

# LeerlingTop 2025

## Mentaal welzijn

Wat vertelden de leerlingen? Wat vroegen ze?

*“Ik vind de LeerlingTop heel tof.  
Ik hoop dat CVO alles meeneemt wat er vandaag is gezegd,  
want kinderen hebben ook het recht om dingen te veranderen.”*

*Joey*

Conclusies en aanbevelingen  
uit de LeerlingTop 31 oktober 2025



## Mentaal welzijn: dit zeggen de leerlingen

In oktober 2025 kwamen 58 leerlingen van 16 CVO-scholen bij elkaar om in groepjes te praten over de thema's "Jezelf zijn en zelfvertrouwen hebben" en "Mentaal welzijn en stress". Wat ervaren zij? Waar hebben ze behoefte aan? Dat lees je hier.

### Thema: Jezelf zijn en zelfvertrouwen hebben

Leerlingen zeggen dat "jezelf kunnen zijn" sterk afhangt van waar je bent: thuis, op school en online. Een veilige en positieve sfeer helpt. Groepsdruk, meidenvrij, pesten en discriminatie maken het lastig. De mening van leeftijdsgenoten is vaak heel belangrijk. Pesten komt regelmatig voort uit onzekerheid of om stoer te doen. Sommige leerlingen moeten ook vaak schakelen tussen de wereld van thuis en die van school. Dat kost energie en zorgt ervoor dat ze zich nergens helemaal vrij voelen.

*"Jezelf zijn is het moment dat je echt vrolijk bent"*

*"Ik kan mezelf wel zijn, maar oordelen, verwachtingen en groepsdruk zijn soms best hoog"*

*"Toen ik 14, 15 was zorgde social media voor extra donkere buien"*

De band met docenten en klasgenoten maakt veel verschil. Leerlingen voelen zich veiliger als docenten hen echt zien, vragen hoe het gaat en duidelijk maken dat fouten maken mag. Als docenten niets doen bij kwetsende opmerkingen en "grappen", voelen leerlingen zich minder veilig. Sommige leerlingen voelen zich buitengesloten. Voor veel leerlingen is de stap naar de vertrouwenspersoon groot, omdat soms niet duidelijk is hoe het werkt en wat er dan met hun verhaal gebeurt.

*"Ik voel me altijd niet op mijn gemak in de klas. Ik ben dan stil en denk vaak dat ze het over mij hebben? Dan kan ik niet focussen op de les"*

*"Wij hebben docenten waar we mee kunnen praten. Die zijn daarvoor ook opgeleid, zodat ze daar over kunnen praten"*

Leerlingen willen daarom een vertrouwenspersoon die makkelijk te benaderen is. En een mentor voor meerdere jaren, die hen echt kent. Ze vragen docenten om pesten en discriminatie meteen aan te pakken. Ook willen ze vaker in de klas praten en oefenen met respect, grenzen aangeven, groepsdruk, social media en verschillen accepteren. Ze vragen om juniormentoren en activiteiten of clubjes waar je nieuwe mensen leert kennen.

*"Bewegen helpt om buiten je gevoelens te gaan"*

*"Jonge docenten die ook een check-in doen"*



## Wat gaat er goed?

Ik voel me goed als het op school goed gaat, als mijn cijfers goed zijn. En als mijn vrije tijd goed verdeeld is met vrienden en familie

Ik kan in moeilijke tijden altijd rekenen op mijn **familie**

Een **mentor** kan helpen tegen de stress, en je helpen met voorbereiden. Je moet wel echt je mentor vertrouwen, hij moet je begrijpen

Vertrouwen is van groot belang, als je merkt dat **mentoren** het tegen andere docenten zeggen schaadt dit heel erg. Je merkt dat dan aan docenten, dan kunnen mentoren hun mond niet houden.

Het helpt als er een rooster is voor de **toetsweek**, dan kunnen ze zich goed voorbereiden op wat er komen gaat

Ik kan eigenlijk wel **mezelf zijn** op school. Gewoon met vrienden. We lachen veel

**Social media** helpt ook om minder alleen te zijn en te beseffen dat anderen dezelfde vragen hebben

Ik ben **altijd mezelf** en trek me weinig aan van wat anderen van me denken. In mijn klas is er respect voor elkaar: niemand maakt elkaar belachelijk en er wordt niet over anderen geoordeeld. Ik voel me vrij om mezelf te zijn.

Bij mij op school staan **toetsen** in het rooster 2 weken van tevoren, dan weet je al heel lang dat een toets eraan komt. Elke week is dat ook eerlijk verdeeld. Zo weet ik waar ik aan toe ben

Ik had een **mentor** waar ik het niet mee kon vinden, dat heb ik toen met directie besproken. Toen kreeg ik een andere vertrouwenspersoon, dat was heel fijn.

Als het met iemand klikt, voelt dat meteen goed. Ik heb altijd wel een plekje bij anderen en goede vrienden om mij heen. Voor mij is **vriendschap** niet dat je elkaar al jaren kent, maar dat je iemand kunt vertrouwen, dan voelt het als familie. Beledigingen doen mij weinig: Ik doe gewoon wat ik wil.”

Ik heb nu speciale les om te leren **plannen**. Dat helpt

Ik kan **mezelf zijn** bij mensen die ik vertrouw

Zingen, dansen, netflix kijken dan voel ik me **goed**

Sport is mijn hobby en ik werk steeds vaker. Daardoor zit ik minder op social media. Ik merkte dat het niet goed ging met me. Mijn vader heeft me geholpen en heeft me meegenomen naar de sportschool om samen te bewegen

**Ouders helpen** echt om stress weg te nemen. Bijvoorbeeld door soms in overleg telefoon weg te halen en te helpen plannen

Nu heb ik **vrienden** die een beetje hetzelfde zijn. Ik merk dat ik veel blijer ben op school. Echt bewust voor gekozen. Bewust omgaan, met bellen, pauzes en in de klas



## Thema: Mentaal welzijn en omgaan met stress

Leerlingen zeggen vaak dat het “wel oké” gaat, maar zien tegelijk veel stress en klasgenoten die extra steun nodig hebben. Hulp op school (zorgteam, vertrouwenspersoon of andere hulp) is niet altijd duidelijk of makkelijk te vinden.

**“Per persoon is stress anders, daarom is het zo belangrijk dat een mentor je kent. Een vertrouwenspersoon zorgt er dan voor dat je je fijn voelt. Dan kan iemand je helpen met je stress”**

**“Na het schoolkamp werd ik opgewacht en bedreigd. Docenten hebben me toen geholpen, ze liepen mee naar de tramhalte en checkten steeds of het beter ging”**

Toetsweken en SE-weken zorgen voor flinke druk, zeker als toetsen zich opstapelen en leerlingen weinig geleerd hebben over plannen, leren en omgaan met faalangst. Stress zorgt voor overprikkeling, slaapproblemen, lichamelijke klachten en spanningen thuis, vooral bij leerlingen met bijvoorbeeld dyslexie, ADHD/autisme of een lastige thuissituatie. Er is al ondersteuning, maar die is niet overal bekend of gelijk beschikbaar.

**“Gisteren had ik 4 lessen en 3 daarvan waren een toets. Dat geeft stress. In de bovenbouw zit je in verschillende groepen. Hierdoor is het moeilijker om de toetsen te reguleren. Dan komt er een oneerlijke verdeling, de ene week megadruk en dan een week niks”**

Leerlingen willen meer rust en voorspelbaarheid, begeleiding in studievaardigheden, vertrouwde aanspreekpunten, prikkelarme pauzes en ruimtes, meer activiteiten en toegankelijke (eventueel anonieme) hulp, en betere informatie voor ouders.

**“Geef gewoon een planning van toetsen in het rooster vooraf, met de leerstof”**

**“Time-out kaarten helpen echt. En prikkelarme ruimte in de pauze. Echt herrie in de school”**

**“Ouders moeten weten dat het onderwijs heel anders is dan 10-20 jaar geleden”**



## Wat zou helpen?

Hier hebben we aanbevelingen opgeschreven, verdeeld in wie ze kan uitvoeren. Leerlingen zelf, hun docenten en mentoren (en andere medewerkers), hun school, en de organisatie daarboven.

### Wat kun je doen als leerling?

**Veiligheid maak je samen:** anderen betrekken bij de groep, alert zijn op buitensluiting en pesten, en leren hoe je veilig kunt ingrijpen of iemand na afloop opzoekt

**Workshops door en met leerlingen over social media,** bijv. online grenzen, expose-accounts, online pesten en het geven/ontvangen van complimenten

**Hulp vragen:** Zelf aangeven bij wie je je het meest vertrouwd voelt, en leren hoe je hulp vraagt (bij een mentor, docent, vertrouwenspersoon of andere leerlingen).

**Afspraken in de klas** maken over hoe je met elkaar omgaat; elkaar aanspreken op pesten en buitensluiten

**Toetsdruk en stress:** Leren realistisch plannen (bijv. met lijstjes, weekplanning) en op tijd hulp vragen bij stress

**In gesprekken met mentor of coach** eerlijk aangeven wanneer de planning niet haalbaar lijkt

**Elkaar wijzen op beschikbare hulp** (mentor, zorg, vertrouwenspersoon, juniormentor).

**Oefenen in zeggen wat je nodig hebt:** “ik heb meer tijd/ruimte nodig”, “ik wil even praten”

**Stress eruit:** sporten, muziek maken, of andere creatieve activiteiten

**Meedenken op school** over pauzestructuren, time-out-regelingen en rustige ruimtes

**Bewust omgaan met social media:** minder doomscrollen, bewust kiezen welke content je volgt

Als het kan: **je ouders betrekken** bij je planning en stress, en leren aangeven wat je nodig hebt



## Wat kun je doen als docent of mentor?

### Sociale veiligheid, pesten en discriminatie

- Pesten, meidenvrij en discriminerende opmerkingen altijd benoemen en stoppen, niet wegrelativeren als “grapje”.
- Klassenmanagement gericht op veiligheid: duidelijke afspraken, regelmatige groepsgesprekken, conflicten uitspreken met de groep. Spreek klassen regelmatig aan op gezamenlijke verantwoordelijkheid.

### Relaties, mentoraat en vertrouwen

- “Persoonlijke” professional: laten zien dat je leerlingen ziet en kent, door kleine check-ins en erkenning.
- Structurele 1-op-1 check-ins (bijv. korte gespreksrondes per periode), expliciet vragen naar welbevinden en gevoel van veiligheid.
- Reflecteren op eigen vooroordelen en omgang met leerlingen.

### Social media en identiteit

- Social media en online veiligheid regelmatig bespreken in mentorlessen en vaklessen (bijv. burgerschapslessen), met ruimte voor ervaringen van leerlingen.

### Toetsdruk, planning en prestatiedruk

- Toetsen tijdig aankondigen, heldere studiewijzers en niet “last minute” stof toevoegen.
- In de klas praten over stress rond toetsweken en normaliseren dat dit besproken wordt. In mentorlessen expliciet aandacht geven aan studievaardigheden en faalangst.
- In de jaarplanning per vak rekening houden met SE-weken en andere pieken.

### Hulpvragen en zorgstructuur

- Mentoraat expliciet ook positioneren als plek voor mentaal welzijn. Actiever signaleren van stress en somberheid.
- Signaleren en doorverwijzen volgens afgesproken route (zorgteam, vertrouwenspersoon, extern) en duidelijk zijn over wat wel/niet wordt gedeeld met collega’s en ouders.

### Schoolorganisatie, fysieke omgeving en balans

- Respectvol omgaan met time-out-kaarten en prikkelarme ruimtes; samen met leerlingen criteria en afspraken opstellen om misbruik te voorkomen én noodzaak te erkennen.
- In mentorlessen expliciet aandacht voor digitale balans: slaap, schermtijd, vergelijken met anderen.
- Gymlessen benutten voor thema’s als stressregulatie, ademhaling, spanning ontladen.

### Ouders, ongelijkheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid

- Ouders actiever informeren over de huidige toetsdruk, verwachtingen en mogelijkheden om hun kind te ondersteunen; met grote aandacht voor verschillen in thuissituatie en opleidingsniveau.



## Wat kunnen we doen op schoolniveau?

### Sociale veiligheid, pesten en discriminatie

- Werk een heldere route uit van signalering in de klas naar mentor, zorgcoördinator en eventueel externe hulp. Duidelijk maken dat discriminatie en (online) bedreiging structureel worden opgepakt. Registreren van signalen en structurele patronen en die terugleggen bij directie en teams.
- Structurele inzet van wijkagent, jongerenwerk, gespecialiseerde organisaties (bijv. JOZ, Gro-Up, organisaties tegen discriminatie) voor voorlichting, gesprekken en nazorg.
- Zichtbare gedragscode implementeren rond (online) pesten, discriminatie en bedreiging, met concrete sancties én herstelgerichte gesprekken. Jaarlijks evalueren met leerlingraad en team. Pest- en veiligheidsbeleid actualiseren en actief communiceren (naar leerlingen, ouders en personeel).

### Relaties, mentoraat en vertrouwen

- Vertrouwenspersoon en zorgteam zichtbaar maken (foto's, korte profielen, duidelijke uitleg in leerling- en oudercommunicatie). Heldere afspraken over informatie-uitwisseling en toestemming van leerlingen.
- Training aanbieden voor mentoren/docenten over vertrouwensrelaties, jongerenpsychologie, trauma-sensitief werken. Trainers inzetten (bijv. Rots & Water, theater, kicklessen) om met groepen aan zelfvertrouwen, weerbaarheid en groepsdynamiek te werken.
- Mentoraat meerjarig organiseren waar mogelijk, zodat vertrouwen kan groeien (mentor voor meerdere jaren). Leerlingen in kwetsbare posities inspraak geven in de keuze van mentor of vertrouwenspersoon.
- Kaders voor mentortijd: vaste uren voor sociaal-emotionele thema's en zelfvertrouwen.
- Aandacht voor lesobservaties en feedback rond "veilig klimaat" en "relatie docent-leerling".

### Social media en identiteit

- Procedure inrichten voor het omgaan met **meldingen over online pesten en expose-accounts**, inclusief samenwerking met ouders en externe instanties. Signaleren wanneer social media onderdeel is van psychische klachten en samen met leerling en ouders plan maken (grenzen, alternatieven). Check jaarlijks: weten leerlingen waar ze terecht kunnen als ze online worden blootgesteld, bedreigd of "ge-exposed"?
- Jongerenwerkers, influencers en politie inzetten als "rolmodellen" en deskundigen in voorlichtingscampagnes en klassenbezoeken. Groepsmodules aanbieden over social media, zelfbeeld en stemming, samen met externe experts.
- Schoolbreed beleid opstellen rond telefoongebruik, social media en online gedrag, dat consequent wordt gehandhaafd. Voorlichtingsmomenten over online veiligheid opnemen in jaaragenda (onderbouw én bovenbouw).



### **Toetsdruk, planning en prestatiedruk**

- Faalangst- en studievaardigheidstrainingen structureel aanbieden en actief onder de aandacht brengen bij mentoren, ouders en leerlingen.
- Richtlijnen vastleggen voor maximale toetsdruk per periode, minimale aankondigingstermijn en een helder format voor toetsweekroosters.

### **Hulpvragen en zorgstructuur**

- Een herkenbaar en laagdrempelig loket inrichten (fysieke plek en digitale route) voor mentale steun. Privacy- en terugkoppelafspraken expliciet en leerlingvriendelijk maken.
- Zorgstructuur zichtbaar maken: poster, website, intro-lessen: wie is wie, waar zit wie, wat kun je verwachten? Denk na over anonieme inloop of digitale meldpunt/vragenloket. Afspraken maken over time-outkaarten en rustruimtes: heldere criteria, maximale duur, voorkomen misbruik. Check jaarlijks: weten leerlingen de weg?
- Huisartsen, GGZ-jeugd, jongerenwerk en wijkteams betrekken in een vaste overlegstructuur rond signalering, toeleiding en terugkoppeling (met toestemming van leerlingen/ouders). Partners inzetten voor inloopsprekken op school en groepsaanbod (bijv. weerbaarheid, omgaan met somberheid).
- Tijd en ruimte borgen in het formatie- en urenmodel voor mentoraat, zorgcoördinatie en preventieve activiteiten.

### **Schoolorganisatie, fysieke omgeving en balans**

- Richtlijnen maken voor gebruik en evaluatie van time-out-kaarten en rustige ruimtes, in samenwerking met mentoren en leerlingen.
- Sport- en cultuurorganisaties betrekken bij schoolprogramma's en plusvakken; programma's rond leefstijl, bewegen en ontspanning structureel aanbieden.
- Investeren in prikkelarme plekken, voldoende pauze- en beweegtijd. Sport- of chillruimte, waar leerlingen even kunnen ontsprikkel. Activiteitenweken structureel inplannen met een mix van leuke activiteiten en reflectiemomenten op welzijn.

### **Ouders, ongelijkheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid**

- Ouderbijeenkomsten organiseren over mentaal welzijn, stress en social media, met ruimte voor vragen en uitwisseling tussen ouders.
- Organisaties betrekken die werken met ouders (bijv. wijkteams, opvoedondersteuning) om ouders te helpen omgaan met stress bij jongeren en verschillen in kansen/tools.
- Heldere communicatiekalender richting ouders (informatieavonden, nieuwsbrieven) over welbevinden, toetsweek, ondersteuning en schoolverwachtingen.



## Wat kunnen we bovenschools doen?

### Sociale veiligheid, pesten en discriminatie, social media

- Breed kader voor sociale veiligheid en de aanpak van pesten/discriminatie, inclusief monitoring in kwaliteitsgesprekken.
- (Online) sociale veiligheid blijven benoemen in koersplan en onderwijskwaliteitsbeleid. Monitoring (meldingen, beleving) van trends en deze bespreken.
- Gezamenlijke afspraken over social media-beleid en ondersteuning van scholen bij het omgaan met expose-accounts, online pesten en reputatieschade.
- **CVO Gedragscode en klachtenregeling** ook positioneren voor online gedrag en social media, en dat helder communiceren naar leerlingen en ouders.

### Goede voorbeelden delen en uitwisselen

- Effectieve aanpakken m.b.t. relaties, mentoraat en vertrouwen (Rots & Water, specifieke mentorprogramma's).
- Toets- en PTA-beleid met oog voor mentale belasting (bijv. voorbereidende oefenweken, balans door het jaar heen).
- Effectieve werkwijzen: zorgstructuur en vertrouwenspersonen (bereikbaarheid, competenties, privacy, scholing en taakuren).
- Schoolorganisatie, fysieke omgeving: effectieve pauze- en time-outregelingen, en een menukaart maken van mogelijke organisatorische keuzes die stress verminderen.

### Gezamenlijk ontwikkelen

- Een gezamenlijke ambitie formuleren rond “gezonde school” en mentale gezondheid.
- Materialen en formats ontwikkelen voor **oudercommunicatie** over mentale gezondheid, prestatiedruk en social media, zodat scholen niet het wiel hoeven uit te vinden.
- Een gezamenlijk verhaal ontwikkelen richting ouders over “samen opvoeden en onderwijzen”.

### CVO Academie

- Aanbod rondom pedagogische relatie, gespreksvoering met jongeren en omgaan met diversiteit en verschillen, Rots & Water.
- Professionaliseringstrajecten rondom pedagogisch handelen en relatiegericht werken.
- Aanbod over toetscultuur, werkdrukreductie voor leerlingen en begeleiding rondom stress en stresspreventie.
- Aanbod voor docenten rond digitale leefwereld van jongeren.