderdeel van een veilig en inclusief schoolklimaat. Het gebruik van sociale media, onderhouden van contacten en uitwisselen van informatie kan het veiligheidsgevoel binnen de school beïnvloeden. Daarom is het goed om hier afspraken over te maken. Gebruik de **tips en tools voor Sociale Media** van Stichting School en Veiligheid ter ondersteuning.

Studenten actief betrekken

Benieuwd op welk niveau jouw schoollocatie studenten betreft en wat er nodig is voor nog meer studentenparticipatie? Bekijk dan de **Participatieladder** van de landelijke mbo-studentenvertegenwoordiging, JOB MBO.

Inspirerende werkvormen:

- JOB MBO maakte een overzicht van uiteenlopende werkvormen zodat je als schoollocatie meerdere vormen van meepraten kunt aanbieden. Klik **hier** voor inspiratie.
- 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.
- In een **schoolberaad** helpen studenten oplossingen verzinnen voor een lastig probleem op school.
- Team Sport & Recreatie Niveau 2 van ROC Twente liet als experiment om de studentbetrokkenheid te vergroten al hun klassen hacken. Het practoraat Versterken Leerproces ontwikkelt samen met teams manieren om **Hack Je Les** goed in de opleiding te verankeren.
- Vraag de studentenraad een studentenarena te organiseren waarbij docenten luisteren naar studenten die met elkaar in gesprek gaan over hoe zij de schoollocatie ervaren. Lees **hier*** meer over hoe je dit organiseert.

**Deze werkvorm is ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs, na toetsing bij mbo-onderwijsprofessionals is deze ook geschikt bevonden voor het mbo.*

Tips voor inclusieve studentparticipatie:

- Doe extra moeite om studenten van entree en niveau 2 te betrekken. 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**.
- Benader studenten proactief en spreek waar mogelijk studenten ook één op één.
- Houd rekening met taalbarrières en cultuurverschillen in het organiseren van inspraak. Soms zijn studenten het vanuit hun culturele achtergrond niet gewend om inspraak te geven. Het is dus belangrijk om een veilige omgeving te creëren en te laten zien dat er daadwerkelijk acties volgen uit hun inbreng.

Welbevinden en professionalisering van het schoolteam

Aan de slag met werkdruk

Bekijk dan **deze pagina** van Stichting Onderwijsarbeidsmarkt MBO voor praktijkvoorbeelden en tools. Hier vind je onder andere de **Werkdruk Wegwijzer** van TNO. Deze Wegwijzer bestaat uit vijf stappen waarmee je tot een passende aanpak van werkdruk komt.

Op de **kennisbank Studentenwelzijn** van ECIO vind je onderzoeken, tools en handreikingen over de mentale gezondheid van mbo studenten.



Samenwerken met ouders/verzorgers/belangrijke anderen

In de **Gids voor beter samenwerken met ouders** vind je kennis en materialen voor meer ouderbetrokkenheid. 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 belangrijke anderen zijn voogden, partners, burens en goede vrienden. Samenwerking tussen de schoollocatie en deze betrokkenen kan eenzelfde positieve invloed hebben op het welbevinden van studenten als de samenwerking met ouders.

Weten hoe jouw schoollocatie ervoor staat met betrekking tot ouderbetrokkenheid en sociale steun? Doe de **Quickscan ouderbetrokkenheid** van de Hogeschool Rotterdam.

Ouderbetrokkenheid inzetten om verzuim te voorkomen?

► Lees de **handreiking ouderbetrokkenheid en verzuim op het mbo**.

TIPS VOOR MEER OUDERBETROKKENHEID EN SOCIALE STEUN:

- 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 B1-taalniveau.
- Organiseer bij de open dagen/kennismaking ook een bijeenkomst of een inloop voor ouders/belangrijke anderen.



GOED VOORBEELD: Een positief klasklimaat en ouderbetrokkenheid

De sector Zorg en Welzijn van het Curio zet op verschillende manieren in op het verbeteren van onderlinge relaties tussen de schoollocatie, studenten en belangrijke anderen voor de student. Zo bedacht een team dat zij op een andere manier wilden samen werken met ouders dan hen informeren met een brief: *“We willen eigenlijk dat de studenten gaan koken, want dat is iets waar ze echt heel erg goed in zijn. En dan nodigen we ouders uit voor het eten. Dan is het doel hetzelfde, maar het past meer bij dat team en bij de talenten van de studenten.”*

➡ Meer lezen? Klik [hier](#).



In de klas kunnen er ook gesprekken ontstaan over maatschappelijke thema's waarbij studenten tegenover elkaar staan. Het is belangrijk voor de sfeer in de klas om begrip te creëren voor elkaars standpunt.

➡ Meer weten over hoe je dit doet? Klik dan [hier](#).

Samenwerken met externe (zorg)partners en samenwerking in de wijk

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.



Klasklimaat en groepsdynamiek

“Onderwijs speelt zich altijd af in groepen. Aandacht voor groepsdynamiek, klassenmanagement en wat je van een groep als geheel verwacht heeft ook een positief effect op de individuele student. Dat gaat over gedrag naar elkaar toe en over samenwerking.”

– Hanneke Visser, schoolpsycholoog

Omgeving

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 schoollocatie en geeft praktijkvoorbeelden: **Verbinding onderwijs en jeugdhulp: praktijkvoorbeelden mbo.**

Inspiratie en inzichten in samenwerking

In de **publicatie Mbo-student centraal**. Samenwerken voor een succesvolle en kansrijke toekomst geeft het Nederlands Jeugdinstituut een overzicht van knelpunten waar jongeren in het mbo mee te maken krijgen, welke professionals hierin samen kunnen werken en welke bestuurlijke uitdagingen er liggen. Ook staan er twee praktijkvoorbeelden in van samenwerkingen tussen interne- en externe zorgpartijen om jongeren in het mbo te ondersteunen: Buurtteam mbo in Utrecht en Deltion JongerenTeam.

Fysieke omgeving

Een fysieke omgeving gericht op ontspanning kan bijdragen aan een verbeterd welbevinden van studenten. In het onderstaande voorbeeld lees je hoe het Deltion college een ruimte in de school heeft ingericht om het welbevinden van studenten te verbeteren.

GOED VOORBEELD: 'Soms is alleen even luisteren ook gewoon voldoende'

Het Deltion college in Zwolle heeft in 2022 'De Sociale Hub' opgezet. Dit is een ontmoetingsplek waar studenten elkaar en 'Social Officers' laagdrempelig ontmoeten voor een potje FIFA, een potje poolen of een goed gesprek. Social Officers zijn medewerkers en vrijwillige studenten die een luisterend oor bieden en vroegtijdig kunnen signaleren als er iets speelt.

➡ Meer lezen? Klik [hier](#).



Een schoolomgeving met veel groen kan bijdragen aan een ontspannen gevoel op school. Lees hier meer over hoe je studenten en de buurt hierbij kunt betrekken.

Welbevinden op de stageplek

Studenten spenderen een groot deel van hun opleiding op stage. Daarom is het belangrijk om ook op stage te werken aan het welbevinden. Hieronder vind je nuttige tools om extra ondersteuning te bieden en stagediscriminatie te voorkomen:

- Het **BPV-handboek voor de begeleiding van studenten met extra ondersteuningsbehoefte** biedt onderwijsprofessionals handvatten om studenten met een extra ondersteuningsbehoefte tijdens de stage te kunnen begeleiden.
- De **Toolbox aanpak stagediscriminatie** gaat in op afspraken die mbo-instellingen intern en met stagebedrijven kunnen maken.



Sociaal-emotionele ontwikkeling en erkende universele interventies

Benieuwd welke interventies ter bevordering van de sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten je kunt inzetten? Bekijk het **Activiteitenoverzicht van Gezonde School**.

TIPS BIJ HET INZETTEN VAN EEN INTERVENTIE:

- Stel vast wat je wilt bereiken en voor wie.
- Kies iets dat past bij jullie visie en doelen.
- Zet de interventie in als onderdeel van een integrale aanpak.
- Betrek collega's vanaf het begin bij de keuze voor een interventie: Wat vinden zij belangrijk en zijn ze bereid met de interventie te werken?
- Inventariseer wat het team nodig heeft (bijv. tijd en/of extra scholing en ondersteuning).
- Wees realistisch over wat haalbaar is (denk aan voldoende tijd en middelen).
- Bekijk of de interventie toegankelijk is voor alle studenten, ook in het geval van een taalbarrière of als er sprake is (geweest) van ingrijpende levensgebeurtenissen.



Inbedding in reguliere lessen: positieve relaties en voorbeeldgedrag

In 2021 is het practoraat 'Relationeel werken in een onderwijsorganisatie' gestart met het ondersteunen van het initiatief op het Summa College om een waardengedreven organisatie te worden. Dit doet het practoraat met praktijk- en veranderingsgericht onderzoek naar relationeel werken. Relationeel werken gaat over je verdiepen in de ander vanuit oprechte interesse in wie de ander is en waar zijn of haar leven over gaat. De gedachte erachter is dat pas als je de ander echt goed kent, je weet wat voor die persoon het juiste is om te doen. Het gaat hierbij niet alleen over hoe er met studenten wordt omgegaan, maar juist ook over werken met collega's in alle lagen van de organisatie.

► Lees **hier** meer over Relationeel werken.

Luister de **podcast aflevering** van het practoraat Relationeel werken over “die ene student” met daarin verhalen over studenten die niet vanzelf hun weg vonden, en hoe aandacht voor de relatie tussen student en docent in hun welbevinden een verschil maakte.

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.



Signaleren

Signaleren herkennen

GOED VOORBEELD: Goed kunnen signaleren helpt om tijdig te helpen

Het Da Vinci College in Dordrecht besloot aan de hand van resultaten rondom huiselijk geweld uit [TestJeLeefstijl.nl](#) een verplichte scholing te organiseren voor alle medewerkers. Dat bleek een eyeopener: 'Als een student uitzonderlijk gedrag vertoont, dan is dat een manier van aandacht vragen. Vraag dan dóór en vertel dat er hulp mogelijk is.' 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.](#)



Met [TestJeLeefstijl.nl](#) kunnen mbo-scholen tijdig signaleren hoe het echt met hun studenten gaat. Studenten zelf krijgen inzicht in hoe gezond zij leven.

➡ Meer informatie zie je in dit [filmpje](#).

Signaleringsstools:

- **Jongerentool Mijn Positieve Gezondheid:** biedt bewustwording en stimuleert studenten om zelf na te denken over hoe het met ze gaat, wat ze willen veranderen en wat er nodig is om dat te bereiken. Studenten vullen hiervoor een vragenlijst in.
- **De Checkers:** Deze online tool is erop gericht om o.a. onderwijsprofessionals te leren hoe zij studenten met beginnende mentale klachten kunnen ondersteunen door een luisterend oor te bieden en de juiste vragen te stellen.

GOED VOORBEELD: Financiële stress en stagediscriminatie

Op het Astrum College in zijn student-ambassadeurs ingezet om te onderzoeken waar mentale problemen onder studenten vandaan komen. Uit dit onderzoek is gebleken dat financiële stress naast prestatiedruk ook een grote oorzaak is. Om dit probleem aan te pakken, biedt het Astrum haar studenten gratis leesboeken, menstruatieproducten, gratis kleding en kosteloos sportlessen aan.

➡ Meer lezen? Klik dan [hier](#).



Signaleren

Hulp en ondersteuning op de school(locatie), waar nodig verwijzen naar passende hulp

GOED VOORBEELD: Opzet interne zorgstructuur Summa College

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.



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

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 terechtkunnen 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.**

Op zoek naar meer inspirerende voorbeelden rondom ondersteuning van studenten? Klik hier voor **succesvolle aanpakken in het mbo.**

Op zoek naar meer voorbeelden van samenwerking met externe (zorg)partners? Bekijk dan de pijler "Omgeving".

Aandacht voor studenten die leven in kwetsbare situaties

Leven en opgroeien in een kwetsbare situatie kan invloed hebben op het mentale en fysieke welbevinden van studenten. En daarmee ook op hun mogelijkheden om te kunnen leren. Dit vraagt om extra aandacht voor deze jongeren. In deze [infosheet](#) van Pharos vind je handvatten en praktijkvoorbeelden voor het werken aan hun welbevinden.

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 hoe jij armoede kan signaleren?

Lees dan de [Signaleringslijst geldzorgen bij studenten in de handreiking](#).

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor de invloed die prestatiedruk en stress heeft op het mentale welbevinden van studenten. In het rapport [‘Als je door de bomen het bos](#)

[niet meer ziet’](#) lees je meer over de rol die onder andere financiële zorgen spelen in prestatiedruk onder studenten. [Hier vind je concrete tips van studenten.](#)

Extra ondersteuning voor studenten die mantelzorger zijn

Extra ondersteuning voor studenten die mantelzorger zijn
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. 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](#).
- 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.

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, en de voorbeelden zullen regelmatig herzien en aangevuld worden.

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

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

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

Artikelnummer AF2125

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

