

Jongeren zijn de volwassenen van de toekomst. De vaardigheden die jongeren nu ontwikkelen, vormen de basis voor het leren en functioneren in de volwassenheid. Een goede mentale gezondheid is hierin belangrijk. Het onderzoekstraject 'Op naar een veerkrachtige jeugd' van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd Noord-Veluwe heeft als doel om jongeren op het voortgezet onderwijs veerkrachtiger te maken. We zijn aan de slag gegaan met actiegericht onderzoek op twee voortgezet onderwijs scholen in de regio Noord-Veluwe rondom dit thema. Hieronder staan de belangrijkste tips en aanbevelingen om op school aan de slag te gaan met mentale gezondheid.

WAT HELPT NIET/ WEL?

Aan jongeren is gevraagd wat hen niet helpt en wel helpt bij het tegen gaan van stress en bevorderen van mentale gezondheid:



- deadlines
- toetsen
- veel huiswerk
- slechte cijfers
- ... en daarnaast ook nog veel moeten doen (sport, bijbaantje, voor ziek familielid zorgen)



"Ik krijg stress als ik dingen niet af heb voor school, want ze gaan wel controleren. Ik zet mijn wekker eerder om het af te maken"
(meisje)



- vrienden
- familie
- sport

Conclusie

- het is belangrijk dat jongeren hun verhaal kwijt kunnen bij vrienden, familie (of iemand van school).
- het is belangrijk dat jongeren lekker kunnen ontspannen en hun energie kwijt kunnen in drukke periodes.
- het is belangrijk dat jongeren hulp krijgen bij het maken van een planning en hoe zij zich weer kunnen motiveren voor dingen.

WAT KAN JE DOEN ALS SCHOOL?




PRAKTIJKVOORBEELD: LEERLING - BUDDY SYSTEEM

Wat is een leerling-buddy systeem?

Bij een leerling-buddy systeem worden 1e jaars leerlingen begeleid door andere (oudere) leerlingen van de school.

Verschillende scholen werken hier al mee. De school die meedeed in het onderzoek wilde graag verkennen of dit ook iets voor hun school zou kunnen zijn. Deze verkenning is met de leerlingenraad van de school gedaan.



Tips vanuit de leerlingenraad

- als leerling moet je kunnen kiezen met welke vragen je naar de mentor gaat en wanneer naar een buddy.
- de buddy kan iemand uit een hogere klas zijn, maar zou ook iemand uit de eigen jaarlaag kunnen zijn.
- een buddy kan helpen bij praktische dingen, zoals een planning of bij inhoudelijke vakken.
- het is handig om een buddy te koppelen aan een hele klas, deze staat dan 'naast' de mentor.
- de ondersteuning door een buddy moet tijdens schooltijd zijn. Deze persoon moet er dus goed voorstaan zodat hij/zij af en toe een eigen les kan missen
- het is handig als de buddy af en toe aansluit bij de mentorles.
- de buddy moet een open persoon zijn, die je kan vertrouwen.
- de buddy moet ondersteund worden/ tips krijgen van docenten en mentoren en weten wat er van hem/haar wordt verwacht.



'Fijn om hulp te krijgen van iemand van je eigen leeftijd. Die snapt je ook beter en kan het misschien beter uitleggen, omdat je dezelfde taal spreekt.'

'Aan iemand van je eigen leeftijd durf je meer te vragen en je leert elkaar beter kennen.'



PRAKTIJKVOORBEELD: AAN DE SLAG IN DE MENTORLESSEN

Op een school zijn we, samen met mentoren en leerlingen, aan de slag gegaan om de mentorlessen vorm te geven. Op verschillende momenten door het hele schooljaar heen is expliciet en impliciet gewerkt aan mentale gezondheid en veerkracht. Hierbij konden zowel erkende als niet-erkende interventies worden ingezet.



De geleerde lessen en tips zijn uitgebreider terug te vinden in de rapportages van het deelproject 'Op naar een veerkrachtige jeugd' op de [website van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd](#).

MEER INFORMATIE

Lobke Kuijs (onderzoeker) - l.kuijs@ggdnog.nl
Myriam van Tol (coördinator) - m.vantol@ggdnog.nl

www.regionalekenniswerkplaats.nl

Deelnemende scholen
Aan het project 'Op naar een veerkrachtige jeugd' hebben Nuborgh College Veluvinne (Nunspeet) en RSG Slingerbos (Harderwijk) meegedaan.