



# Vleuten Versterkt

Inzichten en  
Vervolgstappen

*Samen een aanpak ontwikkelen  
om de negatieve kanten van  
prestatiedruk te voorkomen*

## Colofon

### Vleuten Versterkt

Samen een aanpak ontwikkelen om de negatieve kanten van prestatiedruk te voorkomen

Juni 2023  
Vleuten

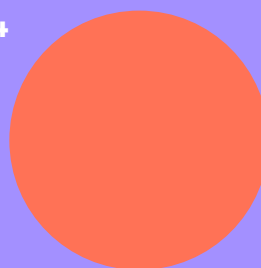
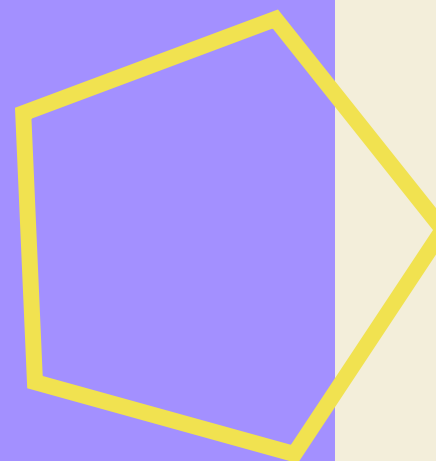
Vleuten Versterkt is een samenwerking tussen Garage2020, Lokalis, KOOS, de JGZ en de Gemeente Utrecht, waarbij jongeren, ouders en professionals uit de wijk (JGZ, buurtteam, ambulante (aanvullende) jeugdhulp, jongeren- en welzijnswerk, huisartsen, onderwijs, informele zorg) nauw betrokken zijn.

### Aanjagers

Anusjka Cooman (Jeugdgezondheidszorg)  
Ane de la Brena (Garage2020)  
Bo Wong (Garage2020)  
Elleke de Graaf (Lokalis)  
Julia Mikx (Garage2020)  
Linda Smit (Garage2020)  
Martinque Potharst (Gemeente Utrecht)  
Nienke Meeder (KOOS Utrecht)  
Soewena Smith (Lokalis)

# Inhoud

<b>Vleuten Versterkt.....</b>	<b>6</b>
Doel.....	7
<b>Inzichten en verbanden .....</b>	<b>8</b>
Leren in de praktijk .....	8
Het systeem in beeld .....	9
<b>Co-creatie Sessies.....</b>	<b>12</b>
Vervolgstappen.....	13
<b>Lanterfantertijd .....</b>	<b>16</b>
Vervolgstappen.....	24
<b>Zelfbeeld en eigen behoeftes.....</b>	<b>27</b>
Vervolgstappen.....	34
<b>Lat omlaag .....</b>	<b>36</b>
Vervolgstappen.....	44
<b>Scoren zonder toetsen .....</b>	<b>47</b>
Vervolgstappen.....	54
<b>Perceptie mentale zorg .....</b>	<b>56</b>
Vervolgstappen.....	64



# Vleuten Versterkt

In Vleuten zien we dat ouders en jongeren veel beroep doen op gespecialiseerde jeugdhulp. Professionals zien de oorzaken hiervoor in de prestatimaatschappij liggen: het gevoel van maakbaarheid van succes en het moeten voldoen aan een (ongeschreven) norm. Met Vleuten Versterkt zijn we op zoek gegaan naar hoe die prestatiedruk zich manifesteert in de wijk.

In dit document delen we de inzichten en vervolgstappen die we gedurende een jaar met het project Vleuten Versterkt hebben opgehaald, over hoe het maatschappelijke thema prestatiedruk in Vleuten tot uiting komt onder jongeren en hun omgeving. Aan de hand van vijf onderwerpen laten we het effect zien van verschillende factoren die prestatiedruk veroorzaken en in stand houden. Daarbij schetsen we per onderwerp de eerste contouren die kunnen leiden tot interventies die de negatieve effecten van prestatiedruk kunnen indammen.

“We” is een team ontwerpers, onderzoekers, betrokken managers, beleidsmakers en projectleiding uit de organisaties Garage2020, Lokalis, KOOS, de JGZ en de Gemeente Utrecht. In dit document gebruiken we de term “we” daarnaast om te spreken vanuit de maatschappelijke norm die we terugzagen in het perspectief van zowel jongeren, ouders en professionals in Vleuten, die we hebben gesproken om inzichten te verzamelen en vervolgstappen te ontwerpen.

Dit onderzoek is tot stand gekomen vanuit de oprechte vraag van Lokalis, de JGZ en KOOS, over wat ervoor zou kunnen zorgen dat vraagstukken die, in hun professionele opvatting, bij de normale ontwikkeling van jongeren horen, in het dagelijks leven opgelost worden zonder gespecialiseerde hulp. In dit document geven wij suggesties voor een aanpak hiervan. In dit document geven we suggesties voor een aanpak hiervoor die we samen met jongeren, ouders en professionals uit de wijk hebben opgesteld.

## Doel

Het doel van ‘Vleuten Versterkt’ is om samen met jongeren, ouders en professionals inzicht te krijgen in de knoppen waar we aan kunnen draaien om de positieve aspecten van prestatiedruk te behouden en de negatieve effecten te laten verdwijnen.

# Inzichten en verbanden

## Leren in de praktijk

Om te begrijpen wat prestatiedruk in Vleuten betekent, veroorzaakt en in stand houdt, hebben we verschillende perspectieven verzameld vanuit de literatuur, maar vooral vanuit jongeren, ouders, leerkrachten en onderwijs- en zorgprofessionals in Vleuten. Tijdens (groeps-) interviews, co-creatie sessies, onderzoekssessies op het Amadeus Lyceum, OBS Haarzicht en bij de BuKoJoU en gesprekken met experts hebben we inzichten verzameld en verbanden kunnen trekken. In de loop van één jaar hebben we 38 partijen betrokken in ons proces, en rond de 300 mensen gesproken.



## Het systeem in beeld

De verzamelde inzichten, die voortkomen uit het leren in de praktijk, zijn gevisualiseerd in een 'systeemkaart'. Deze systeemkaart geeft de relaties en verbanden weer tussen de verschillende perspectieven van ouders, jongeren en professionals op drie grote thema's die we steeds terug zagen komen:

- **Verwachtingen:** sterk beïnvloed door het maakbaarheidsideaal en de focus op gelukkig zijn.
- De waarde van **(ont)spanning:** voor een groot deel bepaald door het tijd= geld denken
- en **vergelijken** van jezelf met anderen vanuit de maatschappelijke norm te moeten excelleren.

Daarin hebben we onderscheid gemaakt in verschillende niveaus: (1) de maatschappelijke norm die ten grondslag ligt aan de (2) overtuigingen die we hebben. (3) Het gedrag dat voortkomt uit de overtuigingen en (4) de gevolgen die het heeft mbt prestatiedruk. Om dit te visualiseren, kozen we voor een cirkelvorm: alle inzichten hebben met elkaar te maken, en slaan op elkaar terug.

Vleuten specifiek

0. maatschappelijke norm

# De waarde van (ont)spanning

## Verwachtingen

Alles is maakbaar & geluk het hoogst haalbare

Volwassenen verwachten veel van elkaar en van zichzelf (betrokken ouder/ aantrekkelijke partner/ succesvolle professional/ goede vriend/ gezond, gelukkig en geïnformeerd mens etc)

Ouders verwachten van hun kind wat ze zelf behaald hebben, of hoger

Groot aantal hoogopgeleid > verwachtingen zijn hoog

Hoge verwachtingen van het onderwijs in het 'realiseren van een geslaagd kind'

Ouders focussen op (school)prestaties/ resultaten om controle te houden

Diagnose zoeken om falen te legitimeren

Het goede wordt geprezen, het slechte wordt verzwegen

Ouders willen het beste voor hun kind & voelen zich verantwoordelijk voor hun geluk

Gebrek aan wat goede communicatie ouder-kind is

We staan onszelf niet toe te falen en dat leidt tot onrealistische normen

Jongeren doen hun uiterste best om te voldoen aan verwachtingen en gelukswensen van hun ouders

Alleen de mooie kant laten zien

Alles wat zichtbaar is wordt vergeleken

Norm = excelleren

Vergelijken

### 1. overtuigingen

Jongeren van 10-14 jaar hebben veel (toekomstbepalende) toetsen door overgang po/ vo > veel druk

Onderwijssysteem ingericht op efficiëntie; houdt weinig rekening met individuele ontwikkeling

Pas als je alle hakjes hebt afgevinkt ben je een volwaardig mens/ doe je mee

Druk zijn = een statussymbool

Ontspanning = inspanning (vrije tijd = tijd om jezelf verder te ontwikkelen)

91% van de jongeren (10-14 jaar) is lid van een (sport)club

### 2. gedrag

Alles wordt gemeten en getoetst; het gaat om een resultaat

80% van de leerlingen in Haazicht en Vleuterweide stroomt uit naar havo/ vwo. (NL 46,1%)

Jongeren imiteren de drukke levensstijl van hun ouders

Vanuit automatisme doen we wat er van ons verwacht wordt (zonder interne motivatie mee te tellen)

Weinig me-time, om naar jezelf te kunnen luisteren en je eigen behoefte te ontdekken

Vrijtijdsbesteding moeten verantwoorden, anders is het tijdverspilling

Offline en online de hele dag in verbinding = constant aan het vergelijken

Social media is etalage van je welzijn/ succes

### 3. uitingsvormen

Leraren voelen druk om jongeren te laten scoren

Zorgprofessionals hebben hoge werkdruk en lange wachtlijsten

Hoge werkdruk

Weinig (mentale) speelruimte

Geen (mentale) rust & speelruimte

Minder ruimte voor ontspanning, creativiteit en plezier

Weinig diepgaande verbindingen

Weinig kwalitatieve verbinding / diepgang met anderen, meer eenzaamheid

Negatieve issues bespreek je met een psycholoog/ professional

Vanwege groot netwerk weten de ouders de weg te vinden > wachtlijst jeugdhulp

Hoge welvaart en zelfredzaamheid = weinig verbinding

Jongeren (maar ook ouders) onder elkaar praten weinig over tegenslagen, normen en waarden

Falen = geen optie

PRESTATIEDRUK

Aangestuurd door anderen

Gebrek aan motivatie

Eigen normen zijn ondergeschikt aan (wat je denkt dat) die van anderen (zijn)

Angst om te falen

Stress / faalangst

Gezondheidsproblemen (mentaal en fysiek) ---

Moelijk kunnen omgaan met tegenslag

Controledrang, en angst voor het onverwachte

Hoge cijfers = goed bezig

# Co-creatie Sessies

Het 'Systeem in Beeld' geeft inzicht in welke factoren en relaties prestatiedruk onder jongeren in Vleuten veroorzaken en in stand houden. Het laat ook zien dat alles met elkaar samenhangt en dat we dus op alle niveaus - waar we als wijk invloed op hebben - iets moeten veranderen, willen we een systeemverandering teweegbrengen om de negatieve kanten van prestatiedruk te verminderen.

De systeemkaart maakt de complexiteit van het fenomeen prestatiedruk inzichtelijk, maar geeft tegelijkertijd de mogelijkheid om te analyseren aan welke 'knoppen' we gaan draaien om de negatieve kanten van prestatiedruk te verminderen. Vanuit vijf onderwerpen die

steeds terugkwamen hebben we co-creatiesessies georganiseerd met de doelgroep (jongeren, ouders en professionals uit Vleuten):

1. Lanterfantertijd
2. Zelfbeeld & eigen behoeftes
3. Lat omlaag
4. Scoren zonder toetsen
5. Perceptie mentale zorg

Tijdens de co-creatie sessies vroegen we deelnemers individueel en in groepsverband te brainstormen aan de hand van een 'hoe kunnen we'- vraag, en vanuit hun eigen perspectief mee te denken over welke praktische stappen we mogelijk zouden kunnen zetten om verandering teweeg te brengen.

## Vervolgstappen

De (aanzet tot) oplossingsrichtingen die voortkomen uit de co-creatiesessies, hebben wij verder gebracht door deze te combineren met de inzichten uit het leren in de praktijk, en deze verdieping gegeven door ze te checken en te stutten met inzichten uit de wetenschap. Dit heeft geleid tot een verzameling van verschillende kansrijke vervolgstappen die wij opperen, gevat en ingeleid per onderwerp. Deze vervolgstappen leggen we tijdens de vervolgstappen sessie op 29 juni 2023 voor aan alle betrokkenen, om vanuit daar gezamenlijk verantwoordelijkheden te verdelen en acties te bepalen, die kunnen leiden tot een werkelijk systeemverandering om jongeren in Vleuten mentaal gezond en ontspannen te laten opgroeien. Daarin is het belangrijk dat we juist op alle vijf onderwerpen tegelijkertijd inzetten, maar dat we wel de stappen klein en concreet maken om een verandering teweeg te brengen.

# De waarde van (ont)spanning

## 1. Lanterfantertijd

Ontspanning = inspanning (vrije tijd = tijd om jezelf verder te ontwikkelen)

Druk zijn = een statussymbool

Pas als je alle hokjes hebt afgevinkt ben je een volwaardig mens/ doe je mee.

Vanuit automatisatie doen we wat er van ons verwacht wordt (zonder interne motivatie mee te tellen)

Weinig me-time, om naar jezelf te kunnen luisteren en je eigen behoefte te ontdekken

Winstdenken & tijd = geld

Geen (mentale) rust & speelruimte

Minder ruimte voor ontspanning, creativiteit en plezier

Wijetijdsbesteding moeten verantwoorden, anders is het tijdverspilling

Offline en online de hele dag in verbinding = constant aan het vergelijken

Social media is etalage van je welzijn/ succes

Wenig diepgaande verbindingen

Weinig kwalitatieve verbinding / diepgang met anderen, meer eenzaamheid

Negatieve issues bespreek je met een psycholoog/ professional

## 2. Zelfbeeld & eigen behoeftes

## 5. Perceptie mentale zorg

## 4. Scoren zonder toetsen

Onderwijstelsysteem Ingericht op efficiëntie; houdt weinig rekening met individuele ontwikkeling

Alles wordt gemeten en getoetst; het gaat om een resultaat

Hoge verwachtingen van het onderwijs in het 'realiseren van een geslaagd kind'

Ouders focussen op (school)prestaties/ resultaten om controle te houden

Hoge werkdruk

Leraren voelen druk om jongeren te laten scoren

Zorgprofessionals hebben hoge werkdruk en lange wachtlijsten

Angst om te falen

Stress /faalangst

Gezondheidsproblemen (mentaal en fysiek)

Controledrang, en angst voor het onverwachte

Moeilijk kunnen omgaan met tegenslag

Hoge cijfers = goed bezig

## 3. Lat omlaag

Volwassenen verwachten veel van elkaar en van zichzelf (betrokken ouder/ aantrekkelijke partner/ succesvolle professional/ goede vriend/ gezond, gelukkig en geïnformeerd mens etc)

Alles is maakbaar & geluk het hoogst haalbare

Ouders verwachten van hun kind wat ze zelf behaald hebben, of hoger

Diagnose zoeken om falen te legitimeren

Het goede wordt geprezen, het slechte wordt verzwegen

Gebrek aan wat goede communicatie ouder-kind is

Ouders willen het beste voor hun kind + voelen zich verantwoordelijk voor hun geluk

We staan onszelf niet toe te falen en dat leidt tot onrealistische normen

Jongeren doen hun uiterste best om te voldoen aan verwachtingen en gelukwensen van hun ouders

Alleen de mooie kant laten zien

Alles wat zichtbaar is wordt vergeleken

Falen = geen optie

Norm = excelleren

Verwachtingen

Vergelijken

0. maatschappelijke norm

1. overtuigingen

2. gedrag

3. uitingsvormen



1.

Vrije tijd weer echte  
ontspanningstijd



Lanterfantertijd

# 1.

# Lanterfantertijd

In een systeem waarin **druk zijn een statussymbool (1)** lijkt te zijn geworden, geluk het hoogst haalbare en elke minuut efficiënt besteed moet worden, staat ontspanning onder druk. Vrije tijd zien jongeren niet als tijd om te niksen, maar juist om zich verder te ontwikkelen: **ontspanning is inspanning (2)**. Jongeren zijn net als hun ouders **buiten school druk (3)**. In Vleuten is 91% van de jongeren lid van een sportclub (wat niet vrij is van competitie) en vrije tijd wordt gevuld door: huiswerk maken, online bezigheden, met vriend(inn)en afspreken en tv kijken. Bij de vraag of jongeren ook weleens helemaal niks doen in hun vrije tijd, zonder scherm of ander vermaak is het antwoord:

“ *Nee, dat is tijdsverspilling* ”  
Jongere (14), Vleuten (4)

En dat terwijl ontspannen, lummelen ofwel even helemaal niks doen, van essentieel belang is om goed te kunnen functioneren. “Door altijd bezig te zijn en geen rust te nemen...kun je bijvoorbeeld vaker dingen gaan vergeten, snel afgeleid zijn en gevoeliger zijn voor negatieve emoties. Dit is te voorkomen door je hersenen voldoende rustmomenten te geven.” - de Hersenstichting.

## 0. maatschappelijke norm

## De waarde van (ont)spanning

### 1. overtuigingen

### 2. gedrag

### 3. uitingsvormen

1.

Druk zijn = een statussymbool

Winstdenken & tijd = geld

2.

Ontspanning = inspanning (vrije tijd = tijd om jezelf verder te ontwikkelen)

91% van de jongeren (10-14 jaar) is lid van een (sport)club

3.

Jongeren imiteren de drukke levensstijl van hun ouders

4.

Vrijtijdsbesteding moeten verantwoorden, anders is het tijdsverspilling

# 1.

# Lanterfantertijd

Zowel jongeren als volwassenen lijken niet alleen hun school-/ werklevens aan elkaar te **verantwoorden**, maar ook **hun vrijetijdsbesteding (4)**. **Online** houden we elkaar constant op de hoogte van waar we mee bezig zijn en **exposeren** daarbij vooral **hoe goed het gaat (5)**, om te laten zien (of de illusie in stand te houden) hoe gelukkig we zijn. De gemiddelde **schermtijd (6)** van de jongeren die we hebben gesproken in Vleuten, ligt tussen vijf en acht uur per dag. Buiten schooltijd hebben jongeren vooral online via social media sociaal contact. Ondanks dat jongeren daardoor constant met elkaar in verbinding staan, neemt de **kwaliteit van verbinding af**; gesprekken zijn vaak vluchtig en minder diepgaand en het gevoel van **eenzaamheid neemt toe (7)**.

Daarbij komen jongeren steeds minder mensen die op ze lijken live tegen en dat is juist zo belangrijk om je goed te voelen. "Je wordt enthousiast van iets, krijgt motivatie voor iets of gaat ergens in geloven door bij elkaar te komen, door elkaars fysieke nabijheid, door je samen in een gedeelde ruimte te bevinden en door je op een gemeenschappelijk punt te richten" - Justus Uitermark, socioloog en hoogleraar stadsgeografie aan de Universiteit van Amsterdam.

“ *Als er nou een supermarkt weggaat en kunnen we die ruimte gebruiken om een Gamehall te maken: daar kan je mensen offline ontmoeten, en (online) gamen* ”  
Jongere (13), Vleuten

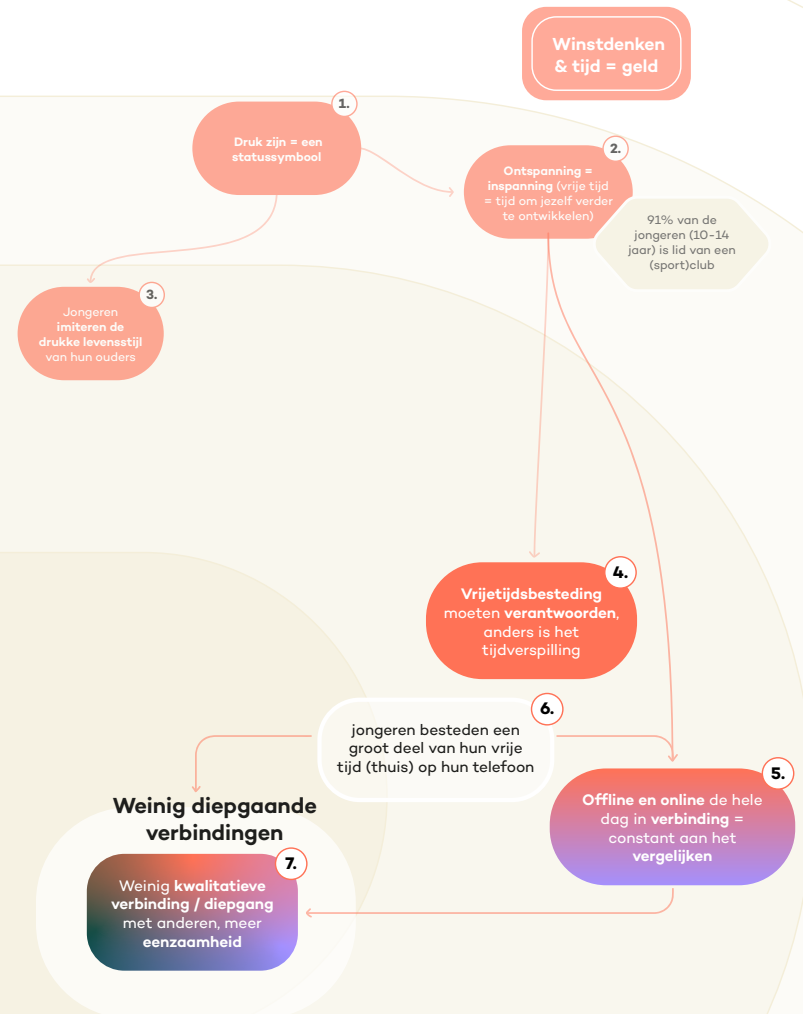
## 0. maatschappelijke norm

## De waarde van (ont)spanning

### 1. overtuigingen

### 2. gedrag

### 3. uitingsvormen



# 1.

# Lanterfantertijd

Het volle programma op school, maar ook na schooltijd en het groot aantal uren online is er bijna geen **me-time** waarin jezelf kan bepalen wat je doet, te **luisteren naar jezelf** en te **ontdekken wat je leuk vindt (8)**. “De kern [van spelen] is dat je het gevoel hebt dat je iets voor je plezier doet, zonder dat het je te doen is om een beloning buiten het spel. En dat je het gevoel hebt dat je het uit vrije wil doet, dat je niet gedwongen wordt en dus de keuze hebt om iets anders te gaan doen.” - Rob Martens, Interview de correspondent 14-04-2023. Meer rust en **(mentale) speelruimte** draagt dus bij aan meer **interne motivatie (9-10)**.

Op dit moment zijn er **weinig plekken** in Vleuten waar jongeren echt kunnen ontspannen en ongedwongen tijd met elkaar kunnen doorbrengen. We zien dat op vrijwel elke plek waar jongeren komen (school/ sport/ thuis) is er iets of iemand is die wat van ze vraagt. Er zijn weinig plekken om buitenshuis 's avonds bij elkaar te komen.

“ *Ik wil een plek waar ik met vrienden bij elkaar kan komen, waar we zelf de regels bepalen, zonder volwassenen die zich bemoeien.* ”  
Jongere (15), Vleuten

De publieke plekken die er zijn om buurtgenoten te ontmoeten zijn met name gericht op ouderen. Zo zit de buurthuisprogrammering vol met activiteiten voor 50+’ers. De jongerenprogrammering op deze plekken is schaars en vaak steeds wat anders, waardoor jongeren niet weten of een activiteit bij ze past en wie daar nog meer komen.

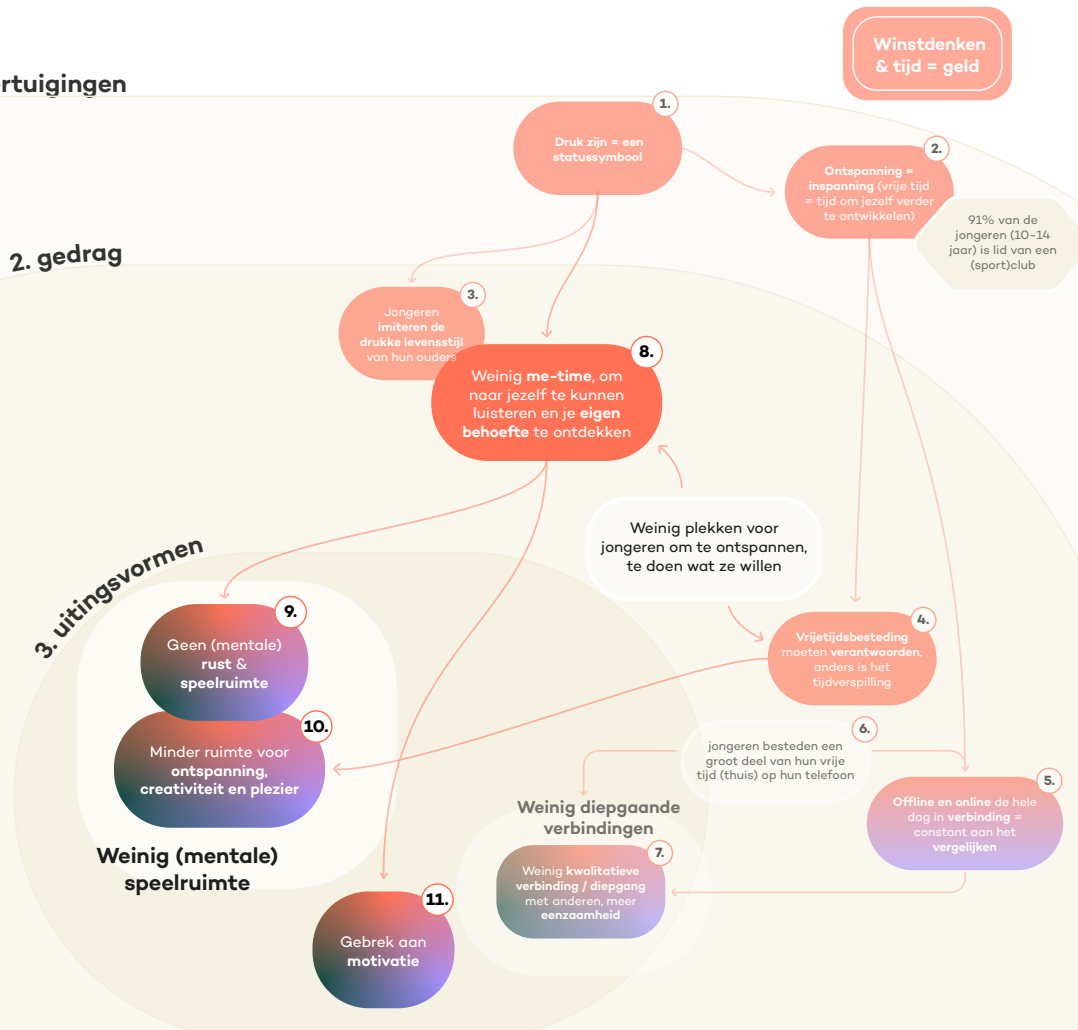
## 0. maatschappelijke norm

## De waarde van (ont)spanning

### 1. overtuigingen

### 2. gedrag

### 3. uitingsvormen



## Vervolgstappen

**Maak gebruik van publieke plekken en ontmoetingscentra om meer ontspanningsruimte te creëren.** Jongeren spreken vaak thuis af met hun vrienden, waardoor ze niet veel nieuwe mensen ontmoeten, of zien elkaar op een sportclub waar wel nieuwe mensen zijn, maar weer veel competitie heerst. Combineer het beste het van beide:

- Een idee is om sportclubs te vragen vaker hun sportruimtes open te stellen zonder programma buiten de trainingen en wedstrijden om.
- Of om in het buurthuis ruimte te maken voor jongeren om een standaard ontmoetingsplek te bieden waar ze naartoe kunnen wanneer ze maar willen en meer eigenaarschap te geven over activiteiten. Richting geven kan, maar niet te veel invullen.

**Co-creër nieuwe ontmoetingsplekken voor jongeren.** Onze zuiderburen hebben veel tips voor het (co-)creëren van goede jongerenplekken: [De Ambrassade](#).

- Een voorbeeld van een plek waar jongeren graag samenkomen is de skatebaan in Leidsche Rijn, maar daar grijpt de politie vaak in als burens bellen overlast. Ga op zoek naar oplossingen om tolerantie van buurtbewoners te stimuleren en politie ingrijpen te voorkomen.
- Speel bijvoorbeeld in op behoefte van jongeren. Creër bijvoorbeeld een plek waar je na school naar toe kan om huiswerk te maken (in stilte) met een (buiten)ruimte waar je onbeperkt kan zijn en doen waar je zin in hebt.
- Of zet social media in om live fysiek lol te maken, door een ontmoetingsplek te creëren waar ook een studio is om een dans-/muziek- clips op te nemen.

**Zet in op verschillende plekken** waaruit jongeren zelf kunnen kiezen en mensen kunnen vinden die op ze lijken/ die ze kunnen inspireren en waar oud en jong door elkaar lopen. Jongeren vinden het belangrijk zich met een 'scène' te kunnen identificeren. Te algemene plekken hebben daarom vaak weinig aantrekkingskracht.

- De Jamavond van Klub19 is qua programma en ruimte een goede plek om te lanterfanteren, te ontmoeten en te verbinden. Het programma is alleen erg kort en slechts 1x in de maand. Daarom een kans is om dit meer continuïteit te geven.
- Een ander idee is om samenwerking te zoeken met horecaondernemers. Gratis (onbeperkt) toegang, eten, drinken en gezelligheid zijn belangrijk voor ontspanning en ontmoeting..

**Creër meer lanterfantertijd onder schooltijd,** door bijvoorbeeld de roosterstructuur te veranderen in het VO.

- Is het nodig om het volle uur les te geven, of kunnen we ook tijd maken om binnen een lesuur te ontspannen?
- Ook een logistieke omdraaiing in het rooster zou kunnen helpen: Kijk bijvoorbeeld naar Spanje, waar niet de leerlingen elk lesuur van lokaal naar lokaal verplaatsen, maar de docenten naar het klaslokaal toekomen. Dit levert tussen de lesuren meer rust, ontspannings- en reflectie-ruimte op voor zowel leerlingen als docenten.

Weten wat je wilt



2.

Zelfbeeld en  
eigen behoeftes

# Zelfbeeld en eigen behoeftes

# 2.

## 3. uitingsvormen

### Weinig diepgaande verbindingen

7. **Weinig kwalitatieve verbinding / diepgang met anderen, meer eenzaamheid**

6. **Offline en online de hele dag in verbinding = constant aan het vergelijken**

4. **Social media is etalage van je welzijn/ succes**

3. **Alles wat zichtbaar is wordt vergeleken**

8. **Jongeren (maar ook ouders) onder elkaar praten weinig over tegenslagen, normen en waarden**

5. **Alleen de mooie kant laten zien**

10. **'ik moet alles zelf oplossen, niemand gaat mij helpen'**

versterkend effect

## 2. gedrag

## 1. overtuigingen

1. **Norm = excelleren**

**Vergelijken**

Omdat **excelleren de norm** is geworden in onze maatschappij (1) en de focus voornamelijk op groei en competitie ligt, zien we dat **alles wat zichtbaar is wordt vergeleken**(3); van rapporten, social media posts, tot sportprestaties. Op **sociale media etaleren** we hoe goed we ervoor staan (4) en **tonen** vooral **de mooie kant** (5): We delen de successen, perfecte plaatjes en beelden die onszelf en anderen ervan overtuigen hoe gelukkig we zijn.

Het feit dat we de hele dag **online met elkaar in verbinding staan** (6) en deze posts van elkaar bekijken, maakt ons echter niet per se gelukkiger. In plaats van een gevoel van ultieme verbondenheid, komen juist gevoelens van **eenzaamheid** geregeld boven (7); "Urenlang gedachteloos scrollen door TikTok en Instagram. Dat leidt tot sociale vergelijkingen, die in hun optiek meestal in hun nadeel uitvallen: iedereen is leuke dingen aan het doen, behalve ik." - Orthopedagoog Patricia Vuijk (Interview De Correspondent 29-05-2023)

We zien dat zowel jongeren als volwassenen liever dingen die niet perfect verlopen verbergen. En juist doordat we **niet over tegenslag praten** (8), versterkt dit het gevoel van eenzaamheid. Jongeren denken vaak dat ze de **uitdagingen alleen moeten aangaan**, zonder steun te zoeken bij de mensen om zich heen (10).

*“ Het heeft geen nut om over tegenslag te praten, we moeten positief blijven, vooruit kijken ”  
Jongere (14), Vleuten*

# Zelfbeeld en eigen behoeftes

# 2.

## 3. uitingsvormen

### Weinig diepgaande verbindingen

Weinig kwalitatieve verbinding / diepgang met anderen, meer eenzaamheid

12. Stress / faalangst

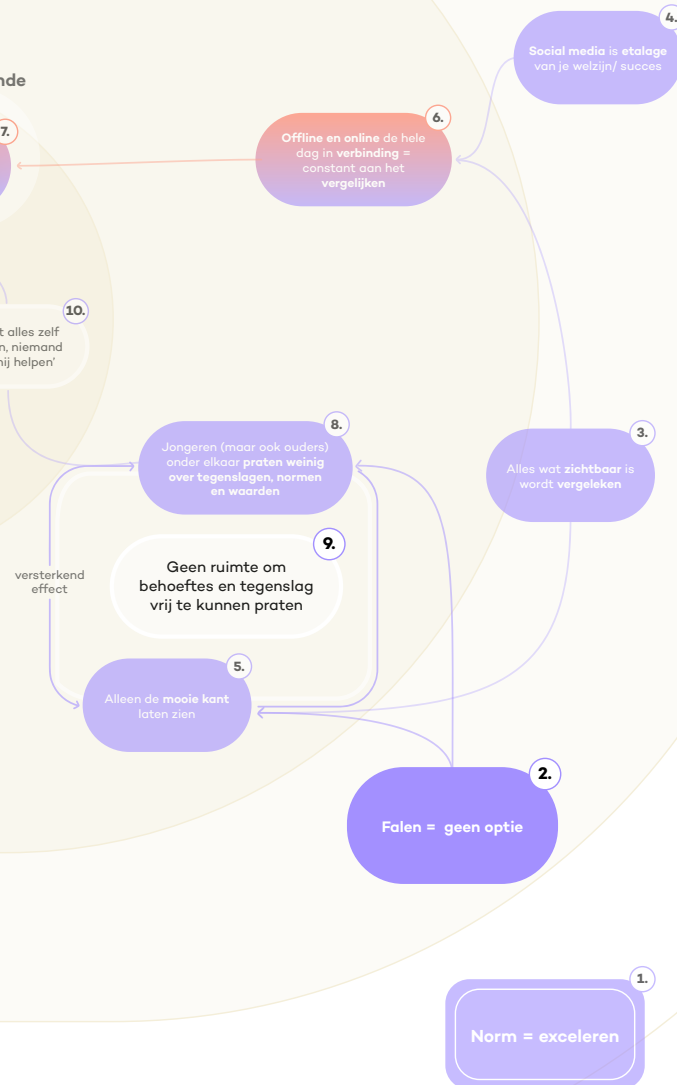
Angst om te falen

11. Moeilijk kunnen omgaan met tegenslag

## 2. gedrag

## 1. overtuigingen

## 0. maatschappelijke norm



Jongeren en volwassenen kunnen hierdoor ook steeds **moeijker omgaan met tegenslag (11)**. 'Het normale lijden, verdriet, falen wordt niet meer geaccepteerd. Ik mag niet verdrietig zijn, ik mag niet ontslagen worden, ik mag niet mislukken in mijn studie, ik mag niet lelijk zijn [...] dat wordt allemaal van ons verwacht en **falen is geen optie(2)**.' - Psychiater Damiaan Denys

Het voorbeeld dat volwassenen aan jongeren stellen helpt hier niet bij: Ook volwassenen zijn gewend om voortdurend hun succesvolle kant te tonen en vooral prestaties te prijzen, waardoor jongeren ook leren om niet te praten over zwakke plekken (9). Dit leidt uiteindelijk tot **stress, controledwang en faalangst (12)**. Toch is er onder jongeren behoefte aan meer aanmoediging tot dat gesprek:

“ We vonden deze sessie zo fijn, we praten nooit zo, over thema's zoals onze eigen behoeftes, en prestatiedruk ”  
Jongeren (14-15), Vleuten

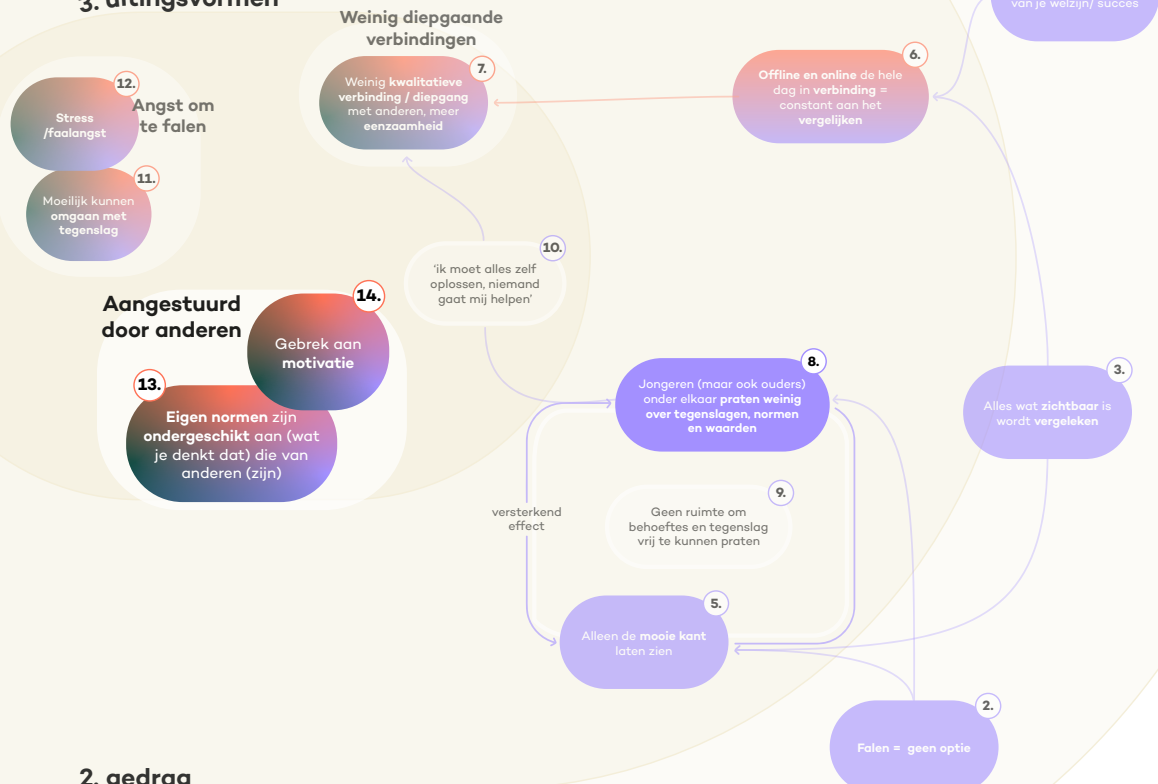
“ Ik zou wel psychologie les willen op school: leren over hoe hersenen werken en waarom andere mensen dingen doen. Maar ook om te begrijpen hoe mijn eigen gedachten en gevoelens werken, dat wat ik denk en voel normaal is ”  
Jongere (15), Vleuten



# Zelfbeeld en eigen behoeftes

# 2.

## 3. uitingvormen



Teleurstellingen en tegenslagen bespreken lijkt niet de norm, maar ook **praten over eigen behoeften, wensen en waarden doen we weinig (8)**. In plaats van onze eigen behoeften te ontdekken en te volgen, zijn we meer gericht op waarmaken van verwachtingen en behoeften die anderen van ons hebben (ouders, leraren, leeftijdsgenoten en zelfs de samenleving) (13).

Op school zit het lesprogramma vol met dingen die 'moeten' en is er weinig tijd voor reflectie en eigen inbreng.

*“Er zijn lessen [waarin docenten] 60 minuten alleen maar uitleggen en dan mag je niet praten, zelfs niet over de lesstof”*  
Jongere (16), Vleuten

De manier van lesgeven stimuleert vaak niet dat de jongeren zelf gaan nadenken en ruimte voelen om vanuit hun eigen interesse de lesstof eigen te maken. Dit gebrek aan mogelijkheden die jongeren in staat stelt om zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen, leidt tot een **gebrek aan motivatie**, omdat ze een pad bewandelen dat niet van henzelf is (14).

Terwijl het ontdekken en bewaken van eigen behoeften zo belangrijk is voor het ontwikkelen van een eigen identiteit en zelfvertrouwen.

## Vergelijken

## Vervolgstappen

**Creëer veiligheid en ruimte op school om over tegenslag en eigen behoeften te praten:** Jongeren in het VO zouden meer ruimte willen krijgen om over hun behoeften te praten. Daarvoor is veiligheid een must. Jongeren moeten zich op hun gemak voelen om open te kunnen discussiëren en over gevoelens te praten. Om deze veilige sfeer te creëren is het belangrijk om daar vanaf de eerste les op school aandacht aan te besteden.

- Op het VO heeft de mentor hier een belangrijke rol in. Mentoren gaven aan niet de tools te krijgen om daar goed invulling aan te geven. Daarom stellen wij voor om een toolbox, training en/of lespakket aan te reiken die mentoren op deze belangrijke taak voorbereiden en kunnen uitvoeren.
- Een andere oplossing is om leerlingen uit hogere klassen in te zetten om met lagere klassen het gesprek aan te gaan over thema's als prestatiedruk, tegenslag of eenzaamheid. Zij kunnen dienen als rolmodel en gelijkwaardige gesprekspartner en ontwikkelen daarmee hun eigen sociale vaardigheden.
- In het basisonderwijs zien we een kans om lesuitval door het lerarentekort in te vullen met een ochtend of middag 'praatles'.

Een les waarin een vrijwilliger of freelance zorgprofessional via een voorbereide set speelse oefeningen het gesprek aan kan gaan over thema's rondom mentale weerbaarheid en psychologie. Leerlingen kunnen zo ook leren om elkaar te ondersteunen als ze tegenslag ervaren.

**Wakker intrinsieke motivatie aan in het onderwijs** door ruimte te geven aan het volgen van eigen interesse en nieuwsgierigheid.

- LOB (leerweg ondersteunende begeleiding) is het enige vak waar weleens gevraagd wordt wat de leerling wil en waar zijn of haar interesse ligt. Dit vak is echter carrièregericht en gefocust op beroepentesten en open dagen. Een mooie kans om het vak verder uit te breiden met oefeningen om communicatieve vaardigheden te trainen, grenzen aan te geven en behoeftes uit te spreken.
- Daarnaast zouden wij willen aanbevelen om ook andere vakdocenten te motiveren om meer ruimte in hun les te laten voor discussie en gesprek over de lesstof en vragen vanuit eigen interesse. Tools en training kunnen helpen om dit op een juiste manier te stimuleren.

**Stimuleer gelijkwaardig en laagdrempelig contact tussen volwassenen en kinderen.**

Onze huidige maatschappij is erop gericht dat we weinig delen over onze eigen onzekerheden en tegenslagen met anderen en al helemaal niet naar jongeren en/of onze kinderen. Terwijl jongeren juist gedrag spiegelen aan die van volwassenen. Door als volwassenen hierin het goede voorbeeld te geven aan jongeren en daarmee openheid te creëren, kunnen we ervoor zorgen dat ook jongeren zich kwetsbaar durven op te stellen. Dit is van belang om zelfvertrouwen te ontwikkelen en daarmee bestand te zijn tegen de druk van buitenaf.

# 3.

## Verwachtingen van volwassenen en communicatie met kinderen



Bron: <https://kchaarzicht.nl/>

# Lat omlaag

# 3.

## Lat omlaag

“Als ze maar gelukkig is” is een veelgehoorde uitspraak onder ouders. **Ouders willen het beste voor hun kind en voelen zich verantwoordelijk voor hun geluk (4)**, vanuit de overtuiging dat **alles maakbaar is en geluk het hoogst haalbare (1)**. Dat klinkt als een bescheiden wens, maar het is nogal wat ‘gewoon gelukkig zijn’. Dit leidt vaak tot onrealistische verwachtingen.

Daarnaast **verwachten volwassenen veel van zichzelf en van elkaar (2)**. We streven ernaar om een betrokken ouder, aantrekkelijke partner, succesvolle professional, goede vriend en gezond, gelukkig en goed geïnformeerd mens te zijn. Op alle vlakken willen we slagen en pas als alle hokjes zijn afgevinkt voelen we ons een volwaardig mens. Dit levert druk en gewetenswroeging op:

“ *We willen ons kind zien, er mentaal kunnen zijn voor ons kind, maar dat kan je niet als je lat als ouder te hoog is* ”

*Ouder, Vleuten*

**Van hun kinderen verwachten ouders wat ze zelf behaald hebben of hoger (3)**; “Hoger opgeleide ouders zien graag zichzelf terug in hun kind, lager opgeleide ouders willen hun kind de kansen bieden die ze zelf niet hebben gehad” - IB-er, basisschool. In Vleuten wonen veel hoogopgeleide ouders. Om in het drukke leven te controleren of hun kinderen nog **op de lijn der verwachting liggen, hechten ouders over het algemeen veel waarde aan meetbare elementen, zoals cijfers (5)**. En daarin eisen ouders niet alleen maar 10-en.

“ *Ouders zeggen niet dat ze hoge cijfers willen zien, maar ze vragen wel om tips hoe hun kind het beter kan doen op school. Ze zijn zich niet bewust van de druk die dat oplevert* ”

*Docent basisschool, Vleuten*

### Verwachtingen

1. **Alles is maakbaar & geluk het hoogst haalbare**

2. **Volwassenen verwachten veel van elkaar en van zichzelf**  
(betrokken ouder/ aantrekkelijke partner/ succesvolle professional/ goede vriend/ gezond, gelukkig en geïnformeerd mens etc)

3. **Ouders verwachten van hun kind wat ze zelf behaald hebben, of hoger**

4. **Ouders willen het beste voor hun kind + voelen zich verantwoordelijk voor hun geluk**

5. **Door drukte, weinig tijd om 'er voor je kind te zijn', en dus focus op tastbare aspecten (bijv. cijfers)**

1. overtuigingen

2. gedrag

3. uitingsvormen

0. maatschappelijke norm

# 3.

## Lat omlaag

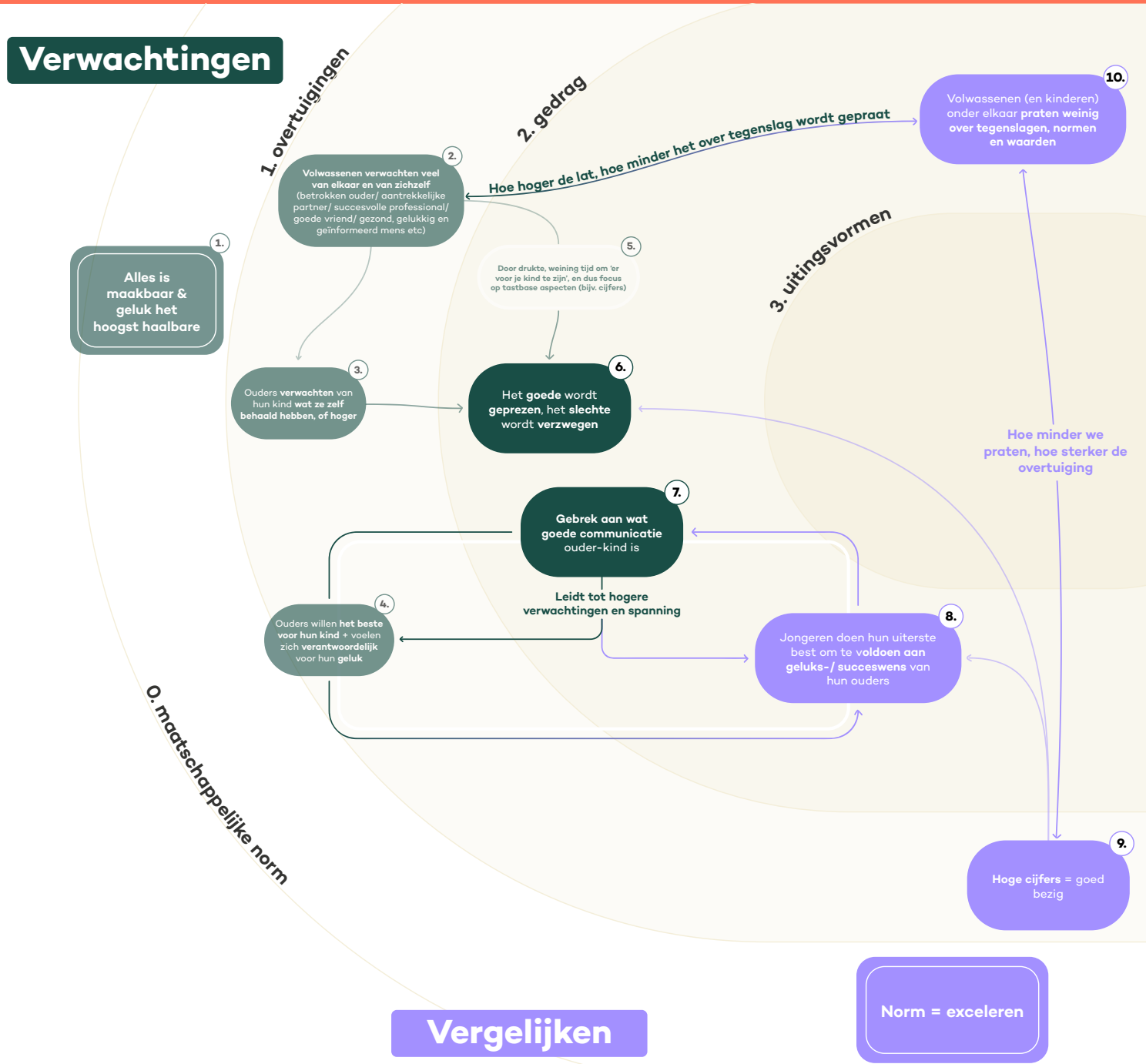
Bij het overbrengen van deze goede intenties en verwachtingen **ontbreekt het echter vaak aan kennis over wat goede communicatie is tussen ouder en kind (7)**. Met impliciete gebaren wordt vooral **het goede geprezen (6)**; met zakgeld voor een goed rapport; complimenten voor hoge cijfers; bijles om naar een hoger niveau te kunnen (9). **Over mindere resultaten, (omgaan met) tegenslag en dagelijkse uitdagingen wordt niet veel gepraat (10)**.

Dit levert druk op bij jongeren, die hun uiterste best doen om aan de wensen en verwachtingen van hun ouders te voldoen (8), bijvoorbeeld door met hoge cijfers thuis te komen. Tijdens de schoolsessies op een basis- en middelbare school gaf 67% van de leerlingen aan het belangrijk te vinden om hun ouders trots te maken.

*“ Als je je ouders trots maakt worden je ouders blij en jij zelf dus ook ”  
Jongere (10), Vleuten*

Ondanks de goede intenties van ouders, voelen kinderen door de focus op resultaat, zich niet altijd gehoord:

*“ Ouders moeten ook luisteren naar hun kinderen, niet alleen andersom. Anders gaan kinderen andere manieren vinden om begrepen te worden. Je moet er zijn voor je kind, voordat het te laat is. ”  
Jongere (14), Vleuten*



# 3.

# Lat omlaag

Professionals op school en in de zorg zien dat veel ouders en kinderen het ook steeds **moeilijker vinden om te gaan met tegenslag en stress (11)** en daardoor hoge eisen stellen aan school. Wat daarbij niet helpt is dat ouders elkaar steeds minder 'live' ontmoeten.

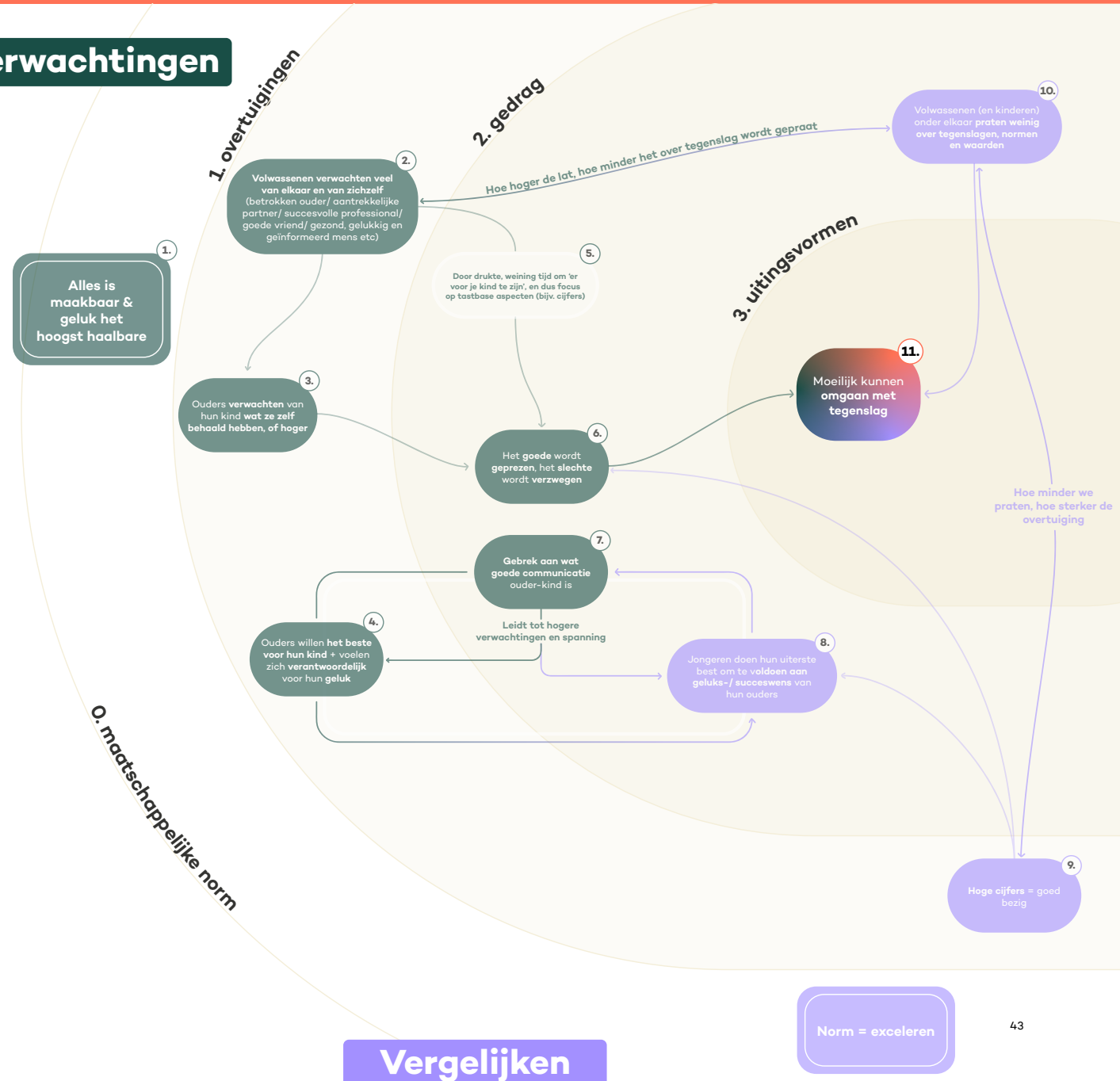
*“Dat maakbaarheidsideaal was er al. Maar sinds corona treffen ouders elkaar ook bijna niet meer. Sinds Corona zijn weinig opendagen en ouderavonden meer live. Dan is het lastig relativeren.”*

*Zorgcoördinator, Vleuten*

En wanneer ouders elkaar ontmoeten, zijn de gesprekken vaak oppervlakkig en gaan vooral over alles wat goed gaat. Tijd en durf om kwetsbaar te zijn ontbreekt. En juist doordat ouders op dagelijkse basis weinig gesprekspartners tegenkomen waarmee ze relativerende gedachten kunnen uitwisselen over lastige situaties, ervaren ze tegenslagen en pech sneller als een probleem. En voor een probleem zoek je het best hulp bij een professional.

“Het ontbreekt ons aan ‘foutenmakenmoed’: de moed om datgene te kunnen verwelkomen wat meestal niet welkom is”, zegt Remko van der Drift, oprichter van het Instituut voor Faalkunde. “Als je milder voor de fouten van jezelf en anderen kunt zijn, kom je uit de kramp en ontstaat er ruimte voor minder stress en meer ontwikkeling.”

## Verwachtingen



## Vervolgstappen

**Zet als school in op meer ouder-kind-activiteiten die het gesprek aanmoedigen:** Ouders hebben behoefte om meer tijd met hun kinderen te besteden, maar ze zijn ook vaak druk en daardoor niet volledig (mentaal) aanwezig bij de ontwikkeling van hun kinderen.

- Een manier om de focus op cijfers van ouders op een positieve manier in te zetten is om vanuit school opdrachten mee te geven, waarbij ouder en kind in gesprek moeten gaan over een thema om een goed cijfer te halen. Hiermee willen we twee doelen bereiken: meer tijd creëren voor ouder en kind, en ruimte bieden voor ouders om van hun kinderen te leren over hun behoeften en eigen verwachtingen.
- Daarnaast blijkt dat een ouderavond in theatervorm kan helpen over thema's als tegenslag en pech: een mooie gespreksopener voor ouder en kind om na de tijd over door te praten.

**Zet in op meer laagdrempelige ouder-ontmoetingen:** Ouders delen hun opvoeding en opvoedings-uitdagingen bijna niet meer met anderen. Dit houden we liever binnen de muren van ons eigen huis. Om het gesprek tussen ouders te stimuleren, zou het daarom helpen om op laagdrempelige manier ouders samen te brengen, bijvoorbeeld door koffie te klaar te zetten op school, om ouders te verleiden nog iets langer te blijven hangen en bij te praten over opvoedvraagstukken en dingen van alledag.

**Maak ouder-kindgesprekken onderdeel van dagelijkse (gezins-)rituelen.** Om meer gesprekken tussen ouder en kind aan te moedigen zou het kunnen helpen om gedurende de dag conversation-starters toe te voegen aan bestaande rituelen. Bijvoorbeeld een vaste vraag bij het ontbijt, avondeten of bij het tandenpoetsen. Een tool of spel met vragen om open met elkaar te kunnen praten, kan hierbij helpen.

**Stimuleer volwassenen om hun kwetsbaarheden over het ouderschap met elkaar te delen.** Ouders laten graag de mooie kant aan elkaar zien, ondanks dat ze het juist ook fijn vinden van elkaar te horen wat er soms niet goed gaat, zodat ze wat meer kunnen relativeren.

- Hierbij zou een campagne kunnen helpen om ouders aan te moedigen hun problemen en vragen te delen en elkaar te ondersteunen en tegenslag te herdefiniëren: door tegenslag als een leermoment zien en een moment om te groeien
- Om hier praktisch vervolg aan te geven kan Denkles ingezet worden: een digitaal programma voor ouders die hen leert om onzekerheden van het ouderschap te verdragen.

Focus op het proces ipv  
op het resultaat

4.



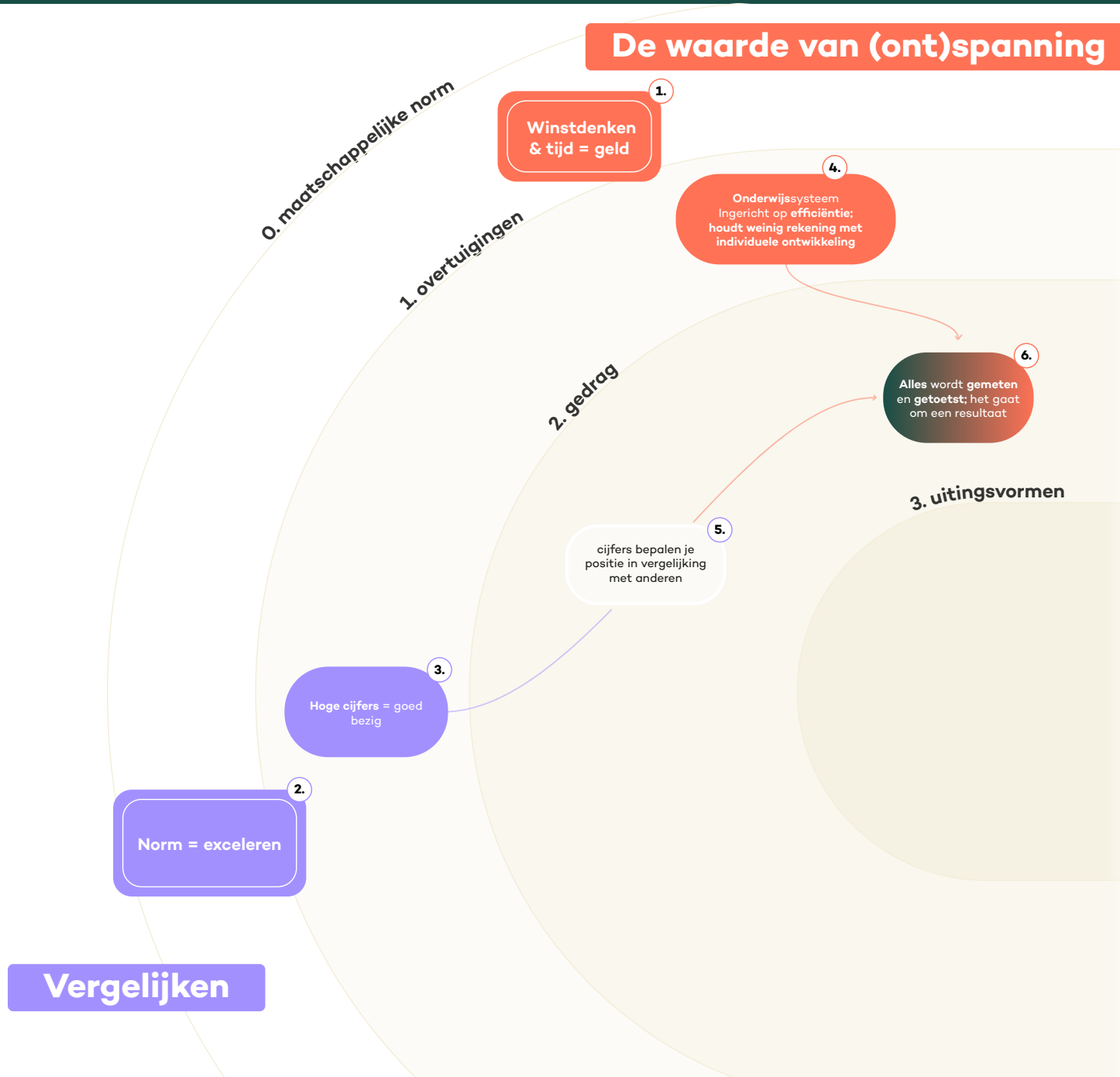
Bron: <https://kchaarzicht.nl/>

Scoren  
zonder toetsen



# Scoren zonder toetsen

# 4.



Onder het mom van efficiëntie en winstdenken is onze maatschappij steeds meer veranderd in een prestatimaatschappij. Meten is weten, **geld is tijd, groei is een constante factor** om na te streven **(1)** en **excelleren de norm (2)**. De mate van geluk meten we dan ook vaak aan de hand van succes. **Hoge cijfers worden geprezen (3)**, scoren bij een sportwedstrijd verhoogt je aanzien en wie de meeste likes heeft is het populairst. Meetbare resultaten bepalen je positie in **vergelijking met anderen (5)**. Toch is praten over scoren niet de norm, ondanks dat veel jongeren toch best bezig zijn met het vergelijken.

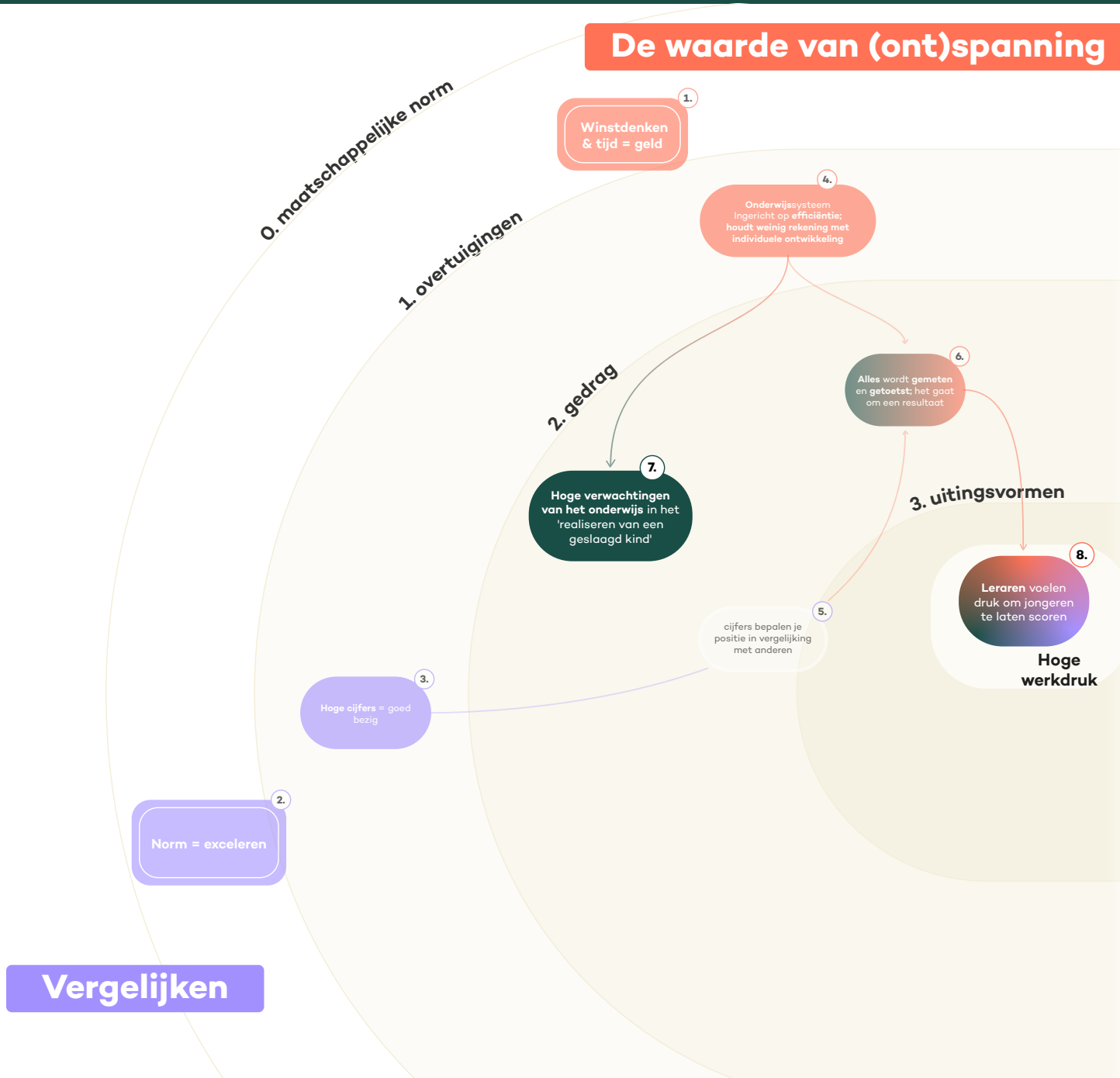
“*Cijfers haal ik voor mezelf. Fijn om te zien waar ik sta. Ieder is goed in iets anders, maar... Het is niet fijn als anderen hoger scoren dan jij*”  
Jongere (11), Vleuten

Tijdens de jongerensessie op de basisschool kwam naar voren dat 15 van de 28 leerlingen wel eens slecht slaapt door (de angst voor) een slecht cijfer. Een jongen zei tijdens de sessie verbaasd te zijn dat hij daarin niet de enige was, hij had er nooit eerder over gesproken.

**Het cijfer** is voor veel leerlingen **zelfs belangrijker** dan wat ze leren, het gaat om een resultaat **(6)**. En dat is zorgelijk: “De lesstof blijft vaak niet hangen. Een week na de toets lijken ze alle lesstof alweer te zijn vergeten” - Docent Engels, Vleuten. Het onderwijs systeem is ingericht op efficiëntie, en houdt **weinig rekening met de individuele ontwikkeling** van de leerlingen **(4)**.

# Scoren zonder toetsen

# 4.



Ook **leerkrachten** lijden **onder de druk** van het toetsstelsel (8), dat weer voortkomt uit de druk om als school goed te scoren met (cito-)resultaten. Ze zijn **gebonden aan een dwingend curriculum**, waarin er van ze wordt verwacht dat ze hun leerlingen helpen naar een goed rapport (7). De focus ligt dan ook voornamelijk op didactiek, en niet op pedagogiek. Maar docenten hebben zelf ook behoefte aan cijfers om grip te krijgen op of zij het goed doen als docent.

“ **Als docent wil je niet over het hoofd zien wanneer een leerling het moeilijk vindt.** ”  
*IB'er & leerkracht, Vleuten*

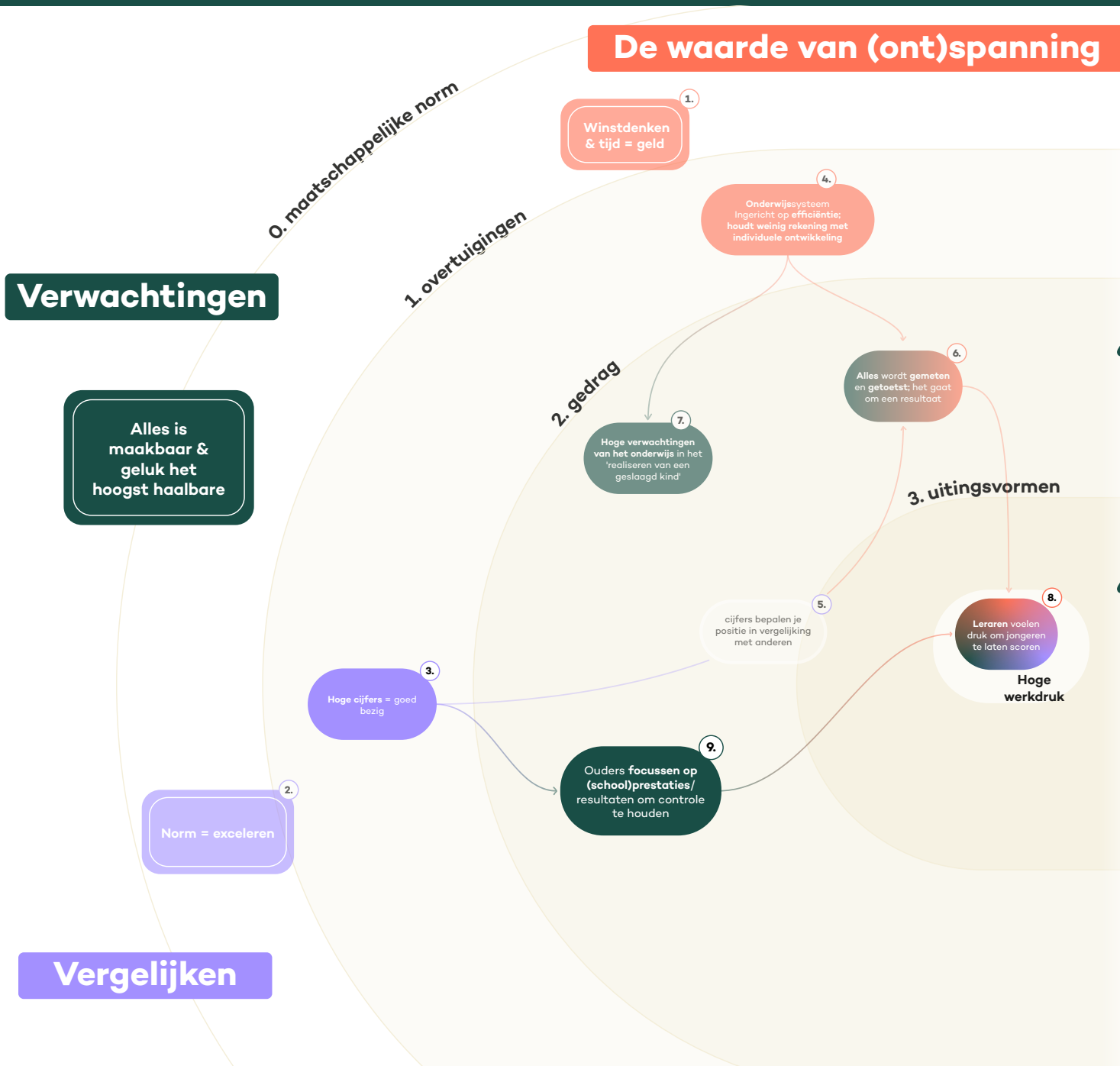
Leerkrachten die een mentor-rol vervullen laten weten dat, ondanks de goede intenties om leerlingen te ondersteunen, door weinig tijd en tools echte aandacht ontbreekt. En dat frustriert.

“ **Als mentor voel je je een tweede moeder, maar zonder genoeg tijd om aan ieder kind te besteden** ”  
*Mentor, Vleuten*

Waarom toetsen we dan nog? De resultaten van een pilotproject op het Amadeus Lyceum laten zien dat niet alleen leerlingen en docenten afhankelijk zijn van cijfers, maar ook ouders. Een jaar lang testten twintig docenten de kracht van 'formatief leren', een manier van lesgeven zonder cijfers. Resultaat: Met name ouders vroegen om cijfers.

# Scoren zonder toetsen

# 4.



“Ouders hebben behoefte aan controle, zeker op de middelbare school waar ze minder zicht op hun kinderen hebben” - Zorgcoördinator, Vleuten. Cijfers helpen ouders te **controleren of het kind op de lijn der verwachting ligt (9)**, maar ook indirect hoe zij het zelf goed hebben gedaan als ouder. Het idee dat een geslaagd kind een geslaagde ouder maakt, is alom aanwezig. Zelfs ouders die proberen wat minder te focussen op de cijfers van hun kind geven aan dat het nogal lastig is om je er niet druk over te maken:

“ **Je wordt vanuit school continu geconfronteerd met hoe je kind het doet op school, er worden steeds normen en latten gelegd.** ”

Ouder, Vleuten

De druk die ouders (onbedoeld) uitoefenen om hun kinderen te laten presteren, heeft ook weer effect op leerkrachten, die de druk voelen om een **'geslaagd kind' te moeten afleveren (8)**.

“ **(Curling-) Ouders denken dat ze alles kunnen sturen/ afkopen waar nodig, maar dat is niet zo. Ze accepteren geen 'nee' en eisen vooral. Mentoren zwichten hier steeds vaker voor. Wat oplevert in mijn werk dat de aandacht vooral uitgaat naar ouders die het hardst schreeuwen ipv naar leerlingen die het echt nodig hebben.** ”

Zorgcoördinator, Vleuten

## Vervolgstappen

### **Stimuleer lerarenopleidingen om coachings-/ mentale ondersteuningsvakken een belangrijk onderdeel te maken van hun lesstof.**

Lerarenopleidingen zijn gericht op het aanleren van vakkennis en vertrekken vanuit daar i.p.v. vanuit het kind. Dat kan anders en wij zien een kans: Life coaching is tegenwoordig hot. (Groeps-) coaching- vaardigheden onderdeel maken van docentenopleidingen, zorgt ervoor dat alle toekomstige docenten een rol kunnen spelen in (mentale) ontwikkeling van leerlingen én kan zorgen voor meer aantrekking tot een docentenopleiding.

### **Maak scholen bewust van de vrijheid die ze wél hebben om impact te maken binnen dit systeem.**

Een systeemverandering, beginnend bij het OCW en onderwijsinspectie, is nodig om toetsen en scores in vergelijking met anderen definitief af te schaffen. Maar er zijn scholen die het anders doen, die wel meer aandacht besteden aan het welzijn van de kinderen en minder aandacht geven aan toetsen en scores. Een verandering van 'onderaf' om het BO/VO minder prestatiegericht te maken kan gestart worden door de best practices te verzamelen en kennis en tools te verspreiden om dit

als school zelf te implementeren. Neem hierin het hele schoolteam mee en creëer samen een nieuwe visie.

**Zet docenten in hun kracht (vanuit duidelijke kaders) door ze meer vrijheid, vertrouwen en eigen verantwoordelijkheid te geven** om hun onderwijs op een eigen manier in te richten en uit hun routine te stappen. Geef ze ruimte en richting om hun eigen onderwijsmethode vorm te geven en verder te ontwikkelen. De een zal meer onderwijzend zijn, de ander meer coachend, maar laat ze hun kracht vinden, zodat voor leerlingen duidelijk is wat ze aan ze hebben. Inspireer als schoolleider met pakkende voorbeelden en motiveer docenten door collega's in de schijnwerpers te zetten 'die het anders doen'.

**Zet in op collectieve ondersteuning van docenten en mentoren om 'nee' te kunnen zeggen tegen (te) veeleisende ouders.** Docenten nemen nu vaak individueel een besluit over een casus, met het risico op individuele afrekening. Intercollegiaal overleg vanaf de start, gezamenlijk verantwoordelijk nemen voor een besluit en als team 'nee' zeggen kan hierbij helpen. Om dit te stimuleren is het belangrijk om (als schoolleider/

decaan) te investeren in onderlinge steun en vertrouwen onder collega's, zodat zij ook de ruimte voelen om vaker te zeggen dat ze iets niet weten en samen op zoek kunnen naar de juiste insteek. Zorg daarnaast voor een eenduidige visie en strategie om te reageren op (te) veeleisende ouders en hen bewust te maken van de druk die ze uitoefenen, zowel op de docenten als op hun kind.

# 5.

Verantwoordelijkheid terugleggen  
bij ouders en jongeren

Perceptie  
mentale zorg



# 5.

## Perceptie mentale zorg

De perceptie die we hebben van mentale zorg heeft alles te maken met de maatschappelijke norm: Tegenwoordig lijkt **alles maakbaar & geluk het hoogst haalbare (1)**. Ouders willen het **beste voor hun kind en voelen zich verantwoordelijk voor het geluk (2)**. Om daaraan te voldoen proberen ouders tegenwoordig zoveel mogelijk belemmeringen voor hun kind weg te nemen. We rijden onze kinderen naar school en clubjes, controleren (digitaal) waar ze uithangen, helpen bij het huiswerk maken en praten ongewenst gedrag van onze kinderen geregeld goed.

Kan je kind niet goed mee komen? Of voelt je kind zich niet gelukkig? Dan ga je op zoek naar een oplossing. Het liefst zoeken we een hapklare oplossing die zo snel mogelijk ons probleem oplost. En in onze maakbare samenleving, waarin bezorgservices binnen 10 minuten voor de deur staan en het internet binnen een paar klikken alle informatie kan vinden, lijkt dat ook niet gek. De keerzijde is echter dat we het tegenwoordig lastig vinden om te **dealen met pech en tegenslag (3)**.

*“ We kunnen slecht omgaan met tegenslag. Onze kinderen zijn de generatie van prins en prinsessen, alles mag en alles kan. ”*  
Jeugdarts, Vleuten

### Verwachtingen

1.  
Alles is maakbaar & geluk het hoogst haalbare

2.  
Ouders willen het beste voor hun kind + voelen zich verantwoordelijk voor hun geluk

3.  
Tegenslag of pech

0. maatschappelijke norm

1. overtuigingen

2. gedrag

3. uitingsvormen

# 5.

## Perceptie mentale zorg

Doordat we pech en tegenslag niet kunnen aanvaarden, leggen we het liefst zo snel mogelijk de **verantwoordelijkheid voor een oplossing bij anderen (4)**; in dit geval de zorg. Voor tegenslag of achterstand **zoeken we een diagnose (5)**, want een diagnose zorgt voor **behandeling en een oplossing** van ons probleem (6). Daarbij is een diagnose een legitimering van de opgelopen (onderwijs-)achterstand en levert zelfs voordelen op.

“Op sommige scholen levert het extra tijd of rooster aanpassingen op wanneer een scholier een diagnose heeft.”  
*Gezinswerker, Vleuten*

Op die manier hoef je niet meer te voldoen aan de norm en krijg je de beschikking tot aanpassingen.

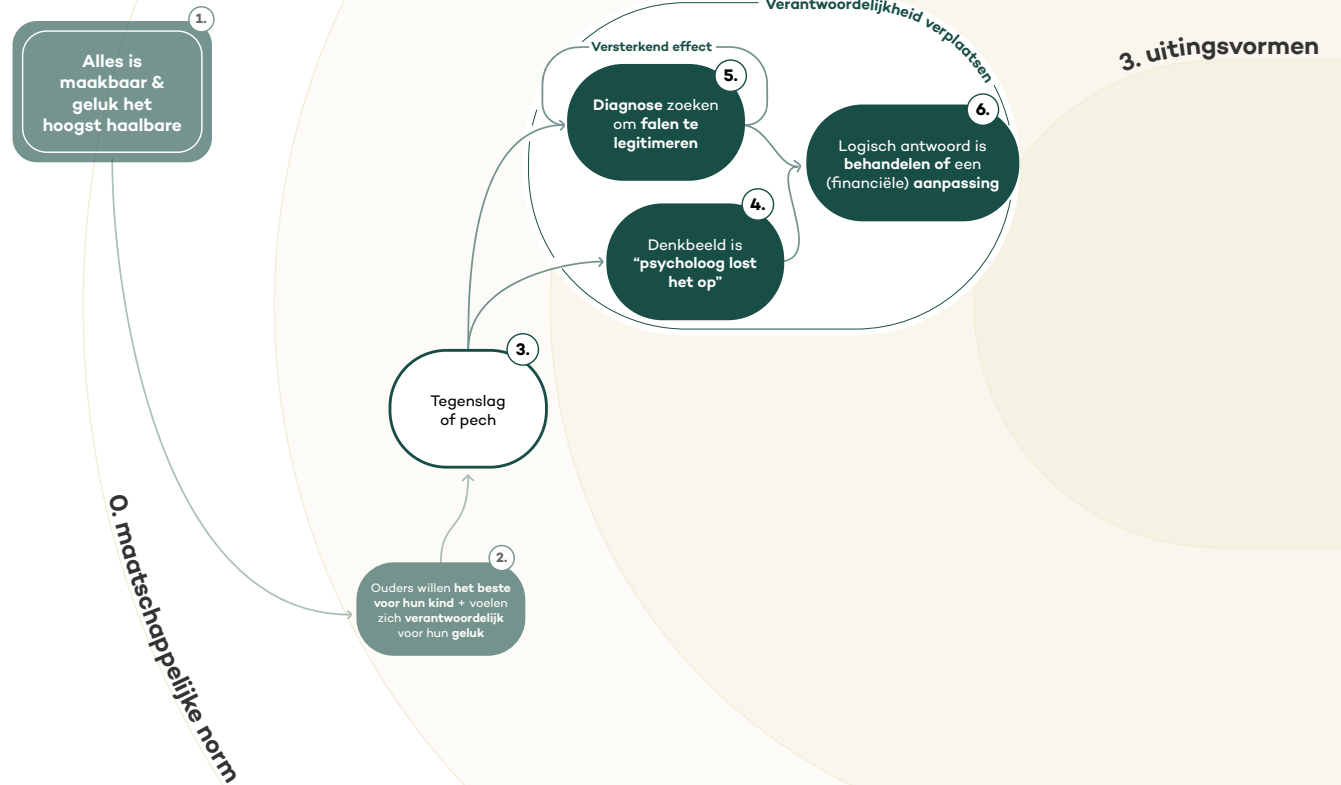
Maar professionals vinden het vaak ook van belang dat een kind een diagnose krijgt:

“Voor het kind geeft een verklaring of “diagnose” rust. Ook omdat professionals hun cliënten verder willen helpen en niet het gevoel willen geven dat ze van het kastje naar de muur worden gestuurd.”  
*Gezinswerker, Vleuten*

Hulpverleners willen van nature helpen. Niks doen of een vraag teruggeven voelt onnatuurlijk en dat is logisch, een hulpverlener gelooft in zijn/ haar eigen vak. Maar in veel gevallen is een diagnose en behandeling niet effectief.

“Sommige dingen gaan niet beter door therapie, maar wel door tijd” - Psycholoog, Vleuten

### Verwachtingen



# 5.

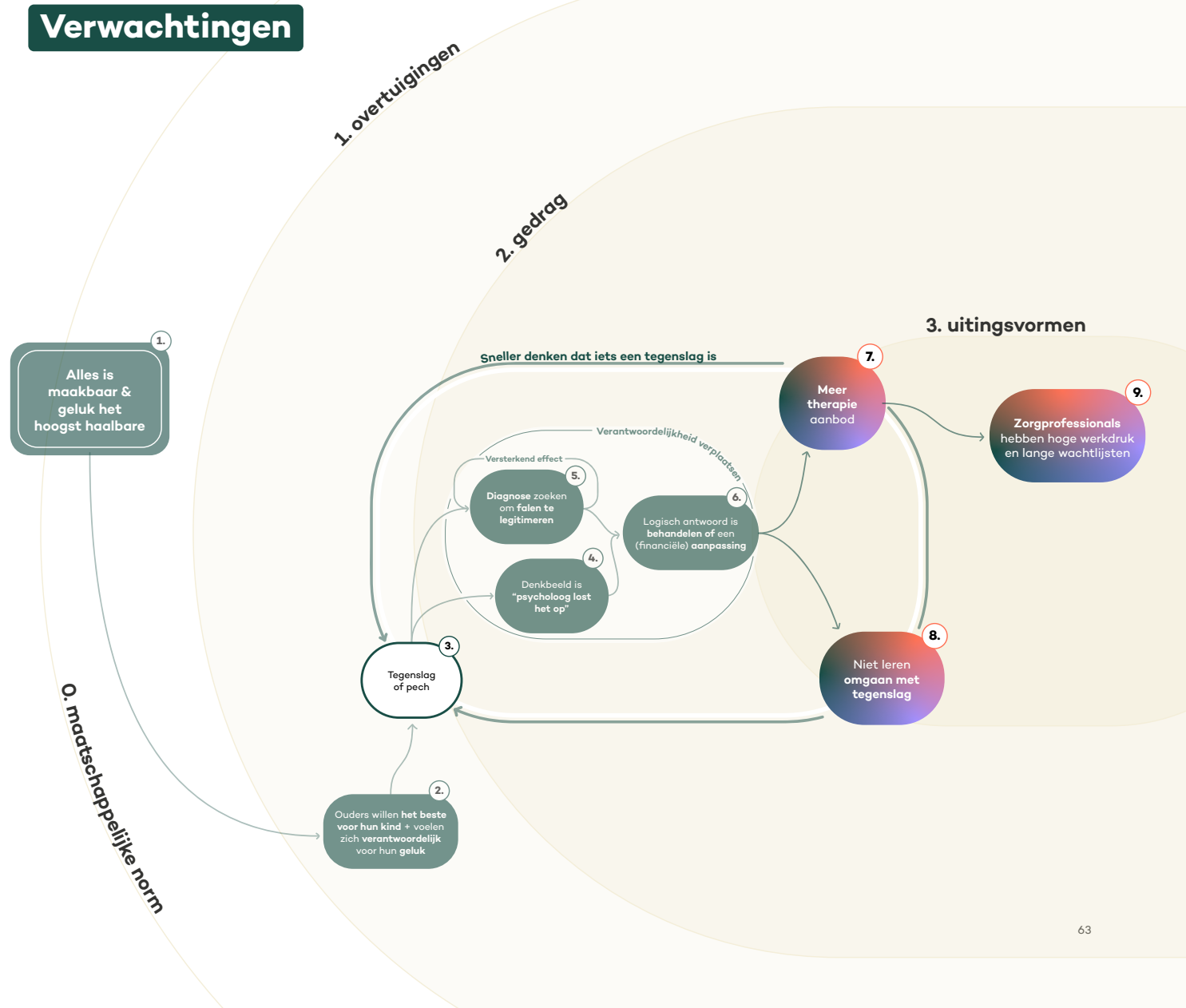
## Perceptie mentale zorg

De zorg biedt echter steeds **meer** en diversere **behandelingen aan (7)**, waardoor het nog meer lijkt of er voor elke tegenslag een oplossing bestaat. Hiermee zorgt de zorg er dus indirect voor dat ouders en jongeren steeds **vaker denken dat ze professionele hulp nodig hebben**, waardoor ze sneller de verantwoordelijkheid over hun uitdaging compleet bij iemand anders neerleggen **(8)**. Terwijl we ook weten dat het lastig is een probleem op te lossen, als degene die met de uitdaging dealt er geen verantwoordelijkheid of eigenaarschap over neemt.

*“Er hoeft niet meteen specialistische zorg ingezet te worden voor de ‘moeilijke’ dingen die gewoon bij het leven horen. Lijden moet weer onderdeel van het leven worden”*  
Psycholoog, Vleuten

Toch blijkt het lastig deze boodschap als zorgverlener terug te geven aan een cliënt.: “Het is verwarrend dat er dan nog even aangekeken wordt, terwijl er wel serieus wordt gereageerd op m’n vraag.” - Ouder, Vleuten. Nog voordat een vervolgonderzoek de ernst van de uitdaging heeft aangetoond, denkt een cliënt zelf al snel dat er iets aan de hand is en de oplossing (behandeling) nabij, omdat hij/zij is doorverwezen naar een professional. Daardoor is de cliënt vaak ontevreden met een antwoord dat er niets aan de hand is of behandeling niet nodig. Wat niet helpend is voor de zorgverlener, is dat in het verleden ouders weleens een klachtenprocedure zijn gestart tegen de professional die een casus terug gaf. Daardoor voelt het niet aannemen van een casus onveilig.

### Verwachtingen





## Vervolgstappen

**Leer zorgverleners als (onderdeel van een) team of organisatie 'nee' zeggen.** Hulpverleners nemen nu vaak individueel besluit over casus, met risico op individuele afrekening. Intercollegiaal overleg vanaf de start, gezamenlijk verantwoordelijk nemen voor een besluit en als team 'nee' zeggen kunnen hierbij helpen. Om dit te stimuleren is het belangrijk om (als teamleider) te investeren in onderlinge steun en vertrouwen onder collega's, zodat er ook ruimte ontstaat om vaker te zeggen dat je iets niet weet en samen op zoek kunt naar de juiste insteek.

**Zet in op voldoende juridische ondersteuning bij bezwaarprocedures.**

Er wordt onveiligheid ervaren bij het teruggeven van een casus, omdat er risico is op juridische stappen die ouders kunnen nemen. Belangrijk is dat juridische ondersteuning volledig ter beschikking is van hulpverleners, zodat zij zich meer gesteund en beschermd voelen om behandeltrajecten niet te starten als zij dat het beste achten.

**Geef alternatieven voor behandeling en vertrouwen aan ouders en kinderen.** Het besluit over een vervolgtraject ligt nu vooral bij de professional en wordt snel ingevuld met hulp.

- Jongeren en ouders meenemen in de besluitvorming en vanuit gelijkwaardigheid gezamenlijk het vervolg bepalen, kan helpen eerder te kiezen voor geen behandeling.
- Een hulpmiddel hiervoor zou kunnen zijn om de hulpvraag en effectiviteit van behandelingsopties naast de norm te leggen. Door inzichtelijk te maken wat 'tijd' kan doen in verhouding tot behandeling, is het makkelijker om te besluiten om geen behandeling te starten en is dat ook makkelijker te accepteren.
- De professional kan vervolgens een set aan thuis-oefeningen (mindfulness) meegeven en zelf een coachende rol aannemen, waarin zij het vertrouwen geeft aan ouders dat zij het zelf aankunnen. Denkles is een tool die je als professional kan inzetten: een digitaal programma voor ouders die hen leert om minder in hun hoofd te zitten en het leren verdragen van tegenslag. Dit kan ervoor zorgen dat ouders minder stress ervaren en meer zelfvertrouwen voelen om zelf de verantwoordelijkheid over de uitdaging terug te nemen.

**Ga meer gluren bij de burens en een gezamenlijke 'taal' ontwikkelen.** Bij interprofessionele samenwerking tussen scholen, buurtteam, specialistische zorg etc gaat communicatie niet altijd goed. Als de ene partij een casus overdraagt aan de ander (onder het mom van 'hier ligt niet onze expertise') is het niet altijd duidelijk waarom zij de casus overgedragen hebben gekregen bij de aannemende partij. Hierdoor vallen bepaalde casussen tussen wal en schip of blijven onnodig lang liggen.

- Om het vertrouwen te vergroten en onnodig interprofessioneel doorverwijzen te voorkomen is het belangrijk elkaars praktijk en werkwijze te begrijpen. Dit om op procesniveau af te kunnen stemmen en verwachtingen naar elkaar realistisch te houden.
- Hierbij zou een gezamenlijk casusoverleg of het vier-ogenprincipe aan het begin tussen verschillende organisaties kunnen helpen, zodat zij elkaar feedback kunnen geven, kunnen adviseren en gezamenlijk besluiten kunnen nemen over het proces.
- Daarbij kan het helpen om vaker aan elkaar te vragen: wat zou ik (of mijn organisatie) voor jou kunnen betekenen in deze casus?

### ***Meer weten over Vleuten Versterkt?***

Op [www.vleutenversterkt.nl](http://www.vleutenversterkt.nl) kun je alle terugkoppelingen van bijeenkomsten en activiteiten vinden, daarnaast kun je hier ook op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen.

Heb je een specifieke **vraag** of **opmerking**? Mail dan naar:  
Soewena (SoewenaSmith@jeugd.buurtteamsutrecht.nl),  
Martinique (m.potharst@utrecht.nl) of  
Linda (linda@garage2020.nl).

