

JONGEREN EN DE DRUK OP PRESTEREN

Bachelorproject: Levenslang Leren



TIPHAINE GELHAUSEN

HOGENT

Sociaal Werk | 2024-2025

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	2
TAKENPAKKET LEERLINGENBEGELEIDER:	3
LEERLINGENBEGELEIDING EN FAALANGST.....	3
MOTIVATIE ROND FAALANGST	3
<i>Casus:</i>	3
WAT IS FAALANGST NU EIGENLIJK?	4
<i>Faalangst heeft twee componenten (Veenman, 2004):</i>	4
<i>DSM-5 of IHP?</i>	5
PSYCHOLOGISCH OF MAATSCHAPPELIJK?	5
SOCIALE MEDIA.....	6
<i>De rol van sociaal werk</i>	7
DE IMPACT VAN EEN GROTE SCHOOL.....	7
BASISZORG	7
SOCIALE COHESIE	8
COLLECTIEVE VERANTWOORDELIJKHEID	9
<i>Zicht op welbevinden?</i>	10
TIJDSNOOD EN PERSONEEL TE KORT	10
CONCLUSIE	11
ANTWOORD ONDERZOEKSVRAAG	11
HOE AANPAKKEN?	11
<i>Preventief werken</i>	11
<i>Focus op netwerk</i>	11
<i>Training leerkrachten en ander schoolpersoneel</i>	11
<i>Verbod op smartphone gebruik op school</i>	11
<i>Versterken van schoolcultuur</i>	12
<i>Levenslang leren aanmoedigen</i>	12
REFLECTIE NAAR DE LEERKWINKELS	12
BIBLIOGRAFIE	13

JONGEREN EN DE DRUK OP PRESTEREN

DAGELIJKSE CONFRONTATIE MET FAALANGST ALS LEERLINGENBEGELEIDER

INLEIDING

Tijdens mijn stage als leerlingenbegeleider op het Sint-Lievenscollege ging ik aan de slag met leerlingen uit alle graden, met een specifieke focus op de eerste graad. Daarbij viel het mij op dat er bij deze jongeren een opvallend hoge mate van schoolstress en prestatiedruk aanwezig was. Mijn taak als leerlingenbegeleider was om de leerlingen zo goed mogelijk te ondersteunen in het omgaan met hun noden en moeilijkheden. Dit zette mij aan het denken over de gevolgen van prestatiedruk en hoe deze druk verbonden is met de sociale en emotionele ontwikkeling van jongeren.

School vormt een belangrijke context voor de sociale ontwikkeling van leerlingen. Het is een plek waar jongeren niet alleen kennis verwerven, maar ook belangrijke sociale vaardigheden ontwikkelen en zich emotioneel leren uitdrukken. Het goed voelen op school is een essentieel onderdeel van deze ontwikkeling. Schoolbetrokkenheid, gedefinieerd als "de mate waarin leerlingen zich persoonlijk geaccepteerd, gerespecteerd, betrokken en ondersteund voelen door anderen in de sociale omgeving van de school" (Arslan, 2021), speelt een cruciale rol. Wanneer deze betrokkenheid onder druk komt te staan kan dit een effect hebben op de leerlingen.

In de huidige maatschappij speelt de druk om te presteren een steeds grotere rol in het leven van jongeren. Al op jonge leeftijd, rond twaalf jaar, maken leerlingen zich zorgen over hun toekomst en voelen ze zich verplicht om de beste resultaten te behalen. Hierdoor ontstaat de vraag hoe deze prestatiedruk hun ontwikkeling en welzijn beïnvloedt. Het idee om een artikel te schrijven over dit onderwerp komt voort uit mijn dagelijkse confrontatie met deze problematiek tijdens mijn stage. De voortdurende stress en de soms overweldigende verwachtingen waaraan jongeren proberen te voldoen, hebben mij geraakt en doen inzien hoe belangrijk het is om dit onderwerp verder te onderzoeken.

In dit artikel ga ik in op de vraag: *Hoe kunnen leerlingenbegeleiders prestatiedruk en faalangst bij middelbare scholieren preventief aanpakken op individueel en maatschappelijk niveau?* Dit onderzoek heeft als doel niet alleen inzicht te krijgen in de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk, maar ook om kritische bedenkingen en mogelijks oplossingen te formuleren. Door de complexiteit van dit fenomeen aan te halen, hoop ik bij te dragen aan een beter begrip van hoe we jongeren kunnen ondersteunen in het omgaan met de uitdagingen van een prestatiegerichte maatschappij.

Het onderzoek voor mijn bachelor artikel is voornamelijk gebaseerd op een combinatie van verschillende methoden. Zo heb ik tijdens mijn stage uitgebreide observaties uitgevoerd om praktijkervaringen te verzamelen. Daarnaast heb ik gesprekken gevoerd en discussies gehad met collega-leerlingenbegeleiders om inzichten en professionele perspectieven te verkrijgen. Tot slot heb ik aan de hand van literatuuronderzoek, relevante statistieken en betrouwbare bronnen over faalangst geraadpleegd om mijn bevindingen te onderbouwen.

TAKENPAKKET LEERLINGENBEGELEIDER:

Het team van de leerlingenbegeleiders op het Sint-Lievenscollege te Gent, bevindt zich in het Nest (het kantoor van de leerlingenbegeleiding). De school is sterk gericht op het bieden van goede zorg voor alle leerlingen, zodat niemand zich vergeten voelt. Mijn takenpakket was daarbij gevarieerd. Een van mijn kerntaken was het voeren van gesprekken met leerlingen, leerkrachten, ouders, CLB-medewerkers, directie en externe partners. Dit deed ik zelfstandig, met daarbij de verwachting dat ik de juiste prioriteiten had. Ook het voeren van zowel interne als externe telefoongesprekken behoorde tot een belangrijke taak.

Daarnaast was het van belang om nauwkeurig verslag te schrijven, wat ook inhield dat ik het leerlingenvolgsysteem beheerde en aanpaste waar nodig. Een andere belangrijke verantwoordelijkheid was het waarborgen van de permanentie. Op momenten dat er niemand aanwezig was in het kantoor van de leerlingenbegeleiding, werd van mij verwacht dat ik deze taak op mij nam. Deze uiteenlopende verantwoordelijkheden gaven mij de kans om veelzijdige ervaringen op te doen binnen de leerlingenbegeleiding.

LEERLINGENBEGELEIDING EN FAALANGST

MOTIVATIE ROND FAALANGST

Zoals eerder vermeld, heb ik tijdens mijn stage meerdere gesprekken bijgewoond of zelf gevoerd met leerlingen die worstelden met faalangst. Wat me vooral opviel, was hoe faalangst soms een groot deel van hun leven kon overnemen. Sommige leerlingen ervoeren zoveel stress rond presteren dat ze niet meer gelukkig bleken te zijn.

CASUS:

Tijdens dit schooljaar werd een meisje uit het eerste middelbaar bij ons begeleid. Zij had al van jongs af aan last van faalangst, maar met de overgang van de lagere school naar het middelbaar verergerde dit enorm. De vele toetsen, de nieuwe en grotere schoolomgeving, en het contact met verschillende leerkrachten zorgden voor een enorme druk. Dit werd vooral zichtbaar tijdens de examenperiode. Ik merkte hoe haar faalangst volledig had toegenomen. Ze verstijfde wanneer ze een antwoord niet wist, begon te huilen en ervoerde extreme stress. Op dat moment leek ze de controle over zichzelf volledig kwijt te zijn, de angst had haar helemaal overgenomen. Dit was voor mij een confronterend moment, omdat ik me bewust werd van mijn eigen beperkingen in hoe ik haar kon helpen. Het was duidelijk dat ze niet meer in staat was om helder na te denken.

Wanneer zulke situaties worden besproken tijdens de klassenraden, valt de empathie van de leerkrachten voor de leerlingen met goede resultaten sterk op. Veel leerkrachten willen hulp bieden en zoeken naar oplossingen vanuit de school. Dit vond ik opvallend in vergelijking met een andere ervaring eerder dat jaar. Een jongen uit het eerste jaar had eveneens ernstige faalangst, maar zijn situatie werd anders behandeld. Hij had moeite met studeren en behaalde hierdoor lage resultaten.

Tijdens de klassenraad werd hij met minder empathie benaderd, en er werd sneller geconcludeerd dat hij niet gemotiveerd was.

Dit verschil in benadering viel me sterk op. De leerling met goede resultaten kreeg meer begrip dan de leerling met minder goede cijfers, terwijl beiden last hadden van faalangst. Leerkrachten lijken de nadruk te leggen op motivatie en behaalde resultaten. Toch ervaar ik dit anders. Sommige leerlingen willen wel degelijk studeren en presteren, maar hun faalangst manifesteert zich op een andere manier: ze blokkeren, raken overweldigd, kunnen hierdoor minder functioneren, waardoor ze niet tot studeren komen. Het kan verder gaan dan enkel wel of niet studeren en zich ook verbaal of non-verbaal uiten. Hoewel ik begrijp dat leerkrachten soms snel conclusies trekken als een leerling niet wil meewerken en ongemotiveerd overkomt, vind ik het belangrijk om meer bewustwording te creëren rond de impact van faalangst.

Als toekomstig sociaal werker vind ik zulke situaties erg confronterend. Ik wil iedereen helpen om zich zo goed mogelijk te voelen. Voor mij is school niet alleen een plek om de beste resultaten te behalen, maar ook om vrienden te maken en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Helaas lijkt het voor sommige leerlingen alsof dit naar de achtergrond verdwijnt, omdat ze volledig gefocust zijn op het behalen van hoge cijfers. Dit besef heeft mijn motivatie versterkt om me verder te verdiepen in de oorzaken en gevolgen van faalangst.

WAT IS FAALANGST NU EIGENLIJK?

Faalangst is een begrip dat voor velen bekend is, maar wat houdt dit nu eigenlijk in? Faalangst is een complex fenomeen dat betrekking heeft op angst voor negatieve beoordelingen in situaties die de leerling kent, zoals toetsen, spreekbeurten, andere prestatietaken tot vriendschappen. Het draait om de angst dat anderen (docenten, medeleerlingen, ouders) een negatieve evaluatie/ feedback zullen geven. Deze angst kan subjectief zijn, zoals het gevoel niet te voldoen aan verwachtingen, zelfs als dat objectief niet klopt. Faalangst leidt vaak tot vermijdingsgedrag, zoals het uitstellen van taken of het vermijden van uitdagende situaties.

FAALANGST HEEFT TWEE COMPONENTEN (VEENMAN, 2004):

1. **Cognitieve component (zorggedachten):** het piekeren en negatieve gedachten hebben, zoals "Ik kan het niet," die de aandacht afleiden en prestaties verminderen. Dit wordt ook wel cognitieve interferentie genoemd, omdat het werkgeheugen wordt belast met zorgen in plaats van de taak. Bijvoorbeeld: tijdens gesprekken rond leren leren aangeven dat het toch niet zal lukken.
2. **Affectieve component (emotionaliteit):** lichamelijke reacties zoals zweten, een verhoogde hartslag, of trillende handen. Deze reacties kunnen leiden tot gevoelens van overweldiging, black-outs, of zelfs flauwvallen. Bijvoorbeeld: het afleggen van examens.

Faalangst is vaak situatie specifiek, afhankelijk van de taak, context of personen, en hoe bedreigend deze worden ervaren voor het zelfbeeld en de competentie van de leerling. Terwijl sommige leerlingen meer last hebben van cognitieve symptomen, ervaren anderen vooral fysieke reacties.

DSM-5 OF IHP?

De DSM-5 ofwel de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders genoemd, is een handboek waar alle psychische aandoeningen in worden verwerkt (Knopperts, 2024). Tijdens een interview met de schoolpsychologe kwam naar voren dat faalangst niet in de DSM-5 is opgenomen.

De DSM-5 bevat diagnostische criteria voor stoornissen zoals ADHD, ADD, DCD, dyscalculie, dyslexie en ASS (autismespectrumstoornis), maar faalangst wordt hierin niet vermeld. Dit betekent dat faalangst niet als een officiële psychische stoornis wordt beschouwd volgens de DSM-5. Bovendien zijn de individuele handelingsplannen (=IHP's), die worden opgesteld voor leerlingen met specifieke noden, vaak gebaseerd op stoornissen die wel in de DSM-5 staan. Aangezien faalangst niet in de DSM-5 is opgenomen, wordt het niet door een arts gediagnosticeerd en bestaat er geen standaard medische behandeling of medicatie voor.

PSYCHOLOGISCH OF MAATSCHAPPELIJK?

Als sociaal werker is het essentieel om bredere maatschappelijke tendensen te analyseren, zoals faalangst. Hoewel velen dit als een individueel probleem zien dat enkel de persoon in kwestie beïnvloedt, is het belangrijk om het volledige kader te beschrijven. Faalangst heeft niet alleen een impact op het individu, maar wordt ook beïnvloed door en heeft gevolgen voor de directe omgeving, zoals ouders, scholen, vrienden, hobby's en hulpverleners.

Faalangst is een complex fenomeen dat geen eenduidige oplossing kent. Begeleiding vraagt om een langdurig traject waarin aandacht wordt besteed aan zowel de persoonlijke als omgevingsfactoren. Bovendien zien we een toename van faalangst onder jongeren. Een belangrijke vraag die hierbij opkomt, is of de huidige maatschappij een rol speelt in deze ontwikkeling. Het interview met die schoolpsychologe heeft me terug enkele inzichten gegeven.

Faalangst kan zeker worden beschouwd als een maatschappelijk probleem, omdat het nauw verweven is met bredere sociale factoren zoals prestatiedruk en mentale gezondheid. In een samenleving waarin succes en resultaten centraal staan, ontstaat er vaak een bron voor angst om te falen. Tegelijkertijd blijft faalangst ook een individueel fenomeen, waarbij de manier waarop iemand ermee omgaat van persoon tot persoon verschilt. Door de maatschappelijke dimensie te erkennen, kunnen we echter bijdragen aan betere preventie. Denk hierbij aan meer aandacht voor veerkracht en welzijn, zowel in het onderwijs als op de werkvloer.

Opvallend is dat er weinig bronnen zijn die expliciet de maatschappelijke dimensie van faalangst belichten. Het merendeel van de literatuur en het onderzoek richt zich vooral op de psychologische aspecten van faalangst en de individuele aanpak ervan. Veel artikelen beschrijven bijvoorbeeld symptomen zoals psychosomatische klachten en lichamelijke reacties, en bieden richtlijnen voor het herkennen en behandelen van faalangst. Deze benadering legt de nadruk op wat zich intern bij de persoon afspeelt.

Wat echter vaak ontbreekt, is een diepgaande analyse van de bredere maatschappelijke oorzaken van faalangst en hoe deze het probleem versterken.

Enkele onderbelichte zaken zijn:

- Bredere maatschappelijke oorzaken van faalangst
- Toename van faalangst
- Invloed van maatschappelijke druk, zoals:
 - Sociale media
 - Prestatiedruk
 - Verwachtingen van anderen, bv. ouders
- Aandacht voor preventieve maatregelen

SOCIALE MEDIA

Sociale media zijn niet meer weg te denken uit het dagelijks leven van jongeren. Ze spelen een centrale rol in hun sociale en persoonlijke ontwikkeling en hebben zowel positieve als negatieve effecten. Dit maakt sociale media een relevant fenomeen om niet alleen psychologisch, maar ook vanuit een maatschappelijk perspectief te onderzoeken. Ik vroeg mij daarom af: welke impact hebben sociale media op jongeren, en hoe dragen ze bij aan prestatiedruk?

De invloed van sociale media op het welzijn van jongeren is groot. Ze bieden jongeren mogelijkheden om in contact te blijven met vrienden en familie, zichzelf te uiten en toegang te krijgen tot een breed scala aan informatie. Echter, sociale media brengen ook risico's met zich mee, vooral wanneer het gaat om het zelfbeeld en de mentale gezondheid van jongeren.

Tijdens een interview met een leerling uit het zesde middelbaar op de IVG-school kreeg ik een waardevol inzicht in hoe sociale media jongeren beïnvloeden. Toen ik vroeg: "Hoe merk je dat sociale media een impact heeft op je dagelijks leven?", antwoordde hij dat de sociale media hem dagelijks beïnvloeden, vaak zonder dat hij het doorheeft. Hij noemde voorbeelden zoals peergroups (= groep mensen vergelijkbaar met status, leeftijd, belangstelling...), influencers en bekende mensen die een luxueus en ogenschijnlijk perfect leven tonen. Het zien van beelden van mooie reizen, dure auto's en een ideaal uiterlijk zorgde ervoor dat hij ging denken dat hij later hetzelfde moest bereiken. Ook benadrukte hij hoe sociale media aanzetten tot profilering: alleen de leukste, mooiste en meest interessante momenten worden gedeeld. Alles wat als minder belangrijk wordt gezien, blijft verborgen, omdat het niet relevant lijkt. Een van de meest zorgwekkende gevolgen is de constante vergelijking die jongeren maken met anderen.

Deze prestatiedruk heeft ook bredere gevolgen. Jongeren kunnen stress, angst en zelfs depressieve gevoelens ontwikkelen. Ze raken gefixeerd op de behoefte om "perfect" te zijn en excelleren, zowel online als offline. Dit kan ertoe leiden dat ze zich steeds meer terugtrekken uit echte sociale contacten en de focus verliezen op wat hen werkelijk gelukkig maakt (Joustra, 2023).

Een opmerkelijke trend is dat sociale media tegenwoordig ook aandacht besteden aan de negatieve kanten van het leven. Op platforms zoals Instagram en TikTok delen sommige gebruikers bijvoorbeeld hun ervaring met eetstoornissen of mentale gezondheidsproblemen om anderen te laten zien dat ze niet alleen zijn. Hoewel dit positieve intenties heeft, kan het ook een negatief effect hebben door een nieuwe vorm van vergelijking en profilering te creëren (Driuch & Beijersbergen, 2025).

De relatie tussen sociale media en prestatiedruk is complex en werkt als een vicieuze cirkel. Sociale media versterken normen van succes en perfectie, wat de prestatiedruk vergroot. Jongeren voelen hierdoor steeds meer de noodzaak om aan deze normen te voldoen, zowel online als offline.

DE ROL VAN SOCIAAL WERK

Sociale media vormen een groeiend fenomeen binnen het werkveld van sociaal werk en vragen om een gerichte aanpak. Het is essentieel dat sociaal werkers jongeren begeleiden in het omgaan met de prestatiedruk die sociale media met zich meebrengen. Dit houdt in dat ze jongeren bewust maken van de impact van sociale media, hun zelfbeeld en veerkracht versterken en kritisch denken bevorderen. Jongeren moeten leren dat de onlinewereld vaak een gefilterde en onrealistische weergave van de realiteit is.

Daarnaast ligt er een belangrijke taak in het ondersteunen van jongeren bij het vinden van een gezondere balans tussen hun online en offline leven. Dit kan via preventieve programma's op scholen, gesprekken over mediawijsheid en het versterken van sociale steunnetwerken. Sociaal werkers moeten bovendien oog hebben voor bredere maatschappelijke factoren, zoals prestatiedruk vanuit school, ouders of peers, die nauw samenhangen met sociale media.

Het vraagt om een proactieve aanpak om niet alleen individuele jongeren te ondersteunen, maar ook maatschappelijke verandering te stimuleren waarin mentale gezondheid en welzijn centraal staan. Deze zoektocht is uitdagend, maar onmisbaar in de begeleiding van jongeren in een digitale samenleving.

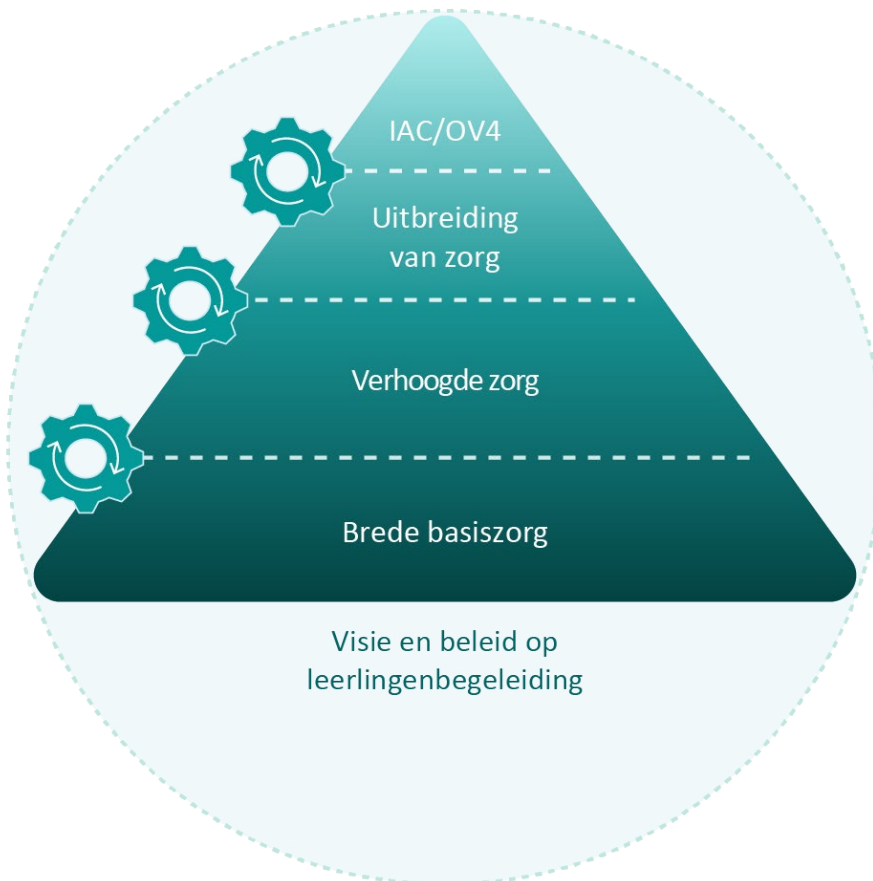
DE IMPACT VAN EEN GROTE SCHOOL

BASISZORG

In het onderwijs wordt gebruikgemaakt van de zorgpiramide, ook wel het zorgcontinuüm genoemd. Dit model is ontworpen om scholen te inspireren en te ondersteunen bij het bieden van kwaliteitsvol onderwijs en leerlingenbegeleiding. Het zorgcontinuüm benadrukt het belang van sterke basiszorg en verhoogde zorg. De brede basiszorg vormt de basis van de zorgwerking binnen een school en is bedoeld voor alle leerlingen. Deze basiszorg houdt in dat leerkrachten/ klastitularissen, naast hun gewoonlijke taken, ook bijdragen aan de zorg en het welzijn van leerlingen. Dit betekent dat zij niet alleen kennis overdragen, maar ook aandacht besteden aan het creëren van een veilige en ondersteunende leeromgeving (Prodia, 2025).

De zorgpiramide visualiseert hoe zorg binnen een school georganiseerd wordt. Op de onderste laag bevindt zich de brede basiszorg, gevolgd door verhoogde zorg en de uitbreiding van zorg. Elke laag weerspiegelt een toenemende mate van ondersteuning, afhankelijk van de specifieke behoeften van leerlingen. Deze structuur benadrukt dat de samenwerking tussen leerlingenbegeleiding en leerkrachten essentieel is. Het vraagt een gezamenlijke inspanning om, ondanks de schaalgrootte, iedere leerling te bereiken en te ondersteunen. Dit vormt een uitdaging, maar ook een kans om te werken aan een zorgzame schoolcultuur waar elke leerling zich gehoord en gezien voelt.

De school waar ik stage loop, is een erg groot en telt meer dan duizend leerlingen. Alleen al in het eerste jaar zijn er twaalf klassen van ongeveer twintig leerlingen per klas. Sommige leerkrachten geven les aan meer dan vijftien verschillende klassen, wat betekent dat zij verantwoordelijk zijn voor meer dan driehonderd leerlingen. Dit roept een belangrijke vraag op: hoe kan een leerkracht op de hoogte zijn van de diverse problemen en noden van al deze leerlingen? De leerlingenbegeleiding speelt hierin een ondersteunende rol. Toch brengt de omvang van een grote school zoals deze uitdagingen met zich mee. Wanneer een leerkracht verantwoordelijk is voor een groot aantal leerlingen, wordt het moeilijker om een persoonlijke band op te bouwen. Hierdoor kan het lastig zijn om goed in te spelen op individuele noden en om de basiszorg op een effectieve manier toe te passen.



Figuur 1: zorgcontinuüm (Prodia, 2025)

- **Brede basiszorg:** voor alle leerlingen, door, leerkrachten, klastitularissen, onthaal, leerlingenbegeleiding...
- **Verhoogde zorg:** leerlingenbegeleiding in samenwerking met graadcoördinator en of directie
- **Uitbreiding van de zorg:** externen, CLB, ondersteuningsnetwerk
- **IAC/ OV4:** aangepaste doelstellingen, individueel aangepast curriculum.

SOCIALE COHESIE

Sociale cohesie speelt een cruciale rol in een schoolomgeving, omdat het bijdraagt aan een positieve, inclusieve en veilige sfeer waarin zowel leerlingen als leerkrachten kunnen groeien. Wanneer er een sterke verbondenheid is binnen de schoolgemeenschap, voelen leerlingen zich gehoord en gewaardeerd. Dit zorgt voor een veilige omgeving, zowel fysiek als emotioneel, waarin het risico op

pestgedrag en uitsluiting aanzienlijk wordt verminderd. Het bevordert ook het vertrouwen tussen leerlingen en leerkrachten, waardoor samenwerking en wederzijds respect worden gestimuleerd.

Daarnaast heeft sociale cohesie een directe invloed op de leerprestaties. Leerlingen die zich gesteund voelen door hun klasgenoten en leerkrachten, presteren beter en zijn meer gemotiveerd om uitdagingen aan te gaan. Ze durven eerder hulp te vragen en werken constructief samen aan opdrachten, wat niet alleen een impact heeft op de resultaten van de leerlingen, maar ook op hun sociale vaardigheden.

COLLECTIEVE VERANTWOORDELIJKHEID

Als sociaal werker in de rol van leerlingbegeleider is het essentieel om stil te staan bij de kernwaarden van sociaal werk. Een van de belangrijkste waarden die hierbij naar voren komt, is de collectieve verantwoordelijkheid. Dit begrip wordt omschreven als: 'de nadruk op het gegeven dat individuele mensenrechten alleen maar gerealiseerd kunnen worden als mensen verantwoordelijkheid voor elkaar en voor hun omgeving opnemen en op het belang van het opzetten van wederkerige relaties in gemeenschappen' (IASSW & IFSW, 2014).

Binnen een schoolcontext speelt collectieve verantwoordelijkheid een cruciale rol, omdat verschillende partijen samenwerken om het welzijn van leerlingen te waarborgen. Allereerst geldt collectieve verantwoordelijkheid voor de leerlingen zelf. Het is belangrijk dat zij elkaar ondersteunen en bijdragen aan elkaars welzijn. Bijvoorbeeld, als een leerling betrokken raakt bij een incident, kan de steun van klasgenoten ervoor zorgen dat deze zich niet alleen voelt. Door een cultuur van wederzijdse zorg en ondersteuning te creëren, kunnen leerlingen bijdragen aan een veilige en inclusieve omgeving waarin iedereen zich gehoord en gezien voelt.

Daarnaast dragen ook leerkrachten, leerlingbegeleiders en ondersteunend personeel bij aan deze collectieve verantwoordelijkheid. Door middel van goede communicatie en het opnemen van hun rollen kan het schoolteam effectief handelen en leerlingen begeleiden. Dit betekent dat iedere betrokkene oog heeft voor de noden van anderen en zich inzet om samen oplossingen te vinden, zeker in situaties waar het welzijn van leerlingen op het spel staat.

Een belangrijk aspect van collectieve verantwoordelijkheid binnen een school is het respecteren van elkaars diversiteit. Scholen zijn plekken waar mensen met verschillende achtergronden en perspectieven dagelijks met elkaar in contact komen. Jongeren bevinden zich in een cruciale fase van hun ontwikkeling, waarin ze uitgroeien tot volwassenen, terwijl leerkrachten en schoolmedewerkers te maken hebben met constante maatschappelijke veranderingen en nieuwe uitdagingen.

Het respecteren van diversiteit en het erkennen van ieders unieke bijdrage helpt niet alleen om een positieve schoolcultuur te bevorderen, maar ook om uitdagingen samen aan te pakken. Wanneer alle partijen: leerlingen, leerkrachten en het ondersteunend personeel, zich collectief verantwoordelijk voelen, draagt dit bij aan een schoolomgeving waarin zowel het welzijn van de leerlingen als de professionele ontwikkeling van het team centraal staan. Dus daarmee is verantwoordelijkheid en sociale cohesie niet alleen een fundament voor de huidige schoolervaring, maar ook voor de ontwikkeling van leerlingen als betrokken en verantwoordelijke burgers (Badou, 2020).

ZICHT OP WELBEVINDEN?

Tijdens klassenraden worden bezorgdheden over leerlingen vaak besproken, maar toch blijft het lastig om een volledig beeld te krijgen van het welbevinden van iedere leerling. Vooral op deze grote school, kan het makkelijk zijn om leerlingen uit het oog te verliezen. Op een drukke speelplaats, waar iedereen zich vrij kan bewegen, is het eenvoudig voor een leerling om zich terug te trekken en onzichtbaar te blijven, voor het team van leerkrachten, leerlingenbegeleiders, toezichthouders...

Dit roept de vraag op wat er allemaal kan gebeuren zonder dat de school er zicht op heeft. Sommige problemen blijven verborgen omdat leerlingen hun gevoelens of problemen niet delen, of omdat er simpelweg te weinig tijd en middelen zijn om ieder individu op te kunnen volgen. Denk aan pestgedrag, gevoelens van eenzaamheid, of andere moeilijkheden waar een leerling mee kan worstelen zonder dat iemand het opmerkt.

TIJDSNOOD EN PERSONEEL TE KORT

Als leerlingenbegeleider merk je steeds duidelijker dat de vraag naar hulp alleen maar groter wordt. Hoewel de Vlaamse overheid in 2013 aangaf dat het relatief goed ging met jongeren in de jeugdzorg, blijkt deze inschatting inmiddels achterhaald (Vlaamse overheid, 2013). Het CLB, dat nauw betrokken is bij de school, wordt dagelijks geconfronteerd met moeilijke keuzes vanwege de beperkte middelen. De wachtlijsten voor psychische hulp voor jongeren zijn enorm. Uit recent onderzoek blijkt dat 1 op de 5 jongeren kampt met mentale problemen en dat ongeveer 69.000 Vlaamse jongeren wachten op hulp. Voor sommigen kan deze wachttijd oplopen tot een jaar (Ariën, 2024).

De hulpvraag wordt steeds complexer en breder, waardoor leerlingenbegeleiders voor een grote uitdaging staan. Als gevolg van tijdsnood moeten er keuzes worden gemaakt over welke situaties prioriteit krijgen. Problemen zoals faalangst, vragen een intensieve begeleiding, maar de tijd en middelen die beschikbaar zijn, zijn vaak onvoldoende om alle leerlingen de zorg te bieden die ze nodig hebben. Daarnaast zijn leerlingenbegeleiders ook beperkt in hun rol, wij hebben vaak de tools niet die er nodig zijn. We zijn dan genooddaakt door te verwijzen, maar vaak komen de leerlingen en ouders opnieuw de lange wachttijden tegen.

De omvang van de school is hierin terug een belangrijke factor. De grote aantallen leerlingen maken het moeilijk om voldoende ondersteuning te bieden, vooral wanneer het aantal begeleiders niet in verhouding staat tot de hulpvraag. In een ideale situatie zouden er veel meer leerlingenbegeleiders nodig zijn om alle leerlingen effectief te kunnen ondersteunen, maar de realiteit is dat dit simpelweg niet haalbaar is door het tekort aan personeel en de beperkte tijd per begeleider. Deze situatie vraagt om een afweging van welke leerlingen het meeste baat hebben bij directe begeleiding en wie tijdelijk moeten wachten op hulp, wat uiteraard niet ideaal is. Dit kan zorgen dat de hulpvraag vergroot of dat het achteraf een intensiever traject wordt.

CONCLUSIE

ANTWOORD ONDERZOEKSVRAAG

Als ik terug blik op mijn onderzoeksvraag: *Hoe kunnen leerlingenbegeleiders prestatiedruk en faalangst bij middelbare scholieren preventief aanpakken op individueel en maatschappelijk niveau?* Dan concludeer ik dat faalangst een complex verhaal en niet direct oplosbaar is. De vraag hierbij is ook wat kan sociaal werk bieden. Door dit onderzoek uit te werken ben ik op een paar thema's uitgekomen die mij meer inzicht hebben gegeven over de complexiteit van dit onderwerp.

HOE AANPAKKEN?

Mogelijke suggesties die de onderzoeksvraag kunnen beantwoorden:

PREVENTIEF WERKEN

Sociaal werkers kunnen programma's ontwikkelen die gericht zijn op het bevorderen van veerkracht bij jongeren. Dit kan bijvoorbeeld door workshops over zelfzorg of het aanleren van weerbaarheidsmechanismen, waardoor jongeren beter in staat zijn om met de druk om te presteren om te gaan. Dit kan worden aangeboden samen met de klastitularissen, om de veilige klassfeer te behouden, of dit kan individueel gebeuren. Doordat de klastitularis erbij is kan er ook sneller worden gesignaleerd indien nodig.

FOCUS OP NETWERK

Het betrekken van ouders en andere familie leden. Het versterken van het netwerk van jongeren is cruciaal. Sociaal werkers kunnen ouders ondersteunen door middel van infosessies over faalangst en de druk op presteren, en hen leren hoe ze hun kinderen beter kunnen ondersteunen in het omgaan met deze stressfactoren.

TRAINING LEERKRACHTEN EN ANDER SCHOOLPERSONEEL

Door leerkrachten en andere schoolmedewerkers te trainen in het herkennen van signalen van faalangst en prestatiedruk, kunnen sociaal werkers bijdragen aan een vroege interventie. Dit kan bijvoorbeeld door trainingen, bijscholingen te bieden over mentale gezondheid en het omgaan met diverse leerling behoeften.

VERBOD OP SMARTPHONE GEBRUIK OP SCHOOL

Op het Sint-Lievenscollege werd er een algemeen verbod ingesteld op het gebruik van smartphones binnen de school. Dit heeft als effect dat leerlingen veel minder snel gesprekken aangaan over wat ze bijvoorbeeld op TikTok hebben gezien. Het creëert ruimte voor leerlingen om zich te concentreren op het moment zelf en gesprekken aan te gaan over wat er in de directe omgeving gebeurt. Daarnaast helpt het de leerlingen om meer in de offline wereld te blijven. Wat er thuis of online gebeurt, heeft de school en de leerlingenbegeleiding namelijk vaak minder zicht op. Daarmee een terugkoppeling op het punt, de focus op het netwerk.

VERSTERKEN VAN SCHOOLCULTUUR

Sociaal werk kan bijdragen aan het bevorderen van een open houding ten opzichte van mentaal welzijn binnen de school. Het is belangrijk het taboe rond het zoeken van hulp bij de leerlingenbegeleiding te doorbreken en de focus te leggen op de hele schoolgemeenschap, in plaats van alleen op individuele leerlingen. Mentaal welzijn is iets waar niemand zich voor hoeft te schamen en het is van groot belang om dit bespreekbaar te maken. Door een cultuur te creëren waarin mentale gezondheid openlijk besproken kan worden, kunnen zowel leerlingen als medewerkers zich gesteund voelen en eerder hulp zoeken wanneer dat nodig is.

LEVENSLANG LEREN AANMOEDIGEN

Sociaal werkers kunnen jongeren helpen inzien dat persoonlijke ontwikkeling niet stopt bij het behalen van een diploma of de keuze voor een studierichting. Het gaat ook over zelfontplooiing op andere vlakken, zoals sociale vaardigheden, emotionele groei en bredere maatschappelijke betrokkenheid. Door levenslang leren te promoten, worden jongeren gestimuleerd om nieuwsgierig te blijven en zichzelf continu te ontwikkelen.

REFLECTIE NAAR DE LEERKWINKELS

Voor het tweede deel van het bachelorproject is er een samenwerking met de projectpartner van de Leerwinkels in Vlaanderen. Een Leerwinkel biedt gratis ondersteuning aan jongeren en volwassenen bij het vinden van een geschikte opleiding of vorming binnen het onderwijs (Vlaanderen, 2024). Uit de presentatie leid ik af dat ze vaker werken met ex-OKAN-leerlingen en dat leeftijd minder een rol speelt in hun werking.

Op het Sint-Lievenscollege hadden wij enkele leerlingen uit het OKAN-onderwijs, maar we waren ons er niet van bewust dat er dergelijke Leerwinkels bestonden waar we hen naartoe konden doorverwijzen. In veel gevallen kregen deze leerlingen ondersteuning van de organisatie DiverGent. Zij werken aan de hand van een leervraag die de leerkrachten hebben gevormd.

Tijdens de presentatie werd duidelijk dat de Leerwinkels moeite hebben met outreachend werken. Dit vond ik opvallend, aangezien niemand van de aanwezigen, ondanks onze stages binnen het thema levenslang leren, eerder van deze organisatie had gehoord. Jongeren kunnen echter een belangrijke rol spelen in het bereiken van nieuwe doelgroepen en het versterken van outreachend werken. Wij zijn de generatie, opgegroeid met sociale media en ik denk dat die kanalen enorm veel potentieel bieden om jongeren en jongvolwassenen te bereiken.

Tot slot wil ik reflecteren op de doelgroep waarop de Leerwinkels zich richten. Ze werken voornamelijk met volwassenen en als het om jongeren gaat, vooral met ex-OKAN-leerlingen rond de leeftijd van zeventien jaar. In mijn bachelorartikel heb ik echter aangetoond dat problemen zoals faalangst en onzekerheid over de toekomst steeds vaker op jongere leeftijd voorkomen. Dit roept bij mij de vraag op: is de huidige doelgroep van de Leerwinkels nog wel volledig afgestemd op de realiteit van vandaag? Hier wil ik volgend semester dieper op ingaan.

BIBLIOGRAFIE

- Ariën, D. (2024, april 15). 'WachtlIJsten voor mentale zorg zijn sluipmoordenaar'. Opgehaald van Visie.net: <https://visie.net/artikel/wachtlIJsten-voor-mentale-zorg-zijn-sluipmoordenaar>
- Arslan, G. (2021, 04 05). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness. *Taylor & Francis*, pp. 70-80.
- Badou, S. (2020). *SOCIALE COHESIE IN HET ONDERWIJS: HET PERSPECTIEF VAN DOCENTEN*. Master scriptie, Universiteit Utrecht, MA Sociology; Contemporary Social Problems.
- Driuch, Y., & Beijersbergen, R. (2025, januari 22). Behandelaren waarschuwen voor anorexia 'recovery-accounts' op TikTok. *NOS Nieuws*.
- Heijsters, L. M., Dr. van der Ploeg, S., & Weijers, S. M. (2020). *Dorpschool of leerfabriek?* Oberon.
- IASSW, & IFSW. (2014). *Globale definitie van het sociaal werk*. Gent, België: Artevelde Hogeschool Gent.
- Joustra, T. (2023). *Passief gebruik van sociale media en het zelfvertrouwen: De rol van sociale vergelijking*. Masteronderzoek, Universiteit Utrecht, Master programma: Clinical, Child, Family and Education Studies, Utrecht.
- Knopperts, B. (2024, augustus 26). *Wat is de DSM-5?* Opgehaald van Independer : <https://www.independer.nl/zorgverzekering/info/basisverzekering/ggz/dsm5>
- Prodia. (2025). *het zorgcontinuüm*. Opgehaald van Prodia mee(r) met diagnostiek: <https://prodiagnostiek.be/het-zorgcontinuüm/theoretisch-deel-het-zorgcontinuüm/#:~:text=Het%20zorgcontinuüm%20beschrijft%20de%20organisatie,bij%20kwaliteitsvol%20onderwijs%20en%20leerlingenbegeleiding%20>.
- Veenman, D. M. (2004, November 5). Faalansgt, een dobbelsteen met zes zijden. *Tijdschrift Remedial*, p. 9.
- Vlaamse overheid . (2013). *Jeugdhulp* . Opgehaald van Vlaanderen opgroeien : <https://www.jeugdhulp.be/actua/in-beeld>
- Vlaanderen. (2022). *Opgroeien* . Opgehaald van Verontrusting: Cijfers op maat : <https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/verontrusting/cijfers-op-maat#toc-problematieken>
- Vlaanderen. (2024). *Leerwinkel*. Opgehaald van Vlaanderen: <https://www.vlaanderen.be/onderwijs-en-vorming/afgestudeerd-wat-nu/hulp-bij-je-studie-of-beroepskeuze/leerwinkel>