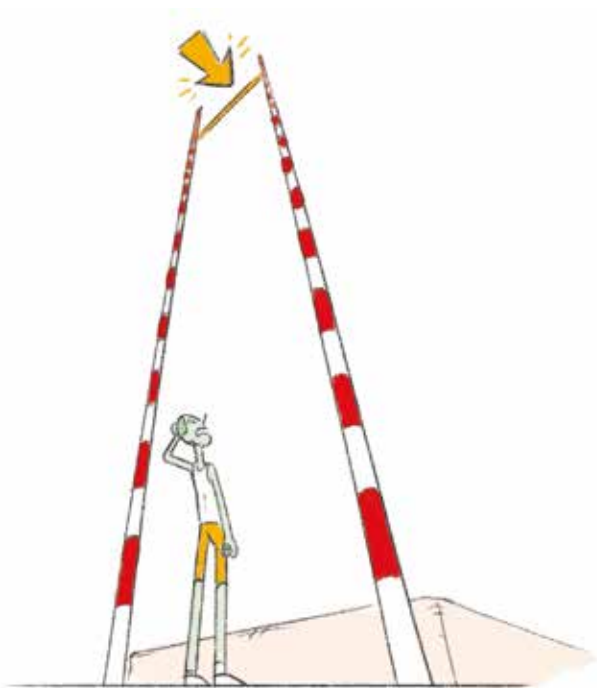




# MENTALE GEZONDHEID IN DE KLAS

**Emoties en gevoelens horen bij het leven en dus ook in de klas. ‘Ik ben toch geen therapeut’ of ‘Dat hoort bij de schoolpsycholoog’ wordt weleens gezegd als leerkrachten horen over mentale gezondheid. Maar wat is het belang van mentale gezondheid, hoe is dit in de klas eenvoudig te normaliseren en in bestaande vakken te integreren, én wat is de rol hierin voor de IB’er?**



Bron: Magazine Saarisnietgek (Lieke Wouters 2022).

De media staan er vol mee: jongeren staan onder druk. Eén op de vier jeugdigen ervaart mentale problemen en ook op de basisschool is het merkbaar. Nicole van Opstal, intern begeleider bij basisschool de Meander in Oosterhout: ‘Na de coronaperiode moesten leerlingen wennen om met elkaar te praten, elkaar weer écht te ontmoeten. Het lijkt alsof ze in sociaal opzicht zijn teruggevallen.’ Daarnaast geeft onderzoek aan dat vanaf het veertiende jaar er een toename is van psychische klachten. Hiervoor is aandacht in het voortgezet onderwijs, maar eigenlijk

ben je dan te laat. Jongeren geven zelf aan dat hun klachten vaak al in milde vorm op de basisschool aanwezig waren. Leerlingen die hun problemen externaliseren vallen op en komen in beeld bij de IB’er. Er is echter ook een groep leerlingen die niet opvalt en onder de radar blijft. Preventie wordt steeds belangrijker, immers: voorkomen is beter dan genezen.

## Preventie en normaliseren

Ons devies is: geef in groep 7 en 8 structureel aandacht aan mentale gezondheid. Op die leeftijd gaan leerlingen zich met elkaar vergelijken en uit het onderzoek *Geluk onder druk* (2020) blijkt dat het oordeel van een ander voor veel stress kan zorgen. Juist als ze zich anders voelen of denken, hebben kinderen de neiging zich af te sluiten en niet meer te delen. Als gevoelens verborgen blijven, kunnen problemen in hun gedachten groter worden. Praten en delen is een beschermende factor voor mentale gezondheid, evenals het vragen om steun en het vergroten van veerkracht en eigenwaarde. ‘Het is zo wezenlijk dat alle kinderen gezien en gehoord worden, zeker ook de stille leerlingen die doorgaans weinig aandacht vragen. Hierdoor voelen ze zich niet alleen staan’, aldus Nicole.

Het gaat hierbij over het normaliseren van emoties en gevoelens, zodat kinderen zichzelf herkennen in anderen: ‘Hé, ik ben niet de enige die weleens angstig is, anderen hebben dat ook.’ Gevoelens en gedachten mogen er zijn en het is oké om anders

te zijn. Maar ook dat delen helpt! Op sociale media zien kinderen een perfect plaatje en lijkt het alsof alles 'leuk' moet zijn, maar dat is niet de werkelijkheid. Nicole: 'We zien veel onrust in de klas door ruzies in appgroepjes, terwijl het beter is als kinderen gewoon met elkaar praten en zich uitspreken. Daar leren ze van.'

### 'Mam, ik had eerder moeten praten'

De 17-jarige Sara kampte met fikse mentale problemen en overleed in 2017 aan zelfdoding. Ze was een voorbeeldige leerling, sociaal vaardig en nam veel verantwoordelijkheid op zich. En toch zei ze: 'Mam, ik had eerder moeten praten. Op de basisschool had ik al gevoelens die ik niet durfde te delen, was ik bang er niet meer bij te horen.' Bij leven startte Sara nog een 'mental health-project', over kennis van emoties en levenslessen op de basisschool. Het zaadje van Sara is uitgegroeid tot de Stichting Saarisnietgek, die als doel heeft de mentale gezondheid van kinderen van 10 tot 12 jaar laagdrempelig bespreekbaar te maken. Om leerkrachten behulpzaam te zijn, ontwikkelde de stichting samen met een team van deskundigen uit onderwijs en jeugdzorg eind 2022 het eenmalig magazine *Saarisnietgek*. Het magazine is een hulpmiddel voor leerkrachten maar biedt ook handvatten voor ouders om thuis met hun kind over het thema mentale gezondheid te spreken.

### Bespreken van mentale gezondheid

Mentale gezondheid komt terug in alle aspecten van het leven van kinderen. Bij het bespreken ervan is het aan te raden om dit op een speelse manier te doen en af en toe met humor. Dat kan door onderwerpen aan te bieden die herkenbaar zijn voor kinderen. Hoe voelt het als een leerling altijd als laatste wordt gekozen bij gym bijvoorbeeld? Laat de vier basisemoties (geluk, angst, boosheid, verdriet) aan bod komen, maar ook thema's als vriendschap, stress, zelfvertrouwen, verlies, hoogsensitiviteit, veerkracht en zelfzorg. Leerkrachten kunnen zo alle gevoelens bespreekbaar maken aan de hand van zelfgekozen thema's. Nicole: 'Elk kind is uniek en leert op eigen wijze, daarom is het handig gebruik te maken van gevarieerde werkvormen. Start bijvoor-

beeld met kennis over emoties en verdiepende filmpjes, geef doe-opdrachten of strips, geef tips hoe met de emotie om te gaan, zet passende (voorlees)-boeken in, doe ontspanningsoefeningen en deel ervaringen van leeftijdgenoten. Bij ons op school krijgen niet alleen de kinderen maar ook de ouders een magazine voor thuis, zodat ze een handvat hebben om over emoties te praten.'

De kracht van het bespreken van mentale gezondheid zit in eenvoud en laagdrempeligheid. Door aan te sluiten bij bestaande kerndoelen van het primair onderwijs, integreer je mentale gezondheid in het leven van alledag. Denk hierbij aan vakken als burgerschap, mentaal welbevinden en sociaal-emotionele redzaamheid. Hierdoor is er geen sprake van extra taaklast voor de leerkracht, maar kan het onderwerp geïntegreerd worden in de bestaande lessen.

### Kleine interventie levert veel op

Leerkrachten labelen mentale gezondheid soms als 'zwaar' en iets wat bij een specialist thuishoort. Goed in je vel zitten, juist tussen je oren, is echter een zeer belangrijke voorwaarde om tot leren te komen, dus mentaal welbevinden speelt altijd een rol in de klas. Voorbeeld: een kind dat wordt gepest, voelt zich onveilig. Dit kind heeft minder aandacht voor de instructie van de leerkracht en loopt met spanning in de buik naar de prullenbak om iets weg te gooien. De emotionele onrust en stress verstoren het leerproces.

Nicole: 'Onze leerkrachten uit groep 7 en 8 werken met het Saarisnietgek-magazine en ik als IB'er heb richting hen een coachende rol. Zelf haal ik inspiratie uit het magazine voor tips over mentale gezondheid die ik kan geven in andere klassen. Een eenvoudige interventie leidt al tot groot resultaat. Een voorbeeld: bij het thema hoogsensitiviteit gebruiken we in de bovenbouw een rustgevende oefening en een mandala. Na het samen sparren over haar onrustige, drukke klas, kwam de leerkracht van groep 1 en 2 zelf tot het inzicht om de kinderen eenvoudige mandala's te laten kleuren. Dat pakte goed uit, de sfeer werd positief en rustig. Zo eenvoudig, prachtig toch?'



### Rol IB'er

Als IB'er heb je kennis en vaardigheden om de leerkracht te begeleiden en te coachen bij uiteenlopende vragen. Op welke manier kan je als IB'er leerkrachten ondersteunen rondom het thema mentale gezondheid?

- Introduceer het belang van mentale gezondheid in het overleg bij leerkrachten. Normaliseer het onderling bespreken van emoties, gevoelens en gedachten.
- Fungeer als sparringpartner bij de keuze voor een praktisch hulpmiddel om emoties en gevoelens bespreekbaar te maken in de klas.
- Enthousiasmeer en coach leerkrachten om mentale gezondheid te integreren in bestaande vakken. Niet alleen bij bestaande methodes voor sociaal-emotionele vaardigheden, maar juist ook vakken als begrijpend lezen en burgerschap.
- Geef op verzoek van een (nieuwe) leerkracht een demonstratieles over het bespreekbaar maken van emoties en gevoelens.
- Gebruik je kennis en ervaring om mentale gezondheid ook te vertalen naar het jonge kind in lagere klassen.



## Tips

- Integreer en normaliseer het onderwerp mentale gezondheid in de reguliere vakken bij groep 7 en 8.
- Faciliteer de leerkracht van groep 7 en 8 hiertoe met een praktisch 'instrument' als bronmateriaal.
- Deel je kennis over het werken aan mentale gezondheid met de leerkrachten, coach en begeleid hen waar nodig.
- Laat leerkrachten van groep 7/8 na enkele weken een presentatie geven aan het team waarin zij hun ervaringen delen.

Nicole: 'Elke leerkracht kan mijns inziens het werken aan mentale gezondheid inzetten in de klas. Het doet meteen iets met het welbevinden van het kind. Ik zeg: doen!' ■

### Meer lezen?

- Kleinjan, M., Pieper, I., et al. (2020). *Rapport 'Geluk onder druk'. Utrecht: Unicef-Trimbos-instituut.*
- Solmi, M., Radua, J., et al. (2021). *Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry, 27(1), 281-295.*
- Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., et al. (2022). *Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid. Utrecht: Trimbos-instituut.*
- *Meer informatie: [www.saarisnietgek.nl](http://www.saarisnietgek.nl)*

*Elsbeth Kuysters is psycholoog, eigenaar van AMON coaching en training, en medeoprichter van Saarisnietgek. Ze verzorgt lezingen over mentale gezondheid van jongeren, is auteur van het boek 'Moederhart vol rouw en liefde' en schrijft blogs en artikelen over arbeid, gezondheid en verlies.*

*José Kuysters is orthopedagoog, eigenaar van buro Compane en medeoprichter van Saarisnietgek. Ze ontwikkelt cursussen voor IB'ers en leerkrachten en schrijft artikelen voor verschillende onderwijs- en opvoedbladen.*

*Met dank aan Nicole van Opstal, intern begeleider bij KBS de Meander in Oosterhout.*

## Samenvatting

*Mentaal welzijn is een voorwaarde om tot leren te komen. Leerlingen kennis geven over emoties en het normaliseren en bespreken hiervan, dragen bij aan het versterken van mentale gezondheid. Een praktisch instrument hiervoor maakt het praten over gevoelens in de klas makkelijker en geeft de leerkracht mogelijkheden voor integratie in bestaande vakken. De IB'er heeft hierin een coachende en begeleidende rol.*