

# DIT VRAGEN JONGEREN VAN HUN SCHOOL

**Wat helpt jongeren om mentaal gezond te zijn en te blijven?**

Uit **180 PRAATPOWER-brainstorms** met meer dan **3000 jongeren** blijkt dat jongeren dit nodig hebben van hun school:

## 1. Geef mentale gezondheid structureel een plek op school

Bied doorlopend onderwijs over mentale gezondheid. Geef de lessen meer inhoud door te zorgen voor veiligheid en kleine groepen. Zoom op interactieve wijze in op zelfinzicht, omgaan met stress, grenzen, pesten en emoties. Laat leerlingen meedenken.

## 2. Creëer rustplekken op school

Richt rustige ruimtes in waar leerlingen zich kort kunnen terugtrekken. Daar kunnen leerlingen ontspannen als ze overprikkeld zijn, ontladen als de spanning oploopt of anoniem iets delen in een brievenbus.

## 3. Verminder prestatiedruk

Verken alternatieve beoordelingen in plaats van cijfers. Beperk toetsdruk en studiestress door betere spreiding van opdrachten, meer oefentoetsen en duidelijke communicatie. Bied daarnaast andere mogelijkheden om te leren en ontwikkelen.

## 4. Maak hulp zichtbaar en laagdrempelig

Laat actief zien dat leerlingen laagdrempelig een luisterend oor kunnen vinden bij iemand die ze zelf kunnen kiezen. Via inloopuren of open deuren bij bijvoorbeeld docenten, coaches, vertrouwenspersonen of jongerenwerkers.

## 5. Voorkom overproblemativering

Bied ruimte om zaken op tafel te gooien zonder direct in labels, vervolgstappen en behandelplannen te denken. Voorkom schaamte, angst voor oordelen en de druk om aan een norm te voldoen. Niet elke struggle hoeft opgelost.

## 6. Bied ruimte voor zingeving

Laat jongeren experimenteren met interesses, talenten en maatschappelijke betrokkenheid via workshops, keuzevakken of maatschappelijke stages. Laat zien dat er meerdere levenspaden mogelijk zijn.

## 7. Werk actief aan een veilige schoolcultuur

Waarin roddelen, uitsluiting, discriminatie en seksisme gezamenlijk wordt tegengegaan – zonder weg te kijken. Hanteer duidelijke, zichtbare regels en consequente opvolging voor ongepast gedrag.

## 8. Integreer fysiek welzijn in het dagelijks schoolleven

Stimuleer gezonde voeding, beweging en bewust omgaan met middelengebruik. Bijvoorbeeld via kooklessen, moestuinprojecten, meer beweging in de lessen, praktijkvakken en voorlichting.

## 9. Stimuleer verbondenheid

Versterk sociale netwerken via mentorlessen, peer-supportprogramma's, gezamenlijke activiteiten en plezier – een pingpongtafel doet wonderen. Bouw bewust aan vertrouwensbanden tussen leerlingen, en tussen leerlingen en docenten.

## 10. Blijf praten over sociale media

Beperk digitale prikkels in het onderwijs en bied lessen in digitale weerbaarheid. Bespreek sociale media actief in de klas. Stimuleer een cultuur waarin pestgedrag, haatreacties en nepnieuws worden benoemd en aangepakt.



Download het onderzoeks-rapport voor alle resultaten of lees meer op [praatpower.nl](https://praatpower.nl).

