



'KEN JE LEERLING GOED: DAT IS DE MOTOR'

Recente onderzoeken tonen aan dat het mentaal welzijn van jongeren in de afgelopen tijd sterk is gedaald. Oorzaken zijn onder meer prestatiedruk, een laag zelfbeeld en sociale media. Op het Haarlem College is structurele aandacht voor mentaal welzijn onderdeel van het DNA geworden. Directeur Viola Scheerder en docent Yarah Hollander vertellen er meer over. Leerling Luna Rotgans schuift aan als 'ervaringsdeskundige'.

Viola: "Jongeren hebben het soms zwaar te verduren. Je zult maar moeten mantelzorgen voor een ouder en ook nog eens financieel moeten bijdragen in het huishouden. We hebben hier op school leerlingen voor wie dat de realiteit is. Dat vraagt nogal wat en dan moet je ook nog eens je koppie erbij houden op school. Leg aan jongeren met die 'bagage' maar eens uit wat de stelling van Pythagoras is! Mentaal welzijn is in die zin een vereiste voor het geven van onderwijs, in plaats van iets dat je er als docent 'ook nog eens bij moet doen'. Leren is hier het doel, maar dan moet je wel tot leren kunnen komen. Niet voor niets vinden we het bouwen aan relaties met jongeren ontzettend belangrijk. Ken je leerling goed: dat is de motor van wat we hier doen."

'EERST GEKEKEN WAT WE AL DEDEN'

Yarah: "Onder de bredere paraplu 'Gezonde school' waren we er al mee bezig, maar corona was een keerpunt. Toen zijn we de focus nog meer naar mentaal welzijn gaan verleggen."

Viola: "We zijn in kaart gaan brengen wat we eigenlijk al deden rond dit thema. Het was erg zinvol om dat te doen, want tot onze eigen verrassing leverde dat al een flinke lijst op. Dat was voor ons een goed vertrekpunt om verder te bouwen en om mentaal welzijn structureel een plek te geven in het curriculum."

„HET SIJPELT DOOR NAAR ALLE LESSEN

Yarah: “We hebben bijvoorbeeld een projectweek geïntroduceerd die vier keer per jaar terugkeert. In die week zetten we onder meer theatervoorstellingen in van Stichting Kikid en projecten van Youz om mentaal welzijn bespreekbaar te maken. Tijdens de projectweek krijgt het onderwerp extra aandacht, maar de rest van het jaar staat het ook volledig op het netvlies. De mentorlessen staan centraal, maar het sijpelt feitelijk door naar alle lessen: als docenten zijn we er scherp op en zien we snel wanneer een leerling er niet goed bij zit. We checken dan even bij hem of haar in om te polsen hoe het gaat.”

Luna: “Heel fijn is dat. Op mijn vorige school gebeurde dat helemaal niet. Hier belde mijn mentor in mijn eerste week zelfs mijn ouders om te vragen hoe ik thuis was gekomen, of het goed met me ging. Ik vind het ook fijn dat de docenten goed opletten in de klas en ingrijpen als er bijvoorbeeld nare opmerkingen worden gemaakt.”

„GOED GEBORGD’

Yarah: “In een grote klas kan het best een uitdaging zijn om oog te hebben voor individuele personen. Daarom zijn onze klassen niet te groot: ze bestaan uit gemiddeld twintig leerlingen.”

Viola: “Ook buiten de klas hebben we het onderwerp goed geborgd. We hebben hier twee veiligheidscoördinatoren – zij moeten zorgen voor een gevoel van veiligheid aan de binnenkant en de buitenkant van de school – en twee vertrouwenspersonen waar leerlingen terecht kunnen.



Daarnaast heeft iedere verdieping (die een deelschool met een eigen beroepsrichting is, red.) een eigen leerlingbegeleider die met van alles en nog wat kan helpen en die op de hoogte is van de thuissituatie van leerlingen bij wie er iets speelt. Leerlingen kunnen dus op veel plekken terecht wanneer ze niet goed in hun vel zitten of even ergens over willen praten.”

Luna: “Je kunt ook bij een docent terecht waar je je op je gemak voelt, ook al is dat niet je mentor.”

Yarah: “Iedere week is er een zorgoverleg waarbij de leerlingbegeleiders aanschuiven. Als docent kun je aan hen casussen van leerlingen doorgeven die dan worden besproken. Docent zijn is wat dat betreft meer dan alleen lesgeven, zo zien we dat hier. Een oprechte betrokkenheid bij het mentale welzijn van leerlingen is een basisvoorwaarde om op deze school te werken. Anders pas je hier niet.”

Viola: “Klopt. Bij het werven van nieuwe mensen is het welzijn van leerlingen dan ook een belangrijk onderdeel: wanneer je hier wilt werken, moet je onze visie en aanpak wel onderschrijven.”

,IK DURF TE STELLEN DAT WIJ VOOROPLOPEN'

Yarah: "Wat fijn is, is dat je als personeel trainingen kunt volgen. Om bij te blijven, maar ook om aan je eigen mentale welzijn te werken. Niet onbelangrijk! Je kunt bijvoorbeeld kickboksen of werken aan je ademhaling. Dit kan via de Dunamare Academie waarop we als school zijn aangesloten. En alle mentoren volgen sowieso een mentortraining."

Viola: "Veel scholen zijn met mentaal welzijn bezig, maar ik durf te stellen dat wij vooroplopen met het principe 'Ken je leerling goed'. 'Ik heb het gemerkt bij mijn dochter toen ze hier op school zat. Zij vertelde thuis over de goede band met docenten. Vanuit je ouderrol ben je dan erg dankbaar."

'In mijn eerste week belde mijn mentor mijn ouders om te vragen hoe ik thuis was gekomen'
- Luna



'Leren is hier het doel, maar dan moet je wel tot leren kunnen komen'
- Viola

,KLEINE DINGEN HELPEN OOK'

Yarah: "Het hoeft overigens niet allemaal groots en meeslepend te zijn. Kleine dingen kunnen ook al het verschil maken. Wij hebben bijvoorbeeld de PBS-methode (Positive Behaviour Support, red.) geïntroduceerd. Hierbij gaat het om het creëren van een positieve sfeer door gedragsverwachtingen te bespreken en leerlingen te stimuleren om goed gedrag te laten zien. Werkt heel goed."

Viola: "Een ander mooi voorbeeld waar we laatst mee zijn gestart is Magister Cijfertijd, waarbij we een vast moment op de dag hebben vastgesteld waarop cijfers zichtbaar worden. Dat is om 16.00 uur. Zo'n vast moment geeft rust, omdat leerlingen dan weten op welk moment hun ouders een 'update' krijgen." Yarah: "De sfeer en het vertrouwen zijn zo goed, dat leerlingen soms ook 'andersom' aan docenten vragen hoe het met hen gaat. Heel leuk om te zien is dat."

MENTAAL WELZIJN OP HET HAARLEM COLLEGE

- Eerst in kaart gebracht wat er al was, dat was een goed vertrekpunt
- Mentorlessen staan centraal, maar alle docenten houden oogje in het zeil en spreken zo nodig leerlingen aan van wie ze vermoeden dat die aandacht nodig hebben
- Maximaal twintig leerlingen per klas zorgt voor meer rust en overzicht.
- Vier projectweken per jaar voor extra aandacht, met onder meer theater als werkvorm
- Veiligheidscoördinatoren die voor gevoel van veiligheid aan binnenkant en buitenkant van school zorgen
- Binnen en buiten de klas diverse aanspreekpunten voor leerlingen
- Wekelijks zorgoverleg
- Mentaal welzijn nadrukkelijk onderdeel van aannamebeleid docenten

'Als docent zien we snel wanneer een leerling er niet goed bij zit'
- Yarah



Gemeente Haarlem is één van de elf koplopergemeenten die deelnemen aan het Leading Local netwerk van MIND Us. Leading Locals is een leernetwerk van MIND Us waarin gemeenten goede voorbeelden kunnen uitwisselen over de aanpak van mentale problemen van jongeren in hun stad of dorp.