

## WELBEVINDENBELEID OP SCHOOL: IN THE PICTURE

Uiteraard vindt iedere school het welbevinden van de leerlingen belangrijk. De meeste scholen houden er ook rekening mee in hun organisatie. Toch zien scholieren nog heel wat kansen en blijkt het aanbod hen niet steeds bekend of onvoldoende aan te spreken.

Deze inspiratietekst weerspiegelt wat leerlingen graag meer zien rond welbevinden op school en reikt handvatten om je beleid participatief onder de loep te nemen. We baseren ons hierbij op scholierenbevragingen en gesprekken met hen. Door onze jarenlange ervaring in leerlingenparticipatie weten we ook wat werkt.

Een beleid schrijven schrikt vaak af. Maar dat lijkt ons niet nodig. Heel veel onderdelen van dat beleid staan al op papier. Interessant lijkt ons wat er al is op een participatieve manier onder de loep te nemen. Zo maak je je beleid passend en laat je het onmiddellijk ook leven. Richt de spot erop en zet je beleid in the picture.

### Welbevindenbeleid: waarom?

Zullen we een wijd openstaande deur intrappen? **Leerlingen hebben nood aan een goed welbevindenbeleid!** Dat ze snakken naar meer welbevinden op school, blijkt uit onze jongste bevraging in mei 2021<sup>1</sup>. We hebben er uiteraard net door alle corona-maatregelen een bijzonder zwaar jaar opzitten op mentaal vlak. Maar ook voor deze crisis gaven ruim 3 op 4 jongeren aan stress te ervaren op school<sup>2</sup>. Hoe dit op jullie school zit, hoe jullie leerlingen dit ervaren is een interessante insteek om kritisch naar jullie eigen beleid te kijken.

Bovendien **presteren jongeren die zich goed voelen ook beter** op school<sup>3</sup>. Investeren in een duurzaam welbevindenbeleid is dus geen tijdverlies of hoeft niet ten koste te gaan van goed onderwijs. Wel integendeel.

Wellicht omdat veel onderwijs- en ontwikkelingsexperten en de Vlaamse overheid al langer overtuigd zijn van bovenstaande redenen, wordt het uitwerken van een welbevindenbeleid **sterk gestimuleerd**. Zo schreef de Vlor eind 2018 een advies rond welbevinden en preventie van pesten op school<sup>4</sup>. Werk maken van welbevinden op school wordt zelfs **decretaal afgedwongen**. Het decreet leerlingenbegeleiding<sup>5</sup> verplicht scholen werk te

---

<sup>1</sup> [mei 2021: Rapport bevraging: hoe blikken leerlingen terug en vooruit na dit schooljaar?](#)

<sup>2</sup> [RAPPORT TEGEN STRESS OP SCHOOL](#)

<sup>3</sup> [blogpost van Hilde Colpin, gewoon hoogleraar schoolpsychologie aan de KU Leuven](#)

<sup>4</sup> [advies rond welbevinden en preventie van pesten op school](#).

<sup>5</sup> [decreet leerlingenbegeleiding](#)



maken van een beleid rond welbevinden, in het Referentiekader voor Onderwijskwaliteit<sup>6</sup> is het streven naar welbevinden en betrokkenheid een afspraak en de nieuwe eindtermen en ontwikkelingsdoelen<sup>7</sup> bevatten competenties omtrent samenleven en geestelijke en emotionele gezondheid.

**Visies en handvatten** worden door koepels en onderwijspartners aangereikt om scholen te helpen bij een beleid rond welbevinden. Zowel in GO!-scholen<sup>8</sup> als in het Katholiek Onderwijs<sup>9</sup> wil men een warm en verbindend schoolklimaat creëren. De onderwijsinspectie wil scholen stimuleren met een bevraging rond welbevinden op school.<sup>10</sup>

## Welbevinden: wat vinden scholieren belangrijk?<sup>11</sup>

**Zorg dat iedereen zich thuis voelt op school.** Een positief en verbindend schoolklimaat is een voorwaarde om echt leren mogelijk te maken, en zal bovendien ook spijbelen tegengaan. Iedere leerling moet zichzelf kunnen zijn. Respect voor elkaar is essentieel. Geen enkele vorm van anders zijn is een reden voor vooroordelen of uitsluiting. Erover praten en leren hoort hier bij.

**Aandacht voor de leerling als persoon.** Leerlingen zijn meer dan vaten die gevuld moeten worden met kennis. Ze verwachten ook inleving in hun leefwereld en aandacht voor wie ze zijn. Een ongedwongen gesprek in een sfeer van wederzijds vertrouwen en respect kan soms hét verschil maken.

**Zichzelf kunnen zijn op school.** Leerlingen willen zichzelf zijn en op zoek kunnen gaan naar hun identiteit, ook op school. Zichzelf kunnen zijn is voor hen een belangrijke factor in hun welbevinden. Hun identiteit uiten ze vaak met hun kleding en uiterlijk. Dat botst soms met schoolregels. Durf daarover in dialoog gaan.

**Minder stress.** Drie op vier leerlingen geeft aan met schoolstress te kampen.<sup>2</sup> Dat heeft gevolgen op hun welzijn én op hun schoolprestaties. Tijd om werk te maken van de school/life-balance. Maak afspraken over toetsen en taken en vrije vakantiedagen.

**Een duidelijk anti-pestbeleid.**<sup>12</sup> Leerlingen willen meer dan een jaarlijkse actie met vier stippen op je hand. Ze verwachten een duidelijke visie en regelmatige, preventieve communicatie over pesten. Het is voor hen belangrijk te weten dat pestgedrag niet zonder gevolgen is. Ze zijn geen vragende partij voor een zwaar bestraffende aanpak, maar zien meer in een herstelgerichte en verbindende actie.<sup>13</sup>

---

<sup>6</sup> [Referentiekader voor Onderwijskwaliteit](#)

<sup>7</sup> [nieuwe eindtermen en ontwikkelingsdoelen](#)

<sup>8</sup> [Thema mentaal welbevinden, gedrag & emoties in GO!-scholen](#)

<sup>9</sup> [Verbindend schoolklimaat in Katholiek Onderwijs](#)

<sup>10</sup> [Vragenlijst welbevinden Onderwijsinspectie](#)

<sup>11</sup> [Stem van de scholieren](#)

<sup>12</sup> [Advies antipestbeleid](#)

<sup>13</sup> [Aan de slag met een anti-pestbeleid met de anti-pestslang](#)



**Laagdrempelige hulp.** Leerlingen willen bij meerdere mensen terecht kunnen, want ze kiezen graag bij wie ze zich het beste voelen: een klasleraar, leerlingbegeleider, CLB-medewerker of medeleerling. Ze verwachten van hen een empathische houding en knappen af op te grote relativering en het gevoel beoordeeld te worden.

**Discretie en vertrouwen.** Leerlingen hebben graag duidelijkheid over welke informatie vertrouwelijk blijft of wat wordt doorgegeven aan ouders of andere leerkrachten. Ze wensen dat niet alles onmiddellijk gedocumenteerd wordt in het leerlingvolgsysteem.

**Een zichtbaar beleid.** Leerlingen hebben graag zicht op wat men op school juist doet voor hun welbevinden, bij wie ze juist terecht kunnen en hebben graag transparantie over wat ze daarvan mogen verwachten. Deze info willen ze graag steeds goed kunnen terugvinden. Ze verwachten dat iedereen op school ook mee dat beleid volgt.

**Een eigen rol.** Leerlingen kunnen zelf een belangrijke rol spelen in het het welbevindenbeleid. Ze worden graag betrokken bij het gehele schoolgebeuren. Zeker in het beleid rond hun welbevinden. Ze kunnen niet alleen nuttige informatie en signalen aanleveren en mee nadenken over het beleid. Ze moeten ook mee kunnen uitvoeren en evalueren.

## Staat dat welbevindenbeleid al niet ergens op papier?

De Vlaamse Scholierenkoepel bezoekt heel wat scholen. Zelden kan iemand - scholier, leerkracht of directeur - ons vertellen wat hét welbevindenbeleid van de school is. De visie en afspraken zijn vaak opgesplitst in verschillende documenten en niet iedereen vindt alles vlot terug. Daarom lijkt het ons bijzonder waardevol om alles dat je al school doet rond welbevinden op te lijsten in één werkdocument. Daarmee kan je verder aan de slag. Met één gebundeld document welbevindenbeleid kom je tot een eenduidig en coherent geheel en weet iedereen het snel terug te vinden.

In heel wat **schoolvisies** wordt uitdrukkelijk verwezen naar de intentie om van de school een plek te maken waar leerlingen zich goed voelen. In het **schoolreglement** staat vaak vermeld bij wie men terecht kan als men zich minder in z'n vel voelt en welk beleid de school hanteert tegen pesten. Het **zorgbeleid** dat jullie schreven naar aanleiding van het decreet leerlingenbegeleiding<sup>14</sup> verzamelt waarschijnlijk de meeste info, maar spitst zich mogelijk vooral toe op de hogere niveaus van het zorgcontinuüm van het begeleidingsdomein leren en studeren en minder op het bredere welbevinden.

Veel van deze waardevolle visies en afspraken zijn in de loop der jaren op deze verschillende plaatsen op papier gezet, maar vormen **niet steeds een samenhangend geheel**. Soms gaan ze na een tijdje een eigen leven leiden en komt het beleid in de praktijk niet meer overeen met wat er initieel op papier werd. Ook blijken niet alle leerkrachten steeds mee te zijn met het vooropgestelde beleid rond welbevinden en weet men niet

---

<sup>14</sup> [decreet leerlingenbegeleiding](#)



waar het terug te vinden. Ook **scholieren zijn niet steeds op de hoogte** van het aanbod en de inspanningen van de school voor het welbevinden op school.

## Hoe kan je je beleid versterken?

Wat lees je als je alle stukjes welbevindenbeleid dat je school al op papier heeft bundelt in één document? Valt de oogst wat mager uit of had je al meer dan verwacht? Is dit waar jullie als school voor (willen) staan?

Om constructief naar je welbevindenbeleid te kijken, raden wij het **verbeterkader**<sup>15</sup> aan. Dat is een ideaal model om kritisch naar een actie of een beleid te kijken. Je analyseert je beleid vanuit vier vragen:

- *Wat mag weg?* Zijn er zaken achterhaald en verouderd? Zijn er tegenstrijdigheden? Wordt er van sommige zaken geen gebruik meer gemaakt? Dan kunnen deze best geschrapt worden.
- *Wat pas je best aan?* Zijn er zaken die in realiteit toch anders lopen? Kreeg je feedback en suggesties tot aanpassing? Zien jullie zelf ook nog goede aanpassingen? Schaaf deze zaken zeker bij.
- *Wat mis je nog?* Welke zaken gebeuren er wel, maar staan blijkbaar nog niet op papier? Geven leerlingen aan nog zaken te missen? Merken jullie zelf nog gaten? Dan kan hier nog werk van gemaakt worden.
- *Wat mag zeker blijven?* Over welke zaken zijn jullie best wel fier en krijg je goede feedback? Dit mag je zeker in de verf zetten en vergeet er niet mee uit te pakken!

Om al deze vragen kritisch af te wegen, hou je best enkele **referentiekaders** in het achterhoofd:

- Met de preventiepiramide<sup>16</sup> bewaak je dat het beleid oog heeft voor alle preventieniveaus. Is er naast de specifieke preventie en probleemaanpak ook voldoende aandacht op jullie school voor niet-probleemaanpak en wordt de context ook meegenomen in jullie overwegingen?
- Bij de gezondheidsmatrix<sup>17</sup> legt men de nadruk op een mix van strategieën in plaats van losse eenmalige acties. Door jullie eigen matrix in te vullen krijgen jullie zicht op een samenhangend beleid. Men geeft ook suggesties van strategieën<sup>18</sup>.
- Zicht krijgen op de succesfactoren die op jullie school al aanwezig zijn, kan met de checklist die jullie een eigen spinnenweb gezondheidsbeleid oplevert<sup>19</sup>.

---

<sup>15</sup> [verbeterkader](#) (VSK)

<sup>16</sup> [preventiepiramide](#) (J. Deklerck, K.U.Leuven)

<sup>17</sup> [gezondheidsmatrix](#) (Vlaams Instituut Gezond Leven)

<sup>18</sup> [strategieën](#) (Vlaams Instituut Gezond Leven)

<sup>19</sup> [spinnenweb gezondheidsbeleid](#) (Vlaams Instituut Gezond Leven)

## Hoe betrek je leerlingen hierbij?

Als je het ons vraagt is leerlingenparticipatie cruciaal in een goed welbevindenbeleid

VSK is ruim 20 jaar expert in **leerlingenparticipatie**. We ontwikkelden een participatiemodel<sup>20</sup> van mee weten, mee denken, mee beslissen en mee doen. Dat werkt, merken we uit ervaring en onderzoek. Participatie verhoogt de motivatie en zo ook het welbevinden. Door participatief te werken, realiseer je onmiddellijk enkele welbevinden-doelen. Maar vooral: door leerlingen nauw te betrekken zorg je voor een **draagvlak**. Dat draagvlak is noodzakelijk als je wilt dat je beleid ook aardt en werkt.

### Hoe ervaren leerlingen het huidige beleid?

De beginsituatie inschatten doe je niet enkel door te inventariseren van al wat al op papier is gezet, maar doe je ook best door je oor te luisteren te leggen bij de leerlingen. Hoe voelen ze zich op school? Hoe ervaren ze de sfeer? Kennen ze het aanbod? Wat missen ze nog? Hoe zouden zij het aanpakken?

Je kan **met je leerlingen in gesprek** gaan. Dat kan gewoon informeel polsend naar hun kijk of gevoel. Het kan ook formeler met jullie leerlingenraad of een focusgroep voor deze gelegenheid bijeen geroepen. Hou hierbij ook rekening met onze tips<sup>21</sup>. Een focusgesprek geeft de kans om dieper in te gaan op hun antwoorden.

*<<Fysiek en mentaal welbevinden zijn allebei belangrijk en gaan samen. Soms kan het één het andere wel hinderen bv: in corona was veel aandacht voor fysiek welbevinden: afstand, ontsmetten, mondk masker, maar ten koste van mentaal welzijn.>> Uit een focusgesprek*

**Speel** met je klas het lessenpakket '**Welbevindinges**'<sup>22</sup>. Samen wordt er nagedacht over wat welbevinden op school betekent voor hen, wat het welbevinden op school in de weg staat, wat het boost en welke hulpbronnen ze op school zien en/of missen. Door het spel te spelen worden tips en werkpunten voor een goed welbevindenbeleid in spiegels geformuleerd.

Wil je graag echt ruimer jullie leerlingen bevragen, dan kan dat met een **bevraging**. Welbevinden bevragen met een enquête is niet vanzelfsprekend. Je kan je laten inspireren door de vragen die we gebruikten in het onderdeel 'welbevinden' in onze voorbeeldbevraging<sup>23</sup> voor scholen naar aanleiding van afstandsonderwijs. Lees zeker ook de tips in de handleiding. Je kan ook aanvullen met extra vragen waarbij je polst naar hun kennis over jullie aanbod en dergelijke.

---

<sup>20</sup> [participatiemodel](#) (VSK)

<sup>21</sup> [tips: vergaderen met leerlingen](#) (VSK)

<sup>22</sup> [Welbevindinges](#)

<sup>23</sup> [Evalueer afstandsonderwijs samen met je leerlingen](#)

Hoe je ze ook bevraagt, doe ook iets met de verzamelde info en **koppel terug**. Leerlingen weten graag of en wat er gebeurt met de feedback die ze gaven. Bovendien hou je ze zo ook betrokken bij het proces.

### Kan je ze laten meedenken?

Uiteraard! Jullie leerlingen kijken met een ander perspectief en hebben vaak geweldige ideeën.

Bij het opstellen van een **kerngroep** om werk te maken van het welbevindenbeleid kun je overwegen welke leerlingen je graag mee vraagt. Ze zullen zeker waardevolle inbreng hebben bij het opstellen van het verbeterkader.

Dat verbeterkader kan je uiteraard rond dit thema ook gebruiken **in een klas, de leerlingenraad of een ander groepje** scholieren. Je kan met hen brainstormen<sup>24</sup> over nieuwe ideeën of gebruik maken van het spel in het lessenpakket welbevinden<sup>25</sup>. Met dit spel check je bij je leerlingen niet alleen wat ze soms moeilijk vinden, bij wie ze terecht kunnen en welk aanbod ze kennen. Je laat ze ook nadenken over mogelijk nieuwe initiatieven.

Ook hier geldt: doe iets met hun voorstellen en ideeën. Ga ermee aan de slag en **koppel terug**.

### Kunnen ze ook zelf iets betekenen?

Sommige leerlingen houden meer van actie. Bovendien zal je merken dat jongeren als ze zich minder in hun vel voelen vaak vooral hulp bij peers zoeken. Ze blijken dus belangrijke partners in jullie welbevindenbeleid.

Bij een **actie** om je beleid in the picture te plaatsen, kunnen ze de perfecte vertolkers zijn naar de andere leerlingen. Je kan met hen ook iets **duurzaams** oprichten, bijvoorbeeld via een inspraaktraject welbevinden<sup>26</sup>. Willen ze echt voor hun medeleerlingen iets betekenen (peer support), dan kunnen ze als peter / meter of als vertrouwensleerling met De Conflixers<sup>27</sup> aan de slag.

## Communiceer het!

Hebben jullie geweldige plannen, ontstond er een mooi document of kregen jullie lijn in al jullie acties? Kom er dan mee naar buiten!

---

<sup>24</sup> [brainstormen van A tot Z](#)

<sup>25</sup> [lessenpakket welbevinden](#)

<sup>26</sup> [inspraaktraject welbevinden](#)

<sup>27</sup> [De Conflixers](#)

Dit is ongetwijfeld de **grootste quick-win** in dit hele verhaal: wees transparant en communiceer helder je beleid. Heel wat scholen hebben op zich een goed welbevindenbeleid, maar het is niet steeds gekend bij leerlingen, ouders en soms zelfs niet bij leerkrachten. Door het aanbod gewoon nog eens goed in the picture te plaatsen, kan je voor sommigen al een groot verschil betekenen.

Denk ook tactisch na hoe je **duurzaam en laagdrempelig** communiceert. Waar kunnen de leerlingen alle info later op schooljaar nog terugvinden? Is deze hulp vlot bereikbaar? Volstaat digitale info op Smartschool of zorg je best ook voor, bijvoorbeeld, behapbare posters in klassen? Check gerust bij leerlingen wat voor hen het best zou werken.

*<< Ik durfde de leerlingenbegeleiding op mijn school eerst niet te contacteren. Ik dacht dat je er alleen naartoe mocht als je leerstoornissen had.>>*

**Bereik je iedereen** met je info? Wil je een duurzaam beleid, werk je best volgens de Whole School Approach en laat je jullie welbevindenbeleid weerspiegelen in de gehele werking van je school. Daarvoor moet je natuurlijk iedereen bereiken: van leerkrachten tot ondersteunend personeel, van ouders en scholieren tot zorgleerkrachten en ondersteuners op school. Vergewis je ervan dat je iedereen bereikt en dat iedereen zich aangesproken weet. De info naar leerlingen heeft mogelijk een andere gerichtheid dan de info naar leerkrachten. Scholieren zullen niet zo snel een droge beleidstekst doornemen.

*<<Ik kreeg op mijn school een crisiskaart van de leerlingenbegeleiding, ik raad dit andere scholen zeker aan.>>*

## Hoe laat je het leven?

Eenmaal alles goed geregeld en duidelijk gecommuniceerd, is nog niet alles achter de rug. Een goed beleid werkt pas als het leeft: als er dingen rond gebeuren, als er wordt over gepraat, als er mee aan de slag wordt gegaan.

Door **actiedagen** rond welbevinden te organiseren, plaats je het thema meteen in the picture. Betrek daar zeker ook een groep geëngageerde leerlingen bij. Ze hebben ongetwijfeld geweldige ideeën en weten goed wat hun leeftijdsgenoten aanspreekt. Je kan eventueel meedoen aan Rode Neuzen Dag<sup>28</sup>. Ze bieden jaarlijks heel wat inspiratie om rond het thema te werken.

Je kan ook werken met een **actiegroep** die dit thema regelmatig in the picture plaatst. In het Sint-Pieterscollege hebben ze hun eigen kerngroep binnen de leerlingenraad<sup>29</sup>. Kleine acties maken soms al een heel verschil. Zo

---

<sup>28</sup> [Rode Neuzen Dag](#)

<sup>29</sup> [kerngroep](#) Sint-Pieterscollege

kan je bijvoorbeeld oproepen om in het paars naar school te komen om respect te tonen voor LGBTQ+<sup>30</sup>, Rode Neuzen verkopen<sup>31</sup> of een posteractie opzetten.

*<<Op de nieuwe school had ik nog voor de eerste dag al een kennismakingsgesprek gehad met de leerlingenbegeleiding wat ik superfijn vond.>>*

Elke leerkracht kan dit thema ook regelmatig **binnen de klas** brengen. Men kan gebruik maken van het spel in het lessenpakket welbevinden<sup>23</sup> of inspiratie halen uit enkele kant-en-klare methodieken<sup>32</sup>.

*<<Zo'n warme leerkrachten zijn heel belangrijk! Ze voelen je goed aan en zorgen voor een goede klassfeer!>>*

Zorg ook dat het binnen het lerarenkorps leeft. Niet alle leerkrachten blijken zich voldoende sterk te voelen om dit thema binnen te brengen in de klas. Dit geven best wat leerlingen aan. Zorg voor voldoende **bijscholing** van deze leerkrachten. Jullie pedagogische begeleidingsdienst kan jullie daar zeker verder mee helpen.

*<<Veel leerkrachten (en leerlingen) weten niet hoe ze met mentale problemen moeten omgaan.>>*

## En ze leefden nog lang en gelukkig...

Zo eindigen vele sprookjes. Maar om je welbevindenbeleid een lang en gelukkig leven te gunnen, stopt het niet na het punt op het einde van een geweldige tekst.

Ook al heb je het gevoel perfect bezig te zijn rond dit thema binnen je school, blijf je toch best alert. Je leerlingen veranderen, waardoor de noden soms veranderen. Maar ook tijden veranderen waarbij plots nieuwe zorgen kunnen ontstaan (denk maar aan terreur of de coronacrisis).

Deze inspiratietekst kan zo als blijvend werkdocument ergens op je werkbank liggen. PDCA-cyclus<sup>33</sup> gewijs blijf je best regelmatig je beleid kritisch in vraag stellen (bv. bevraging bij leerlingen) om het dan bij te sturen in acties.<sup>34</sup>

Leerlingenparticipatie blijft in al deze fasen waardevol. Je publiek verandert om de enkele jaren. Bovendien volstaat het bij jongeren vaak niet om het één keer te horen om er betrokken bij te blijven. Herhaal regelmatig en blijf zo welbevinden op school in the picture plaatsen!

---

<sup>30</sup> [paars.today](#)

<sup>31</sup> [Rode Neuzen Dag](#)

<sup>32</sup> [kant-en-klare methodieken](#) (Vlaams Instituut Gezond Leven)

<sup>33</sup> [PDCA-cyclus](#)

<sup>34</sup> We lieten ons ook inspireren door '[In 7 stappen naar een gezondheidsbeleid op school](#)' (Vlaams Instituut Gezond Leven)