

Happyles: Lesprogramma op school voor het versterken van de mentale gezondheid van leerlingen

Een onderzoek naar de effectiviteit, implementatie en ervaringen van leerlingen

Aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren is belangrijker dan ooit. In 2023 rapporteert bijna één op de drie jongeren van 12 t/m 16 jaar mentale problemen (1), een stijging vergeleken met 20 jaar geleden (2). Mentale problemen bij jongeren kunnen blijven bestaan op volwassen leeftijd (5), en gevolgen hebben voor schoolprestaties, slaap, middelengebruik, sociale relaties en leiden tot suïcidale gedachten (6–10). Preventie van mentale problemen bij jongeren is daarom erg belangrijk.

Scholen lijken een goede plek om de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen, omdat de meeste jongeren naar school gaan. Ook worden hier jongeren bereikt die over het algemeen minder vaak meedoen met preventieactiviteiten zoals jongeren uit gezinnen met een lager inkomen of opleidingsniveau (sociaaleconomische status). Om de mentale gezondheid daadwerkelijk te bevorderen op school, zijn effectieve en wetenschappelijk onderbouwde lesprogramma's essentieel. Deze zijn echter schaars in Nederland, specifiek voor vmbo-leerlingen die over het algemeen meer mentale problemen rapporteren dan vwo-leerlingen (2). Daarnaast lijkt een programma voor vmbo-leerlingen wenselijk, waarbij de focus ligt op leren door doen (praktijkgericht) en het taalniveau begrijpelijk is.

Om meer inzicht te krijgen in de effectiviteit, implementatie en ervaringen van lesprogramma's op scholen, heeft het Trimbos-instituut van 2021 tot 2025 onderzoek gedaan naar Happyles (zie kader 1). Happyles is een lesprogramma dat speciaal is ontwikkeld om de mentale gezondheid van vmbo-leerlingen te verbeteren en wordt uitgevoerd door externe jeugdprofessionals. Met de resultaten van dit onderzoek dragen we bij aan de kennis over het inzetten van lesprogramma's op scholen om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren.

Kernpunten

- We vonden geen effecten van Happyles op de mentale gezondheid van vmbo-leerlingen.
- Succesvolle implementatie van Happyles op school hangt af van voldoende tijd, geld, motivatie, draagvlak, aansluiting bij de doelgroep én een goede samenwerking tussen alle betrokkenen.
- Externe jeugdprofessionals (Happyles-trainers) bieden expertise en ontlasten docenten, maar brengen ook kosten en vragen bij zorgcoördinatoren over de continuïteit van Happyles met zich mee.
- Aanpassingen van Happyles kwamen vaak voor; opdrachten werden weggelaten, vervangen of aangepast.
- Leerlingen zijn overwegend positief over het lesprogramma en de trainers, maar zien ook verbeterpunten om Happyles beter te laten aansluiten bij hun behoeften en beleavingswereld.

Kader 1. Toelichting over het lesprogramma Happyles



Happyles

Happyles is een lesprogramma ter bevordering van welbevinden en geluk, en ter preventie van depressieklachten bij jongeren. Happyles is gebaseerd op de positieve gedragpsychologie (13,14) en cognitieve gedragstherapie (15). Het programma maakt leerlingen bewust van de invloed van denken en doen op het gevoel. Happyles is speciaal ontwikkeld voor het vmbo, maar wordt ook uitgevoerd op het praktijkonderwijs, de havo, het vwo en het mbo. Getrainde jeugdprofessionals (Happyles-trainers) geven Happyles aan alle leerlingen in de klas. Deze trainers werken bij uitvoeringsorganisaties zoals GGZ, GGD, jongerenwerk of jeugdhulp. Happyles bestaat uit vier klassikale lessen met twee e-lessen (universele preventie) en een individueel gesprek tussen de trainer en leerling (selectieve preventie). Het Loket Gezond Leven heeft het lesprogramma in 2021 erkend als goed onderbouwd.

Deel 1. Effectiviteitsonderzoek

Helpt Happyles in het verminderen van depressieve symptomen en bevorderen van welbevinden van leerlingen?

Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

In schooljaar 2021-2022 deden negen scholen en 267 vmbo-leerlingen van leerjaar 1 en 2 mee aan het onderzoek. We verdeelden de leerlingen over twee even grote groepen: de interventiegroep kreeg Happyles meteen, de controlegroep kreeg Happyles na het onderzoek. Deze groepen hebben we met elkaar vergeleken om te testen of Happyles werkt. Leerlingen vulden op drie tijdstippen een vragenlijst in: vóór Happyles en drie maanden en zes maanden nadat Happyles in de interventiegroep was uitgevoerd. Het plan was om in 2023-2024 op nog meer scholen onderzoek te doen, maar helaas is dit niet gelukt. De belangrijkste redenen waren dat scholen te vaak werden benaderd voor onderzoek, geen tijd hadden of geen geld hadden voor de financiering van Happyles.

Wat zijn de belangrijkste resultaten?

We vonden geen statistisch significante effecten van Happyles op depressieve symptomen, mentale gezondheid en levenstevredenheid van leerlingen (16). Ook zagen we geen effecten op de ervaren steun van de klas, verbondenheid met de school en het pesten van anderen of zelf gepest worden. Dat betekent dat we geen verschil zagen tussen de controle- en interventiegroep. Wel zagen we in de interventiegroep na drie maanden een positief effect op de ervaren support van de leerkracht. Na zes maanden was dit positieve effect juist te zien bij de controlegroep.

Wat zijn de belangrijkste conclusies?

Op basis van dit onderzoek kunnen we niet concluderen dat Happyles depressieve symptomen verlaagt en mentale gezondheid onder vmbo-leerlingen versterkt. We hadden minder leerlingen in ons onderzoek dan vooraf gepland. Daardoor konden we eventuele kleine effecten niet vaststellen.

Deel 2a: Implementatieonderzoek

Welke factoren hebben invloed op het implementeren (uitvoeren) van Happyles op school?

Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

In schooljaar 2023-2024 hebben we 21 interviews gehouden met zes coördinatoren van uitvoeringsorganisaties, vijf Happyles-trainers, vijf zorgcoördinatoren en vijf mentoren van vijf verschillende scholen en zes uitvoeringsorganisaties. Deze professionals zijn allemaal belangrijk voor de implementatie van Happyles op school (zie kader 2). We hebben aan hen vragen gesteld om te kijken wat goed gaat en wat beter kan bij het implementeren van Happyles op school. Zo krijgen we een beeld hoe Happyles ervaren en gebruikt wordt.

Kader 2. Toelichting over de professionals die betrokken zijn bij de implementatie van Happyles op school



Happyles-coördinator uitvoeringsorganisatie: werkt bij een uitvoeringsorganisatie zoals GGZ, GGD, jongerenwerk of jeugdhulp die Happyles aanbiedt in de regio. De coördinator werft scholen, helpt met het vinden van financiering en coördineert de implementatie van het programma in de regio.

Happyles-trainer: werkt bij een uitvoeringsorganisatie en heeft een training gevolgd om Happyles te kunnen geven in de klas. Trainers ontvangen een handleiding met uitgebreide beschrijving van elke les en materialen voor leerlingen.

Zorgcoördinator op school: is vaak verantwoordelijk voor het zicht houden op en ondersteunen van de mentale gezondheid van leerlingen. De zorgcoördinator ondersteunt bij de coördinatie en implementatie van Happyles op school. Samen met de coördinator van de uitvoeringsorganisatie plant de zorgcoördinator de lessen en maakt een rooster van de lessen.

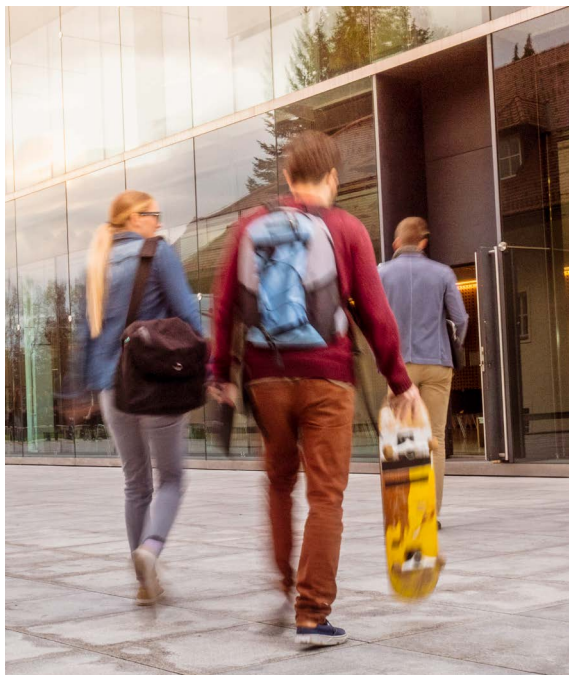
Docent: is vaak de mentor van de klas waar Happyles gegeven wordt. Binnen een school is de mentor verantwoordelijk voor de persoonlijke en academische ontwikkeling van de leerling. De docent is aanwezig tijdens Happyles én houdt daarbij orde in de klas. Ook is de docent verantwoordelijk voor het informeren van leerlingen en ouders over het lesprogramma.

Wat zijn de belangrijkste resultaten?

Uit de interviews zijn verschillende factoren naar voren gekomen die invloed hebben op de implementatie van Happyles op school. De factoren kunnen de implementatie bevorderen (in het blauw weergegeven) of juist belemmeren (in het rood weergegeven). In tabel 1 beschrijven we de factoren voor Happyles zelf en in tabel 2 de factoren die invloed hebben op het implementatieproces op scholen. Bij iedere factor laten we één of meerdere citaten uit de interviews zien als voorbeeld.

Wat zijn de belangrijkste conclusies?

We vonden dat een succesvolle implementatie van Happyles op school afhangt van meerdere factoren. Het gaat bijvoorbeeld om het hebben van voldoende tijd en geld, motivatie van leerkrachten en zorgcoördinatoren, aansluiting bij de doelen van de school én een goede samenwerking tussen alle betrokkenen. Happyles werd vaak aangepast om het lesprogramma beter aan te laten sluiten bij de jongeren (bijvoorbeeld toevoegen van actieve opdrachten) of schoolsetting (bijvoorbeeld het weglaten van één les zodat het beter past in het schoolrooster). Daarnaast gaven leerkrachten aan het prettig te vinden dat lessen door externen werden gegeven, omdat zij daardoor zelf geen extra taken kregen en de externen deskundig zijn op het gebied van mentale gezondheid bevordering. Deze factoren zijn belangrijk voor het door ontwikkelen en implementeren van lesprogramma's die door externe organisaties worden geïmplementeerd op scholen.



Tabel 1. Bevorderende (blauw) en belemmerende factoren (rood) van het lesprogramma Happyles

Bevorderende factoren	
Happyles is een theoretisch, goed onderbouwd en erkend lesprogramma.	Coördinator uitvoeringsorganisatie: "De gemeente vindt evidence-based interventies belangrijk en koopt ze in. En Happyles is natuurlijk evidence-based."
Happyles is een universeel (voor de hele klas) en individueel gericht lesprogramma (voor een selecte groep leerlingen).	Zorgcoördinator school: "Wat ik fijn vind aan Happyles is dat het een klassikaal iets is. Dat vind ik heel erg prettig. Het is niet voor een select groepje leerlingen." Zorgcoördinator school: "Ik denk wat de kracht van Happyles is, is eigenlijk het individuele gesprekje. Je doet iets met de hele groep en dat bespreek je individueel nog even kort na."
Happyles wordt gegeven door een externe trainer. Vergeleken met programma's die een docent zelf moet geven, waarden de docenten de inzet van externe uitvoerders omdat dit hen ontlast. Ook geeft het hen de ruimte om leerlingen beter te begeleiden en observeren .	Docent: "Ik ben een mentor, geen maatschappelijk werker. Tegenwoordig wordt al zoveel richting het mentoraat geschoven. Dus ik vond het juist verfrissend dat iemand anders de les kwam geven." Docent: "Ja, dat is natuurlijk hartstikke fijn, want dan krijg ik een andere rol. Ik leid dan niet het programma, maar ik ben vooral begeleider van de leerling. Dus ik kan daar ook heel veel zien op dat moment. In gedrag en wat bij die leerling gebeurt."
Belemmerende factoren	
Sommige lesactiviteiten sluiten niet aan bij de behoeften, taalniveau of belevingswereld van leerlingen. Alle trainers en uitvoeringsorganisaties hebben onderdelen van de lessen aangepast, weggelaten of toegevoegd .	Trainer: "Je denkt 'hoe krijg je ze toch in beweging?' Dus vandaar dat ik dacht, misschien is 30 seconds wel leuk. Dat was een aantal jaren heel populair maar nu nog steeds wel hoor bij de jongeren." Coördinator uitvoeringsorganisatie: "Ik zou graag de mogelijkheid willen om een keuze te maken. Ik zou het fijn vinden om duidelijk te hebben van als deze, deze en deze elementen erin zitten, mag je het Happyles noemen. Maar als die, die en die elementen er niet in zitten of je voldoet niet aan die en die en die tijdsduur, ja, dan mag je het gewoon geen Happyles noemen. Ik wil die duidelijkheid van waar kunnen we in aanpassen zonder af te doen aan de kwaliteit. Omdat gewoon niet elke klas hetzelfde is, en niet elke school hetzelfde is." Trainer: "Nou, taalgebruik misschien, dat kan echt wel eenvoudiger. De e-learning is te ingewikkeld. Dat vraagt te veel van leerlingen."
Er is geen follow-up om na het lesprogramma ook aandacht te besteden aan mentale gezondheid.	Docent: "Na die 4 lessen ben ik benieuwd van 'ja en nu?'. Dus een vervolg hierop, een soort energizer of een terughaal iets, dat moet de mentor dan wel regelen. [...] Want de kracht zit gewoon in het herhalen."

Tabel 2. Bevorderende (blauw) en belemmerende factoren (rood) voor de implementatie van Happyles op school

Bevorderende factoren	
Een bestaande relatie tussen uitvoeringsorganisatie en school.	Zorgcoördinator school: <i>"We hadden al contacten met de uitvoeringsorganisatie, want als het dan om verslaving gaat en zo, waren ze al betrokken qua voorlichtingen."</i>
Vaak koos een school voor de implementatie van Happyles vanwege zorgen over mentale problemen bij leerlingen.	Zorgcoördinator school: <i>"Uit de vragenlijsten vanuit de GGD kwam naar boven dat er echt veel leerlingen somber waren (ook vanwege corona). Dus dat is eigenlijk de reden waarom we voor deze lessen kozen."</i>
Aansluiting van Happyles bij de doelen en waarden van de school en intrinsieke motivatie .	Coördinator uitvoeringsorganisatie: <i>"Wat we merken is dat intrinsieke motivatie bij een school erg belangrijk is. Dat er eigenlijk iemand moet zijn die zegt, 'ik draag dit een warm hart toe en ik wil me daarvoor inzetten.'"</i>
Professionele eigenschappen van de trainer, zoals goede communicatie, expertise, ervaring, empathie, enthousiasme en aansluiten bij behoeften en belevingswereld van leerlingen.	Zorgcoördinator: <i>"Ze straalde heel veel rust uit. Wist in de eindgesprekken een aantal dingen te benoemen bij leerlingen dat ik dacht, 'wow, hoe snel ben je? Dat jij dit nu al signaleert? Leerlingen waren gewoon heel snel heel erg open bij haar en dat was echt wel bijzonder om te zien. Dus dat was een beetje haar kracht."</i>
Belemmerende factoren	
Vergeleken met programma's die de school zelf kan geven, vinden zorgcoördinatoren Happyles duurder, moeilijker in te plannen en minder duurzaam inzetbaar .	Zorgcoördinator school: <i>"Het is goedkoper om het zelf te doen. Ook kennen de leerlingen jou dan al, en zijn ze dan misschien ook eerder geneigd om open te zijn of om die persoon dan buiten de lessen ook op te zoeken."</i> Coördinator uitvoeringsorganisatie: <i>"Het zou ook mooi zijn als die vaardigheden natuurlijk wel bij docenten liggen, want zij zien de leerlingen het hele schooljaar en kunnen dan veel beter monitoren hoe het met een leerling gaat."</i>
Planning van Happyles in het schoolrooster, vanwege het aantal lessen, roosterwijzigingen, tekort aan trainers, overlappende schoolactiviteiten en digitale middelen (zoals laptop en internet).	Coördinator uitvoeringsorganisatie: <i>"Wat we wel vaker doen, en wat ik al deed op het mbo, is het programma geven in 3 in plaats van 4 lessen. Omdat scholen anders gewoon nee zeggen. Dus die hebben zoiets van ja, het is of in 2 of 3 keer of niet."</i> Zorgcoördinator school: <i>"Ja, dat is echt wel veel, om vier lessen gewoon in het rooster in te plannen. Bij ons gebeurt dat dan in de flexuren, maar daar moet ook heel veel in gebeuren. Daar zitten ook heel veel andere thema's in."</i>

Tabel 2. Bevorderende (blauw) en belemmerende factoren (rood) voor de implementatie van Happyles op school

Belemmerende factoren	
Beschikbaarheid van financiële middelen.	Coördinator uitvoeringsorganisatie: <i>"We hebben aangegeven [bij de gemeente] dat scholen belangstelling hebben en het nodig vinden om het te continueren, maar dat financiën wel lastig worden op het moment dat de overheidsgelden vanuit het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) er niet meer zijn."</i>
Beperkte informatie over het lesprogramma voor docenten.	Zorgcoördinator: <i>"Wat ik nu zie, en dat ligt bij zowel de school als bij de uitvoeringsorganisatie, is dat mentoren niet inhoudelijk geïnformeerd waren over hun rol. En dat vind ik jammer, want het is wel een hele bepalende factor."</i>
Beperkte betrokkenheid van de mentoren, bijvoorbeeld om orde te houden tijdens de les of om het programma voor en na te bespreken.	Trainer: <i>"Wat ik erg belangrijk vind, ook vanwege de veiligheid in de klas, is de betrokkenheid van docenten. Bij veel Happylessen, merk je dat de mentor erbij zit en denkt 'hé, ik heb nu even een uurtje. Ik ga lekker mijn toetsen nakijken.' Dan moet ik continu de klas stil krijgen. Dan mis ik wel echt de support van een docent."</i>
Beperkte professionele eigenschappen van de trainer zoals orde houden in de klas, pedagogische en didactische vaardigheden.	Trainer: <i>"Soms is het moeilijk om orde in de klas te houden. De mentor is er eigenlijk altijd bij, maar ik had ook wel eens keren dat die even snel met een leerling naar buiten moest. En dan kan het echt chaos zijn."</i>



Deel 2b: Implementatieonderzoek

Wordt Happyles uitgevoerd in de klas zoals omschreven in de handleiding voor trainers?

Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

In schooljaar 2023/2024 hebben we vijf lesreeksen van Happyles geobserveerd in vier vmbo-klassen en één havo-klas. De lessen werden gegeven door vier verschillende Happyles-trainers. Vóór de start van Happyles krijgen trainers een uitgebreide handleiding met per les de doelen en opdrachten beschreven. We maakten op basis van deze handleiding een observatieformulier. De observator zat achter in de klas en maakte geen onderdeel uit van de lessen. De observator kon per les aangeven welke opdrachten werden uitgevoerd én of ze werden uitgevoerd zoals beschreven stond in de handleiding. Ook noteerde de observator als er opdrachten werden toegevoegd of weggelaten.

Wat zijn de resultaten van het onderzoek?

Uit het onderzoek bleek dat alle trainers aanpassingen maakten ten opzichte van de handleiding. Sommige aanpassingen waren groot (zoals het weglaten van een les of het vervangen van opdrachten), andere aanpassingen waren kleiner (zoals het verplaatsen van een opdracht van les 3 naar les 2). In drie van de vijf lesreeksen werden de e-lessen uitgevoerd. In de andere twee lesreeksen waren de e-lessen volledig vervangen door zelfontwikkelde opdrachten. Vaak sloten de opdrachten inhoudelijk aan bij de e-lessen, maar werd het in een andere vorm (klassikaal of in groepjes) behandeld. Daarnaast werden verschillende actieve werkvormen toegevoegd, zoals een quiz of een '30-seconds' spel.

Happyles bestaat officieel uit vier lessen. Op drie van de vijf scholen werd dit ook zo uitgevoerd. Bij de overige twee scholen werd Happyles in twee of drie lessen gegeven.

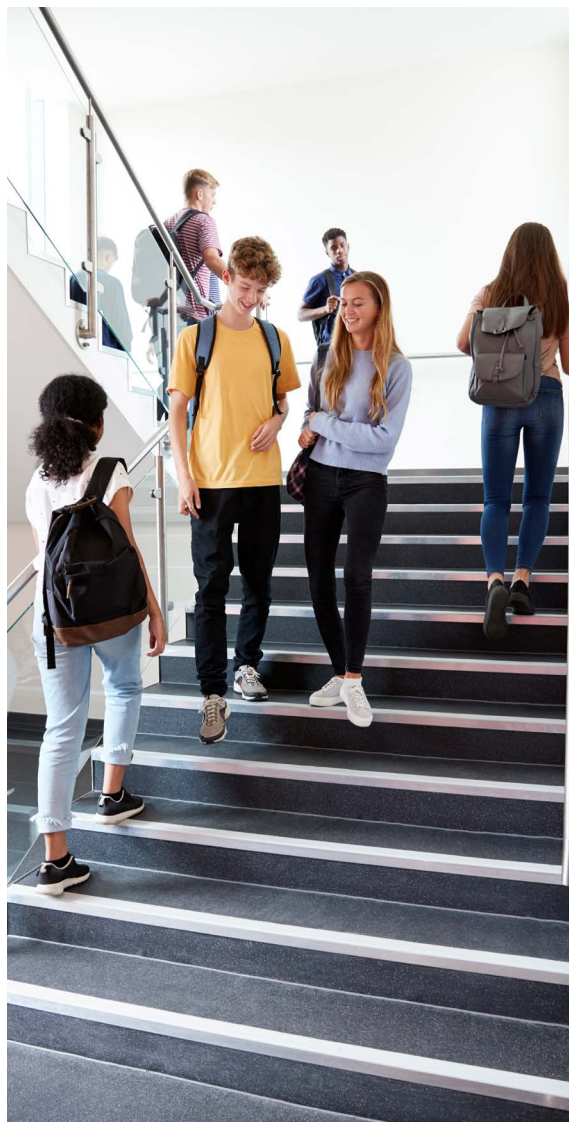
In drie van de vijf geobserveerde lesreeksen werden de meeste doelen uit de handleiding besproken. Doordat in de andere twee lesreeksen veel aanpassingen plaatsvonden (met name het weglaten van de e-lessen), waren door de trainer aparte doelen opgesteld die niet helemaal overeenkwamen met de handleiding.

Naast de inhoud van de lessen werd ook gekeken naar de houding van de trainer, de relatie tussen de trainer en de leerlingen en de betrokkenheid van de mentor. Over het algemeen werd een positieve interactie tussen de trainer en leerlingen geobserveerd: trainers waren enthousiast en beantwoordden de vragen. In sommige klassen was

het onrustig omdat leerlingen luidruchtig of lacherig waren. Trainers waren dan veel tijd kwijt om orde in de klas te houden. Tot slot werd in bijna alle lesreeksen een lage betrokkenheid van de mentor geobserveerd. Vaak ging de mentor achter in de klas achter een computer of telefoon iets anders doen en greep de mentor slechts een enkele keer in om orde in de klas te houden.

Wat zijn de belangrijkste conclusies?

Uit de observaties blijkt dat Happyles meestal niet werd uitgevoerd zoals omschreven in de handleiding. Trainers maakten aanpassingen, zoals het weglaten of vervangen van opdrachten of het verminderen van het aantal lessen (van vier naar twee of drie lessen). Het kan zijn dat het huidige lesprogramma onvoldoende aansluit bij de doelgroep of dat meer ruimte voor maatwerk gewenst is omdat iedere klas en school anders is.



Deel 3: Ervaringen van doelgroep

Wat vinden leerlingen van Happyles?

Hoe is het onderzoek uitgevoerd?

In het schooljaar 2021/2022 hebben 119 vmbo-leerlingen een online vragenlijst in de klas ingevuld over Happyles. Dit deden ze aan het eind van les 4. Ook hebben we twee focusgroepen georganiseerd met vijf havo-leerlingen uit leerjaar 3 en zeven leerlingen van het praktijkonderwijs uit leerjaar 2 die Happyles hebben gevolgd. We vroegen aan leerlingen wat ze van Happyles vonden, wat ze van Happyles hebben geleerd en of ze Happyles aanraden aan leeftijdsgenoten. Ook hebben we aan leerlingen gevraagd of ze tips hebben om Happyles te verbeteren.

Wat zijn de resultaten?

Klassikale lessen krijgen net een voldoende, e-lessen een onvoldoende

De leerlingen die de vragenlijst hebben ingevuld, gaven de klassikale lessen gemiddeld een krappe voldoende (5,9) en de e-lessen een onvoldoende (5,2). Een derde van de leerlingen vond de afwisseling tussen klassikale lessen en e-lessen fijn en ongeveer de helft keek hier neutraal naar.

Leerlingen waren positief over de Happyles-trainer

Alle leerlingen uit de focusgroepen waren erg positief over de Happyles-trainer. In de ene focusgroep gaven leerlingen aan dat ze het fijn vonden dat iemand gespecialiseerd is en meer van mentale gezondheid afweet. Ook durfden ze open te zijn, omdat ze de trainer niet snel meer zien en de trainer niet oordeelt. In de andere focusgroep werd benadrukt dat het wel belangrijk is dat de trainer orde houdt in de klas.

Leerlingen vonden actieve werkvormen en filmpjes leuk

Leerlingen uit de focusgroepen vonden de actieve werkvormen en filmpjes het leukste. Ook vonden ze de oefeningen waar je zelf stress of spanning ervaart leuk omdat dat goed bleef hangen. Sommige leerlingen wilden meer opdrachten waarin je beweegt en minder op je stoel stil zit. Leerlingen uit één focusgroep hebben de e-lessen gehad. Een paar leerlingen vonden de vragen te privé en te herhalend. Sommige leerlingen vonden het wel leuk om het op de computer te doen.

Leerlingen dachten verschillend over het adviesgesprek

Leerlingen uit één focusgroep hebben het één-op-één adviesgesprek met de trainer gehad. De meeste leerlingen vonden het een fijn gesprek omdat het vertrouwelijk was en ze aanvullende informatie en hulp kregen.

Drukte en grootte klas belemmert deelname

Leerlingen uit de focusgroepen vertelden dat klasgenoten minder actief deelnamen aan Happyles omdat het te druk in de klas was of omdat ze minder geïnteresseerd waren. Een paar leerlingen vonden de groep te groot waardoor je minder snel reageert op vragen van de trainer.

Meerderheid leerlingen heeft iets nieuws geleerd

Van de leerlingen die de vragenlijst hebben ingevuld heeft ...

- 54% iets geleerd over wat je kan doen als je somber of verdrietig bent
- 54% iets geleerd over hoe je lekker in je vel kunt zitten
- 61% iets geleerd over signalen herkennen als je niet lekker in je vel zit
- 60% geleerd over hulp vragen als je niet zo lekker in je vel zit.

Bijna alle leerlingen uit de focusgroepen hebben wat geleerd door Happyles, bijvoorbeeld het verschil tussen een dip en depressie, het denken-voelen-doen-model en over gevoelens praten.

Beperkt aantal leerlingen zou Happyles aanraden bij vrienden

Ongeveer één op de twintig leerlingen (6%) zou Happyles aanraden bij vrienden. Ongeveer de helft (51%) zou dat misschien doen. Leerlingen uit de focusgroepen vonden dat Happyles andere leerlingen kan helpen: bijvoorbeeld als je niets over het onderwerp weet, hulp nodig hebt of niet snel durft te praten over gevoelens.

Leerlingen vonden het goed dat school hier aandacht aan besteedt

De meeste leerlingen uit de focusgroepen vonden het goed dat de school aandacht besteedt aan mentale gezondheid. Ze denken dat andere leerlingen dit nodig kunnen hebben, bijvoorbeeld vanwege hun thuissituatie, omdat ze gepest worden of niet zo goed in hun vel zitten. Ze zouden het ook aanraden aan andere scholen. Een leerling zei dat het goed is om dit bijvoorbeeld per kwartaal te herhalen.

Tips van leerlingen

- Meer werken in kleine groepjes en minder klassikaal
- Een opdrachtblad om in te vullen
- Les midden op de dag (niet begin of eind van de dag)
- Ervaringsdeskundige inzetten; iemand (of een filmpje van iemand) die vertelt over diens dip of depressie
- Minder vragenlijsten, meer opdrachten of spelletjes
- Snellere online omgeving voor de e-lessen (website is traag of werkt niet goed)



Wat zijn de belangrijkste conclusies?

De evaluaties met leerlingen laten zien dat leerlingen redelijk positief zijn over Happyles, met name over de externe trainers die Happyles geven. Ook vinden ze het goed dat de school aandacht besteedt aan mentale gezondheid en denken ze dat andere leerlingen baat zouden hebben bij lesprogramma's zoals Happyles. Wel vinden ze dat Happyles aangepast moet worden om beter aan te sluiten bij hun behoeften en beleveniswereld. Daarbij is het betrekken van leerlingen belangrijk.



Samenvatting en conclusies

In ons onderzoek hebben we de effectiviteit, implementatie en ervaringen van leerlingen met het lesprogramma Happyles op middelbare scholen onderzocht. Hoewel we ons in dit onderzoek richten op Happyles als praktijkvoorbeeld, leveren de bevindingen bredere inzichten op voor het versterken en verbeteren van vergelijkbare lesprogramma's. Daarom richten we onze aanbevelingen op lesprogramma's op scholen in het algemeen.

Geen effect van Happyles op mentale gezondheid

In ons onderzoek hebben we geen effecten gevonden van Happyles op het verlagen van depressieve symptomen en versterken van de mentale gezondheid van vmbo-leerlingen. We hadden minder leerlingen in ons onderzoek dan vooraf gepland. Daardoor konden we eventuele kleinere effecten niet vaststellen. Ook kunnen we alleen de effecten van Happyles beoordelen op de onderzochte onderwerpen en niet op andere onderwerpen zoals kennis over mentale gezondheid. Uit de interviews en observaties blijkt dat Happyles op verschillende manieren werd uitgevoerd, waarbij de handleiding niet altijd werd gevolgd. We weten niet welke gevolgen deze aanpassingen hebben gehad voor de beoogde effecten van Happyles.

Aansluiting bij doelgroep en schoolcontext is belangrijk

Hoewel ons onderzoek geen bewijs laat zien voor de impact van Happyles op de onderzochte uitkomstmaten, bieden de interviews met professionals en evaluaties met leerlingen wél aanknopingspunten voor verdere ontwikkeling en gebruik. Uit de interviews met professionals komt naar voren dat scholen en gemeenten theoretisch onderbouwde lesprogramma's zoals Happyles belangrijk vinden. Verder zijn leerlingen uit de focusgroepen en evaluatievragenlijsten positief over de Happyles-trainer en de actieve opdrachten uit het lesprogramma.

Wel geven leerlingen en Happyles-trainers aan dat het lesprogramma beter kan aansluiten bij de behoeften, het taalniveau en de belevingswereld van leerlingen. Om te zorgen dat het beter aansluit bij leerlingen en scholen, passen de meeste trainers de inhoud van de lessen aan: opdrachten worden aangepast, weggelaten of toegevoegd. De verschillende aanpassingen van Happyles laten zien dat het huidige lesprogramma niet volledig aansluit bij de doelgroep en schoolcontext. Tegelijkertijd blijkt uit ons onderzoek dat maatwerk en flexibiliteit belangrijk zijn bij het inzetten van dit soort lesprogramma's op scholen.

Externe uitvoering: voordelen en uitdagingen

Dat Happyles op scholen door externe trainers

wordt uitgevoerd heeft zowel voor- als nadelen. Veel docenten waarderen de expertise van de trainers en vinden het fijn dat zij zelf als docent geen extra taken krijgen. Zorgcoördinatoren vinden de kosten echter hoog en hebben twijfels over de haalbaarheid van het inzetten van het lesprogramma in volgende schooljaren. Tijdens de uitvoer van ons onderzoek konden veel scholen gebruik maken van financiële middelen van het Nationaal Programma Onderwijs. Deze middelen waren echter van tijdelijke aard. Daardoor is het voor veel scholen moeilijk om het programma te financieren. Dit was een van de redenen waarom er onvoldoende scholen wilden deelnemen aan het effectiviteitsonderzoek.

Randvoorwaarden voor implementatie op school

Naast financiering zijn ook andere factoren belangrijk voor een goede implementatie van een lesprogramma op school. Dit zijn factoren zoals de betrokkenheid van mentoren, zorgcoördinatoren en directie bij het lesprogramma, intrinsieke motivatie van onderwijsprofessionals voor mentale gezondheid, aansluiten van het lesprogramma bij doelen en waarden van de school en een goede samenwerking tussen betrokken partijen. Daarbij helpt goede informatie over het lesprogramma, het uitspreken van wederzijdse verwachtingen en het maken van duidelijke afspraken tussen de school en de externe uitvoeringsorganisatie. Ook het hebben van tijd en het inplannen van het lesprogramma in het schoolrooster waren veelgenoemde uitdagingen. Investeren in de relatie tussen scholen en uitvoeringsorganisaties loont niet alleen voor de uitvoering van Happyles, maar bevordert ook de samenwerking wanneer in de toekomst extra hulp voor een leerling nodig is.

Conclusie

Veel scholen vinden aandacht voor mentale gezondheid belangrijk én zien daar ook de noodzaak van in. Happyles heeft goede elementen, zoals de wetenschappelijke onderbouwing, expertise en kennis over het programma en het ontlasten van docenten. Tegelijkertijd zijn er ook uitdagingen, waaronder het vinden van financiering, het inpassen van het programma in het lesrooster, de aansluiting bij de doelgroep en de samenwerking tussen de school en de uitvoeringsorganisatie. In de databank van het Nederlands Jeugdinstituut staan weinig effectieve lesprogramma's gericht op voorkomen van een depressie en versterken van mentale gezondheid, met name voor de doelgroep vmbo-leerlingen. Daarom is een inhoudelijke doorontwikkeling en goede ondersteuning van scholen bij de implementatie van Happyles belangrijk.

Aanbevelingen voor het inzetten van lesprogramma's op scholen

Voor scholen

- Houd voldoende oog voor randvoorwaarden, zoals tijd en geld.
- Zorg bij het inzetten van lesprogramma's voor draagvlak bij alle betrokkenen; zowel schooldirectie als zorgcoördinatoren, docenten, ouders en leerlingen. Betrek hen actief en houd hen op de hoogte.
- Specifiek voor programma's met externe uitvoerders: zorg voor duidelijke communicatie en goede afstemming.

Voor interventie ontwikkelaars en uitvoerders

- Bepaal de *werkzame elementen* van het programma. Dit zijn onmisbare onderdelen die ervoor zorgen dat een programma werkt, gebaseerd op wetenschappelijke theorieën en praktijkervaring ([lees meer](#)).
- Ontwikkel en test het lesprogramma samen met jongeren, scholen en uitvoerende organisaties. Het is belangrijk om te weten welke onderdelen behouden moeten blijven, en waar ruimte is voor maatwerk.
- Ondersteun scholen bij het creëren van goede randvoorwaarden voor de implementatie van het lesprogramma. Zorg ook voor draagvlak bij betrokkenen, bijvoorbeeld door informatiemateriaal te ontwikkelen of bijeenkomsten voor docenten te organiseren.
- Zorg voor duidelijke communicatie en goede afstemming met de school. Regelmatig contact bevordert de samenwerking en helpt bij een succesvolle uitvoering van het lesprogramma.
- Werk samen met de school aan een duurzame invoering van het lesprogramma. Denk bij kortdurende lesprogramma's bijvoorbeeld aan een herhaling van de lesinhoud later in het schooljaar om de impact van het programma te vergroten.
- Specifiek voor programma's met externe uitvoerders: het inzetten van externe professionals heeft voor- en nadelen. Sommige scholen hebben de wens om het programma zelf uit te voeren, terwijl docenten uit ons onderzoek aangeven het juist prettig te vinden om hierin ontlast te worden. In de toekomst kan worden verkend hoe het schoolpersoneel, zoals een zorgcoördinator of orthopedagoog, meer betrokken kan worden bij de uitvoering van het lesprogramma. Dit kan bijdragen aan de continuïteit en borging van het lesprogramma.

Voor gemeenten en overheid

Zorg voor structurele financiering en ondersteuning van scholen. Deze [handreiking](#) en [checklist](#) kunnen gemeenten daarbij helpen.



Happyles is een van de programma's die ingezet kan worden om de mentale gezondheid van leerlingen te bevorderen. Naast Happyles zijn er ook andere opties voor scholen die in de mentale gezondheid van hun leerlingen willen investeren. Hieronder geven we tips voor scholen, interventieontwikkelaars en gemeenten, gebaseerd op eerder onderzoek en praktijkervaring.

Meer tips ...

.. voor scholen

- Bekijk welke programma's beoordeeld zijn op kwaliteit. Het [Gezonde School-activiteitenoverzicht](#) en de [Databank Effectieve jeugdinterventies](#) van het Nederlands Jeugdinstituut helpen hierbij. Hulp nodig bij de keuze? Gezonde School-adviseurs en bijvoorbeeld een schoolpsycholoog of orthopedagoog (van bijvoorbeeld het schoolbestuur of samenwerkingsverband) kunnen hierbij ondersteunen.
- Zet een programma in binnen een bredere integrale aanpak, zoals de Gezonde School-aanpak. De tools van kennis- en ondersteuningsprogramma [Welbevinden op School](#) kunnen scholen helpen om vanuit een duurzame, gezamenlijke visie te werken aan welbevinden. Bekijk bijvoorbeeld het stappenplan [Werken aan welbevinden](#).

.. voor interventie ontwikkelaars

- Investeer in de doorontwikkeling van bestaande en erkende programma's.
- Betrek de doelgroep bij het door ontwikkelen van lesprogramma's.
- Zorg voor flexibiliteit bij lesprogramma's zodat maatwerk mogelijk is.

.. voor gemeenten

- Vraag advies en ondersteuning van de regionale GGD en jeugdhulporganisaties voor het versterken van de mentale gezondheid van de jeugd in de gemeente.
- Kies voor een brede gemeenteaanpak, zoals [Opgroeien in een Kansrijke Omgeving](#). Deze aanpak kan helpen bij het bevorderen van de mentale gezondheid van jongeren in de gemeente.



Colofon

Uitgave

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00
www.trimbos.nl
info@trimbos.nl

Financiering

ZonMW

Auteurs

Marieke Rombouts
Elisa Duinhof
Marloes Kleinjan
Laura Shields-Zeeman
Karin Monshouwer

Ontwerp en vormgeving

The Creative Hub | Canon

Bestelinformatie

Deze factsheet is gratis te downloaden
via www.trimbos.nl.

Copyrights Trimbos-instituut

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

Referenties

1. Rombouts M, Morren K, van Dorsselaer S, Tuithof M, Monshouwer K. Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Geraadpleegd op 1 juni 2025 van: <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/mentale-gezondheid/mentale-problemen/>
2. Boer M, Van Dorsselaer S, De Looze M, De Roos S, Brons H, van den Eijnden R, et al. HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht; 2022.
3. Tak YR, Lichtwarck-Aschoff A, Gillham JE, Van Zundert RMP, Engels RCME. Universal School-Based Depression Prevention 'Op Volle Kracht': a Longitudinal Cluster Randomized Controlled Trial. *J Abnorm Child Psychol*. 2016;44(5):949–61. <http://dx.doi.org/10.1007/s10802-015-0080-1>
4. Kempfer SS, Cristina G, Fernandes M, Reisdorfer E, Balbinot J, Girondi R, et al. Epidemiology of depression in low income and low education adolescents: a Systematic review and meta-analysis. *The Grant Medical Journals*. 2017;02(04):67–77.
5. Costello EJ, Foley DL, Angold A. 10-Year Research Update Review: The epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental Epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2006;45(1):8–25. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000184929.41423.c0>
6. Moitra M, Santomauro D, Degenhardt L, Collins PY, Whiteford H, Vos T, et al. Estimating the risk of suicide associated with mental disorders: A systematic review and meta-regression analysis. *J Psychiatr Res*. 2021;137(March):242–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.053>
7. Assari S, Najand B, Sheikhattari P. Childhood depression, hopelessness, and suicidal attempt predict earlier tobacco and marijuana use initiation during adolescence. 2025;5(1):18–31.
8. Clayborne ZM, Varin M, Colman I. Systematic review and meta-analysis: Adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2019;58(1):72–9. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.896>
9. Tolêdo JMGF, Batista JFDOL, Lyra MCA, Júnior MADVC, Santos MAMD, Heimer MV. Sleep disturbance and adpression in adolescence: An integrative review of literature. *Int J Adolesc Med Health*. 2021;33(6):299–303. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0233>
10. Jaycox LH, Stein BD, Paddock S, V Miles JN, Chandra A, Meredith LS, et al. Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning. *Pediatrics*. 2009;124(4):e596–e605. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3348>
11. Gee B, Wilson J, Clarke T, Farthing S, Carroll B, Jackson C, et al. Review: Delivering mental health support within schools and colleges – a thematic synthesis of barriers and facilitators to implementation of indicated psychological interventions for adolescents. *Child Adolesc Ment Health*. 2021;26(1):34–46. <https://doi.org/10.1111/camh.12381>
12. van Loon AWG, Creemers HE, Vogelaar S, Saab N, Miers AC, Westenberg PM, et al. Implementation and experimental evaluation of school-based intervention programs promoting adolescent mental health: Lessons learned. *Sch Psychol Int*. 2024;45(1):70–84. <https://doi.org/10.1177/01430343231183999>
13. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*. 2005;60(5):410–21. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
14. Taylor CT, Lyubomirsky S, Stein MB. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depress Anxiety*. 2017;34(3):267–80. <https://doi.org/10.1002/da.22593>
15. Cuijpers P, Andersson G, Donker T, Van Straten A. Psychological treatment of depression: Results of a series of meta-analyses. *Nord J Psychiatry*. 2011;65(6):354–64. <https://doi.org/10.3109/08039488.2011.596570>
16. Rombouts M, Monshouwer K, Duinhof EL, Kraiss JT, Shields-Zeeman L, Kleinjan M. A school-based program to prevent depressive symptoms and strengthen well-being among pre-vocational students (Happy Lessons): Results of a randomized controlled trial. *Ment Health Prev*. 2025;37. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200398>