



(Kwetsbare) jongeren en mentaal welzijn :
Welke rol kan de school spelen?

1/12/2020 – 15/12/2021



Vlaanderen



DEEL I: ACHTERGROND.....	- 4 -
DEEL II: BEVINDINGEN	- 7 -
1. RELATIE TOT ONDERWIJS IN HET ALGEMEEN	- 7 -
2. RELATIE LEERKRACHT – LEERLING	- 9 -
3. RELATIE ANDERE LEERLINGEN.....	- 10 -
4. PARTICIPATIE AAN EN IN HET ONDERWIJS	- 10 -
5. LEERLINGEN EN DE THERAPEUT	- 11 -
DEEL III OPPORTUNITEITEN EN AANBEVELINGEN	- 14 -
1. ONTWIKKEL MET HET SCHOOLTEAM EEN VISIE EN BELEID ROND MENTAAL WELZIJN	- 14 -
2. MAAK RUIMTE VOOR UITWISSELING EN INTERVISIE MET HET SCHOOLTEAM	- 15 -
3. ZORG VOOR DUIDELIJKE AFSPRAKEN ROND VERTROUWELIJKE INFORMATIE	- 16 -
4. ZORG VOOR INSpraak EN PARTICIPATIE VAN LEERLINGEN	- 16 -
5. ONDERSCHAT DE ROL VAN DE LEERKRACHT NIET	- 17 -
6. MAAK RUIMTE VOOR MENTAAL WELZIJN IN DE KLAS.....	- 18 -
7. ZIE ZORG OP SCHOOL ALS EEN GETRAPT SYSTEEM	- 19 -
8. STA IN NAUWE VERBINDING MET PROFESSIONELE HULP.....	- 20 -
BIJLAGENLIJST	- 21 -
BIJLAGE 1 - WELBEVINDEN LEERLINGEN IS KERNTAAK VAN ONDERWIJS. INEZ GERMEYS - HOOGLERAAR CONTEXTUELE PSYCHIATRIE KU LEUVEN / LID VAN WERKGROEP PSYCHOLOGEN EN CORONA.....	- 22 -
BIJLAGE 2 - AAN DE SLAG MET LEERLINGEN –WEBSITES MET LESPAKKETTEN	- 23 -
BIJLAGE 3 - NUTTIGE INFORMATIE : ACHTERGRONDINFORMATIE	- 23 -
BIJLAGE 4 - NUTTIGE WEBSITES : DOORVERWIJZEN	- 24 -

Inleiding

In 2021 werkten we met middelen van projectmiddelen Beke in een Antwerpse secundaire school rond mentaal welzijn van jongeren. Een jaar lang zochten we naar de rol die het onderwijs speelt en kan spelen in het mentale welzijn van jongeren.

- ➔ Het project is uitgevoerd op maat van de betrokken school maar we zijn overtuigd dat andere scholen zich kunnen herkennen in de ervaringen en bevindingen en dat de aanbevelingen, tips en tools nuttig kunnen zijn voor heel wat andere scholen.

We werkten in een school met richtingen in TSO en BSO die een grote groep maatschappelijk kwetsbare leerlingen bereikt. De school ligt in een wijk waar de (onderwijs)armoedecijfers bovengemiddeld hoog zijn in vergelijking met andere onderwijszones in Antwerpen. De school kent veel studenten met een lage socio-economische status uit verschillende wijken uit de stad. Er zijn meer dan elders leerlingen met een schoolse vertraging, taal-en/of leerachterstand, schoolmoeheid en een grote meerderheid leeft in (kans)armoede.

We weten dat opgroeien en leven in een context van (kans)armoede chronische stress teweeg brengt. Mensen die in armoede leven staan continu in overlevingsmodus en proberen dag na dag het hoofd boven water te houden of erger te voorkomen. Vaak ontbreekt een helpend netwerk, hoop en perspectief. Dit heeft uiteraard een grote impact op het mentaal welbevinden – ook van jongeren.

Onderwijs vormt een brandpunt in het leven van jongeren. Dat het onderwijs bijgevolg een invloed heeft op hun mentaal welbevinden spreekt voor zich. Zowel rechtstreeks als onrechtstreeks kan de schoolomgeving bijdragen aan hoe jongeren zich voelen. Door de relaties die leerlingen aangaan met andere leerlingen, met onderwijsprofessionals en, meer algemeen, het onderwijs als instituut, vormt de school een leeromgeving. Deze leefomgeving vormt vaak een voedingsbodem voor het psychisch (on)welzijn van jongeren.

Daarnaast zien we verontrustende cijfers: het gaat niet goed met onze jongeren. Een toename van schoolmoeheid, ongekwalificeerde uitstroom, schooluitval, spijbelen en zittenblijven gecombineerd met een toename van jongeren met psychische problemen. En, tot overmaat van ramp, kampen jongeren in maatschappelijke kwetsbaarheid met een cocktail van armoede, discriminatie en uitsluiting. Een geheel waar oorzaak en gevolg niet te onderscheiden zijn en oplossingen vaak ver zoek zijn.

Scholen en leerkrachten kampen met hoge verwachtingen maar krijgen weinig steun en staan soms onvoorbereid tegen deze uitdagingen.

In dit project wilden we zoeken naar een antwoord. Het is een kleinschalig experiment, om te begrijpen hoe het gesteld is met leerlingen die leven in die cocktail van maatschappelijke kwetsbaarheid en welke rol een school daarin kan spelen.

DEEL I: ACHTERGROND

Wie zijn we?

Recht-Op is een Vereniging Waar Armen het Woord Nemen. Samen met en vanuit de ervaringen van volwassenen én jongeren in armoede strijden we voor een samenleving zonder uitsluiting en armoede. Recht-Op heeft als hoofdpodracht het beleid, het middenveld en de maatschappij te sensibiliseren rond armoede en te veranderen in functie van armoedebestrijding.

Participatie vormt daarin de rode draad. In al onze acties betrekken we mensen in armoede. Enkel wanneer alle mogelijke perspectieven en alle mogelijke kennis wordt gebundeld, zijn doorslaggevende antwoorden mogelijk.

Wat deden we in dit project?

Van januari 2021 tot het einde van dat jaar verbleven -in de periode dat de maatregelen het toelieten- een jeugdwerker en een therapeut van Recht-Op in de school. Elke maandag, dinsdag en bij gelegenheid op andere dagen waren ze aanwezig op de speelplaats, in de lerarenkamer, in het klaslokaal of in de wandelgangen – beide met een specifieke opdracht.

De jeugdwerker zocht zowel leerlingen als leerkrachten op om ervaringen te beluisteren. Tijdens gesprekken in de lerarenkamer of op de speelplaats bevroeg hij hen over het mentaal welzijn van leerlingen, op school, buiten school en de wisselwerking tussen die twee. Hij stond stil bij de schoolomgeving en de manier waarop de school bijdraagt aan het mentaal (on)welzijn van leerlingen. En hij zocht samen naar mogelijke oplossingen die leiden tot een schoolklimaat waarin elke leerling (en leerkracht!) zich goed in haar of zijn vel voelt.

Het thema ‘mentaal welzijn op school’ werd uitgediept in workshops met twaalf verschillende klassen (in totaal 142 leerlingen) verspreid over de verschillende leerjaren (45 leerlingen uit de tweede graad en 97 leerlingen uit de derde graad). Op basis van stellingen werd verder onderzocht hoe de leerlingen zich voelen en welke rol de school speelt in hun welbevinden.

We voorzagen tweemaal momenten om met leerkrachten uit te wisselen rond mentaal welzijn. Dit gebeurde tijdens de ‘bokes met Kevin/Sofie’ onder de middagpauze. In de eerste bijeenkomst werd het mentaal welzijn van de leerkrachten op school besproken; in een tweede bijeenkomst ging het over hoe het met het psychisch welzijn van leerlingen op school is gesteld. Er stond ook een derde bijeenkomst gepland, maar die is door omstandigheden niet doorgegaan (er was een tucht-klassenraad). Vijf leerkrachten namen hieraan deel.

De therapeut vroeg leerlingen tijdens informele speelplaatsbabbels hoe ze naar therapie kijken en was daarnaast beschikbaar voor individuele therapeutische gesprekken. In het begin van het project gingen we ervan uit dat jongeren best zelf de stap naar de therapeut zouden zetten, omdat we stonden op de vrijwilligheid; we wilden geen toeleningen als ‘straf’. Doorverwijzing door leerkrachten of leerlingenbegeleiding bleek in de loop van het project echter zeer zinvol en de belangrijkste (of enige) manier waarop jongeren de weg vonden.

Gesprekken konden eenmalig zijn of kaderen in een langer traject – zowel het aantal sessies als de frequentie van de gesprekken werd bepaald door de jongere zelf (of op het einde door het aflopen van het project). Er waren bovendien geen uitsluitingscriteria of voorwaarden om van het aanbod gebruik te kunnen maken, behalve dat de jongere uit vrije wil kwam en het zelf zinvol vond.

Er werden individuele gesprekken gevoerd met tien jongeren. Eén jongere werd omwille van de hulpvraag na één gesprek doorverwezen naar het CLB, twee jongeren kwamen eenmalig (samen) in het kader van een conflict in de klas. Met de overige jongeren werden langere trajecten opgestart, die tussen de twee en negen sessies duurden. Gemiddeld kwamen jongeren vijf tot zeven keer op gesprek – in totaal werden zevenendertig gesprekken gevoerd.

Waarom dit project?

De combinatie van een jeugdwerker en therapeut ontstond in de buik van de jeugdwerking van Recht-Op. Daar wordt al geruime tijd onderzoek gedaan naar en geëxperimenteerd met vormen van psychische ondersteuning.

In de jeugdwerking ontdekten we dat het jeugdwerk, als methodiek, een grote invloed had op het welzijn van jongeren. Een plek waar ze zich thuis voelen, met andere jongeren in gelijkaardige situaties en professionele jeugdwerkers waarop ze kunnen bouwen. Het jeugdwerk is een plek waarin gelijkwaardigheid en participatie centraal staan: ze vormen de basis waarop de jeugdwerking stoelt en waarop de relatie tussen jeugdwerking, jongeren en jeugdwerkers is gebouwd. De participatieve insteek heeft een belangrijke functie voor het mentaal welzijn van jongeren: het zorgt ervoor dat ze zich gehoord voelen, door andere jongeren én door de jeugdwerkers. Het zorgt ervoor dat ze erbij horen, dat ze erkend worden, er mogen zijn.

Ondanks de kracht van het jeugdwerk, schoten de mogelijkheden van de jeugdwerkers soms te kort. Lang voor er sprake was van Covid-19 stelden wij, samen met vele anderen, vast dat het steeds minder goed ging met het psychisch welzijn van jongeren – zeker bij jongeren in een maatschappelijk kwetsbare positie, waar moeilijke leefsituaties een grote druk leggen op de mentale gezondheid en weerbaarheid van jongeren.

We merkten bovendien op dat er een structurele kloof bestaat tussen de bestaande hulpverlening en de jongere met een nood. Het bestaande aanbod is ontoegankelijk voor jongeren; zelfs naar de eerstelijns hulpverlening, zoals het JAC of TEJO is de stap te groot.

We startten daarom een experiment: de huistherapeut. In plaats van de jongeren tot bij de hulpverlening te krijgen, kozen we ervoor de hulpverlening tot de jongeren te brengen. Een therapeut werd ingebed in de jeugdwerking zodat een aantal belangrijke drempels weggewerkt werden: betaalbaarheid, bereikbaarheid, beschikbaarheid, begrijpbaarheid en bruikbaarheid. Maar meer nog dan deze algemene drempels, ging het over het aanpakken van de vertrouwenskwesitie. Jongeren, en zeker jongeren in armoede, staan argwanend tegenover hulpverlening. Die argwaan is sterker ten aanzien van hulpverleners die naar hun persoonlijke situatie of verhaal vragen. Door een “huistherapeut” leerden de jongeren de therapeut kennen, nog voor ze een eerste “therapeutisch gesprek” hadden. En dat werkte...



De inzichten die we opdeden in het jeugdwerk (de huistherapeut en participatie) wilden we ook inzetten in het onderwijs. Wilden we verder werken aan de toegankelijkheid van mentale zorg, moesten we kijken naar de plek waar jongeren meer nog dan in het jeugdwerk aanwezig zijn: de school. De school is een plek waar we jongeren bereiken, maar meer nog: het is een plek die een sterke invloed heeft en kan hebben op het mentaal welzijn van leerlingen. Zowel omdat leerlingen hun problemen meenemen naar school als omdat de school soms de oorzaak of versterker is van het mentaal (on)welzijn van leerlingen. In beide gevallen vormt de schoolcontext de uitgelegde plek om te werken rond psychisch welzijn. En dat deden we door een therapeut naar de school te brengen en participatie te faciliteren.

Corona

De ambities die we stelden bij de aanvang van het project zijn gedurende het jaar enkele keren moeten worden bijgesteld. Corona strooide regelmatig roet in het eten. Door bepaalde maatregelen waren de leerlingen bijvoorbeeld een periode slechts halftijds op school of kon er niet in groep gewerkt worden. Van onze oorspronkelijke plannen hebben we bijgevolg moeten inleveren op het aantal therapeutische gesprekken en op het aantal informele en georganiseerde contactmomenten met leerlingen en leerkrachten. De voorbereidende bijeenkomsten die tot materiaal voor een dialoog tussen leerlingen en leerkrachten moesten leiden, zijn door de maatregelen steeds vooruit geschoven en uiteindelijk in het najaar beperkt tot workshops in twaalf klassen en tot twee lunchmomenten met de leerkrachten. Al bij al is dit te beperkt om een open dialoog op een constructieve wijze vorm te geven. We hopen desalniettemin dat deze nota een aanzet tot acties en tot dialoog kan zijn.



DEEL II: BEVINDINGEN

In dit deel geven we een overzicht van de belangrijkste bevindingen die we tijdens het project konden optekenen. Het geeft een beeld van het perspectief en de beleving van met name de leerlingen rond het thema welbevinden op school: hoe voelen ze zich, welke factoren spelen mee en hebben een invloed op hun welbevinden. We deden twaalf workshops in verschillende klasgroepen, waarin we aan de hand van stellingen in dialoog gingen met de leerlingen over het thema 'welbevinden op school'. Naast de workshops bevroegen we de leerlingen regelmatig op informele momenten, bijvoorbeeld tijdens de pauzes op de speelplaats. Met leerkrachten hadden we minder formeel contact rond het thema. We zaten wel regelmatig in de leraarskamer, waar we veel informatie konden oppikken en leerkrachten individueel of in kleine groep informeel bevroegen. Ook tijdens de 'bokes met Kevin en Sofie' konden leerkrachten hun stem rond het thema welbevinden op school laten horen. We merkten dat leerkrachten het zeer druk hadden, waardoor de opkomst hiervoor eerder laag was. Dit overzicht beperkt zich dan ook grotendeels tot de ervaringen van leerlingen en deze bevindingen drukken de subjectieve beleving uit van de leerlingen die wij gesproken hebben. Het is niet onze bedoeling om met de vinger te wijzen, maar wel om een zicht te geven op hoe de leerlingen op deze school bepaalde zaken percipiëren en wat ze belangrijk vonden om te vertellen.

1. Relatie tot onderwijs in het algemeen

"Ik kan maar respect geven als ik respect voel"
"Het zou niet alleen school moeten zijn, maar ook meedenken met ons leven"

De relatie die leerlingen onderhouden met het onderwijs bepaalt hoe ze zich voelen wanneer ze op school zitten. Schoolmoeheid en ongekwalificeerde uitstroom zijn daarvan de meest zichtbare negatieve uitingen.

- a. **Hoewel niet steeds expliciet, geven leerlingen aan dat school belangrijk is, als leeromgeving én als leefomgeving.** Vooral dat laatste is van belang in het licht van mentaal welzijn. Gezien de precaire omstandigheden waar veel leerlingen in leven, is school vaak de enige plaats waar deze jongeren kunnen ontsnappen. De sociaal-psychologische functie van school kan niet worden onderschat: het biedt veiligheid en rust. *"Ik voel mij veilig hier, het is een vertrouwde omgeving, mijn stress verdwijnt hier, ik heb een gevoel van vrijheid op school."* Ze ontmoeten er leeftijdsgenoten en vrienden en, niet onbelangrijk, jongeren met eenzelfde achtergrond. Bovendien kan het ook een plek zijn waar ze met leerkrachten of leerlingbegeleiding kunnen praten over vaak moeilijke situaties. Ook als leeromgeving vinden leerlingen school belangrijk: *"Leren kan je een mooie toekomst geven"*

- b. **Toch geeft een aanzienlijk deel van de leerlingen tegelijk aan dat ze weinig binding voelen met het onderwijs.** Ze vinden weinig nuttigs in het onderwijs en vertellen dat onderwijs niet voor hen is. *“Ik kom alleen omdat ik leerplichtig ben. Ik zou mijn tijd anders in andere, nuttigere dingen steken.”* De meeste leerlingen gaan niet graag naar school en zitten met hun hoofd ergens anders. *“Ik had en heb het thuis niet gemakkelijk. Dat maakt school wel moeilijker.”*
- c. **Hoewel een aantal jongeren kozen voor hun school én hun richting, geeft een heel aantal anderen aan dat ze die keuze niet (zelf) maakten.** *“Ik had geen andere keuze. Ik had nog geen school in augustus en alleen hier was nog plaats”, of “Het CLB heeft deze school/richting voor mij gekozen”.* Dit is een typisch fenomeen bij leerlingen met een socio-economisch zwakker profiel: ze zitten meer dan gemiddeld in richtingen (en scholen) waar ze niet voor kiezen. Dit heeft vanzelfsprekend een invloed op hun motivatie en hun relatie tot school. *“Ik heb deze richting gekozen omdat ik niet naar mijn volgend jaar mocht. En ik wou niet blijven zitten. Dus ben ik afgezakt, naar hier. Maar eigenlijk interesseert dat mij helemaal niet.”*
- d. **Bovendien heeft een meerderheid van leerlingen het gevoel dat ze niet in een richting zitten die hen voldoende uitdaagt en kansen biedt.** Impliciet wijzen ze op de sociale status die TSO en, nog meer, BSO hebben. *“BSO is wel jammer omdat je weinig basis leert. Ik wil nadien hogeschool doen.”* Meer uitdrukkelijk ervaren ze de leerstof als te eenvoudig, waardoor ze de indruk hebben dat ze hun tijd verdoen. *“de leerstof is te simpel, het lijkt wel bijzonder onderwijs.”*

“BSO is wel jammer omdat je weinig basis leert. Ik wil nadien hogeschool doen.”

- e. **Zittenblijven speelt een belangrijke rol in de motivatie die leerlingen voelen.** Er is een negatief verband tussen zittenblijven en motivatie: des te vaker een leerling is blijven zitten, des te lager de motivatie. *“Ik ben al twee keer blijven zitten. Als ik nog eens blijf zitten, dan heeft het geen zin meer”.*
- f. **In de beleving van de leerlingen speelt hun etnisch-culturele achtergrond een belangrijke rol in hun kansen in het onderwijs, de arbeidsmarkt en, bij uitbreiding, de samenleving.** *“Wat kunnen wij eraan doen dat we als allochtoon geboren zijn?”* Dit is uiteraard geen nieuwe vaststelling. Keer op keer wordt aangetoond dat er een structurele kansenongelijkheid bestaat in onze samenleving, in het bijzonder voor mensen met een niet dominante etnisch-culturele achtergrond én voor mensen met een socio-economische onder-gemiddelde status. Gezien het profiel van de meerderheid van de studenten op het Stedelijk Lyceum Expo is het niet verrassend dat leerlingen dit aanhalen. Positieve ervaringen van jongeren die er wel in slagen, bereiken of overtuigen hen onvoldoende.
- g. **Toch geeft het overgrote deel van de leerlingen aan dat ze geloven dat ze hun diploma zullen halen.** *“Als je echt gelooft in jezelf wel, als je echt iets wilt, zal het wel lukken.”* Dit lijkt in te gaan tegen eerdere vaststellingen, dat veel leerlingen hun vertrouwen en geloof in onderwijs en diploma’s hebben verloren. Ze hebben geloof in zichzelf, in dat ze hun diploma zullen halen, maar tegelijk geloven ze niet in de zin van school en een diploma.

2. Relatie leerkracht – leerling

De relatie tussen leerkracht en leerling vormt de centrale as waarlangs het leerproces loopt. Het is daarom niet verwonderlijk dat leerlingen in onze gesprekken vaak verwijzen naar deze verhouding en de invloed die deze heeft op hun mentaal welbevinden en hun relatie tot school. Het is duidelijk dat de impact die de leerkracht heeft niet kan worden onderschat: des te positiever deze wordt ervaren, des te positiever leerlingen tegenover onderwijs staan – en hetzelfde geldt bij een negatieve relatie.

- a. **Als het over leerstof gaat, hebben leerlingen de indruk dat de meeste leerkrachten hen ondersteunen en er zijn voor hen.** Voor leerlingen is dit belangrijk en eerder uitzonderlijk, zeker in vergelijking met andere scholen waar ze zaten. *“Hier zijn de leerkrachten beter. Ze helpen je ook. Of geven je extra taken als je iets niet snapt.”*
- b. **Maar, veel leerlingen hebben niet het gevoel dat leerkrachten aandacht hebben voor hun problemen.** *“Leerkrachten hebben geen interesse in onze problemen. Die willen gewoon hun les geven en de rest vinden ze niet belangrijk.”* Leerlingen hebben niet het gevoel dat de leerkracht een aanspreekpunt is voor hun problemen of dat de leerkracht proactief toenadering zoekt wanneer een leerling zich niet goed voelt. Volgens leerlingen krijgen enkel leerlingen die “onaangepast” gedrag tonen aandacht van de leerkracht en dat is dan vaak negatieve aandacht.
- c. **Toch zien de leerlingen ook “uitzonderingen.”** *“Sommige leerkrachten geven u het gevoel dat ze luisteren.”* Dit zijn leerkrachten wiens namen in alle workshops en klassen steeds terugkomen, omdat ze “anders” zijn, luisteren, praten, tijd maken. Leerlingen kunnen een duidelijk profiel schetsen van wat voor hen een goede leerkracht is. In het deel met opportuniteiten komen we hier op terug.

“Sommige leerkrachten geven u het gevoel dat ze luisteren.”

- d. **Nochtans: voor leerlingen is een behulpzame en luisterende leerkracht belangrijk.** *“Het is belangrijk dat ze weten waar wij mee zitten”.* Het gevoel gehoord en erkend te worden zorgt er volgens de leerlingen voor dat ze een betere relatie met de leerkracht opbouwen, meer motivatie voelen en betere punten halen. Ze voelen zich meer ontspannen, beter in hun vel en gaan liever naar school. Als de leerling zich gehoord voelt, zal hij ook sneller om hulp vragen.
- e. **Veel leerlingen benadrukken dat vertrouwen belangrijk is, en dat ze dit vaak niet hebben.** *“Die leerkrachten hier, die vertrouw ik niet. Zelf als ik een probleem met school zou hebben, slechte punten ofzo, dan nog zou ik niet met leerkrachten of leerlingbegeleiding praten”.* Wantrouwen is een groot thema, dat vaak terugkomt.
- f. **Leerlingen verwachten dat er vertrouwelijk en serieus wordt omgegaan met de dingen die ze vertellen, maar dat gevoel hebben ze niet altijd.** *“Het is en blijft een leerkracht. Als je iets zegt, kan het tegen je gebruikt worden. Ze vertellen dingen door.”* Het is een grote stap om iemand in vertrouwen te nemen. Wanneer hun verhaal

verder wordt verteld, met welke bedoeling dan ook, heeft dit een grote impact op het vertrouwen dat de leerling heeft.

- g. **De Leerlingen geven aan dat “brave” leerlingen anders behandeld worden dan “stoute”.** *“Je moet goed overkomen op school. Als je braaf bent, zullen ze meer moeite voor je doen.”* Dit is een terugkomend thema bij leerlingen in een maatschappelijke kwetsbare positie. Ze ervaren het onderwijs als een plaats waar ze vooral negatief worden behandeld, wat vooral voelbaar is in relatie tot de leerling. Dit uit zich ook in hun relatie tot de leerlingbegeleiding (en gedragscoaches), waar ze vaak naartoe moeten omwille van “slecht” gedrag. *“De leerlingbegeleider zie je alleen als je stout bent.”*

! Dit is een onvolledig beeld: we waren er zelf regelmatig getuige van dat veel leerlingen hun hart konden luchten bij de leerlingbegeleiding – al vertellen ze hier dus minder open over in groep.

- h. **Leerkrachten geven op hun beurt aan dat er een verschuiving is in de afgelopen jaren: het gedrag en houding van de leerlingen is hard geworden.** *“Het is erger geworden dan tien jaar geleden. Leerlingen nemen de dingen veel persoonlijker. Je mag precies niets meer zeggen. Ze zijn heel defensief, en dat was vroeger wel anders. “Als je iets zegt, dan worden ze vaak kwaad. Terwijl je gewoon iets zegt. Dat heeft ook te maken met het wij-zij denken dat er nu veel meer is.”*

3. Relatie andere leerlingen

- a. **Leerlingen geven aan dat de sfeer in hun klas goed is.** Hoewel een paar leerlingen pestgedrag benoemen als probleem, voelen de meeste leerlingen zich goed in de klas, bij hun medeleerlingen.

“Een goeie sfeer in de klas is belangrijk, anders zou ik minder graag naar school komen”

- b. **Leerlingen vinden herkenning bij elkaar.** Dit komt voor een belangrijk deel door de gedeelde (etnisch-culturele) achtergrond en gevoelde diversiteit op school. *“Hier ben je niet de zwarte. Hier zijn er veel jongeren die een andere huidskleur hebben en dat is wel fijn.”*

4. Participatie aan en in het onderwijs

Participatie gaat over de mate waarin leerlingen betrokken zijn op en inspraak krijgen in het beslissingsproces van de school. Een belangrijke nuance bij onderstaande vaststellingen is dat leerlingen niet steeds begrepen wat participatie en “je mening geven” betekende. Niettemin staan deze vaststellingen in relatie tot de voorgaande bevindingen, waaruit blijkt dat de leerlingen het gevoel hebben dat wat zij vinden, denken en voelen minder belangrijk is. *“Het is hier geen plaats waar je kan zeggen wat je wil”.*

- a. **Leerlingen geven aan dat ze hun mening niet kunnen geven in de klas.** *“Je voelt aan dat dat niet kan. Je hebt geen recht om te praten.”* Ze hebben het gevoel dat wat zij vinden niet wordt erkend door de leerkracht: *“Sommige leerlingen proberen, maar ze worden niet gehoord.”* Ze merken stevast op dat wanneer ze hun mening geven dit zelden positief onthaald wordt. *“Ik kan me niet herinneren dat ik een mening gaf, zonder problemen te krijgen. Ze voelen zich direct aangevallen.”* En dat heeft tot gevolg dat veel leerlingen hun mening voor zich houden. *“Ik durf mijn mening niet te geven. Je moet gewoon je mond houden.”*
We merken hierbij op dat leerlingen meestal ‘mening geven’ interpreteren als een standpunt uitspreken over een bepaalde kwestie of in een discussie, eerder dan als een mogelijkheid tot participatie.
- b. **Er is een ongelijkwaardigheid in relatie tot de leerkracht die het geven van een mening belemmert.** *“Leerkrachten hebben altijd gelijk.”* Dit is een ervaring die vaak terugkwam: dat de ervaren ongelijkheid in de relatie tot de leerkracht het moeilijk maakt om zich gezien en gehoord te voelen.
- c. **Wanneer een leerkracht wel ruimte maakt voor inspraak, wordt dat in dank aangenomen.** *“Die leerkracht vraagt er echt achter, dus dan geven we vaker onze mening”* De leerlingen geven aan dat er een wisselwerking plaatsvindt tussen leerkracht en leerling: wanneer de leerkracht meer ruimte maakt voor inspraak, zullen leerlingen ook participeren, en andersom.
- d. **In één op één gesprekken hebben de leerlingen vaker het gevoel dat er geluisterd wordt en ze mogen zeggen wat ze vinden.** *“Ja, als ik alleen met de leerkracht praat, dan wil die wel moeite doen en luisteren, en dan mag ik wel zeggen wat ik vind en wat ik wil.”*
- e. **Leerlingen geven aan dat ze mee willen nadenken en beslissen over de school en het beleid.** *“Dit is ook onze school. Ze zouden naar ons moeten luisteren, want wij hebben ook dingen te zeggen.”* Waarover ze mee willen nadenken is uiteenlopend: van schoolreizen en excursies tot lokalen, lessenroosters en de schoolorganisatie.

“Dit is ook onze school. Ze zouden naar ons moeten luisteren, want wij hebben ook dingen te zeggen.”

- f. **Toch geven de meeste leerlingen aan dat er ook op schoolniveau niet naar hen wordt geluisterd en er iets mee wordt gedaan.** In het bijzonder spraken ze over het beleid rond te laat komen (zie bijlage). De leerlingen verwachten dat -als ze mogen spreken- er ook iets gedaan wordt met hun ideeën – er werden bijvoorbeeld vraagtekens gesteld bij het mandaat van de leerlingenraad om zaken te beslissen of veranderen.

5. Leerlingen en de therapeut

Een jaar lang was er een therapeut aanwezig op de school. Leerlingen kwamen op doorverwijzing van de leerlingbegeleiding of leerkrachten. Doorheen het jaar, op de speelplaats, tijdens klasgesprekken en tijdens de therapeutische sessies zelf gaven de leerlingen (en de leerkrachten) ook aan hoe ze tegenover een therapeut op school stonden.

De problematieken van jongeren op deze school zijn ernstig. *“Ik heb dit nog nooit aan iemand verteld.”* De leerlingen op deze school vertellen zware en complexe verhalen. In veel gevallen is sprake van complex trauma, dat de jongere vaak nog nooit met iemand besproken heeft. Dit gaat zowel om trauma's uit het verleden als zeer moeilijke levensomstandigheden in het heden: veel jongeren hebben erbarmelijke woonomstandigheden, moeten werken zodat het gezin financieel kan rondkomen, nemen zorg op voor jongere gezinsleden, proberen intrafamiliaal geweld, verslaving of depressie van ouders op te vangen of te compenseren. Sommigen hebben in hun land van herkomst ernstige zaken gezien of meegemaakt.

Jongeren komen na een doorverwijzing door leerkrachten of leerlingbegeleiding. Jongeren kwamen, op één uitzondering na, niet op eigen initiatief naar de therapeut. Alle jongeren kwamen omdat de leerlingbegeleiding of een leerkracht hen had aangemoedigd om dit te doen. Dit is tekenend voor jongeren in het algemeen en jongeren in maatschappelijke kwetsbaarheid in het bijzonder.

“U kunt mijn leven niet veranderen”

- a. **Leerlingen zijn niet bekend met therapie of wat een therapeut doet.** In het eerste gesprek komt de uitleg aan bod wat therapie is of kan betekenen en ook de verwachtingen die jongeren zelf hebben worden besproken. Die hebben ze niet echt. “Praten,” wordt vaak gezegd. Of dingen kunnen vertellen die ze nog aan niemand verteld hebben. Aan het einde van het eerste gesprek blijkt uit hoe leerlingen het gesprek ervaren hebben dat ze inderdaad andere/weinig/eerder negatieve verwachtingen hadden vooraf. Meestal is het vervolgens positief meegevallen: “ik voel me opgelucht”, “ik wist niet dat praten iets zou doen”, “ik dacht dat het erger ging zijn”, “ik ben blij dat u me niet aanstaarde”, “ik was bang dat ik alleen ging moeten praten, maar gelukkig stelde u ook vragen”, of “ik wist niet dat therapie grappig kon zijn”.
- b. **Voor veel leerlingen is het heel moeilijk om hulp te vragen: er rust een taboe op therapie.** Er heerst het beeld dat therapie er is voor uitzonderlijke of rare gevallen. Sommige leerlingen vertellen openlijk dat ze therapie zien als “iets voor zotten”. Ze deelden ook hun bezorgdheid dat anderen zouden weten dat ze met de therapeut praatten en dan zouden denken: “wat is er met haar/hem (dat moet wel iets ergs zijn),” een angst dat ze een etiket van “probleemgeval” zouden krijgen. Ze hebben ook weinig vertrouwen in de meerwaarde van therapie. *“U kunt mijn leven niet veranderen.”* Zelfs de jongeren die wel tot bij de therapeut geraken, hebben niet het idee dat het hen zal helpen. Op de vraag waarom ze dan toch in therapie komen, halen ze hun schouders op. Het ontbreken van hoop en toekomstperspectief is kenmerkend voor jongeren die zich in complexe situaties bevinden.

“Nu begrijp ik beter waar mijn verdriet vandaan komt.”

- c. **Desondanks, zijn de meeste jongeren positief na een aantal sessies en komen ze terug.** *“ik had niet gedacht dat ik me zo opgelucht zou voelen door met u te praten.”* Eén leerlinge vertelde dat vrienden hadden gezegd dat therapie je problemen alleen maar erger maakt, maar dat zij nu merkte dat dat niet klopte. *“Nu begrijp ik beter waar mijn verdriet vandaan komt” - “ik wist niet dat ik zoveel positieve dingen in mijn leven had”.*
- d. **Leerlingen voelen wantrouwen om hun verhaal te delen met iemand die ze niet kennen.** *“Regel één: vertrouw niemand.”* Wantrouwen zit zeer diep geworteld. De leerlingen lijken gewend te zijn dat informatie die ze in vertrouwen delen, toch wordt doorverteld – soms ondanks dat hen het tegendeel beloofd werd. Dit geldt vooral voor leerkrachten onderling, maar ook het CLB. Het beroepsgeheim toelichten maakt hierdoor weinig indruk, of zorgt niet meteen voor vertrouwen. Daarnaast zeggen veel leerlingen dat ze enkel met iemand uit hun familie praten als er iets is. Het is voor velen ondenkbaar om privé problemen te delen. Dit wordt nog versterkt door het feit dat ze de therapeut niet kennen en er dan eerder vanuit gaan dat die niet te vertrouwen is.

“Regel één: vertrouw niemand.”

- e. **Leerlingen hebben zelden een enkelvoudige hulpvraag.** De leerlingen komen niet met één probleem of een afgebakende hulpvraag. Meestal gaat het om een samengaan van verschillende problematieken. Leerlingen hebben bijvoorbeeld paniekaanvallen, doen aan automutilatie en vertonen kenmerken van depressie, met een verstoord slaappatroon. Het is dan niet eenvoudig om een hulpvraag af te bakenen. Soms blijkt het hoogst haalbare doel “het eens kunnen vertellen aan iemand die niet oordeelt” of de jongeren kunnen meegeven dat het bewonderenswaardig is dat ze er nog zijn, hoe ze voor anderen gezorgd hebben ten koste van zichzelf, of dat ze überhaupt nog naar school komen. En uiteraard wordt er gezocht naar lichtpuntjes. Maar die zijn niet altijd makkelijk te vinden.
- f. **Het duurde een tijd voor de therapeut op school was ‘ingeburgerd’.** Het vroeg wat tijd om bekendheid te verwerven bij leerlingen en leerkrachten. Corona beperkte de contacten die mogelijk waren. Na bijna een jaar is het voelbaar dat zowel leerkrachten als leerlingen de therapeut wat beter kennen. Sommige jongeren kwamen niet met grote problemen in een officiële therapiesessie, maar kwamen informeel even langs om kort iets over school of hun vriendje te vertellen, of ze kwamen hun CV laten zien. Op langere termijn zou een therapeut in het ideale geval helemaal ingeburgerd zijn, waardoor meer jongeren de weg zouden kunnen vinden. Hetzelfde proces speelde zich af met de leerkrachten: veel babbels of vragen van leerkrachten tussendoor, maken dat leerkrachten beter weten waarvoor jongeren bij de therapeut terecht kunnen en dus ook gerichter kunnen doorverwijzen.

DEEL III OPPORTUNITeiten EN AANBEVELINGEN

In het volgende deel geven we een aantal voorstellen die kunnen bijdragen aan het mentaal welbevinden van leerlingen en, in zekere mate, van het schoolteam. We halen deze voorstellen uit de gesprekken met leerlingen, (zorg)leerkrachten en directie en vullen ze aan met inzichten uit onze praktijken in het jeugdwerk.

Deze voorstellen zijn niet exhaustief en we benadrukken dat ze bedoeld zijn als suggesties en niet de pretentie hebben om meer te zijn dan dat. We zijn ons bewust van de complexe realiteit in het onderwijs vandaag. De coronapandemie nog daargelaten, kent het onderwijssysteem én het onderwijspersoneel toenemende uitdagingen. Een veranderende samenleving zorgt voor veranderende verwachtingen ten aanzien van het onderwijs. De recente onderwijshervorming en daarmee samenhangende aanpassingen op administratief, inhoudelijk en praktisch vlak, vormen daarbij een extra uitdaging. De individuele school werkt binnen uitgezette kaders waar ze niet steeds vat op heeft, maar waarmee ze niettemin antwoorden op complexe problemen moet bieden. Dat alles leidt tot een toenemende druk op het schoolteam om tegemoet te komen aan enerzijds de verwachtingen vanuit het beleid en de samenleving en anderzijds de uiteenlopende zorgnoden van leerlingen.

Niettemin zien we allen het toenemend aantal leerlingen met een maatschappelijk kwetsbaar profiel. Leerlingen met een spreekwoordelijke rugzak, niet zelden gepaard met psychische problemen. Dat vertaalt zich op school en in de klas in andere zorgnoden en andere verwachtingen.

We zien dat leerkrachten zich hier terdege van bewust zijn en vindingrijk zijn in hun lespraktijken om hier aan tegemoet te komen. Ze hebben aandacht voor de moeilijke leefsituatie van hun leerlingen en werken met zorg en aandacht.

Daaraan dragen wij graag bij.

1. Ontwikkel met het schoolteam een visie en beleid rond mentaal welzijn

Een goed uitgewerkte visie vormt het startpunt voor verdere acties en keuzes in het werken rond mentaal welzijn. Het geeft antwoorden op een aantal essentiële vragen. Wat verstaan we onder mentaal welzijn? Hoe is het gesteld met het psychisch welzijn van onze leerlingen? Waarom moeten we als school werken aan het mentaal welzijn van onze leerlingen? Wat doen we nu en wat kunnen we doen om te werken rond mentaal welzijn?

Een visie leidt tot een gedeeld beslissings- en handelingskader en een duidelijk omlijnd schoolbeleid. Het schoolpersoneel kan hiernaar teruggrijpen: het zorgt voor consequente en eenduidige regels en procedures en ondersteunt het personeel in zijn of haar beslissingen. Het zorgt er voor dat elk lid van de school weet wat zijn opdrachten zijn en tot waar hij of zij kan (en moet) gaan.

Ook voor leerlingen is een gedeeld beleid voelbaar. Het geeft duidelijkheid en zekerheid: waar ze terecht kunnen wanneer ze het moeilijk hebben, wie ze kunnen aanspreken en waar ze in veiligheid en vertrouwen kunnen spreken.

Concreet:

➔ Denk als school na over een aantal zaken:

- Wat te doen als je merkt of vermoedt dat een leerling met problemen kampt die persoonlijk zijn of buiten het schoolse leven vallen?
- Hoe gaan we om met vertrouwelijke informatie? (zie ook verderop).
- Welke ondersteunings- en begeleidingsvormen zijn er nodig op school? Welke bestaan er al? En welke zijn er extra nodig?
- Wat zijn de grenzen van de opdracht van de leerkracht?
- Wat zijn de grenzen van de opdracht van het zorgteam?
- Op welke manier verwijst de leerkracht door naar de zorg op school? Welke procedures zijn daarvoor? Denk aan vertrouwelijkheid, discretie, transparantie en vrijwilligheid van de doorverwijzing.
- Op welke manier verwijst het zorgteam door naar externen?
- Hoe kan de school zorgen voor een klimaat waarin psychisch welzijn uit de taboesfeer komt?
- Welke rol kan de school spelen opdat leerlingen zich rustig en met zorg omringd voelen?
- Welke ruimte kan mentaal welzijn krijgen in het curriculum van de school of binnen de lessen?
- Hoe werkt de school aan peer support?

2. Maak ruimte voor uitwisseling en intervisie met het schoolteam

Dit voorstel ligt in het verlengde van het ontwikkelen van een visie en beleid rond mentaal welzijn. Door structureel tijd en ruimte te maken voor uitwisseling tussen (zorg)leerkrachten onderling en tussen (zorg)leerkrachten en directie worden de visie en het beleid daarrond levend gehouden. Beslissingen worden door voortdurende uitwisseling afgestemd op elkaar en getoetst aan de gedeelde visie.

Uitwisseling zorgt er bovendien voor dat (zorg)leerkrachten niet alleen staan. Het is niet vanzelfsprekend om als (zorg)leerkracht om te gaan met leerlingen die zich niet goed in hun vel voelen. In een complexe schoolcontext is het noodzakelijk dat personeel kan terugvallen op elkaar en samen kan zoeken naar antwoorden. Dit zorgt voor de opbouw van praktische kennis die leeft binnen de school en gemakkelijk wordt doorgegeven.

Concreet:

- ➔ Bouw uitwisseling en intervisie daarom formeel en structureel in. Zorg voor vaste momenten waarop leerkrachten samen kunnen zitten om te praten over vraagstukken, klassituaties, cases. In het beste geval kan dit regelmatig, maar gezien de beperkte tijd kan dit tijdens pedagogische studiedagen, tijdens de intervisies voor beginnende leerkrachten of tijdens de middagpauze.
- ➔ Vermijd om enkel te overleggen na een probleemsituatie. Formele intervisiemomenten gaan vooraf aan crisismomenten. Ze kunnen voorkomen dat een situatie uitmondt in een acute crisis, door preventief aan de slag te gaan. Uitwisselingen en intervisie zijn instrumenten om dit te doen.

3. Zorg voor duidelijke afspraken rond vertrouwelijke informatie

Vertrouwelijkheid kwam vaak terug in gesprekken met leerlingen, zowel tijdens de klassikale workshops, in informele gesprekken als binnen de therapeutische sessies. Het zit jongeren dwars dat hen beloofd wordt dat informatie niet wordt doorverteld en vervolgens een andere leerkracht hen op die informatie aanspreekt.

Onze aanbeveling is om zo weinig mogelijk te delen (need to know versus nice to know). Ook tijdens de informele momenten wordt best vermeden om persoonlijke informatie over leerlingen te delen. Indien informatie delen toch noodzakelijk is, wees hierover dan zeer duidelijk en transparant naar de leerlingen toe. Bijvoorbeeld bij meldingsplicht (wanneer minderjarige in gevaar) best aan het begin van een gesprek al verhelderen, voorbeelden geven, bespreken, en vragen over beantwoorden om misverstanden en meer wantrouwen te vermijden.

Concreet:

- ➔ De school denkt na over: welke informatie wordt met wie gedeeld? Door leerkrachten onderling, door de leerlingbegeleiding en coaches, door directie, door CLB? Op welke manier wordt dit transparant aan jongeren gecommuniceerd?

4. Zorg voor inspraak en participatie van leerlingen

Participatie van leerlingen is een belangrijk instrument voor het creëren van een positief schoolklimaat waar ruimte is voor mentaal welzijn. Vanuit de idee dat de school een leer- en leefomgeving is, heeft inspraak een aantal belangrijke effecten op het welbevinden van leerlingen.

We verwijzen hier naar onze eigen ervaringen in een recent ESF-project¹ en de ervaringen in onze eigen vereniging waarbij participatie en betrokkenheid een motor tot verandering waren voor jongeren en volwassenen. Eerder bleven werkzoekenden/ mensen in armoede voortdurend aan de kant omdat ze niet mee tellen of niet in zichzelf geloven. In het proces van mee denken, mee uitvoeren, mee

¹ <https://www.esf-vlaanderen.be/nl/projectenkaart/developing-generalist-approach-social-work>

evalueren hebben ze stappen gezet en competenties ontwikkeld die voorheen niet aangeboden of genegeerd werden. Ze hebben zichzelf overstegen maar ook hun begeleiders en hun omgeving verbaasd.

Mee (mogen) beslissen geeft een gevoel van zelfsturing en zelfbeschikking. Dit heeft een rechtstreekse positieve invloed op gevoelens van autonomie van de leerlingen. Bovendien voelen leerlingen zich ernstig genomen als hun mening daadwerkelijk telt. Het geeft hen zelfvertrouwen en zelfrespect. Hun gevoel van competentie wordt aangesproken wanneer zij invloed hebben op beslissingen. Het met elkaar zoeken naar oplossingen voor problemen bevordert ook een prettige en sociale manier van met elkaar omgaan. Dit komt de sociale verbondenheid in een groep sterk ten goede. Tenslotte: zodra je als leerkracht inspraak geeft aan je leerlingen geef je een stukje van je macht uit handen. Jouw relatie met de leerlingen wordt (een beetje) gelijkwaardiger. Dit heeft een positief effect op de sociale verbondenheid van de leerlingen met jou als leerkracht en met de school.

Waarover leerlingen kunnen meedenken en meebeslissen is voer voor tijdens visieontwikkeling en tijdens permanente uitwisseling. In ieder geval is inspraak mogelijk op verschillende niveaus en kan die stapsgewijs ingevoerd worden:

- Op schoolniveau: leerlingen beslissen mee over de inrichting van het gebouw, de vakken die gegeven worden, excursies, de aanschaf van materialen, de schoolregels, de schooltijden, het beleid rond te laat komen, enzovoort.
- Op klassenniveau: leerlingen hebben invloed op het reilen en zeilen in de klas, afspraken over omgangsvormen met elkaar...
- Op leerlingenniveau: de leerling heeft inspraak in zijn eigen leerproces over bijvoorbeeld volgorde van werken, werktempo, eigen leerdoelen of het soort activiteiten.

Concreet:

- ➔ **Op klasniveau:** Ga in dialoog met de leerlingen om tot regels en afspraken te komen. Zoek naar de (gedeelde) verwachtingen van alle leerlingen, om tot zaken te komen die iedereen belangrijk vindt. Zorg dat deze afspraken zichtbaar zijn in de klas, zodat iedereen er naar kan verwijzen wanneer dat nodig is. Zo ontstaat er een klascultuur waarin iedereen, ook de leerkracht, zich thuis voelt.
- ➔ **Op leerlingenniveau:** Welke ruimte is er voor differentiatie binnen de algemene klaspraktijk of -afspraken?
- ➔ **Op schoolniveau:** rond welke thema's is inspraak van leerlingen wenselijk en mogelijk? Voorbeelden: Organisatie van uitstappen/excursies? Noden aan zorg en/of coaching? Beleid rond te laat komen?

5. Onderschat de rol van de leerkracht niet

Het is een open deur intrappen: ook in dit project was een van de belangrijkste bevindingen de rol van de leerkracht als het gaat over mentaal welzijn. Bij de bevindingen beschreven we al dat leerlingen een goede overdracht van leerstof, maar ook een goede sfeer in de klas belangrijk vinden. De school is voor velen van hen een veilige plaats waar ze even uit de problemen kunnen zijn. De positie van de leerkracht is cruciaal. De leerkracht is vaak het eerste aanspreekpunt, de eerste die signalen oppikt wanneer het misgaat, de eerste die in actie schiet, de eerste die aan de alarmbel trekt. Geen enkele volwassene staat zo dicht bij de leerling. En het is die nabijheid die de rol van de leerkracht belangrijk

maakt. Gebruik deze kans als leerkracht om jongeren op een positieve manier te motiveren en te benaderen. Het gaat over hun toekomst maar ook over hun leven nu. De uren op school kunnen stress verlagen, maar ook oorzaak zijn van nieuwe stress.

We zochten samen met de leerlingen naar de eigenschappen van de “ideale leerkracht”:

- Medeleven: probeert zich te verplaatsen in het perspectief van de leerling, is betrokken en toont begrip.
- Humor: neemt niet alles te serieus en kan samen met de leerlingen lachen en grappjes maken.
- Positieve ingesteldheid: is vrolijk en enthousiast.
- Sociaal: doet meer dan enkel lesgeven. Maakt ook tijd om over andere dingen te praten dan leerstof.
- Behulpzaam: mag je vragen stellen wanneer je iets niets begrijpt over de les én denkt mee na wanneer je een probleem hebt, ook als het niet over leerstof gaat.
- Proactief: neemt zelf initiatief om met leerlingen te praten en te vragen hoe het met hen gaat, zeker wanneer hij ziet dat het niet goed gaat.
- Geeft goed les: geeft op een leuke, afwisselende en motiverende manier les.
- Overtuiging: heeft geloof in de mogelijkheden en slaagkansen van zijn leerlingen.
- Authentiek: de leerkracht toont zichzelf ook in relatie tot leerlingen en kan daarbij zijn grenzen aangeven.
- Gelijkwaardig: streeft naar een meer gelijkwaardige relatie met de leerlingen.

We vroegen de leerlingen naar de effecten wanneer leerkrachten luisteren, tijd maken, helpen.

Een greep uit de reacties:

- “dan kom ik liever naar school”
- “ik haal betere punten”
- “ik zit er meer ontspannen bij”
- “dan krijg ik betere kansen”
- “ik ga dan graag naar de les”
- “het zorgt dat ik beter in mijn vel zit”
- “het creëert een betere relatie tussen leerkrachten en leerlingen”
- “het maakt de school aangenaam”

“Als ik me veilig voel, durf ik de hulp te vragen die ik nodig heb.”

6. Maak ruimte voor mentaal welzijn in de klas

Praten over problemen of over hun welbevinden is voor veel jongeren een grote uitdaging. De school kan een veilige plek zijn om hier bewust mee te leren omgaan en te durven praten over hoe ze zich voelen. Onderwerpen als stress, zelfbeeld, conflict, emotieregulatie, zelfzorg, enzovoort zouden

perfect in de les aan bod kunnen komen. Inzetten op psycho-educatie en informatie binnen de schoolse context is ontzettend belangrijk en zou best mogen worden opgenomen in de eindtermen².

Er zijn heel wat nuttige websites met kant en klare materialen, tips en inspiratie om in de klascontext met leerlingen rond mentaal welzijn te werken (zie bijlage 2)

7. Zie zorg op school als een getrapt systeem

Als het gaat over zorg voor leerlingen, zeker wanneer het gaat over psychische zorg, wordt er vaak gekeken naar professionele hulpverlening. Onmacht loert dan om de hoek, want de school en (zorg)leerkrachten hebben niet het gevoel dat ze kunnen helpen. Toch vormt (externe) hulpverlening de laatste trede in een geheel van zowel preventieve als curatieve zorg voor leerlingen met mentale problemen.

Als we kijken naar de verschillende treden in de zorgverlening, zien we een verscheidenheid aan elkaar opvolgende en ondersteunende zorgvormen. Allen dragen op hun eigen manier bij aan het mentaal welzijn van leerlingen. De school vormt daarin de draaischijf: van veilige en vertrouwde plek tot toegangspoort naar professionele hulp.

- a. Jongeren benoemen de school niet zelden als een rustplek, een plek waar ze zich op hun gemak voelen. Het is een plek waar ze kunnen zijn, kunnen leren en spelen en soms ook kunnen ontsnappen aan de moeilijkheden van thuis of buiten de school. Dat is al veel waard op zichzelf: de school als veilige plek. Ga hier als school bewust mee om. Zorg voor een schoolklimaat dat veiligheid en vertrouwen schept, een klassfeer waarin iedereen zich thuis voelt en ruimte voor elke leerling om te ontplooiën.
- b. Leeftijdsgenoten spelen voor iedereen een belangrijke rol, maar des te meer voor tieners. De school is een omgeving waar jongeren elkaar ontmoeten en met elkaar kunnen spreken wanneer het moeilijk is. Zorg er als school voor dat leerlingen vaardigheden ontwikkelen om met elkaar te spreken over moeilijke zaken, zodat ze steun kunnen zoeken en geven wanneer dat nodig is.
- c. De school kan deze rol uitbreiden door voor leerlingen een aanspreekpunt te zijn wanneer ze het moeilijk hebben. Voor veel problemen kan de klastitularis of een leerkracht met wie de leerling een goede band heeft van betekenis zijn. Het kan een vertrouwenspersoon zijn waaraan ze zaken kunnen vertellen en die proactief vraagt hoe het gaat.
- d. Bij wat complexere moeilijkheden is er de leerlingbegeleiding of zorgcoördinator, die een luisterend oor kan bieden, advies kan geven, samen op zoek kan gaan naar oplossingen. Zorg als school voor een nauwe verbinding en taakverdeling tussen leerkracht en leerlingbegeleiding, zodat het voor beide makkelijk is om elkaar te vinden en te ondersteunen.

² Zie ook het advies rond mentaal welbevinden van de Vlaamse jeugdraad <https://vlaamsejeugdraad.be/nl/goed-in-je-vel>

- e. Tenslotte kan de leerling ook beroep doen op het CLB. Bijvoorbeeld bij leerproblemen, faalangst of een jongere die zelfstandig wil gaan wonen. Het CLB kan zowel een begeleidende als doorverwijzende functie opnemen.
- f. Een laatste trede in de zorg voor leerlingen is professionele (therapeutische) hulpverlening. Dit gebeurt via doorverwijzing van het CLB of de leerlingbegeleiding. Deze stap is voor sommige leerlingen noodzakelijk, maar het is ook vaak op deze stap dat het misloopt. Er zijn een heel aantal redenen waarom het hierop spaak loopt, maar waar het steeds op neerkomt is het gebrek aan voldoende en toegankelijk aanbod op maat van kwetsbare jongeren met vaak een zware (multi)problematiek. Gezien het profiel van de leerlingen, is het niet verwonderlijk dat ze zelden hun weg vinden naar het bestaande aanbod. Hierin is zeker nog ruimte voor meer maatwerk binnen het bestaande hulpverleningsaanbod. Anderzijds kan de school een belangrijke rol opnemen in het blijvend motiveren of opvolgen in geval van een doorverwijzing.

8. Sta in nauwe verbinding met professionele hulp

Uit dit project komt naar voor dat professionele hulp, aanwezig op school, een belangrijke schakel is in het werken aan mentaal welzijn. Een therapeut op school kan indien nodig de zorg een stap verder brengen dan (het evenzeer belangrijke) luisteren, erkenning geven voor moeilijke situaties, of proberen door te verwijzen. De therapeut kan meer tijd vrijmaken, heeft andere bagage, kennis, methodieken en ervaring en kan dieper graven zodat er bij sommige problematieken meer beweging komt – ten voordele van de jongere. Op een school zoals het Stedelijk Lyceum Expo worstelen leerlingen met complexe en soms zware problemen, waar een leerkracht of leerlingbegeleiding weinig meer kan doen dan luisteren of doorverwijzen. Ook het CLB heeft geen uitgebreid therapeutisch mandaat, maar moet in zo'n geval doorverwijzen.

Een aantal jongeren kwam in therapie tijdens dit project. Jongeren die anders niet tot bij een therapeut zouden zijn geraakt. Jongeren die absoluut niet wilden dat hun ouders betrokken werden. Jongeren die een negatieve perceptie of ervaring hadden met de school of het CLB. Jongeren die heel gebonden zijn aan hun wijk en niet naar het stadscentrum zouden gaan voor hulp. Jongeren die al met een leerkracht of leerlingbegeleider of het CLB hadden gesproken, maar zonder dat die hen konden verder helpen. Jongeren voor wie het niet vanzelfsprekend is dat ze van hun ouders buiten mogen komen. Dan is het handig dat ze onder de middagpauze of tijdens een lesuur op school met de therapeut konden praten. Jongeren die het niet vertrouwden, maar omdat de therapeut er nu eenmaal was, heel nabij, het toch een kans gaven. De therapeut gebruikt daarbij zowel de eigen onafhankelijkheid van de school (staat er los van, geeft geen informatie door), als de toegankelijkheid (voor leerlingen). Een therapeut op school is voor sommige kwetsbare jongeren een manier om therapeutische hulp toegankelijker te maken.

De therapeut dient rekening te houden met de context en doelgroep.

Belangrijke aandachtspunten hierbij:

- Zorg dat het aanbod bekend en duidelijk is bij leerlingen en schoolteam, zodat zij gericht kunnen doorverwijzen.
- Vertrouwen opbouwen is de basis: zeer transparant communiceren naar jongeren, zeggen wat je doet en doen wat je zegt – positie ten aanzien van de school verduidelijken.
- Flexibel en op maat werken: kanalen zoeken voor communicatie (bereikbaar zijn op social media), kansen blijven geven wanneer jongeren niet op

- afpraak komen, manier van werken (bvb wandeltherapie, creatieve therapie, lichaamsgerichte en mindfulness oefeningen, ...)
- Niet oordelen en bewust zijn van eigen referentiekader
 - Nood aan een vast lokaal waar geen anderen binnen kunnen vallen en waar leerlingen discreet binnen en buiten kunnen gaan.
 - Afstemming met andere zorgverleners op school, zoals leerlingbegeleiding, coaches en CLB.

Tenslotte

Het welbevinden van leerlingen op school hangt samen met keuzes in het lokale en hogere onderwijsbeleid. De school is niet alleen verantwoordelijk voor hoe jongeren hun schooltijd ervaren. De gevolgen van het watervalstelsel, het capaciteitstekort, het tekort aan leerkrachten, overbelaste of onrealistische eindtermen zijn nefast voor de leer- en toekomstkansen van jongeren. Dit zijn belangrijke signalen of zelfs noodkreten aan het beleid.

Anderzijds spenderen jongeren veel tijd binnen de lokale schoolmuren en geven ze zelf aan dat een aantal factoren wel degelijk hun welbevinden beïnvloeden. De relatie met de leerkracht is daarin ontzettend belangrijk, net als participatie, de sfeer in de klas en op school.

BIJLAGENLIJST

[BIJLAGE 1 - WELBEVINDEN LEERLINGEN IS KERNTAAK VAN ONDERWIJS. INEZ GERMEYS - HOOGLERAAR CONTEXTUELE PSYCHIATRIE KU LEUVEN / LID VAN WERKGROEP PSYCHOLOGEN EN CORONA](#)

[BIJLAGE 2 - AAN DE SLAG MET LEERLINGEN –WEBSITES MET LESPAKKETTEN](#)

[BIJLAGE 3 - NUTTIGE INFORMATIE : ACHTERGRONDINFORMATIE](#)

[BIJLAGE 4 - NUTTIGE WEBSITES : DOORVERWIJZEN](#)

[BIJLAGE 5 - LEERLINGEN OVER \(HET SCHOOLBELEID ROND\) TE LAAT KOMEN](#)

Knack, 21/6/21

Inez Germeys is Hoogleraar Contextuele Psychiatrie aan de KU Leuven. Ze is lid van werkgroep Psychologen en Corona

Welbevinden leerlingen is kerntaak van onderwijs'

Professor Contextuele Psychiatrie aan de KU Leuven

'Mentaal welbevinden - weten hoe je goed voor jezelf en voor anderen kan zorgen - verdient een meer prominente plaats in het onderwijs en de eindtermen', schrijft Inez Germeys bij het einde van dit schooljaar dat voor het tweede jaar op rij sterk beïnvloed is door de coronacrisis.

De noodkreet van jongeren - dat het niet goed gaat met hun mentaal welbevinden - is zeker in coronatijd nog meer naar boven gekomen. Veel jongeren zitten niet goed in hun vel, hebben stress, kunnen niet goed meer ontspannen, lopen op de toppen van hun tenen. Dat het niet goed gaat met het mentaal welbevinden, is niet nieuw. Ook voor corona hadden veel jongeren last van psychische klachten. In de SIGMA-studie (KU Leuven, 2018) bij 2000 leerlingen in 22 Vlaamse scholen, rapporteert één op twee jongeren iets van psychische klachten zoals niet zo goed slapen, je vaak ergeren aan iets of je snel gekwetst voelen. Die relatief milde klachten zijn niet ongewoon tijdens de woelige adolescentie. Maar één op vijf heeft matige tot ernstige psychische klachten. In elke klas zitten dus leerlingen die het moeilijk hebben.

Welbevinden leerlingen is kerntaak van onderwijs

Een belangrijke bevinding van de SIGMA-studie is dat sociaal welzijn nauw samenhangt met mentaal welzijn. Jongeren met goede sociale vaardigheden rapporteren minder psychische klachten. Maar ook wanneer jongeren iemand hebben bij wie ze terecht kunnen, die hen steunt en naar hen luistert, hebben ze minder klachten. Tegelijkertijd heeft een kwart van de jongeren nauwelijks iemand bij wie ze kunnen aankloppen. Hier ligt dus een belangrijke taak voor het onderwijs. Leraren zien hun leerlingen iedere dag. Samen timmeren ze aan hun toekomst. Terecht werken ze hard aan kennis en schoolse vaardigheden. Maar wat met emotionele en sociale vaardigheden? Hoe ga je om met stress, hoe krop je emoties niet op maar kanaliseer je ze op een gezonde manier, hoe reageer je op conflicten? Maar ook: hoe leer je je grenzen kennen en trekken, bij wie klopt je aan als je je even niet goed voelt? Zonder die vaardigheden kunnen jongeren niet uitgroeien tot mentaal gezonde en stabiele volwassenen.

Veel leraren voelen intuïtief hoe belangrijk die vaardigheden zijn en zetten erop in, dit jaar nog meer dan andere jaren. Mentaal welbevinden - weten hoe je goed voor jezelf en voor anderen kan zorgen - verdient een meer prominente plaats in het onderwijs en de eindtermen. Maar ook de leraren zelf zijn belangrijke rolmodellen; zij tonen hoe ze zelf omgaan met emoties, stress en conflicten. Ze maken online, in de klas of op de speelplaats tijd voor een babbel. Ze luisteren echt. Hoe hard leerlingen dat waarderen en nodig hebben, blijkt oorverdovend mooi uit de 18000 reacties op de Leraar van het Jaar-verkiezing van Klasse. Het thema in dit corona-jaar: leraren houden geen afstand.

Al vinden niet alle leraren het even makkelijk om in gesprek te gaan. Sommigen voelen zich onbeholpen of durven niet. Want hoe reageer je als een leerling je toevertrouwt dat hij/zij diep zit? Dat geven lerarenopleidingen of nascholingen onvoldoende mee. Drie dingen zijn hierbij cruciaal: negeer of minimaliseer signalen niet, spreek je leerlingen aan en laat ze niet los, en ken de organisaties waarnaar je kan doorverwijzen. Leraren hoeven geen psycholoog of hulpverlener te zijn. Maar ze zijn wel vaak het eerste aanspreekpunt, die jongeren kunnen steunen en helpen, en wanneer nodig kunnen gidsen richting professionele hulp.

Bijlage 2 - Aan de slag met leerlingen –websites met lespakketten

Er zijn heel wat nuttige websites met kant en klare materialen, tips en inspiratie om in de klascontext met leerlingen rond mentaal welzijn te werken.

<https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school>

<https://www.welzijnjong.be/lessenpakket/#>

<https://www.welzijnjong.be/voor-leerkrachten-hulpverleners/>

<https://www.klascement.net/lesmateriaal/?q=mentaal%20welzijn>

<https://gamewise.io/mentaal-welzijn-bespreekbaar-maken-in-de-klas-via-spel>

<https://www.scholierenkoepel.be/artikels/scholieren-geven-tips-voor-effectieve-aanpak-mentaal-welzijn-op-school>

Bijlage 3 - Nuttige informatie : achtergrondinformatie

PANGG 0-18 is het samenwerkingsverband geestelijke gezondheid kinderen & jongeren in de provincie Antwerpen. <https://pangg0-18.be/>

<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/producten/zelfdoding-het-jeugdwerk-infofiches-ter-preventie>

www.rouwkost.be rouw, nabestaanden. Voor jongeren

<https://www.levenindemaalstroom.be/nl/luisteren> = gratis meditatie sessies

www.noknok.be

www.watwat.be

www.checkjezelf.be

www.overkop.be

www.tegek.be

www.depressiehulp.be

www.alcoholhulp.be

www.drughulp.be

www.gokhulp.be

www.fitinjehoofd.be

www.vaardigleven.be

www.ligaautismevlaanderen.be

www.adhd-zorgpad.be

www.kinderrechten.be

www.iedereenok.be

AWEL

Bij Awel kunnen jongeren met al hun vragen of problemen terecht. Het is gratis en anoniem. Er luistert altijd iemand naar je verhaal. Ze proberen je te helpen en een antwoord te zoeken op je vragen.

Chatten: elke dag van 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen.

Mailen: brievenbus@awel.be

Forum: zowel andere jongeren als het J-Awel team kunnen antwoorden op je vragen.

Bellen: 102, elke dag van 16u-22u (woensdag al van 14 uur) behalve op zon-en feestdagen.

www.awel.be

ZELFMOORDLIJN

De Zelfmoordlijn is een gratis hulplijn voor iedereen die met zelfmoord in aanraking komt

Bellen: op het nummer 1813, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7

Chatten: iedere avond van 18u30 tot 22u

Mailen: antwoord binnen 5 werkdagen

www.zelfmoord1813.be

JAC

Het JAC geeft je gratis raad en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat problemen aan bod komen: vragen over alleen wonen, ruzies in het gezin, seksueel misbruik, depressie **Langsgaan of bellen:** zonder afspraak bij één van de 45 JAC's in Vlaanderen

Chatten: maandag tot vrijdag van 13u tot 19u

Mailen: antwoord binnen 2 werkdagen

www.jac.be

DRUGLIJN

De Druglijn beantwoordt al je vragen over alcohol, drugs, pillen en gokken. Je kan bij de Druglijn anoniem terecht en krijgt een persoonlijk antwoord, ook online. De Druglijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kan voor hulp.

Bellen/Skypen: maandag tot vrijdag van 10u tot 20u

Chatten: maandag tot vrijdag van 15u tot 18u

Mailen: antwoord binnen 5 werkdagen

LUMI

Lumi is een opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur.

Je kan er gratis en anoniem informatie vragen of je verhaal doen.

Bellen: 0800 99 533, ma - woe - do van 18.30u tot 21.30u

Chatten: ma - woe - do van 18.30u tot 21.30u

Mailen: vragen@lumi.be

Praten in real life: In elke Vlaamse provincie en Brussel is er een regenbooghuis. Vaak vind je er info en een gezellige ontmoetingsruimte. Bovendien gaan er regelmatig activiteiten van lokale holebi- en transgenderverenigingen door. Sommige regenbooghuisen organiseren zelf ook onthaal- en opvanggesprekken.

Anderen ontmoeten: hoe in contact komen met anderen die net als jij twijfelen of holebi, asexueel, polyamoureuus, transgender,... zijn.

www.lumi.be

TEJO

TEJO is een organisatie van jeugdtherapeuten in Vlaanderen. Ben je tussen 10 en 20 jaar en zit je ergens mee waarover je wil praten, dan kan je daar, in vertrouwen en GRATIS langsgaan. Tijdens je gesprek met de therapeut kan je vertellen, of tekenen, of ... wat je kwijt wilt. Check www.tejo.be voor het dichtstbijzijnde TEJO-huis bij jou in de buurt.
anoniem • onmiddellijk • kortdurend • gratis • met of zonder afspraak
www.tejo.be

NU PRAAT IK EROVER

Word je seksueel lastig gevallen? Word je gedwongen (seksuele) dingen te doen? Ging er iemand over jou grens of ken je iemand met zo'n probleem? Bij het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling kan je hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten met een hulpverlener.

Chatten: ma+do van 19u-22u, di van 18u30-21u30, woe 15u-17u en 19u-22u
www.nupraatikerover.be

IK MAAK DE KLIK

Heeft een van jouw ouders psychische problemen of een verslaving? Je maakt je misschien zorgen over hem/haar, maar het is belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt. **IKMAAKDEKLIK.BE** is een onlineplatform waar je informatie, lotgenoten en hulp vindt.
www.ikmaakdeklik.be

TELEBLOK

Samen blokken? Tips om te studeren nodig? Handige studieplanner downloaden? Dan kan je hier terecht! Teleblok geeft je de nodige info om met school- en examenstress om te gaan. Tijdens examenperiodes hebben ze ook een chatservice waarbij ze een luisterend oor bieden.

Info, tips & tricks: op de website

Chatten: in januari en juni dagelijks van 18u tot 23u
www.teleblok.be

1712

Voor iedereen die geweld meemaakt of getuige is van geweld (fysiek, seksueel of financieel). Ging er iemand over jouw grens? Of vraag je je af of jouw gedrag wel OK is? De hulpverleners van 1712 geven informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. (gratis en anoniem)

Bellen: maandag tot vrijdag, van 9u tot 17u

Chatten: ma-di-woe-do van 17u tot 19u

Mailen

www.1712.be