

SCHOOL IS ZOVEEL MEER DAN LEREN ALLEEN

– UNICEF België –



*De potentiële kracht van
scholen en hun personeel
om psychologische
problemen bij kinderen en
jongeren vroeg te
detecteren en door te
verwijzen, is enorm.*

De mentale gezondheid van kinderen en jongeren staat wereldwijd onder druk. Ook in België leven naar schatting 16,3 procent van de kinderen en jongeren tussen tien en negentien jaar met een gediagnosticeerde mentale gezondheidsaandoening¹. Dit is waarschijnlijk nog maar het topje van de ijsberg, want veel aandoeningen worden nooit vastgesteld. Bovendien lijdt niet ieder kind dat zich een periode minder goed voelt, aan een medisch diagnoseerbare problematiek.

Tijdens de COVID-19-pandemie werd de rol die school speelt in de mentale gezondheid van leerlingen extra duidelijk. Door de lange schoolsluitingen konden veel leerlingen maandenlang niet spelen met hun vrienden op de speelplaats en volgden ze noodgedwongen online les. Sommige kinderen kwamen thuis vaker in aanraking met geweld, ontwikkelden een leerachterstand of kregen te maken met psychologische problemen. Anderzijds waren er ook kinderen voor wie de rust van het even niet naar school gaan een ware opluchting betekende. Al was het maar voor even.

In elk geval werd aangetoond dat naar school gaan zoveel meer betekent dan leren alleen. **Op school smeden leerlingen banden, bouwen ze vertrouwen op en werken ze naarstig aan de toekomst.** Het is een plaats waar veel kinderen een groot deel van hun jeugd doorbrengen. En precies om die reden is het de geknipte plaats om te werken aan een sterkere mentale gezondheid voor ieder kind, en om eventuele problemen vroeg te detecteren en in de richting van de juiste hulp te oriënteren.

Mentale gezondheid van kinderen en jongeren onder druk?

We leven in uitzonderlijk uitdagende tijden, en dat voelen ook de kinderen en jongeren. Al van jongs af aan ligt de druk erg hoog, bijvoorbeeld druk om te presteren op school, druk om uit te blinken in bepaalde hobby's en om een uitgebreid sociaal netwerk uit te bouwen. Dit laat

In elk geval werd aangetoond dat naar school gaan zoveel meer betekent dan leren alleen.

Met de wereld op slot, werden we gedwongen om de toestand van onze mentale gezondheid onder ogen te zien.

zich voelen, veel kinderen geven aan dat ze veel stress ervaren, wat zich ook vertaalt in de cijfers. Volgens UNICEF leven in Europa alleen al naar schatting negen miljoen kinderen tussen tien en negentien jaar met een gediagnosticeerde mentale gezondheidsaandoening. Elke dag opnieuw gaan er drie kinderlevens verloren door zelfdoding. In 2019 vertegenwoordigden angst en depressie maar liefst 55 procent van de psychische aandoeningen onder jongeren tussen tien tot negentien jaar in Europa. Wereldwijd leeft één kind op vier met een ouder die ook mentale gezondheidsproblemen heeft. Die kinderen, hebben later meer kans om zelf ook mentale gezondheidsproblemen te ontwikkelen. Uit onderzoek van zowel UNICEF als de KU Leuven blijkt dat meisjes meer mentale klachten rapporteren dan jongens².

De bovenstaande cijfers dateren van voor de COVID-19-pandemie. Uit verschillende ontmoetingen met kinderen en jongeren zelf bleek dat de pandemie een onwaarschijnlijke impact heeft (gehad) op hun geestelijk welzijn. We kunnen dus vermoeden dat de cijfers anno 2022 enkel maar zijn geëscaleerd.

COVID-19 en schoolsluitingen: signalen van kinderen en jongeren

Geïsoleerd van vrienden en burens en beroofd van geruststellende routines, werden velen van ons zich er echt van bewust hoe onrust in de buitenwereld de wereld in ons hoofd kan beïnvloeden - hoe het ons vermogen aantast om met onzekerheid om te gaan en door te gaan als het moeilijk wordt. Met de wereld op slot, werden we gedwongen om de toestand van onze mentale gezondheid onder ogen te zien.

Gedurende de hele pandemie was er een algemene bezorgdheid over de mogelijke impact van lockdowns, sociaal isolement, economische onzekerheid en angst voor besmetting op de mentale gezondheid en het geluksgevoel van de mensen. Volgens een analyse³ van het onderzoeksbureau van UNICEF (Innocenti) blijkt dat **de pandemie heeft geleid tot een toename van angst en stress, depressieve symptomen, gedragsproblemen en middelenmisbruik. Anderzijds**

kan het voor sommige kinderen de levenstevredenheid hebben verbeterd door hen van de druk van school te verlossen.

Een studie van UNICEF België (2021)⁴ toonde aan dat er grote gevolgen zijn als kinderen niet naar school kunnen gaan. Zo waren er heel wat kinderen die angstig werden over het behalen van de leerdoelstellingen, slagen voor het schooljaar of het realiseren van hun dromen in de toekomst. Anderen zagen de stabiele context die de school biedt wegvallen, waardoor gevoelens van saaiheid, verveling, leegte en eenzaamheid soms de overhand namen. Bovendien werd zowel de individuele als de sociale ontwikkeling van kinderen ingeperkt. Verschillende adolescenten⁵ uitten hun bezorgdheid over het afstandsonderwijs, de verminderde kwaliteit van het onderwijs en de toename van huiswerk tijdens de pandemie. Hoewel sommigen het op prijs stelden dat ze meer flexibiliteit in hun roosters hadden, waren de meesten van mening dat hun schoolprestaties eronder leden en maakten zij zich zorgen over hun toekomstige studies. Ze beschreven ook een gevoel van apathie over online onderwijs.

“Ik ben bang dat ik niet mag doorgaan. Ik ben daar bezorgd over en denk daar vaak aan. Ik heb altijd goede rapporten, ik weet niet hoe het komt dat ik daar stress over heb.” - meisje, 5de leerjaar

“Ik had het gevoel dat ik helemaal alleen was, we konden geen vrienden meer zien. Het was stom, niet stom maar super stom.” - jongen, 4de leerjaar

“Ik was zenuwachtig. Je kunt je vrienden niet zien. Ik voelde me niet goed. Ik was gestrest.” - meisje, 5de leerjaar

“De lerares belde aan en legde een pakje voor de deur, toen ging ze meteen weg. We konden nergens terecht om vragen te stellen.” - meisje, 5de leerjaar

“Ik was echt verdrietig... want ik ging elk weekend uit met mijn vrienden en zo en opeens mocht je niemand meer zien... het was echt moeilijk.”
- meisje, tussen 15-19 jaar

Voor kinderen die het voor de pandemie al moeilijk hadden, werden de uitdagingen in sommige gevallen nog groter. Zo namen de CLB's bijvoorbeeld de extra taak van contacttracing binnen het onderwijs op zich, waardoor er minder tijd en ruimte overbleef om hun reguliere werking prioriteit te geven. Dit ondanks de grote vraag naar begeleiding. Uit het jaarrapport van de CLB's 2020-2021⁶ blijkt dat tijdens het 'corona-schooljaar' zowel het aantal aanvragen als het aantal interventies per leerling de lucht in schoot. De CLB's geven daarmee zelf aan dat hun maximumcapaciteit werd overschreden. Bovendien moet er ook rekening mee worden gehouden dat niet alle leerlingen hulp durven zoeken als ze die nodig hebben, omwille van het stigma dat nog steeds rond mentale gezondheidsproblemen hangt. De CLB's vangen kinderen op met sociale en emotionele problemen, met moeilijke omstandigheden thuis of, in een minderheid van de gevallen, zelfs verontrustende situaties thuis. Hun rol is dus cruciaal en verdient absoluut versterking.

“Er zijn jongeren die niet altijd met het CLB gaan praten. Ik stel voor dat ze de jongeren sowieso elk jaar zien, niet alleen als er problemen zijn. Eén bezoek per jaar om met elke jongere te praten.” - meisje, 16 jaar

“Ik heb geen goede ervaringen met het CLB. Ik had een wekelijkse bijeenkomst met de begeleiders van het CLB, maar tijdens de corona-epidemie werd ik te weinig ondersteund. Ik kreeg maar één e-mail en daarna heb ik geen enkel contact meer gehad met hen. De studiebegeleider van de school was niet begripvol. Hij ging ervan uit dat alles goed met me ging zolang ik goede cijfers haalde.” - meisje, 15 jaar

“De mensen van het CLB zijn niet altijd aanwezig op school. Ze praten ook met andere jongeren op school. Zijn ze dan niet gebonden aan hun beroepsgeheim? Ik heb het gevoel dat ze mij de schuld geven van de situatie door een gebrek aan kennis over mijn probleem.” - meisje, 15 jaar

“De wachttijd is lang, zelfs voor toegankelijke instanties zoals de studiebegeleiding op school of het CLB.” - meisje, 15 jaar

School als een risico voor de mentale gezondheid

Naar school gaan deden we vroeger allemaal met variabele gradaties van enthousiasme. Naar verschillende zaken konden we uitkijken: onze favoriete vakken, leerkrachten die hun verhaal met passie vertelden, de vele uren met de vrienden op de speelplaats. Maar waar we als volwassene vaak met een vleugje gezonde nostalgie aan onze schooltijd terugdenken, vergeten we af en toe dat het soms ook gewoon vreselijk was. We vergeten dat we niet op elk moment tijdens onze schoolcarrière goed in ons vel zaten. Misschien bezweken we wel onder de druk en de stress van de elkaar in hoog tempo opvolgende taken, toetsen en examens. Misschien werden we wel gepest en konden we niet rekenen op een luisterend oor binnen de schoolmuren. Of hadden we andere mentale problemen die niet werden opgepikt.

Kinderen en jongeren vertellen vandaag een gelijkaardig verhaal. **Eén van de vaakst vermelde risicofactoren in een recente studie van UNICEF⁷, is de “academische druk”.** Respondenten gaven aan enorme stress en angst te ervaren als gevolg van interne druk om goed te presteren op school, hoge verwachtingen van ouders en leraren, en het gevoel bedolven te raken door huiswerk en examens.

“*De school geeft zoveel huiswerk en dingen te doen... Als je je niet goed voelt kan hen dat niet schelen, maar als je cijfers daarna niet goed zijn, dan beginnen ze te zeggen, ‘Oh, maar wat is er aan de hand? Je cijfers zijn niet goed, je voelt je niet goed?’ Dat is het enige dat telt.” - meisje, tussen 12 en 15 jaar*

Kinderen en jongeren geven ook aan hoe bezorgd zij zijn over een succesvolle toekomst, over de vraag of hun opleiding wel zal leiden tot een goede baan, financiële stabiliteit en arbeidsvoldoening. Sommigen stellen zich ook vragen bij de leeftijd waarop een studiekeuze moet worden gemaakt, een keuze die immers een grote impact heeft op

Als volwassene vergeten we dat onze schooltijd soms ook gewoon vreselijk was.

toekomstige werkkansen en bijgevolg als bijzonder beangstigend en stresserend wordt ervaren. De financiële drempel om verder te studeren, is ook een heikel punt.

“Ik vind dat studeren te duur is. Wie hogere studies wil doen of daarvan droomt, kan dat niet. Het inschrijvingsgeld is te hoog. Dat zou aangepast moeten worden aan de situatie van elke jongere.” - meisje, 16 jaar

In welke mate het onderwijs van kinderen en jongeren een succesverhaal is, hangt niet in het minste af van de leerkrachten die ze voor zich krijgen. Sommige kinderen en jongeren hebben echter het gevoel dat hun leerkrachten hen niet serieus nemen of hen onvoldoende ondersteunen. Sommige leerlingen zijn zelfs het slachtoffer van discriminatie, bijvoorbeeld o.b.v. hun gender.

Niet iedereen heeft vertrouwen in het vermogen van de leerkrachten om hen te helpen hun problemen op te lossen, of deze problemen nu persoonlijk zijn of te maken hebben met de school. Soms ervaren leerlingen bepaalde leerkrachten ook als overdreven kritisch of onvoldoende empathisch. Er zijn verder, weliswaar in een minderheid van de gevallen, ook meldingen van leerkrachten die fysiek, verbaal of zelfs seksueel gewelddadig zijn.

*“Ik zou graag meer hulpverlening op school willen. Toen ik me niet goed voelde op school, zei de leraar tegen me ‘zo is het nu eenmaal’. Ik had de indruk dat hij bedoelde ‘zo is het leven, zo erg is het allemaal niet.’”
- meisje, 16 jaar*

*“Kinderen en jongeren hebben mensen nodig die naar hen luisteren. Er zouden op school meer mensen moeten zijn die luisteren. Dat kunnen leerkrachten zijn, maar ook opvoeders of directies. Sommige leerkrachten kunnen goed luisteren. Het hangt een beetje af van de school.”
- jongen, 17 jaar*

“De leerkrachten op mijn school hadden een stereotiepe kijk op bepaalde zaken, waardoor ze soms ongepaste vragen stelden.” - meisje, 15 jaar

“*Leerkrachten meer opleiding geven, zodat ze leerlingen met problemen op de juiste manier kunnen aanpakken. Een keer per maand of een keer per jaar, op elk werkveld, mensen informatie geven over mentaal welzijn en hen naar hun eigen welzijn vragen.*” - meisje, 16 jaar

“*Volwassenen denken soms anders en ze geloven je niet echt. Ze denken dat andere dingen belangrijker zijn dan onze gezondheid, zoals school of rapportcijfers.*” - meisje, 14 jaar

School als beschermende factor

Hoewel ze de hierboven vermelde risicofactoren niet minimaliseren, beschouwen kinderen en jongeren hun school **ook als een bron van eigenwaarde, een plek die een groter bewustzijn van de wereld in het algemeen bevordert, een omgeving om tijd door te brengen met vrienden, een plek voor emotionele steun en een ontsnapping uit een eventueel problematische thuisomgeving.**

Net zoals negatieve ervaringen met leerkrachten kunnen leiden tot een slechtere mentale gezondheid, zijn begripvolle, zorgzame en warme leerkrachten dé sleutel tot het positief welbevinden op school. Vertrouwde leerkrachten moedigen kinderen en jongeren aan om te leren, helpen hen hun problemen op te lossen, beschermen hen tegen pesten en bieden emotionele steun.

“*Toen mijn ouders twee jaar geleden scheidden, gingen mijn cijfers drastisch naar beneden, en het was ook in het midden van de examenperiode. Op school deden ze toen echt hun best om het gemakkelijker te maken voor mij... Als de school dat echt goed doet, kan dat echt helpen.*”
- jongen tussen 15-19 jaar

Kinderen en jongeren beschouwen hun school ook als een bron van eigenwaarde.

De school is bovendien een plaats die het wereldbeeld van kinderen en jongeren verruimt. Ze komen er in contact met nieuwe ideeën die hun bewustzijn vergroten, hun probleemoplossend vermogen versterken en hen levensvaardigheden bij brengen. Bovendien kan het hun motivatie verhogen en hen helpen ook andere levensdoelen te ontwikkelen en te bereiken.

De school kan ook een plaats zijn waar kinderen en jongeren kunnen ontsnappen aan een mogelijks moeilijke thuissituatie. Voor velen is het een vangnet, een plaats waar ze veilig zijn. Een plaats waar ze hun vrienden zien.

*“Je leert op de speelplaats hoe je met andere kinderen moet omgaan.”
- jongen, 4de leerjaar*

*“Ik verveel me er niet en ik hou ervan om nieuwe dingen te leren”
- jongen, 4de leerjaar*

“Ik zou zeggen dat de school een plek is waar je kennis kan opdoen, waar je ook in orde moet zijn met je taken, dat je ook lessen hebt en dat je daarvoor moet voorbereiden. Dat je voor school ook veel moet werken, ook thuis nog. En dat je dan uiteindelijk een diploma kan halen om te werken en geld te verdienen.” - jongen, 5de leerjaar

*“Je leert er de dingen die je nodig hebt voor als je groter bent.”
- jongen, 4de leerjaar*

De school: een veilige haven in een zee van opportuniteiten

In België hebben alle kinderen het recht om naar school te gaan. De potentiële kracht van scholen en hun personeel om psychologische problemen bij kinderen en jongeren vroeg te detecteren en door te verwijzen, is enorm.

Jongeren brengen er veel tijd door en willen graag dat ze in hun totaliteit gezien worden. Ze zouden graag meer psychosociale ondersteuning op school krijgen.

Hoewel we ons ten eerste bewust zijn van de zware werklust die nu al op scholen, de leerkrachten en het bredere onderwijspersoneel rust, dient de psychologische en sociale ondersteuning van kinderen en jongeren op school uitgebreid te worden. Zo kan men radicalere maatregelen, zoals bijvoorbeeld een opname in de psychiatrie, hopelijk vermijden. Scholen, leerkrachten en het bredere personeel dienen daarvoor de nodige ondersteuning te ontvangen, zowel op vlak van financiering als van capaciteitsversterking.

In een recent gepubliceerd onderzoek door UNICEF België ("What Do YouThink?", 2022)⁸, stelden kinderen en jongeren zeer eenvoudige en makkelijk uit te voeren oplossingen voor: waarom niet elk jaar een bezoek aan het CLB organiseren, zoals het medisch onderzoek? Andere jongeren stelden voor om opleidingen voor de leerkrachten te organiseren, zodat zij hun leerlingen psychologisch leren te ondersteunen en hen op de juiste manier kunnen helpen.

Sommigen stelden voor om op school momenten in te plannen om met de leerlingen over mentaal welzijn te praten en naar het welzijn van de leerlingen te vragen. Enkele bewustmakings- en informatiesessies voor de leerlingen zouden al een grote stap vooruit zijn. Heel wat leerlingen uitten deze wens. Het is begrijpelijk dat zij zich beter begrepen willen voelen door zowel hun medeleerlingen als leerkrachten.

Vandaag bestaan er al Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB), alleen lijken die soms ver weg en zijn ze vaak overbevroegd. Sommige jongeren menen dat de CLB's de hoeksteen van het mentale gezondheidsbeleid op school moeten zijn.

“De CLB's moeten verder uitgebouwd worden. Zij moeten een sleutelrol spelen in de geestelijke gezondheidszorg voor de leerlingen en zij moeten de leerlingen ook leren om voor elkaar te zorgen.”

Andere jongeren zagen ook een taak weggelegd voor de politiek.

Enkele bewustmakings- en informatiesessies voor de leerlingen zouden al een grote stap vooruit zijn.

“De regering moet zich beter informeren over de mentale gezondheid van jongeren, bijvoorbeeld op de scholen.”

Om een betere mentale gezondheid voor ieder kind en elke jongere te bevorderen, en daarbij de school centraal te stellen, volgen hier tot slot nog enkele aanbevelingen.

Beleidsaanbevelingen

Investeer in kwaliteitsvol onderwijs en psychosociale ondersteuning voor kinderen op school.

Opleiding: Zorg ervoor dat leraren voldoende zijn opgeleid in kinderrechten en kwesties die de geestelijke gezondheid van kinderen aantasten, zodat ze potentiële problemen snel kunnen herkennen en adequaat kunnen aanpakken.

Doorbreek de taboes: Maak van geestelijke gezondheid een gespreksonderwerp in de klas, op de speelplaats en daarbuiten. Verminder drempels bij het zoeken naar hulp en zorg ervoor dat ieder kind weet waar het terecht kan als het een probleem heeft.

Veilige omgeving: Zorg ervoor dat kinderen in een veilige omgeving met elkaar leren omgaan en leer ze aandacht te besteden aan elkaars welzijn. De school moet een veilige ruimte zijn en aandacht hebben voor het welzijn van alle leerlingen.

Participatie: Laat kinderen aan het woord: hoe kunnen ze zich beter voelen op school? Elk kind is uniek en verdient ondersteuning op maat van hun specifieke behoeften.

... Want school is zo veel meer dan leren alleen!

Begrijpen

Wat is mentale/geestelijke gezondheid? (definitie volgens de WHO)

Mentale gezondheid is een toestand van geestelijk welzijn die mensen in staat stelt om te gaan met de stress van het leven, hun capaciteiten te realiseren, goed te leren en te werken, en bij te dragen aan hun gemeenschap. Het is een integraal onderdeel van gezondheid en welzijn dat ten grondslag ligt aan ons individuele en collectieve vermogen om beslissingen te nemen, relaties op te bouwen en vorm te geven aan de wereld waarin wij leven. **Geestelijke gezondheid is een fundamenteel mensenrecht.** En het is van cruciaal belang voor persoonlijke, gemeenschaps- en sociaaleconomische ontwikkeling.

Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van psychische stoornissen. Het beslaat een complex continuüm, dat door de ene persoon anders wordt ervaren dan door de andere, met verschillende graden van moeilijkheden en leed en mogelijk zeer verschillende sociale en klinische resultaten.

Geestelijke gezondheidsproblemen omvatten psychische stoornissen en psychosociale beperkingen, alsook andere psychische toestanden die gepaard gaan met aanzienlijke onrust, een verminderd functioneren of het risico op zelfbeschadiging. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen ervaren vaker een lager niveau van geestelijk welzijn, maar dit is niet altijd of noodzakelijk het geval.

UNICEF

Het Belgisch Comité voor UNICEF of UNICEF België vertegenwoordigt UNICEF in België volgens een erkenningsakkoord ondertekend met het Kinderfonds van de Verenigde Naties. De missie van UNICEF België bestaat erin alle nodige aandacht van het grote publiek, bedrijven en overheden te vragen voor kinderrechten in België en in de wereld. Voor de uitvoering van deze missie staan kinderrechteneducatie en participatie centraal.

<https://www.unicef.be/nl>

EINDNOTEN

- 1 UNICEF (2021). *The State of the World's Children 2021. On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health*. Regional Brief: Europe. UNICEF.
- 2 Kirtley, O. & Myin-Germeys, I. (2020). *Voor jongeren. SIGMA. Hoe gaat het met jullie mentale welzijn? Jouw leven. Jouw deelname. Jouw resultaten*. KU Leuven.
- 3 UNICEF (2021). *State of the World's Children 2021*. UNICEF.
- 4 Couck, E. & Janssens, M. (2021). *Zin In School. Want school is meer dan leren alleen*. UNICEF België.
- 5 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU en UNICEF.
- 6 CLB (2021). *De CLB's in cijfers. Schooljaar 2020-2021. De impact van corona op de CLB-werking*. CLB.
- 7 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU en UNICEF.
- 8 Dominicy, M. & Vallet, C. (2022). *'What Do You Think?' Rapport van kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen in België*. UNICEF België.
- 9 World Health Organization (2022). *Mental Health: strengthening our response*. Geraadpleegd op 25/07/2022 van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

OVERIGE BRONNEN

Kirtley, O., Achterhof, R., Hiekkaranta, A., Hermans, K., Hagemann, N. Myin-Germeys, I. (2019). *SIGMA 2019: Fase I rapport hoe word ik wie ik ben? De voorlopige resultaten van de SIGMA-studie: een langdurig onderzoek naar de geestelijke gezondheid van jongeren in Vlaanderen*. KU Leuven.

UNICEF België (2021). *Zin In School*. Geraadpleegd op 25/07/2022 van <https://www.unicef.be/nl/communicatie/campagne-zininschool-0>.

UNICEF België (2021). *COVID-19: mentale gezondheid en welzijn van kinderen en jongeren in gevaar*. Geraadpleegd op 25/07/2022 van <https://www.unicef.be/nl/news/covid-19-de-mentale-gezondheid-en-het-welzijn-van-kinderen-en-jongeren-gevaar>.