

HANDREIKING

Interventie kiezen: waar let je op?

Welbevinden in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en gespecialiseerd onderwijs



Leerlingen brengen een groot deel van hun tijd door op school. Het is dan ook een belangrijke plek om bij te dragen aan hun sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden. Om dit te doen zijn er veel verschillende interventies¹ die je als school kunt inzetten. Door het grote aanbod aan interventies zie je misschien door de bomen het bos niet meer. Waar kun je interventies vinden? Hoe maak je een keuze? En wat is belangrijk voor een goede implementatie? In deze handreiking vind je informatie over waar je interventies kunt vinden, en tips voor het kiezen van een passende interventie en de implementatie daarvan.

Interventie als onderdeel van een schoolbrede aanpak

Om de kans op succes te vergroten, werkt het beter om interventies niet los in te zetten, maar als onderdeel van een schoolbrede aanpak. Zo'n aanpak richt zich op alle lagen in en om de school - van klaslokaal tot schoolklimaat en van beleid tot samenwerking met ouders en externe partners. De verschillende acties en interventies sluiten daarbij op elkaar aan. Waar een interventie vaak bestaat uit een lessenserie of methode voor leerlingen, is een schoolbrede aanpak dus breder.

Voordat je met deze handreiking aan de slag gaat

Het stappenplan 'Werken aan welbevinden' laat zien hoe je schoolbreed aan de slag kunt met welbevinden, aan de hand van 7 stappen. Deze handreiking komt van pas bij stap 5. Idealiter weet je voordat je met deze handreiking aan de slag gaat dus wie er in het kernteam zitten (stap 1), hoe de huidige situatie eruitziet (stap 2), wat de visie op welbevinden en leren is (stap 3) en welke doelen jullie stellen (stap 4).

De Gezonde School-aanpak

De Gezonde School-aanpak biedt scholen een schoolbrede aanpak om structureel te werken aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers. Scholen kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van. De uitwerking van één of meerdere thema's gebeurt in de school op planmatige wijze aan de hand van vier pijlers: Educatie, Beleid, Signaleren en Schoolomgeving.

Ondersteuning nodig?

Kun je hulp gebruiken bij het kiezen van een passende interventie? Neem dan contact op met een van de Gezonde School-adviseurs. Kijk [hier](#) wie dit is in jouw regio. Ook een schoolpsycholoog of orthopedagoog (vanuit bijvoorbeeld het schoolbestuur of samenwerkingsverband) kan je ondersteunen in het maken van een keuze.

¹ Het Nederlands Jeugdinstituut beschrijft een interventie als "een theoretisch en praktisch weldoordachte, systematische aanpak voor preventie, ondersteuning en hulp bij specifieke risico's en problemen". Veel preventieve interventies voor scholen bestaan uit lesprogramma's.

Aan de slag

Deze handreiking helpt je stap voor stap bij het kiezen van een passende interventie voor leerlingen, aan de hand van vijf vragen:

- 1 **Wat wil je bereiken en voor wie?**
- 2 **Waar vind je interventies?**
- 3 **Wat is bekend over de effectiviteit?**
- 4 **Wie voert de interventie uit?**
- 5 **Wat vraagt de interventie van je school(team)?**

Deze vragen helpen je samen met de tips in deze handreiking op weg. Aan het eind van deze handreiking wordt ingegaan op implementatie.



1. Wat wil je bereiken en voor wie?

Stel vast wat je wilt bereiken met de interventie

Voordat je een interventie kiest, is het belangrijk om helder te hebben wat je wilt bereiken. Interventies richten zich vaak op verschillende, soms overlappende doelen, zoals:

- het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden, veerkracht, weerbaarheid en het omgaan met stress;
- het bevorderen van positieve sociale interacties en relaties, zoals tussen leerling en leraar of tussen leerlingen onderling;
- het verbeteren van groepsdynamiek en het terugdringen van pestgedrag.

Interventies pakken vaak meerdere doelen tegelijk aan. De informatie uit stap 4 van het stappenplan 'Werken aan welbevinden' helpt je om te bepalen welke doelen voor jouw school het meest relevant zijn.

Tip: Zorg dat het team betrokken is

Betrek collega's vanaf het begin. Vraag wat zij belangrijk vinden, wat zij nodig hebben en of ze zich kunnen vinden in de doelen van de interventie.



"Begin niet als het team er (nog) niet achter staat. Zonder draagvlak werkt het niet. Twijfels of weerstand? Ga eerst in gesprek, luister, en bouw samen aan vertrouwen."

Kies bewust voor wie je het doet

Voordat je een interventie kiest, is het belangrijk om helder te hebben voor welke leerlingen je een interventie wilt inzetten:

- Wil je iets aanbieden aan alle leerlingen?
- Of zoek je iets voor een specifieke groep leerlingen met een verhoogd risico op het ontwikkelen van problemen met betrekking tot welbevinden, zoals leerlingen die te maken hebben met scheiding of verlies?
- Of zoek je een interventie voor leerlingen met beginnende of bestaande problemen?

"Begin bij een stevig team. Een interventie werkt alleen als er ruimte is in hoofden en agenda's en er verbinding is. Wiebelt het fundament? Investeer dan eerst in het team."

Tip: Kijk goed naar je leerlingenpopulatie

Heb je eenmaal een interventie op het oog? Check dan of die ook echt past bij de leerlingen die je wilt bereiken. Is de interventie toegankelijk voor al deze leerlingen, ook in het geval van een taalbarrière of als er sprake is (geweest) van ongunstige sociaaleconomische omstandigheden of ingrijpende levensgebeurtenissen?



Tip: Van preventie tot ondersteuning

Een krachtige aanpak combineert een preventief aanbod voor alle leerlingen met aanvullende interventies voor leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben.



2. Waar vind je interventies?

Er zijn verschillende databanken en websites waar je erkende interventies gericht op welbevinden kunt vinden. Hierin vind je per interventie onder andere informatie over het doel, de beschikbare materialen, benodigde tijdsinvestering, de uitvoering en kosten. Het aanbod van interventies, specifiek voor het onderwijs, komt overeen in onderstaande databanken en websites.

Activiteitenoverzicht Gezonde School

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. Allereerst kies je een onderwijstype (po/vo/go/mbo). Vervolgens kun je filteren op gezondheidsthema. Welbevinden is één van de gezondheidsthema's die je kunt selecteren. Je kunt ook nog filteren op Gezonde School-pijler (Educatie, Signaleren, Schoolomgeving, Beleid) of erkenningsniveau.

De databank Effectieve Jeugdinterventies

In de [databank Effectieve Jeugdinterventies](#) van het Nederlands Jeugdinstituut staan programma's voor steun en hulp bij opgroeien en opvoeden. Dit interventie-aanbod is dus **breder dan enkel voor het onderwijs, maar wel gericht op jeugd**. Wel kun je de interventies filteren op bijvoorbeeld locatie, waar je kunt kiezen voor 'In de school'. Verder kun je filteren op onder andere leeftijd van de doelgroep, onderwerp, erkenningsniveau en specifieke doelgroepen. Zo kun je de selectie verkleinen en kijken welke interventies voor jouw school passend zijn.

Loket Gezond Leven

Op [Loket Gezond Leven](#) van het RIVM staan alle erkende leefstijlinterventies die beschikbaar zijn in Nederland. Dit interventie-aanbod is dus niet toegespitst op onderwijs of jeugd. De interventies kun je filteren op thema en doelgroep. Als je de interventies filtert op onderwijs, zie je dezelfde interventies als in het activiteitenoverzicht van Gezonde School.

Op zoek naar interventies voor nieuwkomersleerlingen?

Pharos ontwikkelde [een overzicht van interventies die je als school kunt inzetten voor nieuwkomersleerlingen](#). Het overzicht kwam tot stand door deskresearch en input van experts uit het veld. Een deel van de interventies is erkend en komt ook terug in eerdergenoemde databanken.

Wil je specifiek aan de slag met schoolstress, prestatiedruk en schoolaanwezigheid?

De [Wegwijzer Mentaal Kapitaal](#) ondersteunt scholen in het voortgezet onderwijs bij het kiezen van een interventie voor het terugdringen van schoolstress en prestatiedruk en het bevorderen van schoolaanwezigheid. [Deze korte animatie](#) legt uit hoe je de Wegwijzer kunt gebruiken.

Tip: Kies een interventie die bij jullie past

Kies een interventie die past bij de waarden en ambities van je school. Een goed plan sluit aan op wat jullie belangrijk vinden, en voelt niet als iets 'extra's'.



3. Wat is bekend over de effectiviteit?

Interventiedatabanken laten duidelijk zien in welke mate een interventie wetenschappelijk onderbouwd is en hoe effectief de interventie is. Interventies kunnen erkend worden op verschillende niveaus: goed beschreven, goed

onderbouwd of effectief (volgens eerste, goede of sterke aanwijzingen voor effectiviteit). In [dit document](#) vind je vanaf pagina 13 een uitgebreidere toelichting op de verschillende erkenningsniveaus.

Kies bewust

Naast de interventies in de genoemde databanken bestaan er nog meer interventies in Nederland gericht op welbevinden. Deze zijn echter (nog) niet door een onafhankelijke erkenningscommissie op kwaliteit beoordeeld. De interventies die niet in de databanken staan, verschillen in de mate waarin ze onderbouwd of onderzocht zijn². Om de kans op succes te vergroten is het daarom aan te raden om te kiezen voor een interventie die in de databanken staat. Als je een interventie kiest die niet in de databanken staat, informeer dan eens bij de aanbieder naar de theoretische onderbouwing of vraag of er al onderzoek naar de interventie is uitgevoerd. Je kunt ook vragen of je een school kan spreken die al met de interventie werkt.

4. Wie voert de interventie uit?

Er zijn verschillen in wie de interventie uitvoert. Zo zijn er (universele) interventies die enkel door leraren of mentoren worden uitgevoerd. Maar er zijn ook interventies waarbij het hele schoolteam wordt opgeleid om met de interventie te

werken. Selectieve en geïndiceerde interventies daarentegen worden vaak uitgevoerd door kernpartners zoals een welzijnsinstelling, een GGD of een instelling voor jeugd-ggz.

Tip: Inventariseer wat het team nodig heeft

Wie de interventie uitvoert, ligt soms al vast: sommige interventies zijn ontwikkeld om door leraren of mentoren uitgevoerd te worden, andere juist door externe professionals. Toch is het belangrijk om stil te staan bij wat dit vraagt van je school. Een interventie gericht op welbevinden vraagt meer dan “even een lesje tussendoor”. Heeft het team voldoende tijd en vaardigheden in huis, of is extra scholing of ondersteuning nodig? En sluit de uitvoerder goed aan bij de leerlingen en de dagelijkse praktijk? Dit soort vragen helpt om te bepalen of een interventie haalbaar en passend is.

² Het indienen van een interventie bij een erkenningscommissie, de doorontwikkeling van een interventie en uitvoeren van (effect)onderzoek kost tijd en financiering. Dit is niet altijd beschikbaar.

5. Wat vraagt de interventie van je school(team)?

De benodigde investering kan sterk verschillen:

- Interventies kunnen bestaan uit een volledig lespakket voor meerdere leerjaren, of uit een kortdurend programma van enkele bijeenkomsten.
- Sommige interventies zijn zonder training te gebruiken; andere vragen dat (een deel van) het schoolteam eerst een scholing volgt.

Houd rekening met zowel de financiële kosten als de tijdsinvestering voor scholing, uitvoering en implementatie.

“Zeg niet overal ‘ja’ op. Veel interventies klinken goed, maar dat betekent niet dat ze allemaal geschikt zijn. Wat ergens anders werkt, werkt niet automatisch bij jullie. Kijk kritisch naar wat écht past, en durf ook ‘nee’ te zeggen.”

Implementatie en evaluatie

Een interventie werkt pas echt als je ‘m goed uitvoert én verankert in het bredere schoolbeleid. Gebruik deze vragen om samen met je team de kans op een succesvolle implementatie te vergroten:

1. Is de interventie onderdeel van een schoolbrede

aanpak? (denk aan aansluiting bij visie en acties op andere pijlers zoals signalering, ondersteunende schoolomgeving en beleid)

2. Is het team voldoende voorbereid?

(denk aan kennis, vaardigheden, scholing, rollen, verantwoordelijkheden)

3. Hebben we een helder plan voor de start?

(denk aan taakverdeling, planning)

4. Betrekken we ouders actief?

(denk aan informeren over de interventie en stimuleren om thuis te versterken wat de leerling op school leert)

5. Hoe monitoren en evalueren we de uitvoering?

(denk aan tussentijdse evaluatie, monitoren impact)

6. Hoe borgen we wat werkt?

(denk aan vastleggen afspraken, schoolplan, jaarrooster, inwerken nieuwe collega's)

7. Hebben we de juiste randvoorwaarden voor duurzame impact?

(denk aan voldoende tijd en betrokkenheid)

Meer lezen over het belang van het inzetten van een interventie als onderdeel van een schoolbrede aanpak, en de factoren die van invloed zijn op de implementatie? Bekijk dan [deze theoretische onderbouwing](#).



Over Welbevinden op School

Deze handreiking 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. De inhoud is mede ontwikkeld door de Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP).

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 handreiking 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 TRI-62-089

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

