

EDACTIEF Special

OPINIE EN ONDERZOEK VOOR DE SCHOOLPRAKTIJK

**Depressief, somber
of chagrijnig?
Pas op voor de
selffulfilling prophecy**

**Aandacht voor
welbevinden
ook op school**

Werken aan welbevinden



Colofon

Deze special is gemaakt in opdracht van de Kenniscommunity van het Nationaal Programma Onderwijs (NP Onderwijs). Vanuit het NP Onderwijs is tijdelijk extra geld beschikbaar gesteld voor scholen om de gevolgen van de coronacrisis voor hun leerlingen op te vangen. De projectgroep voor de Kenniscommunity stimuleert het gebruik van inzichten uit onderzoek bij het aanpakken van leervertragingen en het herstellen van het welbevinden van leerlingen. Deelnemende organisaties van de projectgroep zijn: PO-Raad, VO-raad, AVS, AOb, CNV Onderwijs, FvOv, Stichting Platform vmb, Sectorraad Praktijkonderwijs, Sectorraad GO en het ministerie van OCW.

Coördinatie en eindredactie:

Esther Slinkman (in opdracht van de projectgroep voor de NPO Kenniscommunity) Carolien Drijfhout en Monique Marreveld (Didactief)

Coverillustratie: Jasper van Gunst, Jimmy's (met dank aan MIND Us)

Vormgeving: FIZZ I Digital Agency – www.fizz.nl

Voor meer informatie over specials kunt u zich wenden tot de redactie van Didactief, Panamalaan 1L 1019 AS Amsterdam, tel. 06 20 61 20 70, www.didactiefonline.nl, redactie@didactiefonline.nl

De redactie dankt de volgende sponsor:



Alles voor een cijfer?



Op 7 november verschijnt het nieuwe boek van Johannes Visser: *Is het voor een cijfer? Hoe jongeren meer kunnen leren met minder stress.*

In dit pleidooi zet de oud-leraar Nederlands uiteen hoe scholen naar zijn idee in de ban raakten van de cijfers. Maar ook hoe het onderwijs jongeren beter kan motiveren.

Wil je kans maken op een exemplaar van zijn boek? Scan dan deze QR-code!



Welbevinden



Onder meer door de toenemende prestatiedruk, de toenemende kansenongelijkheid en de coronacrisis is het welbevinden van leerlingen de afgelopen jaren achteruitgegaan. De school kan tegengas geven en veel betekenen voor het versterken van het welbevinden van haar leerlingen en schoolteam. In deze special vind je bevindingen uit onderzoek, duiding door experts en voorbeelden uit de schoolpraktijk.

Hoe ziet het eruit als je je fijn, veilig en in balans voelt op school? Via talentenbroedplaats Jimmy's vroegen we drie jonge talenten dit te vertellen in een illustratie. Deze coverillustratie is van Jasper van Gunst (18): 'De illustratie die ik heb gemaakt gaat over de veiligheid die een school biedt. Ik heb afgebeeld hoe er altijd wel iemand voor je is om je op te vangen en weer omhoog te helpen.' De illustraties van Niels en Ilanique zijn te vinden op pagina 4 en 10.



4

'Jongeren zijn geen sneeuwvlokjes'

Is het echt zo zorgelijk gesteld met die mentale gezondheid van jongeren? En wat kunnen scholen doen? Een interview met hoogleraar Marloes Kleinjan en schoolpsycholoog Hanneke Visser.



6

Het begint met een ontbijtje

De Regenboog, in een aandachtswijk in Zoetermeer, creëerde een robuust systeem van ondersteuning.

En verder:

- 8** Een kijkje bij De Breul **10** Aan de slag **12** Wat is de rol van de school?
- 14** Een veerkrachtig schoolteam **16** Survivaltips van Francine Oomen

Van zorg naar lichtpuntjes



Matthijn Tromp

Docent, mentor en
leerjaarcoördinator bij het
Haarlem College, een brede
school voor vmbo in Haarlem

'Goedemorgen allemaal, ik zie dat een aantal van jullie de boeken al op tafel hebben en je jassen hebben uitgetrokken.' Ik hoor het mezelf nog zeggen. Het was november 2022. We zaten nog midden in de naweeën van de twee lockdowns, die onze leerlingen merkbaar hadden geraakt. Ik miste nog negen telefoons die niet waren ingeleverd. Zuchtend, kreunend en moeizaam stonden drie leerlingen op mijn verzoek op om hun mobiel in te leveren en her en der verscheen er een boek op tafel. 'Weer zo'n dag?', dacht ik bij mijzelf, maar ik gaf niet op. Want het lag eigenlijk niet aan mijn leerlingen.

De coronaperiode heeft er stevig ingehakt bij onze jeugd. Ze missen zomaar even twee jaar van hun sociale ontwikkeling. Twee jaar geen sportclubjes, bijbaantjes, interacties op school en natuurlijk evenmin een spannende flirt en de grapjes, waarvan je je soms afvraagt of het wel grapjes zijn. Het is hen volledig ontgaan. Wat ik toen voor mij zag in de klas, speelde zich in het hele land af. Leerlingen waren futloos, vermoeid van het niks doen en leken niet goed meer in staat met anderen om te gaan. En waarom zou ik dit gedrag van mijn leerlingen dan vreemd vinden?

Wetenschappers in dit magazine laten zien dat de mentale gezondheid van jongeren in Nederland al langer een zorgenkindje is. De coronatijd heeft dit nog eens pijnlijk duidelijk gemaakt en uitvergroot. Gelukkig zijn er ook lichtpuntjes. Vooral bij scholen die hebben ingezet op het welbevinden van hun leerlingen. Op mijn school bijvoorbeeld hadden we dit schooljaar een extra uitgebreide introductieweek, waarin leerlingen vooral kennis hebben gemaakt met hun nieuwe klasgenoten en mentor, door middel van allerlei activiteiten. Dit doet veel met de veiligheid en het sociale klimaat in de klassen. De lusteloosheid bij mijn leerlingen en de moeizame omgang met elkaar, hebben plaatsgemaakt voor leerlingen die weer vragen stellen, zo nu en dan een grapje maken en samen aan de slag gaan. Ook de praktijkverhalen in dit nummer van *Didactief* laten zien dat scholen die inzetten op het weerbaarder maken van hun leerlingen, positieve resultaten ervaren. Het kan dus en het is eigenlijk niet eens zo heel erg moeilijk. ■

'Ze missen zomaar
even twee jaar van hun
sociale ontwikkeling'

Geef ze woorden voor welbevinden

De jeugd staat bol van de stress en wordt in snel tempo somberder en angstiger; zo klinkt het op congressen, in praatprogramma's en aan de borreltafel. Maar wat zegt wetenschappelijk onderzoek erover?

'Bijna alle onderzoeken laten een stijging zien van mentale problemen', zegt Marloes Kleinjan, hoogleraar Youth Mental Health Promotion aan de Universiteit Utrecht en hoofd Jeugd bij het Trimbos-instituut. 'Er is een toename in ervaren stress, angst en somberheid onder de jeugd. De uitbraak van corona heeft daaraan bijgedragen, maar de trend zette al eerder in.'

Onbehagen

Wie zoekt naar oorzaken, komt al snel zaken tegen als social media en inkomensongelijkheid. Zo hebben kinderen met een lage sociaaleconomische positie twee tot drie keer zoveel kans op het ontwikkelen van mentale problematiek, blijkt uit onderzoek van Reiss (2013). Dat kinderen en jongeren last kunnen hebben van wat in de psychologie 'sluimerende angst'

heet, wordt minder belicht. Hanneke Visser, schoolpsycholoog in het voortgezet onderwijs in de regio Rotterdam: 'Kinderen en jongeren ervaren een vage, ongrijpbare angst voor het leven in een wereld waar

'De vraag is: hoe kunnen we goed samen leren leven?'

veel aan de hand is en een toekomst waar ze geen invloed op hebben.' Aan volwassenen de taak om handelingsperspectief te bieden, en dat is geen sine-cure. 'Ik sprak laatst een decaan op een vwo-afdeling. Zij merkte dat wervingsteksten van universiteiten als



Illustrator Niels Kuik (18):
'In deze illustratie zie je een leerling die balanceert op een koord tussen de thuis- en de schoolsituatie, met mensen om hen heen die hen helpen om de balans te houden.'



“Jij kunt de klimaatproblemen oplossen!” niet zozeer activerend werkten, maar juist gevoelens van machteloosheid aanwakkerden bij leerlingen. De vraag is: hoe kunnen we goed samen leren leven in deze wereld? Dat kunnen kinderen en jongeren niet alleen, daar hebben ze ouders, familieleden, burens én leraren bij nodig.’

Geïnterviewden **Marloes Kleinjan** (links) en **Hanneke Visser** (rechts) maken beiden deel uit van de Coalitie Welbevinden, een samenwerking tussen het NJi, NCJ, Trimbos-instituut, Pharos, NIP Schoolpsychologen en Gezonde School, gericht op het duurzaam versterken van het welbevinden van de jeugd via het onderwijs.

Relativering

Veel problemen dus, maar tegelijkertijd ervaart de Nederlandse jeugd over het algemeen veel steun van hun ouders, goede relaties met leraren en sterke vriendschapsbanden. Bovendien zouden we bijna vergeten dat de meeste kinderen en jongeren heel veerkrachtig zijn, zeggen Visser en Kleinjan. Dat weten we óók uit onderzoek. ‘Kinderen en jongeren zijn echt geen “sneeuwvlakjes” die bij het minste of geringste gekwetst zijn of in zak en as zitten,’ moet de onderzoeker van het hart.

Hoe kan het dan dat de cijfers nog steeds stijgen? ‘Een factor die meespeelt is de “prevalentie-inflatie hypothese”’, zegt Kleinjan. ‘Doordat het stigma rond mentale problemen langzaam verdwijnt, wordt de problematiek bespreekbaar, herkennen mensen het beter en vinden ze makkelijker de woorden voor wat zich afspeelt. Dat is positief: iets wat eerder niet herkend werd, wordt nu wel herkend. Maar er zit ook een risico aan. Meer bewustzijn kan ertoe leiden dat jongeren milde vormen van stress, angst en somberheid interpreteren - en rapporteren - als mentale gezondheidsproblemen.’ In de praktijk ziet Visser inderdaad dat emoties nog weleens in zware taal worden geuit. ‘Zo wordt “chagrijnig” bijvoorbeeld al snel “depressief” en iemand die is “geschrokken” is al gauw “getraumatiseerd”. Soms kan dat zelfs leiden tot self-fulfilling prophecy’s: Een angstig gevoel wordt vertaald naar “angststoornis”, waarop bepaalde dingen worden vermeden... zo praat je jezelf en elkaar in de put.’

Woorden vinden

Het is mooi als scholieren woorden leren vinden en gebruiken voor hun gevoelens en gedachten, vinden Kleinjan en Visser. Dat kan ze helpen samen een gesprek te voeren over wat het leven met hen doet, en hoe ze daarin een weg kunnen vinden. Dat kan heel laagdrempelig en concreet. Visser: ‘Praat met leerlingen eens over: hoe ga ik om met groepsdruk, tegenslag of controleverlies? Wat helpt mij als het even niet lekker gaat? Hoe verwerken mijn hersenen alle indrukken die op me afkomen? Dat gaat dus over het alledaagse leven. Dit soort gesprekken over het leven kunnen heel mooi op school gevoerd worden, als aanvulling op de gesprekken thuis of op de hoek

van de straat.’ Volgens Visser moeten scholen oppassen niet overmatig veel aandacht te schenken aan psychische problemen bij leerlingen. ‘Met een vergrootglas speuren naar angst en depressie is niet nuttig en onnodig. Ik zie op scholen soms te veel mensen die 1-op 1 gesprekken voeren met leerlingen met die intentie. Dat is “versnipperde zorg”. Goed opgeleide professionals zijn belangrijk, zodat goed wordt gesignaleerd, maar ook wordt genormaliseerd waar nodig.’ In plaats van voortdurend te focussen op het individu, kun je beter het belang van het collectief op school benadrukken. Laat leerlingen beseffen dat ze niet alleen zijn en dat het mooi is om een goede klasgenoot te zijn voor elkaar, aldus de schoolpsycholoog. Leraren kunnen welbevinden ook op een vanzelfsprekende manier integreren in hun lessen, meent ze: ‘Een geschiedenisleraar kan even vragen: kun je je voorstellen hoe een middeleeuwer zich voelde tijdens de pestepidemie?’

Een goede les

‘En vergeet niet dat leerlingen gewoon veel hebben aan ontzettend goede lessen. School blijft immers de plek waar leraren hun leerlingen “steun, sturing en inspiratie” bieden,’ aldus Visser die daarmee verwijst naar psycholoog Jelle Jolles (lees onder meer over zijn boek *Het tienerbrein* op didactiefonline.nl). Dus niet te veel beschermen en verzorgen, maar ook uitdagen, kennis en vaardigheden overbrengen. ‘We weten dat wie zich goed voelt, ook beter leert. Maar andersom is een goede les ook goud waard: als je op school iets leert, groeit het zelfvertrouwen en het idee iets te kunnen. Dat is fijn voor jezelf en anderen!’ ■

De zestienjarige Madelief Vissers heeft ook iets te zeggen over welbevinden. Ze won de Nieuws in de klas Award 2023 met haar brief met als titel ‘De mentale stoornissen trend’. Scan de QR-code voor haar boodschap.



Lekker in hun vel

Op basisschool De Regenboog in Zoetermeer staat het welbevinden van de kinderen (en hun ouders) voorop. Fijn, want zij kunnen wel wat ruggensteun gebruiken.

'Dat jongetje valt naar beneden en wordt nét op tijd gered.' Carlito (6) ziet het tafereel in gedachten levendig voor zich, dat is duidelijk. Hij zit met vijftien klasgenootjes in een kring. Op het digitale schoolbord voor hun neus staan drie plaatjes. Op het eerste plaatje staat een groepje kinderen op een rots en op de middelste een groot vraagteken. Het derde plaatje laat zien hoe twee kinderen een derde kind, dat wanhopig boven op de rots ligt (vlak naast een ravijn natuurlijk), vastgrijpen aan handen en voeten. Wat is er op dat tweede plaatje gebeurd?

'Eén kind zei
geen boeh of bah
toen het binnenkwam'

Groep 3 van kbs De Regenboog in Zoetermeer doet lekker

mee met de les vanmiddag. Spelenderwijs werken ze aan hun kennis van de wereld en zichzelf, vertelt meester Tom Noordt zij later. 'Er komen nieuwe woorden voorbij (leeuw, jungle, steen, rots, vallen, schrikken), ze moeten samenwerken en verkennen een aantal emoties.'

Kwetsbaar

Deze eerste safari van 123zing.nl is best spannend af en toe, gelukkig mogen de leerlingen er ook bij

bewegen. 'Zouden jullie dat kunnen nadoen?', vraagt meester Tom bijvoorbeeld, wijzend naar de reddingsactie op het derde plaatje. 'Nusra?' Groot enthousiasme natuurlijk als ze schaterend plat op de grond ploft en Carlito en Sam haar met toestemming van de meester vastgrijpen.

De sfeer is niet altijd zo ontspannen geweest als vandaag, vertelt Noordt zij. Zeven van zijn zestien leerlingen hebben een vluchtachtergrond, verschillende kinderen zitten in een uiterst moeilijke thuis-situatie. De armoede is groot. Veel ouders hebben nauwelijks een sociaal netwerk en komen haast de wijk niet uit. Kinderen gaan soms met honger naar school of voelen zich niet veilig. 'Eén van de kinderen zei geen boeh of bah toen het hier binnenkwam een paar jaar geleden', zegt Noordt zij met een knikje naar een kind dat nu frank en vrij steenpapier-schaar staat te doen met een klasgenootje. 'Het kind bewoog zich nauwelijks en toonde zich emotioneel, door problemen thuis. Anderen reageerden heel agressief, alleen al als er een ballonnetje knapte elders op de gang.'

De Regenboog staat in één van de meest kwetsbare wijken van Zoetermeer. En dat merk je direct, vertelt directeur Anna Vreugdenhil. Zij stond voor haar gevoel voor de keuze toen ze aantrad vier jaar geleden: we doen de lat omlaag, of we maken een plan en organiseren ondersteuning om kinderen in staat te stellen de lat wel te halen. 'De school heeft veel leerlingen met alleenstaande ouders, vaak met een lage opleiding.' Door gebruik te maken van maar liefst 32 subsidies heeft Vreugdenhil met haar team (dat in een paar jaar groeide van 29 tot 50 leraren en andere betrokkenen) een robuust systeem van ondersteuning gecreëerd, voor leerlingen én ouders.

'We hebben schuldhulpverlening de school in gehaald, een brugfunctionaris (tussen ouders en onderwijs, red.) en schoolmaatschappelijk werk. Gemiddeld ontbijten er zo'n vijftig leerlingen elke ochtend in de aula; een vrije inloop die wordt klaargezet door vrijwilligers van Stichting Perspectief. Alle 330 leerlingen eten tussen de middag een

Samen met ouders

'Ouders hebben geen vaste rol,' legt directeur Vreugdenhil van bs De Regenboog in Zoetermeer uit, 'behalve in de ouderkamer die elke woensdagochtend activiteiten organiseert. En er staat altijd koffie klaar 's ochtends, want er is best veel eenzaamheid in de wijk.' In verschillende lokalen zitten ouders vanmiddag met hun kind te wachten, of te praten met een leraar. Wat betekent dat dan? 'Alle leerlingen krijgen aan het begin van het schooljaar een intake met hun (nieuwe) leraar. Hoe gaat het thuis, wat verwachten we van ze, wat willen zij, waar kan school helpen?'



Groep 3 werkt met meester Tom Noordzij spelenderwijs aan kennis van de wereld en zichzelf

warme maaltijd die wordt betaald met de landelijke subsidie voor het schoolontbijt.’ Elke dag is er een After School Club waar leerlingen tot vijf uur kunnen blijven voor kunst, cultuur en sport; op woensdag is er muziek- en museumles.

Traumasensitief

Het belangrijkste voor het reilen en zeilen op de Regenboog is misschien wel dat het een traumasensitieve school is. Vreugdenhil: ‘We proberen zoveel mogelijk de rust op school te bewaren: geen herrie op de gang, niet te veel vreemden op school. Een gastles van de diëtiste? Goed bedoeld, maar liever niet. Een brandalarm testen op een doordeweekse ochtend omdat het de brandweer goed uitkomt? Nee, dat veroorzaakt teveel onrust en kan best na school. Als team hebben we ook afgesproken dat we geen kinderen op de gang zetten, omdat ze zich dan zó afgewezen voelen. Dat komt bij deze kinderen extra hard aan. En natuurlijk zijn er wel eens akkefietjes in de klas, maar dan is ons motto: kijk in de spiegel en vraag je af wat jij kunt doen als leraar. Kijk altijd naar de context, want het ligt nooit aan het kind.’ Is dat niet een citaat van Anton Horeweg? ‘Inderdaad. Iedereen die hier komt lesgeven, krijgt meteen zijn boek *De traumasensitieve school*.’ Daarnaast werkt De Regenboog met de Gezonde School-aanpak aan het verbeteren van het welbevinden van hun leerlingen. Eén van de activiteiten die De

Regenboog hiervoor inzet is de Kanjertraining, dat het zelfvertrouwen van kinderen stimuleert. Maar vooral de gratis lesmethode *Wereldreizigers* van Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen, helpt leerlingen hun ruimte te pakken in de wereld. En met TeamUp van Warchild, Save the Children en UNICEF werkt De Regenboog aan de ontwikkeling van hun sociaal-emotionele vaardigheden. ‘Die programma’s zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor nieuwkomers en vluchtelingenkinderen, maar onze hele school vaart er wel bij. Het bewijs? Ik heb echt de hele dag lopen glimmen, toen ik de resultaten van onze laatste leerlingtevredenheidsspeiling terugkreeg: we zijn gestegen van een 6 naar een 8,9. Daar ben ik zo trots op!’ En de toetsresultaten? Komen de kinderen nu beter aan leren toe? ‘We zijn er nog niet maar het leerlingvolgsysteem en de eindtoets zijn aan de trend omhoog begonnen!’ ■

‘Er ontbijten zo’n vijftig leerlingen in de aula’

Bekijk tips en handvaten van Pharos over werken aan welbevinden bij leerlingen uit kwetsbare gezinnen. Scan de tweede QR-code voor filmpjes over het werken aan welbevinden in het so, sbo en vso.





Van theater tot rotondeklas

Op KSG De Breul, een school voor mavo, havo en vwo in Zeist, was welbevinden al voor corona een belangrijk thema. Een docent, twee leerlingen en de zorgcoördinator vertellen hoe dat vorm krijgt.

‘We starten binnenkort een kickbokstraining voor meisjes’

Toen ik in de brugklas zat, ging door corona het brugklaskamp niet door, het Halloweenfeest en ook het brugklaskala niet. Je zat hele dagen alleen thuis. Door alles wat een school doet zodat je andere leerlingen leert kennen, werd een streep gezet.’ Inmiddels zit Fiene in 4 havo en heeft ze op eigen initiatief veel ingehaald. ‘In mijn tweede jaar, toen de regels losser werden en we weer naar school mochten, ben ik lid geworden van de leerlingenraad. Daardoor heb ik alsnog veel leerlingen leren kennen en ook docenten. Dat heeft me enorm geholpen. En begin september ben ik als BKKL’er mee geweest op kamp.’ Wat is

dat, een BKKL’er? ‘Een BrugklasKlasseLeerling’, vertelt docent lichamelijke opvoeding Petra Vierhout. ‘Wij vinden het als school belangrijk dat je niet alleen leerlingen uit je eigen klas kent, maar ook ouderejaars. Daarom heeft elke brugklas een BKKL’er als aanspreekpunt. Dat draagt bij aan de goede sfeer in de school.’

Enquêtes

De Breul werkt op een integrale manier aan het verbeteren van het welbevinden met de Gezonde School-aanpak. Daarmee zijn er onder meer in het lesrooster van De Breul veel activiteiten terug te vinden die gericht zijn op het welbevinden. Vierhout: ‘In de brugklas hebben we bij lichamelijke opvoeding bijvoorbeeld de Rots en Watertraining, waarmee we de weerbaarheid van leerlingen willen vergroten.’ ‘Wat ook geregeld terugkomt, zijn lessen over het gebruik van

genotmiddelen', vult zorgcoördinator Margret Beekman aan. 'Daarnaast willen we ieder leerjaar iets doen dat het welbevinden van onze leerlingen verder bevordert. Zo staat nu in alle derde klassen een interactieve theatervoorstelling op het rooster, waarin thema's aan de orde komen waar leerlingen op die leeftijd mee kunnen worstelen.'

Voor een vinger aan de pols, houdt De Breul om de zoveel jaar een enquête onder de leerlingen, waarin bijvoorbeeld de sfeer op school onder de loep wordt genomen. De school scoort hierop onveranderd hoog. Vierhout: 'Maar nu is uit de laatste enquête gebleken dat het welbevinden vooral onder meisjes sinds corona lager is dan voorheen. Daar willen we dus wat mee. Eén van de dingen die we gaan doen, is een kickbokstraining voor meisjes.' Sowieso is sport en bewegen een speerpunt voor de school. Sinds dit schooljaar komt eens in de week de buurtsportcoach van de gemeente Zeist naar De Breul om leerlingen te stimuleren in de pauzes actief te bewegen. 'Je hoeft niet naar je mobieltje te staren', zegt Vierhout lachend. 'Je kunt ook gaan voetballen of basketballen.'

Rustige omgeving

Voor de begeleiding van de leerlingen heeft De Breul een structuur opgezet waarbij iedere leraar ook coach is. 'Daarbij hebben we heel bewust gekozen voor kleinschaligheid: een leraar is coach van maximaal vijftien leerlingen', vertelt Beekman. 'We trainen de coaches op onze huisacademie, de "Breul Academie", met drie vaste cursusmiddagen door het jaar heen. In workshops behandelen we bijvoorbeeld coachingsvaardigheden, gesprekstechnieken, herkennen van pestgedrag en intervisie. Daardoor pikken collega's sneller signalen op als het met een leerling even wat minder gaat en werken ze oplossingsgericht.' Dat gebeurt in eerste instantie in wat Vierhout een pm1 noemt: een professioneel moment waarin de coach samen met de leerling bespreekt wat er nodig is. Als de problemen groter zijn, worden ze besproken in het hele team: de pm2. Een pm3 is er ook nog: 'Dat is wanneer er meer aan de hand is en we experts van binnen of buiten de school moeten inroepen', zegt Beekman. 'We werken bijvoorbeeld samen met de orthopedagoog, remedial teacher of leerlingbegeleidster binnen school. Of met het Centrum voor Jeugd en Gezin of de afdeling leerplicht van de gemeente.'



Docent Petra Vierhout in gesprek met Laura.

Vangnet

Voor leerlingen die tijdelijk buiten de boot vallen, is er de rotondeklas. Een groot lokaal buiten de drukte van alledag, waar een klein team van vaste begeleiders leerlingen onder hun hoede neemt. 'Hier zitten leerlingen voor wie het om allerlei redenen beter is buiten hun eigen klas in een rustige omgeving bezig te zijn', zegt Beekman. 'Voor sommigen is dat enkele vaste uren in de week, anderen komen een tijdlang alleen maar hier. Zo'n vol-tijd traject in de rotondeklas kan een aantal maanden duren.'

Laura uit 3 mavo maakt gebruik van de rotondeklas. 'Ik zit er sinds vorig jaar. In de rotonde kan ik in alle rust mijn schoolwerk doen en krijg ik hulp bij het plannen. Met mijn rotondementor heb ik besproken welke uren ik in de rotondeklas doorbreng en aan welke doelen ik daar werk. Twee keer in de week heb ik heel lange dagen tot kwart over vier. Dan ga ik het vijfde uur naar de rotonde om halverwege de dag wat rust te hebben. Soms ga ik ook het eerste uur naar de rotonde om rustig op te starten. Het is net wat je afsprekt met je rotondementor en de zorgcoördinator.' Vanwaar de naam, rotondeklas? Beekman: 'Een rotonde kent allerlei afslagen en dat is precies wat we hier nastreven. Doel is de leerlingen terug te leiden naar het reguliere onderwijs, maar wel op de manier en het moment dat het beste bij hen past.' ■

'In de rotondeklas
kan ik in alle rust
werken' leerling Laura

Sterk met jongerenwerk

Scholen zijn verantwoordelijk voor het creëren van een veilig schoolklimaat. Maar wat gebeurt er buiten het klaslokaal? 'Jongeren hebben verschillende leefwerelden, die voor hen door elkaar heen lopen', zegt Tarik Hamdiui, jongerenwerker bij AM-Supportteam in Arnhem. 'School, thuis, de buurt en online. Wat op straat gebeurt, is voelbaar in de school, wat online gebeurt, is thuis te merken, enzovoort.' Op school zien leraren vanuit gedrag, verzuim en prestatie een stuk van het geheel. Als jongerenwerker ziet Hamdiui een ander deel. 'We moeten samenwerken om het beeld compleet te maken', zegt hij.

In het samen handelen kunnen school en jongerenwerk elkaar aanvullen. Hamdiui geeft een voorbeeld: 'Een

mentor van havo 3 maakte zich zorgen om een leerling die passief en somber was in de klas, en achteruitging in prestaties. Hij ervaaarde haar als gesloten. Als jongerenwerker kende ik dit meisje al sinds de brugklas. Mij vertelde ze wel wat ze niet met de mentor deelde, namelijk dat haar ouders – tweeverdieners – weinig tijd voor haar hadden en ze gebukt ging onder ruzies met haar moeder. Ze zei ook dat ze geen klik had met haar mentor.'

'Samen maken we het beeld compleet'

Hamdiui kon helpen. 'Ik motiveerde haar toch een stukje van haar verhaal met hem te delen, zodat hij daar reke-

ning mee kon houden. Met z'n drieën hebben we dat gesprek gevoerd. Het meisje kon zeggen dat ze liever niet had dat de mentor haar zo vaak vroeg hoe het ging, de mentor beloofde haar wat meer ruimte te geven. Hierdoor verbeterde de relatie. Los van school heb ik met het meisje en haar moeder een aantal coachingsgesprekken gevoerd om ook de thuissituatie aan te pakken. Na een half jaar zat de leerling duidelijk lekkerder in haar vel, thuis én op school.'

Scan de QR-code en lees meer over het belang van samenwerking tussen jongerenwerk en school.



Ouders als partners

Uit onderzoek weten we dat jongeren zich het beste ontwikkelen als het ook thuis goed met ze gaat. Opvoeden doe je dan ook samen: de ouders thuis, de leraar op school. Ouders kunnen leraren helpen hun leerlingen beter te begrijpen en beter te begeleiden. Tips om school en thuis beter op elkaar af te stemmen:

- Wees open en uitnodigend naar ouders toe.
- Zorg voor laagdrempelig en regelmatig contact (ook zonder dat er op school een probleem is).
- Luister naar ouders en spreek uit dat hun inbreng belangrijk is.
- Merk je als leraar dat het bij een leerling thuis niet goed gaat of zelfs onveilig is? Ga erover in gesprek, met de leerling zelf en de opvoeders. Een intern begeleider of ondersteuningcoördinator, of eventuele externe zorg- en veiligheidspartners, kan je daarbij helpen.

Scan de QR-code voor een Nji-publicatie over partnerschap met ouders.



Illustrator Ilaniqué Haandrikman (18): 'Deze illustratie gaat over de ervaring van een veilige, eigen plek en hoe dat in contrast kan staan met de beleving van de wereld buiten de plek.'





Kies voor een schoolbrede aanpak

Met welbevinden aan de slag? Met een schoolbrede aanpak die aansluit bij de pedagogisch-didactische aanpak van de school heb je het meeste kans op effect. De Gezonde School-aanpak is hier een goed voorbeeld van. Hierbij is er op verschillende plekken aandacht voor welbevinden: als inhoudelijk thema tijdens de lessen, in de fysieke en sociale omgeving, in afspraken over het signaleren van problemen en in het schoolbeleid. Gezonde School helpt en stimuleert scholen structureel en planmatig te werken aan een gezonde leefstijl en de fysieke en mentale gezondheid van leerlingen. Een school kiest zelf één of meer gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan, welbevinden is er daar één van.

Binnen dit thema werkt Gezonde School nauw samen met het programma Welbevinden op School: een kennis- en ondersteuningsprogramma van waaruit handelingsperspectieven, kennis en tools over het thema welbevinden ontwikkeld en verspreid worden. Met extra aandacht voor leerlingen die opgroeien in kwetsbare omstandigheden.

Een derde van alle schoollocaties in Nederland (po, vo, vso en mbo) werkt volgens de Gezonde School-aanpak. Er zijn verschillende inspirerende praktijkvoorbeelden te vinden van scholen die aan de slag zijn gegaan met welbevinden.

Scan de QR-codes om meer te lezen over de programma's Gezonde School en Welbevinden op School.



Investeren in welbevinden

Welbevinden is een zaak van kinderen, jongeren, ouders/verzorgers, onderwijs, wijken, (zorg)partners en gemeenten samen. De ervaring leert dat scholen vaak al meer doen aan welbevinden dan dat er is vastgelegd in beleid. Ook in gemeenten gebeurt van alles rondom welbevinden. Risico hiervan is dat er allerlei losse projecten ontstaan binnen de verschillende leefdomen van kinderen en jongeren. Duurzaam investeren in welbevinden vanuit een integrale aanpak werkt beter dan de inzet van losse elementen en interventies. Laat je inspireren door goede voorbeelden van hoe je als school hierin kunt samenwerken met ouders, gemeenten en andere organisaties.

Scan de QR-code voor goede voorbeelden.
Of ga naar de praktijkkaart Duurzaam investeren in welbevinden.



Belang van relaties

Sociale relaties dragen bij aan een sociaal leerklimaat en welbevinden, zowel tussen leerlingen en leraren als tussen leerlingen onderling. 'Belangrijk om in te investeren', zegt Trudie Schils. De hoogleraar onderwijs-economie aan de Maastricht University School of Business and Economics verzamelt al sinds 2010 gegevens over sociale relaties van leerlingen in leerjaar 3 van het voortgezet onderwijs.

Schils: 'Leerlingen moesten na de lockdown écht opnieuw hun weg vinden met elkaar en de leraar. Opvallend is dat die relatie met klasgenoten in 2022 nog steeds laag scoort. Het betekent dat veel leerlingen zich niet lekker voelen binnen hun klas, iets wat ik ook terug hoor van scholen.' De sociale contacten tussen leerlingen en leraren zijn in 2022 wél verbeterd. 'De verklaring die scholen hiervoor geven, is dat er vanuit de leraar veel aandacht is voor het welbevinden van de leerling, wat de relatie ten goede komt.' Maar juist ook de relatie met peers is belangrijk op deze leeftijd. Schils tip aan leraren is: 'Gebruik het feit dat de leerling het wel fijn heeft met jou, en creëer tijd en ruimte voor sociale relaties met klasgenoten. Bespreek: hoe doen we het als klas? Kies werkvormen waarbij leerlingen in groepjes werken. Er zijn ook veel mooie interventies te vinden in de databank van NJi.'

Scan de QR-code voor de Databank Effectieve Jeugdinterventies.



Gelukkige leerlingen: taak van de school?

Het emotionele welzijn van kinderen en jongeren verdient aandacht. Maar wie is aan zet? Wat kan de school betekenen? Is het tijd voor een vak Welbevinden of kunnen we het beter anders aanpakken? Vier deskundigen, vier meningen.



Hajo Krol

Arts Maatschappij en Gezondheid |
jeugdarts KNMG | GGD regio Utrecht

‘De – vaak chronische – stress van een jachtige en individualistische maatschappij zorgt voor tal van mentale problemen. Die maatschappij verander je niet één, twee, drie, dus moeten we de jeugd handvaten bieden om hun mentale weerbaarheid te versterken. De school is daar bij uitstek de plek voor, want veel ouders van kinderen die mentaal kwetsbaar zijn, hebben de kennis en capaciteiten niet om met mentale uitdagingen om te gaan, laat staan het hun kinderen te leren. Een mentale tweedeling ligt dus op de loer als de school dit onderwerp laat lopen.

‘Zorg voor bijscholing en begeleiding’

Daarnaast ontmoet de jeugd elkaar op school. Daar nemen ze dingen van elkaar aan en over. Als je daar in een veilige setting het gesprek opent, kunnen taboes verdwijnen en de eigen zorgen in perspectief geplaatst worden. Met aandacht voor mentale processen – bijvoorbeeld de relatie tussen stress, schermtijd en slaappatronen – gaan leerlingen het begrijpen. Dat inzicht is de sleutel voor positieve verandering.

Sommige leraren zijn huiverig voor lessen mentale weerbaarheid, ze komen nu al tijd tekort. Maar scholen moeten er dringend tijd voor vrijmaken. Zorg voor bijscholing en begeleiding van de meest gemotiveerde leraren en mentoren, en schrap daar desnoods lessen voor. Nood breekt immers wet, en de nood is hoog.’

Maryse Knook

Directeur-bestuurder | Open School-
gemeenschap Bijlmer (OSB) | Amsterdam



‘Onze leerlingen hebben ons meer nodig dan op andere scholen. Veel van de jongeren op onze school krijgen van huis uit geen onderwijssteuning, sluiten zich minder vanzelfsprekend aan bij een sportclub en hebben niet altijd een eigen plek om huiswerk te maken. Wij bieden daarom een flink naschools programma met bijvoorbeeld muziek- en kookles en een debatclub. We zijn zelfs twee keer uitgeroepen tot sportiefste school van Nederland. Daarnaast hebben we een uitgebreid mentoraat met veel aandacht voor de individuele leerling.

‘Wij zetten drie stappen extra: leerlingen hebben dat nodig’

We gaan heel ver voor het brede welzijn van onze leerlingen, we zetten drie stappen extra. Hoe we dat volhouden? Het is geen eenrichtingsverkeer. Het gaat dwars door de hele school heen om vertrouwen te geven, te verdienen en te krijgen. In een veilige omgeving leren de jongeren zichzelf en hun talenten ontdekken en door kringgesprekken aan het begin en einde van iedere les leren ze elkaar kennen en accepteren. Leerlingmediators lossen conflicten op; een jongerenrechtbank spreekt recht. Ook nemen leerlingen zelf de leiding op zich bij de rapportgesprekken met hun ouders en de mentor, en schrijven daar een reflectierapport over. Dat betaalt zich uit. We hebben een mini-maatschappij gecreëerd waarin iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt. Daar plukken we als school én later als maatschappij de vruchten van.’



Bert Wiene

initiatiefnemer Instituut voor Inclusief Onderwijs | onderzoeker Nederlands Jeugdinstituut

‘Het welbevinden van de leerling is vanzelfsprekend de verantwoordelijkheid van de school, en juist daarom vind ik dat alle aandacht voor welbevinden ons nu de verkeerde kant op stuurt. We zouden er meer op moeten vertrouwen dat welbevinden een uitkomst is van onderwijs in plaats van een voorwaarde ervoor. Jongeren gaan zich goed voelen door het ritme en de structuur van het lesrooster, en de vrienden die ze op school zien; we zagen tijdens de coronaperiode wat er gebeurt als dat wegvalt.

Leerlingen hebben niet allereerst specialistische hulp of allerlei lessen rond welbevinden nodig, maar vooral heel goed onderwijs waarin ze zich gezien voelen. Waarin ze leren omgaan met positieve, maar ook met negatieve zaken. De pedagogische relatie is voor mij de spil tot leerlingen die zich vaak goed voelen en soms ook niet. Zo gezien is het oplossen van het lerarentekort misschien wel dé weg naar een beter welbevinden van jongeren.

‘De pedagogische relatie is de spil’

Denk dus eerst goed na over het thema. Zodra je als school helder hebt wat kinderen nodig hebben om goed in hun vel te zitten, kun je kijken hoe je met ouders kunt samenwerken. En wat de ideeën en verwachtingen ook zijn, laat het ouders weten nog voordat de kinderen op school zitten, dan zit je vanaf de eerste dag al op één lijn.’

Amina Saydali

Directeur | Stichting School en Veiligheid

‘Wil je iets doen voor het mentale welzijn van kinderen, dan moet je weten wat er speelt. Het klinkt misschien als een open deur, maar waar heb je ze nu beter in beeld dan op school? Als leraren en met name mentoren op school en online in contact staan met hun leerlingen, kunnen ze voor verstillende zorgen in een hectisch schoolsysteem. Door leerlingen te zien en naar ze te luisteren.



‘Werk aan gezonde groepsvorming’

Daarnaast is de groep ontzettend belangrijk: je kunt je alleen goed voelen en ontwikkelen als je je veilig voelt in de groep. Werk daarom aan gezonde groepsvorming, zorg dat de normen en grenzen van de school duidelijk zijn en gedragen worden. Na de lockdowns heeft dat extra aandacht nodig: er is nu meer onrust in de groepen, het botst sneller tussen leerlingen. Wie vroeg in het schooljaar investeert in het collectief en dat aandacht blijft geven, ziet de positieve uitwerking het hele jaar door. Weet als school ook waar de grenzen liggen. Neem contact op met ouders om er samen uit te komen, of schakel professionele zorg in zodra de problemen daarom vragen. Kijk ook goed hoever je gaat op weg naar welbevinden: ik zou bijvoorbeeld eerder kiezen voor een ouderavond over prestatiedruk – want dat is schoolgerelateerd – dan een ouderavond over dieet, slaap en beweging. Ouders kunnen die prestatiedruk dan herkennen en hun kinderen bijstaan, wanneer ze te groot wordt.’

Bij een derde van de leerlingen op het OSB speelt kansenongelijkheid een rol in hun ontwikkeling. Ook aandacht voor gelijke kansen draagt bij aan welbevinden. Scan de QR-code voor de Klassen Kennisbank over dit thema.



Begin bij je team

Welbevinden op school gaat niet alleen over de leerling. Basisschool De Elstar investeerde in een veerkrachtig team dat de principes van de positieve psychologie voorleeft en doorgeeft.

Een derde van de meisjes in groep 8 zit emotioneel in de problemen, leerde Marco Onstenk uit onderzoek van Trimbos. Dat raakte hem. 'Op het voortgezet onderwijs neemt dat alleen maar toe. Wat geven we kinderen mee? Leren begint bij je veilig en op je gemak voelen, dus moeten we daar beginnen.' Het was reden voor Onstenk, directeur van basisschool De Elstar in Elst, zich te verdiepen in positieve psychologie. Hij kwam op het spoor van Leer- & Veerkracht, een benadering van welbevinden die de hele school omvat en die De Elstar vervolgens in ruim drie jaar heeft gevolgd. Het 45-koppige schoolteam leerde de basisprincipes van de positieve psychologie en maakte welbevinden tot belangrijke pijler binnen de school. Juist de insteek vanuit het team sprak Onstenk aan. 'Omdat leraren iets eerst zelf moeten snappen, voor ze het door kunnen geven.' Maar ook omdat hij hun

persoonlijke welbevinden belangrijk vindt, en dit volgens hem een bepalende factor is in de school. 'Als leerkracht neem je jezelf mee. Iedere leraar weet: als er bij jou iets speelt of niet lekker zit, heeft dat weerslag op de groep.' De aanpak van Leer- & Veerkracht vraagt behalve studietijd best veel van teamleden: 'Gevoelens en gedachten, je eigen kind-zijn, blinde vlekken; er wordt van je gevraagd je kwetsbaar op te stellen', zegt Onstenk. Ieder teamlid werd daarom tijdens een eerste inspiratiemiddag persoonlijk gevraagd of hij/zij 'ja' wilde zeggen tegen het programma. 'Met een ruime 95% draagvlak gingen we van start.'

Marco Onstenk:
'We hebben veel aandacht voor het wel en wee en voeren op tijd het gesprek. In het team én in de klassen.'



Vaardigheden voor geluk

Met het aanleren van kennis en vaardigheden rond welbevinden en veerkracht is veel te winnen. Orthopedagoog Rinka van Zundert vindt het bij uitstek een taak voor het onderwijs.

'In verbinding zijn met jezelf en met de wereld om je heen', zo legt Van Zundert de term welbevinden uit. Het betekent dus niet dat er nooit meer tegenslag is, maar dat je in balans kunt blijven en er veerkrachtig mee om kunt gaan. 'Daarin kunnen we leerlingen veel handvaten meegeven. Door inzicht te krijgen in hoe processen rond gedachten, gevoel en gedrag in onszelf werken, kunnen we vaardigheden aanleren om die processen te beïnvloeden. De rode draad in hoe dat werkt, is voor iedereen hetzelfde.' Van Zundert ontwikkelde het programma Leer- &

Veerkracht. 'Welbevinden zou wat mij betreft een niet-onderhandelbaar onderdeel moeten zijn van de dagelijkse schoolpraktijk.' Waarom? Omdat vaardigheden voor veerkracht toch minstens zo belangrijk zijn als vaardigheden voor succes. Van Zundert: 'Waar gaat onderwijs over, welk doel dient het? Houden we vast aan het klaarstomen van kinderen en jongeren voor de economie, of mag het ook draaien om de leerling als mens? Ook vanuit economisch perspectief nog eens interessant, want het voorkomt een hoop maatschappelijke kosten.' Ook schoolteams zelf gunt zij van harte een aanpak rond welbevinden. 'De druk is hoog, er is veel verzuim en burn-out. Leraren verdienen het ook daarmee te leren omgaan. Door bij de teams te beginnen, werk je gelijk aan duurzame inzetbaarheid en gezondheid.'



Dat begon met een sessie teamdynamiek. Daarna volgden vijf inhoudelijke trainingen over thema's die aan de basis liggen van veerkracht en welbevinden volgens de Amerikaanse psychologen Seligman en Csíkszentmihályi, enkele grondleggers van de positieve psychologie. Te weten: sterke-kantenbenadering, optimisme, dankbaarheid, aandacht, rust en ruimte, groei mindset, geweldloze communicatie en gedachtenonderzoek. 'Alle studiedagen hebben we hieraan besteed, we hebben ongelofelijk veel geleerd. Bijvoorbeeld het spreken van zogenoemde groeitaal. Niet: "een antwoord is fout" maar "probeer het nog eens, je kunt het leren", illustreert Onstenk. In zowel het tweede als derde jaar kozen teamleden een cursus binnen eerdergenoemde thema's waarin ze zich verder wilden verdiepen. 'Gekozen werd voor cursussen groepsdynamiek, gedachtenonderzoek, groei mindset en mindfulness. Als team hebben we op al deze thema's nu veel expertise in huis.'

Verweven in het aanbod

Een stuurgroep houdt het thema levend, onder andere met een bijscholing voor nieuwe medewerkers. De opgedane kennis is verweven in de jaarplanning en vertaald in tal van interventies. Zoals de meet&greet aan het begin van het schooljaar met alle ouders en kinderen binnen een klas. Of het startgesprek tussen ouder-leerling-kind met de focus op welbevinden. Zo'n zelfde startgesprek heeft Onstenk op zijn beurt met alle leraren. Ouders worden betrokken op inspiratieavonden en bij de entree hangt een groot

bord waarop zij de aan welbevinden gerelateerde doelen kunnen zien. Zoals op dit moment: oefenen in dankbaarheid door het dagelijks benoemen van drie dingen waar je blij mee bent. Een kleinere versie hangt in de teamkamer. Evenals kaartjes waarmee leerkrachten aan het begin van de dag hun gevoels-temperatuur kunnen aangeven; iets wat ook weer in de klassen wordt gedaan. 'Kortom, de hele school ademt inmiddels dit verhaal. Voelt een leerling zich onzeker? Dan zeggen we "kijk eens naar je gedachten, want die vertellen je niet altijd de waarheid". En voor een toets zie je

hier regelmatig dat de leraar eerst een paar minuutjes neemt om met de klas te mediteren.'

Zijn wie je bent

Eén en al geluk op De Elstar? 'Natuurlijk niet. Er leven bij ons net zo goed problemen. Maar we zijn beter in staat om om te gaan met wat er leeft. Leraren hebben geleerd hoe ze op een vriendelijke manier met zichzelf door het leven mogen, en reiken daar nu leerlingen de handvaten voor aan.' Het resultaat is lastig in cijfers uit te drukken. Maar de school ziet wel dat de medewerkerste-vredenheid hoog is (8,2), en het verzuim laag (3,8%). Ook komt pestgedrag binnen de school nauwelijks voor. Onstenk: 'Door veel aandacht te hebben voor het wel en wee, lopen emmers niet over maar voeren we al veel eerder het gesprek. Zowel binnen het team als in de klassen.' ■

'Je moet iets snappen voor je het door kunt geven'



De schoolleider is een kritische succesfactor voor het realiseren van een omgeving waar medewerkers en kinderen zich welbevinden. In de AVS Whitepaper Werken vanuit visie & talenten lees je waarom het welbevinden van de schoolleider zelf zo belangrijk is.

Survivaltips van Francine Oomen



Met de jeugdboekenserie *Hoe overleef ik...* duikt Francine Oomen al vanaf 1998 in de wereld van kinderen en jongeren. In haar nieuwe boek *Hoe overleef ik alles wat ik niemand vertel* steekt de auteur twintigers een hart onder de riem. Wat kun jij als (beginnende of doorgewinterde) leraar doen om leerlingen te ondersteunen bij het opgroeien én ook zelf staande te blijven? Twaalf survivaltips van overlevingsexpert Oomen.

- 1 Verplaats je terug in de tijd toen jij zelf in de schoolbanken zat. Welke leraar was jouw favoriet? En waarom? Wat deed die leraar? Integreer dat in jouw manier van lesgeven.
- 2 Probeer een leraar te zijn die met genegenheid en dankbaarheid herinnerd wordt door je toegankelijk en betrokken op te stellen.
- 3 Zie de klas niet alleen als een groep die je iets moet leren, maar zie elke leerling ook als individu.
- 4 Wees niet voorspelbaar. Blijf de lesstof steeds opnieuw uitvinden en onderzoeken. Als het voor jou saai is, is het dat voor de leerlingen ook.
- 5 Als je het gevoel hebt dat een leerling niet lekker in zijn of haar vel zit, is dat vaak ook zo. Maak contact en laat merken dat jij hen ziet en oprecht wilt weten hoe het met hen gaat.
- 6 Wees authentiek. Speel geen toneel en verbind je met je leerlingen.
- 7 Complimenten werken beter dan berisping. Geef leerlingen een compliment over hun leerproces in plaats van over hun cijfer.
- 8 Je kunt alleen (goed) leren als je je veilig en gezien voelt. Je kunt alleen (goed) lesgeven als je je veilig voelt en gezien. Zorg daarom voor een veilige omgeving voor jezelf en jouw collega's.
- 9 Kennis wordt overgewaardeerd, zelfkennis wordt ondergewaardeerd. Help leerlingen te leven, zodat ze niet hoeven te overleven!

WIN

Win nieuwste Oomen

Weten leerlingen in jouw school waar ze heen moeten als ze niet lekker in hun vel zitten? Help hen op weg! Maak in één oogopslag duidelijk waar en bij wie ze terecht kunnen. Giet het in een 'Hoe overleef ik'-schema naar keuze; een beslisboom, een wegwijzer? Mail je creatieve inzending voor 15 januari 2024 naar redactie@didactiefonline.nl. Onder de inzenders vergeven we drie exemplaren van *Hoe overleef ik alles wat ik niemand vertel*. Het Landelijk Actie Komitee Scholieren (LAKS) kiest de winnaars.

- 10 Schenk in je onderwijs ruim aandacht aan *life skills*: help leerlingen te ontdekken wie ze zijn, hoe ze in elkaar zitten, wat ze willen en kunnen (vanuit zichzelf en vanuit hun aanleg). En hoe ze kunnen omgaan met emoties en met zichzelf en elkaar.
- 11 Zorg voor een veilige omgeving waarin leerlingen zich durven uiten. Train jezelf hierin, bijvoorbeeld met een methode als 'geweldloze communicatie' waarin empathie centraal staat, en leer leerlingen ook zo te communiceren.
- 12 Kortom: maak ruimte voor verbinding. Want dát is wat er nodig is.