

INSPIRATIEKAART

Tips, tools en voorbeelden uit de praktijk

Welbevinden in het voortgezet onderwijs
en gespecialiseerd onderwijs



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



Wil je met een kernteam binnen jouw school gestructureerd werken aan welbevinden? Bekijk dan **dit stappenplan**.



Breng met je kernteam eerst de huidige situatie in kaart, bijvoorbeeld met deze **checklist** of vul samen de ondersteuningspiramide in (zie stappenplan). Deze inspiratiekaart past bij stap 5 'Maak een plan'.

Gelijke kansen op welbevinden

Werken aan welbevinden gaat om het bevorderen van het welbevinden van *alle* leerlingen. Daarbij is het belangrijk om specifiek aandacht te hebben voor leerlingen die opgroeien in ongunstige (sociaaleconomische) omstandigheden. Voorbeelden hiervan zijn: financiële stress of armoede, of het meemaken van ingrijpende of traumatische gebeurtenissen zoals oorlog, discriminatie of mishandeling.

Deze omstandigheden kunnen een negatieve invloed hebben op het mentaal- en fysiek welbevinden van leerlingen en daarmee ook op hun mogelijkheden om te kunnen leren. Het risico op een valse start door deze kwetsbare situaties vraagt om extra aandacht voor deze leerlingen.

Juist voor leerlingen die opgroeien in kwetsbare situaties heeft de school een grote rol in het bevorderen van het welbevinden. De school is immers – naast thuis en de wijk of de straat – een belangrijke plek waar leerlingen zich ontwikkelen. Leerlingen worden in hun thuissituatie en sociale omgeving niet allemaal op dezelfde manier gestimuleerd in hun ontwikkeling. Hierdoor komen zij met verschillende kennis, vaardigheden en ervaring de school binnen. Ook dit kan van invloed zijn op hun leerprestaties en hun welbevinden. Let bij het werken aan welbevinden op leerlingen en ouders/verzorgers die minder goed bereikt worden of minder betrokken worden op school. Door integraal te werken aan welbevinden draag je bij aan gelijkere kansen voor deze leerlingen.

- Op zoek naar voorbeelden, tools en tips voor gelijke kansen op welbevinden? Bekijk de **inspiratiekaart gelijke kansen** en lees deze **infosheet** voor meer achtergrondinformatie.



Lekker in je vel leert beter

Leren lukt het beste als leerlingen en onderwijsprofessionals zich goed voelen. Ook 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.

Visie en draagvlak

Ontwikkel een visie op welbevinden en leren

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

“Werken vanuit waarden geeft energie, motivatie en uiteindelijk ook betere resultaten. Als je goed hoort wat mensen in je team echt belangrijk vinden, gaan ze er als vanzelf samen iets goeds van maken. Niet omdat het hoort of moet, maar omdat mensen het zelf willen. Daarmee boor je energie en creativiteit aan die een team vleugels kan geven.”

- Marieke te Plate, Gezondheidsmakelaar School & Jeugd

“Mijn belangrijkste advies is altijd: begin klein en sluit aan bij wat al goed gaat op school en waar de energie zit. Zorg hierbij wel voor samenhang tussen de dingen die je doet als school. De Gezonde School-aanpak helpt hierbij. Werk bijvoorbeeld naast het aanleren van sociale vaardigheden in de klas ook aan een fijn en inclusief schoolklimaat met positieve gedragsverwachtingen.”

- Thera Knopperts, Gezonde School-adviseur



Goed voorbeeld: Broeklandcollege en Emmacollege

Het Broeklandcollege en het Emmacollege hebben inzichten uit de wetenschap en de dagelijkse praktijk toegepast om tot een verbeterd pedagogisch klimaat te komen. In dit veranderproces zijn gewenste kerngedragingen voor zowel leerlingen als docenten opgesteld en zes aandachtspunten om een blijvende verandering te realiseren.

➡ Meer lezen hierover? Klik dan [hier](#).



Praktijkverhaal: Versterk wat goed gaat

In **dit interview** delen schoolpsychologen Laura Stroo en Hanneke Visser hun visie op een integrale aanpak rondom welbevinden.

“Als je als school een helder overzicht hebt van wat je al doet op het gebied van welbevinden en met welk doel, wordt snel duidelijk waar de hiaten zitten. En welke stappen je nog zou kunnen zetten.”

– Hanneke Visser, schoolpsycholoog

Goed voorbeeld: 't Hooghe Landt in Amersfoort

Op 't Hooghe Landt in Amersfoort is het welbevinden van leerlingen én alle medewerkers een belangrijk speerpunt. Zo wordt het schoolteam getraind in thema's als veerkracht en groepsdynamiek. Ook worden verschillende interventies ingezet, en is er een speciale voorziening voor leerlingen die dreigen uit te vallen.

➡ Lezen wat deze school nog meer doet? Klik [hier](#).

Een veilige inclusieve school

Creëer een veilig en inclusief schoolklimaat

Een veilig en inclusief schoolklimaat is een randvoorwaarde om goed te kunnen leren en tot ontwikkeling te komen. Bekijk hier (voor **vo** en **go**) concrete tips over het creëren van een veilig en inclusief schoolklimaat. Of ga aan de hand van het **spel 'Gedragen gedrag'** met je team, leerlingen en/of ouders in gesprek. Hoe willen jullie werken aan een positieve en veilige sfeer op school?

TIP: Lees het artikel [5 tips om pesten op school aan te pakken](#) van Gezonde School.



Veilige online omgeving

Het leven van een leerling speelt zich voor een groot deel online af. Daarom zijn goede sociale online omgangsvormen onderdeel van een veilig en inclusief schoolklimaat. Net zoals je in de fysieke omgeving (de klas) afspraken maakt, kan dat ook voor de online omgeving op het niveau van de klas, de school en het schoolteam. Gebruik de **tips en tools voor sociale media** van Stichting School en Veiligheid ter ondersteuning.

Check jouw inzet voor gelijke kansen in de klas

Benieuwd hoe bewust jij bezig bent of jouw team bezig is met het creëren van gelijke kansen in de klas? Vul dan **deze zelfscan** in. En wil je meer weten over de achtergrond en onderbouwing van deze scan? **Lees hier meer**.

GOED VOORBEELD: STANISLASCOLLEGE IN DELFT

“Het gaf me een veilig gevoel omdat ik door de docenten goed werd ontvangen.” **Deze korte film** laat zien hoe het Stanislascollege door de hele dag heen aandacht heeft voor het welbevinden van leerlingen.



Leerlingen actief betrekken

Praat met leerlingen over welbevinden

- Weten hoe het er op jouw school voor staat als het gaat om leerlingenparticipatie? Vul dan de **Scan Leerlingenparticipatie** van Voortgezet Leren in.
- Meer lezen over leerlingenparticipatie, hoe je dit vormgeeft en wat het oplevert? Op de **website van de VO-raad** vind je meer tools en informatie. Ook vind je hier de **driedelige videoserie** die het LAKS en de VO-raad maakten over de succesfactoren van leerlingenparticipatie in het VO.
- Gebruik de discussiekaarten van Gezonde School (voor **vo** en **go**) om met leerlingen in gesprek te gaan over leefstijlthema's, waaronder welbevinden. Wat verstaan leerlingen zelf onder welbevinden? En wat willen zij dat er op school gebeurt rond dit thema?

Tips om álle leerlingen actief te betrekken

- Laat een diverse groep leerlingen meedenken en -praten op een manier die aansluit bij hun taalniveau, leeftijd en ontwikkelingsfase;
- Maak duidelijk aan leerlingen wat er met hun adviezen gebeurt. Geef dus altijd een terugkoppeling; óók als het advies niet in de praktijk wordt gebracht.
- Zorg dat iedere leerling de kans krijgt om betrokken te worden, maar ook dat iedere leerling weet dat deelname vrijwillig is.



GOED VOORBEELD: ZIEN EN GEZIEN WORDEN

Directeur Pieter Klok: *“Op het Zuiderzeecollege draait alles om de leerlingen. [...] Het is hún school, zij zijn er medeverantwoordelijk voor. Daarom is leerlingenparticipatie zo belangrijk.”* Lees [hier](#) het hele artikel op de website van Gezonde School.



Welbevinden en professionalisering schoolteam

Welbevinden van het schoolteam

“Het is goed om af en toe met het schoolteam te kijken: hoe gaat het met onszelf? Een veerkrachtig schoolteam kan zorgen voor veerkrachtige leerlingen. Als het onderling normaal wordt om over welbevinden te praten, lukt dat ook gemakkelijker met leerlingen.”

– Laura Stroo, schoolpsycholoog

TIP: Meer informatie over het verbeteren van het welbevinden van het schoolteam? Bekijk dan de webinar **Welbevinden schoolteam** waarin het gaat over verbinding en werkplezier, veerkracht van het schoolteam en het vormgeven van een positieve schoolcultuur.



Maak werkdruk bespreekbaar

Door als onderwijsteam met elkaar in gesprek te gaan over de ervaren werkdruk kom je tot de kern van wat de ervaren werkdruk veroorzaakt. Voion ontwikkelde een **Koerskaart Werkdrukplan** om te gebruiken tijdens een werkdrukoverleg.



GOED VOORBEELD: CHRISTELIJK GYMNASIUM IN UTRECHT

Het Christelijk Gymnasium gebruikte het **stappenplan Werken aan welbevinden** om een plan van aanpak te maken voor hun school. Eén van deze speerpunten was het welbevinden van onderwijsprofessionals: *“We gaan nu vaker terug naar: hoe gaat het met ons? Want als het goed gaat met ons, kunnen we ook beter in de gaten houden hoe het met onze leerlingen gaat.”*

➡ Meer weten? Klik dan [hier](#).



GOED VOORBEELD: 'T HOOGHE LANDT

Het is belangrijk om het leerkrachten met elkaar in verbinding te brengen zodat zij laagdrempelig met elkaar in gesprek kunnen over welbevinden. Op 't Hooghe Landt sport het onderwijspersoneel samen en worden er spelletjesmiddagen georganiseerd. Door het stimuleren van samenkomst treden leerkrachten makkelijker in gesprek over hun eigen welbevinden.

➡ Meer weten? Lees dan [hier](#).

Praktijkkennis over welbevinden

Bij de **kenniscommunity Nationaal Programma Onderwijs** vind je allerlei tutorials over welbevinden, bijvoorbeeld over groepsdynamiek, ouderbetrokkenheid, sociaal-emotioneel leren en het welbevinden van docenten.

Organiseer een studiedag over welbevinden

Wil je als school blijvend werken aan het welbevinden van leerlingen en het schoolteam? Dan kan het organiseren van een studiedag een belangrijke stap zijn. Meer lezen over het organiseren van een studiedag over welbevinden? Lees dan de **Handreiking: Studiedag organiseren**.

Bekijk de webinar werken aan gelijke kansen

Door extra aandacht te hebben voor het welbevinden van leerlingen die opgroeien in ongunstige omstandigheden draag je als school bij aan het creëren van gelijke kansen. In de **webinar Werken aan gelijke kansen** leer je meer over hoe je dit schoolbreed en structureel kunt aanpakken.



Klasklimaat en groepsdynamiek

Vorm een veilige groep

Hoe zit het ook alweer met de Gouden en Zilveren weken? Lees in **dit artikel** van Stichting School & Veiligheid hoe je aan het begin van het schooljaar een fundament neerzet voor goede groepsvorming. En hoe je daar het hele jaar aandacht voor houdt.

“Onderwijs speelt zich altijd af in groepen. Aandacht voor groepsdynamiek, klassenmanagement en wat je van een klas als geheel verwacht heeft ook een positief effect op de individuele leerling. Dat zijn vaak kleine dingen zoals hoe je elkaar op de gang begroet, de taal die je gebruikt, maar ook lessen rond levensvaardigheden.”

- Hanneke Visser, schoolpsycholoog

➡ Lees meer in **dit interview**.

TIP: Bekijk de **webinar Grip op groepsdynamiek** en ontdek hoe je als leraar meer grip krijgt op groepsdynamiek. Met aandacht voor de stevige offline basis én de dynamiek die online speelt.

Omgaan met actuele spanningen

Sommige onderwerpen die zich in de actualiteit voordoen kunnen zorgen voor spanningen in de klas. Voorbeelden hiervan zijn oorlogen, het klimaat, seksuele diversiteit of migratie. Meer leren over hoe jij deze spanningen om kunt zetten naar waardevolle gesprekken? Bekijk dan de **e-learning Dialoog onder Druk**.

Mini-college: Hoe kijk je verder dan probleemgedrag?

Sommige leerlingen vallen op door hun gedrag in de klas: ze zijn bijvoorbeeld opstandig, of juist teruggetrokken. Bij druk of opstandig gedrag ligt de focus vaak op het gedrag en de problemen van de individuele leerling. En niet zozeer op het contact tussen de docent en die leerling. Maar we weten dat een goede docent-leerling relatie invloed heeft op het klimaat in de klas. Dr. Rianne Bosman vertelt hier in dit **minicollege** meer over.

Fysieke omgeving

GOED VOORBEELD: FOCUS BEROEPSACADEMIE IN BARENDRECHT

Focus Beroepsacademie in Barendrecht richtte een ruimte in tot een zogenaamde VIP-ruimte (Very Important Pubers). Deze sfeervol ingerichte ruimte zorgt ervoor dat leerlingen zich kunnen terugtrekken van de prikkels in de school en in rust extra ondersteuning kunnen ontvangen.

➡ Meer weten? Bekijk dan deze [korte video](#).



Samenwerken met ouders/verzorgers

Gereedschapskist ouderbetrokkenheid

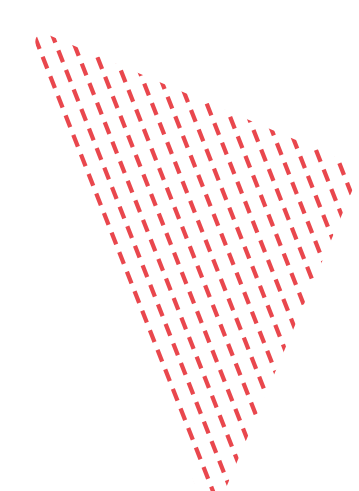
Wil je aan de slag met ouderbetrokkenheid? Gebruik dan deze **uitgebreide gereedschapskist** van de Hogeschool Rotterdam. Hierin vind je tips voor het voeren van gesprekken, het betrekken van ouders bij de schoolloopbaan, taalstimulering, het verzachten van de gevolgen van armoede en identiteitsvorming.

Quickscan ouderbetrokkenheid

Ben je benieuwd hoe je er op dit moment als school voor staat op het gebied van ouderbetrokkenheid? Gebruik dan **deze quickscan**, ontwikkeld door het Lectoraat 'Samenwerken met ouders' van de Hogeschool Rotterdam.

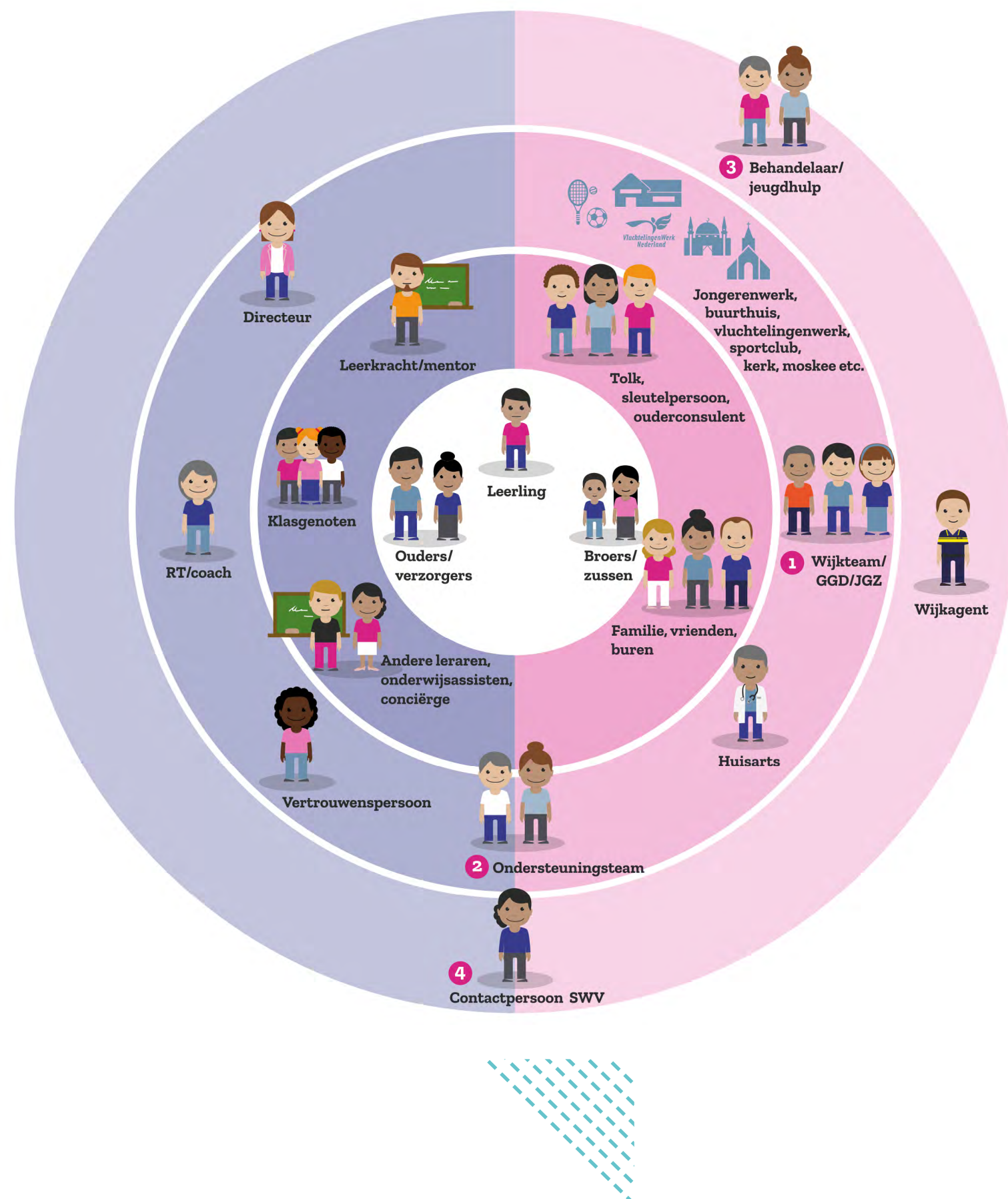
Toolkit 'Sámen voor het kind'

Wil je weten hoe je open in gesprek kan gaan, en een waardevolle samenwerking met ouders kan opbouwen? **Deze toolkit** van het Nederlands Jeugdinstituut helpt daarbij.



De ondersteuning in en rond school in beeld

Hoe leg je leerlingen en ouders duidelijk uit welke ondersteuning er in en rond de school beschikbaar is? De praatplaat **Ondersteuning in en rond de school** van Pharos helpt om hierover in gesprek te gaan.



Samenwerken met externe (zorg)partners

Aan de slag met samenwerking

Rondom Jong is een gesprekstool voor het bevorderen van de integrale samenwerking rondom werken aan welbevinden van jongeren in het voortgezet onderwijs. Met Rondom Jong breng je de huidige samenwerking tussen partijen in het netwerk in kaart. Ook wordt elke betrokken partij in het netwerk zich bewust van haar taken en verantwoordelijkheden. En je ontdekt welke stappen er nog gezet kunnen worden om de samenwerking te verbeteren.

Praktijkvoorbeelden: integraal arrangeren

De werkwijze integraal arrangeren leidt tot beter maatwerk voor individuele kinderen en gezinnen. Samen met de ouders/verzorgers en de leerling wordt gekeken welke zorg er nodig is en hoe dit het beste in school kan worden georganiseerd. Bekijk **hier** drie praktijkvoorbeelden.

Praktijkvoorbeelden: onderweg naar inclusief onderwijs

Laat je inspireren door tien voorbeelden uit de **special Verrassend Passend**, met verhalen van scholen en samenwerkingsverbanden die zich inzetten voor de professionalisering van hun teams om inclusief onderwijs te realiseren.



GOED VOORBEELD: KERNPARTNERAANPAK IN UTRECHT

Iedere school in het voortgezet (speciaal) onderwijs in Utrecht heeft een vast kernteam van vier professionals die de school en de leerlingen ondersteunen. Deze vier kernpartners vertegenwoordigen de leefgebieden die cruciaal zijn in de ontwikkeling van kinderen tot jongvolwassenen. Belangrijk doel van deze ondersteuningsstructuur is dat het kernteam zoveel mogelijk hulpvragen zelf oppakt.

➤ Meer lezen over deze aanpak? Dat kan [hier](#).

Samenwerking in de wijk



GOED VOORBEELD: JORDAN MONTESSORI LYCEUM UTRECHT IN ZEIST

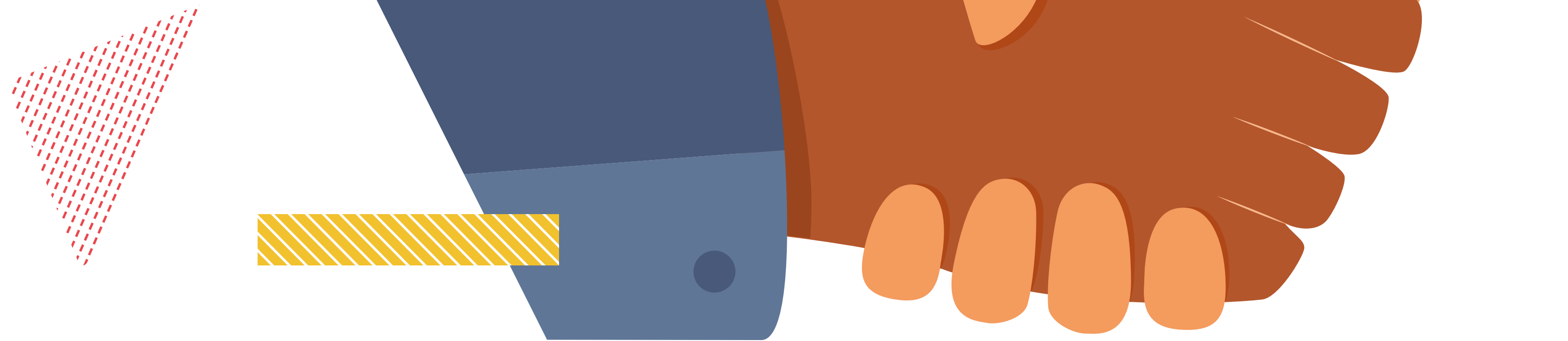
Op het Jordan Montessori Lyceum Utrecht zijn maatschappelijke betrokkenheid en gelijkwaardigheid belangrijke kernwaardes. De school besteedt veel aandacht aan het welbevinden van leerlingen en het schoolteam, en focust daarbij op het vergroten van kansengelijkheid. In de wijk waar de school staat wonen veel gezinnen met een migratieachtergrond en een lage sociaaleconomische positie. Het Jordan heeft de afgelopen jaren flink ingezet op een sterkere verbinding met de buurt, vertellen rector Geert Looysschelder en wiskundedocent Mohammed El Houfi.

➤ Meer lezen? Klik [hier](#).



Samenwerking tussen jongerenwerk en school

Jongeren hebben verschillende leefwerelden: thuis, de buurt, school en online. Wat er in de ene leefwereld gebeurt, kan invloed hebben op wat er in een andere leefwereld gebeurt. Docenten zien leerlingen in de school, maar hebben weinig zicht op wat daarbuiten gebeurt. Jongerenwerkers zien leerlingen juist buiten school. School en jongerenwerk kunnen elkaar daarin aanvullen. “*We moeten samenwerken om het beeld compleet te maken*”, aldus jongerenwerker Tarik Hamdiui. Meer weten? Lees **hier** een concreet voorbeeld. En klik **hier** voor meer informatie over het belang van samenwerking.



Sociaal-emotionele ontwikkeling en erkende universele interventies

“We zijn er in het onderwijs niet alleen voor om leerlingen vakken aan te leren, maar ook om ze op het werkelijke leven voor te bereiden,” aldus ontwikkelingspsycholoog Steven Pont. In **deze video** deelt hij tips over hoe je als school het welbevinden van leerlingen kunt bevorderen.

Werken aan welbevinden met Gezonde School-activiteiten

Benieuwd welke interventies beoordeeld zijn op kwaliteit? Bekijk dan het **activiteitenoverzicht van Gezonde School**.



Tips bij het inzetten van een interventie:

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

➡ Meer weten over waar je op kunt letten? Bekijk dan **deze handreiking**.

Aan de slag met prestatiedruk, schoolstress en schoolaanwezigheid

Met de **Wegwijzer Mentaal Kapitaal** breng je op die thema's de huidige situatie in kaart. Deze tool bevat aanbevelingen en een overzicht van interventies. Dit levert specifieke input voor een plan van aanpak. **Deze animatie** legt in het kort uit wat de Wegwijzer kan betekenen.

Wil je met jouw schoolbestuur, leerlingen of docenten aan de slag met toets- en prestatiedruk? Bekijk dan het **project Toetsdruk** van LAKS en de VO-raad. Ze organiseren verschillende activiteiten zoals een leernetwerk, inspiratiebijeenkomsten en toetstalks.



GOED VOORBEELD: TABOR COLLEGE D'AMPTE IN HOORN

Op het Tabor College d'Ampte werd jaren geleden gestart met de methode Positive Behaviour Support (PBS). Schoolleider Stef Macke: *"We merkten dat er geen eenduidigheid was in de pedagogische benadering en dat de positieve benadering van het kind niet altijd ten uitvoer werd gebracht, waardoor er conflicten ontstonden tussen leerlingen en docenten."* Toen later een anti-pestprogramma verplicht werd gesteld, heeft de school hiervoor zelf een integraal programma ontwikkeld: Kracht in Controle (KIC). Inmiddels is de sfeer op school verbeterd, en leerlingen zitten beter in hun vel.

➡ Meer lezen over de weg die deze school heeft afgelegd? Klik [hier](#).

TIP: De **podcast van Gezonde School** bespreekt verschillende thema's die te maken hebben met welbevinden. Luister bijvoorbeeld aflevering 1 over mentale gezondheid en aflevering 12 over pesten.

Inbedding in reguliere lessen: positieve relaties en voorbeeldgedrag

Werken aan welbevinden kan afschrikken, omdat het groot en veelomvattend klinkt. Maar je versterkt het welbevinden van leerlingen niet alleen met speciale lessen of programma's. Dat gebeurt juist tijdens alledaagse situaties: in de les, op het schoolplein of tijdens een gesprekje. Denk bijvoorbeeld aan hoe je contact maakt met leerlingen en welk voorbeeld je geeft. Benieuwd naar voorbeelden? Bekijk dan de volgende handreikingen met concrete tips.



TIP: Bekijk deze handreiking met concrete handvatten voor docenten om zelf en met het team aan de slag te gaan. De handreiking start met aandacht voor het welbevinden van de docent.

Voorbeeldactiviteiten: schoolbreed en in de klas

In deze **handreiking van SLO** vind je voorbeelden van activiteiten om de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen te stimuleren en het groepsproces te sturen. Denk bijvoorbeeld aan schoolbrede afspraken over het begroeten van leerlingen en samen klassenregels opstellen.

Docent-leerling relaties

Op deze poster van het NRO staan zes aanbevelingen over docent-leerling relaties. De aanbevelingen en bijbehorende voorbeelden helpen docenten bij het opbouwen en onderhouden van positieve relaties met leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan positief gedrag bekrachtigen, oprechte interesse voor elke leerling en je voorbeeldfunctie.

Motivatie versterken

Gemotiveerde leerlingen gaan met meer plezier naar school en hebben een sterker gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid. Hoe zorg je er als docent voor dat leerlingen (meer) gemotiveerd raken om te leren? En welke kennis en instrumenten lever je als schoolleider aan zodat leraren op een meer motiverende manier gaan onderwijzen? **De Motivatie-motor** helpt je concreet op weg.



TIP: Doe mee met themaweken

Een manier om structureel aandacht te besteden aan welbevinden is om deel te nemen aan jaarlijkse themaweken. Voorbeelden zijn de Week van de mentale gezondheid, de Week tegen pesten en de Week van respect.



GOED VOORBEELD: VARENDONK COLLEGE IN SOMEREN

Op het Varendonck College in Someren worden ieder jaar vier themadagen georganiseerd tijdens landelijke themaweken. Op zo'n dag ondernemen alle leerlingen activiteiten met hun eigen mentorgroep die leuk zijn om te doen én bijdragen aan het welbevinden van leerlingen.



Meer lezen over de themadagen op deze school? Klik [hier](#).



Ontwikkeling in kaart brengen en signalen herkennen

GOED VOORBEELD: BRUGKLASCAFÉ EN TRAJECTRUMTE

Op het Tabor College Werenfridus in Hoorn is een speciale ruimte ingericht waar leerlingen met een specifieke behoefte tot rust kunnen komen. Op deze manier lukt het de school om leerlingen met een ondersteuningsbehoefte binnen het reguliere onderwijs te houden.

➡ Meer lezen? Klik [hier](#).



Signaleringstools

- De **Praktijkaart Probleemverkenning en doelstelling** van EducationLab helpt je om problemen in beeld te brengen bij individuele leerlingen, of op groeps- of schoolniveau. Aan de hand van vier stappen signaleer en verken je het probleem, formuleer je een doel om de situatie te verbeteren en vervolgens kies je een passende interventie.
- Het **niet-pluisinstrument** van Stichting School & Veiligheid is een intervisietool die docenten helpt om zorgen over leerlingen stapsgewijs te bespreken.

- Met 'De checkers' van MIND Us word je je als onderwijsprofessional 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](#).

GOED VOORBEELD: KSG DE BREUL IN ZEIST

Welbevinden is een belangrijk thema op De Breul in Zeist. Zo zet de school in op professionalisering van docenten door meerdere keren per jaar workshops te organiseren. Bijvoorbeeld over gespreksvaardigheden of het herkennen van pestgedrag. Ook heeft de school een speciale voorziening genaamd de 'rotondeklas' voor leerlingen die tijdelijk niet goed kunnen meekomen in het reguliere onderwijs.

➡ Meer lezen over de aanpak van deze school? Klik [hier](#).



GOED VOORBEELD: AANDACHT VOOR INDIVIDUELE PROBLEMEN ÉN SCHOOLBREDE THEMA'S

"In de onder- en bovenbouw op de scholen in onze regio wordt de "Gezond leven? Check 't even!"-vragenlijst afgenomen. Als de uitkomsten hier aanleiding toe geven, of wanneer leerlingen zelf een gesprek willen, plant de jeugdverpleegkundige een individueel gesprek in met leerlingen. Vervolgens bieden wij de scholen een adviesgesprek aan op basis van de meting in de bovenbouw. De cijfers van de school zetten wij af tegen de regionale cijfers van het jaar ervoor, en tegen cijfers van betreffende schoolniveaus. Tijdens het adviesgesprek zijn de teamleiders en de zorgcoördinator van de school aanwezig, samen met de jeugdverpleegkundige en de gezondheidsbevorderaar van de GGD. De schoolresultaten worden besproken en de jeugdverpleegkundige deelt signalen op individueel niveau. Aan de hand daarvan gaan we in gesprek met de school: herkennen zij de cijfers en signalen, en waar is behoefte aan op het gebied van collectieve preventie op het gebied van gezondheid? We denken mee over wat de school op bepaalde thema's kan doen en we kunnen ook inspelen op behoeften van scholen door hier zelf aanbod voor te ontwikkelen." – Afdeling Gezondheidsbevordering Jeugd - GGD Hollands Midden (gbjeugd@ggdhm.nl)



GOED VOORBEELD: OMGAAN MET DISCRIMINATIE EN UITSLUITING.

"Wat op het Corderius College in Amersfoort begon met een vechtpartij, leidde tot openhartige gesprekken over discriminatie en uitsluiting. De school heeft nu een werkgroep van leerlingen met verschillende achtergronden die bijdraagt aan de veiligheid op school."

➡ Lees [hier](#) verder hoe deze school dit heeft aangepakt.



GOED VOORBEELD: KONINGIN WILHELMINA COLLEGE IN CULEMBORG

Nadat een leerling een einde aan haar leven had gemaakt zette het Koningin Wilhelmina College in Culemborg alles op alles om dit in de toekomst te voorkomen. De school kwam tot beleid dat zich richtte op drie afzonderlijke doelgroepen, elke met een eigen aanpak: het schoolteam, de ouders en de leerlingen.

➡ [Hier](#) lees je mee over de aanpak van de school.



Signaleren

Aandacht voor leerlingen die opgroeien in kwetsbare situaties

Gelijke Kansen Alliantie

Hoe signaleer je of leerlingen opgroeien in ongunstige omstandigheden, en wat kun je doen voor deze leerlingen? Op de website van de **Gelijke Kansen Alliantie** vind je achtergrondinformatie, ervaringsverhalen en tools rondom verschillende thema's zoals armoede, ouderbetrokkenheid, taal en identiteit. Je vindt hier ook de praktische handreiking **Omgaan met armoede op scholen**.

TIP: Ondersteun ouders bij het aanvragen van bijdragen

Sommige leerlingen hebben geen toegang tot naschoolse sportactiviteiten vanwege armoede. Ondersteun daarom leerlingen of hun ouders bij het aanvragen van bijdragen (Jeugdsportfonds, Stichting Leergeld, etc.) waardoor leerlingen kunnen meedoen aan activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan zwemles of andere sportactiviteiten.



Nieuwkomersleerlingen

Wil je meer informatie over wat jij als docent kunt doen om leerlingen die nieuw zijn in Nederland extra te ondersteunen? Bekijk dan de webpagina **Welbevinden op school met nieuwkomersleerlingen**.

Traumasensitief werken

De kern van traumasensitief werken of lesgeven is dat je kijkt naar waar het gedrag van leerlingen vandaan komt. Doordat je inzicht krijgt in wat een leerling meemaakt, kun je zijn of haar gedrag beter begrijpen. **Lees meer over traumasensitief werken op school** op de website van Pharos.

Extra ondersteuning voor leerlingen die mantelzorger zijn

Gemiddeld is een kwart van de kinderen en jongeren een jonge mantelzorger. Zij groeien op met een familielid met een beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Zij kunnen te maken krijgen met zorgtaken thuis, mentale zorgen of met het missen van zorgen voor zichzelf. Op zoek naar praktische tools en tips om jonge mantelzorgers te signaleren en ondersteunen? Bekijk dan:

- **Signaalkaart** jonge mantelzorgers in de klas
- **Signalenkaart** en **extra informatie** over kinderen van ouders met een (licht) verstandelijke beperking (KOVb)
- **Signalen** en **extra informatie** over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (KOPP/KOV)



TIP: Wil je aandacht besteden aan bewustwording, signalering en ondersteuning van jonge mantelzorgers? Neem dan contact op met een jonge mantelzorgprofessional.

➡ Meer informatie over een Jonge Mantelzorg Vriendelijke School vind je hier.

Hulp en ondersteuning op school, waar nodig verwijzen naar passende hulp

Hulp voor specifieke groepen leerlingen

Op zoek naar interventies voor specifieke groepen leerlingen? Bijvoorbeeld voor leerlingen met faalangst of leerlingen van wie de ouders gescheiden zijn en die hier problemen van ondervinden? Bekijk dan het activiteitenoverzicht van de Gezonde School.

Jeugdhulp binnen jouw school: hoe ziet dat eruit?

Psychosociale hulp aanbieden binnen school heeft positieve effecten op het welbevinden van leerlingen. Een stapsgewijze aanpak helpt daarbij, in nauwe samenwerking met ouders, leerlingen en jeugdhulp. De **Ondersteuningsroute voortgezet onderwijs en jeugdhulp** van het Nederlands Jeugdinstituut laat zien hoe de stappen en de bijdragen van jeugdhulp eruit kunnen zien. Op pagina 2 kun je zelf aan de slag met het invullen van de ondersteuningsroute op jouw school.

Wil je het proces van ondersteuning evalueren? In **deze handreiking** vind je een stappenplan hoe je dit systematisch kunt doen.

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

Over Welbevinden op School

Deze inspiratiekaart is ontwikkeld vanuit **Welbevinden op School**, het landelijke kennis- en ondersteuningsprogramma van Pharos en het Trimbos-instituut. Welbevinden op School is er voor professionals in onderwijs, GGD en beleid. De kennis en tools van Welbevinden op School helpen je snel op weg om vanuit een duurzame, gezamenlijke visie structureel te werken aan welbevinden. De inhoud is mede ontwikkeld door de **Expertgroep Schoolpsychologen Mentale Gezondheid** van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP).

De genoemde voorbeelden in deze inspiratiekaart zijn een greep uit wat er allemaal is en al gebeurt in het onderwijs. Het is daarmee geen volledig overzicht, en de voorbeelden zullen herzien en aangevuld worden.

Kennispartner van Gezonde School

Welbevinden op School is kennispartner van **Gezonde School**. Gezonde School brengt de kennis van Welbevinden op School met de Gezonde School-aanpak in de praktijk. De aanpak helpt scholen om structureel bij te dragen aan een goede gezondheid van leerlingen, studenten en medewerkers. Scholen die werken met de aanpak kiezen zelf met welke gezondheidsthema's ze aan de slag gaan - welbevinden is daar één van.



Colofon

Ontwikkeld door Welbevinden op School

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 AF2154

© 2025

Pharos



Trimbos-instituut

