

LUNCHWEBINAR 24 NOVEMBER 2025
WELBEVINDEN OP SCHOOL

PRESTATIEDRUK ONDER DE LOEP: NAAR MEER WELBEVINDEN OP SCHOOL

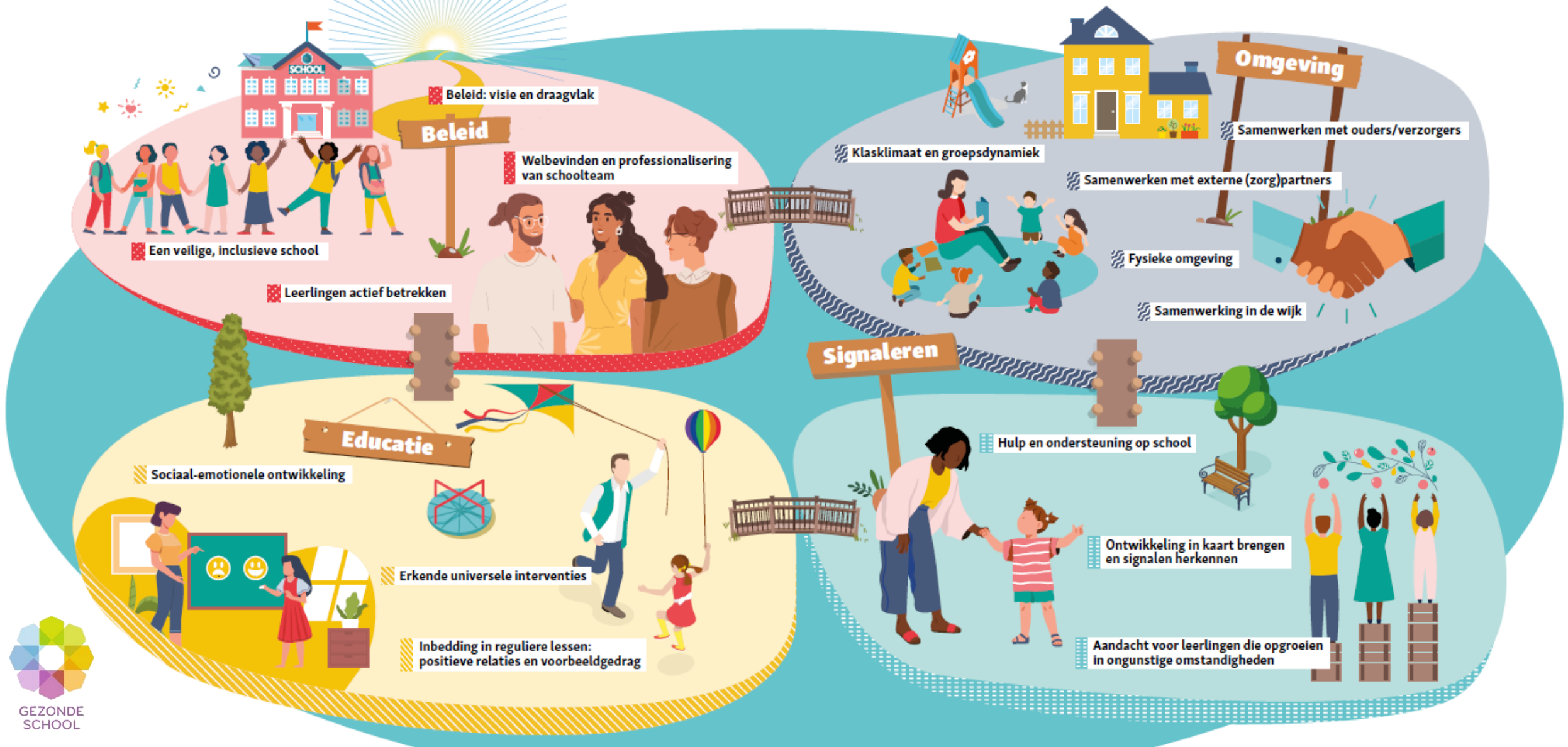
Door:
Kjell Winkens
Liza Poppens
Margot Peeters
Anna de Haan



Wat is Welbevinden op School?

- Kennis- en ondersteuningsprogramma van Trimbos-instituut en Pharos
- Stimuleren van een schoolbrede/integrale aanpak op welbevinden
- Handvatten, tools, deskundigheidsbevordering etc.
- Gebaseerd op wetenschap en kennis uit de praktijk
- Voor PO, VO, GO en MBO
- Invulling van thema welbevinden van Gezonde School-aanpak
- Samenwerking met schoolpsychologen NIP (sectie jeugd)





Lekker in je vel leert beter

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

Programma

- Presentatie over prestatiedruk en schoolstress (Kjell Winkens)
- In gesprek over het versterken van welbevinden en het verminderen van stress en prestatiedruk onder leerlingen en studenten (Liza Poppens en Margot Peeters)
- Vragen in de chat

Jongeren met impact

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk.

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk

11/09/17

NOSop3

'Jongere
het perfe

UITGELICHT

EL
IVE

BURN-OUT: EEN SERIEUS PROBLEEM ONDER JONGEREN

eds meer jongeren tussen de 20 en 30 jaar krijgen een burn-out. Hoge s
t tot lichamelijke en geestelijke klachten, overspannenheid, en als je d

Burn-out dreigt voor driekwart tieners

Driekwart van de jongeren heeft
last van stress en burn-
klachten

Ook tieners hebben last van stress en drukte

Druk Tieners hebben net zo goed stress als volwassene
aan doen. Maar dan moeten ze wel het goede voorbeeld

GEZIEN IN RTL LIVE GOEDE DOEL

Burn-out dre tieners

Ruim driekwart van de tiener

Prestatiedruk drijft jonger
wanhoop



Burn-out groeiend probleem onder jonge werknemers

© 25-04-2015, 14:00

Veel jonge werknemers zitten 'vast' in een baan die niet voldoet aan hun
verwachtingen. Steeds meer jongeren hebben daarom last van stress. Met
grote gevolgen: ziekteverzuim, fysieke klachten en een groeiend aantal burn-
outs onder 20 tot 30-jarigen.

Prestatiedruk

De ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk. Druk kan worden opgelegd door iemand zelf, de maatschappij, school, ouders en vriend(inn)en.

Stress

Een verschil tussen de eisen die aan iemand gesteld worden door de omgeving (of zichzelf) en de eigen inschatting van de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen. Als balans tussen stress en herstel niet aanwezig is, dan is de stress ongezond.

Schoolstress

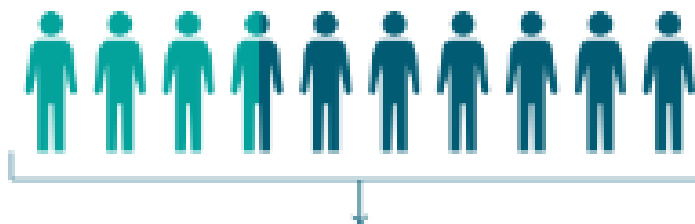
Wordt gemeten door jongeren te vragen hoe vaak zij stress ervaren door school of huiswerk en in hoeverre jongeren druk ervaren door schoolwerk. Schoolwerk kan bestaan uit huiswerk maar ook taken of activiteiten die op school uitgevoerd moeten worden



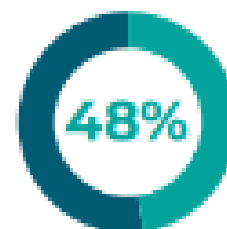
Hoeveel jongeren ervaren druk en/of stress?

- 3 op de 10 jongeren (VO), maar niet gelijk verdeeld.
- Verschil schooldruk VO jongens (38%) / meisjes (56%)
- Minstens 2 op de 10 studenten in het mbo ervaart veel druk door schoolwerk

LANDELIJKE CIJFERS*

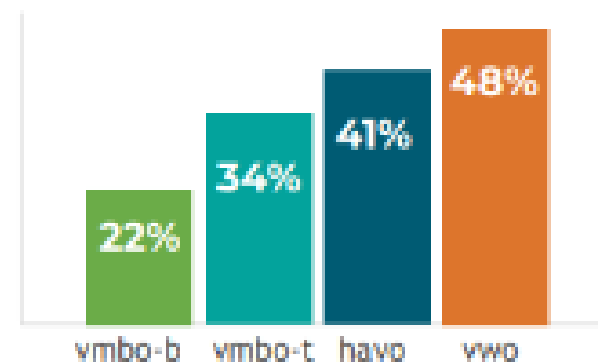


12 jaar



16 jaar

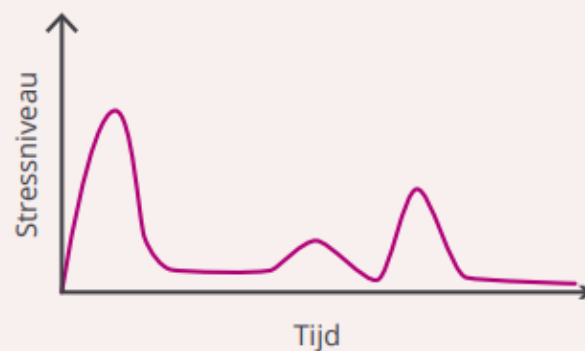
Ruim **3 op de 10** jongeren in het voortgezet onderwijs (VO) ervaart (nogal) veel druk en stress door school of huiswerk.



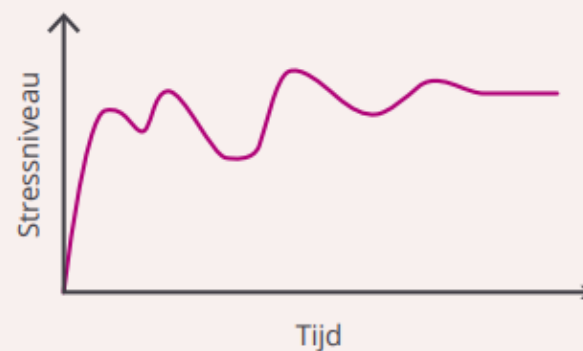
Hoe erg is stress?

Figuur 1. Verschil tussen normale stress met herstel en chronische stress waarbij het lichaam geen tijd heeft om te herstellen en in allostatische overbelasting raakt.

Normale stress met herstel



Chronische stress zonder herstel



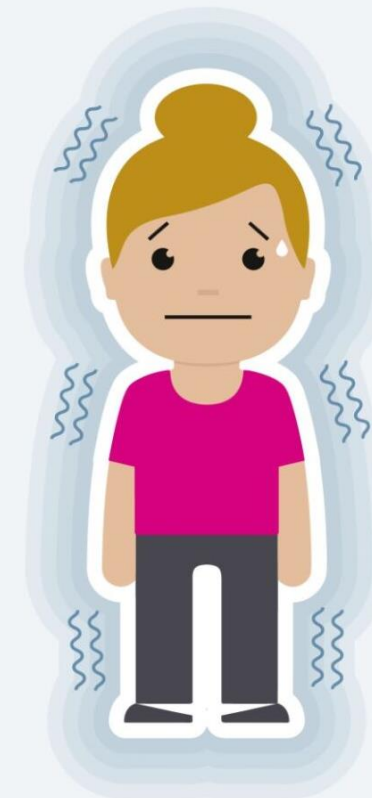
Gevolgen van chronische stress

Fysiek

-  Hart- en vaatziekten
-  Diabetes
-  Obesitas
-  Vroegtijdige veroudering (DNA verandert)
-  Verminderde vruchtbaarheid
-  Afweersysteem vermindert

Cognitief

-  Concentratie problemen
-  Minder goed geheugen
-  Impulsief gedrag
-  Moeite met plannen en organiseren
-  Moeite met emoties reguleren



Mentaal



VERSLAVING

ALZHEIMER

DEPRESSIE

ANGST

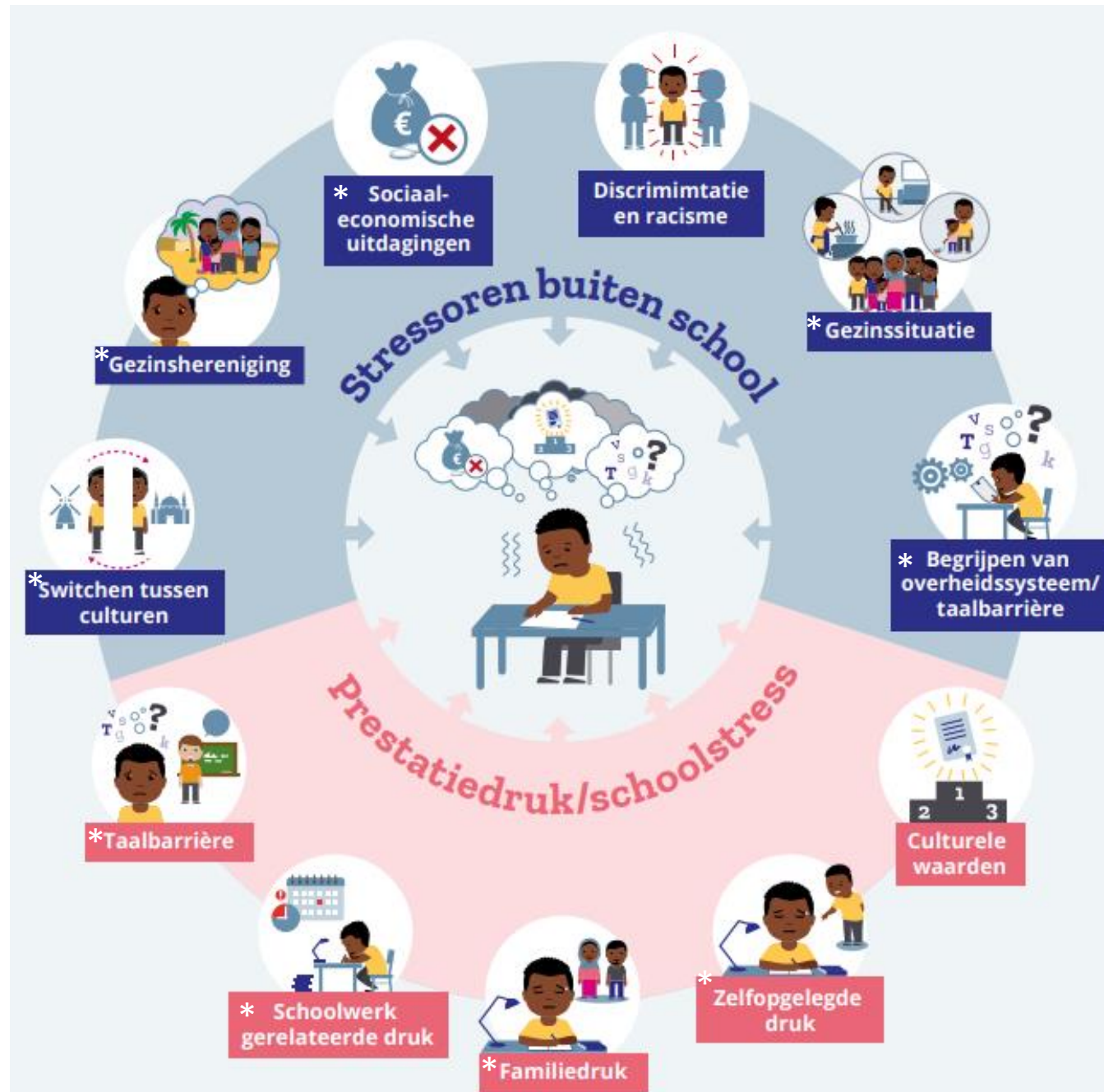
Mogelijke risicofactoren

Verschillende mogelijke bronnen zowel binnen als buiten de schoolcontext, bijvoorbeeld:

- Draaglast
- Onduidelijkheid en complexiteit
- Studievoortgang en toetsdruk
- Persoonlijke zorgen en omstandigheden
- Perfectionisme, niet mogen falen
- Emotionele problemen en eenzaamheid
- Onrust in de samenleving
- Digitale tijdperk
- Prestatiegerichte maatschappij
- Onderwaardering van het mbo
- Zorgen over de toekomst
- Veranderende verantwoordelijkheden bij het bereiken van volwassenheid
- Etc.

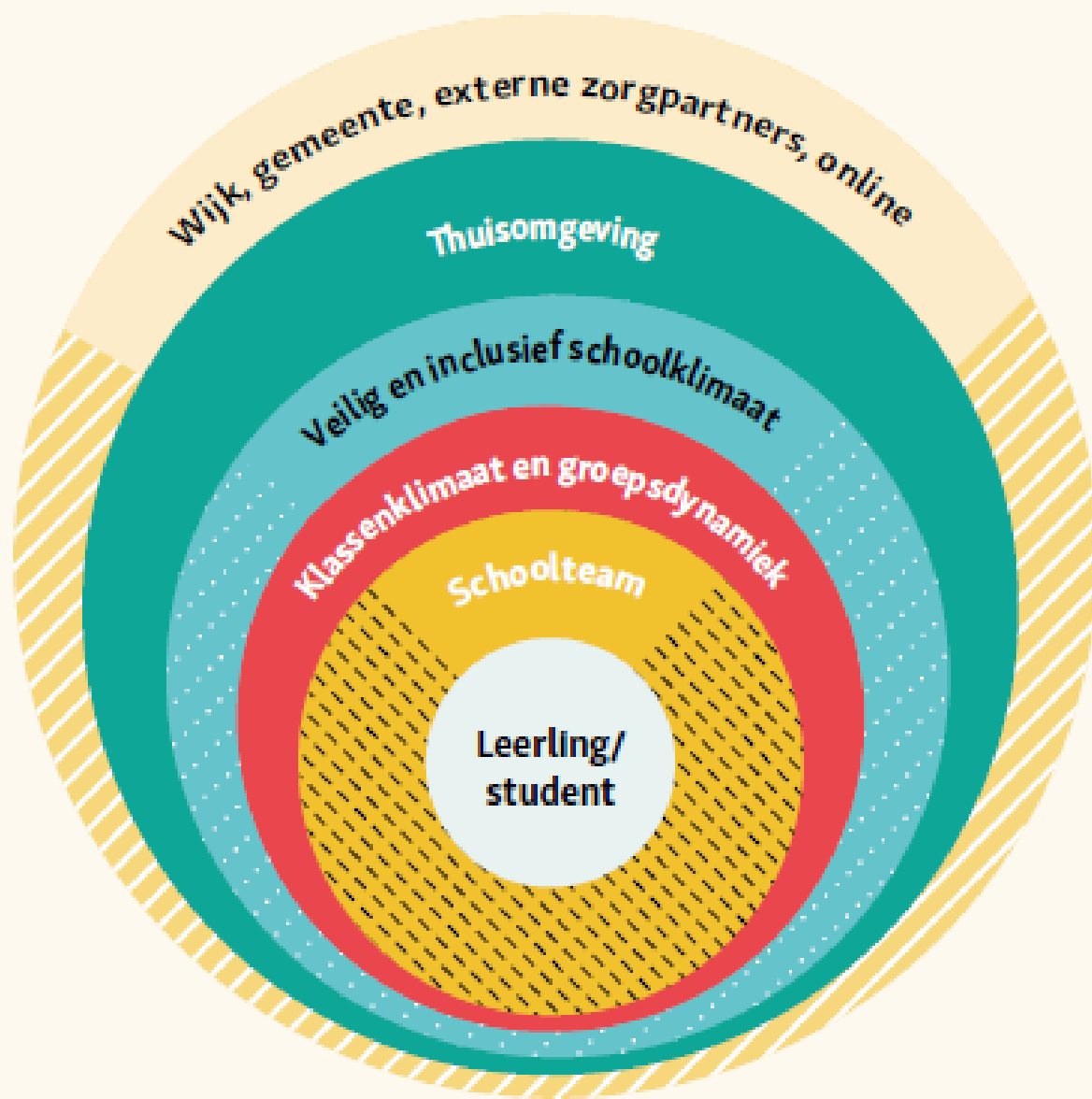
Oorzaken niet gelijk verdeeld

- Verschillen in stressbronnen tussen groepen jongeren
- Verschillen in stressbeleving door jongeren zelf
- Verminderen van één stressbron op school, daarom niet per definitie relevant voor iedere jongere



Mogelijke beschermende factoren binnen het onderwijs

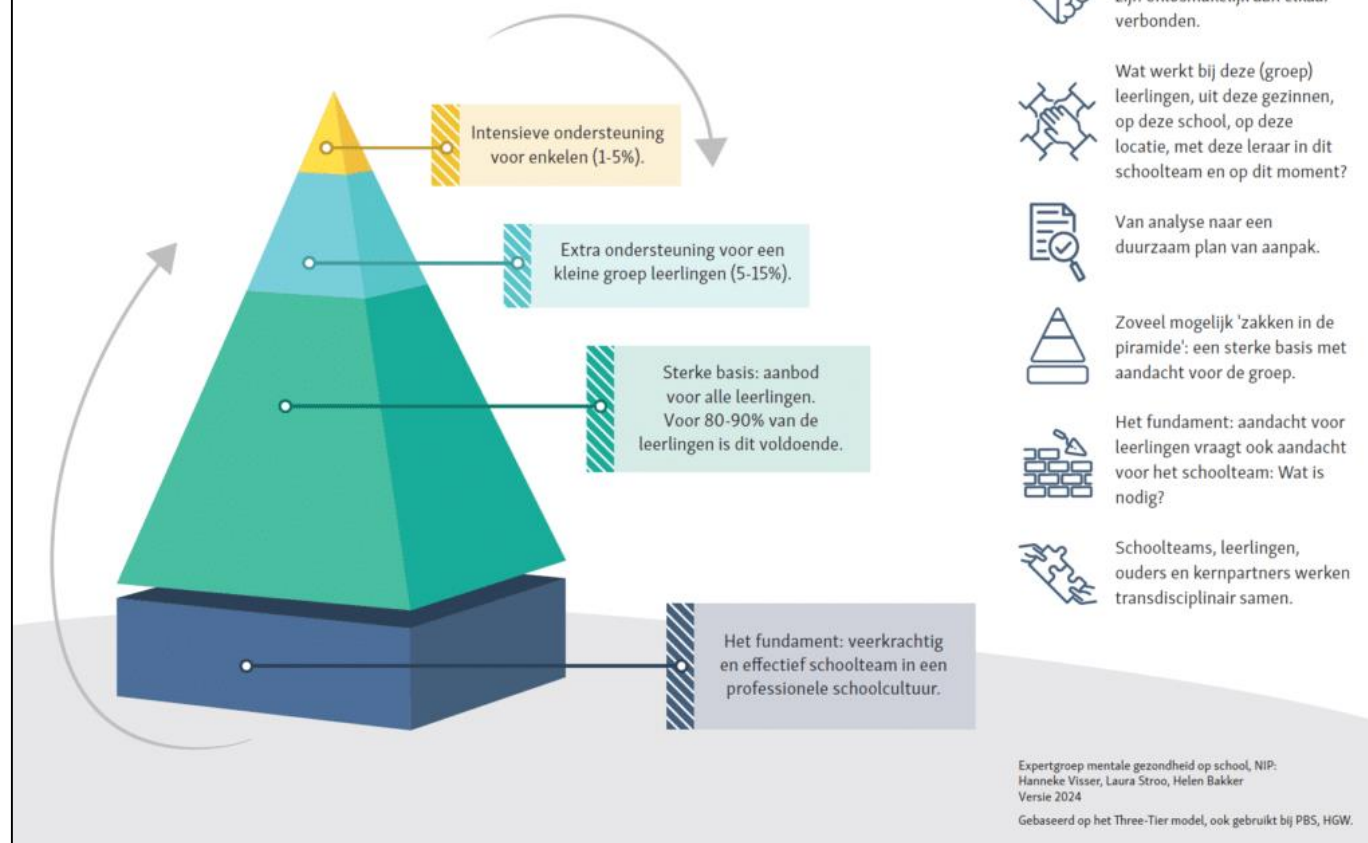
- Sociale steun, binding en vertrouwen
- Begeleiding en ondersteuning
- Structuur en duidelijkheid
- Rolmodellen bieden
- Regie en controle bieden
- Focus op talenten
- Aandacht hebben voor studie-, basis-, en mentale gezondheidsvaardigheden
- Voorzieningen bieden
- Sociale veiligheid bevorderen
- Betrokkenheid vergroten
- Samenwerken met externe experts
- Etc.



One size does not fit all

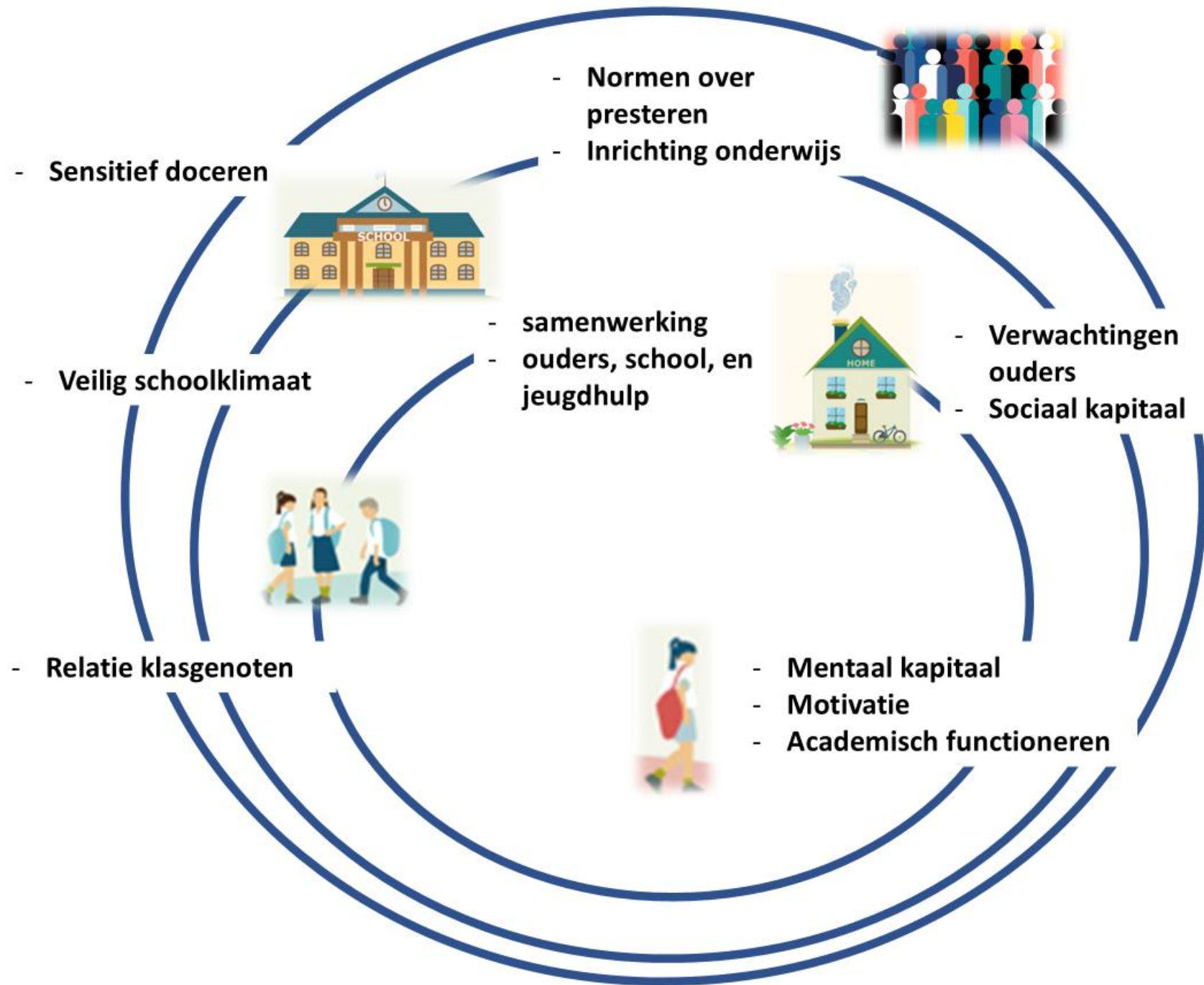
- Probeer aan te sluiten bij de uitdagingen en behoeften van jouw scholieren/studenten
- Besteed ook aandacht aan een sterke basis
- Je kunt niet alles oplossen, maar aandacht kan ook al helpen
- Zorg voor communicatie en duidelijkheid richting jongeren

Ondersteuningspiramide: ontwikkeling in context

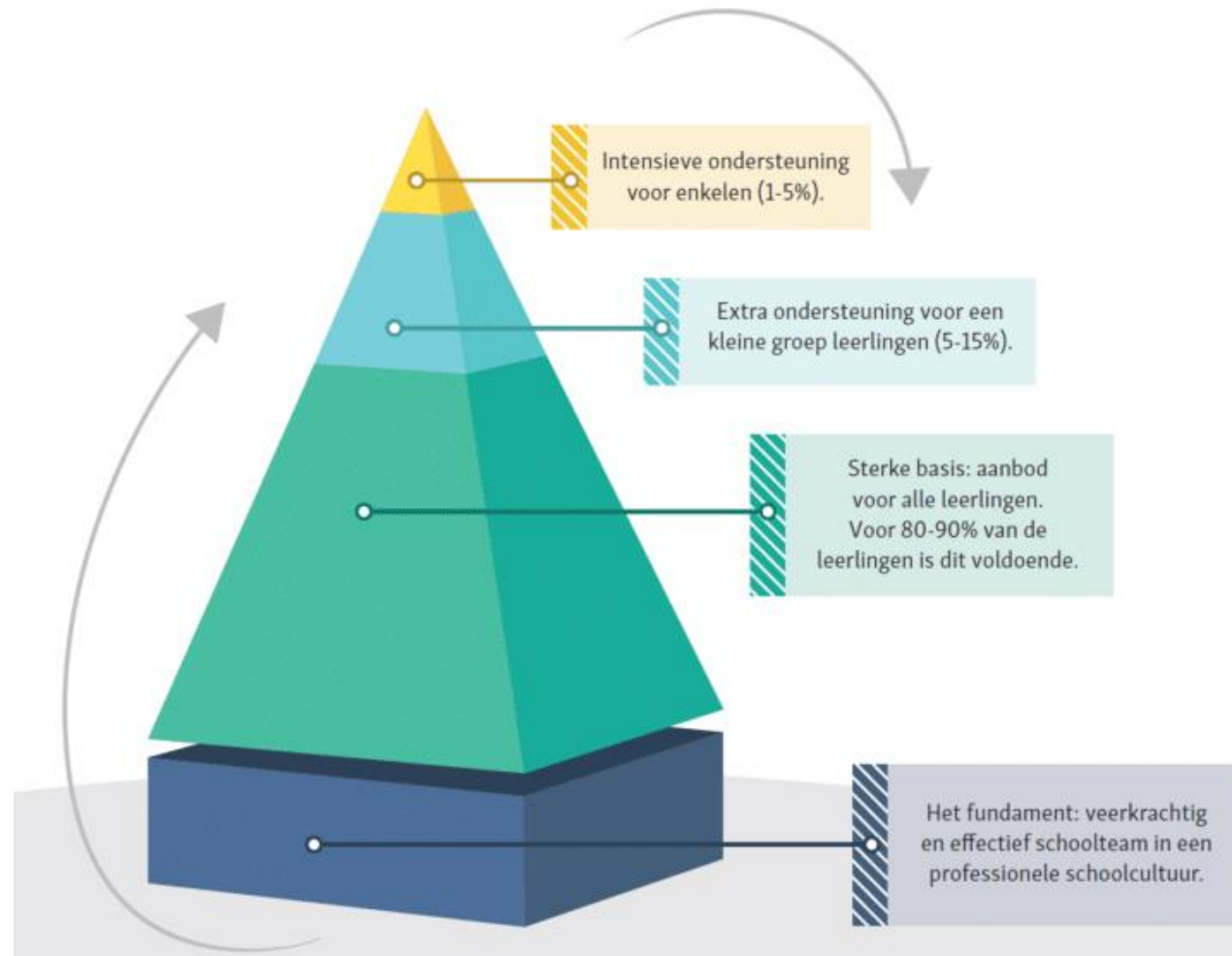




Systeem perspectief nader bekeken



Ondersteuningspiramide: ontwikkeling in context



Leren, welbevinden en gedrag zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.



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



Van analyse naar een duurzaam plan van aanpak.



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



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



Schoolteams, leerlingen, ouders en kernpartners werken transdisciplinair samen.

Wegwijzer

Domeinevaluatie

Klik op een van de 8 domeinen om meer te leren en evalueer jouw situatie met de schuifjes. Gebruik [deze handleiding](#) als hulpmiddel.



Als het niet goed gaat

Op school wordt de **maatschappelijke druk** om goed te presteren versterkt. Er wordt veel nadruk gelegd op **toetsing en cijfers**, waarbij het individuele leerproces onvoldoende aandacht krijgt. Er is sprake van onderwaardering van de meer praktische onderwijsniveaus. Er is een strikt **onderscheid tussen schoolniveaus** met weinig ruimte om van het ene niveau naar het andere niveau over te stappen.

Er is een vol curriculum met **veel huiswerk en toetsing** waardoor leerlingen te weinig tijd krijgen om te ontspannen. Er zijn weinig mogelijkheden voor maatwerk en flexibiliteit in het aangeboden onderwijs voor leerlingen die dreigen vast te lopen. Er is onvoldoende aandacht voor de **overgang van primair naar voortgezet onderwijs**.

1. Onderwijs & maatschappij

7

2. Schoolklimaat

—

3. Thuisituatie

—

4. Sensitief doceren

—

5. Relatie met klasgenoten

—



Als het wel goed gaat

Op school is er aandacht voor **maatschappelijke normen** rondom presteren. Het schoolsucces van leerlingen wordt niet alleen bepaald door **toetsresultaten en cijfers**. De focus ligt op het individuele leerproces en leerlingen ontvangen hier **feedback** op (bijvoorbeeld formatief toetsen). In taal en gedrag draagt de school uit dat alle onderwijsniveaus **gelijk gewaardeerd** worden.

Er is aandacht voor de overgang van primair naar voortgezet onderwijs en voor het bepalen van een **passend leerniveau**. Voor leerlingen die dreigen vast te lopen is er flexibiliteit en maatwerk mogelijk (bijvoorbeeld aangepast lesrooster). Er wordt rekening gehouden met **vakanties en drukke periodes** bij toetsing en huiswerk zodat leerlingen tijd hebben om te ontspannen.



Aanbevelingen 'Thuisituatie'

3.1

Stimuleer **ouderlijke betrokkenheid** bij school (thuisbetrokkenheid), afgestemd op de doelgroep en leeftijd.

Minder

Inspiratie uit de praktijk

"Het is heel lastig om ouders die zelf niet betrokken zijn, tóch te betrekken. Als het wel goed gaat met een leerling verder, dan is dat wat het is. Maar als het niet goed gaat met een leerling, dan is soms de leerplichtambtenaar nodig of de schoolarts. Of de mentor die veel belt of anders uiteindelijk maar een keer langsgaat."

Interventies

NJI toolkit ouderbetrokkenheid

Toolkit met praktische handvaten om samenwerking tussen school, ouders (en jeugdhulp) te initiëren en optimaliseren waarbij er rekening wordt gehouden met de behoeften van ouders. [Naar interventie](#)

School-Wide Positive Behavior Support*

Betrekt ouders middels ouderavonden of koffie-ochtenden bij de schoolontwikkeling van hun kind, waar zij via workshops kennis kunnen maken met SWPBS en regelmatig contact kunnen onderhouden met docenten. [Naar interventie](#)

Aanbevelingen



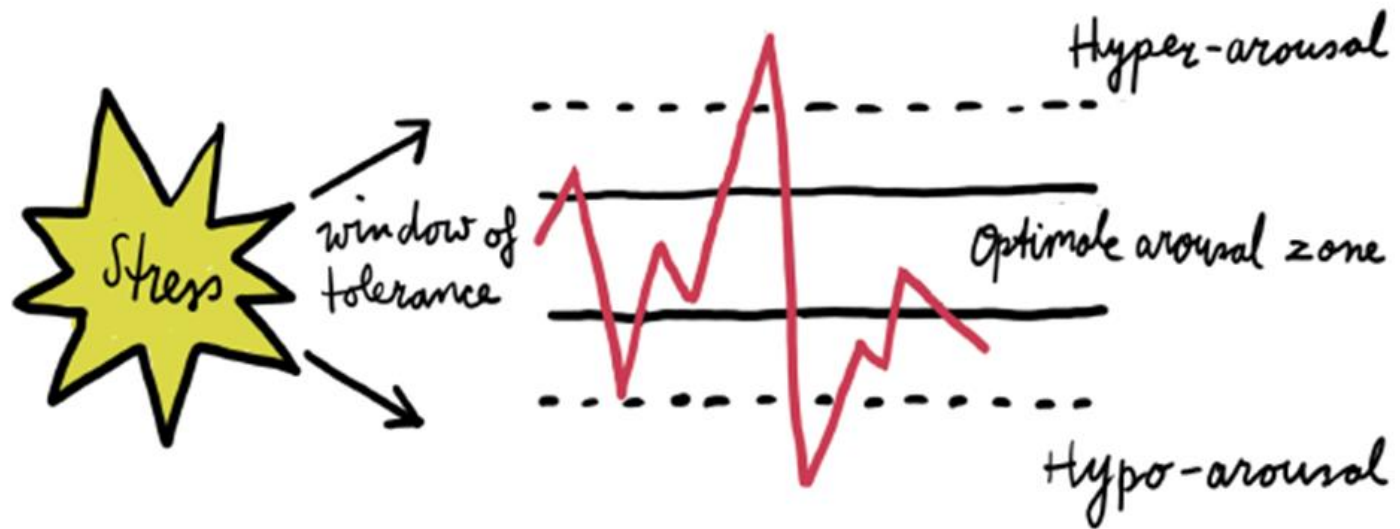
Domeinen

1. Onderwijssysteem & maatschappij 8
2. Schoolklimaat 6
3. Thuiscontext 5
4. Sensitief doceren 10
5. Relaties met peers 7
6. Mentaal kapitaal 3
7. Leervaardigheden, motivatie & toekomstperspectief —
8. Samenwerking 4

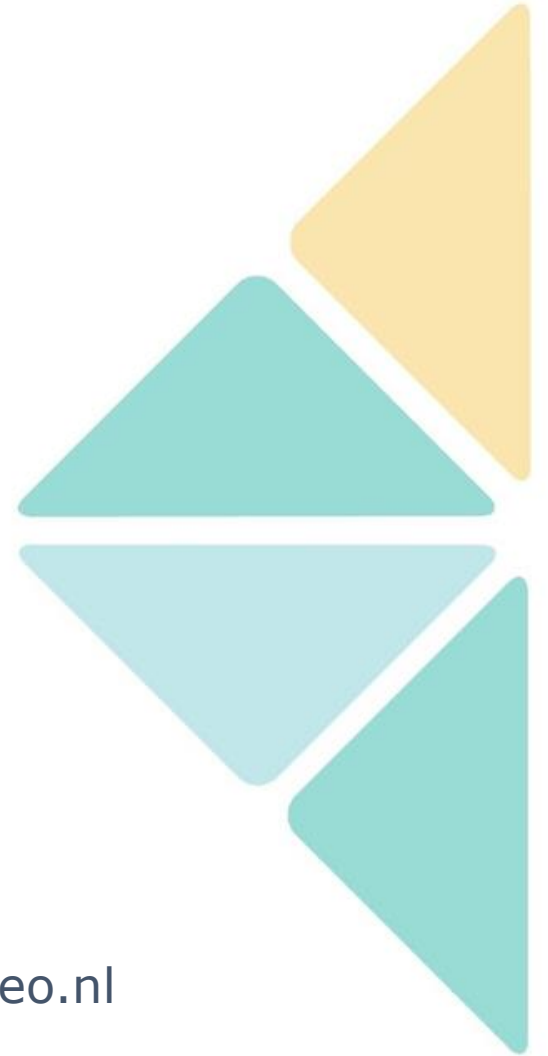
Aanbevelingen 'Het schoolklimaat'

- 2.1 Zorg voor **structuur, voorspelbaarheid en heldere richtlijnen** (o.a. om de overgang van PO naar VO zo soepel mogelijk te laten verlopen). Zorg voor consistente (digitale) systemen en werkwijzen.
[Meer](#)
- 2.2 Investeer in positief, **inclusief en veilig** (school/groeps)klimaat. Definieer en communiceer een anti-pestbeleid en draag dit zichtbaar en actief uit.
[Meer](#)
- 2.3 **Betrokkenheid** middels korte lijnen, persoonlijk contact, monitoren met aandacht voor welbevinden van individuele leerlingen. Zorg dat jongeren zich veilig, gezien en gewaardeerd voelen en problemen vroegtijdig worden gesignaleerd.
[Meer](#)
- 2.4 Zorg voor laagdrempelige en **toegankelijke ondersteuning**, zoals een rustige ruimte waar jongeren zich kunnen terugtrekken of een coach bij wie ze terecht kunnen. Zorg dat ondersteuningsprotocollen uniform en schoolbreed onderkend worden.
[Meer](#)
- 2.5 Bied passende hulp / **maatwerk** op het moment dat jongeren niet kunnen meekomen met het reguliere programma, waarbij zoveel mogelijk wordt afgestemd op individuele leerbehoeften en mogelijkheden.
[Meer](#)
- 2.6 Versterk de **pedagogische vaardigheden** van leerkrachten. Daarbij is het raadzaam om kennis omtrent gedrag vanuit het speciaal onderwijs meer te integreren in het regulier onderwijs.
[Meer](#)
- 2.7 Zet preventief in door middel van een gedegen **verzuimbeleid** (bijv. monitoring, vroege signalen, voorlichting door Leerplicht, betrekken ouders).
[Meer](#)

Window of tolerance



Ogden e.a., 2006 & Siegel, 2012, augeo.nl



Evaluatie

Help ons leren!

Scan de QR code voor een korte evaluatie van dit webinar:



Contactgegevens

Anna de Haan: a.dehaan@pharos.nl

Kjell Winkens: kwinkens@trimbos.nl

Liza Poppens: l.poppens@yuverta.nl

Margot Peeters: M.Peeters1@uu.nl

- www.welbevindenopschool.nl
- www.pharos.nl/infosheets/welbevinden-op-school-kinderen-jongeren-gezinnen-kwetsbare-omstandigheden
- <https://nip.nl/themas/mentale-gezondheid-op-school>
- www.gezondeschool.nl/welbevinden
- [Wegwijzer Mentaal Kapitaal - Wegwijzer Mentaal Kapitaal](#)

