

HANDREIKING

Preventief werken aan welbevinden

Als leraar aan de slag in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en gespecialiseerd onderwijs



Als leraar draag je bij aan het welbevinden van je leerlingen. Bewust en onbewust. Je weet dat leerlingen het beste leren als ze goed in hun vel zitten. Daarom ga je een relatie met ze aan, leert ze kennen, lacht met ze, vormt een groep, werkt wellicht met specifieke methodes gericht op welbevinden en maakt je hard voor een veilige sfeer in de klas en op school. Maar hoe kun je hier structureler aandacht aan besteden? Op welke manieren kun je het welbevinden van je leerlingen nog meer stimuleren? Hoe bouw je aan een fijne sfeer in de klas? Wat doe je als je zelf of een collega niet lekker in je of zijn/haar vel zit of je met collega's niet op één lijn zit? Wat helpt jou als leraar dan? En hoe zorg je dat je werken aan welbevinden eenvoudig kan integreren in je bestaande lessen, waardoor het niet als 'iets extra's' voelt?

Deze handreiking biedt inspiratie en concrete handvatten over hoe je als leraar binnen de klas, samen met je team en binnen de school preventief kunt bijdragen aan het welbevinden van je leerlingen, maar ook aan het welbevinden van jezelf. We delen inzichten, denkwijzen en manieren van handelen van collega-leraren. We beseffen dat jouw vragen, mogelijkheden en behoeftes sterk persoons- en situatieafhankelijk zijn, maar hopen dat deze handreiking je inspireert en verder brengt. Je kunt deze handreiking opzichzelfstaand gebruiken, maar ook, en zelfs bij voorkeur, naast bestaande educatieve programma's,

monitoringssystemen, vroegsignalering en interventies gericht op het ondersteunen van het welbevinden. Deze handreiking is ontwikkeld in co-creatie met leraren.

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.

Waarom is positief en preventief investeren in welbevinden belangrijk?

Preventief investeren in welbevinden heeft veel voordelen. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat als scholen een effectieve, brede aanpak hebben gericht op welbevinden, dit leidt tot

hogere leerprestaties, toename van sociale en emotionele vaardigheden en afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten. Leren lukt bovendien het best als leerlingen zich goed voelen. En omgekeerd helpt goed onderwijs leerlingen om beter in hun vel te zitten. Daarnaast heeft aandacht voor het welbevinden van leraren zelf ook positieve effecten. Zo hangt een hoger welbevinden bij onderwijsprofessionals samen met een hoger welbevinden bij leerlingen [1]. Wil je meer lezen over (het belang van) schoolbreed werken aan welbevinden? Lees dan deze theoretische onderbouwing.

Inleiding

Het bevorderen van het welbevinden van leerlingen is niet te vatten in één methode of interventie, maar draait om de basishouding van de leraar die doorwerkt in alle aspecten van het onderwijs. Rinka van Zundert, onderzoeker en ontwikkelaar van Leer- en Veerkracht vat het als volgt samen: *“Dit zijn wat mij betreft echter niet puur ‘technieken’ of ‘methodes’ die je af en toe inzet als een soort quick fix of trucjes. Wanneer je het echt gaat toepassen wordt het onderdeel van jezelf, van je hele ‘zijn’ en manier van doen. Je kijk op mensen en situaties en hoe je daar mee omgaat kunnen daardoor radicaal en blijvend veranderen. En dat doet iets wezenlijks met je schoolcultuur, met hoe teamleden met elkaar omgaan en hoe ze zich opstellen naar leerlingen en ouders toe.”*

Als kernteam aan de slag

Wil je na het lezen van deze handreiking binnen jouw school met een kernteam werken aan welbevinden? Bekijk dan het stappenplan ‘Werken aan welbevinden’ om aan de slag te gaan met het samenstellen van een kernteam en de stappen die je als kernteam kunt zetten om schoolbreed te werken aan welbevinden.



Cirkels van invloed op welbevinden

Vanuit literatuuronderzoek en interviews zijn we gekomen tot wat wij noemen 'de cirkels van invloed op welbevinden'. Zie het als cirkels in het water van een vijver, en de leraar als een steen die een rimpeling veroorzaakt die op alle cirkels invloed heeft.

En de vijver? Dat is de context, de wijk, gemeente, sociale omstandigheden, maatschappelijke trends en zorgstructuren buiten de school. Voor deze handreiking kiezen we ervoor om niet de focus te leggen op deze context. Dat betekent natuurlijk niet dat we daarmee niet erkennen dat deze een enorme invloed heeft. Het is vooral voor nu een keuze in focus, de keuze waar we de rimpeling laten beginnen en tot hoever we besluiten hem te volgen. En dat is voor nu de leraar in het klaslokaal tot aan het positief pedagogische schoolklimaat.

Wat betekenen de cirkels?

1. Welbevinden leraar: zorg dat je als leraar goed in je vel zit en weet welke rol je hebt ten aanzien van het welbevinden van jouw leerlingen. Zodat je daarmee je positieve invloed kan vergroten.

2. Welbevinden individuele leerling: herken krachten en kansen in de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden bij iedere leerling.

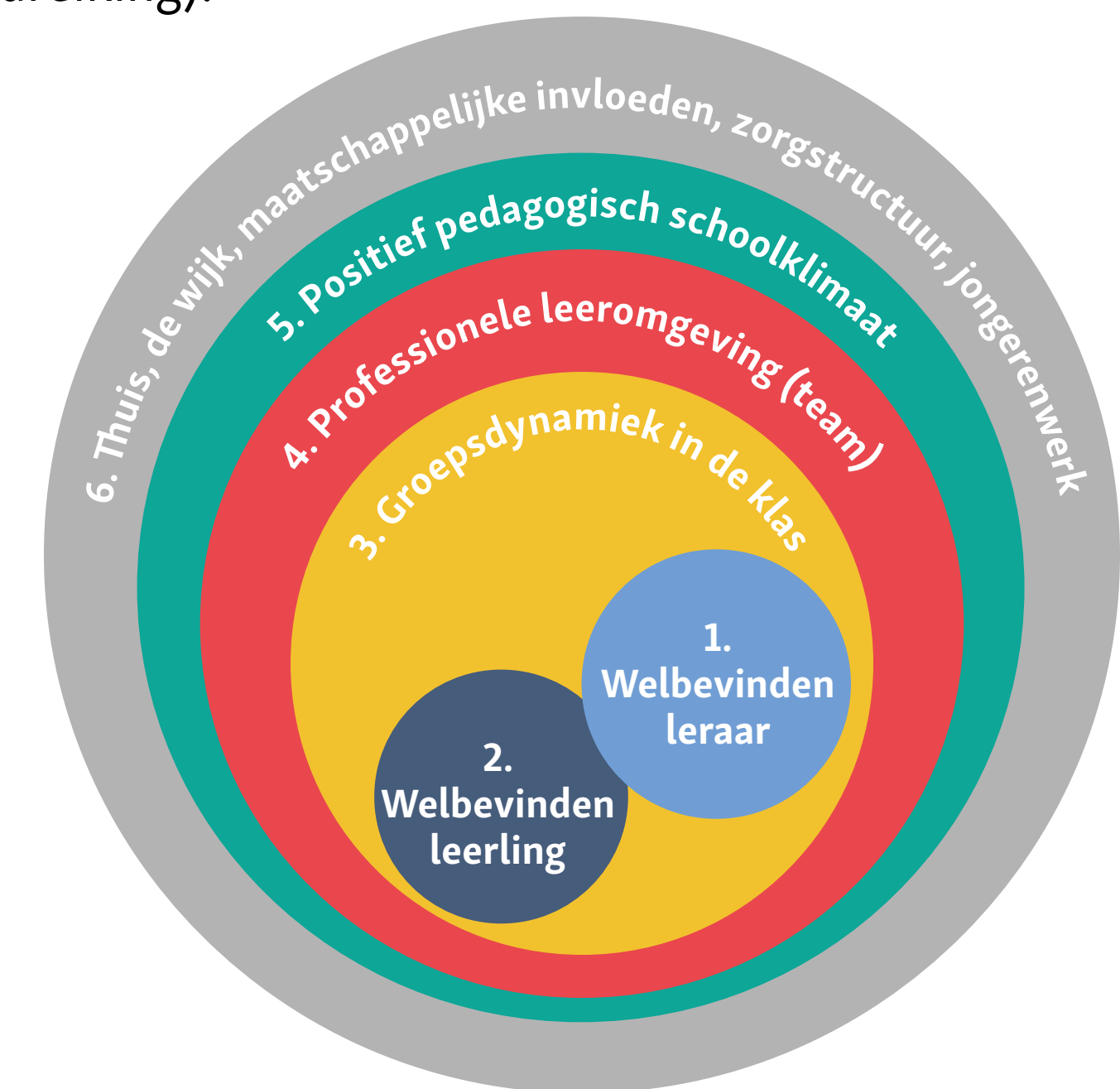
3. Groepsdynamiek in de klas: creëer een groep die een kansrijke en veilige omgeving vormt voor iedere leerling.

4. Professionele leeromgeving (team): werk samen met het

team aan een preventieve, proactieve en lerende houding. Blijf aandacht genereren voor het thema, blijf overleggen met elkaar en creëer een veilige sfeer in het team waar ruimte is om open te zijn naar elkaar.

5. Positief pedagogisch schoolklimaat: laat aandacht voor welbevinden overal in terugkomen, gedragen door alle collega's en leerlingen.

6. Omgevingscontext: wijkkenmerken, sociale factoren, thuissituatie, zorgstructuur buiten de school, zoals bijvoorbeeld jongerenwerk (niet verder uitgewerkt in deze handreiking).



Cirkels van invloed op welbevinden

Cirkels van invloed

Verskil tussen po en vo in relatie tot cirkels van invloed

In het primair onderwijs werkt een leraar doorgaans een heel schooljaar met dezelfde groep leerlingen. Daardoor heeft hij of zij veel directe invloed op het pedagogisch klimaat in de klas en op het welbevinden van de leerlingen. In het voortgezet onderwijs is die dynamiek anders: vakdocenten zien hun leerlingen vaak maar een paar uur per week. Dat betekent dat hun directe invloed op het individuele welbevinden van leerlingen beperkter is, maar zeker niet onbelangrijk. De invloed verschuift hier deels naar andere cirkels: de samenwerking binnen het docententeam, de rol van mentoren, en de schoolbrede aanpak worden belangrijker. In het gespecialiseerd onderwijs zullen sommige scholen qua structuur meer lijken op een po-school, sommige meer op een vo-school. Vaak is er een interdisciplinair team betrokken bij de leerlingen, waardoor een goede samenwerking van essentieel belang is.

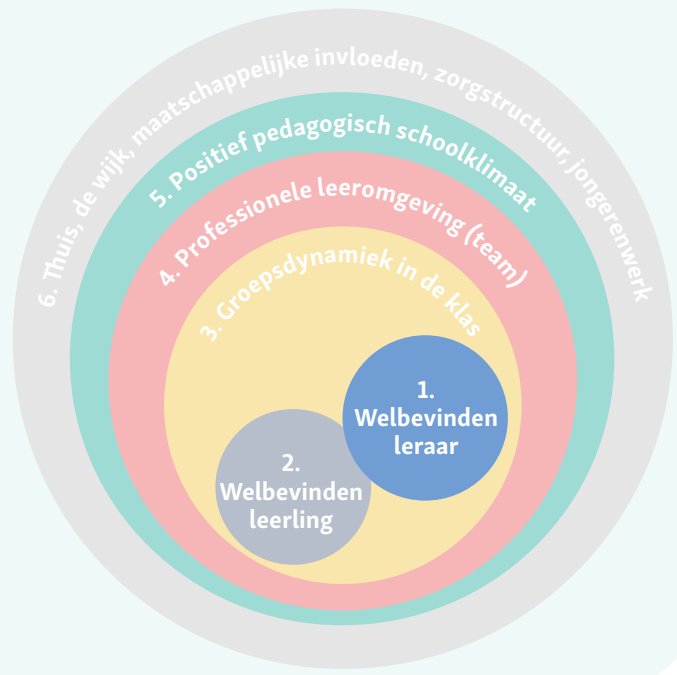
De rol van de leraar binnen de bredere context

Elke leraar, of die nu in het po, vo of go werkt, brengt een eigen stijl en benadering mee. Die persoonlijke aanpak beïnvloedt niet alleen de directe interactie met leerlingen, maar ook de sfeer in het team en de bredere schoolcultuur. Tegelijkertijd heeft de schoolcontext invloed op de leraar: het pedagogisch beleid, de zorgstructuur, en de mate van veiligheid en vertrouwen binnen het team bepalen mede hoeveel ruimte er is voor aandacht voor welbevinden. Het is dus een voortdurende wisselwerking tussen individuele invloed en de bredere context waarin die invloed wordt uitgeoefend.

We hopen dat de cirkels van invloed jou inspiratie geven hoe jij, in jouw specifieke situatie, een positieve invloed kan hebben op de verschillende cirkels.



Cirkel 1: Eigen welbevinden van de leraar



Kernboodschap

- Vanuit een schoolbrede aanpak is er vanzelfsprekend aandacht voor het welbevinden van de leraar en andere schoolmedewerkers.
- De sociale en emotionele bekwaamheid en het welbevinden van de leraar en de andere schoolmedewerkers hebben invloed op het welbevinden van leerlingen. De leraar is zijn eigen instrument.
- Het welbevinden van het schoolteam vormt de basis (het fundament) van de ondersteuningspiramide en is daarmee een onmisbare voorwaarde voor het effectief bieden van onderwijs en ondersteuning aan alle leerlingen.

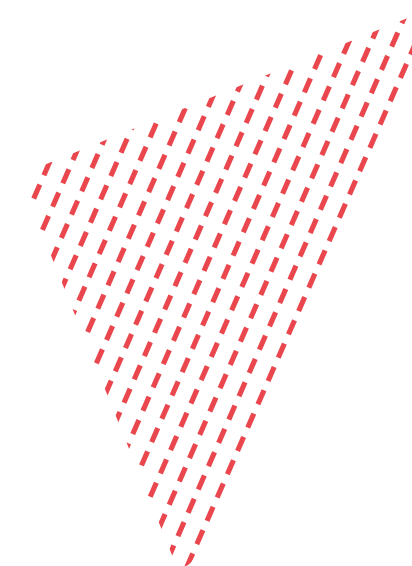


De mate van stress die leraren ervaren, heeft een directe impact op diverse aspecten van hun beroepsuitoefening. Het beïnvloedt de manier waarop zij lesgeven, hun vermogen tot sympathie, de uitoefening van hun rol als leraar en de interactie met leerlingen. Wanneer leraren emotioneel uitgeput zijn, neemt hun effectiviteit in klassenmanagement af en wordt het lastiger om een rustige en gestructureerde leeromgeving te creëren. Bovendien, wanneer leraren een verminderde betrokkenheid voelen bij hun werk, kan dit een negatieve weerslag hebben op de verbondenheid die leerlingen ervaren met de school, wat mogelijk kan leiden tot mindere schoolprestaties. Het is daarom essentieel dat leraren actief werken aan hun eigen welbevinden [5].

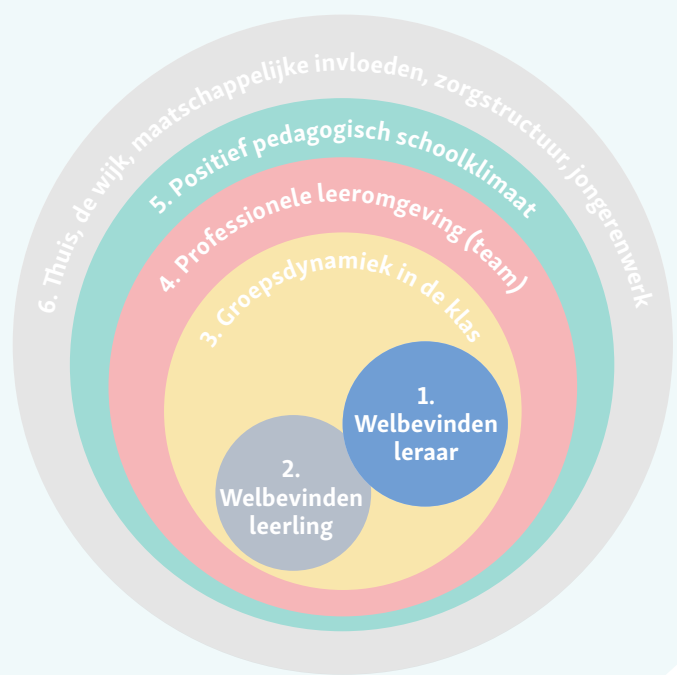
Vanuit deze gedachte is het welbevinden van de leraar de centrale cirkel. Met het idee om van daaruit het welbevinden van de leerling te vergroten.

Onderbouwing

Onderwijsprofessionals ervaren meer werk-gerelateerde stress dan werknemers in andere beroepen [2]. Tegelijkertijd hangt een hoger welbevinden bij onderwijsprofessionals samen met een hoger welbevinden bij leerlingen [3]. Ook is er een associatie tussen welbevinden van onderwijsprofessionals en het leerrendement op school [4].



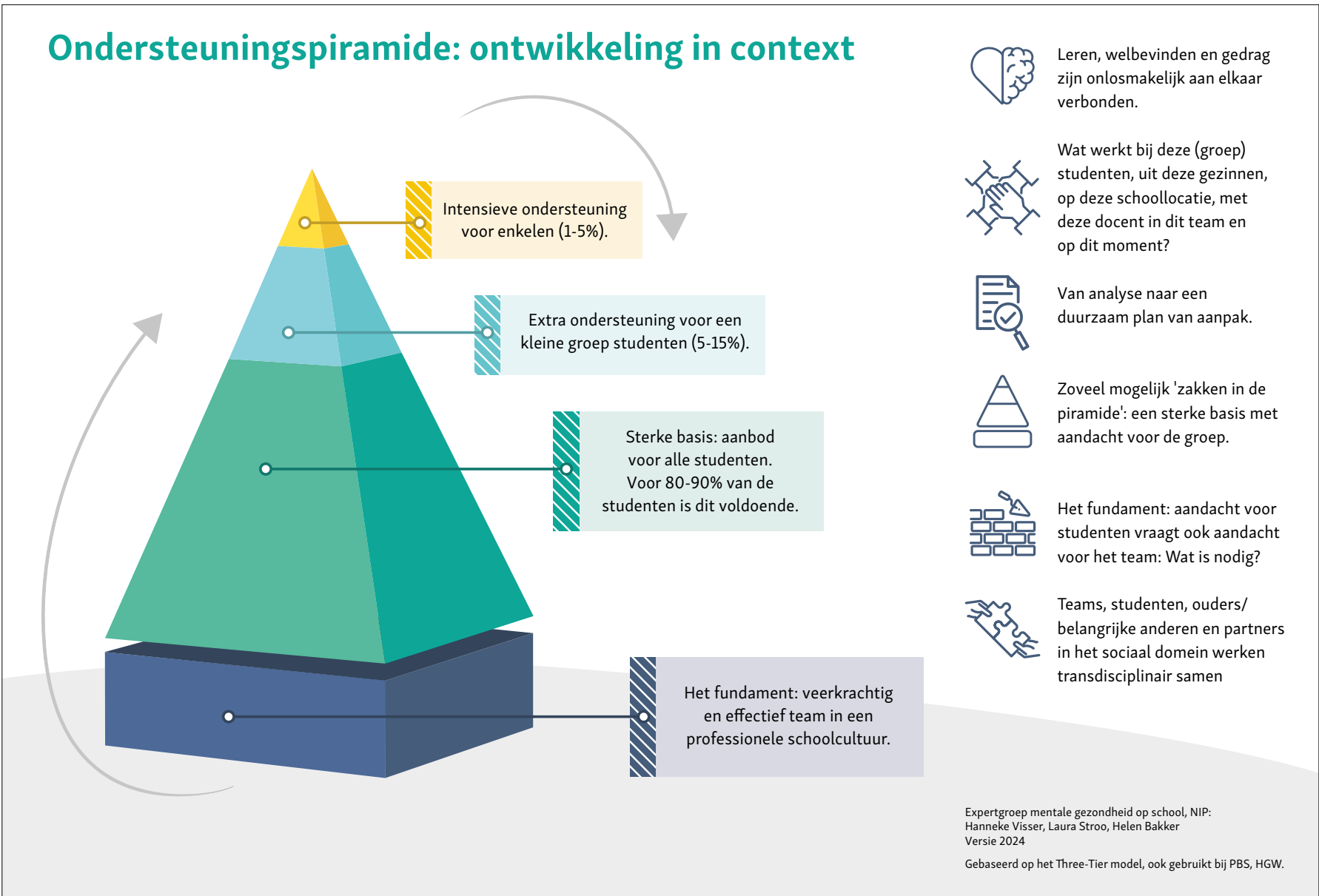
Cirkel 1: Eigen welbevinden van de leraar



Ondersteuningspiramide

Binnen het onderwijs wordt regelmatig de ondersteuningspiramide¹ gebruikt met daarin vier lagen: het fundament, een sterke basis, extra ondersteuning en intensieve ondersteuning. Je kunt de piramide gebruiken bij het kijken naar leren en welbevinden. In deze handreiking vind je twee handvatten om samen met het team met (het invullen van) de piramide aan de slag te gaan: één gericht op het fundament, en één gericht op de rest van de piramide.

1. Leraar



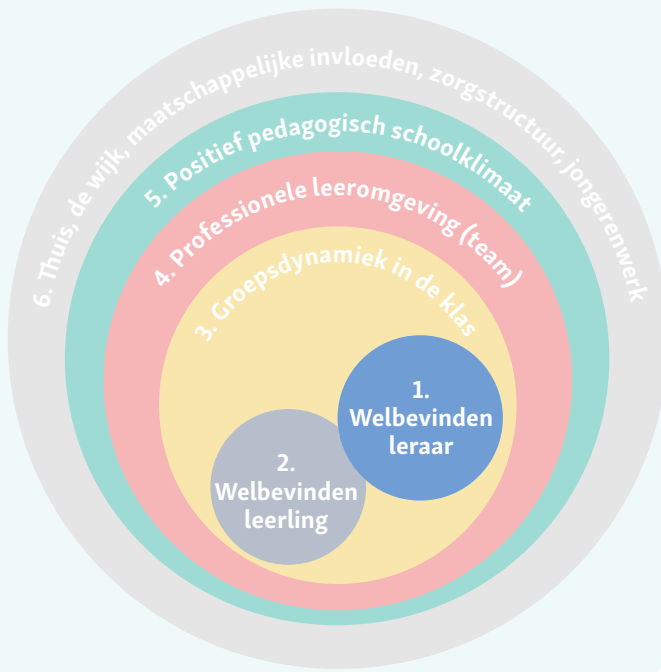
¹ De ondersteuningspiramide is ontwikkeld door de Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid van het NIP (sectie Jeugd), en is gebaseerd op het Three-Tier model. Zie voor meer informatie: <https://nip.nl/themas/mentale-gezondheid-op-school>.



Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

IB'er po: "Iedereen komt iedere dag met een rugzakje naar school, zowel kinderen als leraren. Dat kan met mooie en met negatieve dingen gevuld zijn. Dus wat wij proberen is dat leraren hun eigen mindset kunnen beïnvloeden. Hoe kom jij naar school? Wat neem je mee? Wat voor invloed heeft dat op jouw leerlingen. Welk knopje zet jij aan als je gaat lesgeven, wat wil je bij de kinderen aanzetten? Op het moment dat wij als leraren er bewust van zijn hoe we onze eigen mindset kunnen beïnvloeden, dan kan je dat kinderen ook leren."

Cirkel 1: Eigen welbevinden van de leraar



Handvatten

► Handvat: Creëer ruimte voor ontspanning.

Ga bij jezelf na wat jij nodig hebt om ontspannen voor de klas te staan. Dit is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, en steeds meer scholen bieden hier voor leraren een programma voor aan. Wat andere leraren doen om te ontspannen is bijvoorbeeld:

- Lachen! Met collega's in de pauze of leerlingen in de les. Nog altijd met stip op nummer 1 de beste manier om te ontspannen.
- De dag of pauze beginnen met ademhalingsoefeningen.
- De pauze gebruiken om naar buiten te gaan.
- Bewust momenten plannen in de agenda waarop je niets doet voor school; gun het jezelf om aandacht aan je eigen leven te besteden.

► Handvat: Omgaan met stress en werkdruk.

Werk bewust aan stressreductie. Bedenk waar jij het meeste van ontspant, probeer dat een vaste plek in de dag te geven.

- Geef jezelf tijd om bij te komen van stressvolle situaties.
- Probeer gezond te leven, plan vaste beweegmomenten in de dag, en zorg voor voldoende nachtrust. Dit verlaagt het stresshormoon.
- Plan realistisch en stel niet te hoge eisen.

Ervaar je veel stress? Bespreek het met collega's en zoek samen naar de voornaamste stressbron.

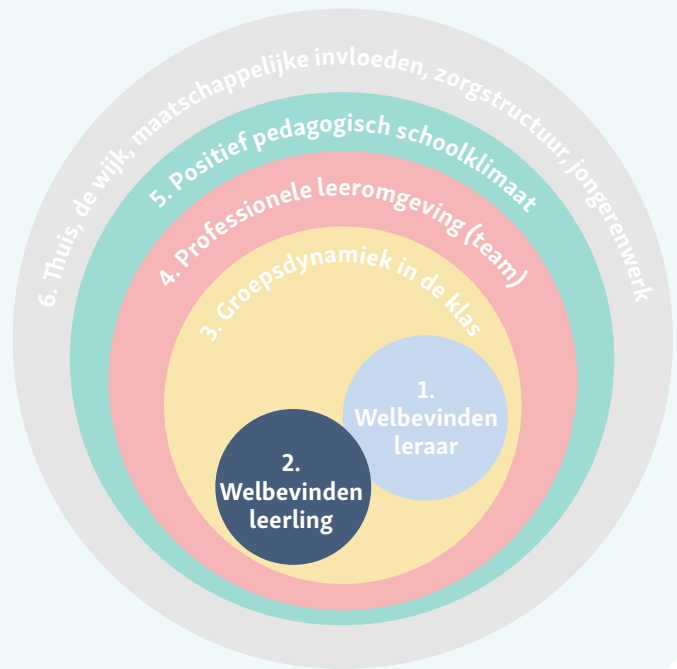
► Handvat: Je bent je eigen instrument.

Vragen om jezelf te stellen:

- Waarin geef ik mijn klas het goede voorbeeld?
- Waarin vinden mijn leerlingen dat ik het goede voorbeeld geef? (Vraag het hen!)
- Wat hoop ik dat mijn leerlingen van mij als persoon leren?
- Wat heb ik zelf nodig om te leren? Geef ik dat mijn leerlingen ook?
- Hoe deel ik mijn plezier met de klas? Wanneer heb ik voor het laatst hard gelachen met de klas?
- Wat wil ik naar mijn klas uitstralen?
- Wanneer ben ik als leraar op mijn best? Wanneer sta ik te ontspannen voor de klas?
- Wanneer heb ik het meeste plezier in mijn werk?
- Wat kan ik zelf doen om die kans op plezier te vergroten?
- Wat heb ik nodig van mijn collega's en leidinggevende om me in de school goed te voelen?



Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



Kernboodschap

- Vergroot aandacht voor sociaal-emotioneel leren in de klas.
- Ken je leerlingen: zie wat de leerling nodig heeft en kijk achter het gedrag.
- Werk aan stressreductie bij je leerlingen (en bij jezelf, zie Cirkel 1).
- Zorg voor een veilige omgeving voor álle leerlingen.



Leerlingen die lekker in hun vel zitten, zijn beter in staat om te leren en functioneren. Hoge verwachtingen, effectieve feedback en aandacht voor de context waarin leerlingen opgroeien, verhoogt bij leerlingen het gevoel van competentie (sociaal-emotionele competenties en geloof in het eigen kunnen) en daarmee hun schoolmotivatie en welbevinden. Ook het gevoel van veiligheid en leren omgaan met eventuele stress en andere belemmeringen, maken dat leerlingen zich kunnen ontwikkelen op sociaal en emotioneel gebied [7].

Onderbouwing

Voor deze cirkel gaan we dieper in op het belang van sociaal-emotioneel leren (SEL) voor de individuele leerling. Bij SEL gaat het om levensvaardigheden. Leerlingen gebruiken ze niet alleen in de klas, maar overal, gedurende hun hele leven. Ze worden ingedeeld in competentiedomeinen [6]:

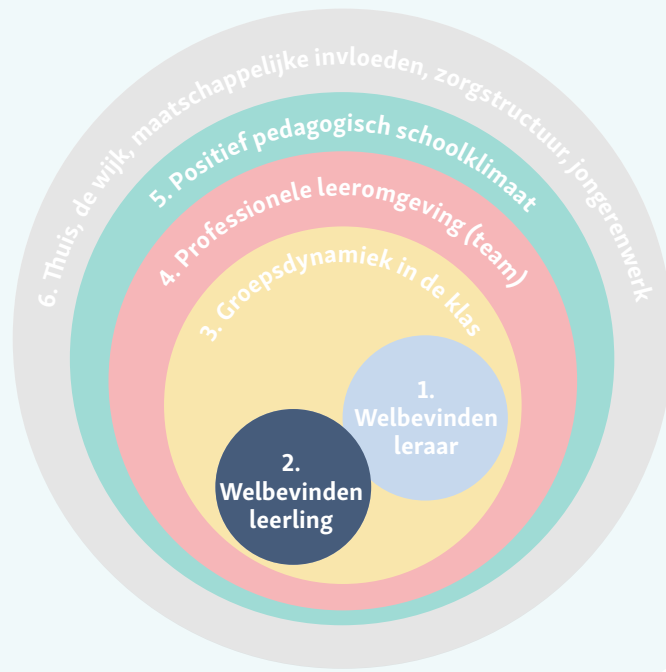
- Ik-competenties: besef van zichzelf en zelfmanagement. Oftewel: signalen van ons lichaam herkennen, (emotie)taal gebruiken om emoties te controleren of te doven, strategieën inzetten om beter om te gaan met heftige emoties.
- Jij-competenties: besef van de ander en relaties kunnen hanteren. Oftewel: empathie (wat denkt of voelt de ander?), lichaamstaal en sociale vaardigheden.
- Wij-competenties: keuzes maken. Oftewel: normen en waarden, morele vraagstukken, probleemoplossende vaardigheden.

2. Leerling

“Sociaal-emotioneel leren (SEL) is het proces waarbij leerlingen noodzakelijke kennis, attituden en vaardigheden verwerven en toepassen, teneinde beter te worden in het omgaan met zichzelf en de ander’ ... ‘De toenemende competentie van het kind in het omgaan met zichzelf en anderen kun je benoemen als de sociaal-emotionele ontwikkeling (SEO). SEL is het proces dat SEO ondersteunt.” [6]



Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



Verdieping: ontwikkellijn sociale en emotionele vaardigheden

SLO ontwikkelde een ontwikkellijn voor sociale en emotionele vaardigheden. Deze geeft een globaal antwoord op de vraag wanneer je welke vaardigheden van leerlingen kunt verwachten. De ontwikkellijn helpt je om bewuster aan te sluiten bij waar je leerlingen zijn in hun ontwikkeling. In deze handreiking, die aansluit op de ontwikkellijn, vind je voorbeelden van en tips voor het bevorderen van de sociale en emotionele vaardigheden op school.



meegemaakt en 12% van hen zelfs 3 of meer [8]. Leerlingen die opgroeien in dergelijke kwetsbare omstandigheden en/of flinke stress ervaren, hebben vaak moeite met leren, met het reguleren van hun emoties en hun gedrag en met vertrouwen in zichzelf en anderen. Doordat ze te maken hebben (gehad) met onveilige of zeer stressvolle omstandigheden, zijn hun hersenen gericht op overleven in een bedreigende omgeving. Het vergroten van de sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen die ingrijpende jeugdervaringen meemaken is dan ook extra belangrijk. Het wordt overigens steeds duidelijker dat traumasensitief onderwijs goed is voor álle leerlingen en leraren (dus niet alleen in het geval van getraumatiseerde leerlingen), in het regulier én in het speciaal onderwijs [9].

2. Leerling

Leerlingen in kwetsbare omstandigheden

Aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen die opgroeien in kwetsbare omstandigheden en/of die ingrijpende jeugdervaringen² hebben meegemaakt of meemaken is extra belangrijk. Ingrijpende jeugdervaringen kunnen traumatisch zijn.

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland 46% van de leerlingen in groep 7/8 één of meer ingrijpende jeugdervaringen heeft

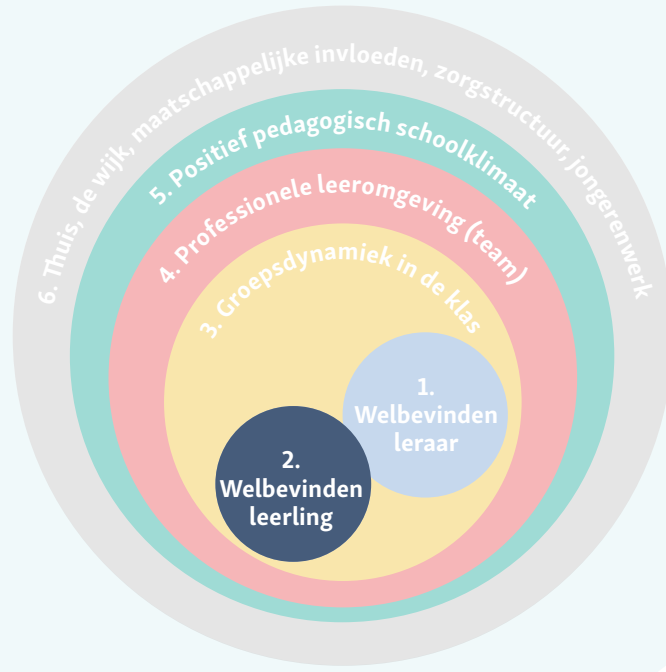
² Ingrijpende jeugdervaringen – in het Engels ‘Adverse Childhood Experiences’ (ACE’s) genoemd – zijn verschillende vormen van kindermishandeling en huiselijk geweld, maar ook opgroeien in een gezin waar sprake is van psychiatrische- of verslavingsproblematiek, het getuige zijn van partnergeweld of het meemaken van een vechtscheiding.

Verdieping: wat trauma of chronische stress doet met het brein

Wat gebeurt er eigenlijk in het brein van een leerling die stress of onveiligheid ervaart? En waarom zie je dat terug in gedrag of leerproblemen? De Breinbijsluiter van Augeo legt dit helder en overzichtelijk uit. Een handige basis voor iedereen die werkt met kinderen of jongeren die onrust, spanning of trauma meedragen. Bekijk de Breinbijsluiter hier.



Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



Als leraar kun je een belangrijke rol spelen in het leven van álle leerlingen. En in die van leerlingen die opgroeien in kwetsbare omstandigheden in het bijzonder. Voor hen kun je die ene persoon zijn die écht het verschil kan maken. Door in je houding en gedrag te tonen dat je betrouwbaar bent, dat je er écht voor een leerling bent, dat een leerling ervan uit kan gaan dat hij/zij veilig is bij jou, dat je voor hem/haar op zult komen én dat je niks doet achter de rug om van een leerling. Uiteindelijk begint de sociaal-emotionele ontwikkeling bij dat basisvertrouwen in jezelf en de ander.

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar po: “Ik plan ongeveer drie keer per jaar kindgesprekken in. Ik leg dan aan de leerling uit dat ik er voor hen ben, niet alleen voor schooldingen, maar ook als ze ergens mee zitten, als het thuis niet goed gaat. Dan merk ik dat kinderen best open zijn om dingen te vertellen.”



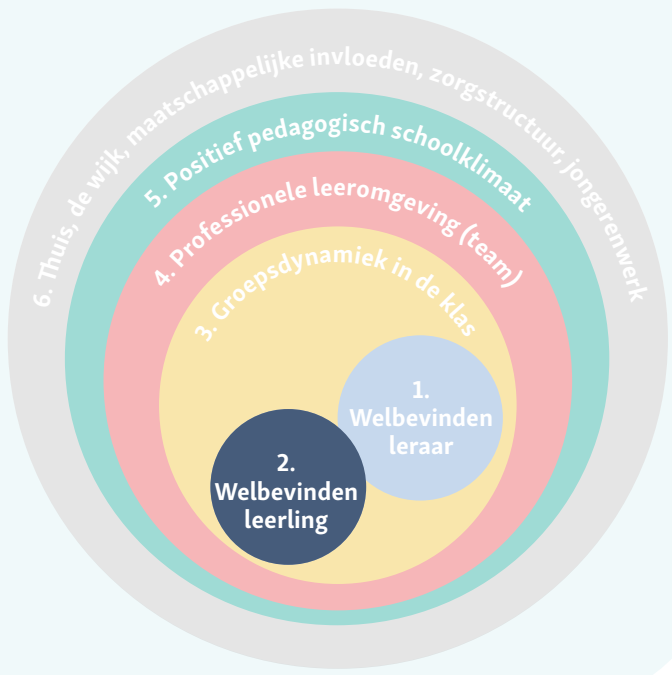
Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar/mentor vo: “We hebben hier lessen van 50 minuten, vaak besteed ik de eerste tien minuten van mijn les aan hoe de leerlingen binnenkomen. Dus hoe is het? Wat gaat er goed en wat gaat er minder goed? Even gezellig kletsen met elkaar. Op een gegeven moment heb ik het idee dat de leerlingen het helemaal niet erg vinden om dan aan het werk te gaan. Ik denk dat dat komt omdat ik er geen druk op leg en omdat ik op de een of andere manier bij de leerlingen net een snaar raak van hé ik doe ertoe, hij heeft oog voor mij en dat draagt heel erg bij aan het welbevinden. Ik zeg zelf altijd, zonder relatie geen prestatie.”

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar/mentor vo: “Welbevinden heeft bij mij als mentor eigenlijk de eerste plek in de gesprekken met leerlingen. Dat zeg ik ook altijd in gesprekken met ouders, we kunnen het over cijfers hebben, maar hoe gaat het met je en wat speelt er? Dat vind ik belangrijker dan de cijfers.”

Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



Handvatten

► Handvat: Vergroot aandacht voor sociaal-emotioneel leren in de klas.

Hoe kun je als leraar aandacht besteden aan sociaal-emotioneel leren? Onderstaande voorbeelden bieden handvatten om zelf aan de slag te gaan met de ik/jij/wij-competenties van je leerlingen.

- **Heb oog voor elke leerling in de klas.** Ga in gesprek met je leerlingen, zodat zij zich gezien voelen en weten dat ze bij jou terecht kunnen. Op zoek naar inspiratie? Bekijk dan het handvat rechtsonder deze pagina met voorbeeldvragen.
- **Besteed aandacht aan emoties en gevoelens van leerlingen.** Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een gevoelsthermometer. Met een gevoelsthermometer leren leerlingen hun eigen gevoelens en emoties kennen. En ook die van een ander. Laat leerlingen bijvoorbeeld aan het begin van de dag, of aan het begin van een les, de thermometer invullen. Het geeft je als leraar een aanknopingspunt om het gesprek aan te gaan met de leerling.
- **Bespreek situaties die gaan over gevoelens en gedachten van een ander.** Bekijk bijvoorbeeld samen een filmpje, bespreek een verhaal/casus of een actuele situatie. Stel de leerling(en) vervolgens vragen. Bijvoorbeeld: Wat denkt of voelt de hoofdpersoon? Waar zie of merk je dat aan? Wat is er aan de hand?
- **Besteed aandacht aan keuzes maken:** Wat is goed voor mij en de ander?

- **Bespreek bijvoorbeeld samen een alledaags (klein) probleem:** Wat gebeurde er? Wat voel je en denk je? Wat is het probleem? Welke oplossingen kun je bedenken?
- **Werk aan een goede relatie met je leerlingen.** Zorg bijvoorbeeld bij binnenkomst dat je hen begroet. En bevestig leerlingen, eventueel anoniem: wat vinden ze prettig en wat zouden zij het liefst anders willen?

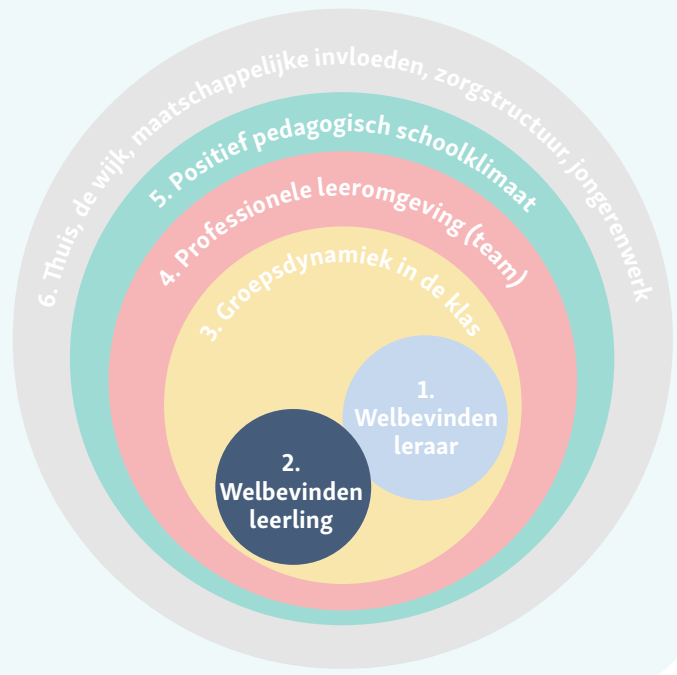
In [deze online omgeving](#) van Pharos vind je informatie die specifiek gericht is op het bevorderen van het welbevinden van nieuwkomersleerlingen.

► Handvat: Ken je leerlingen, zie wat de leerling nodig heeft en kijk achter het gedrag. Ga in gesprek met je leerlingen.

Onderstaande vragen zijn voorbeelden die onder andere gebaseerd zijn op de ik/jij/wij-competenties. Naast individuele vragen, kun je ook vragen aan de klas stellen. Die vragen komen in [Cirkel 3](#) (groepsdynamiek in de klas) aan bod.

- Wat vind jij belangrijk dat ik van jou weet? Wat vind je belangrijk dat andere leerlingen van jou weten?
- Waar vind je dat je goed in bent?
- Wat maakt jou aan het lachen? Waar word je blij van? Wat vind je heel vervelend?

Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



- Waar krijg je energie van? Wat vind je leuk om te doen?
- Welk compliment zou je jezelf geven? Wat ging deze week goed?
- Hoe kan ik het aan jou merken als het goed met je gaat? Wat voel of denk je dan?
- Hoe kan ik het aan jou merken als je niet lekker in je vel zit? Wat voel of denk je dan? Deel je dit ook met anderen? Zo niet, wat houd je tegen? Hoe kan de klas of kan ik je op zo'n moment helpen? Wat doe je op zo'n moment zelf, of zou je kunnen doen?
- Wat vind je van je klas? Met wie kun jij het goed vinden in de klas? Wat vind je van de sfeer? Voel je je thuis? Wat vind je fijn aan de klas? Wat vind je niet fijn?

Handvat: Werk aan stresspreventie/-reductie bij de leerlingen.

- Zorg voor voldoende ontspanning op de dag en leer je leerlingen hoe te ontspannen.
- Let erop dat de leerling in de klas tijd heeft om bij te komen van stressvolle situaties.
- Probeer gezond leven zoveel mogelijk te stimuleren en probeer het goede voorbeeld te geven.
- Motiveer om te bewegen, dit verlaagt het stresshormoon. Bekijk ook de themapagina Bewegen en sport van Gezonde School voor po, vo of go.
- Complimenteer de inspanning en niet het resultaat.

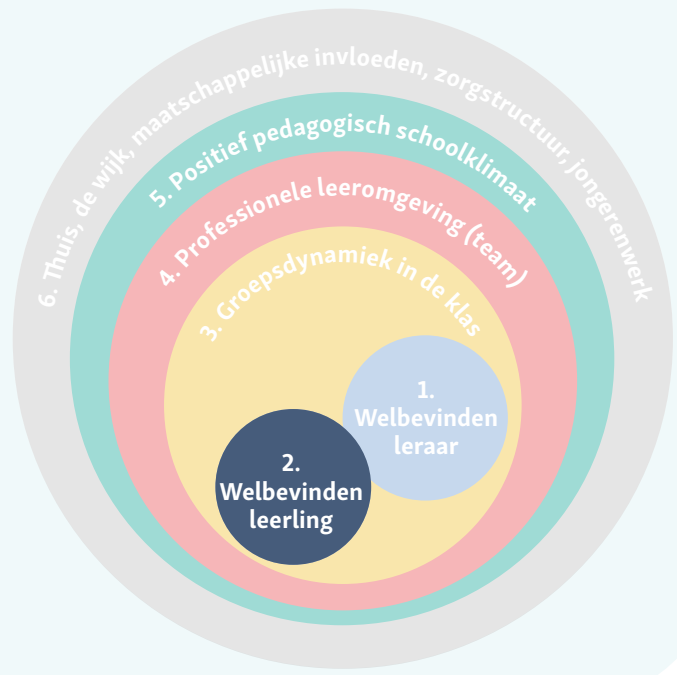
- Help bij plannen en stel geen te hoge eisen.
- Bespreek waar nodig met ouders het belang van een goede nachtrust. Bekijk ook de themapagina Slaap van Gezonde School voor po, vo of go.
- Help meezoeken naar de stressbron.

Voorkom ongezonde stress

Langdurige stress kan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen belemmeren. Leer leerlingen stress herkennen en reguleren, bijvoorbeeld via ademhaling, helpende gedachten en herstelmomenten. Als leraar kun je dit ondersteunen door het gesprek aan te gaan en leerlingen te stimuleren om te ontdekken wat voor hen werkt. Expeditie Veerkracht, ontwikkeld door Augeo Foundation en Stichting Kinderpostzegels, biedt praktische tips om hiermee aan de slag te gaan.

2. Leerling

Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



Op zoek naar een interventie gericht op schoolstress, prestatiedruk of schoolaanwezigheid?

De Wegwijzer Mentaal Kapitaal ondersteunt bij het kiezen van een interventie voor het terugdringen van schoolstress en prestatiedruk en het bevorderen van schoolaanwezigheid, afgestemd op de situatie op jouw school in het voortgezet onderwijs. Deze korte animatie legt uit hoe je de Wegwijzer kunt gebruiken.



► Handvat: Zorg voor een veilige omgeving voor alle leerlingen.

Aandachtspunten uit het boek 'Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen' van Leony Coppens e.a. [9] zijn:

- Een leerling kan nieuwe leerstof opnemen als hij zowel fysiek als psychisch veilig is; een leerling kan zich pas psychisch veilig voelen als hij zich in de relatie met de leraar veilig voelt.
- Leerlingen met ingrijpende jeugdervaringen hebben meestal niet de sociale vaardigheden die andere leerlingen van hun leeftijd wel beheersen. Ga ervan uit dat een leerling bijna alles nog moet leren op het gebied van relaties.
- Afstemmen in contact is voor leerlingen die thuis veel onveiligheid meemaken heel lastig. Je kunt leerlingen leren afstemmen en hun gevoel van veiligheid helpen vergroten door zelf goed af te stemmen op de gevoelens en gedachten onder/achter het gedrag.

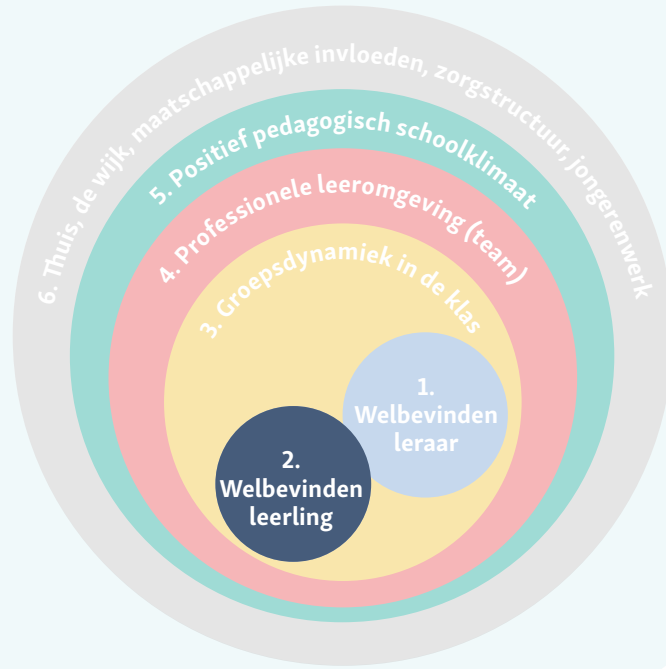
- Als de stress bij een leerling oploopt, kun je de leerling helpen om rustig te worden door zelf kalm te blijven. Je non-verbale communicatie is hierin belangrijk.
- Ga op zoek naar interesses en/of talenten van een leerling. Door hierbij aan te sluiten, deze te benoemen, verbeter je de relatie en draag je bij aan het vergroten van veerkracht (waaronder zelfbeeld/zelfvertrouwen).

Anton Horeweg noemt in zijn boek 'Dit is een verschrikkelijk boek met een gouden boodschap' [10] een aantal belangrijke boodschappen om mee te geven aan leerlingen die ingrijpende gebeurtenissen meemaken of hebben meegemaakt:

- Het is nooit jouw schuld als je thuis nare dingen, veel ruzies of andere akelige dingen meemaakt.
- Je bent niet gek en je bent geen vervelend kind.
- Het ligt niet aan jou en je verdient het niet als je thuis nare dingen meemaakt.
- Je bent (helaas) niet de enige die ze meemaakt.
- Er zijn volwassen mensen die je willen helpen (je juf of meester, iemand anders die je vertrouwt, de mensen van jongerenhulponline.nl).
- Je bent sterk (ook al voelt dat niet altijd zo).
- Je mag er zijn. Dat betekent dat je goed bent zoals je bent.

2. Leerling

Cirkel 2: Welbevinden van de leerling



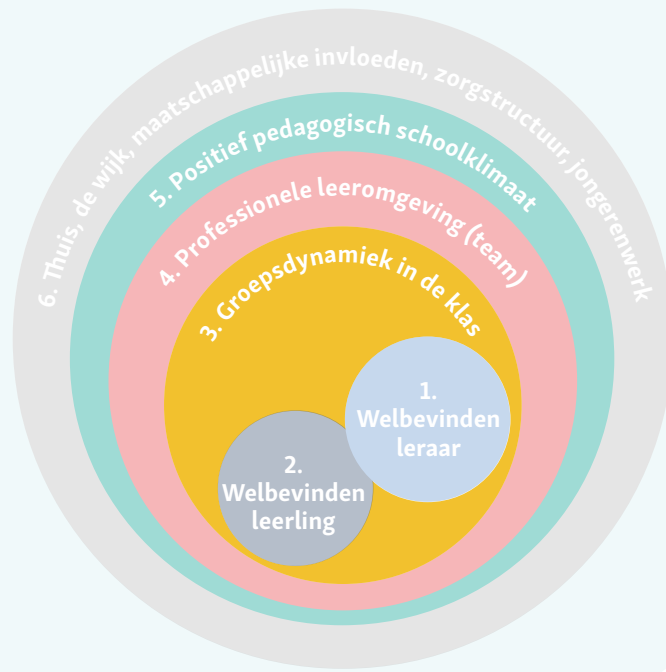
Zes principes die je dagelijks kunt gebruiken bij traumasensitief lesgeven [11]:

- 1 ➤ Werk vanuit positieve aandacht. Als correctie van gedrag nodig is: connect before correct (maak eerst positief contact en/of help de leerling kalm te worden; daarna pas corrigeren).
- 2 ➤ Geef positieve waardering.
- 3 ➤ Behoud hoge verwachtingen van de leerling.
- 4 ➤ Check je aannames, observeer goed en stel vragen.
- 5 ➤ Word 'relatiecoach': help de leerling bij het aangaan van positieve relaties met andere leerlingen.
- 6 ➤ Wees zelf rolmodel en laat je klas meehelpen.

2. Leerling



Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas



Kernboodschap

- In een positief en veilig groepsklimaat voelen leerlingen zich betrokken én verantwoordelijk voor elkaars welbevinden.
- Erbij horen is een basisbehoefte van iedere leerling en heeft prioriteit.
- Een leraar is onderdeel van de groep, heeft hierin de leidersrol en stuurt de groepsvorming door 'norming' voor 'storming' te plaatsen.

Onderbouwing

Leerlingen hebben in de basis drie behoeften in een groep [12]:

- Ze willen bij de groep horen;
- Ze willen invloed uitoefenen in de groep;
- Ze willen persoonlijke relaties hebben in de groep.

In een positieve groep [13]:

- Zijn de groepsleden eensgezind en gemotiveerd om groepsdoelen te halen
- Voelen groepsleden zich medeverantwoordelijk voor de eigen groep en uiten dit ook
- Tonen groepsleden respect voor de mening en het karakter van een ander groepslid
- Zijn groepsleden bereid tot samenwerking



- Zijn de groepsnormen positief
- Gaan de leerlingen met plezier naar school
- Zijn er minder ordeproblemen
- Zijn er betere leerresultaten
- Helpen leerlingen elkaar
- Is er een goed pedagogisch klimaat
- Zijn er prettige omgangsvormen
- Worden effectieve onderwijsvormen uitvoerbaar

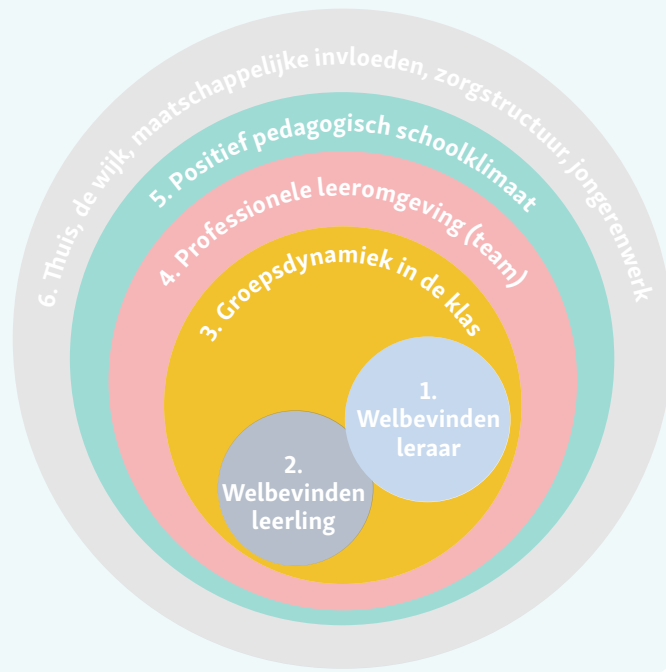
Groepsvorming verloopt in fases

Stichting School en Veiligheid heeft in [dit artikel](#) duidelijk uiteengezet hoe de groepsvorming in de klas verloopt en wat de rol van de leraar daarin is. We belichten hier een aantal hoofdpunten uit dit artikel.

Een groepsproces waarop géén bewuste invloed door een leraar wordt uitgeoefend, doorloopt een aantal fases. Dit patroon start grofweg elke keer opnieuw na een langere vakantie, zoals de zomervakantie en de kerstvakantie. De precieze duur kan per fase verschillen. De volgende fases volgen elkaar chronologisch op:

- **Forming:** In deze fase komt de klas voor het eerst (weer) bij elkaar – *'Wat is mijn relatie tot de rest van mijn klasgenoten?'*
- **Storming:** Posities in de klas worden ingenomen. Tumultueuze fase.
- **Norming:** Normen worden bepaald – *'Hoe gaan we met elkaar om?'*

Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas



- **Performing:** Bij een positieve groepsvorming zijn de leerlingen in deze fase productief. Mogelijk wordt deze fase niet bereikt wanneer de groep niet (goed) is begeleid. In dat geval stopt het proces.
- **Reforming** (evaluatie): Fase waarin duidelijk wordt dat het einde van de groepssamenstelling nadert.

Als leraar is het van belang om je bewust te zijn van de verschillende fases en om je eigen rol te zien. Daarnaast wil je de norming- en storming-fase omdraaien. Door de norming-fase naar voren te halen stel je eerst samen met de groep de norm vast en zal de storming-fase milder zijn. Dit doe je door bijvoorbeeld samen afspraken te maken over wat voor groep jullie willen zijn, te letten op een respectvolle omgang met elkaar en de leerlingen gezamenlijke besluiten te laten nemen.

3. Klas

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar po: "Onze school werkt met 'gouden weken', vanaf het begin schooljaar tot en met de herfstvakantie. Dan is er extra aandacht voor vormen van een groep. ... Ik lees onder andere prentenboeken met een sociaal moraal. Daarna gaan we in gesprek over samen spelen, elkaar niet buiten sluiten, samen sta je sterker dan alleen."

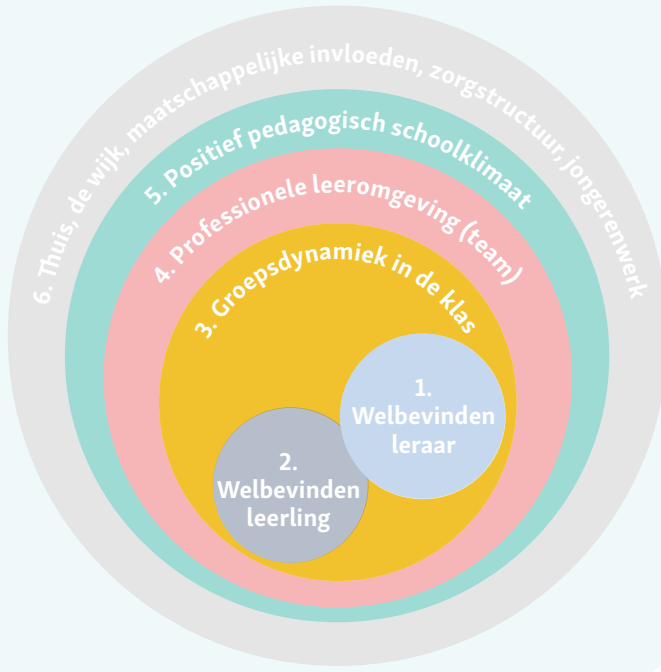
Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar po: "Vorig jaar was er veel aan de hand. Dat merkte je terug in gedrag van kinderen: slechte werkhouding, ruzie, pesten. We hebben veel geïnvesteerd in het groepsproces, in samen activiteiten ondernemen en elkaar opnieuw leren kennen. Met bewust activiteiten waarbij leerlingen in wisselende werkvormen moesten samenwerken. Dan merken ze dat het leuk is om met verschillende kinderen activiteiten te ondernemen. Dat doen ze structureel, elke week, ook bijvoorbeeld buiten (samenwerkingsspel). Dat schept een band. Het is nu een hechte klas. Er zijn vriendschappen ontstaan, kinderen voelen zich goed, zijn behulpzaam."

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Leraar vo: "Spellen spelen met de klas en animatiefilmpjes, korte films die zoveel zeggen. ... Op het moment dat je iets laat zien als film, iets dat binnenkomt, dat geeft soms een ingang tot een gesprek. Kinderen voelen van: 'Oh maar in deze situatie zit ik ook.' Kinderen moeten dan ook weten waar ze terecht kunnen en dat die drempel laag is. Dat je daarover in gesprek kan gaan als leraar."

Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas



Handvatten

► **Handvat: Positief en veilig groepsklimaat. Sta eens stil bij het huidige klimaat in de klas.**

- Hoe zou je het pedagogisch klimaat in je klas(sen) omschrijven? (Schaal: negatief en veel gedoe/moeizaam maar met positieve onderdelen/over het algemeen positief, soms wat incidenten/positief en elkaar versterkend)
- Sta eens stil bij alle momenten in de week waarop je bewust werkt aan de sfeer/dynamiek in de klas. Wanneer is dat?
- Vind je dit voldoende of zou je er meer tijd aan willen besteden?
- En is het proactief of vooral reactief, bijvoorbeeld als er incidenten zijn?
- Hoe zou je je eigen stijl omschrijven?
 - Bij het vormen van een klas kan ik goed... (vul aan)
 - Maar ik vind het lastiger om... (vul aan)
- Wat doe je als je er zelf niet uitkomt met een klas? Hoe betrek je leerlingen hierbij? En collega's?

► **Handvat: Iedereen hoort erbij. Maak leerlingen (mede) verantwoordelijk voor de groepsdynamiek.**

Stap 1: Vraag eens de uitkomsten van het leerlingvolgsysteem op klasniveau op

Beantwoord aan de hand hiervan voor jezelf eens de volgende vragen:

- Wat zijn krachtige stabiele persoonlijkheden?

- Welke rol kan je hen geven ten aanzien van leerlingen die minder stevig in hun schoenen staan?

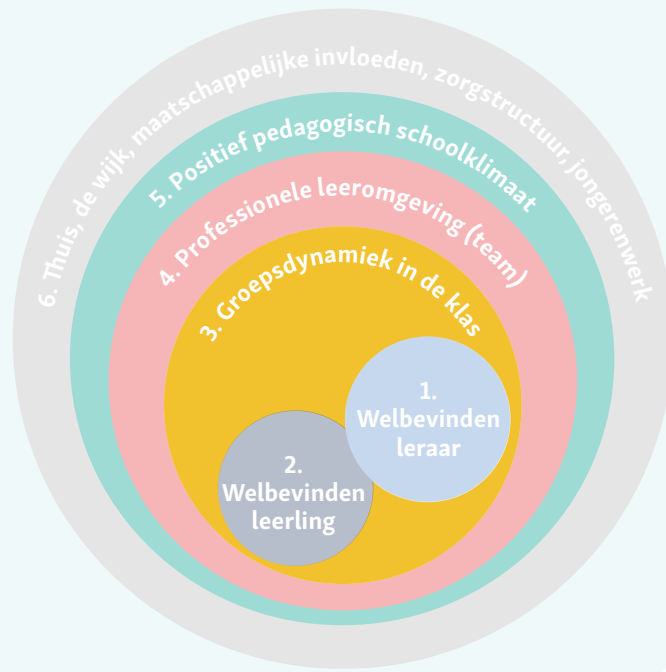
Stap 2: Plan een moment waarin je een aantal van de volgende vragen met de klas bespreekt:

- Hoe vinden jullie de sfeer in de klas?
- Wat kan ik (nog beter) doen voor een goede sfeer in de klas?
- Wat kunnen jullie/kan jij doen voor een goede sfeer in de klas?
- Welke successen willen jullie (meer) vieren met de klas? Hoe kunnen we dat doen?
- Welke dingen maken jou aan het lachen? Waar word je blij van?
- Wat zijn dingen waar je trots op bent? Wat voelde je daarbij? Wat deed je toen?
- Wie had deze week een meningsverschil met iemand? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je anderen hierover geven?
- Wie was deze week boos op iemand? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je anderen hierover geven?
- Wie was deze week verdrietig? Wat voelde je daarbij? Wat heb je toen gedaan? Welke tip wil je anderen hierover geven?

Stap 3: Werk aan de volgende punten om een veilige omgeving te creëren voor alle leerlingen:

- Bevorder de groepsvorming door ervoor te zorgen dat leerlingen elkaar leren kennen. Denk dan niet alleen aan

Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas



naams spellen, maar ook aan spellen waardoor leerlingen overeenkomsten met elkaar leren kennen. Bijvoorbeeld door het spel Over de streep.

- Maak gebruik van coöperatieve werkvormen. Bekijk bijvoorbeeld deze website met 17 coöperatieve werkvormen.
- Bevorder het inzicht van leerlingen in elkaars wensen, intenties en gedrag.
- Help leerlingen zich in te leven in de gevoelens van anderen.
- Help leerlingen te verwoorden wat ze voelen of willen.
- Help leerlingen ook op social media op een positieve manier te communiceren.
- Help leerlingen rekening met elkaar te houden, te onderhandelen en samen te werken.
- Maak leerlingen verantwoordelijk voor de groep door bijvoorbeeld samen afspraken op te stellen. Boaz Bijleveld geeft in zijn boek 'De Gouden Weken 2.0' [14] verschillende voorbeelden van hoe je dit kunt aanpakken.
- Daarnaast kan je leerlingen gezamenlijk belonen voor een positieve groepssfeer door een gezamenlijk beloningssysteem zoals ClassDojo.

Handvat: De rol van leraren bij groepsvorming: als onderdeel van de groep en een leidersrol.

Tips van Stichting School & Veiligheid rondom de rol van de leraar bij groepsvorming zijn [15]:

- Let erop dat jij onderdeel bent van de groep en dat je vanuit

die rol een leiderspositie in kan nemen. Je rol is bepalend.

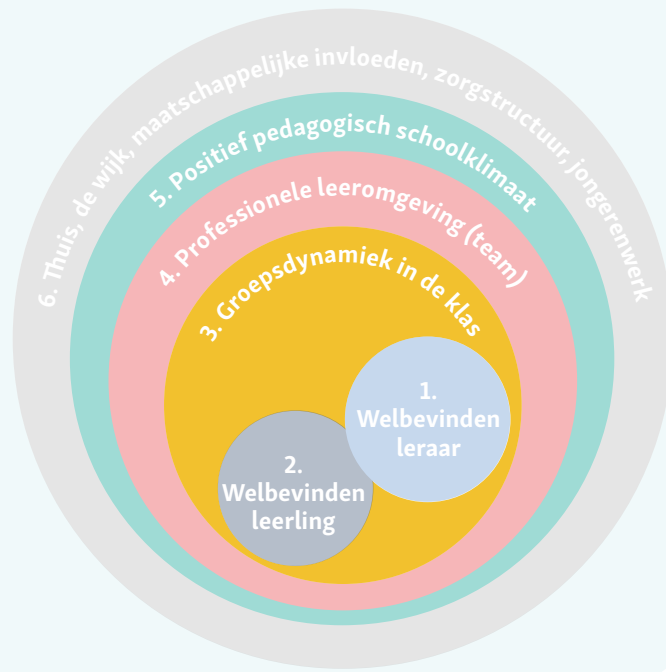
- De mentor (vo) is leidend in het begeleiden van het groepsproces. Als mentor betrek je de andere collega's actief bij iedere fase van het groepsproces.
- Blijf met elkaar in gesprek over wat groepsdynamisch gezien wordt in de groep. Jullie hebben samen de puzzelstukjes in handen.

Handvat: Iedereen hoort erbij. Maak samen met de klas een sociogram.

Het is belangrijk dat het veilige groepsklimaat er echt voor iedereen is. 'Iedereen hoort erbij' betekent dat er sprake moet zijn van een inclusief klimaat. Hierbij is aandacht voor discriminatie en uitsluiting van wezenlijk belang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan leerlingen met een recente migratiegeschiedenis, leerlingen die geadopteerd zijn, leerlingen die opgroeien in armoede of leerlingen die een bepaalde handicap hebben. In het handboek 'Van bescherming naar inclusie' staan praktische tips voor hoe te komen tot een inclusief klimaat in de klas.

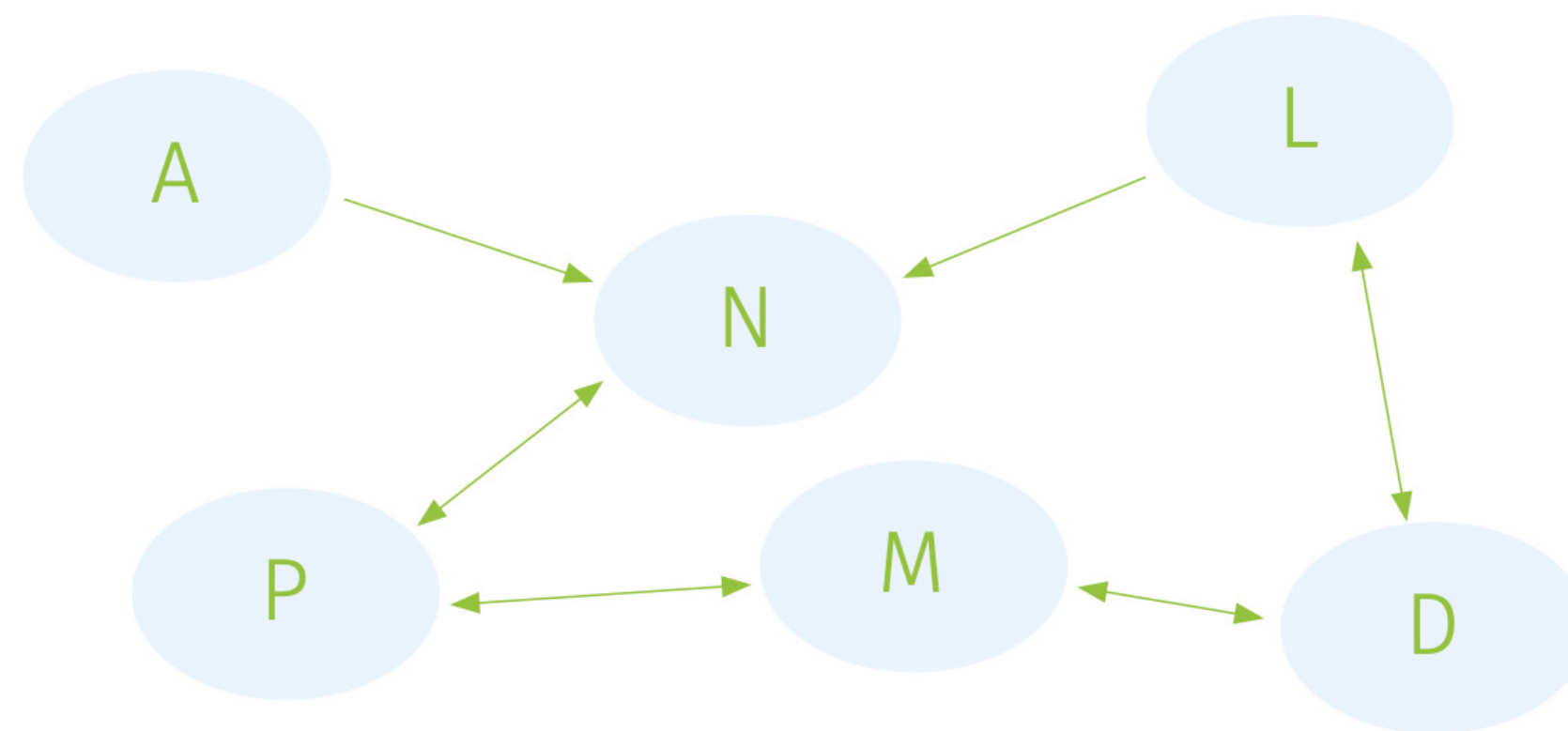
Als je meer zicht wil krijgen op de sociale structuur in een groep kun je leerlingen een sociogram laten invullen. Dit is een objectievere weergave dan je eigen observaties, die extra inzichten kan brengen.

Cirkel 3: Groepsdynamiek in de klas



Stap 1: Laat je leerlingen individueel vragen beantwoorden.
Gebruik bijvoorbeeld enkele van onderstaande vragen (en pas de vraagstelling zo nodig aan op basis van de leeftijd van jouw leerlingen):

- Met wie speel je graag?
- Met wie speel je liever niet?
- Naast wie zou je graag willen zitten in de klas?
- Naast wie zou je liever niet in de klas willen zitten?
- Met wie werk je graag samen?
- Met wie werk je liever niet samen?



Stap 2: Maak de uitkomsten van stap 1 visueel
Een sociogram kan blootleggen wie er populair zijn en wie een positieve kracht kunnen zijn. Maar ook wie geïsoleerd zijn.

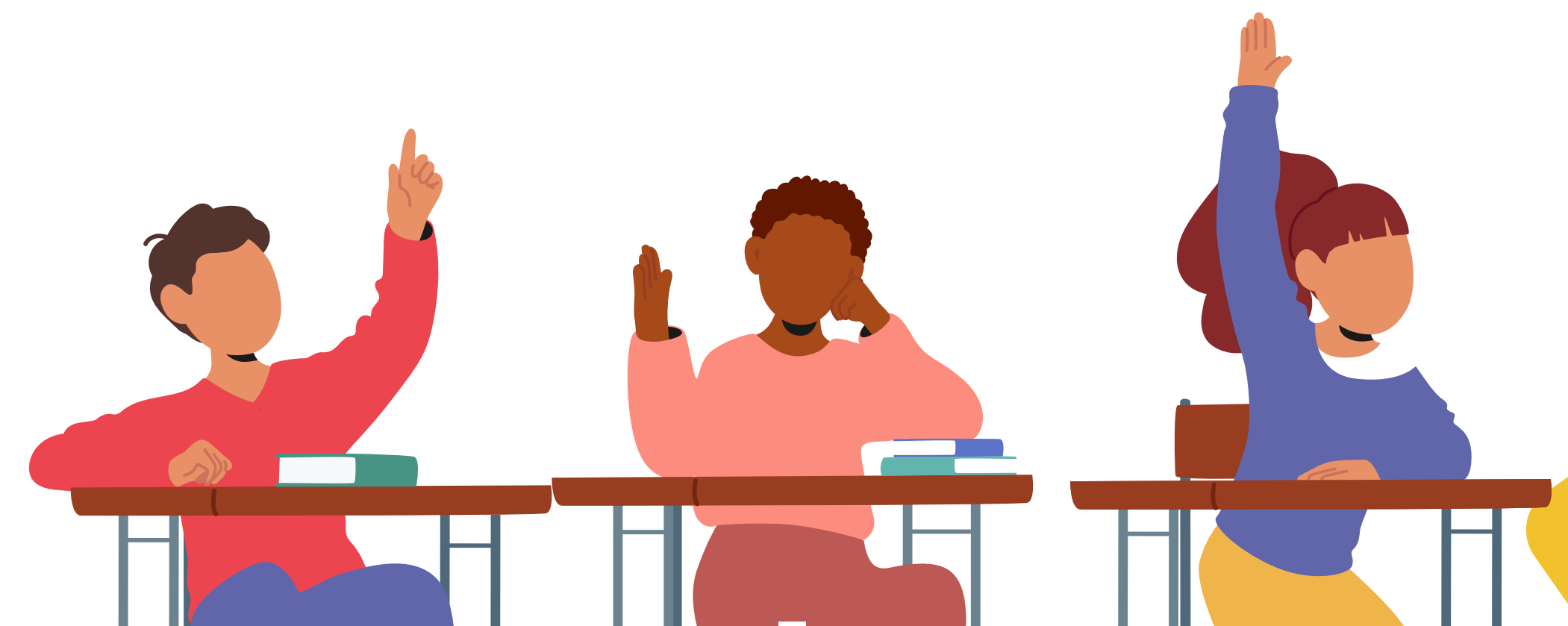
Stap 3: Koppel de uitkomsten van het sociogram aan de inzichten uit het leerlingvolgsysteem (zie handvat 'Iedereen hoort erbij. Maak leerlingen (mede) verantwoordelijk voor de groepsdynamiek', stap 1):

- Zijn er uitkomsten die je verrassen?
- Zie je kansen om met (kleine) aanpassingen de klas te versterken?
- Hoe ga je met de leerlingen deze aanpassingen evalueren?

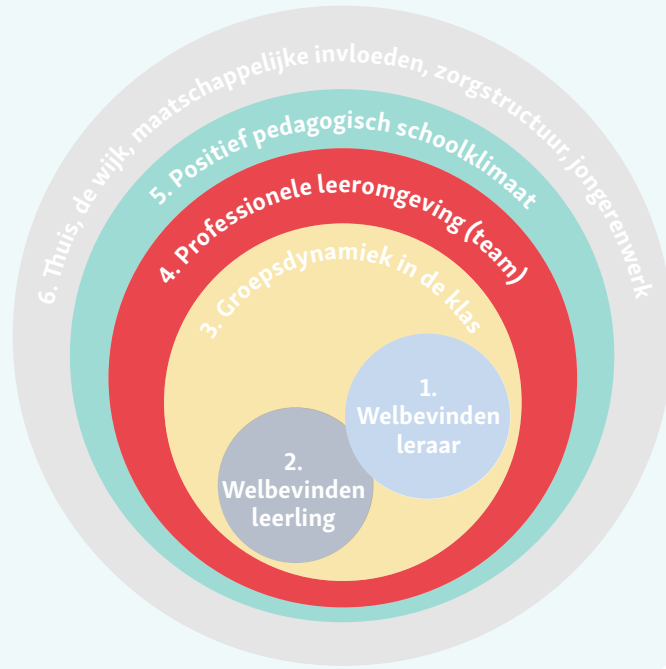
Stap 4: Handel op basis van de uitkomsten

Maak een nieuwe groepsindeling. Tips bij het maken van een nieuwe groepsindeling:

- Plaats leerlingen die externaliserend gedrag vertonen naast een prosociale en sociaal sterke klasgenoot. Uit onderzoek is gebleken dat de leerling met externaliserend gedrag na verloop van tijd beter in de groep ligt en meer gewenst gedrag vertoont [16].
- Plaats sociaal zwakkere leerlingen meer centraal in de klas. Uit onderzoek is gebleken dat leerlingen die in het midden van de klas zitten, aardiger gevonden worden door hun klasgenoten [17].



Cirkel 4: Professionele leeromgeving



Kernboodschap

- Een sterk team voelt zich gezamenlijk verantwoordelijk voor het welbevinden van álle leerlingen in de school.

Onderbouwing

De professionele leeromgeving verwijst naar de mate waarin leraren zich ondersteund voelen, feedback kunnen geven en ontvangen en gezamenlijk werken aan een professionele ontwikkeling en onderwijskwaliteit. Het team werkt samen aan een preventieve, proactieve en lerende houding. En heeft voldoende aandacht voor het welbevinden van de leerlingen én de collega's.

Betere professionele vaardigheden hangen samen met een hoger welbevinden bij onderwijsprofessionals [4; 18]. En een hoger welbevinden bij onderwijsprofessionals vormt de basis voor het verbeteren van het welbevinden van leerlingen.

4. Schoolteam

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

IB'er po: "Wat ik heel erg terugzie is dat directie ook heel actief vraagt aan leraren, oké, je zit niet lekker in je vel, wat heb jij nodig om hier wel weer met een goed gevoel te staan? Want je kunt het niet op halve kracht."

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

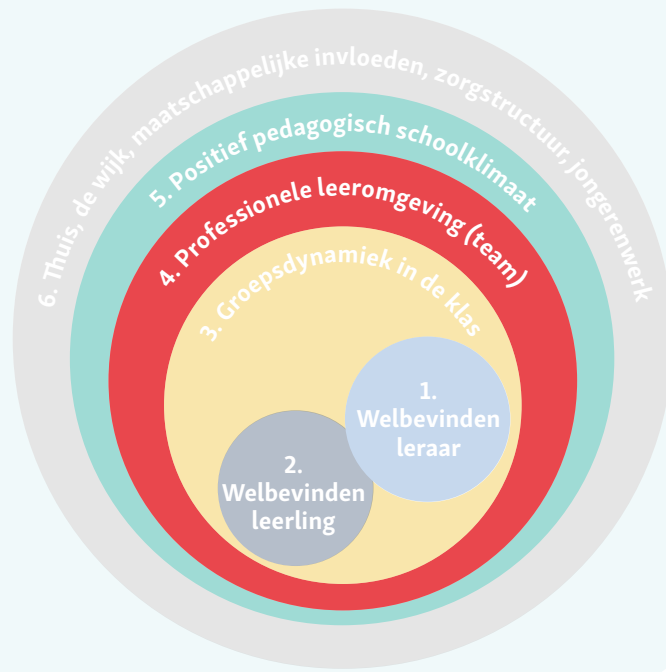
Directeur po: "Als je als leerling met een hele ballast naar school komt is het lastig om daar ruimte voor te hebben. Het is belangrijk dat iedereen die hier op school werkt, de IB'er, leraren, directeur, conciërge, daar oog voor heeft. En een kind daar ook eerst los van kan maken, daar moet je bepaalde voelsprietten voor ontwikkelen, dat kan je leren."

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Directeur po: "Na iedere vakantie doen we een briefing. Dan stellen we onszelf de vraag: we weten dat het een drukke periode wordt, we gaan toetsen, er komen rapporten aan, hoe gaan we daar in met elkaar? Als we willen dat kinderen lekker in hun vel zitten in die toetsperiode, wat vraagt dat dan van ons?"



Cirkel 4: Professionele leeromgeving



Handvatten

► Handvat: Herijk of ontwikkel een visie op welbevinden en leren.

Vanuit een gedragen visie kun je als school onderbouwde keuzes maken en komen tot een samenhangende aanpak gericht op welbevinden die aansluit bij de school, het schoolteam, de leerlingen, de ouders en de omgeving. Een gedragen visie geeft richting en focus en zorgt ervoor dat iedereen dezelfde doelstellingen nastreeft. Ook geeft het houvast om in gesprek te gaan met leerlingen en ouders. De visie vormt namelijk de basis voor alle beslissingen en activiteiten binnen de school. Maak voor het ontwikkelen van een visie op welbevinden en leren gebruik van deze praktische handreiking. Voor scholen met nieuwkomerskinderen kan deze online omgeving behulpzaam zijn.

► Handvat: Zet welbevinden op vaste momenten op de teamagenda.

- Welke doelen stellen jullie als team voor de gehele school? Wat willen jullie bereiken? Maak het zo concreet mogelijk.
- Welke doelen stel jij voor jouw klas(sen)? Welke mogelijkheden hebben jullie om het welbevinden van leerlingen te monitoren?
- Wanneer evalueren jullie deze doelen?
- Hoe zorgen jullie ervoor dat het thema blijvend op de agenda staat?
- Hoe betrekken jullie ouders/leerlingen bij de doelen?

► Handvat: De Schijf van Zeven.

Net zoals de 'Schijf van Vijf' voor voeding bestaat er de 'Schijf van Zeven' voor mentale gezondheid [19]. Dit is een laagdrempelige manier om stil te staan bij verschillende aspecten van je leven die welbevinden beïnvloeden. Het is geen checklist die perfect moet worden afgevinkt, maar het kan helpen bij reflectie: besteed ik voldoende aandacht aan al deze 'voedingsstoffen' voor mijn welbevinden? De Schijf van Zeven bevat de volgende activiteiten:

- Focus tijd
- Speel tijd
- Verbinding tijd
- Fysieke tijd
- Reflectie tijd
- Down tijd
- Slaap tijd

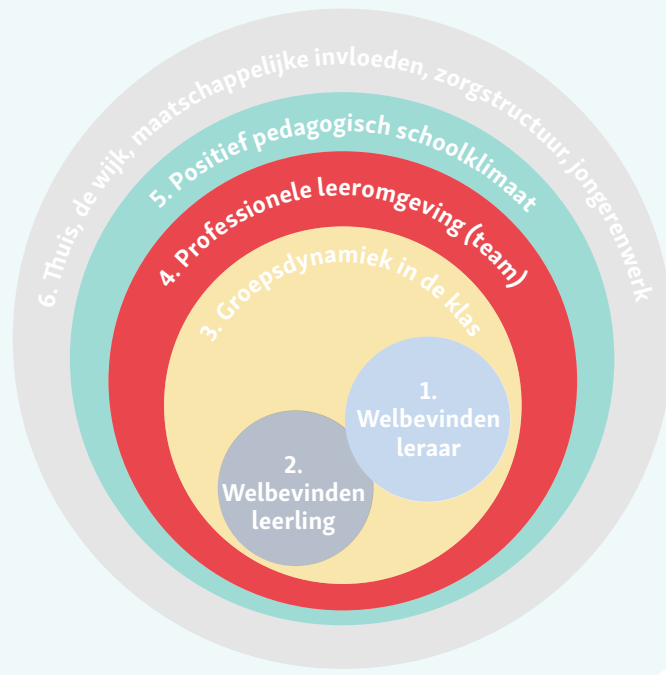
Ga met je team in tweetallen of drietallen uiteen om eens samen te reflecteren op de verschillende activiteiten. Waar ben je tevreden over? Is het in balans? Waar vind je dat je te weinig tijd aan besteedt? Hoe komt dat?

► Handvat: Vul samen het fundament van de ondersteuningspiramide in.

Zoals beschreven bij Cirkel 1 gaat het bij het fundament van de ondersteuningspiramide om een veerkrachtig en effectief schoolteam in een professionele schoolcultuur. Teken de

4. Schoolteam

Cirkel 4: Professionele leeromgeving



ondersteuningspiramide op een groot vel met daaronder het fundament. Ga in kleine groepen uiteen en vul eens in wat jullie in het fundament doen op jullie school. Denk bijvoorbeeld aan deskundigheidsbevordering, intervisie, reflectie op pedagogisch gebied of teamuitjes. Stel vragen aan elkaar zoals [20]:

- Is er een compleet schoolteam?
- In hoeverre is de visie van de school helder en wordt deze door het team gedragen?
- Zijn de randvoorwaarden op orde om goed onderwijs te geven?

► Handvat: Check-in aan het begin van een vergadering.

Voordat je een teamvergadering begint, kan er tijd gemaakt worden voor een check-in. Bijvoorbeeld:

- Geef antwoord op de vraag: wanneer is een werkdag voor jou geslaagd?
- Teken/beschrijf in één woord/beeld uit hoe je je nu voelt.
- Maak een weerbericht van je gevoel: welk weerbeeld past vandaag bij hoe je je voelt?
- Laat een paar emoji's zien op het bord: welke emoji past vandaag bij hoe je je voelt?
- Beantwoord de vraag: wat heeft je vandaag aan het lachen gemaakt?

Het kan ook interessant zijn om als team eens met elkaar stil te staan bij hoe eenieder van jullie omgaat met stress. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld [deze werkvorm](#).

► Handvat: Reflecteer met collega's.

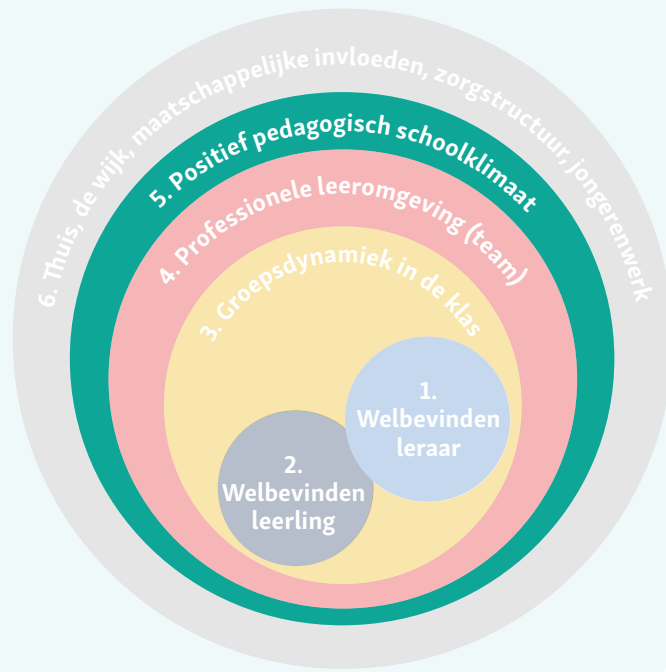
Gebruik bijvoorbeeld deze vragen:

- Waar beleef je op dit moment het meeste plezier aan?
- Waar ligt voor jou het zwaartepunt nu?
- Waar zou je eventueel ruimte kunnen creëren?
- Wat helpt jou daarbij? Wat heb je nodig? Hoe kan ik daarbij ondersteunen?
- Wat kan je parkeren? Wat veroorzaakt de druk?
- Hoe is de sfeer en mate van openheid in het team? In hoeverre voel je je veilig om feedback te geven?
- Welke trainingen zouden jullie nog willen/moeten volgen gezamenlijk?

► Handvat: De Checkers van Mind Us.

Met 'De checkers' van MIND Us word je je bewust van jouw rol als supportfiguur en krijg je tools in handen om jouw rol goed en met vertrouwen te vervullen. Bekijk de [website](#) of de [snelwijzer](#).

Cirkel 5: Positief pedagogisch schoolklimaat



Kernboodschap

- Een positief schoolklimaat (veilig, respectvol, inclusief) is cruciaal voor het welbevinden van leerlingen en medewerkers.
- Integraal werken aan welbevinden is het meest effectief.
- Investeren in welbevinden vraagt om een schoolbrede aanpak, gericht op duurzame verandering.

Onderbouwing

Het schoolklimaat omvat de sfeer en cultuur binnen de school die iedereen die de school binnentreedt ervaart. Een positief pedagogisch schoolklimaat kenmerkt zich door veiligheid, respect, vertrouwen, inclusie en een gedeelde visie op onderwijs en pedagogiek. Het is de overkoepelende atmosfeer die bepaalt hoe leerlingen, medewerkers en ouders zich voelen en met elkaar omgaan.

Volgens de World Health Organization kan het pedagogisch schoolklimaat welbevinden bevorderen wanneer de school(omgeving) [21]:

- warm en vriendelijk is, en leren beloont;
- samenwerking promoot in plaats van competentie;
- ondersteunend en open communiceert;
- ruimte biedt aan creativiteit;



- goed beleid voert om ongewenst gedrag, zoals pesten en geweld, te voorkomen;
- gelijke rechten en kansen voor leerlingen biedt.

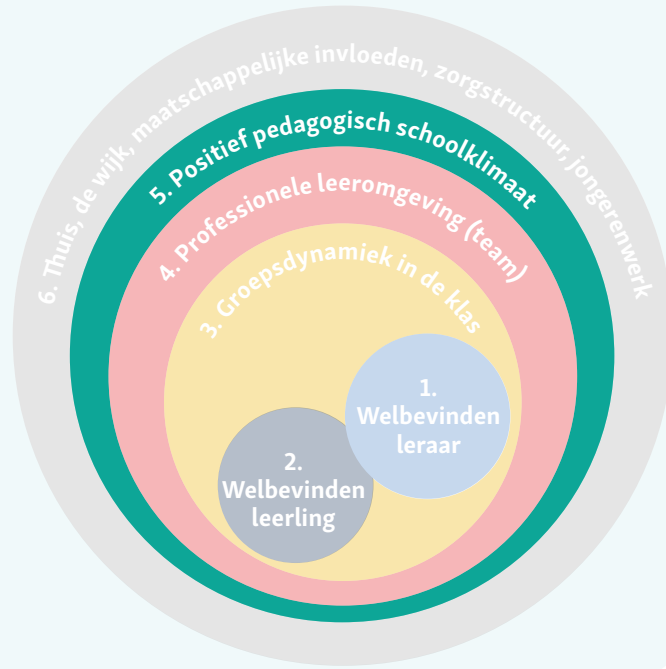
Scholen pakken welbevinden vaak aan met losse acties, en vaak pas als er problemen zijn. Echter, onderzoek toont aan dat een integrale, langetermijnplanning met breed draagvlak veel betere resultaten oplevert voor leerlingen. Integraal werken aan welbevinden betekent een brede combinatie van initiatieven die elkaar versterken en op meerdere niveaus (in en om de school) plaatsvinden. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt niet bij één partij, maar wordt gedeeld met ouders, onderwijsprofessionals, zorgpartners en beleidsmakers [1].

Denkend aan het model, aan de vijver, benadrukt deze theorie vooral dat er geen grenzen zijn en dat alle onderdelen en betrokkenen bij de school wederzijds invloed hebben. Het gaat om de gedeelde verantwoordelijkheid van schoolleiding, leraren, leerlingen, ouders/opvoeders en het belang van de juiste combinatie van initiatieven, acties en maatregelen. Daarom vormt dit concept een belangrijke basis voor het schoolbreed werken aan welbevinden op school.

Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat integrale gezondheidsprogramma's die gericht zijn op psychisch welbevinden die over een langere tijd zijn uitgespreid, waarbij

5. Schoolklimaat

Cirkel 5: Positief pedagogisch schoolklimaat



leraren goede training krijgen, ouders ondersteuning krijgen in de opvoeding en leerlingen ondersteund worden in sociaal-emotionele ontwikkeling en psychisch welbevinden, het meest effectief zijn. Dat betekent dat investeren in welbevinden eerder een weloverwogen keuze van de hele school is, dan enkel een specifieke interventie.

Inspirerend voorbeeld uit de praktijk

Schoolpsycholoog go: “Door met een groepje collega’s de ondersteuningspiramide in te vullen, kregen we zicht op wat we allemaal deden op school op het gebied van welbevinden en leren. Het bleek dat we best veel in het topje van de piramide aanboden, en weinig in de basis. Een omgekeerde piramide dus. Het heeft ons veel inzicht geboden en het heeft ervoor gezorgd dat we bepaalde interventies in het topje zijn gaan schrappen en meer aanbod creëerden in de basis: zakken in de piramide.”



Handvatten

► **Handvat: genereer meer aandacht om samen met alle betrokkenen te werken aan welbevinden. Vul de checklist in.**

Breng de beginsituatie goed in kaart. Wat gaat er goed op jullie school? Wat verdient meer aandacht? En wat heeft prioriteit? Met behulp van deze checklist kan je daar zicht op krijgen.

► **Handvat: Vul samen de bovenste drie lagen van de ondersteuningspiramide in.**

Teken de ondersteuningspiramide op een groot vel met de drie niveaus (sterke basis, extra ondersteuning, intensieve ondersteuning). Ga in kleine groepen uiteen en vul eens in wat jullie per niveau op school aanbieden wat betreft welbevinden. Ga met elkaar in gesprek [20]:

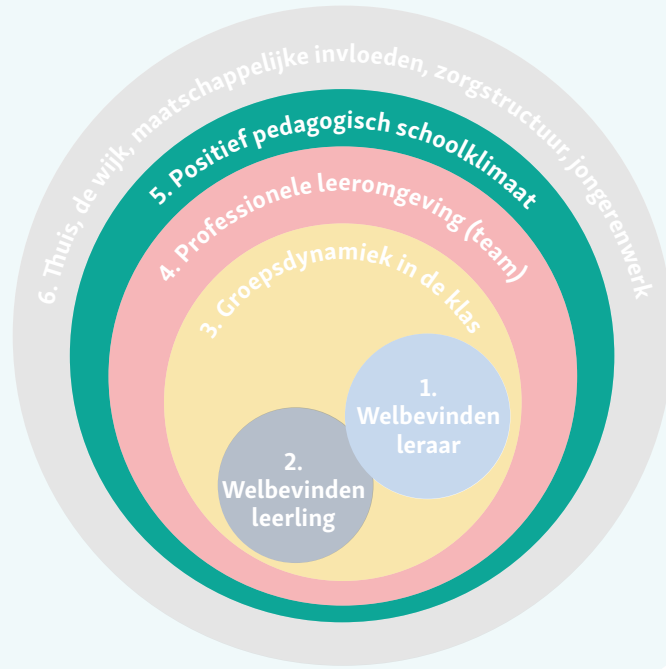
- Is er sprake van een helder mentoraat?
- Is er een duidelijk, haalbaar en afwisselend lesprogramma?
- Wat bieden we aan extra ondersteuning aan groepen leerlingen?
- Wat kunnen wij als school wel en niet?
- Hoe ziet onze samenwerking met externe partners eruit?
- Is er sprake van een duidelijke, breed gedragen pedagogische visie?



5. Schoolklimaat



Cirkel 5: Positief pedagogisch schoolklimaat



Handvat: Evalueer gedragsverwachtingen.

Zorg voor duidelijke, positief geformuleerde gedragsverwachtingen voor zowel leerlingen als medewerkers.

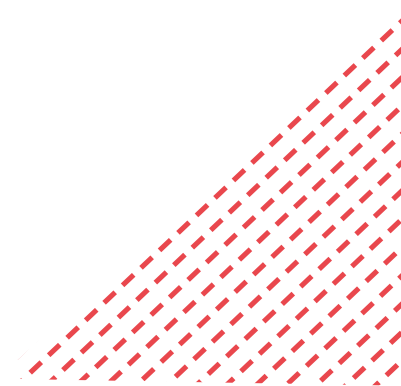
- Is het duidelijk wat er van de leerlingen wordt verwacht qua gedrag?
- Hoe moeten leerlingen dit weten?
- Waar staan regels en afspraken?
- Hoe is dit terug te zien in school? Is dit bijvoorbeeld visueel gemaakt?
- Als je als nieuwe leerling, ouder of medewerker de school in komt, hoe zie je de gedragsverwachtingen terug? Denk bijvoorbeeld aan een verkeersbord op het plein dat aangeeft of je daar wel of niet mag fietsen.
- Hoe weten medewerkers wat er van hen wordt verwacht? Is het bijvoorbeeld de afspraak dat iedere leraar begin van de dag bij de ingang van de klas staat om leerlingen te begroeten?
- Hoe worden nieuwe medewerkers meegenomen in de afspraken en regels voor leerlingen en medewerkers?

Handvat: Heb aandacht voor sociale veiligheid

Sociale veiligheid is een voorwaarde voor welbevinden. Sociale veiligheid op school reikt verder dan simpelweg het tegengaan van pesten, agressie of ander grensoverschrijdend gedrag. Het draait vooral om het actief bouwen aan een klimaat waarin elke leerling zich ondersteund, begrepen en gewaardeerd voelt [22].

- Eenmaal per jaar vullen leerlingen vanaf groep 6 en in het v(s)o de monitor Sociale Veiligheid in om de sociale veiligheid in kaart te brengen. Het monitoren is geen doel op zich, maar een middel. Nadat de uitkomsten bekend zijn: ga met elkaar in gesprek over de uitkomsten en bepaal welke acties er eventueel moeten worden ondernomen.
- Iedere school moet een veiligheidsplan hebben. Om scholen te ondersteunen bij het werken aan sociaalveiligheidsbeleid heeft Stichting School & Veiligheid het Digitaal Veiligheidsplan ontwikkeld. Dit is een gratis online tool voor het maken of verbeteren van het sociaalveiligheidsbeleid.

5. Schoolklimaat



1. Welbevinden op School (2023). Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs: Een theoretische onderbouwing. Trimbos-instituut. Beschikbaar via: <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1488-integraal-werken-aan-welbevinden-in-het-onderwijs/>
2. Lester, L., Cefai, C., Cavioni, V., Barnes, A., & Cross, D. (2020). A whole-school approach to promoting staff wellbeing. *Australian Journal of Teacher Education*, 45(2), 1-22. <https://doi.org/10.14221/ajte.2020v45n2.1>
3. Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
4. Bajorek, Z., Gulliford, J. & Taskila, T. (2014). *Healthy teachers, higher marks? Establishing a link between teacher health & wellbeing, and student outcomes*. The Work Foundation.
5. Kennisrotonde (2023). *Wat is het effect van stress van leraren op hun functioneren en op het leren van leerlingen?* Beschikbaar via: <https://www.kennisrotonde.nl/vraag-en-antwoord/effect-stress-van-leraren>
6. Van Overveld, K. (2017). *SEL: Sociaal-emotioneel leren als basis*. Pica.
7. Onderwijskennis (2021). *Sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerling*. Beschikbaar via: <http://www.onderwijskennis.nl/themas/sociaal-emotionele-ontwikkeling-van-de-leerling#section-15830>
8. TNO (2016). Ik heb al veel meegemaakt. *Ingrijpende jeugdervaringen (ACE) bij leerlingen in groep 7/8 van het regulier basisonderwijs*. Leiden: TNO.
9. Coppens, L., van Kregten, C. & Schneijderberg, M. (2021). *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen*. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs. Amsterdam: SWP.
10. Horeweg, A. (2020). *Dit is een verschrikkelijk boek met een gouden boodschap*. Huizen: Pica.
11. Horeweg, A. (2018). *De traumasensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas*. Tiel: Lannoo.
12. Schreuder, L. & Messing C. (2012). *Werken met groepen. Wat zijn de basisbehoeften van kinderen in een groep*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
13. Van Engelen, R. (2014). *Grip op de groep*. Amersfoort: ThiemeMeulenhoff.
14. Bijleveld, B. (2020). *De Gouden Weken 2.0*. Eduforce.
15. School & Veiligheid (2020). *Groepsdynamica in de klas*. <https://www.schoolenveiligheid.nl/kennisbank/groepsdynamica-in-de-klas/>
16. Van den Berg, Y. H. M., & Stoltz, S. (2018). Enhancing social inclusion of children with externalizing problems through classroom seating arrangements: A randomized controlled trial. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 26(1), 31-41.
17. Van den Berg, Y. H. M., & Cillessen, A. H. (2015). Peer status and classroom seating arrangements: A social relations analysis. *Journal of Experimental Child Psychology*, 130, 19-34.
18. Lauermann, F., & König, J. (2016). Teachers' professional competence and wellbeing: Understanding the links between general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout. *Learning and Instruction*, 45, 9-19. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.06.006>
19. Siegel, D. (z.d.). *The Healthy Mind Platter*. Beschikbaar via: <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>
20. Stroo, L., & Visser-Van Balen, H. (z.d.). *Van los zand naar samenhang: Over zandkastelen en piramides in het onderwijs*. Nederlands Instituut van Psychologen. Beschikbaar via: <https://nip.nl/themas/mentale-gezondheid-op-school/>
21. World Health Organization. (2003). *Creating an environment for emotional and social well-being: An important responsibility of a health-promoting and child friendly school*. Genève: WHO
22. School & Veiligheid. *Visievorming op sociale veiligheid op scholen: Alles wat je moet weten*. <https://www.schoolenveiligheid.nl/thema/alles-over-sociale-veiligheid/>

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

Verantwoording

Deze handreiking is oorspronkelijk in 2021 ontwikkeld in opdracht van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen (SGF). In 2025 is de handreiking in afstemming met SGF geactualiseerd door Welbevinden op School.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut en Pharos.

De uitgave is gratis te downloaden via www.welbevindenopschool.nl.

Artikelnummer TRI-62-143

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

