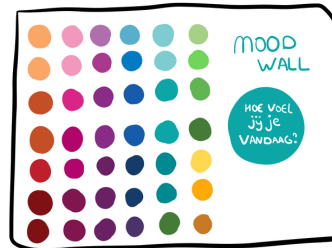


MOOD WALL

Psychische klachten en mentale gezondheid (voortgezet, middelbaar en hoger onderwijs)

Levenstevredenheid

- Uit het HBSC-onderzoek (2021) blijkt dat de levenstevredenheid van scholieren in het voortgezet onderwijs is afgenomen. Meisjes ervaren een significante daling: in 2017 gaven zij gemiddeld een **8,2**, in 2021 nog **7,7**. [Nederlands Jeugdinstituut](#)
- Bovendien gaf de enquête van de VO-raad aan dat leerlingen tussen 11-16 jaar “nog nooit zo laag” scoorden op levenstevredenheid: gemiddeld een **7,1** in 2021. [VO raad](#)



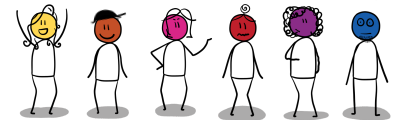
Stressfactoren

- School/huiswerk (35 %)
- Drukke agenda (30 %)
- Sociale druk (20 %)

[VZinfo](#)



Maar **3** van de **39** jongeren wisten goed welke plek of persoon op school zij konden benaderen voor steun bij psychische klachten*.



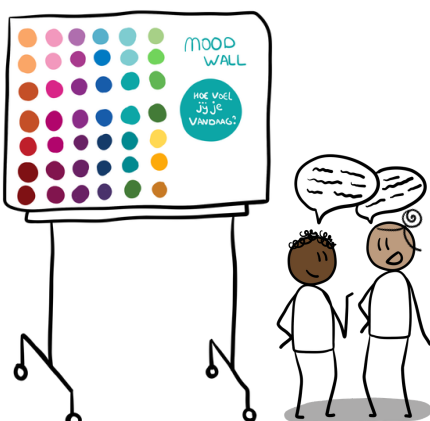
Stress door schooldruk en thuissituaties

- Volgens de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 voelt **49,8%** van de jongeren zich vaak of zeer vaak gestrest, vooral door factoren zoals school/huiswerk (**35,5%**), teveel activiteiten (**30,2%**) en wat anderen van hen vinden (**20,6%**). [VZinfo](#)

Emotionele problemen

- Het aandeel jongeren met emotionele problemen is tussen 2017 en 2021 flink gestegen. In 2023 daalden die percentages licht, al blijven zij nog verhoogd. [Trimbos-instituut](#)
- In 2022 bleven mentale gezondheidsproblemen onder scholieren hoog, vooral bij meisjes: bijna de helft rapporteerde hyperactiviteit-, aandachts- of emotionele problemen. [Universiteit Utrecht](#)

Ruim de helft van de jongeren (23 van de 39) werd door psychische klachten gedwongen om hun studie tijdelijk stil te leggen*.



Impact op schoolresultaten en schoolparticipatie

- Onderzoek toont aan dat psychische klachten leiden tot verminderde schoolprestaties, (langdurige) absentie en hoger risico op schooluitval. [MDPI](#)
- Gezamenlijke interventies zoals "Supported Education" (SEd) kunnen leerlingen met mentale klachten helpen meer grip op hun schoolloopbaan te krijgen, door te focussen op structuur, autonomie, samenwerking en eigen regie. [MDPI](#)

MOOD WALL



Een open cultuur waarin mentale gezondheid bespreekbaar wordt gemaakt (“het is oké om je niet oké te voelen”) verlaagt schaamte en maakt de drempel om hulp te zoeken kleiner.

Wat kunnen scholen doen

Maak mentale gezondheid bespreekbaar

Leer leerlingen dat het normaal is om je soms niet goed te voelen en dat praten hierover juist helpt. Door openheid te stimuleren, wordt schaamte verminderd.

Zorg voor duidelijke informatie over hulp

Geef tijdens mentoruren regelmatig aan waar leerlingen terecht kunnen, hang posters op en vermeld het op de schoolwebsite of in de app. Een vaste, makkelijk vindbare plek geeft houvast.

Jongeren geven zelf aan dat “zwart-op-wit terugvinden” van informatie essentieel is, omdat het onzekerheid wegneemt.

Bied ruimte voor praktische aanpassingen

Stel leerlingen in staat om met maatwerk toch hun opleiding te volgen. Denk aan flexibiliteit in planning of begrip voor het feit dat aanwezigheid al een prestatie kan zijn.

Flexibele afspraken kunnen helpen om uitval te voorkomen, denk aan:

- Minder straf bij te laat komen
- Alternatieve deadlines of eigen planningen
- Mogelijkheid tot gedeeltelijke aanwezigheid

Signaleer problemen tijdig

Ga niet automatisch uit van goede cijfers als teken dat het goed gaat. Maak regelmatig persoonlijk contact, stel vragen en gebruik eventueel vragenlijsten. Zo verlaag je de drempel voor leerlingen om hun situatie te delen.

Jongeren ervaren de stap naar hulp vaak als groot: schaamte, gebrek aan vertrouwen of het idee dat school geen passende hulp biedt, zijn veelgenoemde drempels. Als de school zelf actief de eerste hand uitsteekt, verlaagt dat deze hobbel. [Vraagbaak Psychische klachten](#)

