

# De Vraagbaak over:

## Psychische klachten en onderwijs

Waar lopen jongeren met psychische klachten tegenaan bij het volgen van onderwijs? Hoe was dit op hun middelbare school en (vervolg)opleiding? En wat hielp hen?

→ **23** van de **39** jongeren en jongvolwassenen moesten tijdelijk met (een deel van) hun opleiding stoppen vanwege hun psychische klachten.

→ Slechts **3** van de **39** jongeren en jongvolwassenen wisten goed waar ze op school terecht konden voor hulp bij psychische klachten.

→ **16** van de **39** jongeren en jongvolwassenen zeggen dat er op hun middelbare school niet over psychische gezondheid werd gepraat:



Het grootste deel van de docenten en mentoren leek het niet te willen horen of wist niet hoe ze ermee om moesten gaan.



Meest genoemde drempels bij het zoeken van hulp op school:

**59%**

Het zelf willen oplossen

**54%**

Denken dat er geen passende hulp is op school

**51%**

Al hulp buiten school hebben

**46%**

Geen vertrouwen in de hulp op school

**46%**

Schaamte

Rapportcijfer voor wat school/opleiding doet voor leerlingen met psychische klachten: **5,5**

# Stel: jij hebt het voor het zeggen.

Wat is belangrijk om goed onderwijs te kunnen volgen als je psychische klachten hebt?

## → Informeer leerlingen over waar zij hulp kunnen krijgen

“ Benoem dit regelmatig tijdens mentoruren, hang posters op, zorg dat het duidelijk ergens te vinden is.

Een plek waar je dit zwart-op-wit terug kunt vinden is belangrijk, zoals op een schoolwebsite of app.



## → Maak mentale gezondheid bespreekbaar

“ Leerlingen zouden moeten leren dat je je niet hoeft te schamen als je niet lekker in je vel zit, maar dat het juist goed is om dat met iemand te bespreken.

Het is oké om je niet oké te voelen. Leerlingen zouden moeten leren dat psychische problematiek normaal is en dat je hier ook open over in gesprek kunt gaan.



## → Maak praktische aanpassingen mogelijk

“ Ik kreeg steeds strafwerk of moest nablijven als ik mijn huiswerk niet had gemaakt of als ik te laat kwam, terwijl het al een hele prestatie was dat ik op school was.

Het feit dat ik zelf mijn planning kon maken, heeft het voor mij mogelijk gemaakt om de opleiding te halen.






## → Signaleer psychische problemen op tijd

“ Ga er niet vanuit dat het wel goed gaat als iemand voldoende haalt voor vakken, maar vraag door.

Maak regelmatig een praatje met leerlingen om te kijken of er iets speelt. Het is een enorme hobbel om naar iemand toe te gaan, maar als zij een hand uitreiken helpt dat al. Of een vragenlijstje hierover rondsturen. Op papier durf je vaak meer te zeggen dan in het echt.



## Meer weten?

-  [Informatie voor onderwijsprofessionals](#)
-  [Mentale gezondheid bespreekbaar maken in de klas](#)
-  [Jongeren zelf aan de slag laten gaan](#)

De Vraagbaak is een onderzoekspanel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Hiermee verzamelen we ervaringskennis van jongeren en jongvolwassenen over mentale gezondheid, psychische kwetsbaarheden en behandeling in de jeugd- en/of jongvolwassenen-GGZ. De resultaten delen wij met hulpverleners, beleidsmakers, onderzoekers en docenten, om de zorg voor jongeren te verbeteren. De Vraagbaak werkt met online vragenlijsten, die anoniem verwerkt worden. Aan deze peiling deden 39 jongeren en jongvolwassenen mee, met een gemiddelde leeftijd van 23 jaar.

