

Kop zorgen



Kleine verhalen over grote gevoelens
en hoe belangrijk die zijn

Een uitgave van
**Gemeente Den Haag, SWV ZHW,
Stichting Centrum 16 • 22 & Project Buitenkans**



Kopzorgen

Kleine gesprekken over
grote gevoelens en hoe
belangrijk die zijn

Eerste druk
2023

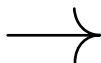
Inhoud

1)	Inleiding	p.	5
2)	Project Buitenkans	p.	9
3)	Dit zeggen de experts	p.	16
4)	Meer nodig? Meer tips!	p.	28

1)

Inleiding

Iets nieuws leren lukt pas als je lekker in je vel zit. En dus luiden experts al een tijdje de noodklok: veel Nederlandse leerlingen zitten niet lekker in hun vel. De impact van corona hierop is groot en helder. Maar, zeggen diezelfde experts, ook vóór corona was het al duidelijk dat we als maatschappij en als onderwijsprofessionals op een andere manier naar het welbevinden van kinderen moeten gaan kijken.



Betekenisvolle rol

Loopt een kind vast? Dan volgt er op dit moment snel een diagnose en wordt er een individueel hulptraject gestart. Dat is een blijk van betrokkenheid, maar het is ook onderdeel van het probleem, leggen experts Frederieke Vriends en Wouter Staal in dit boekje uit. Door bepaald gedrag of psychische sores snel te problematiseren, bekrachtig je het idee dat er iets niet goed is aan een kind - een gevoel dat soms een leven lang blijft. Bovendien ontnem je een leraar het vertrouwen én de pedagogische ruimte om met een persoonlijke ingreep een betekenisvolle rol te spelen.

Onderwijs is de plek

Experts en leerlingen zelf geven aan dat kleine gesprekken en opmerkingen al van grote betekenis kunnen zijn. Gesprekken waardoor kan worden voorkomen dat er steviger moet worden ingegrepen. Of opmerkingen die een kind nooit meer vergeet en die voor grote groei kunnen zorgen. In dit boekje lees je meer over hoe kleine gesprekken over grote gevoelens het verschil kunnen maken en waarom het onderwijs daar de allerbeste plek voor is.



‘Ik sprak een meisje, hoogopgeleid, uit een stabiel gezin, dat al een tijd op de wachtlijst van een psycholoog stond voor een depressie. Wat een heftig label dacht ik meteen, al zag ik ook wel dat ze echt niet goed in haar vel zat. Ik vroeg haar wanneer het was begonnen, die somberheid. Dat was toen haar eerste vriendje het had uitgemaakt. Een grote liefde was het geweest en de gevoelens van rouw waren na de breuk evenredig groot. Groot, maar vooral heel normáál, hoe zij er over sprak. Haar omgeving wilde vers na de breuk wel naar haar luisteren, maar vond na een paar weken ook dat het wel klaar moest zijn met het verdriet. Natuurlijk was het na die paar weken helemaal niet klaar. Zij bleef zich rot voelen en het zwijgen van haar omgeving werd steeds pijnlijker. Het meisje ging toen op zoek naar wat het dan moest zijn, dat ze zich zo lang ellendig voelde terwijl iedereen vond dat dat niet passend was. Uiteindelijk zat ze bij de huisarts en werd een depressie vastgesteld. Ik zei tegen haar: je zult wel héél gek op hem zijn geweest, dat je zoveel verdriet hebt ervaren. Toen moest ze zo hard huilen. Het waren woorden die ze misschien al heel veel eerder, maar vooral ook heel veel vaker had moeten horen.’

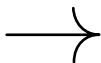
Frederieke Vriends — *directeur van MIND Us, een landelijke stichting die zich inzet voor een betere mentale gezondheid van Nederlandse jongeren*

2)

Project Buitenkans

De balans

Wie aan welbevinden werkt, werkt aan een school waar de sfeer fijn is en waar mooie resultaten worden behaald - op cognitief én sociaal-emotioneel terrein. Met die overtuiging is Project Buitenkans de afgelopen twee jaar aan de slag gegaan op VO-scholen in Den Haag en Rijswijk. Project Buitenkans wordt gefinancierd door het Nationaal Programma Onderwijs. Werken aan welbevinden werkt, is de boodschap.



Wat we gezien hebben

Jongeren zijn open over hoe ze de wereld van nu ervaren. Ze erkennen de impact die corona op hen heeft gehad. Ze groeien op in een wereld waar grote maatschappelijke thema's een appel op ze doen; een wereld die sociaal en technologisch complex is. Het zijn jongeren die dicht bij hun gevoel willen en durven komen, die zich goed kunnen uiten en die bereid zijn om kritisch naar zichzelf en hun omgeving te kijken. Wilskracht tonen ze ook. Ze willen écht aan de slag met dit onderwerp.

Wat jij kunt doen

Alles is er al. Dat is het eerste dat we zeggen tegen scholen die werk willen maken van welbevinden. De professionals zijn er - met al hun pedagogische kwaliteiten. De ouders, die misschien de weg niet altijd weten, maar die wél altijd het beste willen voor hun kind. En de jongeren zelf, die nooit zomaar afhaken of provoceren en die met de juiste benaderwijze openstaan voor hulp. Op ons online kennis-

en leernetwerk vind je een concrete en overzichtelijke toolkit waarmee je aan de slag kunt. Je vindt er eenvoudige richtlijnen om meer inzicht te krijgen in wat er speelt. Handvatten om de juiste partijen op de beste manier aan elkaar te verbinden. En makkelijke methoden om op een constructieve manier in gesprek te gaan én te blijven met je leerlingen.



meer informatie:

<https://tinyurl.com/toolkitwelbevinden>

Wat wij geloven

Aandacht voor welbevinden is niet belangrijk - het is basaal. Omdat leerlingen die zich goed voelen vaker naar school komen. Omdat ze meer motivatie voelen om hun best te doen en minder behoefte voelen om zich af te zetten. En omdat ze meer cognitieve ruimte hebben om te leren.



‘Als vormingswerkers pleiten we voor de wet van wederkerigheid. Als jij wilt dat een leerling zich toegankelijk opstelt, dan zul jij dat zelf ook moeten doen. Wij nodigen docenten uit tot die professionele kwetsbaarheid. We vragen ze om in de klas te laten zien dat je het als volwassene soms ook niet weet, dat je ook wel eens onzeker bent of een rottag hebt. Wij zien met eigen ogen wat dat menselijke contact doet met leerlingen. Ze bloeien op, worden coöperatiever en willen harder werken.’

Vormingswerker



‘Het verbaast me ieder jaar weer: het effect dat een schoolkamp heeft op de sfeer in de klas. Er is minder geruzie. Kinderen luisteren beter. Er wordt geconcentreerder gewerkt. Dat iedereen een paar dagen op een andere, informele manier samen heeft kunnen zijn - dat er een soort diep persoonlijk contact is geweest in een ontspannen sfeer - dat maakt dat leerlingen bereid zijn om elkaar en de docent meer ruimte te geven. Eigenlijk zouden we zulke momenten vaker moeten organiseren.’

Mentor 3 HAVO



‘We deden een project over identiteit en ik nodigde het stilste meisje van de klas uit om iets te vertellen, over iets wat haar bezighield, waar ze blij van werd. Het meisje vertelde rustig en wat verlegen dat ze edelstenen spaarde en ik reageerde er positief op. Ik zei dat ik het een mooie hobby vond waar ik zelf weinig vanaf wist en dat ze me nieuwsgierig had gemaakt. De week daarna had ik een edelsteen meegenomen naar school en vroeg ik haar of ze wist welke steen het was. Het meisje stak me toch van wal! Alles wist ze. Waar de steen vandaan kwam, uit welke periode, wat de speciale kwaliteiten waren. Je zág haar opbloeien en je zag de rest van de klas hun ogen uitkijken. Zij wisten hier namelijk helemaal niets van en ze hadden deze kant duidelijk nog niet van haar gezien.’

Vormingswerker

3)

Dít zeggen de experts

Frederieke Vriends en
Wouter Staal over wat
er aan de hand is - en
wat er nodig is

Frederieke Vriends

is directeur van MIND Us, een stichting die zich inzet voor een betere mentale gezondheid van jongeren. Al langer maakt zij zich zorgen over het tanende welbevinden van jongeren in heel Europa - zorgen die dit jaar onderschreven werden met een alarmerend Europees rapport. De oplossing? Die zit volgens Vriends niet per se in meer psycho-professionele slagkracht, maar in het compassievol normaliseren van rotgevoelens. 'Een leven verloopt nou eenmaal rommelig.'

Over welbevinden en onderwijs

'Als je je wilt ontwikkelen - in de klas, maar ook in je vriendschappen - dan moet je als kind een soort basisveiligheid in jezelf voelen. Is die er niet, of is die kwetsbaar, dan staat dat in de weg van je leervermogen. Op dit moment voelt 1 op de 3 jongeren in Nederland zich mentaal niet goed. Het gaat onder meer om 52 procent van de meisjes op middelbare scholen. Dat moet ons wakker schudden! Er klopt dan iets niet in de context. Door steeds op dat individu in te zoomen, met diagnostiek en met behandeling, zeg je eigenlijk: er is met dat kind iets niet goed.'

Over wat er nodig is

'De druk die je als kind voelt - over wat je moet worden, wie je wilt worden en hoe je je verhoudt tot maatschappelijke issues - is er altijd geweest en zal er altijd zijn:

opgroeien is een reis richting jezelf en dat is soms gewoon ingewikkeld. De interactie die je ondertussen met anderen hebt - je ouders, leerkrachten, je vrienden - bepalen voor een groot deel hoe veerkrachtig je je kunt opstellen in die reis. Het normaliseren van instabiliteit en donkerte en het erkennen van neurodiversiteit is daarbij essentieel. Dat vermogen zouden we moeten trainen. In ieder mensenleven sneuvelen relaties en komen rouw en verlies voor. Je kunt niet uitgaan van een gelukkige, stabiele lijn tot aan je dood. De kunst is om te leren dat die rotgevoelens die daarbij horen meestal tijdelijk zijn. Maar wel dat ze erbij horen, zéker in de pubertijd, en dat ze ook het noodzakelijke contrast vormen met de gelukkige ervaringen die je hebt.'

Over de onderwijspraktijk

'Het is een veelgenoemde metafoor dat veel kinderen paardenbloemen zijn - die goed gedijen onder uiteenlopende omstandigheden - en dat sommige kinderen orchideeën zijn: kwetsbaarder en op zoek naar specifieke voeding. Dat maakt die orchideeën géén mislukte paardenbloemen, of bloemen die je apart moet zetten. Het veelvuldige en snelle diagnosticeren helpt kinderen niet - daarmee plak je ze beperkende labels op en bovendien verlies je de kinderen zónder label snel uit het zicht. Veel beter werkt het om de variëteit onder kinderen te waarborgen en te vieren, om kenbaar te maken dat iedereen verschillende behoeften heeft en dat daar ook

ruimte voor kan zijn. Dat begint bij jezelf, bij het open zijn over je eigen sores - door bijvoorbeeld eerlijk te zeggen dat je de toetsen nog niet hebt nagekeken omdat je moeder niet zo lang geleden is overleden en je daar het afgelopen weekend veel mee bezig was. Of dat je gewoon een sombere dag hebt en of de klas daar rekening mee wil houden. Door ook als professional te uiten dat slechte dagen erbij horen, en dat dat mág, laat je leerlingen voelen dat het niet gek is om je af en toe rot te voelen, dat dat er kan zijn en dat dat geen reden is om niet meer naar school te komen.'

Wouter Staal

is hoogleraar klinische kinder- en jeugdpsychiatrie aan het Radboudumc en bijzonder hoogleraar op het gebied van autisme. Hij pleit al langer voor het normaliseren van gevoelens en gedrag dat we nu vaak als afwijkend bestempelen. 'Onze taak? Dat is het verbeteren van het narratief.'

Over welbevinden en onderwijs

'Als je naar klimaatproblematiek kijkt, dan blijkt het van groot belang binnen welk narratief je dat probleem plaatst. Het verhaal dat je kiest, heeft invloed op de manier waarop de problematiek zich vervolgens ontwikkelt. Schets je een catastrofaal vooruitzicht? Of noem je de crisis de eerste mogelijkheid om écht mondiaal over te stappen op schone energie?'

Ook voor jongeren geldt dit en het zorgwekkende is dat het narratief waarbinnen zij opgroeien zó negatief is. Ze zijn lui. Ze kunnen niets. Ze zijn depressief. Hun covid-diploma is straks niets waard. Die terminologie is schadelijk, want jongeren internaliseren deze voorspellingen en gaan zich ernaar gedragen. Wij hebben als volwassenen de taak om dat narratief te veranderen. Het onderwijs is daar bij uitstek de plek voor - dáár brengen kinderen overwegend hun tijd door, in tegenstelling tot dat ene uurtje bij de therapeut op de bank. Door binnen de klas meer te relativeren en minder te problematiseren, en door op school te investeren in een sociaal voedende context, maak je kinderen weerbaarder tegen alle grote maatschappelijke stromingen en oordelen. Let wel: dat maakt je als docent geen hulpverlener. Het gaat veel meer om het creëren van het juiste klimaat, waarbij je zelf - als mens - het referentiekader bent. Leraren zouden daar wat mij betreft veel meer op mogen vertrouwen: op de waarde van de menselijke interactie, op jezelf meenemen in het contact, op aanvoelen wanneer iets niet en wel problematisch is.'

Over wat er nodig is

'Als het over veerkracht gaat, onderscheid ik vier bepalende factoren: een positief beleefd sociaal netwerk, goede emotieregulatievaardigheden, bewustzijn van je innerlijke bronnen en een positief toekomstbeeld. Daarin wil je investeren, bij leerlingen, maar óók bij jezelf als professional. Wanneer je zelf durft te vertrouwen op wat je kunt,

wanneer het je lukt om niet al te primair of te paniekerig te reageren als er eens iets ontspoord en wanneer je vertrouwen voelt over wat er gaat komen, dan breng je dat over op de kinderen in je klas. En zij beïnvloeden daar vervolgens ook het welbevinden van alle andere kinderen weer positief mee. Daar moet dus de investering in zitten; in de sociale ecologie in een school. Dat werkt zoveel beter dan die individuele focus op het afwijkende kind.'

Over de onderwijspraktijk

'Niet zo lang geleden sprak ik een meisje van 16, met de diagnose autisme. Ze ervoer veel druk - vond dat ze te anders was, dat ze onvoldoende meekon en inpaste. Totdat ze tijdens een consult opeens met een *big smile* voor me zat. Haar biologiedocent had het met haar over de evolutieleer van Darwin gehad - dat diversiteit daarin zo van belang is. Het feit dat we niet allemaal hetzelfde zijn, maakt dat we nog niet uitgestorven zijn. Voor het eerst begreep dit meisje zichzelf als iemand die noodzakelijke variatie aanbrengt - als iemand die juist om haar anders zijn betekenisvol is. En let wel: deze man is ooit opgeleid als docent, niet als therapeut en dat was precies zijn kracht. Met een kort gesprekje kon hij aangeven: ik zie je heus wel, jij bent die rare snuiter met autisme en dat is geweldig. En daar gaat het om. Dat docenten met kleine gebaren grootse dingen kunnen doen, zonder dat ze dat misschien altijd doorhebben.'



‘Op onze school loopt een docent wiskunde rond, die naast zijn lokaal een klein volkstuintje heeft ingericht. Uit persoonlijke interesse overigens - hij houdt enorm van tuinieren. Maar dat persoonlijke mes snijdt aan twee kanten, want als er eens een rotsfeer in de klas is, neemt hij een paar leerlingen mee die tuin in. Dan staan ze even met hun voeten in de aarde, uit de omgeving en de sociale mores van de klas en dan voelen ze verantwoordelijkheid voor wat daar groeit. Ze nemen initiatief om de tuin bij te houden, ze helpen elkaar. Ze stellen zich wezenlijk anders op omdat er even persoonlijke aandacht is en er een moment voor ontspanning kan zijn. Een tijdje geleden was ik in die klas en kwamen een paar leerlingen helemaal trots vertellen dat er vogels op de tuin waren afgekomen. Die openheid en dat contact - dat kan er dan dankzij zoiets kleins als een tuintje even zijn.’

Decaan



‘Vorig jaar hadden we een mentor die aan het eind van het jaar een reis naar Kroatië had georganiseerd voor ons. Hij had ons als klas overal in betrokken - we konden zelf een inzamelingsactie organiseren, we mochten zelf over de slaappleatsen mailen, en toen we daar waren liet hij ons gewoon gaan als we een paar uur iets voor onszelf wilden doen. Als ik terugdenk aan de persoon die de meeste invloed heeft gehad op mijn schooltijd dan is hij het. Niet omdat hij me nou zoveel hielp bij mijn schoolwerk, maar omdat hij ons het gevoel gaf dat hij ons serieus nam, ons vertrouwde en hij het ook echt leuk vond om iets met ons te ondernemen.’

Leerling 5 VWO



‘We organiseerden een dialoogsessie voor een brugklas. Ik legde vragen voor, maar niemand durfde echt over de streep te komen. Het bleef stil en iedereen keek een beetje naar elkaar. Ik besloot het ruimte te geven, het ongemak en de terughoudendheid, en niet te pushen. Door te erkennen dat het even niet lukte, het gesprek, en dat dat oké was, kwam uiteindelijk toch een leerling over de brug - dat hun mentor ze zo liet zwemmen als klas, met pesterijen en met spanningen tussen leerlingen en dat ze zich daardoor verloren voelden. Ik erkende zijn gevoelens en hoe meer ruimte ik gaf, hoe meer er een waterval aan woorden ontstond. Hij was bang dat hij zelf het slachtoffer van het pesten zou worden als hij zich uitsprak en dat hij het de pesters ook niet gunde, de aandacht. De rest luisterde en viel hem in stilte bij. Je voelde de energie gewoon veranderen. Het is iets dat we zo vaak merken: alleen al door ruimte te geven en aan te moedigen, kun je zoveel opluchting creëren. Dit verhaal moest er nodig uit - voor iedereen in die klas.’

Vormingswerker



‘Mijn mentor vraagt natuurlijk hoe het met mij gaat, maar hij vraagt ook altijd even hoe het met mijn zus gaat, die twee jaar ouder is en hier ook op school heeft gezeten. Dat vind ik dan fijn ja, dat hij dat weet en dat hij daar interesse in heeft. Het geeft me het gevoel dat hij echt weet waar ik vandaan kom.’

Leerling praktijkonderwijs



‘De sociale veiligheid bij ons op school liet nogal te wensen over en sinds we van welbevinden een speerpunt hebben gemaakt is dat fundamenteel veranderd. Onze aanpak is breed: we bouwen het binnenplein om met gymtoestellen, zodat leerlingen kunnen bewegen. We hebben M51 – dat is een knop op de website waarmee leerlingen pesten of andere onveilige situaties kunnen melden. We plannen veel sociale activiteiten - gaan naar de Efteling en op kamp, en zorgen er zo voor dat leerlingen ook veel goede ervaringen kunnen delen samen. De diepte-investering? Die is dat we iedere dag in gesprek gaan met onze leerlingen. Dat doen externe coaches, die het eerste uur van de schooldag besteden aan een één-op-één gesprek met leerlingen uit de jaren 1 tot en met 4. Het kan dan gaan over van alles - van cijfers tot verliefdheden. Ja, dat kost enorm veel tijd, maar waar we eerst dagelijks een vechtpartij hadden op school, hebben we er dit jaar nog maar één gehad. We vergeten het soms in het onderwijs, maar dat persoonlijke contact is misschien wel het meest vormende wat we te doen hebben richting leerlingen. Ze willen dat ook echt, als je de deur maar voor ze openzet. Verwacht niet dat het zo geregeld is, maar zie het als een continu proces. Veel kleine veranderingen sorteren

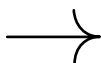
groot resultaat. En net als in je persoonlijke relaties buiten school is het iets dat steeds weer aandacht en herijking vereist: je bent nooit klaar.'

Schooldirecteur

4)

Meer nodig?
Meer tips!

Wil je op jouw school ook aan de slag met meer welbevinden? Project Buitenkans heeft de afgelopen jaren gewerkt aan een rijk kennis- en leernetwerk, waar je veel informatie, inspiratie en praktische stappenplannen vindt.



Bert Wienen

Bert Wienen, psycholoog en gelauwerd onderwijswetenschapper, legt uit hoe het komt dat we de dialoog met jongeren kwijt zijn - én biedt een nieuw, helpend perspectief.



meer informatie:

<https://tinyurl.com/bertwienen>

Rowdy Lagraauw

Rowdy Lagraauw is directeur van het Stanislascollege. Hij maakte van welbevinden een prioriteit, met resultaat. Leerlingen vinden het fijner op school, ze zijn er vaker, ze boeken betere resultaten en het is een stuk veiliger geworden.



meer informatie:

<https://tinyurl.com/rowdylagraauw>

Toolkit aanwezigheid & welbevinden

De eerste tekenen van verzuim herkennen. Direct handelen, vanuit een data-gestuurde aanpak. Welbevinden bespreekbaar maken. Zo'n preventieve aanpak werkt. Met deze toolkit zet je welbevinden in een paar stappen op de kaart.



meer informatie:

<https://tinyurl.com/toolkitwelbevinden>

De gezonde school

De GGD biedt een overzichtelijke test én een heleboel tips en inzichten om direct aan een gezondere school te werken.



meer informatie:

<https://tinyurl.com/gezonde-school>

Project Buitenkans werkt sinds 2021 in Den Haag en Rijswijk aan het vergroten van aanwezigheid en welbevinden in het voortgezet onderwijs. Dat doen we op tien verschillende scholen. Daarnaast hebben we het afgelopen jaar op twaalf scholen dialoogsessies met leerlingen georganiseerd, om zo het gesprek over hun welbevinden op gang te brengen. We doen dit samen met de gemeente Den Haag en SWV-ZHW, met subsidie van het Nationaal Programma Onderwijs.

Buitenkans is een tijdelijk project, waarbij de nadruk ligt op preventie én op een duurzaam effect. Dat laatste weegt voor ons zwaar. Kansengelijkheid is wat ons betreft een tijdloze ambitie en onze inzet is gericht op structurele verandering. Welbevinden speelt daar een onmisbare rol in.

Meer weten over het belang van welbevinden of Project Buitenkans? Ga naar <https://tinyurl.com/dossierwelbevinden>