

BACHELORPROEF

Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn Gericht op zestien- tot achttienjarigen

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2017 – 2018
--------------	-------------

Student	Tabira Standaert
---------	------------------

Begeleider	Elia Wyverkens
------------	----------------

BACHELORPROEF

Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn Gericht op zestien- tot achttienjarigen

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2017 – 2018
--------------	-------------

Student	Tabira Standaert
---------	------------------

Begeleider	Elia Wyverkens
------------	----------------

Dankwoord

Deze bachelorproef is de perfecte afsluiter na mijn drie leervolle jaren binnen de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hogeschool West-Vlaanderen te Brugge. Het onderwerp ligt me nauw aan het hart en zorgde op die manier voor mijn doorzettingsvermogen. Ik had deze bachelorproef natuurlijk nooit kunnen waarmaken zonder een aantal belangrijke mensen, waarvoor ik hieronder even de tijd wil nemen om hen te bedanken.

Ten eerste wil ik graag de deelnemers bedanken die aan mijn focusgroepen hebben deelgenomen. Het was een hele lange en moeilijke rit om aan deelnemers te komen en zonder de tijd en motivatie van deze deelnemers was het mij nooit gelukt om tot de benodigde resultaten te komen. Tijdens de focusgroepen gaven deze deelnemers mij voldoende informatie om tot diepgaande resultaten te komen.

Mijn bachelorproefbegeleider, Elia Wyverkens, wil ik graag bedanken voor de ondersteuning die ze mij tijdens de opstelling van deze bachelorproef gegeven heeft. Vooral tijdens het opstellen van de leidraad voor mijn focusgroepen was Elia Wyverkens een enorme hulp, waarvoor dank.

Daarnaast zou ik ook graag mijn valorisatiepeter Sander Desmet willen bedanken. Samen met hem kon ik het onderwerp zodoende aanpassen dat dit realistisch en haalbaar was. Daarnaast wil ik Sander Desmet ook bedanken om mij te helpen bij mijn helse zoektocht naar deelnemers. Ondanks zijn drukke agenda, nam hij tijd om samen met mij na te denken over mogelijke oplossingen en verstuurd hij mails naar alle leerlingen van de derde graad ASO op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn.

Ook zou ik het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn te Eeklo willen bedanken om mij de kans te geven een bijdrage te bieden binnen hun zorgcontinuüm en visietekst over zorg.

Tenslotte wil ik ook mijn vriendin Stefanie Sergeant en mijn zus Talissa Standaert bedanken om mijn werk na te lezen en eventuele spel- en typfouten eruit te halen.

Maar ook u, beste lezer, bedank ik voor uw interesse in mijn werk!

Tabira Standaert

Inhoudstafel

Dankwoord.....	5
Abstract.....	7
Krantenartikel	8
1 Inleiding	9
1.1 Algemene situering.....	9
1.2 Emotionele problemen en stoornissen	11
1.2.1 Emotionele problemen	11
1.2.2 Emotionele stoornissen.....	14
1.2.3 Faalangst.....	16
1.2.4 Angst	18
1.2.5 Angststoornissen	18
1.2.6 Suïcidegedachten en -pogingen	20
1.2.7 Suïcide.....	22
1.2.8 Depressieve gevoelens	23
1.2.9 Depressie	24
1.3 Preventie.....	28
1.3.1 Definitie.....	28
1.3.2 Preventiekaders.....	29
1.3.3 Bestaande preventiecampagnes/-initiatieven m.b.t. emotionele problemen bij schoolgaande jongeren.....	33
1.3.4 Preventie op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn.....	38
1.4 Onderzoeksvraag	40
2 Methode.....	41
2.1 Analyse-eenheden en deelnemers.....	41
2.1.1 Eerste focusgroep.....	41
2.1.2 Tweede focusgroep	41
2.2 Meetinstrumenten en apparatuur	42
2.3 Procedure.....	44
2.3.1 Voorafgaand aan de focusgroepen.....	44
2.3.2 Tijdens de focusgroepen.....	44
2.3.3 Na de focusgroepen.....	45
2.4 Analyses	45

3 Resultaten.....	47
3.1 Goede zorgvoorbeelden	47
3.2 Emotionele problemen	49
3.2.1 Faalangst.....	49
3.2.2 Angst	51
3.2.3 Suïcide	53
3.2.4 Depressie	55
3.2.5 Belangrijkste elementen	57
3.3 Algemeen	59
3.3.1 Vertrouwen	59
3.3.2 Initiatief nemen	60
3.3.3 Individueel gesprek	61
3.3.4 Klasgesprek	62
3.3.5 Themadag	63
3.4 Beroepsproduct (zie bijlage 7).....	63
4 Discussie	65
5 Referentielijst.....	69
6 Bijlagen	72

Abstract

Nederlands

Uit cijfers blijkt dat emotionele problemen de afgelopen vijf jaar gestegen zijn en vaak samen voorkomen. Verder blijkt dat jongeren van 15 tot 24 jaar een kwetsbare groep zijn. Ondanks deze gegevens heeft het College Onze-Lieve-Vrouw geen preventieplan rond emotionele problemen.

In dit onderzoek werd er gewerkt met twee focusgroepen om de noden van zestien- tot achttienjarige leerlingen bij het ervaren van emotionele problemen na te gaan. Onder de term emotionele problemen vallen volgens het CLB faalangst, angst, suïcide en depressie.

Op basis van deze focusgroepen werden zeven centrale thema's rond de preventie van emotionele problemen opgesteld: vertrouwen, initiatief nemen, individueel gesprek, verduidelijking aan omgeving, klasgesprek en themadag. Deze thema's werden ten slotte samen met tips in een voorstel tot een preventieplan rond emotionele problemen voor het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn gegoten, zodat zij hiermee rekening kunnen houden tijdens het opstellen van hun visietekst over zorg.

English

According to research, emotional problems have grown over the past five years and often occur at the same time. Another issue is that youngsters between the ages from 15 to 24 are a vulnerable group. Despite this data, College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn has no prevention policy for emotional problems.

The method of this research consisted of two focus groups. In these focus groups, the researcher determined the needs of sixteen- to eighteen-year old students struggling with emotional problems. The CLB defines the term emotional problems as fear of failure, fear, suicide and depression.

Based on these focus groups, seven main themes about the prevention of emotional problems were created: trust, taking initiative, individual conversation, explanation to the environment, class discussion and informative day. These themes were taken together with a few tips and were made into a proposal for a prevention policy regarding emotional problems for College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn with the idea that they can use this information during the creation of their care policy.

TEN DOORN... DROOMSCHOOL?!

Wordt deze school in Eeklo de school die zijn leerlingen in de watten legt?

EEKLO - 14 mei 2018

Respecteren van de sperperiodes, leerkrachten die te vertrouwen zijn, diepgaande klasgesprekken? Het klinkt bijna allemaal te goed om waar te zijn... En toch kan deze droom realiteit worden voor het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn.

TABIRA STANDAERT

We kennen het allemaal wel: leerlingen die naar school vertrekken met een frons op hun gezicht, die klagen over de stressvolle gevulde schooldagen, die zich op school minder goed in hun vel voelen... Ongeveer 8 op de 10 jongeren beschikken over geen optimale vitaliteit. 3 op de 10 jongeren heeft zelfs recent last gehad van psychische problemen. Iedereen kent wel iemand die symptomen vertoont van faalangst, angst, depressie of zelfmoordgedachten. Misschien trilt jouw kind of vriend(in) zelfs wanneer hij of zij vooraan in de klas een spreekbeurt moet geven. Misschien laat jij af en toe eens een traan wanneer niemand het ziet, omdat je niemand op school kan vertrouwen...

Emotionele problemen zijn de afgelopen vijf jaar gestegen en komen vaak samen voor. Jongeren van 15 tot 24 jaar zijn hierin een heel kwetsbare groep. Het spreekt dus vanzelf dat de middelbare scholen alles uit de kast halen om deze problemen te voorkomen en op te lossen... Of niet? Waar hebben de leerlingen eigenlijk nood aan bij het ervaren van deze problemen?

Tabira Standaert, laatstejaarsstudente Toegepaste Psychologie aan de Hogeschool West-Vlaanderen in Brugge, stelde zich ook deze vraag. Meer dan dat zelfs:



aan de hand van een onderzoek onderzocht ze waar de leerlingen op Ten Doorn nood aan hebben wanneer ze met gevoelens van faalangst, angst, depressie of zelfs met zelfmoordgedachten in de knoop liggen.

Aan de hand van groepsgesprekken kon de studente zeven centrale thema's opstellen die de studenten verder kunnen helpen in hun emotionele zoektocht.

Een eerste thema is vertrouwen. De leerlingen op Ten Doorn vinden het belangrijk om een vertrouwenspersoon te hebben waarbij ze terecht kunnen als ze nood hebben aan een babbel of iemand die hun een goed gevoel geeft...

Naast vertrouwen vinden de leerlingen het ook belangrijk dat de leerkrachten af en toe zelf initiatief nemen. De leerlingen durven namelijk niet altijd vanzelf over hun probleem beginnen.

Ten derde is het ook belangrijk dat de leerlingen minstens een keer per trimester een individueel gesprek kunnen hebben met hun vertrouwenspersoon... zonder dat iemand anders hiervan afweet!

Een vierde punt dat de leerlingen aangaven is een verduidelijking van de situatie naar klasgenoten, vrienden en leerkrachten toe. Niets is meer irritant dan valse roddels te horen krijgen over waarom jij die ene toets niet meemaakte.

Naast het aangaan van een individueel gesprek vinden de leerlingen het ook fijn om één keer per trimester een klasgesprek te houden over een bepaald onderwerp. Dit onderwerp mogen ze op voorhand, aan de hand van een vragenlijst, helemaal zelf kiezen!

Ook themadagen zijn goede manieren om de leerlingen en leerkrachten meer diepgang te laten verkrijgen in een bepaald onderwerp. Ook dit onderwerp mogen ze zelf kiezen.

Ten slotte is het ook belangrijk om enkele maatregelen in te voeren die een impact hebben op meerdere leerlingen, zoals de hoeveelheid leerstof verminderen en het respecteren van de sperperiode.

Deze thema's werden samengezet in een rapport met enkele tips, dat op zijn beurt weer voorgelegd werd aan Ten Doorn. Als zij deze tips volgen, worden zij dé droomschool van Eeklo.

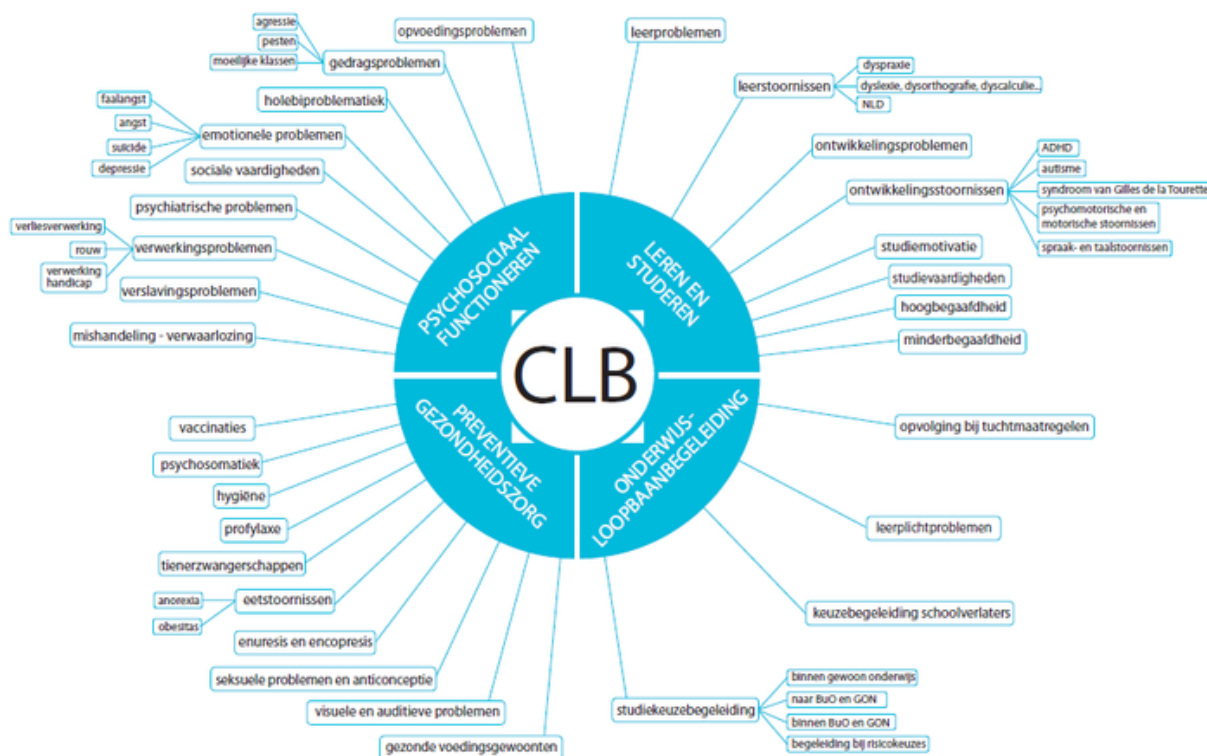
1 Inleiding

1.1 Algemene situering

Ongeveer 20% van het aantal kinderen en jongeren kampt volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) met een psychische stoornis (Van West & Van Grootel, 2015). Volgens economie.fgov.be betreft dit - toegepast op België - ongeveer 457.116 kinderen en jongeren. In het Vlaams Gewest gaat dit over ongeveer 277.643 kinderen en jongeren en specifiek gericht op het arrondissement Eeklo beslaat dit 3.446 kinderen en jongeren.

Studies tonen aan dat ongeveer 50% van de volwassenen met een psychische stoornis deze ontwikkelde voor de leeftijd van veertien jaar (Van West & Van Grootel, 2015).

Elke erkende school in Vlaanderen – dus ook het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn, wat de doelgroep van deze bachelorproef is – werkt samen met een Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB). (Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, n.d.) Het CLB heeft vier werkdomeinen: het leren en studeren, de onderwijsloopbaan, de preventieve gezondheidszorg en het psychosociaal functioneren. Dit laatste deelt het CLB nogmaals op in opvoedingsproblemen, gedragsproblemen, holebiproblematiek, emotionele problemen, sociale vaardigheden, psychiatrische problemen, verwerkingsproblemen, verslavingsproblemen en mishandeling/verwaarlozing. Het onderdeel emotionele problemen valt dan weer op te splitsen in faalangst, angst, suïcide en depressie (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1. Overgenomen van [CLB-spin] [ca. 2018] Rechtshebbende Centrum voor Leerlingenbegeleiding. Geraadpleegd op <https://www.gemeenteschool-damme.be/clb>

Uit cijfers blijkt dat emotionele problemen de afgelopen vijf jaar gestegen zijn en vaak samen voorkomen. Verder blijkt dat jongeren van 15 tot 24 jaar een kwetsbare groep zijn. In paragraaf 1.2 wordt dieper ingegaan op deze cijfers (WIV, 2013).

Uit bovenstaande informatie rijst dan ook de vraag hoe secundaire scholen (al dan niet in samenwerking met het CLB) omgaan met psychosociale problemen. Deze bachelorproef zal zich specifiek richten op de zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn (COLTD) te Eeklo. Deze school is met 4300 leerlingen en 470 leerkrachten de grootste school van het Meetjesland en behoort ook op Vlaams niveau tot een van de grootste scholen. (Boone, 2013)

De onderzoeksvraag van dit onderzoek is: waar hebben zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn nood aan als ze emotionele problemen ervaren? Deze vraag zal nagegaan worden aan de hand van twee focusgroepen en zal zich richten op hoe de preventie van emotionele problemen volgens de leerlingen beter kan. Met behulp van deze resultaten zal een voorstel tot een preventieplan voor emotionele problemen aangereikt worden bij de school. Hier wordt later in deze bachelorproef meer informatie over gegeven.

1.2 Emotionele problemen en stoornissen

Deze bachelorproef gaat over emotionele problemen, meer bepaald over het voorkomen en behandelen van deze problemen vooraleer ze overgaan in stoornissen. Daarom worden hieronder zowel emotionele problemen als emotionele stoornissen besproken.

1.2.1 Emotionele problemen

In 2013 legde het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV, 2013) een gezondheidsenquête af bij de algemene bevolking van vijftien jaar en ouder in België. In onderstaande tabel zijn enkele percentages van dit onderzoek overgenomen.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente psychische problemen	31.5%	29.1%	29.5%	31.4%
Vitaliteitsscore (positieve geestelijke gezondheid)	61.3%	64.65%	62.6%	64.4%
Optimale vitaliteitsscore	15.6%	18.95%	15.8%	18.3%

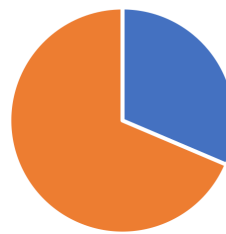
Tabel 1. Voorkomen van psychische problemen en vitaliteitsscore bij mensen van vijftien jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Aangezien het onderzoek van deze bachelorproef plaatsvindt bij jongeren tussen zestien en achttien jaar in het Vlaams Gewest, is het vanzelfsprekend dat de cijfers van het WIV met betrekking tot de leeftijdsgroep ‘15-24 jaar’ het meest relevant zijn. Uit deze groep beschikt 81.7% (ongeveer 8 op 10 jongeren) over geen optimale vitaliteit en geeft 31.4% (ongeveer 3 op 10 jongeren) aan recent last te hebben van psychische problemen.



- Geen optimale vitaliteit
- Optimale vitaliteit

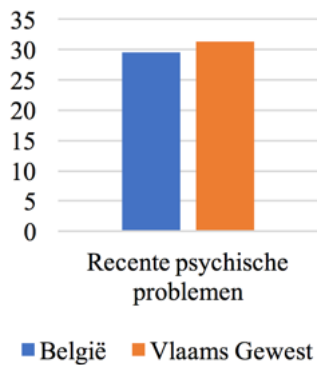
Grafiek 1. Optimale vitaliteit bij 15- tot 24-jarigen



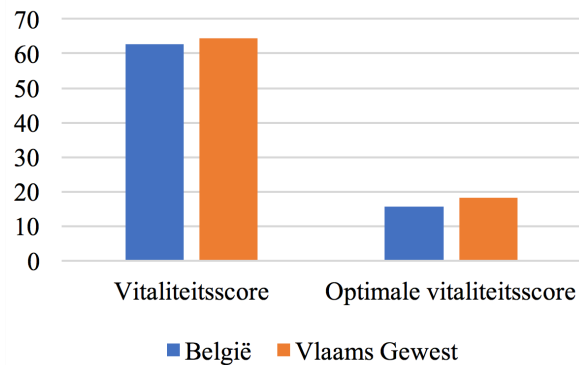
- Recente psychische problemen
- Geen recente psychische problemen

Grafiek 2. Recente psychische problemen bij 15- tot 24-jarigen

De cijfers van het WIV kunnen op twee manieren vergeleken worden. Een eerste vergelijking is tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen in het Vlaams Gewest en de percentages van de Belgische jongeren. Hoewel meer jongeren in het Vlaams Gewest dan in België last hebben van recente psychische problemen (met een verschil van 1.9%), ligt de vitaliteitsscore in het Vlaams Gewest hoger (met een verschil van 2%) en is er bij meer jongeren in het Vlaams Gewest sprake van een optimale vitaliteitsscore (met een verschil van 2.5%).

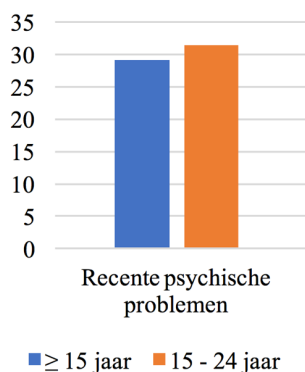


Grafiek 3. Recente psychische problemen: België en Vlaams Gewest

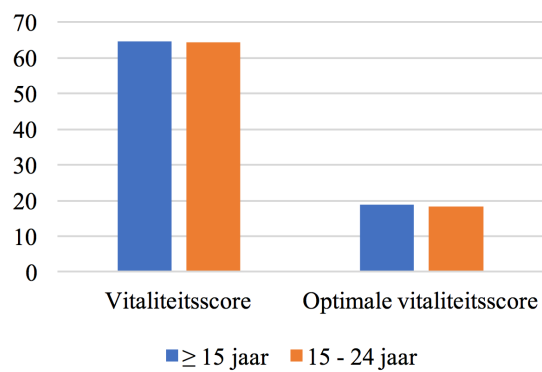


Grafiek 4. Vitaliteitsscore en optimale vitaliteitsscore: België en Vlaams Gewest

Een tweede vergelijking is tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen en de percentages van de algemene bevolking (vijftien jaar of ouder) in het Vlaams Gewest. Meer jongeren dan mensen van de algemene bevolking geven aan last te hebben van psychische problemen (met een verschil van 2.3%). Ook ligt de vitaliteitsscore iets hoger bij de algemene bevolking (met een verschil van 0.25%) en beschikken ook iets meer mensen van de algemene bevolking over een optimale vitaliteitsscore (met een verschil van 0.65%).



Grafiek 5. Recente psychische problemen: ≥ 15 jaar en 15 – 24 jaar



Grafiek 6. Vitaliteitsscore en optimale vitaliteitsscore: ≥ 15 jaar en 15 – 24 jaar

In het rapport van het WIV worden geen specifieke geslachtscijfers voor de leeftijdsgroep ‘15 – 24 jaar’ gegeven. Om een beter beeld te hebben van de verdeling tussen mannen en vrouwen, kan gekeken worden naar de resultaten van de algemene bevolking, met in het achterhoofd houdend dat dit niet per se gelijkloopt bij 15- tot 24-jarigen.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente psychische problemen	28.1%	25.8%	34.8%	32.4%
Vitaliteitsscore (positieve geestelijke gezondheid)	63.5%	67.3%	59.0%	62.0%
Optimale vitaliteitsscore	18.1%	22.2%	13.0%	15.7%

Tabel 2. Voorkomen van mentale problemen bij mannen en vrouwen van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

In België hebben meer vrouwen dan mannen recente psychische problemen, met een verschil van 6.7% tussen beide groepen. Ook in het Vlaams Gewest is er een gelijkaardig fenomeen, met 6.6% verschil tussen de groepen.

Vervolgens is op te merken dat de gemiddelde vitaliteitsscore bij mannen hoger ligt dan bij vrouwen. Het verschil tussen mannen en vrouwen ligt in het Vlaams Gewest wel iets hoger (5.3%) dan in België (4.5%). Het is dan ook vanzelfsprekend dat er meer mannen dan vrouwen een optimale vitaliteitsscore hebben, met een verschil van 6.5% in het Vlaams Gewest en 5.1% in België.

Samenvattend

Bij de algemene bevolking (vijftien jaar of ouder) in het Vlaams Gewest hebben meer vrouwen dan mannen last van psychische problemen en beschikken mannen bijgevolg over een hogere vitaliteit.

Wanneer specifiek gekeken wordt naar de 15- tot 24-jarigen in het Vlaams Gewest, valt op dat ongeveer 3 op 10 jongeren aangeeft recent last te hebben gehad van psychische problemen. Daarnaast blijkt dat ongeveer 8 op 10 jongeren niet bezit over een optimale vitaliteit.

Uit deze resultaten kunnen we concluderen dat psychische problemen prevalent zijn binnen de leeftijdsgroep ‘15 – 24 jaar’ in het Vlaams Gewest. Het is dan ook vanzelfsprekend dat de preventie op scholen dusdanig moet opgesteld worden dat eventuele problemen minder plaatsvinden of niet verergeren.

1.2.2 Emotionele stoornissen

In dezelfde gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV, 2013) wordt ook de ervaring met betrekking tot psychische aandoeningen bevraagd. In onderstaande tabel zijn zowel de percentages bij recente psychische problemen als de percentages bij recente psychische aandoening overgenomen.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente psychische problemen	31.5%	29.1%	29.5%	31.4%
Recente psychische aandoening	17.4%	15.6%	12.3%	13.4%

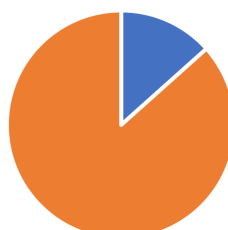
Tabel 3. Voorkomen van recente psychische problemen en een recente psychische aandoening bij mensen van vijftien jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914)”, door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Ook hier zullen eerst de cijfers van het WIV met betrekking tot de leeftijdsgroep ‘15-24 jaar’ besproken worden. Uit deze groep geeft 31.4% (ongeveer 3 op 10 jongeren) aan recent last te hebben van psychische problemen en geeft 13.4% (ongeveer 1 op 10 jongeren) aan recent last te hebben van een psychische aandoening. Er hebben dus meer jongeren last van psychische problemen dan van een psychische aandoening, hoewel 13.4% nog steeds een vrij hoog percentage is.



- Recente psychische problemen
- Geen recente psychische problemen

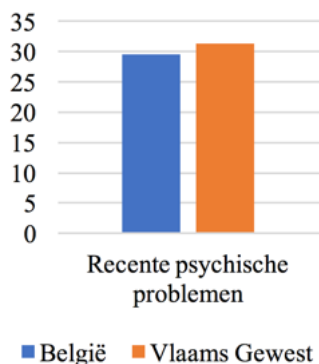
Grafiek 2. Recente psychische problemen bij 15- tot 24-jarigen



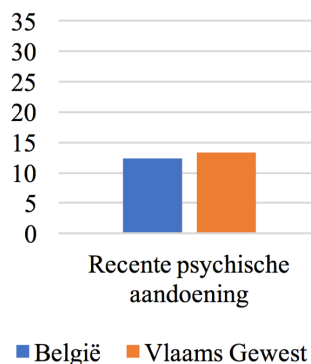
- Recente psychische aandoening
- Geen recente psychische aandoening

Grafiek 7. Recente psychische aandoeningen bij 15- tot 24-jarigen

De cijfers van het WIV zullen ook hier op twee manieren vergeleken worden. Een eerste vergelijking is tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen in het Vlaams Gewest en de percentages van de Belgische jongeren. Meer jongeren in het Vlaams Gewest dan in België hebben last van recente psychische problemen (met een verschil van 1.9%) en een recente psychische aandoening (met een verschil van 1.1%). Het verschil is dus 0.8% groter wanneer gesproken wordt over psychische problemen.

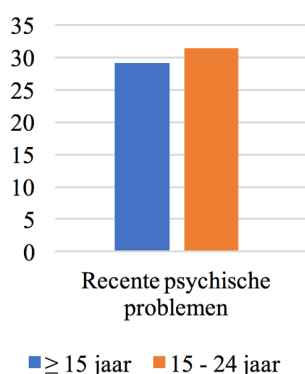


Grafiek 3. Recente psychische problemen: België en Vlaams Gewest

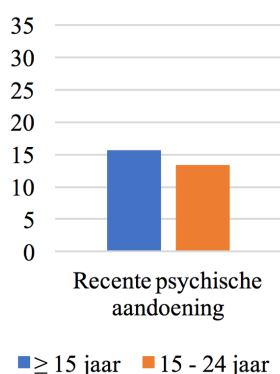


Grafiek 6. Recente psychische aandoening: België en Vlaams Gewest

Een tweede vergelijking is tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen en de percentages van de algemene bevolking (vijftien jaar of ouder) in het Vlaams Gewest. Ondanks dat meer jongeren last hebben van recente psychische problemen (met een verschil van 2.3%), geven meer mensen van de algemene bevolking aan recent last te hebben van psychische aandoeningen (met een verschil van 2.2%).



Grafiek 5. Recente psychische problemen: ≥ 15 jaar en 15 – 24 jaar



Grafiek 6. Recente psychische aandoening: ≥ 15 jaar en 15 – 24 jaar

In het rapport van het WIV worden geen specifieke geslachtscijfers voor de leeftijdsgroep ‘15 – 24 jaar’ gegeven. Om een beter beeld te hebben van de verdeling tussen mannen en vrouwen, kan gekeken worden naar de resultaten van de algemene bevolking, met in het achterhoofd houdend dat dit niet per se gelijkloopt bij 15- tot 24-jarigen.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente psychische problemen	28.1%	25.8%	34.8%	32.4%
Recente psychische aandoening	15.3%	13.5%	19.5%	17.7%

Tabel 4. Voorkomen van recente psychische problemen en aandoening bij mannen en vrouwen van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

In België hebben meer vrouwen dan mannen recente psychische problemen, met een verschil van 6.7% tussen beide groepen. Ook in het Vlaams Gewest is er een gelijkaardig fenomeen, met 6.6% verschil tussen de groepen.

Wanneer men spreekt over een recent psychische aandoening, zijn vrouwen ook koploper. Hierbij is het verschil tussen de twee geslachten wel kleiner, met een verschil van 4.2% zowel in België als in het Vlaams Gewest.

1.2.3 Faalangst

Zoals in paragraaf 1.1 reeds beschreven, verdeelt het CLB emotionele problemen onder in faalangst, angst, suïcide en depressie (Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, n.d). Om een beter beeld te hebben van deze begrippen, wordt hierna even stilgestaan bij de definitie en prevalentie van deze begrippen. Het eerste begrip is **faalangst**. Faalangst is de angst om te falen of te mislukken in situaties waarin men beoordeeld wordt (of denkt beoordeeld te worden) en de behoefte om mislukkingen te vermijden. Angst is in principe een nuttig en gezond fenomeen. Het voorkomt dat mensen domme dingen doen of te grote risico's nemen, wat betere prestaties tot gevolg heeft. Faalangst wordt echter problematisch wanneer de angst zodanig groot is dat dit een negatieve invloed heeft op deze prestaties. Denk maar aan het niet helder meer kunnen nadenken over een opgave of een examen of presentatie opgeven om een mislukking te vermijden. Faalangst kan voorkomen in diverse

situaties en is een dynamisch gegeven. Dit houdt in dat het zowel in positieve als negatieve zin kan veranderen en het ook mogelijk is om er mee te leren omgaan.

Op schooldomein speelt faalangst bijgevolg een grote rol. Wanneer de persoon zelf of zijn/haar omgeving te veel belang hecht aan school of wanneer de verwachtingen te hoog gelegd worden, ontstaat een druk wat een gevoel van continue spanning tot gevolg kan hebben. (UHasselt, n.d.)

Faalangst bestaat uit twee componenten: een emotionele component, die bestaat uit de lichamelijke veranderingen die optreden wanneer iemand faalangstig is, en een cognitieve component, die betrekking heeft tot de gedachten die faalangst met zich meebrengt. Naast het onderscheid van de emotionele en cognitieve component, kan er ook een onderscheid gemaakt worden tussen twee typen faalangst: actieve en passieve faalangst. Deze kunnen allebei bij één persoon voorkomen. Actieve of positieve faalangst komt voor wanneer er sprake is van een sterke motivatie om te slagen, waardoor de persoon in kwestie hoge eisen voor zichzelf stelt. Daarnaast is het ook mogelijk om passieve of negatieve faalangst te vertonen. Dit type faalangst ontstaat vanuit een wens om angst te verminderen, wat zich uit in het vermijden van situaties waar mislukking of faalangst mogelijk is. De omgeving van iemand met passieve faalangst merkt de faalangst vaak niet op. (UHasselt, n.d.)

Een derde opdeling van faalangst bestaat uit drie soorten faalangst die vaak samen voorkomen: cognitieve, sociale en motorische faalangst. Cognitieve faalangst is de angst voor taken op school, sociale faalangst is de angst dat mensen de leerling negatief beoordelen of zelfs afwijzen en motorische faalangst is de angst die plaatsvindt wanneer leerlingen iets met hun lichaam moeten uitvoeren. (Klasse, 2015)

Door faalangst maakt 50% van de Vlaamse vijftienjarige leerlingen zich zorgen over te moeilijke testen en zegt 60% stress te hebben voor mogelijke slechte punten. Daarnaast is 35% van de leerlingen zeer angstig voor toetsen, ook wanneer zij hiervoor goed voorbereid zijn. Hoewel dit vrij hoge percentages zijn, liggen ze significant lager dan in de rest van de OESO-landen. Zo ligt het gemiddelde van de OESO-landen 10% hoger wanneer het gaat over angst voor de moeilijkheidsgraad van toetsen, heeft 6% meer leerlingen stress over mogelijke slechte punten en geeft 20% meer leerlingen aan zeer angstig te zijn voor toetsen. (UGent, 2017)

1.2.4 Angst

Het tweede begrip dat onder de cluster emotionele problemen valt, is **angst**. Zoals reeds aangegeven, is angst tot op een bepaald niveau nuttig en gezond. Het helpt immers om gevaar te ontdekken en om erop te reageren. Als men echter voortdurend in deze angstige staat van alertheid is, belemmert de angst het functioneren omwille van concentratieproblemen of problemen met het (werk)geheugen. (“Angststoornissen en depressie”, n.d.)

1.2.5 Angststoornissen

Angststoornissen kunnen volgens www.geestelijkgezondvlaanderen.be tevens verschillende vormen aannemen: paniekstoornissen, fobieën en gegeneraliseerde angststoornis of piekerstoornis. De eerste vorm van angststoornissen is paniekstoornissen. Er is sprake van een paniekstoornis wanneer er geregeld terugkerende, maar onverwachte paniekaanvallen (plotse, hevige, korte periode van intense angst) zijn. Van fobieën wordt dan weer gesproken wanneer de angst voor iets heel specifiek is. Op schooldomein is er vooral sprake van school- en sociale fobie. Ten slotte is er sprake van een gegeneraliseerde angststoornis of piekerstoornis wanneer iemand voortdurend piekert over (toekomstige) gebeurtenissen, overbezorgd is en vreest dat zaken fout gaan lopen.

De gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV, 2013), die reeds werd aangekaart, onderzoekt of mensen al dan niet recente symptomen van een angststoornis ondervinden en of ze in de afgelopen twee weken slaap- of kalmeringspillen gebruikten. De resultaten hiervan zijn in onderstaande tabel te zien.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente symptomen van een angststoornis	9.9%	9.0%	9.2%	10.8%
Gebruik van slaap- of kalmeringspillen (afgelopen 2w)	9.8%	9.4%	2.2%	2.5%

Tabel 5. Voorkomen van symptomen van angststoornissen en gebruik van slaap-of kalmeringspillen bij mensen van vijftien jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914)”, door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

De meest relevante resultaten voor deze bachelorproef zijn nog altijd die van de 15- tot 24-jarige jongeren in het Vlaams Gewest. Van die groep ervaart 10.8% recente symptomen van een angststoornis, maar neemt slechts 2.5% in de twee weken voorafgaand aan het onderzoek slaap- of kalmeringspillen.

Ook bij deze resultaten kan, net als bij de voorgaande resultaten, een vergelijking gemaakt worden tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen in het Vlaams Gewest en de percentages van de Belgische jongeren. In het Vlaams Gewest vertonen 1.6% meer jongeren dan in België recente symptomen van een angststoornis. Hieruit vloeit voort dat het gebruik van slaap- of kalmeringspillen in de twee weken voorafgaand aan het onderzoek 0.3% hoger ligt in het Vlaams Gewest dan in België.

Daarnaast kan ook een vergelijking gemaakt worden tussen de percentages van de 15- tot 24-jarigen en de percentages van de algemene bevolking (vijftien jaar of ouder) in het Vlaams Gewest. Hoewel 1.8% meer jongeren dan mensen van de algemene bevolking recent symptomen van een angststoornis vertonen, gebruikt de algemene bevolking vaker slaap- of kalmeringspillen (met een verschil van 6.9%).

Ook met betrekking tot angststoornissen en het gebruik van slaap- of kalmeringspillen is in de gezondheidsenquête van het WIV enkel een onderscheid tussen mannen en vrouwen in de algemene bevolking gemaakt en niet bij de 15- tot 24-jarigen. Om een idee te hebben van de verdeling tussen mannen en vrouwen bij jongeren kan dus naar de cijfers van de algemene bevolking gekeken worden.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente symptomen van een angststoornis	7.0%	5.9%	12.7%	12.0%
Gebruik van slaap- of kalmeringspillen (afgelopen 2w)	7.7%	6.8%	11.9%	11.9%

Tabel 6. Voorkomen van symptomen van angststoornissen en gebruik van slaap- of kalmeringspillen bij mannen en vrouwen van vijftien jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Meer vrouwen dan mannen geven in de gezondheidsenquête aan dat ze recente symptomen van een angststoornis hebben. Dit verschil is iets hoger wanneer gefocust wordt op het Vlaams Gewest, met een verschil van 6.1% in het Vlaams Gewest en een verschil 5.7% in België. Het is dan ook vanzelfsprekend dat meer vrouwen dan mannen in de twee weken voorafgaand aan het onderzoek slaap- of kalmeringspillen gebruiken, met een verschil van 5.1% in het Vlaams Gewest en 4.2% binnen België.

1.2.6 Suïcidegedachten en -pogingen

Het derde begrip onder het verzamelwoord emotionele problemen is **suicide**, ook wel bekend als zelfdoding, eigendoding of zelfmoord. Ondanks dat mannen vaker hun leven beëindigen dan vrouwen, ondernemen vrouwen vaker suïcidepogingen. (Stevens & Delfosse, 2013).

De website van Geestelijk Gezond Vlaanderen stelt dat uit onderzoek blijkt dat 75 procent van zij die zelfmoord plegen of hier een poging tot doen reeds op voorhand aantoont dat hij/zij aan zelfmoord denkt. Mensen zien deze signalen vaak niet op tijd of denken er niet over na; pas later dringen deze tot de omgeving door. Het kan ook goed zijn dat bepaalde signalen bij de ene persoon wel naar zelfdoding verwijzen, maar bij de andere persoon net niet. Wanneer iemand zelfmoord gepleegd heeft, verwijt de omgeving vaak aan zichzelf dat ze de signalen niet hebben opgevangen of er niets aan gedaan hebben. Een grote oorzaak hiervan is dat zelfmoord(gedachten) nog steeds erg taboe zijn, waardoor mensen de neiging hebben om deze niet ter sprake te brengen.

Hieruit blijkt dat het belangrijk is om de prevalentie van zelfmoordgedachten en -pogingen na te gaan. De gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV, 2013), die reeds tweemaal in deze bachelorproef aan bod kwam, onderzocht dit bij mensen van 15 jaar of ouder. Hieruit kwamen onder andere de resultaten op de volgende pagina.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Zelfmoordgedachten in de afgelopen 12 maanden	4.8%	4.6%	5.4%	5.4%
Zelfmoordpoging in de afgelopen 12 maanden	0.5%	0.6%	0.2%	0.2%
Zelfmoordgedachten in de loop van het leven	12.9%	12%	12.2%	12.4%
Zelfmoordpoging in de loop van het leven	3.8%	2.9%	2.3%	1.0%

Tabel 7. Voorkomen van zelfmoordgedachten en zelfmoordpogingen bij mensen van 15 jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Uit bovenstaande resultaten blijkt dat 12.4% (ongeveer 1 op 10) van de 15- tot 24-jarigen ooit zelfmoordgedachten had en dat 1% ooit een zelfmoordpoging ondernomen heeft. Wanneer gekeken wordt naar de resultaten van het afgelopen jaar, is dit nog steeds een beduidend cijfer. Ongeveer 1 op 20 jongeren (5.4%) ondervond in dat jaar zelfmoordgedachten en bij 0.2% was sprake van een zelfmoordpoging.

Ook deze resultaten kunnen weer op twee manieren vergeleken worden. Ten eerste kan gekeken worden naar het verschil in prevalentie van zelfmoordgedachten en –pogingen bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en de prevalentie van zelfmoordgedachten en –pogingen bij jongeren van 15-24 jaar in België. Hoewel de prevalentie van zowel zelfmoordgedachten als –pogingen in het jaar voorafgaand aan de gezondheidsenquête hoger lag in het Vlaams Gewest (met een verschil van 0.2% op vlak van zelfmoordgedachten en 1.3% van zelfmoordpogingen), zijn de percentages hetzelfde wanneer gekeken wordt naar de zelfmoordgedachten en –pogingen in de loop van het leven.

Daarnaast kunnen de percentages van de jongeren ook vergeleken worden met die van de algemene bevolking. Zowel in de loop van het leven als in het jaar voorafgaand aan het onderzoek lag de prevalentie van zelfmoordgedachten en –pogingen hoger bij de algemene bevolking. Zo hadden 0.8% meer mensen zelfmoordgedachten en deden 0.4% meer mensen een zelfmoordpoging in het jaar voorafgaand aan het onderzoek. Daarnaast ondervonden 0.4% meer mensen in de loop van het leven zelfmoordgedachten en deden 1.9% meer mensen een zelfmoordpoging.

Ook over de zelfmoordgedachten en –pogingen gaf het WIV geen specifieke cijfers met betrekking tot het geslacht bij 15- tot 24-jarigen. In onderstaande tabel zijn dan ook de cijfers van de algemene bevolking terug te vinden.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Zelfmoordgedachten in de afgelopen 12 maanden	4.6%	4.6%	4.9%	4.6%
Zelfmoordpoging in de afgelopen 12 maanden	0.6%	0.6%	0.4%	0.5%
Zelfmoordgedachten in de loop van het leven	11.9%	11.5%	13.9%	12.5%
Zelfmoordpoging in de loop van het leven	2.9%	2.6%	4.7%	3.1%

Tabel 8. Voorkomen van symptomen van angststoornissen en gebruik van slaap- of kalmeringspillen bij mannen en vrouwen van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Terwijl in België 0.3% meer vrouwen in het jaar voorafgaand de gezondheidsenquête zelfmoordgedachten hadden, hadden in het Vlaams Gewest evenveel mannen als vrouwen zelfmoordgedachten. Wanneer gekeken wordt naar de zelfmoordpogingen in het jaar voorafgaand de enquête, lag de prevalentie bij mannen hoger (met een verschil van 0.2% in België en 0.1% in het Vlaams Gewest).

In de loop van het leven hadden meer vrouwen in België (met een verschil van 2%) én in het Vlaams Gewest (met een verschil van 1%) vaker zelfmoordgedachten. De prevalentie van zelfmoordpogingen in de loop van het leven was dan weer verschillend tussen België en het Vlaams Gewest. Waar 1.8% meer mannen in België een zelfmoordpoging ondergingen, waren dit in België 0.5% meer vrouwen.

1.2.7 Suïcide

Volgens Het Vlaams Agentschap voor Zorg en Gezondheid plegen 7.9% van alle vijftien- tot negentienjarigen zelfmoord. Het percentage ligt hoger bij mannen (10.6%) dan bij vrouwen (5.2%) (Stevens & Delfosse, 2013).

Het Vlaams suïdecijfer ligt anderhalf keer hoger dan het Europees gemiddelde. (Stevens & Delfosse, 2013) Elk jaar sterven volgens www.who.int rond de 800 000 mensen aan suïcide.

Bij 15- tot 29-jarigen is suïcide de tweede hoogste reden van sterfte. Inname van vergif (bij 30% van de gevallen), ophanging en vuurwapens zijn de meest voorkomende manieren waarop mensen zelfmoord plegen.

1.2.8 Depressieve gevoelens

Een vierde en laatste onderdeel van de cluster emotionele problemen is **depressie**. Depressieve gevoelens worden ook onderzocht tijdens de gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV). In onderstaande tabel staan de resultaten van de algemene bevolking (15 jaar en ouder) en de 15- tot 24-jarigen met betrekking tot depressieve gevoelens.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente symptomen van depressieve gevoelens	14.5%	13.2%	13.1%	15.8%

Tabel 9. Voorkomen van symptomen van depressieve gevoelens bij mensen van 15 jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

15.8% van de jongeren in het Vlaams Gewest geeft aan recente symptomen van depressieve gevoelens te hebben.

Ook bij deze resultaten kan een vergelijking gemaakt worden tussen Belgen en mensen van het Vlaams Gewest bij 15- tot 24-jarigen. 2.7% meer jongeren in het Vlaams Gewest dan in België hebben recente symptomen van depressieve gevoelens.

Daarnaast kunnen ook hier weer de algemene bevolking (van vijftien jaar en ouder) en de 14- tot 25-jarigen met elkaar vergeleken worden. 2.6% meer jongeren dan mensen van de algemene bevolking vertonen recente symptomen van depressieve gevoelens.

Zoals eerder wordt weer gekeken naar de cijfers van de algemene bevolking om een idee te vormen over de verdeling tussen mannen en vrouwen, mits deze cijfers bij de groep van 15- tot 24-jarigen niet beschikbaar zijn.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Recente symptomen van depressieve gevoelens	11.4%	10.4%	17.6%	15.9%

Tabel 10. Voorkomen van symptomen van depressieve gevoelens bij mannen en vrouwen van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Zowel in België als in het Vlaams Gewest vertonen vrouwen vaker recente symptomen van depressieve gevoelens, met een verschil van 6.2% in België en 5.5% in het Vlaams Gewest.

1.2.9 Depressie

Een depressie is een stemmingsstoornis. Volgens de DSM-V (American Psychiatric Association, 2013) is er sprake van een depressie wanneer:

A. Vijf (of meer) van de volgende symptomen zijn binnen dezelfde periode van twee weken aanwezig geweest en wijken af het eerdere functioneren; minstens één van de symptomen is ofwel (1) een sombere stemming, ofwel (2) verlies van interesse of plezier. NB Hierbij geen symptomen meetellen die duidelijk zijn toe te schrijven aan een somatische aandoening.

1. Sombere stemming, gedurende het grootste deel van de dag en bijna elke dag, zoals blijkt uit ofwel subjectieve mededelingen (bijvoorbeeld zich verdrietig, leeg of hopeloos voelen), ofwel observatie door anderen (bijvoorbeeld heeft tranen in de ogen). (NB bij kinderen en adolescenten kan de stemming prikkelbaar zijn.)

2. Duidelijk verminderd(e) interesse of plezier in alle of bijna alle activiteiten, gedurende het grootste deel van de dag, bijna elke dag (zoals blijkt uit een subjectieve beschrijving of observatie door anderen).

3. Significant gewichtsverlies zonder dat dieet wordt gehouden, of gewichtstoename (bijvoorbeeld meer dan 5% van het lichaamsgewicht binnen één maand), of bijna elke dag een afgenomen of toegenomen eetlust.

(NB Bij kinderen moet gedacht worden aan het niet bereiken van de te verwachten gewichtstoename.)

4. Insomnia of hypersomnia bijna elke dag

5. Psychomotorische agitatie of vertraging, bijna elke dag (waarneembaar door anderen, en niet alleen subjectieve gevoelens van rusteloosheid of geremd worden).

6. Vermoeidheid of verlies van energie, bijna elke dag.
 7. Gevoelens van waardeloosheid of buitensporige of onterechte schuldgevoelens (die het karakter van een waan kunnen hebben) bijna elke dag (niet alleenh zelfverwijt of schuldgevoel over het ziek zijn).
 8. Verminderd vermogen tot nadenken of concentreren, of besluiteloosheid, bijna elke dag (ofwel subjectief beschreven ofwel geobserveerd door anderen).
 9. Recidiverende gedachten aan de dood (niet alleen de vrees om dood te gaan), recidiverende suïcidegedachten zonder een specifiek of een suïcidepoging, of een specifiek plan om suïcide te plegen.
- B. De symptomen veroorzaken klinisch significante lijdensdruk of beperkingen in het sociale of beroepsmatige functioneren of in het functioneren op andere belangrijke terreinen.
- C. De episode kan niet worden toegeschreven aan de fysiologische effecten van een middel of een somatische aandoening.
- D. Het optreden van de depressieve episode kan niet worden verklaard door een schizo-affectieve stoornis, schizofrenie, een schizofreniforme stoornis, een waanstoornis of door een andere gespecificeerde of ongespecificeerde schizofreniespectrum- of andere psychotische stoornis.
- E. Er heeft zich nooit een manische of hypomanische episode voorgedaan.

Een groot probleem van een depressie is volgens de website van Geestelijk Gezond Vlaanderen (www.geestelijkgezondvlaanderen.be) dat het vaak niet voldoende onderkend wordt, ondanks dat een tijdige behandeling de ernst kan minimaliseren en terugval kan vermijden. De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat er verschillende hindernissen zijn waardoor depressie niet voldoende onderkend wordt. Deze hindernissen zijn een gebrek aan hulpmiddelen, een tekort aan zorgverzekeraars, het sociale stigma geassocieerd met psychische aandoeningen en een onjuiste assessment. Naast onderdiagnosticering bij mensen met een depressie, is er ook overdiagnosticering bij mensen zonder depressie.

In de tabel op de volgende pagina staan de resultaten van de gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) van de algemene bevolking (15 jaar en ouder) en de 15- tot 24-jarigen met betrekking tot een depressie.

	Totaal (mannen en vrouwen samen)			
	≥ 15 jaar		15 – 24 jaar	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden	5.5%	4.4%	1.0%	0.5%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en gezondheidswerker geraadpleegd	82.8%	96%	93.8%	100%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en hiervoor geneesmiddelen gebruikt	70.9%	64.3%	70.0%	53.6%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en hiervoor psychotherapie gevolgd	28.8%	21.7%	66.1%	47.2%

Tabel 11. Voorkomen van een gerapporteerde depressie bij mensen van 15 jaar en ouder en bij jongeren van 15-24 jaar in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914),” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Slechts bij 0.5% van de 15- tot 24-jarigen is er sprake van een gerapporteerde depressie. Van die 0.5% jongeren heeft iedereen een gezondheidswerker geraadpleegd, heeft 53.6% geneesmiddelen gebruikt en heeft 47.2% psychotherapie gevolgd.

Ook bij deze resultaten kan een vergelijking gemaakt worden tussen Belgen en mensen van het Vlaams Gewest bij 15- tot 24-jarigen. Bij 0.5% meer Belgische jongeren is er sprake van een gerapporteerde depressie in het jaar voorafgaand aan de enquête en 0.3% meer Belgische jongeren gebruiken in de twee weken voorafgaand aan de enquête antidepressiva. Belgische jongeren met een gerapporteerde depressie in het jaar voorafgaand aan de enquête gebruiken vaker geneesmiddelen (met een verschil van 16.4%) en volgen vaker psychotherapie (met een verschil van 18.9%). Jongeren in het Vlaams Gewest met een gerapporteerde depressie raadplegen dan weer vaker een gezondheidswerker (met een verschil van 6.2%).

Daarnaast kunnen ook hier weer de algemene bevolking (van vijftien jaar en ouder) en de 14- tot 25-jarigen met elkaar vergeleken worden. 3.9% meer mensen van de algemene bevolking hebben in het jaar voorafgaand aan de enquête een gerapporteerde depressie. Onder deze mensen raadplegen 4% meer jongeren een gezondheidswerker, gebruiken 10.7% meer mensen van de algemene bevolking geneesmiddelen en volgen 25.5% meer jongeren psychotherapie.

Zoals eerder wordt weer gekeken naar de cijfers van de algemene bevolking om een idee te vormen over de verdeling tussen mannen en vrouwen, mits deze cijfers bij de groep van 15- tot 24-jarigen niet beschikbaar zijn.

	≥ 15 jaar			
	Mannen		Vrouwen	
	België	Vlaams Gewest	België	Vlaams Gewest
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden	4.1%	3.1%	6.8%	5.7%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en gezondheidswerker geraadpleegd	80.4%	95.7%	85.2%	96.3%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en hiervoor geneesmiddelen gebruikt	68.8%	65.0%	72.9%	63.5%
Gerapporteerde depressie in de afgelopen 12 maanden en hiervoor psychotherapie gevolgd	27.1%	21.7%	30.4%	21.6%

Tabel 12. Voorkomen van een rapporteerde depressie bij mannen en vrouwen van 15 jaar en ouder in het Vlaams Gewest en België. Aangepast van “Gezondheidsenquête 2013: Gezondheid en welzijn (p. 876-914) ,” door Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, 2014. Rechtshebbende 2014 door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Meer vrouwen in het jaar voorafgaand aan de enquête hebben een gerapporteerde depressie (met een verschil van 2.7% in België en 2.6% in het Vlaams Gewest) en er is bij meer vrouwen sprake van antidepressivagebruik in de twee weken voorafgaand aan de enquête (met een verschil van 2.9% in België en 2.2% in het Vlaams Gewest). Onder het aantal mensen met een gerapporteerde depressie in het jaar voorafgaand aan de enquête, raadplegen meer vrouwen dan mannen in België (met een verschil van 4.8%) en in het Vlaams Gewest (met een verschil van 0.6%) een gezondheidswerker. Daarnaast gebruiken in België 4.1% meer vrouwen geneesmiddelen en volgen 3.3% meer Belgische vrouwen psychotherapie. In het Vlaams Gewest liggen deze laatste cijfers anders, met 1.5% meer mannen met geneesmiddelengebruik en 0.1% meer mannen die psychotherapie gevolgd hebben.

1.3 Preventie

1.3.1 Definitie

Preventie bestaat volgens Goris, Burssens, Melis, en Vettenburg (2007) uit initiatieven die doelbewust en systematisch een probleem voorkomen. Alle elementen in deze definitie zijn belangrijk en moeten bijgevolg samen aanwezig zijn.

Ten eerste bestaat preventie uit **initiatieven**: het is een activiteit die bewust ondernomen wordt en is bijgevolg geen toeval. Volgens Deboutte (n.d) is een grote uitdaging rond preventie op school dat er rekening gehouden moet worden met de verschillende actoren (individueel-, klas-, school- en schoolomgevingsniveau) en betrokkenen (directie, leerkrachten, leerlingenbegeleiding, leerlingen, ouders...) met elk hun eigen motivatie, noden en mogelijkheden.

Een tweede kernwoord in deze definitie van preventie is **systematisch**. Preventie is het voorkomen van een probleem op een vooraf doordachte manier. Het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn moet dus nagaan welke preventies werken voor de leerlingen op hun school. Een krachtig preventiebeleid is met andere woorden dus belangrijk. Om van een krachtig preventiebeleid te kunnen spreken, zijn volgens Deboutte (n.d.) efficiëntie, effectiviteit en waarden belangrijk.

Efficiëntie is een goed resultaat nastreven met zo weinig mogelijk middelen en inspanningen. Effectiviteit is dan weer het maximaal beheersen van de risico's en de problemen terugdringen.

Ten slotte is preventie nooit waarde vrij. Goris, Burssens, Melis en Vettenburg (2007) geven vijf dimensies van een wenselijke algemene preventie aan:

1. Radicaliteit: een probleem zo dicht mogelijk bij de wortels (radix) aanpakken, liefst vóór risico's of negatieve gevolgen zich aandienen;
2. Offensiviteit: men gaat op zoek naar kansrijke en positief georiënteerde alternatieven voor het gekende probleemgedrag;
3. Integraliteit: men houdt rekening met de context waarin mensen samenleven en werken;
4. Participatie: men streeft naar een zo groot mogelijke participatie van alle betrokkenen bij het uitdenken, opstarten, uitwerken en evalueren van de verschillende initiatieven;

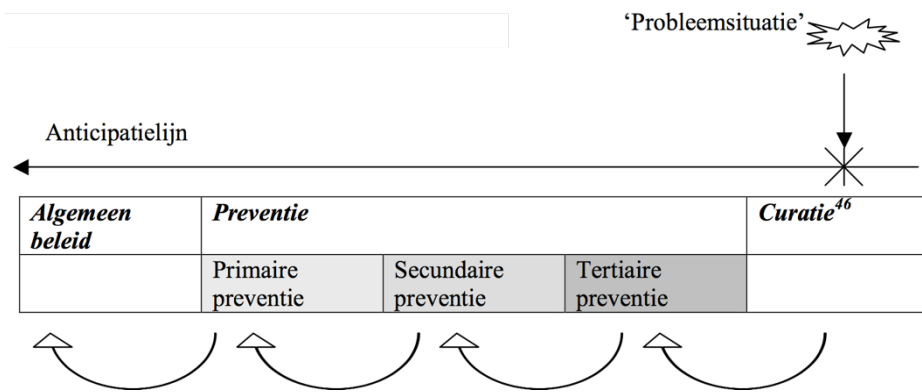
5. Democratisch karakter: alle betrokkenen worden op eenzelfde manier en met dezelfde intensiteit bereikt.

Het volgende kernwoord in de definitie van preventie is **probleem**. Zonder probleem is er geen preventie. Het probleem in deze bachelorproef is de stijging van de prevalentie van emotionele problemen bij kinderen en jongeren. Een volgend probleem is dat het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn niet weet hoe de leerlingen de preventie op school ervaren.

Een laatste begrip in de definitie van preventie is **voorkomen**. Om een probleem te voorkomen, is het nodig om te weten waar ingegrepen moet worden. Het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn wil weten op welke manier ze de preventie van psychosociale problemen kunnen verbeteren, maar moeten daarvoor eerst weten hoe de leerlingen deze ervaren.

1.3.2 Preventiekaders

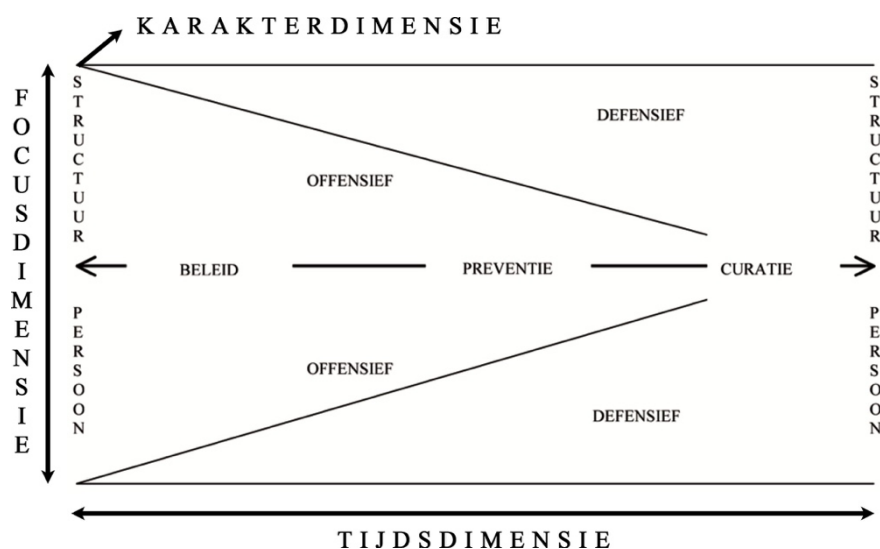
Zoals reeds vermeld, is het belangrijk om een krachtig preventiebeleid te hebben. Dit preventiebeleid, in dit geval rond het voorkomen van emotionele problemen, kan gecreëerd worden aan de hand van preventiekaders. Het beroepsproduct van deze bachelorproef bestaat voornamelijk uit bepaalde thema's. De thema's kunnen verbonden worden met de preventiekaders, maar om het voorstel tot een preventieplan zo duidelijk mogelijk te houden, is dit bewust niet gedaan. Toch is het belangrijk om deze in het achterhoofd te houden. Vooraleer ingegaan wordt op deze kaders, is het belangrijk te weten dat deze rekening houden met de preventiedynamiek. Deze preventiedynamiek start bij curatie (de oplossingsgerichte aanpak van het probleem: ingrijpen in een problematische situatie om de schade tot een minimum te beperken en de herhaling van het probleem te voorkomen) en eindigt bij het algemeen (school)beleid. (Deboutte, n.d.) Goris, Burssens, Melis, en Vettenburg (2017) creëerden een schema dat deze preventiedynamiek in beeld brengt.



Afbeelding 2. Overgenomen van *Een goed gekok* Ministerie van Onderwijs en Vorming.

In het schema is ook rekening gehouden met het onderscheid tussen primaire, secundaire en tertiaire preventie. Primaire preventie probeert de incidentie (frequentie (Van Dale)) van een probleem te verminderen door alle risico's en nadelige elementen die aan de oorsprong kunnen liggen van dit probleem weg te werken. Secundaire preventie is dan weer een vroege opsporing en behandeling van het probleem. Hierbij is de doelgroep al meer afgebakend en de aanpak preciezer en doelgerichter. Als laatste preventieniveau is er sprake van tertiaire preventie. Deze preventie probeert de escalatie van het probleem te vermijden om op deze manier de negatieve gevolgen en de schade te verkleinen, beperken en eventueel te herstellen. (Brug, van Assema, & Lechner, 2012; Deboutte, n.d.)

Het preventiemodel van De Cauter (1990)



Afbeelding 3. Vrij vertaald door Tabira Standaert van *Een goed gekozen preventiekader draagt bij tot een krachtig preventiebeleid* (p. 101) by Deboutte, G, n.d. Copyright by Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming.

Volgens De Cauter is de realisatie van verandering afhankelijk van drie dimensies: de tijdsdimensie, de focusdimensie en de karakterdimensie.

De eerste dimensie is de tijdsdimensie. Men kan ingrijpen vóór er problemen zijn (primaire preventie), tijdens de manifestatie van een probleem (secundaire preventie) of na het probleem (tertiaire preventie).

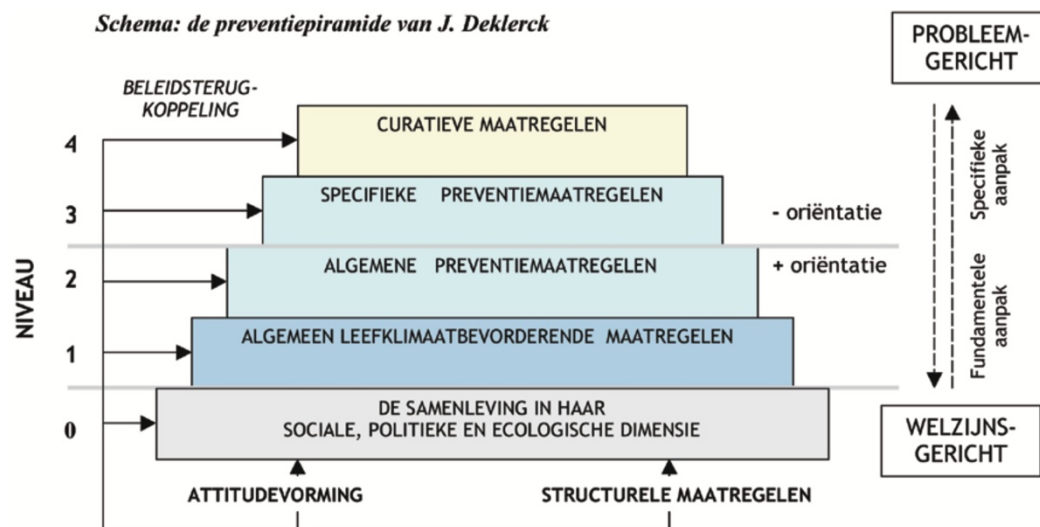
De volgende dimensie is de focusdimensie. Deze dimensie heeft betrekking tot de twee componenten van het sociaal systeem waarin verandering wordt nagestreefd: de persoon (het individu) en de structuur (de context). Men kan acties ondernemen die voor gedragswijziging van de leerlingen zorgen, maar ook acties die de omkadering, het systeem of de structuren leerling-vriendelijker of probleemgevoeliger maken. Eenzelfde actie kan onderdelen van zowel de persoonsgerichte als structuurgerichte componenten bevatten. Meer zelfs, een goede leerlingenbegeleiding bestaat uit de combinatie van deze twee componenten.

De laatste dimensie is de karakterdimensie. Het karakter van een actie wordt bepaald door de aard van de tussenkomst(en). Deze aard kan defensief (aanpassend, beperkend) of offensief (verruimend, ondersteunend) zijn. Bij een defensieve actie trekt men vooral beschermende en controlerende maatregelen zoals verboden en verplichtingen, terwijl men er bij een offensieve actie vanuit gaat dat leerlingen zelf de mogelijkheden hebben om aan hun eigen ontplooiing te werken. Hier schept men dus ruimte en stimulering.

In de praktijk stellen leerkrachten en directies vast dat zij overwegend curatief, persoonsgericht en defensief werken. Aan de hand van bovenstaand schema, worden ze aangezet om ook de andere dimensies in hun handelen aan bod te laten komen. Ook komen leerkrachten tot de conclusie dat het er weinig toe doet rond welk thema er in de school gewerkt wordt.

(Deboutte, n.d.; Vettenburg & Vandewiele, 2001)

De preventiepiramide van Deklerck



Afbeelding 4. Overgenomen van *Een goed gekozen preventiekader draagt bij tot een krachtig preventiebeleid* (p. 102) by Deboutte, G, n.d. Copyright by Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming.

De preventiepiramide van Deklerck toont de samenhang tussen veel maatregelen, initiatieven en acties. De uiteindelijke doelgerichtheid (in de vorm van de bijdrage tot het welzijn en de levenskwaliteit) wordt onderstreept door de visuele nadruk op de onderste, dragende balken. De keuze voor een samenhangend en duurzaam beleid veronderstelt een goede afstemming tussen de vier verschillende actieniveaus binnen de piramide. (Deboutte, n.d.) De preventiepiramide heeft volgens www.belgiumresearch.be een hiërarchische opbouw.

Globaal georiënteerde maatregelen (niveau één en twee) gaan aan de specifiek georiënteerde (niveau drie en vier) vooraf. Ieder niveau moet stevig genoeg zijn om er een volgend niveau op te kunnen bouwen.

Het onderste niveau, niveau nul (de samenleving in haar sociale, politieke en ecologische dimensie), is geen actieniveau. Het maakt dus geen deel uit van het preventiebeleid, maar oefent er wel invloed op uit. Dit niveau heeft een invloed op wat een school kan of moet doen om problemen aan te pakken.

Het volgende niveau, niveau één (leefklimaatbevorderende initiatieven), is het meest fundamentele actieniveau. Er worden maatregelen genomen of initiatieven gevolgd die een goede invloed hebben op de sfeer, de manier van omgaan en het welbevinden. Hoewel dit niveau indirect bijdraagt tot het voorkomen van veel problemen, mogen de gevormde initiatieven niet omschreven worden als “preventie”.

Het tweede niveau (algemene preventiemaatregelen) betreft de maatregelen die leerlingen, ouders, leerkrachten en de school stimuleren tot positief gedrag en deze meer draagkracht geven. Zo voorkomt men dat problemen de kop opsteken (primaire preventie). Deze indirecte aanpak levert in meerdere opzichten voordeel op.

Het derde niveau (specifieke preventiemaatregelen) gaat over de maatregelen die bedoeld zijn om specifieke problemen te voorkomen (secundaire preventie). Dit gebeurt via een combinatie van persoonsgerichte en structurele maatregelen.

Het laatste niveau, niveau vier (curatieve of probleemoplossende maatregelen), heeft betrekking tot de maatregelen om reeds bestaande problemen te verminderen, weg te werken of te herstellen (tertiaire preventie). Deze aanpak is heel direct gericht op diegene die met het probleem te maken hebben.

(Deboutte, n.d.)

1.3.3 Bestaande preventiecampagnes/-initiatieven m.b.t. emotionele problemen bij schoolgaande jongeren

Faalangst

Volgens John en Gulati (2015) is de studieruimte van de leerling heel belangrijk. Zo moet er sprake zijn van een georganiseerd bureau. Hierop liggen alle benodigdheden die nodig zijn voor de toets of taak die de leerling moet maken. Alles wat de leerling op dat moment niet nodig heeft, moet niet op zijn of haar bureau, maar ergens anders liggen. Ook de (bureau)stoel van de leerling is belangrijk. Deze moet comfortabel zijn en de hoogte moet zodanig aangepast zijn dat de voeten de grond raken.

Daarnaast is een planning ook heel belangrijk. Zo is het best dat de leerling één ding tegelijkertijd doet en niet multitaskt. Tijdens het opstellen van de planning is het volgens John ook belangrijk om na 50 of 90 minuten studeren een pauze van tien à vijftien minuten in te lassen. Na vier of vijf uur studeren wordt er best een halfuur pauze ingelast. Door het inlassen van pauzes zal de leerling de informatie sneller verwerken en opslaan in zijn of haar geheugen. Tijdens deze pauzes moet de leerling iets kleins eten of stretchen. Verder is het aan te raden om de leerling even naar buiten te laten gaan. Zuurstof stimuleert namelijk de bloedsomloop, waardoor de hersenen actief kunnen blijven. Daarnaast zorgt fysieke activiteit voor de vermindering van stress.

Naast het zorgen voor een goede studieruimte en planning, is volgens Nafis ook gezond eten heel belangrijk. Omega 3, magnesium en ijzer zijn namelijk heel goede stoffen voor studenten. Deze stoffen zijn terug te vinden in onder andere noten, fruit en vis.

Vervolgens is het ook belangrijk dat de leerlingen op tijd gaan slapen. Dit houdt in dat ze elke nacht minstens acht uur slapen. Volgens een onderzoek in Finland verminderen de cognitieve vaardigheden wanneer de hoeveelheid slaap vermindert. Een onderzoek in Duitsland gaf dan weer aan dat de hersenen nieuwe informatie tijdens de slaap sorteren en opslaan. Wanneer jongeren minder slapen, zullen ze minder goed informatie kunnen behouden of oproepen.

Volgens de Universiteit Hasselt en Klasse is het belangrijk om bovenstaande en eventuele andere tips mee te geven aan de leerlingen, leerkrachten én de ouders van de leerlingen (UHasselt, n.d.; Klasse, 2015).

Angst

Als preventie van angst is het mogelijk om enkele tips mee te geven aan scholen rond de preventie van angststoornissen. Centraal in deze tips is de vertrouwensband tussen de leerkracht en de leerlingen. Een veilige sfeer of een sfeer van vertrouwen is noodzakelijk bij allerlei problemen. Zonder een veilige of vertrouwde sfeer zullen veel kinderen zich niet veilig genoeg voelen om hun problemen te bespreken. (Start Media, 2017)

Twee bekende programma's om met emoties (zoals angst) om te leren gaan, zijn PBIS en FRIENDS (Knack, 2017).

PBIS staat voor Positive Behavioral Interventions and Supports. Hierbij leren de leerlingen sociale vaardigheden, alsook hoe ze in bepaalde situaties moeten reageren. Dit kan aan de hand van rollenspelen, maar ook aan de hand van doceren gedaan worden (Lee, n.d.).

Het FRIENDS-programma (ook wel VRIENDEN voor het leven) is ontwikkeld door Barrett, Webster en Turner (2000) en is een preventief programma voor scholen. De naam van het programma is een acroniem voor de kerncompetenties van de interventie:

- F = Feelings (Gevoelens)
- R = Remember to relax, have quiet time (Herinner om te relaxen en tot rust te komen)
- I = I can do it, I can try my best! (Ik kan het doen, ik kan mijn best doen!)
- E = Explore solutions and coping step plans (Onderzoek oplossingen en coping strategieën)
- N = Now reward yourself, you've done your best! (Beloon jezelf, je hebt je best gedaan!)
- D = Don't forget to practice! (Vergeet niet te oefenen!)
- S = Smile, stay calm and talk to your support networks! (Glimlach, blijf rustig en praat met je ondersteunend netwerk!)

Het programma duurt tien weken en kan geïmplementeerd worden in de hele klas of enkel bij die leerlingen die symptomen van angst vertonen. Het programma zorgt voor een significante vermindering van de symptomen van angst en depressie, ontwikkelt coping strategieën en veerkracht om te leren omgaan met stress en zorgen, ontwikkelt emotionele en sociale vaardigheden en ondersteunt een positieve attitude ten opzichte van leren.

(The Psychology Tree, n.d.)

Suicide

Een eerste invalshoek in de preventie van zelfdoding is de media. De website www.zelfmoord1813.be geeft enkele pijlers voor een kwalitatieve berichtgeving over suïcide mee:

1. Streef naar de juiste informatie;
2. Geef hoop;
3. Beperk bereik en hoeveelheid van de berichtgeving.

(Stevens & Delfosse, 2013)

Een tweede mogelijkheid tot preventie is “Think Life”, een online zelfhulp cursus rond het omgaan met zelfmoordgedachten dat sinds september 2016 bestaat. Deze cursus is te vinden op www.zelfmoord1813.be. Alles op de site gebeurt anoniem en gratis, waardoor de drempel om hulp te vragen heel wat lager ligt. De cursus bestaat uit zes onderdelen die ieder op zijn of haar eigen tempo kan doorlopen. Ieder onderdeel bestaat uit een thema met oefeningen. Tijdens de cursus is er bijvoorbeeld de mogelijkheid om een veiligheids- of terugvalplan op te stellen. Volgens Frieda Matthys is het idee van deze cursus een goed beginpunt, maar blijft menselijk contact wel nodig om écht beter te worden. Volgens haar kan deze cursus in ieder geval de drempel naar het zoeken van hulpverlening verlagen. (Geestelijk Gezond Vlaanderen, n.d.) Naast “Think Life” geeft de zelfmoordlijn 1813 ook nog de mogelijkheid tot een telefoongesprek, wat 24/7 mogelijk is. Daarnaast is het ook mogelijk om tussen 19:00 en 21:30 te chatten met een hulpverlener.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kunnen verschillende preventies rond zelfmoord(pogingen) genomen worden. Deze zijn als volgt:

- Verminderen van de toegang tot zelfmoordmogelijkheden (zoals vergif, vuurwapens, bepaalde medicatie);
- Media op een verantwoorde manier weergeven;
- Invoeren van alcoholbeleid om alcoholmisbruik te verminderen;
- Vroege identificatie, behandeling en zorg van mensen met mentale problemen, middelenverslaving, chronische pijn en acute emotionele nood;
- Training van niet-gespecialiseerde werknemers in de zorg rond de beoordeling en het management van suïcidaal gedrag;
- Opvolgende zorg voor mensen die een zelfmoordpoging ondergaan hebben en het verlenen van steun aan de maatschappij.

Depressie

Er zijn volgens de Wereldgezondheidsorganisatie twee effectieve preventies voor depressie bij jongeren. De eerste manier is om op school een patroon van positieve gedachten te creëren en versterken bij jongeren. Daarnaast is het ook mogelijk om interventies te geven aan ouders wiens kind depressieve symptomen vertoont.

Een Amerikaanse studie onderzocht de resultaten van de implementatie van op school gebaseerde preventieprogramma's voor suïcide. Hieruit bleken verschillende zaken. Ten eerste moeten professionals op school educatie geven rond de preventie van suïcide, het bewustzijn van depressie en geschikte interventies voor het zoeken naar hulp. Verder moeten scholen accurate en begrijpbare informatie meegeven rond het versterken van zelfvertrouwen.

Een begrijpelijke aanpak voor de preventie van suïcide op school is sterk aangeraden. Deze aanpak moet primaire, secundaire en tertiaire preventiestrategieën bevatten. Primaire strategieën moeten de focus leggen op een district-wijd preventiebeleid, educatie geven over waarschuwingssignalen van een depressie of suïcidegedachten aan leerlingen en werknemers, het ontwikkelen van ondersteuning voor anderen, schoolactiviteiten voor meer verbondenheid implementeren en zoeken om een ondersteunende school-familie-gemeenschap te creëren.

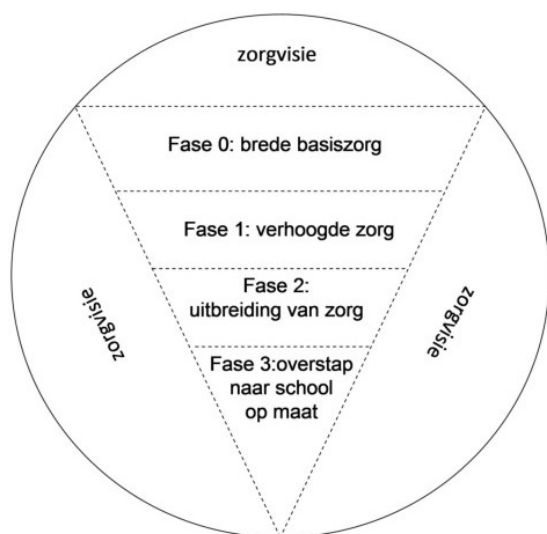
Secundaire preventiestrategieën, ook bekend als interventie, staat voor de stappen die schoolpsychologen moeten ondernemen wanneer een leerling dreigt of probeert om zelfmoord te plegen. Alle schoolmedewerkers moeten getraind zijn om waarschuwingssignalen te ontdekken en de gepaste stappen te nemen bij studenten die mogelijk suïcidaal of depressief zijn.

Ten slotte moeten scholen ook gebruik maken van tertiaire preventiestrategieën of postventie. Deze geven duidelijk weer wat moet gebeuren nadat iemand een zelfmoordpoging heeft gedaan of zelfmoord gepleegd heeft. Veel scholen weten echter niet hoe ze op zo'n situatie moeten reageren, waardoor trauma's kunnen ontstaan bij zowel leerlingen als medewerkers. Er moeten specifieke, geplande stappen ondernomen worden, zoals een school crisis postventieteam, counselinggesprekken aanbieden, zaken die suïcide verbloemen vermijden, op een betrokken en conservatieve manier reageren en toezicht houden op het emotionele klimaat van de school.

(King, Strunk, & Sorter, 2011)

1.3.4 Preventie op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn

Zoals in de algemene situering reeds vermeld, heeft het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn geen preventieplan voor psychosociale problemen. Wel is de school momenteel bezig met het creëren van een visietekst over zorg. De visie van het COLTD is gebaseerd op het zorgcontinuüm. Dit is een begeleidingscontinuüm dat opgedeeld is in vier fasen en waarbij de zorg in de opeenvolgende fasen zich op een steeds kleinere groep toespitst. Hierna worden de fasen besproken.



Afbeelding 5. Zorgcontinuüm College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn

Fase 0: De basiszorg

Hieronder wordt kwaliteitsvol onderwijs voor alle leerlingen bedoeld. Leerkrachten zorgen voor effectief klasmanagement, een veilig leerklimaat en verzorgd goed onderwijs. Deze basiszorg komt overeen met primaire preventie: ze is breed en beperkt zich niet tot leerlingen die nood hebben aan extra begeleiding. Het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn biedt zowel een constructief leer- als leefklimaat aan, waar een gezonde interesse in elke leerling en het sociaal- emotioneel welbevinden van deze centraal staat. Binnen deze fase wordt een open dialoog tussen de school en de ouders verwacht, waarin de zorgvraag en het zorgaanbod voortdurend kunnen worden bijgestuurd.

Fase 1: Verhoogde zorg / intensieve zorg / extra ondersteuning

Een tweede fase benadrukt dat leraren hun onderwijs afstemmen op de specifieke behoeften van zijn of haar leerlingen. Hierbij gaan ze samen met de Cel Leerlingenbegeleiding op zoek naar redelijke aan- en toepassingen van specifieke maatregelen in de klas. Intensieve zorg is pas mogelijk na overleg op de klassenraad. Ook in deze fase worden de ouders betrokken.

Fase 2: Een fase van uitbreiding van zorg

In deze fase wordt in samenwerking met het CLB of andere externen een zorg op basis van een individueel handelingsplan aangeboden. De ouders worden hierbij betrokken als ervaringsdeskundige.

Fase 3: Een overstap naar een school op maat

Toepassing zorgvisie

De geïntegreerde zorgvisie kan toegepast worden op de drie gebieden van de leerlingenbegeleiding. Deze drie gebieden zijn leerbegeleiding, studieloopbaanbegeleiding en sociaal-emotionele begeleiding. Deze bachelorproef focust zich op emotionele problemen, waardoor enkel het laatste gebied hiervoor een meerwaarde heeft.

Sociaal-emotionele begeleiding betreft het functioneren in de klas, vroegere schoolervaringen, socio-culturele afkomst, familiale of maatschappelijke kwetsbaarheid, etnische afkomst, schoolmoeheid en spijbelgedrag, pesten, gedragsproblemen, gedrags- of ontwikkelingsstoornissen, preventieve gezondheidszorg, veiligheid, ziekte, medicatie...

Tot slot weerspiegelt de geïntegreerde zorgvisie zich in de uitgangspunten van het handelingsgericht werken. Zowel tijdens klassenraden als tijdens de wekelijkse Cel Leerlingenbegeleiding worden de principes hiervan toegepast. Onder handelingsgericht werken vallen volgende aandachtspunten:

- De onderwijsbehoeften van de leerlingen staan centraal;
- Afstemming en wisselwerking tussen het kind en zijn omgeving;
- De leerkracht doet ertoe;
- Positieve aspecten van de leerlingen zijn van groot belang;
- Er wordt constructief samengewerkt tussen leraren, leerling, ouders en begeleiders;
- Het handelen is doelgericht;
- De werkwijze is systematisch en transparant.

Link met deze bachelorproef

In deze visietekst is er (nog) geen aandacht besteedt aan preventie van emotionele problemen, maar enkel aan preventie in het algemeen. Door de hoge prevalentie van emotionele problemen is het nodig dat er ook bij preventie van emotionele problemen wordt stilgestaan.

Daarom moet de school weten waar de leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn nood aan hebben wanneer ze emotionele problemen ervaren.

De school kan aan de hand van het beroepsproduct van deze bachelorproef (een voorstel tot een preventieplan) hun visietekst verder aanpassen en op deze manier hun eigen preventiekader (zoals het preventiemodel van De Cauter en de preventiepiramide van Deklerck) verder uitwerken. De verschillende voorstellen tot preventie zijn op te delen onder de verschillende fases die de school in hun visietekst onderscheidt. Vervolgens valt dit deel van de zorgvisie toe te passen op het gebied sociale-emotionele begeleiding.

1.4 Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag van deze bachelorproef is: waar hebben zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn nood aan als ze emotionele problemen ervaren?

De leeftijdsgroep zestien- tot achttienjarigen is specifiek gekozen omdat dit een kwetsbare groep is als het op emotionele problemen aankomt. Het is belangrijk dat de school weet waar de leerlingen nood aan hebben als ze deze emotionele problemen ervaren, zodat de school hierop kan inspelen en op deze manier de prevalentie van emotionele problemen op hun school kan verminderen.

Deze onderzoeksvraag zal aan de hand van kwalitatief onderzoek, met name twee focusgroepen met zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn, onderzocht worden. Bij deze focusgroepen zal met andere woorden gevraagd worden wat volgens de leerlingen de juiste aanpak van de school met betrekking tot emotionele problemen is. Deze keuze is gemaakt omdat een focusgroep de mogelijkheid geeft om op een verdiepende manier de beleving van bepaalde leerlingen te bevragen. Met betrekking tot het onderwerp emotionele problemen is namelijk kwaliteit en diepgang meer belangrijk dan kwantiteit en representativiteit.

2 Methode

2.1 Analyse-eenheden en deelnemers

Er zijn twee focusgroepen georganiseerd, bestaande uit zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn. Een moeilijkheid binnen deze doelgroep is om ze te motiveren om deel te nemen. Er wordt eten voorzien voor de deelnemers van de focusgroepen om deze motivatie te stimuleren. De eerste focusgroep bestaat uit volledig vrijwillige deelnemers, terwijl de tweede focusgroep vrijwilligers uit een verplicht gekozen klas zijn.

2.1.1 Eerste focusgroep

Leerling	Geslacht	Leeftijd
1	Vrouw	17 jaar
2	Vrouw	16 jaar
3	Vrouw	18 jaar
4	Vrouw	17 jaar

Tabel 13. Deelnemers focusgroep 1

De eerste focusgroep bestaat uit leerlingen die reageerden op de rekruteringsbrief (zie bijlage 3) met de vraag om tijdens de middagpauze een groepsgesprek te houden. Deze leerlingen zijn dus volledig vrijwillige deelnemers, wat ook te merken is aan de groepssfeer. Er heerst tussen deze deelnemers een vrij ‘volwassen’ sfeer, waarbij de leerlingen op een serieuze manier casussen kunnen bespreken. Alle leerlingen van de eerste focusgroep hebben daarnaast ook ervaring met de leerlingenbegeleiding.

2.1.2 Tweede focusgroep

Leerling	Geslacht	Leeftijd
5	Vrouw	18 jaar
6	Vrouw	17 jaar
7	Vrouw	17 jaar
8	Man	17 jaar

Tabel 14. Deelnemers focusgroep 2

De tweede focusgroep bestaat uit leerlingen die besloten deel te nemen nadat de vraag in deze specifieke klas (tijdens een studiemoment) gevraagd werd. De focusgroep is dus maar deels op vrijwillige basis. Enkele leerlingen van deze focusgroep hebben reeds ervaring met de leerlingenbegeleiding. Verder heerst er binnen deze focusgroep een minder serieuze sfeer, waar de leerlingen op bepaalde momenten zelfs op een ongepaste manier uit de hoek kunnen komen. Deze uitspraken zijn niet altijd even respectvol of aanvullend met betrekking tot het onderwerp, waardoor deze deels uit het transcript gehouden worden.

2.2 Meetinstrumenten en apparatuur

Van beide focusgroepen wordt aan de hand van een iPad een audio-opname genomen. Op deze manier is het mogelijk om achteraf een transcript van deze focusgroepen te schrijven. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van grote bladeren en post-its om de structuur binnen de afname zelf te behouden. Om op de post-its te kunnen schrijven, worden natuurlijk ook balpennen voorzien. Bij de eerste focusgroep wordt daarnaast lunch (sandwiches en beleg) en cake voorzien. Deze focusgroep vindt namelijk tijdens de middagpauze plaats. Bij de tweede focusgroep wordt enkel cake voorzien, aangezien deze 's ochtends plaatsvindt.

De focusgroepen bestaan uit vier onderdelen: opwarming, ontdekking, droom en ontwerp, afsluiting. De middelste twee onderdelen zijn geïnspireerd door Appreciative Inquiry. Appreciative Inquiry of waardierend onderzoek is een veranderingsvisie- en strategie die makkelijk toe te passen is op de preventie van emotionele problemen (Kessels & Smit, n.d.). Het bestaat uit vier fasen. Een eerste fase is **Discover**, door Bouwen en Meeus (2011) ook wel beschreven als 'de ontdekking van het vuur'. Hierbij gaat men op zoek naar wat er al is en maakt men op deze manier het onzichtbare weer zichtbaar. De tweede fase van Appreciative Inquiry is **Dream**, die Bouwen en Meeus dan weer beschrijven als 'ik droom dat ik kan vliegen'. Hierbij is het de bedoeling dat men zich inbeeldt wat het zou kunnen zijn, ongeacht de mogelijkheid tot realiteit van deze dromen. De voorlaatste fase is dan weer **Design** of 'een koffer vol plannen'. Hierbij wordt stilgestaan bij wat er effectief nodig is om een betere toekomst te realiseren. De laatste fase van Appreciative Inquiry is **Destiny** of 'droom waarmaken', waar de doelen omgezet worden in realiteit. Deze laatste fase zal zich uiten in het beroepsproduct (namelijk een voorstel tot een preventieplan) van deze bachelorproef (Vuurwerkt, n.d.).

Opwarming

Bij het eerste onderdeel van de focusgroepen wordt in de eerste plaats gezorgd voor een korte kennismaking. Hierbij wordt gevraagd naar de naam van de persoon en zijn/haar leeftijd. Vervolgens zal er nogmaals gezorgd worden voor een beknopte uitleg over de focusgroep. Daarna zal nagegaan worden wat de leerlingen onder ‘emotionele problemen’ begrijpen. Na hun kijk op deze term te bekijken, wordt de definitie van emotionele problemen gegeven. Hierna worden definitiekaartjes (zie bijlage 4) van faalangst, angst, suïcide en depressie uitgedeeld. Deze worden wegens tijdstekort niet besproken, maar er wordt wel aangegeven dat de leerlingen hier altijd vragen over kunnen stellen.

Ontdekking

Tijdens het tweede onderdeel wordt stilgestaan bij goede (zorg)voorbeelden rond het omgaan met emotionele problemen op alle scholen. Deze goede (zorg)voorbeelden worden door de leerlingen eerst zelf voorbereid en vervolgens met post-its op een groot blad geplakt (zie bijlage 5). Deze post-its zullen uiteindelijk besproken worden. Eventueel zal er ook gezorgd worden voor enkele alternatieve oplossingen (zoals Buddy en Mind) door de groepsleider.

Droom en ontwerp

De derde fase is de belangrijkste fase van de focusgroepen. Deze fase heeft namelijk betrekking op verschillende casussen die gelinkt zijn aan de vier emotionele problemen.

Allereerst wordt gevraagd aan de deelnemers om hun ideale school of droomschool voor te stellen. Om dit concept duidelijker te maken wordt de droomschool geïllustreerd als een school met heel veel vind-ik-leuks en volgers op Facebook en Instagram.

Daarna wordt uitleg gegeven over het verder verloop van de focusgroep.

Er worden tijdens de focusgroepen vier casussen besproken, die telkens over een emotioneel probleem gaan: faalangst (casus Jasper), angst (casus Chantal), suïcide (casus Pieter) en depressie (casus Roxanne). De casussen worden uitgelegd, maar kunnen de deelnemers ook meevolgen op een briefje (zie bijlage 4). Bij elke casus krijgen de deelnemers eerst even tijd om hun ideeën op een post-it op te schrijven (zie bijlage 5). Daarna wordt er tijd voorzien om deze post-its te overlopen. Hierbij worden volgende vragen gesteld.

- Hoe zou jouw droomschool met de casus van Jasper / Chantal / Pieter / Roxanne omgaan? Ik geef jullie eerst even tijd om dit op te schrijven op post-its.

- Wie wil vertellen wat hij of zij opgeschreven heeft? Kan je hier wat meer uitleg over geven?
- Welke ideeën / post-its vinden jullie het belangrijkste? Waarom vind je dit het belangrijkste idee / de belangrijkste ideeën?
- Welke dingen van deze post-its doet Ten Doorn al? Kun je hier wat meer uitleg over geven?

Afsluiting

Tenslotte wordt gezorgd voor een afsluiting van de focusgroepen, waar de leerlingen bedankt worden voor hun deelname. Ook worden de leerlingen die de informed consent nog niet ingevuld hebben er nogmaals aan herinnerd om dit zeker te doen.

Daarnaast wordt er nog stilgestaan bij enkele hulpverleners waar ze bij vragen of zorgen na de focusgroep terecht kunnen. Deze organisaties zijn ook op een briefje (zie bijlage 4) te vinden die de deelnemers meekrijgen.

2.3 Procedure

2.3.1 Voorafgaand aan de focusgroepen

Om deelnemers te rekruteren wordt gebruikgemaakt van een rekruteringsbrief. De leerlingenbegeleider verstuurt de rekruteringsbrief naar 1279 leerlingen van de derde graad ASO op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn. Op de rekruteringsbrief wordt de vraag gesteld om de onderzoeker te mailen bij interesse. Na het verkrijgen van de e-mails, verstuurt de onderzoeker een standaardmail met meer informatie over de locatie en het tijdstip van de focusgroep, alsook de informatiebrief en toestemmingsverklaring met de vraag om deze ingevuld mee te nemen naar de focusgroep (zie bijlage 3).

2.3.2 Tijdens de focusgroepen

Tijdens de focusgroepen wordt eerst stilgestaan bij de definitie van emotionele problemen. Daarna wordt er stilgestaan bij goede (zorg)voorbeelden die de leerlingen reeds kennen en vervolgens wordt er ingegaan op verschillende casussen rond de vier emotionele problemen (faalangst, angst, suïcide en depressie) (zie paragraaf 2.2).

Bij de eerste focusgroep wordt er lunch, frisdrank en cake voorzien. Bij de tweede focusgroep wordt er (wegens de timing hiervan) enkel cake en water voorzien. Ten slotte krijgen de leerlingen de definities en casussen mee op papier en wordt er ook gezorgd voor een briefje waarop enkele hulpverlenig staat bij wie ze met vragen of zorgen terecht kunnen (zie bijlage 4).

2.3.3 Na de focusgroepen

Na de focusgroepen wordt nogmaals een herinneringsmail (zie bijlage 3) verstuurd naar de leerlingen die de informed consent nog niet bezorgd hebben met de vraag dit alsnog in orde te brengen.

2.4 Analyses

Tijdens de focusgroepen wordt, zoals in paragraaf 2.2 aangehaald, gezorgd voor audio-opnames. Deze audio-opnames worden zo snel mogelijk na afname van de focusgroepen beluisterd en omgezet in twee transcripten. Deze transcripten worden in eerste plaats via Microsoft Word getypt omdat dit op deze manier het vlotst verloopt. Nadat de transcripten aan de hand van de audio-opnames getypt zijn, worden deze audio-opnames herbeluisterd om mogelijke fouten uit de transcripten te halen. Hierna worden de transcripten nogmaals gelezen en gecorrigeerd op enkele schoonheidsfoutjes. Tenslotte wordt er gebruikgemaakt van een zevental ondertitels in de transcripten:

- Inleiding: Emotionele problemen
- Goede zorgvoorbeelden
- Casus Jasper: Faalangst
- Casus Chantal: Angst
- Casus Pieter: Suicide
- Casus Roxanne: Depressie
- Afsluiting: Samenvatting

Na het afwerken van de transcripten in Microsoft Word, worden deze overgeplaatst naar een Microsoft Excel-bestand. Aan de hand van Microsoft Excel verloopt het namelijk iets makkelijker om te coderen (zie bijlage 6 voor de codering van alle onderdelen).

Allereerst wordt het onderdeel ‘goede (zorg)voorbeelden’ gecodeerd. Het transcript wordt hierbij eerst volledig overlopen, waarbij uit elk fragment (van beide focusgroepen) enkele kernwoorden gehaald worden. Dit noemt men open coderen. Na open coderen wordt dit onderdeel axiaal gecodeerd. Bij axiaal coderen worden de verschillende kernwoorden bij elkaar gelegd om tot algemene codes te komen. Hierna worden de fragmenten in de tabel van hun toebehorende code geplaatst. Tenslotte is er bij dit onderdeel sprake van selectief coderen. Hierbij worden de verschillende goede (zorg)voorbeelden in een matrix gegoten, waardoor in één oogopslag duidelijk is welke goede (zorg)voorbeelden vaak aan bod kwamen en welke minder aan bod kwamen.

Na het onderdeel ‘goede (zorg)voorbeelden’ worden de andere onderdelen, namelijk de emotionele problemen en de samenvatting (zie hierboven), gecodeerd. Hierbij worden eerst alle onderdelen in chronologische volgorde apart gecodeerd aan de hand van open en axiaal coderen. Net zoals bij het onderdeel ‘goede (zorg)voorbeelden’ bestaat open coderen bij de andere onderdelen ook uit het overlopen van beide transcripten en hierbij de kernwoorden aanduiden. Bij axiaal coderen worden, net zoals bij het onderdeel ‘goede (zorg)voorbeelden’, de verschillende kernwoorden naast elkaar gelegd om zo tot algemene codes te komen. Deze algemene codes worden vervolgens per onderdeel omgezet in codebomen.

Wanneer de zes laatste onderdelen open gecodeerd zijn en er aan de hand van axiaal coderen onderdeelspecifieke codebomen ontstaan zijn, worden deze codebomen samengelegd om zo ook het geheel axiaal te coderen. Hierbij wordt gezocht naar een aantal centrale thema’s die in elk onderdeel aan bod kwamen. Deze worden op hun beurt ook weer omgezet in codebomen, ditmaal per centraal thema een codeboom.

Uiteindelijk is er ook bij de laatste zeven onderdelen sprake van selectief coderen. Dit gebeurde echter op een beschrijvende manier, waardoor deze meteen werden omgezet in de resultaten (zie paragraaf 3).

3 Resultaten

3.1 Goede zorgvoorbeelden

In het begin van de focusgroepen wordt nagegaan welke goede zorgvoorbeelden de leerlingen reeds kennen. Dit enerzijds om het gesprek in te zetten met een positieve gedachtegang, maar anderzijds ook om na te gaan welke organisaties of acties binnen hun omgeving reeds bestaan. De meeste leerlingen vinden het moeilijk om op goede zorgvoorbeelden te komen. Na verdere uitleg en/of een voorbeeld hierover, lukt het de leerlingen wel om op goede zorgvoorbeelden te komen. Verder valt bij dit onderwerp op dat de leerlingen van de eerste focusgroep vooral aan goede voorbeelden rond het thema ‘pesten’ denken.

“Ik kan me [over andere onderwerpen] niet zoveel herinneren op school, maar vooral pesten eigenlijk. De rest, faalangst, ik weet het niet... Ik kan het me niet herinneren alleszins.”

- Leerling 4, vrouw, 17 jaar

Uit de antwoorden van beide focusgroepen vloeit volgende matrix:

Leerling	1	2	3	4	5	6	7	8
Leerlingenbegeleiding	X	X	X	X	X	X	X	X
Extern	X		X	X	X	X	X	X
CLB	X	X	X		X	X	X	
Klasdag / Klasgesprek		X	X	X				
Klastitularis		X						
Themadagen				X				
Anonieme bus				X				
Vriendjesbank			X					
Vertrouwenspersoon	X							

Tabel 15. Matrix goede (zorg)voorbeelden

Uit deze matrix valt af te leiden dat alle leerlingen bekend zijn met het concept van de leerlingenbegeleiding. Later in het gesprek komt echter aan bod dat veel mensen geen idee hebben wat ‘leerlingenbegeleiding’ eigenlijk inhoudt en/of dat naar de leerlingenbegeleider stappen een negatief effect heeft op de leerlingen. In gelijklopende lijn, sommen zes van de acht leerlingen het CLB (Centrum Voor Leerlingenbegeleiding) aan. Dit houdt in dat ze het CLB als een aparte vorm van hulpverlening zien.

“[Er wordt gewoon gezegd] dat er een leerlingenbegeleiding is op school en dat als er problemen zijn dat we altijd bij hem terecht kunnen. Dan toonde hij zijn lokaal en zei hij “Ge moogt daar altijd op kloppen,” maar iedereen weet als je daar naartoe gaat dan...”

- Leerling 3, vrouw, 18 jaar

Verder kaarten bijna alle leerlingen externe hulpverlening aan. Dit zou volgens de leerlingen vooral aan te raden zijn wanneer de problemen te complex worden en de leerlingenbegeleider hier niet langer mee kan helpen.

Drie op acht leerlingen vermelden daarnaast de klasdag en het klasgesprek dat op deze klasdag aan bod komt. Daarnaast worden de klastitularis, themadagen, een anonieme bus, een vriendjesbank en een vertrouwenspersoon bij het onderwerp ‘goede (zorg)voorbeelden’ vermeld.

Alle thema’s, uitgezonderd van de vriendjesbank, komen later in de focusgroepen aan bod. De vriendjesbank is een voorbeeld die een leerlinge van buitenschoolse kampen haalt.

“[De vriendjesbank] is een houten bank die we in felle kleuren hebben geschilderd en de kindjes die geen vriendjes hebben om te spelen gaan daarop zitten en dan de andere kinderen weten dat ook en die komen daarna dan daar naar toe en die weten dat dan en spelen er een spelletje mee.”

- Leerling 3, vrouw, 18 jaar

3.2 Emotionele problemen

Aan de hand van casussen wordt stilgestaan bij de vier emotionele problemen, namelijk faalangst, angst, suïcide en depressie. Bij elke casus wordt eerst gevraagd hoe de ideale school of droomschool van de leerlingen ermee zou omgaan, om dan vervolgens stil te staan bij de belangrijkste zaken daarvan en wat er reeds bestaat op Ten Doorn.

3.2.1 Faalangst

De eerste casus is een casus van een jongen die last had van faalangst. De onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn te zien in onderstaande codeboom.



Afbeelding 6. Codeboom bij het onderdeel 'Faalangst'

Een eerste onderwerp die tijdens de eerste casus aan bod komt, is het geven van begeleiding of tips aan de leerling over zijn/haar studiemethode of -planning. Hieronder geven de leerlingen aan dat het beter voorbereiden op examens, het aantonen van grote lijnen en details en het maken van schema's belangrijk is. Ook aantonen dat lang of veel in één keer studeren niet goed is en het opstellen van een studieplanning zien de leerlingen als noodzaak. Daarnaast geven de leerlingen aan dat samen studeren en het opvolgen van de leerling heel belangrijk is.

Hiermee komen de leerlingen meteen tot het volgende onderwerp, namelijk het aanstellen van een vertrouwenspersoon. Mogelijke vertrouwenspersonen zijn medeleerlingen, leerkrachten, de klastitularis en de leerlingenbegeleider. Wegens onder andere de afstand-nabijheid tussen de leerling en de leerkracht en de leerling en de leerlingenbegeleider en mogelijks negatieve ervaringen, is de keuze van de vertrouwenspersoon voor iedereen verschillend. Op Ten Doorn bestaat er nog geen systeem waarin de leerlingen hun eigen vertrouwenspersoon kunnen aanduiden, hoewel dit op enkele andere scholen wel het geval is.

“Op mijn vorige school (...) was dat zo dat je elk jaar een soort van van vertrouwenspersoon mocht kiezen, een leerkracht, na een maand ofzo als je wist wie iedereen was en dat was eigenlijk wel goed. Als er een probleem was, kon je gewoon naar die leerkracht gaan en dan moesten we een papier invullen wie dat je wou.”

- Leerling 1, vrouw, 17 jaar

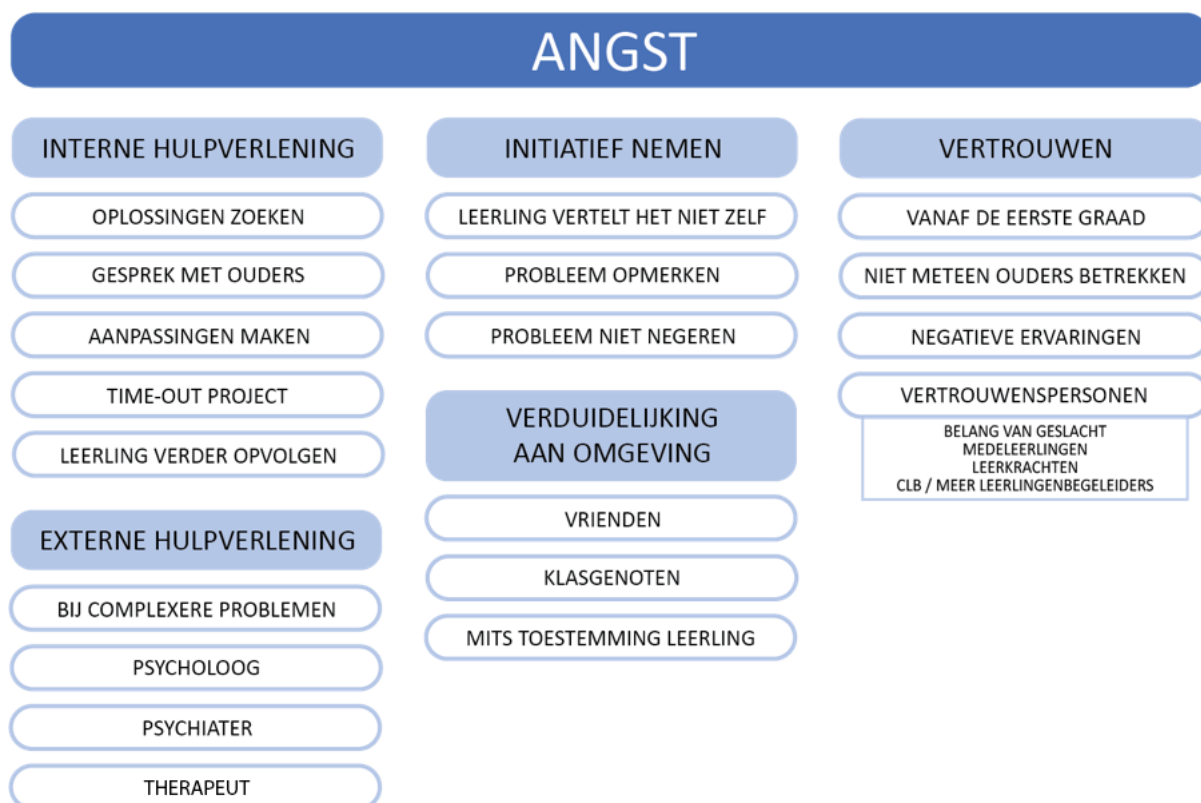
“(...) Ik had ook [een vertrouwenspersoon] op mijn oude school. (...) In het eerste en tweede hadden wij ook meters en peters en dat waren dan zesdejaars die dan in groepjes van drie ofzo werden aangesteld voor de klas waren en dan kon je daar naar toe gaan, maar dat was ook minder naar leerkrachten omdat de stap voor naar een medeleerling te gaan gemakkelijker was.”

- Leerling 3, vrouw, 18 jaar

Uit bovenstaande zaken geven de leerlingen aan dat ze een vertrouwenspersoon en hulp bieden of begeleiding geven bij het studeren de belangrijkste onderwerpen vinden die bij deze casus aangekaart worden. Ten Doorn zorgt reeds voor begeleiding, maar volgens de leerlingen is dit niet altijd op een werkende manier. Hierin vinden ze opvolging van het probleem, wat nu nog niet gebeurt, heel belangrijk. Daarnaast geven de leerlingen aan dat ze niet het gevoel hebben dat ze op Ten Doorn echt een vertrouwenspersoon hebben.

3.2.2 Angst

De tweede casus is een casus van een meisje die last heeft van angst. De onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn te zien in onderstaande codeboom.



Afbeelding 6. Codeboom bij het onderdeel 'Angst'

Een eerste onderwerp die tijdens de tweede casus aan bod komt, is initiatief nemen. De leerlingen gaan ervan uit dat leerlingen met problemen dit niet zelf gaan vertellen. Het is dan volgens hen de bedoeling dat de leerkrachten het initiatief nemen. Nu hebben de leerlingen namelijk het gevoel dat de leerkrachten op Ten Doorn het probleem niet opmerken of eerder negeren. Als vrienden merken dat de leerling in kwestie problemen ervaart, zouden deze dit volgens de focusgroepen ook moeten melden aan leerkrachten.

Er kan dus gesteld worden dat de leerkracht als vertrouwenspersoon aanzien wordt. Sommige leerkrachten vertellen in het begin van het schooljaar dat de leerlingen met hen kunnen praten als zij een probleem ervaren. Wanneer de leerkrachten dit niet aangeven, geven de leerlingen aan niet te durven praten over hun probleem met die bepaalde leerkrachten. Leerkrachten als vertrouwenspersoon aanstellen, zou ook helpen met twee andere problemen die tijdens de focusgroepen aangehaald werden. Het eerste van die twee problemen is dat leerlingen zich over bepaalde onderwerpen (vb. verkrachting) veiliger voelen bij een vertrouwenspersoon

van hetzelfde geslacht. Het tweede probleem is dat sommige leerlingen het gevoel hebben dat één leerlingenbegeleider (dus één vertrouwenspersoon) niet voldoende is. De leerlingen vinden het voorstellen van de verschillende vertrouwenspersonen vooral in de eerste graad belangrijk. Dit omdat deze leerlingen volgens hen uit zichzelf minder de stap zouden zetten. Bij de code ‘vertrouwen’ komen ook weer de negatieve ervaringen van de leerlingen aan bod. Hieruit valt af te leiden dat de leerlingen het gevoel hebben dat een leerlingenbegeleider niet over voldoende kennis en/of competenties beschikt om complexere problemen aan te pakken. Daarnaast wordt, net zoals bij de bovenstaande casus, aangegeven dat problemen volgens hen niet verder opgevolgd worden. Ten slotte hebben sommige leerlingen ook het gevoel dat de ouders bij problemen te snel gecontacteerd worden, terwijl andere leerlingen dan weer vinden dat de ouders wel gecontacteerd moeten worden. Dit alles zou het vertrouwen van de leerlingen in de leerlingenbegeleiding schenden.

“[De leerlingenbegeleider] wist ook niet hoe dat dan verder ging en nadien hebben ze bij mij dan, niet echt een diagnose, maar ze denken dus dat ik een vorm zou hebben van [een beperking] en dan hebben ze dat gewoon tegen de klas gezegd en is er daar nooit iets verder op gekomen.”

- Leerling 2, vrouw, 16 jaar

Wanneer de leerlingen een gesprek aangaan met de leerlingenbegeleiding, verwachten ze vooral dat er gezorgd wordt voor een oplossing. Eén van die oplossingen is het zorgen voor specifieke aanpassingen, zoals in de casus het voorzien van een apart klaslokaal. Daarnaast bestaat er op Ten Doorn reeds een Time-Out Project. Dit project houdt in dat de leerling een dag naar een boerderij in plaats van naar school gaat. Ten slotte vinden de leerlingen het ook belangrijk dat problemen verder opgevolgd worden.

“Ik dacht dat [de school] een klaslokaal konden voorzien zodat [de leerling met angst] over de middag in plaats van bij mensen eet gewoon in een klaslokaal helemaal alleen en zo beetje bij beetje mensen die ze vertrouwt in dat klaslokaal toelaat zodat ze samen terug met mensen kan leren eten en eventueel als dat dan toch kan naar huis gaan, om daar dan over te geraken.”

- Leerling 2, vrouw, 16 jaar

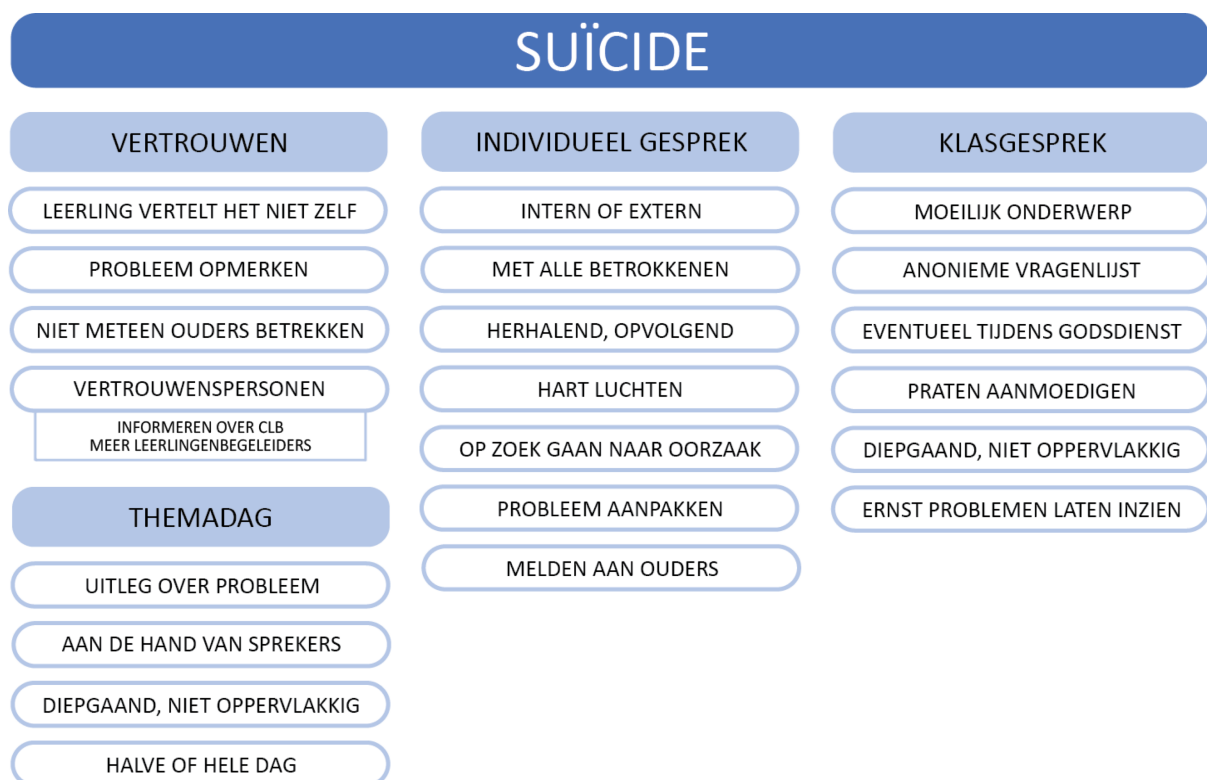
Verder vinden de leerlingen het belangrijk dat vrienden en klasgenoten op de hoogte gesteld worden indien de leerling in kwestie dit goed vindt. Wanneer andere leerlingen geïnformeerd worden, weten zij ook beter hoe ze kunnen helpen en zullen er volgens hen hoogstwaarschijnlijk minder roddels ontstaan. Naast het informeren van de leerlingen over het probleem, zou er ook een vorm van psycho-educatie moeten bestaan.

Wanneer interne hulpverlening niet werkt of de problemen te complex zijn, stellen leerlingen externe hulpverlening voor. Onder externe hulpverlening verstaan de leerlingen psychologen, psychiaters en/of therapeuten. Bij het inschakelen van externe hulpverlening vinden de leerlingen het belangrijk dat de school ook gecontacteerd wordt en de situatie opvolgen.

De belangrijkste onderwerpen die bij deze casus aan bod komen, vinden de leerlingen het niet negeren van het probleem, psycho-educatie en het zoeken van oplossingen voor het specifieke probleem. De laatste twee zou Ten Doorn volgens de leerlingen al doen, maar het opmerken en niet negeren van problemen zouden minder aan bod komen op Ten Doorn.

3.2.3 Suïcide

De derde casus is een casus van een jongen die last heeft van suïcidale gedachten. De onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn te zien in onderstaande codeboom.



Afbeelding 6. Codeboom bij het onderdeel 'Suïcide'

De code 'vertrouwen' komt ook bij de derde casus aan bod. Hierbij komt weer ter sprake dat de leerling niet spontaan over zijn of haar probleem gaat praten, maar dat het eigenlijk de taak is van een vertrouwenspersoon om het probleem op te merken. Bij de derde casus hebben de leerlingen het vooral over de geringe leerlingenbegeleiders op school alsook de geringe hoeveelheid informatie die over het CLB aan de leerlingen gegeven wordt. Het zou een idee zijn om kaartjes rond te geven met het e-mailadres en telefoonnummer van het CLB, zodat de leerlingen weten wie ze kunnen contacteren. Ook hier komt weer aan bod dat het belangrijk is dat de ouders niet meteen betrokken worden. Leerlingen schrikken namelijk af van de gedachte dat de leerlingenbegeleider zijn/haar ouders zou bellen.

Volgens de leerlingen is het de bedoeling dat er een individueel gesprek met de leerling in kwestie, maar ook met alle betrokkenen van de probleemsituatie wordt aangegaan. Dit gesprek kan door een leerlingenbegeleider aangegaan worden, maar de leerling kan ook doorverwezen worden naar externe hulpverlening. In het gesprek is het belangrijk dat de leerlingen hun hart kunnen luchten, maar ook dat op zoek gegaan wordt naar de oorzaak van het probleem en het probleem wordt aangepakt. Daarnaast geven de leerlingen, net zoals in bovenstaande casussen, aan dat de gesprekken herhalend en opvolgend moeten gebeuren. Eén leerling stelt zelfs voor dat er tijd moet genomen worden om ten minste drie keer per jaar met iedere leerling echt in gesprek te gaan. Ten slotte wordt, weer in contrast met het niet te snel contacteren van de ouders, aangegeven om het probleem te melden aan de ouders.

Eerder gericht op primaire preventie alsook op meerdere leerlingen, stellen de leerlingen een themadag voor. Op een themadag zou men aan de hand van sprekers uitleg kunnen krijgen over bepaalde onderwerpen. Deze sprekers kunnen onder andere nabestaanden zijn van mensen die suïcide gepleegd hebben of mensen die er zelf aan dachten. De leerlingen denken dat door een themadag de stap om iemand aan te spreken kleiner zal zijn. Dit soort dagen bestaat al over andere onderwerpen zoals homoseksualiteit en sociale media. Wel vinden de leerlingen dat zo'n themadag onverwachts of tijdens de lessen godsdienst moet plaatsvinden om het aantal bereikte leerlingen zo groot mogelijk te maken.

“Ja we hebben zo vorig jaar zo 'n dag gehad met zo... euh... maar dat ging dan over homoseksualiteit en over transgenders en SOA's enzo en het jaar daarvoor ging het over sociale media enzo, dat was dan zo cyberpesten enzo of zo drugs en alcohol dat erbij kwam... Dat ze zo 'n dag ook organiseren rond emotionele problemen of mentale stoornissen ofzo.”

- Leerling 3, vrouw, 18 jaar

“Ja, als je het op voorhand weet zijn er altijd die dan expres afwezig zijn. (...) Ik weet dat van die keer dat het over homoseksualiteit enzo bezig waren dat er zo’n paar gasten in mijn klas waren die zeiden “Ik heb daar echt geen zin in” en die zijn dan gewoon niet naar school gekomen.”

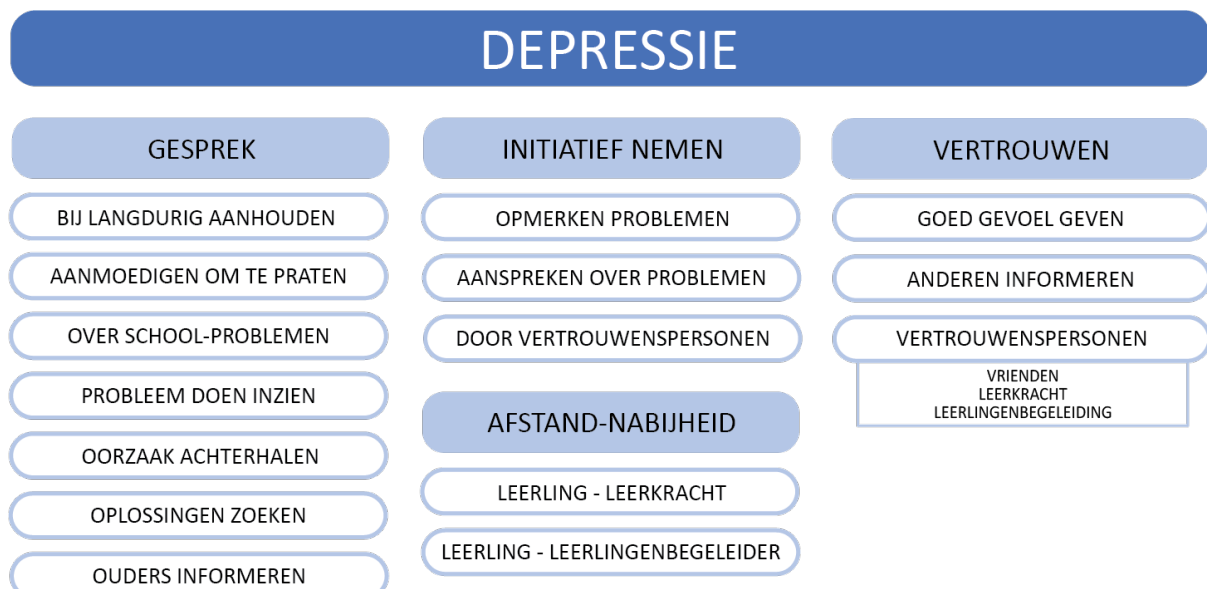
- Leerling 1, vrouw, 17 jaar

Naast een themadag raden de leerlingen ook een klasgesprek aan. Ook dit kan eventueel plaatsvinden tijdens de lessen godsdienst. Aan de hand van een klasgesprek willen de leerlingen enerzijds praten aanmoedigen, maar anderzijds ook de ernst van bepaalde problemen laten inzien. In een klasgesprek kunnen de leerlingen diepgaand ingaan op een moeilijk onderwerp (dat vooraf kan vastgesteld worden via een vragenlijst). Dit zou reeds af en toe gebeuren op Ten Doorn, maar niet heel vaak.

Het belangrijkste in deze casus vinden de leerlingen om informatie te geven op een diepgaande manier.

3.2.4 Depressie

De vierde en tevens laatste casus is een casus van een meisje die last heeft van depressieve gevoelens. De onderwerpen die hierbij aan bod komen, zijn te zien in onderstaande codeboom.



Afbeelding 6. Codeboom bij het onderdeel ‘Depressie’

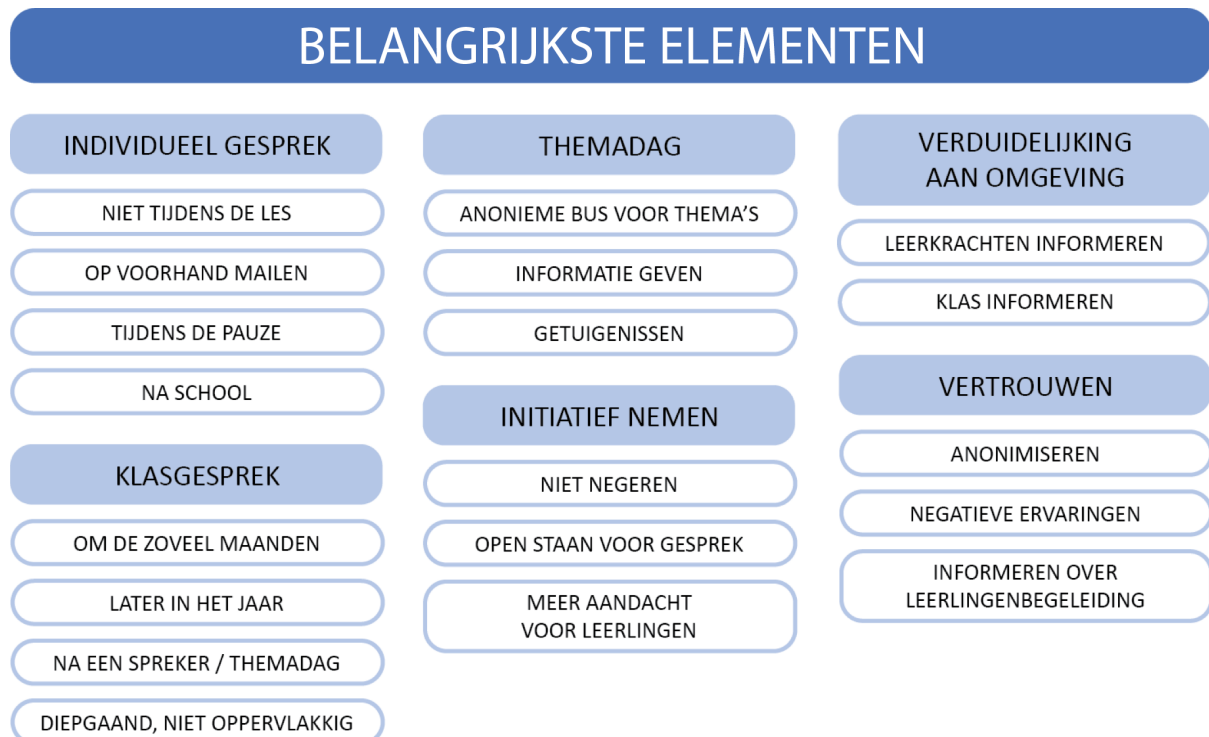
Ook bij deze casus vinden de leerlingen het nemen van initiatief en het opbouwen van een vertrouwensband belangrijk. Onder het nemen van initiatief begrijpen leerlingen het opmerken van en aanspreken over het probleem. Dit wordt gedaan door vertrouwenspersonen, namelijk vrienden, leerkrachten of de leerlingenbegeleiding. Sommige leerlingen zijn van principe dat dit op Ten Doorn reeds gedaan wordt, terwijl anderen het gevoel hebben dat dit net niet het geval is. Bij het zoeken van een vertrouwenspersoon blijkt afstand-nabijheid ook een belangrijke factor. Zo staan leerlingen dicht bij leerkrachten dan bij de leerlingenbegeleider, wat allebei zijn voor- en nadelen kan hebben. Daarnaast is het belangrijk dat de leerling zich goed genoeg voelt op school om over zijn of haar problemen te praten én is het de bedoeling dat alle leerkrachten geïnformeerd worden over de situatie.

Een vertrouwenspersoon kan de leerling aanmoedigen om te praten over onder andere school-problemen bij het aanhouden van het probleem. Hierbij is het in de eerste plaats belangrijk dat de oorzaak van het probleem achterhaald wordt. Daarna zal er op zoek gegaan worden naar een oplossing voor het probleem. Ook hierbij geven enkele leerlingen aan dat de ouders best geïnformeerd worden, ondanks de vertrouwensschending hierbij.

De belangrijkste zaken bij deze casus vinden de leerlingen dat de leerling zich goed genoeg moet voelen op school om over het probleem te praten met een vertrouwenspersoon, maar ook dat deze vertrouwenspersoon zelf initiatief neemt en de leerling aanspreekt. Verder is het belangrijk dat de situatie aan anderen, zoals leerkrachten, uitgelegd wordt.

3.2.5 Belangrijkste elementen

Ten slotte wordt er als afsluiting op de focusgroepen ook nog voor een samenvattend onderdeel gezorgd, waarbij de belangrijkste elementen van deze focusgroepen aan bod komen. Op basis hiervan wordt onderstaande codeboom opgesteld.



Afbeelding 7. Codeboom bij het onderdeel 'Samenvatting'

Een eerste onderwerp die tijdens het samenvattend deel aan bod komt, is vertrouwen. Hierin vinden de leerlingen het heel belangrijk dat gesprekken met de leerlingenbegeleider geanonimiseerd worden. Op deze manier weet niet iedereen dat een bepaalde leerling problemen ervaart. Deze, maar ook andere negatieve ervaringen met de leerlingenbegeleiding, schenden namelijk het vertrouwen van de leerlingen. Daarnaast vinden de leerlingen ook dat er meer informatie over de leerlingenbegeleider gegeven moet worden en dat dit op een persoonlijke manier gedaan moet worden.

Indien er toch een gesprek tijdens de les plaatsvindt, vinden de leerlingen het belangrijk dat de leerkrachten en de klas van de leerling in kwestie geïnformeerd worden. Hier moet de leerling zelf natuurlijk wel mee akkoord gaan.

Daarnaast vinden de leerlingen het, zoals in voorgaande onderwerpen reeds aan bod kwam, belangrijk dat vertrouwenspersonen zoals leerkrachten en leerlingenbegeleiding initiatief nemen. Dit houdt enerzijds in dat ze meer aandacht aan de leerlingen schenken, waardoor ze sneller merken dat er iets is, maar ook dat ze open staan voor een gesprek en de leerling zelf aanspreken.

Een volgend onderwerp die tijdens het samenvattende onderdeel aan bod komt, is het aangaan van een individueel gesprek. Dit wordt, zoals reeds vermeldt, best buiten de lessen georganiseerd. De leerlingen stellen voor om het gesprek eerder tijdens de pauzes of na school te laten plaatsvinden en dit gesprek op voorhand via mail met de leerling in kwestie te bespreken.

Naast een individueel gesprek kan er ook een klasgesprek gehouden worden. Momenteel wordt een klasgesprek na de klasdag, die in het begin van het schooljaar valt, gegeven. De leerlingen vinden het zelf beter dat zo'n klasgesprek later in het jaar of zelfs om de twee of drie maanden georganiseerd wordt. Dit omdat de leerlingen sneller openlijk zullen praten wanneer ze hun klas beter kennen, waardoor het gesprek op een diepgaande in plaats van oppervlakkige manier gehouden kan worden. Ten slotte stellen de leerlingen voor om het klasgesprek na een themadag te laten plaatsvinden.

Zo'n themadag zou bestaan uit verschillende sprekers. Deze sprekers zouden enerzijds professionals zijn die extra informatie over het onderwerp geven, maar anderzijds zou deze themadag ook bestaan uit getuigenissen van ervaringsdeskundigen. Om te weten welke thema's er het beste op deze themadagen aan bod komen, stellen de leerlingen een anonieme brievenbus voor.

“Maar het is misschien ook niet alleen mensen met die problemen die zoiets in die brievenbus kunnen steken, maar ook mensen die dat... Ja, hoe moet ik dat zeggen, interessant vinden ofzo om daarover te praten of het nodig vinden dat erover gepraat wordt ofzo. (...) Ja, ik denk dat de stap om te zetten om dat te gaan vragen van... Allee, ja, gelijk, als je dat anoniem kunt doen dat dat gemakkelijker is.”

- Leerling 5, vrouw, 18 jaar

3.3 Algemeen

Na de codering van de verschillende onderdelen die in de focusgroepen aan bod komen, worden alle codebomen samengelegd. Hierdoor wordt duidelijk dat een zevental onderwerpen in verschillende casussen aan bod komen. Deze komen tijdens het samenvattende onderdeel van de focusgroepen ook al aan bod, maar worden hieronder uitgebreider besproken.

3.3.1 Vertrouwen

Het eerste en misschien ook wel belangrijkste overlappende onderwerp is vertrouwen. Op basis van de verschillende onderdelen die bij de focusgroepen aan bod komen, wordt volgende codeboom opgesteld.



Afbeelding 8. Codeboom bij het onderwerp 'Vertrouwen'

Volgens de leerlingen is het heel belangrijk om een vertrouwenspersoon te hebben. Op Ten Doorn wordt enkel de leerlingenbegeleider als vertrouwenspersoon voorgesteld, maar ook andere personen kunnen als vertrouwenspersoon fungeren. Zo kunnen naast de leerlingenbegeleider of het CLB ook de klastitularis, andere leerkrachten of zelfs leerlingen aanzien worden als vertrouwenspersonen. Het inzetten van meerdere vertrouwenspersonen zorgt er ook voor dat de leerlingen bij meer dan één persoon terecht kunnen. De leerlingen moeten voldoende informatie krijgen over de verschillende vertrouwenspersonen, waardoor ze deze zelf kunnen kiezen. De afstand-nabijheid tussen de leerling en de vertrouwenspersoon zouden hierin een factor kunnen spelen, maar ook het geslacht van de vertrouwenspersoon speelt bij sommige problemen een rol. Het belangrijkste is vooral dat de

vertrouwenspersoon de leerling een goed gevoel geeft, door negatieve ervaringen (zoals het te snel betrekken van de ouders en het niet anonimiseren van gesprekken) uit de weg te gaan.

3.3.2 Initiatief nemen

Naast het zelf kunnen kiezen van een passende vertrouwenspersoon, vinden de leerlingen het ook belangrijk dat leerkrachten en andere vertrouwenspersonen het initiatief nemen. Dit onderwerp is uitgebeeld aan de hand van onderstaande codeboom.

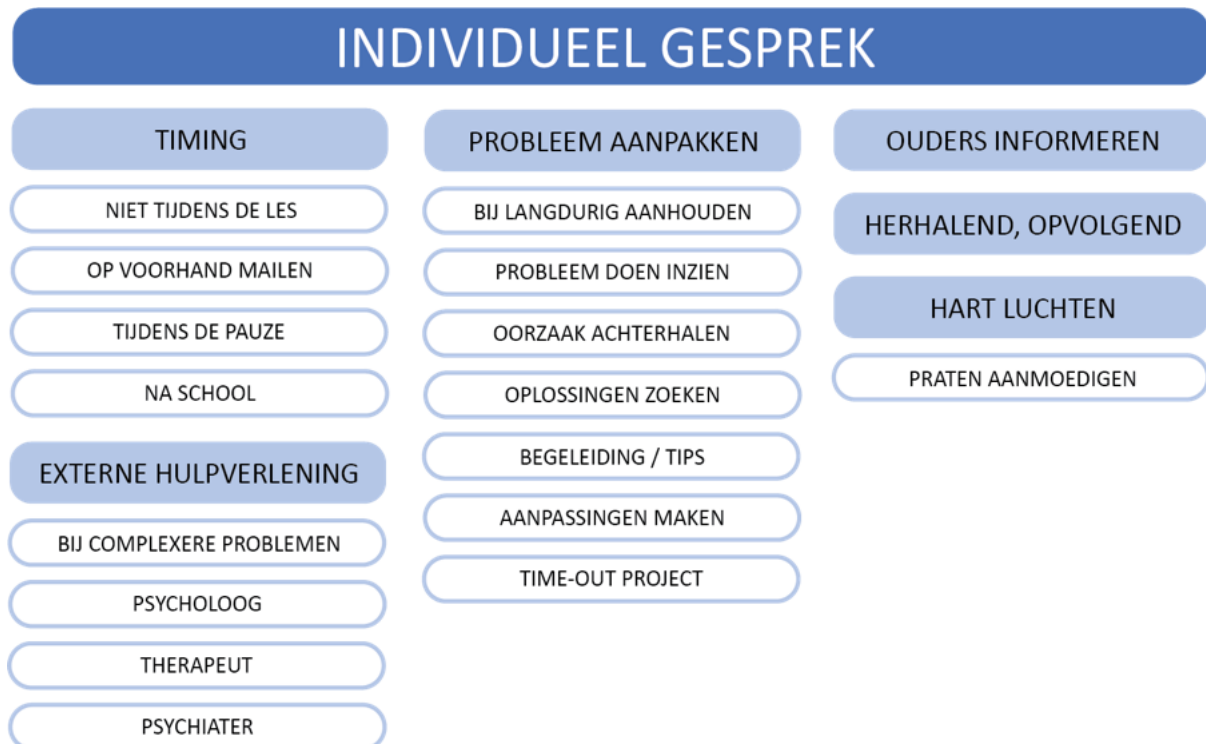


Afbeelding 9. Codeboom bij het onderwerp 'Initiatief nemen'

De achterliggende gedachte van de vraag naar initiatief van de leerkrachten is dat leerlingen die een probleem ervaren dit vaak niet uit zichzelf zullen vertellen. Het is dus belangrijk dat anderen aan de ene kant het probleem niet negeren en opmerken, maar dat ze aan de andere kant ook open staan voor een gesprek en de leerling zelf aanspreken over het probleem.

3.3.3 Individueel gesprek

Bij zo'n individueel gesprek moet er ook rekening gehouden worden met een aantal zaken, zoals duidelijk is in onderstaande codeboom.



Afbeelding 10. Codeboom bij het onderwerp 'Individueel gesprek'

Eén van die zaken is de timing van een individueel gesprek. Zoals reeds vermeld, verwachten de leerlingen dat een gesprek geanonimiseerd wordt. Het is dus niet ideaal om een gesprek tijdens de les te laten doorgaan. Momenteel is dit op Ten Doorn wel zo, waardoor iedereen meteen weet dat de leerling een probleem heeft. De leerlingen zouden liever een gesprek tijdens de pauze of na school plannen en zouden hier liefst ook op voorhand via mail over verwittigd worden.

Naast het aanpassen van de timing van zo'n gesprek, zouden de leerlingen ook vaker een individueel gesprek willen voeren. Dit enerzijds om problemen op te volgen, maar anderzijds ook om hun hart te luchten en praten aan te moedigen. Daarnaast vinden de leerlingen ook dat de ouders, in samenspraak met de leerling, geïnformeerd moeten worden over het probleem.

Wanneer een gesprek omwille van een langdurig probleem aangegaan wordt, vinden de leerlingen het belangrijk dat dat probleem aangepakt wordt. Tijdens dit gesprek moeten drie fasen doorlopen worden. Een eerste fase is de leerling doen inzien dat er sprake is van een probleem wanneer hij of zij dit zelf niet doorheeft. Daarna is het belangrijk dat de oorzaak van het probleem achterhaald wordt. Ten slotte is het ook de bedoeling dat er oplossingen gezocht worden voor het probleem, zoals het geven van begeleiding of tips, het maken van aanpassingen of het gebruik maken van het Time-Out Project op Ten Doorn.

Als de school, zoals leerkrachten en de leerlingenbegeleider, de leerling niet kan helpen omdat de problemen te complex zijn, wordt deze best doorverwezen naar externe hulpverlening. Hierbij is het alsnog belangrijk dat de school contact houdt en het probleem opvolgt. Onder externe hulpverlening verstaan de leerlingen psychologen, therapeuten en psychiaters.

3.3.4 Klasgesprek

Naast het regelmatig organiseren van individuele gesprekken, vinden de leerlingen het ook belangrijk dat er regelmatig een klasgesprek georganiseerd wordt. In onderstaande codeboom is te zien wat bij dit onderwerp allemaal aan bod komt.



Afbeelding 10. Codeboom bij het onderwerp 'Klasgesprek'

Een klasgesprek is volgens de leerlingen vooral belangrijk om diepgaand praten aan te moedigen en om de leerlingen de ernst van bepaalde problemen te doen inzien. Om na te gaan over welke problemen dit klasgesprek moet gaan, wordt vooraf in de klassen best een anonieme vragenlijst afgenomen.

Net zoals bij individuele gesprekken vinden de leerlingen dat ook een klasgesprek een herhalend voorval moet zijn. Zo stellen ze voor om elke twee of drie maanden zo'n klasgesprek te organiseren. Verder vinden de leerlingen het belangrijk dat een klasgesprek later in het jaar georganiseerd wordt. Dit omdat de leerlingen dan hun klasgenoten iets beter kennen dan in het begin van het schooljaar. Ten slotte stellen ze voor om een klasgesprek in combinatie met de lessen godsdienst of een themadag te organiseren, zodat er geen extra tijd verloren gaat.

3.3.5 Themadag

Een klasgesprek kan dus na een themadag gehouden worden. Ook dit onderwerp komt tijdens de focusgroepen aan bod, zoals te zien is in onderstaande codeboom.



Afbeelding 10. Codeboom bij het onderwerp 'Themadag'

Een themadag bestaat uit een halve of volledige dag met sprekers of getuigenissen. Bij een themadag wordt dieper ingegaan op een bepaald onderwerp. Dit onderwerp kan op voorhand aangevraagd worden aan de hand van een anonieme bus.

3.4 Beroepsproduct (zie bijlage 7)

Het beroepsproduct is een rapport over de focusgroepen, meer bepaald een voorstel tot een preventieplan. Het beroepsproduct wordt ingeleid met een welkomstwoord waar de achterliggende gedachte voor de focusgroepen, de definities van de emotionele problemen en de opzet van de focusgroepen aan bod komen.

Het eerste onderdeel dat in het rapport aan bod komt zijn de goede (zorg)voorbeelden. Dit onderdeel bestaat slechts uit één alinea en één citaat, aangezien dit minder relevant is voor de preventie van emotionele problemen.

Daarna wordt ingegaan op de centrale onderwerpen of thema's die in de focusgroepen aan bod kwamen (zie paragraaf 3.2). Hierbij wordt eerst uitgezet wat er tijdens de focusgroepen aan bod kwam. Deze informatie wordt ondersteund door verschillende citaten uit de focusgroepen. Elk centraal onderwerp of thema sluit ook af met een vertaling van deze informatie naar de realiteit. Hierin worden enkele concrete tips of aanbevelingen gedaan die de school kan volgen om op die manier zo goed mogelijk hun leerlingen vooruit te helpen.

Na het overlopen van alle centrale onderwerpen met de bijhorende uitleg, citaten en tips, wordt ook nog een samenvattend onderdeel in het rapport voorzien. Hierin worden de belangrijkste informatie en tips uit de centrale thema's nogmaals herhaald. Dit samenvattend onderdeel sluit vervolgens af met een alinea waarin het belangrijkste van de focusgroepen (namelijk 'bespreekbaarheid' en 'vertrouwen') vermeld wordt, alsook de suggestie om na een bepaalde periode een opvolgrapport op te stellen om na te gaan welke interventies succesvol zijn en welke interventies nog nood hebben aan bijschaving.

4 Discussie

De onderzoeksvraag van deze bachelorproef was: “Waar hebben 16- tot 18-jarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn nood aan als ze emotionele problemen ervaren?” Deze onderzoeksvraag werd nagegaan aan de hand van twee focusgroepen met in totaal acht leerlingen van zestien tot achttien jaar van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn. Uit deze focusgroepen werden uiteindelijk zeven centrale onderwerpen gehaald: vertrouwen (spersonen), initiatief nemen van de school naar de leerling toe, individueel gesprek (waarbij timing en opvolging heel belangrijk zijn), verduidelijking aan de omgeving (namelijk aan leerkrachten, klasgenoten en vrienden), klasgesprekken en uiteindelijk themadagen (dat later in het jaar en één keer per trimester zou moeten plaatsvinden).

De resultaten die in de focusgroepen aan bod kwamen lagen in lijn met het **vooronderzoek**. Er werden met andere woorden geen dingen gezegd die niet te verwachten waren of waarvan de onderzoeker uit de lucht viel.

Zo kwamen de drie kernwoorden van preventie (initiatieven, systematisch, voorkomen) tijdens de focusgroepen aan bod (Deboutte, n.d.).

Daarnaast werden tijdens het vooronderzoek twee preventiekaders besproken: het preventiemodel van De Cauter en de preventiepiramide van Deklerck (Deboutte, n.d.; Vettenburg & Vandewiele, 2001). Het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn heeft een visietekst die aansluit bij deze preventiekaders. Ze hebben de mogelijkheid om het beroepsproduct hierin te verwerken. Bij de preventiekaders kwam overigens aan bod dat er drie soorten preventie zijn: primaire, secundaire en tertiaire preventie. Tijdens de focusgroepen kwamen deze alle drie aan bod, maar vonden de leerlingen tertiaire preventie minder belangrijk dan secundaire preventie en leken er vooral ideeën behorende onder primaire preventie aan bod te komen. De deelnemers vinden het met andere woorden heel belangrijk om de problemen te voorkomen door onder andere themadagen te organiseren en voor vertrouwenspersonen te zorgen, maar vinden ze het ook belangrijk om mogelijke problemen snel aan te pakken. Dit laatste kunnen ze doen aan de hand van klasgesprekken of individuele gesprekken, waarbij herhaling en opvolging heel belangrijk zijn.

Ten slotte werd tijdens het vooronderzoek stilgestaan bij reeds bestaande preventiecampagnes/-initiatieven rond emotionele problemen. Hierbij kwam de training van de leerkrachten rond de omgang met leerlingen met zelfmoordgedachten minder aan bod, hoewel de deelnemers psycho-educatie van de leerlingen zelf wel belangrijk vinden.

De **moeilijkheid** lag tijdens het uitvoeren van dit onderzoek vooral in het vinden van deelnemers. Ondanks verschillende inspanningen op verschillende manieren (via rekruteringsbrief, via mail, langsgaan in klassen...) reageerden maar vier van de 1279 leerlingen op de aanvraag om deel te nemen aan het onderzoek. Deze leerlingen gaven aan allemaal ervaring te hebben met de leerlingenbegeleiding, wat waarschijnlijk ook een extra motivatie was om deel te nemen aan de focusgroep. Hierdoor was het nodig om ook nog enkele andere leerlingen op een minder vrijwillige basis te rekruteren. Wat bij het zoeken en vinden van deelnemers verder nog opviel was dat er slechts één mannelijke deelnemer (bij de tweede, deels verplichte focusgroep) was. Dit wil zeggen dat leerlingen van het vrouwelijke geslacht op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn waarschijnlijk iets meer open staan om te praten over 'leerlingen die zich op hun school minder goed in hun vel voelen' dan leerlingen van het mannelijke geslacht op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn. Tenslotte gaf een deelneemster van de eerste focusgroep aan dat enkele van haar klasgenoten en vrienden gezegd hadden: "Zij denkt dat wij wat gaan praten over je minder goed in je vel voelen op school? Zij is zot!" Dit zou te maken kunnen hebben met de attitude die de leerlingen op het College-Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn met betrekking tot emotionele problemen hebben.

Een eerste **sterkte** van dit onderzoek is dat de focus bij dit onderzoek vooral op de leerlingen lag. Zij weten immers als de beste wat zij nodig hebben om zich beter in hun vel te voelen op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn. Het onderwerp dat in dit onderzoek aan bod kwam, is over het algemeen vrij persoonlijk en zwaar geladen. Daarom is een volgend sterktepunt in dit onderzoek dat de focusgroepen gehouden zijn aan de hand van casussen. Op deze manier hadden de leerlingen het gevoel dat ze niet over zichzelf, maar over een casus aan het praten waren. Hierdoor werd de drempel enigszins verlaagd, alsook de focusgroepen iets veiliger gemaakt. Daarnaast was enkel de onderzoeker aanwezig als moderator tijdens de afname van de focusgroepen. Ook dit zorgde voor meer veiligheid: de leerlingen konden verschillende situaties van leerkrachten of andere leerlingen aankaarten net omdat er op deze manier meer sprake was van anonimiteit. Ten slotte was het beroepsproduct aan de hand van citaten en duidelijke verwoording een heel begrijpelijke en realistische weergave van de noden van de leerlingen op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn.

Het **beroepsproduct** van dit onderzoek is een rapport waarin de centrale thema's van de focusgroepen aan de hand van onder andere citaten en tips besproken worden. Het rapport is een duidelijke weergave van wat in bod kwam in de focusgroepen, waardoor de school te weten komt wat de leerlingen belangrijk vinden rond de preventie van emotionele problemen. Daarnaast werden enkele tips meegegeven om de informatie uit de focusgroepen om te zetten naar de realiteit. Op deze manier wordt het beroepsproduct nog meer bruikbaar in de realiteit. Het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn kan aan de hand van dit beroepsproduct hun algemene visietekst over zorg uitbreiden met een onderdeel dat gaat over de preventie van emotionele problemen.

Zoals reeds vermeld, komen de gegevens van de focusgroepen grotendeels overeen met de onderzoeken die tijdens het vooronderzoek aan bod kwamen. Hieruit kan de conclusie getrokken worden dat dit beroepsproduct in zekere mate ook van pas kan komen bij de preventie van emotionele problemen op andere (middelbare) scholen.

Een eerste mogelijkheid tot **vervolgonderzoek** op deze bachelorproef is dus om te kijken in hoeverre de centrale thema's van de focusgroepen te generaliseren zijn naar andere scholen. Daarnaast kan het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn, zoals ook in het beroepsproduct vermeld, na een bepaalde periode (bijvoorbeeld een jaar) nagaan welke interventies de leerlingen vooruit geholpen hebben en welke interventies nog bijschaving kunnen gebruiken.

De onderzoekers die deze vervolgonderzoeken willen doen of andere onderzoeken willen doen rond het thema ‘emotionele problemen’ op een middelbare school, worden aangeraden om goed na te denken over een rekruteringsstrategie. Uit dit onderzoek bleek namelijk dat het heel moeilijk is om leerlingen gemotiveerd te krijgen voor de deelname aan een focusgroep rond emotionele problemen.

Concluderend onderzocht deze bachelorproef waar de leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn nood aan hebben bij het ervaren van emotionele problemen. Hieruit bleek dat vooral vertrouwen, initiatief nemen, een individueel gesprek, verduidelijking aan de omgeving, klasgesprekken en themadagen belangrijk zijn. Deze thema’s zijn aan de hand van een voorstel tot een preventieplan aan de school meegegeven. Daarnaast zijn deze thema’s in zekere mate generaliseerbaar naar andere (middelbare) scholen en laat dit onderzoek, onder andere omdat emotionele problemen een dynamisch gegeven zijn en men enkel na het uittesten van interventies weet of deze naar behoren werken, ruimte voor vervolgonderzoek.

5 Referentielijst

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Angststoornissen en depressie. (n.d.) Geraadpleegd op <http://gedragsproblemenindeklas.nl/gedrags-en-ontwikkelingsstoornissen/angststoornissen-en-depressie/>

Beat Exam Stress. (2015, maart). *Prevention India*, 1-1. Geraadpleegd op <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=dcf109f6-e26c-4441-a2ae-9b723d8f385b%40sessionmgr101&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=101666809>

Boone, I. (2013, 13 mei). College OLV Ten Doorn bouwt voor ruim veertig miljoen euro. Taptoe. Geraadpleegd op <http://www.taptoe.be>

Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak*. Assen, België: Koninklijke Van Gorcum.

Centrum voor Leerlingenbegeleiding. [ca. 2018]. [CLB-spin][Illustratie]. Geraadpleegd op <https://www.gemeenteschool-damme.be/clb/>

Deboutte, G. (n.d.) Een goed gekozen preventiekader draagt bij tot een krachtig preventiebeleid. Geraadpleegd op <http://www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag/pgs/MIN-Pesten-hefboom3.pdf>

Goris, P., Burssens, D., Melis, B., & Vettenburg, N. (2017). Wenselijke preventie stap voor stap. Geraadpleegd op https://books.google.be/books?id=uURIOfLE6wwC&printsec=frontcover&hl=nl&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Kessels & Smit. (n.d.). Appreciative Inquiry. Geraadpleegd op <https://www.kessels-smit.com/nl/waarderend-onderzoek>

King, K. A., Strunk, C. M., & Sorter, M. T. (2011). Preliminary Effectiveness of Surviving the Teens® Suicide Prevention and Depression Awareness Program on Adolescents' Suicidality and Self-Efficacy in Performing Help-Seeking Behaviors. *Journal of School Health*, 81(9), 581-590. Geraadpleegd op <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=5ea61c8b-a2c3-478d-acc4-f0e239597a94%40sessionmgr4008&vid=0&hid=4206&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=64728125&db=a9h>

Klasse. (2015). De Eerste Lijn. Geraadpleegd op <https://www.klasse.be/archief/de-eerste-lijn-faalangst/>

Lee, A. M. I. (n.d.). PBIS: How Schools Can Support Positive Behavior. Geraadpleegd op <https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/treatments-approaches/educational-strategies/pbis-how-schools-support-positive-behavior>

Mijn Kwartier. (n.d.). Angst. Geraadpleegd op <http://www.mijnkwartier.be/angst/voorkomen/>

Preventie op school verbetert geestelijke gezondheid. (2017, 11 augustus). *Knack*. Geraadpleegd op <http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/preventie-op-school-verbetert-geestelijke-gezondheid/article-normal-887227.html>

Start Media. (2017). Typen Angst. Geraadpleegd op <http://www.gedragsproblemen-kinderen.info/typen-angst>

Stevens, V., & Delfosse, L. (2013). Als journalist kan je levens redden! Achtergrondinfo. Geraadpleegd op https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/Mediarichtlijnen_inzake_zelfdoding_Werk_groep_Verder_-_wetenschappelijk_rapport.pdf

The Psychology Tree. (n.d.). The Friends Programs. Geraadpleegd op <http://www.thepsychologytree.com/friends/#more-info>

Universiteit Gent. (2017). Vlaamse 15-jarigen ervaren minder faalangst dan gemiddeld [Persbericht]. Geraadpleegd op <https://www.ugent.be/nl/actueel/persberichten/pisa-onderzoek-onderwijs-vlaanderen-faalangst.htm>

UHasselt. (n.d.). [Studietips Faalangst]. Geraadpleegd op <https://www.uhasselt.be/UH/Studietips/Studietips-Faalangst-ampamp-stress/new-layout-Faalangst.html>

Van West, D., & Van Grootel, L. (2015). Een kentering in de ggz voor kinderen en jongeren in België. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 57(12), 933-936. Geraadpleegd op <http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/57-2015-12-artikel-vanwest.pdf>

Vettenburg, N., & Vandewiele, B. (2001). Preventie van antisociaal gedrag op school: De bruikbaarheid van het preventiemodel van F. De Caeter. *Welwijs*, 12(1), 36-39. Geraadpleegd op <http://www.teampreventieontwikkeling.be/bestanden/PrevAntisociaalGedrag.pdf>

VIGeZ. (n.d.). [Cijfers Geestelijke Gezondheidsbevordering].
Geraadpleegd op <http://www.vigez.be/themas/geestelijke-gezondheidsbevordering/cijfers>

Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming (n.d.). Centrum voor
Leerlingenbegeleiding (CLB). Geraadpleegd op
<http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/centrum-voor-leerlingenbegeleiding-clb>

Vuurwerkt. (n.d.) Vuurwerkt Stappenplan. Geraadpleegd op
<http://vuurwerkt.be/vuurwerkt-stappenplan>

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. (2014). Gezondheidsenquête
2013: Gezondheid en welzijn. (PHS Rapport Nr. D/2014/2505/46). Geraadpleegd op
https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/WB_NL_2013.pdf

6 Bijlagen

Bijlage 1: Inlichtingenfiche valorisatiepeter	2
Bijlage 2: Voorlopige visietekst over zorg op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn .3	3
Bijlage 3: Informatie-uitwisseling deelnemers.....	9
1. Rekruteringsbrief.....	9
2. Mails na deelname	10
3. Informatiebrief.....	12
4. Informed consent	15
5. Herinneringsmail informed consent	17
Bijlage 4: Benodigdheden focusgroep	18
1. Definities emotionele problemen.....	18
2. Casussen	19
3. Verwijzing hulpverlening bij vragen	20
Bijlage 5: Resultaten focusgroep	21
Bijlage 6: Data-analyse	22
Bijlage 7: Beroepsproduct	23

Bijlage 1: Inlichtingenfiche valorisatiepeter

- **Voornaam en naam student:** Tabira Standaert
- **Titel bachelorproef:** Preventie van emotionele problemen op College Onze- Lieve-Vrouw Ten Doorn: Gericht op zestien- tot achttienjarigen
- **Voornaam en naam valorisatiepeter:** Sander De Smet
- **Functie:** Leerlingenbegeleider van de tweede en derde graad op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn
- **Werkadres:** Zuidmoerstraat 125, 9900 Eeklo
- **Telefoon of GSM:** 09 277 13 26
- **E-mailadres:** sander.desmet@coltd.be
- **Korte toelichting bij de keuze voor deze valorisatiepeter:** Sander De Smet is de leerlingenbegeleider voor de tweede en derde graad op het COLTD. Een leerlingenbegeleider staat onder andere in voor het psychosociaal functioneren van de leerlingen. Tevens is de doelgroep van deze bachelorproef ook de 14- tot 18-jarigen, wat ruw overeenkomt met de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. Hierdoor was hij de geschikte valorisatiepeter voor deze bachelorproef.
- **Korte omschrijving van het resultaat van het overleg met de valorisatiepeter voor de bachelorproef:** In de communicatie met Sander De Smet kwam naar voor dat er momenteel geen preventieplan voor psychosociale/emotionele problemen bestaat op het COLTD. Op basis van onder andere die informatie werd de hoofdvraag van deze bachelorproef geschetst.

Bijlage 2: Voorlopige visietekst over zorg op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn

Visie op zorg op school en in de klas

Inleiding

‘Vandaag wordt van alle scholen verwacht dat ze - naast het aanbieden van kwalitatief hoogstaand onderwijs – een effectief zorgbeleid voeren (Smet, 2011-2012, Vandenbroucke, 2004). Doel van het zorgbeleid is dat scholen en leerkrachten aansluiten bij de specifieke onderwijs- en opvoedingsnoden van leerlingen in het algemeen en van bepaalde risicogroepen in het bijzonder. In het kader van het toepassen van M-decreet is dit een absolute noodzaak. Het belang van het uitbouwen van een effectief zorgbeleid wordt door resultaten van internationaal onderzoek onderstreept. Een goede begeleiding van leerlingen op school is immers een voorwaarde voor een effectief en efficiënt leerproces⁽¹⁾ en heeft een positieve impact op de volledige ontwikkeling van de jongere, met al zijn mogelijkheden en talenten, maar ook met zijn beperkingen. Dit zorgbeleid ligt dan ook volledig in het verlengde van het pedagogisch project van onze school.

Onder zorg verstaan we alle initiatieven die maximale ontwikkelingskansen creëren voor onze jongeren en het welbevinden verhogen van alle leerlingen, met bijzondere aandacht voor leerlingen met specifieke onderwijs- en opvoedingsbehoeften.

Geïntegreerde zorg

Dit betekent dat alle leerkrachten betrokken zijn bij de zorg aan leerlingen en dat ze deze begeleiding integreren in hun pedagogische aanpak. Elke leraar is een begeleider en staat centraal in de zorg.

De schoolwerking ondersteunt deze begeleiding. Het verlenen van onderwijs en zorg aan de leerlingen is de verantwoordelijkheid van het hele schoolteam en beperkt zich niet tot corrigeren en remediëren.

Onze school stelt zich tot doel elke leerling de zorg te geven waaraan hij/zij nood heeft, binnen de draagkracht van de klassenraad en de school. We zijn ervan overtuigd dat het noodzakelijk is om waar nodig een aanpak voor de leerling op maat uit te werken. Deze visie komt alvast tot uiting in onze samenwerkingsovereenkomsten voor leerlingen met leerstoornissen.

Bovendien strookt deze visie volledig met het zorgcontinuüm: een begeleidingscontinuüm in 4 fasen (Pameijer, 2010), waarbij de zorg in de opeenvolgende fasen zich op een steeds kleinere groep toespitst.

- a) een goede basiszorg (fase 0)
- b) een fase van verhoogde zorg/extra ondersteuning (fase 1)
- c) een fase van uitbreiding van zorg(fase 2)
- d) de overstap naar een school op maat (fase 3)

(1) Geïntegreerde zorg op school (E.Struyf, S.Adriaensens, K.Verschueren, 2013)

Leraren staan in voor het verlenen van een goede basiszorg en het verlenen van verhoogde zorg voor leerlingen die er behoefte aan hebben. Hieronder kaderen bv ook de sticordi-maatregelen, hoewel sommige maatregelen ook al van de basiszorg deel uitmaken. Waar een specifieke leerling nood aan heeft, kan immers ook van nut zijn voor alle leerlingen. De

zorgverantwoordelijken (het zorgteam met o.a. de cel leerlingenbegeleiding) vervullen een coördinerende en ondersteunende rol naar leraren, leerlingen, ouders en externen. We focussen daarbij, zeker op klassenraden, steeds op de positieve aspecten van de leerlingen.

Fase 0: de basiszorg

Hieronder verstaan we kwaliteitsvol onderwijs in de klas voor alle leerlingen. Leerkrachten creëren een veilig leerklimaat, realiseren effectief klasmanagement en verzorgen goed onderwijs. Ze volgen alle leerlingen op, mede via de klassenraad en gaan in open communicatie met de leerlingen en de ouders. Leerkrachten realiseren deze basiszorg die preventief kan werken. Deze basiszorg moet voldoende breed zijn en beperkt zich niet tot de leerlingen die nood hebben aan extra begeleiding.

Onze school biedt zowel een constructief leer- als leefklimaat aan. Naast het specifiek “lerende” dragen we tevens zorg voor de leerling als individu, niet alleen tijdens de lessen, maar ook tijdens de pauzemomenten op school. Het sociaal-emotioneel welbevinden van al onze leerlingen gaat elke schoolmedewerker aan. Een gezonde interesse in elke leerling staat hier centraal.

De relatie leerling-leraar staat vooral in het teken van de studieloopbaanbegeleiding : elke leerkracht kan als leercoach fungeren en is bereid op een handelingsgerichte manier op zoek te gaan naar de maximale leerondersteuning van de leerling.

Binnen deze brede taakomvatting treedt de leerkracht als eerstelijns zorgverlener op: de integratie van zorg in het pedagogisch en didactisch handelen heeft betrekking op volgende aspecten:

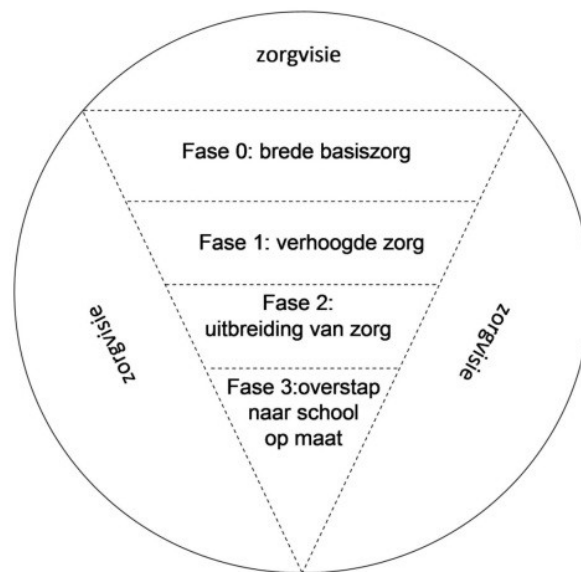
- ü Het geven van uitdagend en stimulerend onderwijs met aandacht voor variatie in de didactiek.
- ü Het tonen van een duidelijk engagement: de leraar heeft een hart voor zijn/haar leerlingen en geeft vertrouwen aan de leerlingen. Hij gelooft in de mogelijkheden van elke leerling en moedigt de leerling aan.
- ü Het creëren van een veilig pedagogisch klimaat met aandacht voor een positief zelfbeeld, welbevinden en betrokkenheid van de leerling.
- ü Het realiseren van een effectief klasmanagement door heldere afspraken te maken en duidelijke grenzen te stellen.
- ü Aandacht hebben voor de totale persoon van de leerling en het functioneren van de leerling.
- ü Het geven van extra ondersteuning aan leerlingen die hieraan nood hebben, bv. door het nemen van sticordi-maatregelen of het aanbieden van extra oefeningen via Smartschool.
- ü Het toepassen van binnenklasdifferentiatie zodat alle leerlingen maximaal uitgedaagd worden.
- ü Een herstelgerichte aanpak door leerlingen bij probleemgedrag niet louter straffend te benaderen, maar te stimuleren tot herstel.

Aangezien de leerling in onze zorgvisie centraal staat, verwachten we ook van hem/haar en de ouders een engagement naar de school toe, dat zich vertaalt in respectvol en beleefd gedrag van de leerling. Jonge mensen hebben recht op grenzen. Basiszorg is dus een gedeelde verantwoordelijkheid van alle betrokken partijen binnen een warm en aangenaam klimaat waarin duidelijke grenzen worden aangegeven.

Van de ouders vragen we het engagement om ons met het oog op een maximale ondersteuning en begeleiding van de leerling alle informatie bij inschrijving van de leerling te verschaffen. We verwachten een open dialoog met de ouders waarin de zorgvraag en –aanbod voortdurend kunnen worden bijgestuurd.

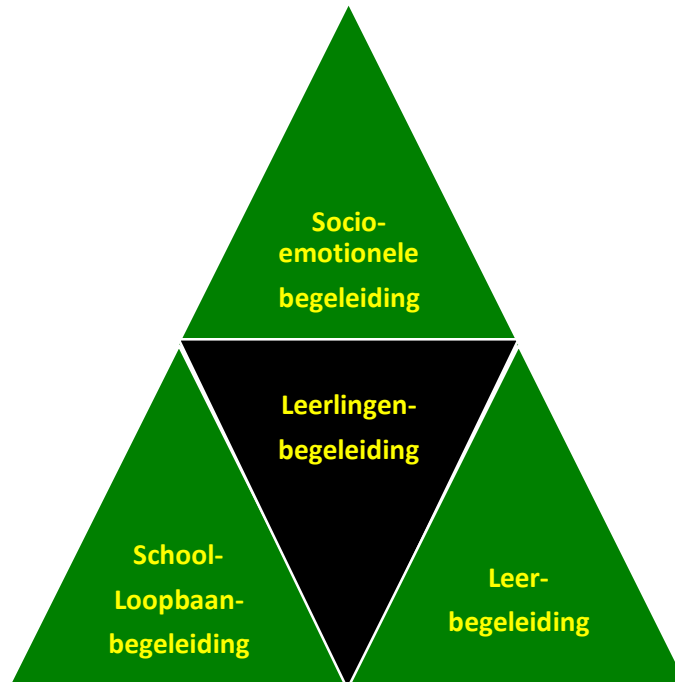
Fase 1: verhoogde zorg/intensieve zorg: leraren stemmen hun onderwijs af op de specifieke behoeften van die leerlingen. Daarbij gaan ze op zoek naar redelijke aan- en toepassingen van specifieke maatregelen in de klas. Dit gebeurt mede via de cel leerlingenbegeleiding. Intensieve zorg als remediëring kan pas na overleg op de klassenraad. Hier moeten de ouders ook al betrokken worden.

Fase 2: uitbreiding van zorg voor de zorgleerling: als de inspanningen van het schoolteam niet toereikend blijken, kan in samenwerking met het CLB of andere externen een zorg op basis van een individueel handlingsplan aangeboden worden. De ouders worden ~~meer~~ betrokken als ervaringsdeskundigen.



Toepassing zorgvisie

De geïntegreerde zorgvisie kan toegepast worden op de verschillende gebieden van **leerlingenbegeleiding**:



- a) *Leren en studeren*: leer-en studievaardigheden, studiemethode, leermotivatie, leerattitudes, concentratievermogen, zelfstandig leren, leerproblemen of –stoornissen, leer- of taalachterstand, faalangst, stress, prestatiedruk...
- b) *Studieloopbaanbegeleiding*: vroegere schoolloopbaan, studieresultaten, onderwijsloopbaanbegeleiding (met aandacht voor zelfconceptverheldering, horizonverruiming en keuzebekwaamheid), studieadvies, studie- en beroepskeuze...
- c) *Socio-emotionele begeleiding*: functioneren in de klas, vroegere schoolervaringen, socio-culturele afkomst, familiale of maatschappelijke kwetsbaarheid, etnische afkomst, schoolmoeheid en spijbelgedrag, pesten, gedragsproblemen, gedrags- of ontwikkelingsstoornissen, preventieve gezondheidszorg, veiligheid (tijdens praktijk), ziekte, medicatie...

De leerlingenbegeleiding op onze school spoort met de principes van de **‘whole school approach’**. We willen een efficiënt zorgbeleid en zetten daarom ten volle in op een constructieve samenwerking tussen alle actoren. In de eerste plaats benadrukken we nogmaals de rol van de leraar als eerstelijnsondersteuner, die instaat voor de basiszorg en de verhoogde zorg voor leerlingen met specifieke noden. De leerkrachten krijgen hierbij de ondersteuning van de cel leerlingenbegeleiding, het GOK-team en de overkoepelende werkgroep leerbeleid. De directie fungeert in een coördinerende rol en stimuleert de samenwerking waardoor het beleidsvoerend vermogen versterkt wordt. We kunnen verder rekenen op schoolexterne samenwerking, in de eerste plaats de samenwerking met het CLB, maar verder ook de pedagogische begeleidingsdienst, de scholengemeenschap en het buitengewoon onderwijs. Hoe zwaarder de zorgnoden van de leerlingen binnen de drie domeinen van de leerlingenbegeleiding hoe groter de nood aan een krachtige samenwerking tussen bovenvermelde actoren.

Specifiek op het domein van *Leren en studeren* past ons **leerstoornissenbeleid** binnen het kader van het M-decreet en het zorgcontinuüm. Heel wat sticordi-maatregelen situeren we op het niveau van de basiszorg (fase 0) omdat die zich richten tot alle leerlingen. Ze hoeven met andere woorden niet per se enkel voor de leerling met een leerstoornis van toepassing zijn. We denken hierbij concreet aan duidelijke instructies m.b.t. notities, een overzichtelijk bordschema of het niet/minder aanrekenen van schrijffouten. De specifieke behoeften van de leerling met een leerstoornis (fase 1 verhoogde zorg) zijn neergeschreven in een individuele samenwerkingsovereenkomst. Overleg met de klassenleraar, het zorgteam en de ouders is evident. Het wederzijdse engagement school-ouders is noodzakelijk.

Maximale onderwijskansen voor alle leerlingen streven we eveneens na op het gebied van **schoolloopbaanbegeleiding**. In de eerste graad hebben we aandacht voor talentontwikkeling binnen de studieloopbaan van de leerlingen. Via o.a. een talentenkoffer en de 'Op stap'-methodiek leren onze jongste leerlingen studiekeuzes maken. Uiteraard is er ook ruimte voor individuele gesprekken en klasgesprekken. In de tweede en derde graad zijn dergelijke gesprekken met het oog op een goede studiekeuze eveneens van kapitaal belang. Daarnaast vertaalt de combinatie van een individuele en collectieve aanpak zich in initiatieven zoals infosessies 'Naar het derde jaar', de studie-infobeurzen voor leerlingen die het jaar erop starten in het derde en vijfde jaar en in de Meet & Study-avond voor onze zesdejaars in functie van hun studiekeuze in het hoger onderwijs. Telkens beogen we hierbij de contactmomenten zo laagdrempelig mogelijk te houden zodat alle leerlingen correct advies krijgen voor een optimale studiekeuze.

Ook ons **remediëringsaanbod** kunnen we op de leest van de geïntegreerde zorgvisie schoeien.

Fase 0: tot de basiszorg behoren de gewone studie, extra uitleg door de vakleerkracht, extra oefeningen aangeboden door de vakleerkracht, feedback over kleine en grote toetsen door de vakleerkracht, remediëringstoetsen en schriftelijke voorbereidingen voor de 1^{ste} en de 2^{de} graad, leerateliers voor 2^{de} en 3^{de} graad.

Fase 1: tot de verhoogde zorg behoren, leercoach voor de 3^e graad, remediëringstoetsen en schriftelijke voorbereidingen voor de 3^e graad, inhaallessen zonder een permanent karakter (enkel voor gemiste of stuk onbegrepen leerstof); zwakkere leerlingen in de 1^{ste} graad en tso/bsc kunnen via pre-teachingslessen leerstof voor bepaalde vakken (bv wiskunde, moderne talen, wetenschappen, PAV...) extra inoefenen, huiswerkbegeleiding voor de 2^e graad tso/bsc

Fase 2: voor de zorgleerlingen: een (GON-)begeleider voor het hele schooljaar en andere individuele maatregelen volgens een individueel handelingsplan.

De geïntegreerde zorgvisie weerspiegelt zich tot slot in de uitgangspunten van het **handelingsgericht werken** met volgende aandachtspunten: a) de onderwijsbehoeften van de leerlingen staan centraal (wat heeft een kind nodig om een bepaald doel te bereiken); b)afstemming en wisselwerking tussen het kind en zijn omgeving; c) de leerkracht doet ertoe; d) positieve aspecten van de leerlingen zijn van groot belang; e) er wordt constructief samengewerkt tussen leraren, leerling, ouders en begeleiders; f) het handelen is doelgericht; g) de werkwijze is systematisch en transparant. Zowel tijdens **klassenraden** als tijdens de wekelijkse **cel leerlingenbegeleiding** passen we de principes van het handelingsgericht werken toe.

Zorg en engagement

Zorg voor de leerling op onze school betreft zoals eerder vermeld zorg voor elke leerling, met daarbij aandacht voor ieders eigenheid. We willen dan ook optimale ontwikkelingskansen creëren voor alle leerlingen. Dit is uiteraard een verhaal van alle betrokken partijen.

ALS SCHOOL bieden wij onze leerlingen een degelijke opleiding en opvoeding aan. We willen, binnen de context van de klas, rekening houden met de specifieke behoeften van onze leerlingen. Wederzijdse communicatie tussen de school, ouder(s) en de leerling is hierbij noodzakelijk. Als extra zorg nodig blijkt (bijv. in het geval van leerstoornissen), is bijkomend overleg met de klassenleraar, de leerlingbegeleiding, het CLB en de ouder(s) evident.

ALS KLASSENLEERAAR EN VAKLEERKRACHT speel je een centrale rol in onze zorgvisie. Het zorgteam van de school ondersteunt jullie daarbij voortdurend. De school voorziet verschillende initiatieven om de professionaliteit van de leerkrachten te ondersteunen en te laten groeien. Als leerkracht volg je regelmatig vakgebonden en meer algemeen pedagogisch gerichte nascholingen. Ook stimuleren we een geoptimaliseerde vakgroepwerking waarin ervaring en vernieuwing elkaar ontmoeten en aanvullen. Onze school wil een lerende organisatie zijn waarin de medewerkers met en van elkaar leren. We streven ook naar expertise-uitwisseling met andere scholen en trachten zoveel mogelijk experts naar de school te brengen om jullie te ondersteunen.

ALS OUDER bent u een belangrijke partner in het welslagen van dit zorgbeleid. Vanuit uw ervaring met uw kind bent u namelijk een waardevolle schakel in de vorming en opvoeding van uw kind op school. Wij rekenen er daarom op dat u als ouder betrokken bent en, indien nodig, tijdig in overleg treedt met de school.

ALS LEERLING draag je de belangrijkste verantwoordelijkheid voor je welslagen op school. Jij bent de persoon om wie het in deze opvoeding en opleiding draait. Je staat daarom open voor het aanbod dat onze school biedt en probeert het binnen je eigen mogelijkheden te verwerken. Je bent aandachtig en respectvol en geeft tijdig aan waar het eventueel moeilijk loopt.

Bijlage 3: Informatie-uitwisseling deelnemers

1. Rekruteringsbrief

MAKEN JULLIE TEN DOORN EEN DROOMSCHOOL?



DAT KAN!

We geven jullie, de leerlingen, de kans om in de spotlight te staan en jullie zegje te doen. Jullie spenderen namelijk

1092 DAGEN op de middelbare school.

Beeld je in dat je je eigen droomschool kon maken. Hoe zou die eruit zien? Op welke vlakken is deze school anders? Je kan het een beetje vergelijken met Facebook of Instagram, waar een droomschool die school is dat de meeste likes en volgers heeft. Eén ding is zeker, op een droomschool voelt iedereen zich goed in zijn of haar vel! Net omdat je 1092 dagen op de middelbare school spendeert, is het belangrijk dat je zoveel mogelijk plezier uit deze dagen haalt!

MET GRATIS LUNCH!

Daarom organiseer ik een groepsgesprek waarin we samen stil zullen staan bij hoe Ten Doorn omgaat met leerlingen die zich wat minder goed in hun vel voelen. Dit kunnen goede, maar ook minder goede zaken zijn. Wees gerust, dit zal volledig anoniem gebeuren!

WIE KAN DEELNEMEN?

Negen leerlingen van het vierde, negen leerlingen van het vijfde en negen leerlingen van het zesde middelbaar kunnen deelnemen aan het groepsgesprek!

HOE KAN JE DEELNEMEN?

Deelnemen aan het groepsgesprek is heel gemakkelijk. Het enige wat je moet doen is voor vrijdag 09/03/2018 een mailtje sturen naar tabira.standaert@student.howest.be met daarin je naam, geslacht, leeftijd, richting en in welk jaar je zit. Hierna zal ik je een mail sturen met enkele praktische richtlijnen met betrekking tot het groepsgesprek.

2. Mails na deelname

Beste leerling

Je gaf aan te willen deelnemen aan het groepsgesprek over hoe Ten Doorn beter kan leren omgaan met leerlingen die zich minder goed in hun vel voelen. Hiervoor wil ik jullie ten eerste zeker bedanken!

Ik ben vrijdag ook langs geweest in alle klassen van het vierde, vijfde én zesde middelbaar omdat ik weinig respons gekregen had. Ook dit blijkt niet veel effect gehad te hebben.

Daaruit voortlopend mijn volgende vraag of jullie een extra inspanning willen doen en eventueel aan vrienden willen vragen of zij dit ook zien zitten. Ik zou graag nog minstens vier leerlingen van het vijfde middelbaar en vijf leerlingen van het zesde middelbaar warm krijgen voor dit gesprek. Handig om hierbij te vermelden is dus dat ik zal zorgen voor lunch (sandwiches), drinken (cola, fanta, water) en ook een lekker dessert.

Dit groepsgesprek zou doorgaan op dinsdag 27 maart of donderdag 29 maart, het eerste lesuur van de middagpauze (Ofwel de vijfdes op dinsdag en de zesdes op donderdag, ofwel de zesdes op dinsdag en de vijfdes op donderdag – Wat past best voor jullie?)

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groeten

Tabira Standaert

Beste leerlingen

Jullie hebben gezegd deel te willen nemen aan het groepsgesprek rond hoe Ten Doorn kan omgaan met mensen die zich minder goed in hun vel voelen. Dit groepsgesprek zou op **dinsdag 27/03 tijdens het eerste lesuur van de middag** doorgaan. We spreken af in **lokaal 0.17**. Zoals ik in mijn vorige mail al gevraagd heb, zou het fijn zijn als jullie elk één vriend(in) zouden warm maken ook deel te nemen. We zijn nu namelijk slechts met drie deelnemers, zes deelnemers zou al een enorm verschil maken.

In bijlage vinden jullie een informatiebrief en een toestemmingsverklaring. Dit laatste moet ingevuld worden door zowel jullie zelf als jullie ouders.

Gelieve een bevestiging te geven of jullie deze mail al dan niet ontvangen hebben, zodat ik morgen een beetje voorbereid ben... Alvast bedankt.

Hopelijk tot dan!

Met vriendelijke groeten

Tabira Standaert

3. Informatiebrief



Bachelor Toegepaste Psychologie

Brugge,

Geachte

Als laatste jaarstudent bachelor Toegepaste psychologie doe ik een praktijkgericht onderzoek naar de beleving van leerlingen omtrent de preventie van emotionele problemen op Ten Doorn. De titel van mijn bachelorproef is "Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn (naar de ervaring van 15- tot 18-jarigen)".

Dit onderzoek wil nagaan waar 15- tot 18-jarige leerlingen op Ten Doorn nood aan hebben bij het ervaren van emotionele problemen.

Ik wil u vragen mee te werken aan dit onderzoek door gedurende één middagpauze deel te nemen aan een focusgroep. Dit zal maximaal 100 minuten in beslag nemen.

Het onderzoek en de verwerking is zo opgezet dat uw anonimiteit en de vertrouwelijke behandeling van uw gegevens strikt gewaarborgd is. Dit door alle identificeerbare gegevens weg te laten in het onderzoek, waardoor de school op geen enkele manier kan achterhalen wie wat aangebracht heeft in de focusgroep.

In bijgevoegde brief vindt u alle informatie over het onderzoek, alsook een toestemmingsverklaring waarin u aangeeft dat u bereid bent deel te nemen. Alhoewel uw participatie niet verplicht is, is ze van onschatbare waarde voor de dataverzameling van dit onderzoek en het welslagen van mijn bachelorproef. Ik ben u oprecht dankbaar voor uw medewerking.

Mocht u naar aanleiding van het doornemen van de informatie nog vragen hebben, neem gerust contact met me op.

Ik hoop alvast op uw positieve respons, en dank u alvast voor uw interesse en medewerking.

Met vriendelijke groet

Tabira Standaert

+32497295262

tabira.standaert@student.howest.be

INFORMATIEBRIEF

1. Titel van de studie

Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn (naar de ervaring van 15- tot 18-jarigen)

2. Doel van de studie

Het betreft een studie in het kader van het behalen van de bachelorproef Toegepaste Psychologie HOWEST: Professionele Bachelors, Brugge. De promotor van het onderzoek is Elia Wyverkens, St Jorisstraat, 71, 8000 Brugge, Tel: 050/33.32.68.

3. Beschrijving van de studie

Het onderzoek gaat na hoe 15- tot 18-jarige leerlingen de preventie op Ten Doorn ervaren en zouden verbeteren aan de hand van drie focusgroepen van 9 personen (4^e middelbaar, 5^e middelbaar en 6^e middelbaar), waarin 3 leerlingen van het ASO, 3 leerlingen van het TSO en 3 leerlingen van het BSO aanwezig zijn.

4. Wat wordt verwacht van de deelnemer?

Er wordt verwacht dat de deelnemer meewerkt aan de verbetering van de preventie op Ten Doorn door zijn/haar inbreng te geven in een groepsgesprek.

5. Deelname en beëindiging

De deelname aan dit onderzoek vindt plaats op vrijwillige basis. U kan op elk ogenblik uw deelname stopzetten. Niet deelnemen aan dit onderzoek zal geen enkele invloed hebben op uw werkrelatie met de onderzoeker of de directie van uw instelling. Als u vragen heeft over het onderzoek dan kan u de onderzoeker steeds bereiken op tabira.standaert@student.howest.be.

6. Procedures

Tijdens de middagpauze (100 minuten) van de leerlingen zal een focusgroep georganiseerd worden. (Dit tweemaal, één keer voor het 5^e middelbaar en één keer voor het 6^e middelbaar). Een focusgroep is een groepsgesprek of –discussie. Bij dit onderzoek zal deze gericht zijn op de preventie (primair, secundair en tertiair) van Ten Doorn m.b.t. emotionele problemen. Deze focusgroep zal gefilmd worden met als doel de verwerking ervan eenvoudiger te maken. Dit filmmateriaal zal enkel en alleen gebruikt worden voor dit doel en zal niet gebruikt worden voor andere doeleinden.

Verder verloop van het onderzoek:

Alles wat tijdens de focusgroep verteld wordt, zal geanonimiseerd worden. Het gaat namelijk om de informatie en niet over wie deze informatie aangebracht heeft. Op 27 en 30 maart 2018 zullen de twee focusgroepen georganiseerd worden. In de weken hierna wordt de analyse hiervan gedaan. In de loop van juni 2018 worden de resultaten verwerkt in een voorstel tot een preventiemodel en wordt dit besproken met Ten Doorn.

7. Kosten

Deelnemen aan dit onderzoek brengt voor de deelnemer geen kosten met zich mee.

8. Vergoeding

Tijdens de focusgroepen zal eten en drinken voorzien worden voor de deelnemers hiervan.

9. Vertrouwelijkheid

In overeenstemming met de Belgische Wet van 8 december 1992 en de Belgische wet van 22 augustus 2002, zal u persoonlijke levenssfeer worden gerespecteerd en zal u toegang krijgen tot de verzamelde gegevens indien u dit wenst. U kan dit aan de onderzoeker kenbaar maken.

Uw anonimiteit is bij het afnemen van het onderzoek volledig gegarandeerd. Concreet betekent dit dat de gegevens anoniem verwerkt worden. Daartoe krijgt elke proefpersoon die deelneemt een nummer. De toestemmingsverklaringen worden apart bewaard, zodat niemand een verband kan leggen tussen de antwoorden en de persoon die ze gegeven heeft.

Na het verwerken van de data door Tabira Standaert en de verdediging van de bachelorproef worden de toestemmingsverklaringen en het verzamelde materiaal vernietigd.

10. Contactpersoon

Als u aanvullende informatie wenst over de studie, kunt u in de loop van de studie op elk ogenblik contact opnemen met:

Tabira Standaert

+32497295262

tabira.standaert@student.howest.be

4. Informed consent



Bachelor Toegepaste Psychologie

Toestemmingsverklaring

voor deelname aan onderzoek in het kader van de Bachelorproef:
Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn
(gericht op zestien- tot achttienjarigen).

VOOR DE MINDERJARIGE:

Ik heb uitleg gekregen over het onderzoek. De brief over het onderzoek heb ik gelezen. Ik heb mijn eventuele vragen over het onderzoek gesteld. Ik heb nagedacht of ik aan het onderzoek wil deelnemen. Ik mag op ieder moment stoppen met het onderzoek als ik dat wil.

Ik doe mee aan het onderzoek.

Naam:

Geboortedatum:

Handtekening:

Datum:

VOOR DE OUDER(S)/VOOGD :

- (1) Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb de schriftelijke informatie gelezen.
- (2) Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen.
- (3) Ik heb over zijn/haar deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
- (4) Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden behoeft op te geven. Niet deelnemen zal op geen enkele manier de relatie met de onderzoeker of de instelling beïnvloeden.

Ik stem toe met deelname van bovenvermelde persoon aan het onderzoek.

Naam:

Adres:

Telefoon- of GSM-nummer:

E-mail:

Relatie tot de deelnemer:

Handtekening(en):

Datum:

Ondergetekende, verantwoordelijke onderzoeker, verklaart dat de hierboven genoemde persoon zowel schriftelijk als mondeling over het bovenvermelde onderzoek is geïnformeerd.

Naam: Tabira Standaert

Functie: Studente Toegepaste Psychologie

Handtekening:

Datum:



Bachelor Toegepaste Psychologie

Toestemmingsverklaring

voor deelname aan onderzoek in het kader van de Bachelorproef:

**Preventie van emotionele problemen op College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn
(gericht op zestien- tot achttienjarigen).**

- (1) Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb de schriftelijke informatie gelezen.
- (2) Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen.
- (3) Ik heb over mijn deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
- (4) Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft op te geven. Niet deelnemen aan dit onderzoek zal geen enkele invloed hebben op de relatie met de onderzoeker of met de behandelaar/directie van de instelling.

Ik stem toe met deelname aan het onderzoek.

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Telefoon- of GSM-nummer:

E-mail:

Handtekening:

Datum:

Ondergetekende, verantwoordelijke onderzoeker, verklaart dat de hierboven genoemde persoon zowel schriftelijk als mondeling over het bovenvermelde onderzoek is geïnformeerd.

Naam: Tabira Standaert

Functie: Studente Toegepaste psychologie

Handtekening:

Datum:

5. Herinneringsmail informed consent

Beste leerling

Een tijdje geleden nam jij deel aan een groepsgesprek in verband met emotionele problemen op Ten Doorn. Zoals in het groepsgesprek vermeld heb ik voor mijn school een toestemmingsformulier nodig. In bijlage vind je drie formulieren: een informatiebrief, een toestemmingsverklaring voor MINDERJARIGEN en een toestemmingsverklaring voor MEERDERJARIGEN. Het is de bedoeling dat je dit invult en ondertekent. Indien mogelijk kun je dit inscannen en weer doormailen, maar als dit niet lukt wil ik gerust een moment afspreken om dit op te halen.

Alvast bedankt.

Met vriendelijke groeten

Tabira Standaert

Bijlage 4: Benodigheden focusgroep

1. Definities emotionele problemen

<p style="text-align: center;">FAALANGST</p> <p style="text-align: center;">De angst om te falen of mislukken in situaties waarin men beoordeeld wordt (of denkt beoordeeld te worden) en de behoefte om mislukkingen te voorkomen.</p>
<p style="text-align: center;">ANGST</p> <p style="text-align: center;">Angst is problematisch wanneer een continue alerte en angstige staat het functioneren belemmert aan de hand van concentratieproblemen of problemen met het werk(geheugen).</p>
<p style="text-align: center;">SUÏCIDE</p> <p style="text-align: center;">Suïcide staat ook wel bekend als zelfdoding, eigendoding of zelfmoord.</p>
<p style="text-align: center;">DEPRESSIE</p> <p style="text-align: center;">Iemand met een depressie heeft al twee weken last van vijf van de volgende symptomen: neerslachtigheid, geen plezier meer maken, minder of meer eetlust hebben, veranderd slaappatroon, nerveus of net trager, moe en futloos, waardeloosheids- of schuldgevoel, concentratieproblemen, zelfmoordgedachten.</p>

2. Casussen

JASPER

Iedereen ziet Jasper altijd als een hele slimme jongeren. Gedurende het gehele schooljaar behaalt Jasper 8/10 of meer op eender welke toets. Het cijfer op de 'permanente evaluatie' van zijn rapport ligt dan ook heel hoog. Niemand begrijpt dan ook waarom Jasper zo'n slechte punten haalt op zijn examens. Zeker omdat Jasper zegt dat hij soms dag en nacht voor een examen studeert. Het is namelijk de bedoeling dat hij alle leerstof kent. Dit laatste lukt Jasper nooit. Hoewel hij de eerste hoofdstukken vaak tot in detail kan navertellen, heeft hij nooit tijd om de laatste hoofdstukken te studeren.

CHANTAL

In het begin van het schooljaar vond iedereen Chantal een leuk meisje. Ze woonde in de buurt van school en mocht dan ook over de middag naar huis gaan eten. Toen haar moeder besloot dat ze haar lunchpauze beter op school doorbracht, begonnen de problemen op school duidelijk te worden. Het lukte Chantal niet om te eten in het bijzijn van andere mensen. Haar vriendinnen maakten zich al langere tijd zorgen dat Chantal anorexia zou krijgen. Daarom hadden ze twee weken geleden besloten om zelf eten voor Chantal te voorzien. Wanneer ze dit eten echter voor haar mond houden, kan Chantal niet meer rustig blijven. Ze krijgt een paniekaanval: ze begint te wenen, te roepen, te hyperventileren... Sindsdien sluit Chantal zich tijdens elke lunchpauze op in het toilet, waar ze rustig haar boterhammen kan opeten.

PIETER

Een tijdje geleden zaten enkele klasgenoten van Pieter te klagen over de treinvertragingen. Er was iemand voor de trein gesprongen, waardoor ze allemaal te laat op school waren. De leerlingen vonden dit niet kunnen. Eén leerling zei zelf dat hij niet begreep hoe egoïstisch iemand kan zijn om zoiets te doen. Pieter stond maar wat stilletjes bij het groepje. Hij durfde zijn mening niet te geven, hij durfde niet toe te geven dat hij het wel begreep. Elke avond ligt Pieter namelijk in zijn bed met de gedachte om hetzelfde te doen als de jongen van die ene ochtend...

ROXANNE

Roxanne was altijd één van de vrolijkste meisjes in de klas. De laatste paar maanden is dit echter niet meer het geval. Ze werkt niet meer even enthousiast mee in de klas en antwoordt alleen op vragen als dat echt moet, ze spreekt naast school ook niet meer af met vriendinnen, komt bijna altijd te laat op school, omdat ze haar overslapen heeft... Roxanne excuseert zich steeds voor het feit dat ze te laat komt of dat ze niet meer afspreekt met vriendinnen. Ze zegt dat de schuldgevoelens haar opeten en ze het niet waard is om zoveel vriendinnen te hebben. Ook de cijfers van Roxanne liggen in dalende lijn. Eerst haalde ze gemiddeld een 7/10 op een toets, maar nu is dit gemiddeld 4/10.

3. Verwijzing hulpverlening bij vragen

Als je na vandaag met vragen zit kan je onder andere terecht bij...



zelfmoord1813.be
voor info en hulp



GEESTELIJKGEZOND
Vlaanderen

1813
zelfmoord

Bijlage 5: Resultaten focusgroep

https://1drv.ms/b/s!AuniTa9U6oxfqh_0HrQb0u92f0cm

Bijlage 6: Data-analyse

<https://1drv.ms/b/s!AuniTa9U6oxfqhqLbEvMnYnSUgA2>

Bijlage 7: Beroepsproduct

VOORSTEL TOT PREVENTIEPLAN



MEI
2018

OPGESTELD DOOR TABIRA STANDAERT
IN OPDRACHT VAN COLLEGE ONZE-LIEVE-VROUW TEN DOORN

WELKOMSTWOORD

Beste directie en leerlingenbegeleiding

Uit cijfers blijkt dat emotionele problemen de afgelopen vijf jaar gestegen zijn en vaak samen voorkomen. Verder blijkt dat jongeren van 15 tot 24 jaar een kwetsbare groep zijn. Dit was, samen met een gesprek met Sander Desmet (leerlingenbegeleider, derde graad ASO) de aanleiding van dit onderzoek. Er werden op 27 en 30 april 2018 twee focusgroepen afgenomen bij acht zestien- tot achttienjarige leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn.

EMOTIONELE PROBLEMEN VOLGENS DE CLB-SPIN

Faalangst is de angst om te falen of mislukken in situaties waarin men beoordeeld wordt (of denkt beoordeeld te worden) en de behoefte om mislukkingen te voorkomen.

Angst is problematisch wanneer een continue alerte en angstige staat het functioneren belemmert aan de hand van concentratieproblemen of problemen met het werk(geheugen).

Suicide staat ook wel bekend als zelfdoding, eigendoding of zelfmoord.

Iemand met een **depressie** heeft al twee weken last van vijf van de volgende symptomen: neerslachtigheid, geen plezier meer maken, minder of meer eetlust hebben, veranderd slaappatroon, nerveus of net trager, moe en futloos, waardeloosheids- of schuldgevoel, concentratieproblemen, zelfmoordgedachten.

Tijdens deze focusgroepen werd ten eerste aandacht besteed aan goede zorgvoorbeelden die de leerlingen reeds kenden. Daarna werd stilgestaan bij de vier emotionele problemen aan de hand van casussen. Ten slotte werd ook gezorgd voor een samenvattend onderdeel. In dit rapport vindt u de samenvatting van de resultaten uit deze focusgroepen, alsook enkele voorstellen om deze zo goed mogelijk om te zetten naar de realiteit.

Met vriendelijke groeten

Tabira Standaert, studente Toegepaste Psychologie

Telefoonnummer: +32497295262

E-mail: tabira.standaert@student.howest.be

INHOUD

Zoals vermeld werd tijdens de focusgroep stilgestaan bij de vier emotionele problemen. Bij de afname en verwerking van deze focusgroepen werd duidelijk dat er een zestal overlappende thema's waren. Dit rapport is dan ook opgebouwd aan de hand van deze thema's, zoals te zien is in onderstaande inhoudstafel.

Goede zorgvoorbeelden.....	4
Vertrouwen.....	4
Initiatief nemen.....	7
Individueel gesprek.....	8
Verduidelijking aan omgeving.....	10
Klasgesprek.....	12
Themadag.....	15
Samenvattend.....	18

GOEDE ZORGVOORBEELDEN

“

Ik kan me [over andere onderwerpen] niet zoveel herinneren op school, maar vooral pesten eigenlijk. De rest, faalangst, ik weet het niet... Ik kan het me niet herinneren alleszins.

”

LEERLING 4 - VROUW - 17 JAAR

De leerlingen denken voornamelijk aan het CLB, de leerlingenbegeleiding en externe hulpverlening wanneer gevraagd wordt naar goede zorgvoorbeelden. Verder viel hierbij op dat de leerlingen vooral goede zorgvoorbeelden met betrekking tot de omgang met pesten konden bedenken.

VERTROUWEN

Het eerste en misschien ook wel belangrijkste onderwerp die tijdens de focusgroepen aan bod kwam, was vertrouwen. De deelnemers gaven aan dat de manier waarop de leerlingenbegeleiding op Ten Doorn wordt voorgesteld voor sommige leerlingen belemmerend werkt, zoals het te snel betrekken van de ouders of het te weinig anonimiseren van een gesprek.

“

Je weet zelf niet van [een gesprek met de leerlingenbegeleider] op voorhand, dus je zit daar en er komt dan iemand binnen die vraagt “Wilde efkes meegaan?” en heel de klas weet dan meteen van “Er is daar iets mis.” (...) Ze vragen dan achteraf: “Waarom waart ge bij de directie of waarom was je bij de leerlingenbegeleider en is het daarom of daarom” enzo ja.

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

“

Ook leerlingenbegeleiders voelen niet echt als een vertrouwenspersoon en ik heb zo het gevoel dat ze je stiekem haten. Ik heb altijd het gevoel dat ze me stiekem niet afkunnen als ik ertegen praat.

”

LEERLING 8 - MAN - 17 JAAR

Twee leerlingen, die pas later in het middelbaar instroomden in het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn, gaven aan dat sommige andere scholen - in tegenstelling tot het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn - wel een systeem van vertrouwenspersonen hebben. Aan de hand van dit systeem konden de leerlingen hun eigen vertrouwenspersoon kiezen en waren er ook meer mogelijkheden tot een intensieve interne hulpverlening. Zo stelden de leerlingen tijdens de focusgroepen ook voor om vaker individuele gesprekken te houden, wat later in dit rapport nog aan bod komt.

Als mogelijke vertrouwenspersonen gaven de leerlingen andere klas- of schoolgenoten, leerlingen, leerkrachten, de klastitularis en de leerlingenbegeleider of het CLB aan. Bij het voorstellen van bepaalde personen als vertrouwenspersoon, is het belangrijk dat er voldoende informatie gegeven wordt. Zo verwachten de leerlingen een e-mailadres en/of een telefoonnummer te krijgen die ze kunnen bereiken om een afspraak te maken. Op deze manier kunnen de gesprekken beter afgestemd en dus ook beter geanonimiseerd worden.

“

Ik had ook [een vertrouwenspersoon] op mijn oude school. (...) In het eerste en tweede hadden wij ook meters en peters en dat waren dan zesdejaars die dan in groepjes van drie ofzo werden aangesteld voor de klas waren en dan kon je daar naar toe gaan, maar dat was ook minder naar leerkrachten omdat de stap voor naar een medeleerling te gaan gemakkelijker was.

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

“

Op mijn vorige school (...) was dat zo dat je elk jaar een soort van van vertrouwenspersoon mocht kiezen, een leerkracht, na een maand ofzo als je wist wie iedereen was en dat was eigenlijk wel goed. Als er een probleem was, kon je gewoon naar die leerkracht gaan en dan moesten we een papier invullen wie dat je wou.

”

LEERLING 1 - VROUW - 17 JAAR

NAAR DE REALITEIT

Uit de focusgroepen valt af te leiden dat de leerlingen een grote vraag naar een eigen vertrouwenspersoon hebben. Daarnaast willen ze meer informatie over deze vertrouwenspersonen krijgen.

In concreto kan er in het begin van een schooljaar bij alle leerlingen (dus vanaf de eerste graad) een informatiemoment gepland worden waarin duidelijk gemaakt wordt dat in oktober een lijst zal rondgegeven worden met mogelijke vertrouwenspersonen waaruit de leerlingen hun vertrouwenspersoon kunnen kiezen. In september kunnen de leerlingen de tijd nemen om de leerkrachten en leerlingenbegeleider beter te leren kennen en op die manier te beslissen welke vertrouwenspersoon het best bij hen zou passen. Ook moet tijdens dit informatiemoment aan de leerlingen uitgelegd worden dat, indien ze in de maand september met vragen zitten, ze altijd terecht kunnen bij de leerlingenbegeleider. Ten slotte wordt ook informatie gegeven over deze leerlingenbegeleiding, zoals een e-mailadres of telefoonnummer waarop hij of zij te bereiken is.

Naast uitleg aan de leerlingen, wordt er ook uitleg gegeven aan het lerarenteam. Van een vertrouwenspersoon wordt verwacht dat hij of zij af en toe een individueel gesprek aangaat met de leerling. Dit gesprek kan doorgaan wanneer de leerling hierom vraagt, maar de leerkracht kan ook zelf het initiatief nemen wanneer hij of zij merkt dat de leerling hier nood aan heeft. Tijdens de maand september kunnen de leerkrachten vervolgens beslissen of zij zich willen aanstellen als mogelijke vertrouwenspersoon.

Begin oktober wordt er uiteindelijk een lijst opgesteld met alle mogelijke vertrouwenspersonen. Deze zal dus bestaan uit de leerlingenbegeleider en de leerkrachten die zich hiervoor opgaven. Deze lijst wordt meegegeven aan elke leerling, die op zijn/haar beurt dan zijn/haar ideale vertrouwenspersonen kan aanduiden. Om te voorkomen dat één leerkracht met heel veel leerlingen belandt, kan er aan de leerlingen gevraagd worden om hun top drie op te geven. Achteraf stuurt de leerlingenbegeleider of leerkracht in kwestie een mail naar alle leerlingen die hem of haar aangeduid hebben als vertrouwenspersoon met meteen een voorstel om een eerste gesprek te plannen.

INITIATIEF NEMEN

Het tweede onderwerp dat tijdens de focusgroep aan bod kwam was initiatief nemen. Zoals op de vorige pagina vermeld, kan de vertrouwenspersoon ook het initiatief nemen om een gesprek aan te gaan wanneer ze merken dat de leerling hier nood aan heeft. Tijdens de focusgroepen werd verteld dat leerkrachten of de leerlingenbegeleider op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn niet snel zelf naar een leerling zullen toestappen om deze leerling aan te spreken over zijn of haar mogelijke problemen. Tegelijkertijd geven de leerlingen aan dat de leerkrachten en de leerlingenbegeleider volgens hen bepaalde problemen wél kunnen opmerken. De leerlingen verwachten bijgevolg van de leerkrachten en de leerlingenbegeleider dat zij een probleem niet negeren, maar de leerling hierover aanspreken en vervolgens openstaan om een gesprek met deze leerling aan te gaan.

“

Uh, dat de leerkrachten gelijk, of anderen als ze merken dat er iets is, dat ze dan niet gewoon negeren van “Die persoon moet dat zelf maar komen vertellen,” maar dat ze zelf het initiatief nemen ofzo om die dingen aan te spreken.

”

LEERLING 5 - VROUW - 18 JAAR

“

Ik denk ook wel dat ze echt duidelijk moeten maken dat elk onderwerp zeg maar bespreekbaar is met een leerkracht of een leerlingenbegeleider.

”

LEERLING 7 - VROUW - 17 JAAR

NAAR DE REALITEIT

Het is dus niet alleen belangrijk dat de leerlingen hun eigen vertrouwenspersoon hebben bij wie ze terecht kunnen, maar ook dat deze vertrouwenspersoon - of een ander personeelslid op de school - zelf het initiatief neemt. Dit kunnen ze doen door aan de leerling uit te leggen dat hij of zij de laatste tijd het gevoel krijgt dat deze leerling zich minder goed in zijn/haar vel voelt. Daarnaast vinden de leerlingen het sowieso een goed idee om regelmatig een individueel gesprek te voorzien (zie verder). Ten eerste zou het hierdoor iets makkelijker zijn om te herkennen wanneer de leerling zich minder goed in zijn/haar vel voelt en ten tweede geeft de leerkracht of leerlingenbegeleider op deze manier aan dat elk onderwerp bespreekbaar is en ze openstaan voor een gesprek.

INDIVIDUEEL GESPREK

“

[De leerling] moet het gevoel hebben dat hij op school zijn probleem kan vertellen, gelijk aan leerkrachten ofzo en dat de school daarna er wel naar kijkt of dat hij kan praten met leerkracht of met leerlingbegeleiding voor wat oplossingen ofzo of dat ze hem tips kunnen geven hoe dat het beter kan.

”

LEERLING 6 - VROUW - 17 JAAR

Zoals op voorgaande pagina's vermeld, vinden de leerlingen het belangrijk dat de vertrouwenspersoon of andere personeelsleden van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn zelf initiatief nemen en op deze manier de leerling warm maken voor een gesprek. De leerling moet het gevoel krijgen dat hij of zij zijn/haar hart kan luchten aan de hand van een of meerdere gesprek(ken).

“

Het is eigenlijk de tijd nemen om ten minste drie keer per jaar met iedere leerling echt in gesprek te gaan, maar ja echt vanaf het eerste middelbaar tot en met het zesde middelbaar.

”

LEERLING 6 - VROUW - 17 JAAR

Daarnaast is ook al aangehaald dat de leerlingen het belangrijk vinden dat een gesprek geanonimiseerd verloopt, in die zin dat niet iedereen weet wanneer een leerling problemen ervaart. Daarom is het belangrijk dat het gesprek via mail of telefoon samen met de leerling vastgelegd wordt. Volgens de leerlingen zou het over het algemeen beter zijn dat individuele gesprekken niet tijdens de les, maar tijdens de pauze of na school plaatsvinden.

“

[De school moet de leerling met faalangst] helpen met een planning te maken om zijn leerstof te overlopen, (...), hem tonen wat minder belangrijk is of schema's maken want er zijn nog altijd mensen die dat eigenlijk nog altijd niet goed kunnen. (...)

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

Tijdens een individueel gesprek zijn er drie hoofdzaken: de leerling het probleem doen inzien, de oorzaak van het probleem achterhalen en oplossingen voor het probleem zoeken. Deze oplossingen kunnen bijvoorbeeld het geven van begeleiding of tips, het maken van aanpassingen of het Time-Out Project van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn zijn.

Wanneer blijkt dat de leerkrachten en de leerlingenbegeleider de leerling niet kunnen verderhelpen wegens de complexiteit en/of het aanhouden van het probleem, is het aangeraden dat de school samen met de leerling en zijn/haar ouders op zoek gaan naar externe hulpverlening. Onder externe hulpverlening begrijpen de leerlingen psychologen, therapeuten en psychiaters. De leerlingen vinden het hierbij belangrijk dat de school in contact blijft met de externe hulpverlening, wat op dit moment niet zou gebeuren. Daarnaast is ook het opvolgen van het probleem belangrijk, ongeacht het feit of externe hulpverlening al dan niet wordt ingeschakeld.

“

Ma soms... In het tweede middelbaar hebben ze dat bij mij gedaan, dat ze gewoon mij doorgestuurd hebben naar een psycholoog en dat klikte niet en na twee sessies ben ik gestopt en dan vorig jaar ben ik dan zowat hervallen en dan ben ik ook doorgestuurd extern naar therapeuten, psychiaters enzo. En dat was meteen iets helemaal anders, want dan... School had geen contact met wat er buiten school gebeurde.

”

LEERLING 2 - VROUW - 16 JAAR

“

Het beste zou zijn om [de leerling] op een gegeven moment apart te nemen als ze zien dat dat langer duurt dan een maand ofzo. (...) En uh, als ze merken in dat gesprek dat het niet genoeg is om alleen maar met de leerkrachten te praten, dat ze dan ook externen erbij halen bijvoorbeeld een psycholoog ofzo.

”

LEERLING 6 - VROUW - 17 JAAR

NAAR DE REALITEIT

Wanneer de vertrouwenspersoon of de leerling zelf het initiatief neemt om in gesprek te treden, is het belangrijk dat dit geanonimiseerd gebeurt. De vertrouwenspersoon kan dus, zoals al meermaals aangehaald, vooraf mailen of bellen om in samenspraak met de leerling een gesprek tijdens de pauze of na school vast te leggen. Een gesprek zou volgens de leerlingen niet enkel moeten plaatsvinden bij problemen, maar om de twee of drie maanden. Door de inzet van meerdere vertrouwenspersonen (zoals leerkrachten), is dit vrij haalbaar. Herhaaldelijke gesprekken zorgen voor een vertrouwensband en geven de leerling het gevoel dat zijn/haar problemen bespreekbaar zijn. Tijdens het gesprek zelf moet volgens de leerlingen gekeken worden naar het probleem (inzien, oorzaak, oplossen). Wanneer blijkt dat er toch externe hulpverlening moet ingeschakeld worden, moet de school met deze hulpverlening in contact blijven en op die manier de leerling verder blijven opvolgen.

VERDUIDELIJKING AAN OMGEVING

Een vierde onderwerp is de verduidelijking van de situatie aan de omgeving. Dit heeft twee betekenissen: de leerlingen gaven aan dat gesprekken best buiten de les gehouden worden, maar indien dit niet mogelijk is, is het heel belangrijk dat de leerkrachten waarbij ze een les zullen missen op de hoogte gebracht worden. Nu is dit namelijk niet altijd het geval, waardoor de leerkracht ongepast boos kan worden op de leerling.

“

Ik heb dat eens gehad vorig jaar, dat ik uit de les werd gehaald in [eerste vak] door Mevrouw X omdat ik speciaal met haar een gesprek had gevraagd, maar ik wist niet wanneer dat ging zijn want ze had vergadering en ze ging dan onmiddellijk daarna met mij praten. En ik was dan de helft van de ene les afwezig en dan de les daarna van [tweede vak] was ik nog altijd niet aanwezig omdat ik dan bij haar zat en mijn leerkracht van [tweede vak] wist daar niet van en is dan achteraf uitgevlogen tegen mij van “Je was de hele dag aanwezig en niet in mijn les en waarom is dat” en ja, “Moet ik naar de directie gaan omdat je gespijbelde hebt?” en zo van die dingen, allee ja.

”

LEERLING 3 - VROUW - 17 JAAR

Naast het informeren over het tijdstip van een gesprek, is het volgens de leerlingen ook de bedoeling dat de situatie van het probleem kort geschetst wordt aan het lerarenteam. Op die manier begrijpen de leerkrachten bijvoorbeeld beter waarom de leerling minder goede resultaten behaalt of zich minder goed kan concentreren tijdens de lessen.

“

Een vertrouwenspersoon die [de leerling] apart spreekt en om het probleem te weten te komen en te kunnen zoeken naar een oplossing en dan achteraf, als ze dat zelf wilt, aan de leerkrachten laten weten wat de oorzaak is van haar slechte punten, zelfs als dat maar vaag is dat ze dan bijvoorbeeld zeggen van “Uh, er is een probleem thuis ofzo,” dat dat alle uitleg is dat ze geven, zodat de leerkrachten niet boos worden op haar van “Je hebt hier weer slechte punten.”

”

LEERLING 3 - VROUW - 17 JAAR

Ten slotte kan het bij sommige situaties ook handig zijn om, naast het lerarenteam, ook de klasgenoten en vrienden van de leerling in kwestie te informeren. Op die manier kunnen ook de leeftijdsgenoten van de leerling hun best doen om deze zo goed mogelijk vooruit te helpen en is er minder ruimte voor het ontstaan van respectloze roddels.

“

Ja bij ons in de klas is er ook zo'n meisje en niemand weet echt wat er is buiten haar vriendinnen en ja ze doet dan een toets niet mee omdat ze aan het wenen is ofzo en ze moet dat niet weten. Voor de klas is dat heel raar omdat we niet weten wat er aan de hand is, dus we moeten dan zowat raden maar ja...

”

LEERLING 1 - VROUW - 17 JAAR

Dit alles moet uiteraard op voorhand besproken worden met de leerling in kwestie. De toestemming van deze leerling is namelijk heel belangrijk in het behouden van de professionaliteit en het vertrouwen.

NAAR DE REALITEIT

De leerlingen vinden het belangrijk dat zowel leerkrachten als klasgenoten geïnformeerd worden over de situatie van de leerling in kwestie. Hiervoor is natuurlijk de toestemming van de leerling zelf nodig. Wel is het aan te raden om deze situatieschets naar de leerlingen toe algemeen te houden, bijvoorbeeld door te vertellen dat er thuis problemen zijn. Naar de leerkrachten toe wordt best ook geïnformeerd over wat de invloed van de situatie of problemen zijn op hun les of de resultaten voor hun vak.

Naast het informeren over de situatie, moeten de leerkrachten ook op de hoogte gehouden worden van een gesprek tussen de leerling en zijn/haar vertrouwenspersoon wanneer dit tijdens de les doorgaat.

Dit alles is in de realiteit vrij haalbaar en vraagt vooral een inzet op vlak van communicatie.

KLASGESPREK

De volgende en tevens ook laatste drie onderwerpen zijn gericht op meerdere leerlingen en niet op één leerling in één specifieke situatie of met één specifiek probleem. Een eerste van deze drie onderwerpen is het voeren van een klasgesprek. Op dit moment organiseert het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn in het begin van een schooljaar een klasdag. Deze klasdag bestaat uit verschillende oefeningen rond teambuilding en wordt afgesloten met een klasgesprek. Naast dit moment, vinden af en toe klasgesprekken naar aanleiding van een specifiek probleem binnen een klas plaats. De leerlingen vinden deze aanpak minder goed. Volgens hen moet een klasgesprek vooral georganiseerd worden om praten aan te moedigen en de ernst van bepaalde problemen te doen inzien door op een diepgaande manier op een onderwerp in te gaan.

“

Gewoon dat ze niet zo oppervlakkig denken over die problemen, want dat is... Ja, als je zo'n maatschappij creëert waar dat juist is, dan natuurlijk gaan mensen dat totaal niet durven zeggen. En als je dat een klein beetje losser maakt, dan is er misschien een beetje kans dat ze misschien een beetje openen voor iemand.

”

LEERLING 8 - MAN - 17 JAAR

Naast de huidige en gewenste reden om een klasgesprek te organiseren, vinden de leerlingen de timing van deze klasgesprekken ook belangrijk. Zoals hierboven vermeld, wordt er momenteel enkel een klasgesprek gehouden op het einde van de klasdag die in het begin van het schooljaar valt of wanneer men merkt dat er specifieke problemen binnen de klas heersen. De leerlingen gaven aan dat je minder problemen durft aanhalen binnen een klasgesprek wanneer je de klas nog maar net kent. Er wordt ten eerste dus voorgesteld om het klasgesprek later in het jaar plaats te laten vinden.

“

Meestal doen ze enkel een klasgesprek op de klasdag en dat is zo vrij in het begin van het jaar en dan ken je elkaar nog echt niet zo goed, want gelijk (...) in het derde... Het derde was echt een rotjaar voor mij, ik zat hier echt niet graag en ik zat ook echt in een beue klas en dan ben ik wel zo... Dan moest ik veel naar de leerlingenbegeleiding gaan, maar dat hielp eigenlijk niet echt en uh dan in het vierde ging 't beter en dan van het vierde naar het vijfde ben ik naar een andere richting gegaan dus dat was weer een andere klas en in het begin was dat ook zo dat ik weer het gevoel had dat dat weer zo hetzelfde was en dat dan niemand mij echt aanvaarde...

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

Ten tweede wordt er ook voorgesteld om vaker een klasgesprek door te laten gaan, zoals om de twee of drie maanden. Verder geven de leerlingen aan dat een klasgesprek eventueel ook tijdens de lessen godsdienst of na een themadag (zie verder) kan plaatsvinden. Op deze manier zorgt men ervoor dat er niet veel tijd verloren gaat door zo'n klasgesprek en het geïntegreerd wordt in andere activiteiten of lessen.

“

Het enige waar wij nu over praten tijdens godsdienst gaat allemaal over homoseksualiteit. Dat is wel interessant en we leren daar, allee ja we leren daar wel iets mee bij, maar niets persoonlijks. Het gaat over andere problemen. (...) En misschien ja om de zoveel maanden ofzo zo'n keer een klasgesprek, ik denk dat er wel problemen zijn in de klas ofzo maar dat je dan gewoon eens je hart kan luchten

”

LEERLING 2 - VROUW - 16 JAAR

Het onderwerp van dit klasgesprek kan voortgaan op het onderwerp van de themadag wanneer dit op het einde van zo'n dag georganiseerd wordt. Daarnaast is het ook mogelijk om aan de hand van een anonieme vragenlijst erachter te komen welk onderwerp het beste in welke klas aan bod komt.

“

Als je die [anonieme] vragenlijst laat rondgaan in de klas dan weten ze in die klas is er misschien een kind die zich heel slecht voelt. Bij ons is dat gebeurd in het derde dacht ik, dat de leerlingenbegeleider in de klas kwam en zei “We hebben een vragenlijst laten doorgaan en er zijn hier mensen die ... >

NAAR DE REALITEIT

De leerlingen vinden het belangrijk om regelmatig een klasgesprek te houden om op deze manier dieper in te gaan op bepaalde onderwerpen zoals emotionele problemen. Dit klasgesprek kan plaatsvinden na een themadag (zie verder) of tijdens de lessen godsdienst. Op deze manier kan het gekaderd worden binnen de lessen en gaat er verder niet veel kostbare tijd verloren. Toch is het voeren van een klasgesprek niet per se tijdverspilling, omdat op deze manier geïnvesteerd wordt in het welzijn van de leerlingen, dat (on)rechtstreeks een invloed heeft op hun resultaten en attitude. Daarom zou een klasgesprek best één keer per trimester plaatsvinden bij alle klassen (dus vanaf het eerste middelbaar tot en met het zesde middelbaar).

De valkuil bij een klasgesprek is dat veel leerlingen zich niet goed genoeg voelen om hun persoonlijke zaken in de groep te gooien. Daarom zou een klasgesprek over een onderwerp in het algemeen moeten gaan, zodat praten over persoonlijke zaken optioneel en niet verplicht wordt. Het onderwerp van de klasgesprekken moet afgestemd worden met de leerlingen. Dit kan door op voorhand een anonieme lijst met onderwerpen in de klassen te laten rondgaan, waarop de leerlingen kunnen aanduiden welke onderwerpen volgens hen aan bod moeten komen. De lijst zou dus bestaan uit enkele algemene belangrijke onderwerpen zoals faalangst, angst, suïcide en depressie, alsook uit onderwerpen uit de actualiteit of omgeving van de leerlingen. Daarnaast moeten de leerlingen ook de mogelijkheid krijgen om eigen ideeën op te schrijven.

Ook moet tijdens het klasgesprek nogmaals aandacht besteed worden aan de mogelijkheid tot een individueel gesprek tussen de leerling en zijn of haar vertrouwenspersoon. Dit om ervoor te zorgen dat bepaalde gedachten of gevoelens die voor, tijdens of na een klasgesprek ontstaan besproken worden. Zoals reeds vermeld, is het belangrijk dat de leerlingen weten dat het oké is om over alle onderwerpen in gesprek te gaan en op die manier hierover hun hart te luchten.

THEMADAG

Op de voorgaande pagina's werd besproken dat de leerlingen graag regelmatig een klasgesprek zouden hebben. Dit klasgesprek zou volgens hen eventueel kunnen doorgaan op het einde van een themadag.

“

Als er iemand komt spreken ofzo van getuigenissen, dat je daarna nog in de klas het erover hebt ofzo of dat je erover praat ofzo. Dat iedereen eens komt vertellen, of diegene die willen, om zo...

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

Een themadag zou volgens de leerlingen een halve of volledige dag zijn waarop er sprekers naar school komen. Deze sprekers kunnen aan de ene kant professionals zijn die meer informatie over het onderwerp geven, maar aan de andere kant kunnen het ook getuigenissen zijn van ervaringsdeskundigen. Aan de hand van een themadag zou de school voor begrip zorgen bij de leerlingen, maar zou de school daarnaast ook nogmaals kunnen meegeven dat deze onderwerpen op een diepgaande manier bespreekbaar zijn en de vertrouwenspersonen altijd openstaan voor een gesprek.

“

Ik zou gewoon een middag ofzo of een hele dag organiseren met zo getuigenissen van nabestaanden ofzo van zelfmoorddodingen of mensen die ooit met die gedachte zaten, zodat [de leerling met zelfmoordgedachten] misschien de stap gaat zetten om iemand aan te spreken. Of dat hij plots iets meer gaat tonen dat hij ongelukkig is en dat zijn vrienden [die lachen met zelfmoord] ofzo dan bijvoorbeeld kunnen aangesproken worden, zodat hij misschien...

”

LEERLING 7 - VROUW - 17 JAAR

Er zouden volgens de leerlingen op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn reeds themadagen georganiseerd worden over andere onderwerpen zoals homoseksualiteit en sociale media. Zoals reeds aangehaald, hebben de leerlingen het gevoel dat vooral deze thema's aan bod komen, terwijl andere thema's (zoals emotionele problemen) volgens hen even belangrijk of zelfs belangrijker zijn.

“

Ja we hebben zo vorig jaar zo'n dag gehad met zo... euh... maar dat ging dan over homoseksualiteit en over transgenders en SOA's enzo en het jaar daarvoor ging het over sociale media enzo, dat was dan zo cyberpesten enzo of zo drugs en alcohol dat erbij kwam... Dat ze zo'n dag ook organiseren rond emotionele problemen of mentale stoornissen ofzo.

”

LEERLING 3 - VROUW - 18 JAAR

Om erachter te komen welke onderwerpen op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn heersen en welke onderwerpen er dus besproken moeten worden, kan er gebruikgemaakt worden van een anonieme brievenbus. Deze brievenbus zou zich aan het lokaal van de leerlingenbegeleider bevinden en hierin zouden de leerlingen (anoniem) briefjes kunnen steken waarop onderwerpen staan waar zij problemen mee ervaren of graag meer over zouden weten.

“

Ofwel moeten ze zo'n bus zetten aan de leerlingenbegeleider dat je daar anonieme brieven in kunt droppen. En dan als ze veel dezelfde problemen vinden, dat je dan daarover een themadag ofzo... (...) Dat er dan zo sprekers komen ofzo... (...) Je bent je problemen kwijt en je hebt het opgeschreven ja... je denkt misschien...

”

LEERLING 7 - VROUW - 17 JAAR

“

Het is misschien ook niet alleen mensen met die problemen die zoiets in die brievenbus kunnen steken, maar ook mensen die dat... Ja, hoe moet ik dat zeggen, interessant vinden ofzo om daarover te praten of het nodig vinden dat erover gepraat wordt ofzo. (...) Ja, ik denk dat de stap om te zetten om dat te gaan vragen van... Allee, ja, gelijk, als je dat anoniem kunt doen dat dat gemakkelijker is.

”

LEERLING 5 - VROUW - 18 JAAR

“

Ik weet dat van die keer dat het over homoseksualiteit enzo bezig waren dat er zo'n paar gasten in mijn klas waren die zeiden "Ik heb daar echt geen zin in" en die zijn dan gewoon niet naar school gekomen.

”

LEERLING 1 - VROUW - 17 JAAR

Een valkuil bij deze themadagen is volgens de leerlingen wel dat enkele leerlingen niet komen opdagen wanneer ze weten dat er zo'n dag georganiseerd wordt. Volgens de leerlingen moet zo'n themadag dan ook op een onverwachts moment plaatsvinden, zodat bijna iedereen aanwezig kan zijn.

NAAR DE REALITEIT

Aangezien er volgens de leerlingen reeds themadagen bestaan rond andere thema's (zoals seksualiteit en sociale media) lijkt het vrij realistisch om ook themadagen te organiseren rond emotionele problemen. Op deze manier worden de themadagen ook wat meer gevarieerd. De school zorgt ervoor dat er enkele professionals en/of ervaringsdeskundigen met betrekking tot het probleem op die dag aanwezig zijn.

Om de themadagen zo goed mogelijk af te stemmen op de leerlingen van het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn kan er gebruik gemaakt worden van een anonieme brievenbus. In deze brievenbus kunnen de leerlingen hun ideeën met betrekking tot themadagen steken, met welke achterliggende gedachte dan ook (zij het interesse, zij het persoonlijke ervaringen met dat probleem). Deze anonieme brievenbus kan zich bevinden naast het lokaal van de leerlingenbegeleider, aangezien dit zich in de inkomsthal van het gebouw van de derde graad ASO bevindt. Het zou dan ook de taak van de leerlingenbegeleider zijn om deze brievenbus af en toe te legen en er zo achter te komen welk onderwerp onder de leerlingen leeft.

De leerlingen konden inzien dat de valkuil bij zo'n themadag is dat enkele leerlingen expres niet komen opdagen. Zij stelden dan ook voor om deze onverwachts te laten doorgaan, maar dit kan nadelige effecten hebben voor de leerlingen die in aanraking kwamen met het onderwerp en daarom liever niet met de situatie op een themadag geconfronteerd worden. Een andere oplossing kan eventueel zijn om deze themadag verplicht te maken, waardoor een doktersbriefje bij afwezigheid verplicht is. De leerlingen die alsnog afwezig zijn, zouden een opdracht rond dit thema kunnen krijgen, zodat ook zij er meer informatie over kunnen verwerven en op deze manier bij het onderwerp stilstaan.

SAMENVATTEND

Tijdens de focusgroepen kwamen een zestal thema's aan bod, namelijk: vertrouwen, initiatief nemen, individueel gesprek, verduidelijking aan omgeving, klasgesprek en themadag.

Bij het thema **vertrouwen** is het vooral belangrijk dat de leerlingen zelf hun vertrouwenspersoon (uit een lijst met verschillende onderwerpen) kunnen kiezen. Daarnaast moet er ook informatie gegeven worden over dit systeem, zowel naar de leerkrachten als naar de leerlingen toe. Na het verdelen van de vertrouwenspersonen, stuurt de vertrouwenspersoon een mail naar de leerlingen die hem of haar als vertrouwenspersoon kozen en legt hierbij al meteen een gesprek vast.

Bij het thema **initiatief nemen** kwam dan weer aan bod dat het personeel op het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn zelf initiatief neemt en de leerling aanspreekt wanneer dit volgens hen nodig is. Daarnaast is het belangrijk om duidelijk te maken dat ze openstaan voor een gesprek en dat alle onderwerpen bespreekbaar zijn.

Bij het thema **individueel gesprek** werd duidelijk dat de leerlingen verwachten dat het aangaan van een individueel gesprek meer geanonimiseerd verloopt. Zo moet er op voorhand met hen afgestemd worden wanneer het gesprek het beste zou gepland worden. Daarnaast zouden de gesprekken best één keer per trimester georganiseerd worden om op deze manier aan te geven dat problemen bespreekbaar zijn en om op deze manier ook de leerling (en zijn/haar eventuele externe hulpverlening) op te volgen.

Bij het thema **verduidelijking aan omgeving** kwam dan weer aan bod dat communicatie een heel belangrijke factor is. Mits toestemming van de leerling in kwestie, moet zijn/haar situatie meegegeven worden aan de leerkrachten en aan andere leerlingen. Daarnaast moeten leerkrachten op de hoogte zijn wanneer de leerling een gesprek met zijn/haar vertrouwenspersoon heeft.

Bij het thema **klasgesprek** werd duidelijk dat de leerlingen willen dat dit later en/of vaker in het jaar (best ook één keer per trimester) plaatsvindt. Dit klasgesprek kan plaatsvinden na een themadag of zelfs tijdens de lessen godsdienst en gaat dieper in op bepaalde onderwerpen. Deze onderwerpen worden aan de hand van een lijst met onderwerpen gekozen, zodat ze voldoende afgestemd zijn op de klas. Daarnaast moet op het einde van een klasgesprek tijd genomen worden om de leerlingen te informeren over de ... >

< ... mogelijkheid van individuele gesprekken.

Bij het thema **themadag** gaven de leerlingen aan dat ook deze onderwerpen gekozen kunnen worden aan de hand van een anonieme brievenbus. Op themadagen wordt er dieper ingegaan op bepaalde onderwerpen door professionals en ervaringsdeskundigen rond dit onderwerp uit te nodigen.

Wanneer al deze thema's samengevat worden, blijkt dat leerlingen er vooral nood aan hebben om te weten dat alle onderwerpen bespreekbaar zijn. Het thema vertrouwen heeft in principe een invloed op alle andere thema's: de leerlingen moeten zich goed voelen op school en de school vertrouwen met hun gedachten, gevoelens, zorgen en eventuele problemen. Wanneer het College Onze-Lieve-Vrouw Ten Doorn rekening houdt met de thema's die in dit rapport aan bod kwamen, zal het welbevinden van hun leerlingen zonder twijfel stijgen. Indien mogelijk, wordt er na een bepaalde periode (bijvoorbeeld na een jaar) een opvolgrapport opgesteld om te weten welke interventies succesvol zijn en welke nog bijgeschaafd moeten worden.