

# Werken aan mentaal welbevinden hoort op school

Nederlandse jongeren behoren tot de gelukkigste ter wereld, maar angst, depressie en prestatiedruk lijken ook toe te nemen. Een tegenstrijdigheid die Trimbos-programmaleider Jeroen Lammers intrigeert. Meer onderzoek daarnaar is volgens hem hard nodig. Net zoals het werken aan mentaal welbevinden van de jeugd. Dat volgens Lammers thuishoort in het curriculum.

Jeroen Lammers is er de man niet naar om tijdens het interview harde uitspraken te doen of met zijn vuist op tafel te slaan. Hij is in zijn pleidooi zorgvuldig in zijn antwoorden. Toch durft de vijftigjarige programmamanager Jeugd van het Trimbos-instituut het ‘best schokkend’ te noemen, dat er sinds zijn schooltijd zo weinig in het onderwijs is veranderd als het op welbevinden aankomt.

## Welbevinden

“Als ik op scholen kom of de verhalen van mijn eigen zonen hoor, lijkt het soms of de tijd heeft stilgestaan. Zelf heb ik op school nooit geleerd om met stress of verwachtingen van anderen om te gaan. Maar nu gebeurt het aanleren van die sociaal-emotionele vaardigheden nog steeds weinig. Ook op de lerarenopleidingen komt het weinig tot niet aan bod. Daarnaast is aandacht voor het mentaal welbevinden van de leraren van belang. Als een docent beter in zijn vel zit, mentaal sterker is, kan hij beter lesgeven.” Volgens Lammers is het tijd om de klok een slinger te geven

en meer aan sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen en leraren te doen.

Welbevinden. Het komt als woord een beetje ouderwets over, schurkt tegen welzijn aan en betekent volgens Van Dale ‘je goed of tevreden voelen’. Onderzoeksinstituten als

Als een docent beter in zijn vel zit, kan hij beter lesgeven

het CBS en SCP meten ons welbevinden regelmatig. Maar onderzoek doen naar de mentale gezondheid van kinderen en jongeren is volgens Lammers een ander verhaal.

“Met het NEMESIS-bevolkingsonderzoek volgen we volwassenen al langere tijd en weten we veel over hun psychische gezondheid. Maar van jongeren weten we heel weinig hoe het met de mentale gezondheid gaat en wat voor hen goed

werkt. Dan kan je er geen beleid op maken en hebben campagnes weinig zin. Daarom waren we blij dat we als kennisinstituut voor Unicef, samen met de Universiteit Utrecht en Stichting Alexander, onderzoek mochten doen. Dit zijn de eerste landelijk representatieve cijfers over positieve mentale gezondheid, stress, prestatiedruk en mate van sociale vergelijking onder jongeren.”

## Prijs van welvaart

Persoonlijk vindt hij het een van de meest interessante vraagstukken die er zijn, de tegenstrijdigheden in het mentaal welbevinden van onze anderhalf miljoen kinderen en jongeren. Uit het Unicef-onderzoek trekt hij de conclusie dat er ‘iets speelt’ in deze generatie. “Volgens mij kan het allebei tegelijk plaatsvinden. Als Nederlands kind kan je gelukkig zijn omdat je een dak boven je hoofd hebt en naar school gaat, een bijbaantje en goede relaties hebt, maar tegelijkertijd ook kampen met wat er van je gevraagd wordt, ook door je ouders. Een goede middelbare schoolkeuze is



Jeroen Lammers is programmamanager Jeugd van Trimbos-instituut. Lammers gelooft in een wetenschappelijk onderbouwde basis voor wie werkt aan het welbevinden van de jeugd.

belangrijk, een zo hoog mogelijke opleiding en een goede eerste baan ook. Je moet als jongere succesvol zijn en heel stevig in je schoenen staan om daaraan te voldoen, anders heb je grote kans om om te vallen.”

### Hoge sociale druk

Uit het onderzoek blijkt dat het heersende beeld klopt: driekwart van de Nederlandse jongeren ‘floereert’ en twee derde heeft genoeg eigenwaarde en veerkracht om met stress om te gaan. Ook blijft het mentaal welbevinden van jongeren al jaren relatief stabiel, net zoals het aantal jongeren met emotionele problemen niet toeneemt. Wel

zijn er verschillen tussen groepen jongeren (met name bij meisjes en jongeren met migratieachtergrond). En is de ervaren druk door schoolwerk in tien jaar tijd behoorlijk toegenomen. Jongeren ervaren vooral stress door school en huiswerk en in het omgaan met leeftijdgenoten. Opvallende uitkomst is dat ze door social media geen stress maar juist sociale steun ervaren. Lammers: “Er is wel degelijk iets aan de hand en ik denk dat we daarnaar moeten gaan luisteren. Jongeren geven zelf aan dat prestatiedruk en sociale druk hoog zijn. Dat vraagt volgens de jongeren een maatschappelijke en politieke oplossing. Maar ze vragen ons ook om

handvatten te geven, bijvoorbeeld door hen sociaal-emotionele vaardigheden aan te leren. Dat zou ook goed zijn voor de leraar zelf tijdens zijn opleiding of bijscholing.”

### Curriculum

Die handvatten aanreiken aan kinderen en jongeren is een zaak van iedereen, benadrukt Lammers. Van de ouders, de jongere zelf, de school, de sportclub, de overheid. Maar een goede sociaal-emotioneel ontwikkeling hoort volgens hem ook thuis in het curriculum van de school. “Bij een sollicitatie word je niet gevraagd of je een 7 of 8 had voor geschiedenis, maar wel hoe je omgaat met stress of met een lastige collega. Dat leren is niet een taak van school alleen, maar als je het van huis uit niet meekrijgt, is het fijn dat die basis je vanuit school wordt meegegeven. Uit de ervaringen van Schotland en IJsland weten we dat scholen meer gemotiveerd zijn om eraan te werken, wanneer het onderdeel van het curriculum is.”

### Geen one size fits all

Werken aan het welbevinden van de jongere generatie, daar kan niemand niet tegen zijn. Dus waarom doen niet alle scholen dat? Geen tijd voor of ‘het behoort niet tot de kerntaken van school’, krijgt Lammers regelmatig te horen. De onderzoeker heeft er begrip voor, zeker nu er meer jongeren met een reken- en taalachterstand van school komen en van scholen verwacht wordt dat ze ook werken aan gezonde leefstijl. “Maar volgens mij moeten we uit de discussie blijven. Je kunt de basisvakken op orde hebben én werken aan welbevinden. Het is mijn volste overtuiging dat je pas goed kunt leren als je goed in je vel zit en gezien wordt als persoon. Ik geloof dat

het uiteindelijk tijd oplevert. Nu zijn leerkrachten veel tijd kwijt met gedragsproblemen en het bewaren van de rust in de klas.”

### Lokaal maatwerk

Ook al gebeurt het in de ogen van Lammers nog te weinig, toch kent hij van dichtbij een aantal mooie voorbeelden uit het land. Op de site van Welbevinden op School staan videoportretten van scholen uit zeer verschillende wijken, zoals de Delftse Parkschool (voornamelijk nieuwkomers) en het Spectrum

Maar volgens mij moeten we uit de discussie blijven

uit Delfgauw (Vinex-wijk). Het zijn de verschillen die maken dat er geen one size fits all-aanpak mogelijk is. “Je hebt er ook lef voor nodig en moet erin geloven. De Parkschool had een waarschuwing van de Onderwijsinspectie, maar durfde het toch aan om niet alleen voor de cijfers te kiezen en te werken aan het welbevinden van de leerlingen en het team. Vorig jaar wisten de school het om te buigen naar een positief advies van de inspectie.”

## De lees-, luister- en kijktips van Jeroen Lammers

- Unicef-onderzoek ‘Geluk onder druk’.
- Trimbos-blog ‘Tijd voor schoollessen over omgaan met emoties’.
- Artikel Prof. Katherine Weare, ‘What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in school?’

Meer weten of verder lezen? Kijk op pagina 28 voor een overzicht van alle aanbevelingen uit deze speciale editie van OnzeJeugd.NU!

Nu is het vaak nog zo dat scholen er pas mee aan de slag gaan na een incident. Wanneer er een onveilige situatie is ontstaan door pesten of drugs. “Liever heb je een klimaat op school dat je zoiets goed kunt opvangen, want incidenten zullen er altijd zijn. Dat begint door met elkaar om de tafel te gaan: waar staan wij voor en waar willen we op inzetten? Vanuit Welbevinden op School hebben wij tools om scholen daarbij te helpen.”

### Whole school-approach

Buitenlands onderzoek van de autoriteit op gebied van welbevinden, Katherine Weare, laat zien dat een school het meest succes behaalt als die aan de slag gaat met ‘the whole school-approach’. Deze hele school-aanpak vraagt om een langdurende, activerende en betrokken aanpak die goed geborgd is. Door die voorwaarden hoeven scholen zich niet te laten afschrikken, zegt Lammers, want ze kunnen altijd beginnen met het creëren van een positief schoolklimaat. “Een veilige sfeer in de klas, waar de leerling de mentor in vertrouwen durft te nemen en de leraar ook mag zeggen dat hij een rotdag heeft. Of waar de directeur bij de ingang elk kind begroet. Als er een positief schoolklimaat heerst, kan je gaan werken met een van de vele interventies over bijvoorbeeld pesten, gezonde voeding of roken.”

Als je gaat werken aan welbevinden ga je meer voorkomen, is het stellige geloof van Lammers. Zijn hele werkende leven is hij al bezig met hoe je voorkómt, zodat je niet hoeft te genezen. Zijn curriculum-onderzoek liet zien dat jongeren die goed in hun vel zitten, zich minder snel laten verleiden tot gebruik van alcohol of drugs en minder vatbaar zijn voor angst en depressie. Sociale vaardigheden als basisvak, waarin je leert om je emoties te controleren en met anderen om te gaan, verdient vanuit preventief oogpunt een

Als we het niet eerst goed onderzoeken, gooien we geld weg

plek in het schoolrooster. Lammers hoopt verder onderzoek te mogen doen naar de werkzame elementen van het bevorderen van mentale gezondheid van jongeren en met een handleiding voor mentaal welbevinden te komen. “Dat literatuuronderzoek kan in een jaar en voorkomt dat scholen aan de slag gaan met goedbedoelde initiatieven die niet beklijven.” Voorzichtig: “Als we het niet eerst goed onderzoeken, gooien we geld weg.”

### Urgentie

De man met een hart voor de jeugd sluit af: “Het raakt mij dat het voor veel jongeren best een struggle is op school. Ik voel het als een taak van mijzelf en anderen om aan de basis van een kind te werken. En te voorkomen dat problemen met mentale gezondheid niet op steeds jongere leeftijd ontstaan. Ik geloof erin dat we dat nu nog voor kunnen zijn.”