

Het Systeem in Beeld

Zuid-Kennemerland
Onder Druk



***“Ik heb geen tijd
voor een burn-out.”***

leerling VO

Team

Projectteam

Marije van der Vlugt (Samenwerkingsverband VO Zuid-Kennemerland)
Roos van der Spiegel (Eerste Christelijk Lyceum & Lyceum Sancta Maria)
Christiaan Kieft (Garage2020)
Julia Mikx (Garage2020)
Bo Wong (Garage2020)

Strategieteam

Jan Groen (OBS de Kring)
Esther Mulder (OBS de Kring)
Annemarie Alberts (Lyceum Sancta Maria)
Leon Borgsteede (Lyceum Sancta Maria)
Mareille Koops (Eerste Christelijk Lyceum)
Reint Hogervorst (OBS Bos en Vaart)
Tom Nieuwenhuizen (OBS Bos en Vaart)

Colofon

Zuid-Kennemerland Onder Druk

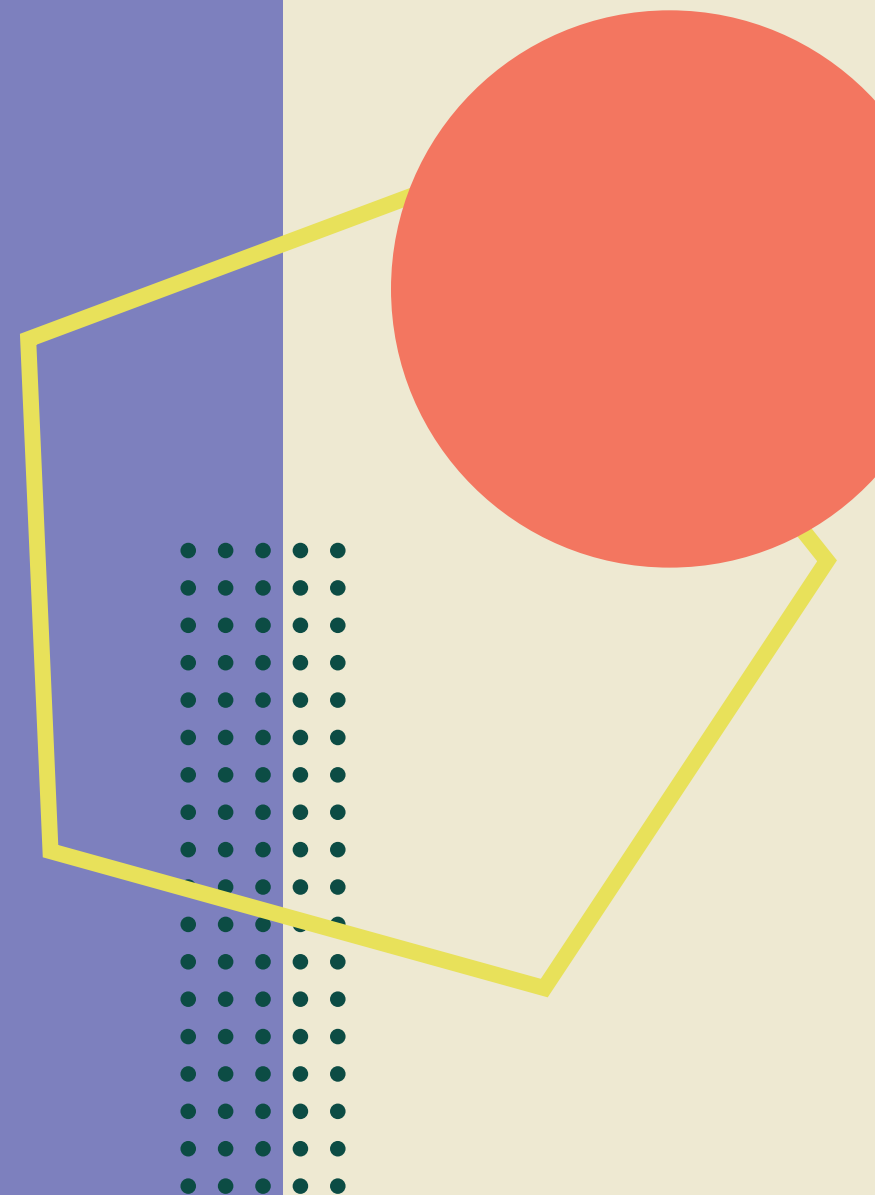
Samen een aanpak ontwikkelen om de negatieve kanten van prestatiedruk te verminderen.

Juni 2025 - Haarlem

Zuid-Kennemerland Onder Druk is een project geïnitieerd door het Samenwerkingverband VO Zuid-Kennemerland en Garage2020, in samenwerking met de scholen Lyceum Sancta Maria, OBS de Kring, Eerste Christelijk Lyceum en OBS Bos en Vaart.

Inhoud

Aanleiding	6
Het systeem in beeld	10
01 Haarlem legt de lat hoog	20
02 Controle op prestaties	26
03 Vergelijken en groepsdruk	30
04 Ontspannen is inspannen	34
05 Het beste van jezelf laten zien	40
Oplossingsrichtingen	46
01 Haarlem legt de lat hoog	48
02 Controle op prestaties	56
03 Vergelijken en groepsdruk	64
Het vervolg	74



Aanleiding

In Zuid-Kennemerland signaleren scholen en diverse professionals steeds vaker dat jongeren te maken hebben met onzekerheid, slaapproblemen, depressieve gevoelens en andere stressgerelateerde klachten, met mogelijke uitval tot gevolg.

Prestatiedruk is een complex maatschappelijk fenomeen dat diep verweven is met onze samenleving, wat het extra uitdagend maakt om het structureel aan te pakken. Wat kunnen we doen of ontwikkelen om hierin verandering te brengen?

In dit project zijn wij op zoek gegaan naar hoe prestatiedruk zich ontwikkelt en tot uiting komt op scholen in Zuid-Kennemerland.

Prestatiedruk onder scholieren neemt toe¹. Uit cijfers van de landelijke Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 (GGD GHOR Nederland²) blijkt dat 34,5% van de jongeren (13 tot 16 jaar) prestatiedruk ervaart. Zij voelen druk om aan hun eigen verwachtingen te voldoen of aan die van anderen. Wanneer jongeren druk van anderen ervaren, komt die bij 12% van de ouder(s)/ verzorger(s), bij 11% van leraren of school, en bij 7% van vrienden vandaan. Daarnaast geeft 50% van de jongeren aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen. Meisjes ervaren vaker stress en psychische klachten dan jongens.

Ook in Zuid-Kennemerland signaleren verschillende scholen en professionals steeds vaker dat jongeren te maken hebben met de negatieve gevolgen van prestatiedruk³. Het Samenwerkingsverband VO Zuid-Kennemerland heeft Garage2020 gevraagd te onderzoeken hoe prestatiedruk zich op scholen in de regio manifesteert, en samen te werken aan een aanpak die de positieve aspecten van prestatiedruk behoudt en de negatieve effecten terugdringt.

Deze verkenning vond plaats in nauwe samenwerking met de scholen zelf. Bij de start van het project sloten vier scholen zich aan, met als doel om samen met hun leerlingen en het projectteam een breed gedragen aanpak te ontwikkelen. Dit kernteam bestaat uit twee middelbare scholen – het Lyceum Sancta Maria en het Eerste Christelijk Lyceum – en twee basisscholen: OBS Bos en Vaart en OBS De Kring. Gedurende het traject is het streven om meer scholen en organisaties uit de regio Zuid-Kennemerland te betrekken, zodat de aanpak breed gedragen wordt en toepasbaar is binnen de regio.

Doel

Een gezamenlijke aanpak ontwikkelen die de positieve aspecten van prestatiedruk behoudt en de negatieve effecten vermindert.

¹ Cijfers over prestatiedruk | Nederlands Jeugdinstituut

² Landelijke resultaten Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. (2024). In Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Gezondheidsmonitor Jeugd [Report].

³ Peeters, M., Doornwaard, S., Leijerzapf, M., de Haas, J., Efat, A., Kleinjan, M., & Giesing, R. (2021). Mentaal Kapitaal: Onderzoek naar schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim en schooluitval. Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal & Hogeschool Utrecht.

Werkwijze

Om in beeld te brengen hoe prestatiedruk zich manifesteert in Zuid-Kennemerland, is gebruikgemaakt van een systeemanalyse. Deze methode bekijkt het vraagstuk vanuit een holistisch perspectief en richt zich op de factoren die het systeem beïnvloeden.

Een belangrijk kenmerk van deze aanpak is dat visie, prioriteiten en interventies niet vooraf worden bepaald, maar samen met alle betrokkenen ontstaan op basis van inzichten uit het onderzoek. De uitkomsten liggen dus niet vast; het proces is leidend, niet de oplossing. Samen met de deelnemende scholen wordt bepaald welke opgaven prioriteit krijgen.



Startpunt

De werkwijze begint altijd met een heldere afbakening en probleemstelling. Daarbij wordt gebruikgemaakt van bestaande kennis en eerdere initiatieven uit onderzoek en praktijk. In dit project ligt de focus op jongeren van 10 tot 14 jaar die wonen of naar school gaan in Zuid-Kennemerland.

De centrale vraagstelling luidt: *Hoe behouden we de positieve aspecten van prestatiedruk en verminderen we de negatieve effecten, zodat er een nieuw evenwicht ontstaat?*

Systeemanalyse

Om te begrijpen wat prestatiedruk in deze regio betekent, en welke factoren eraan bijdragen en het in stand houden, is informatie verzameld vanuit diverse perspectieven. Dit is gedaan door literatuuronderzoek te combineren met gesprekken met jongeren, ouders, leerkrachten en professionals uit het onderwijs en de jeugdzorg.

In totaal zijn ongeveer 300 mensen betrokken geweest via (groeps) interviews, vragenlijsten, verdiepingssessies en onderzoekssessies. Deze brede input heeft geleid tot een systeemkaart die inzicht geeft in de belangrijkste thema's rond prestatiedruk, en in de veranderingen die nodig zijn om tot duurzame oplossingen te komen.



130 leerlingen
uit het PO en VO



40 leerkrachten en
andere professionals



80 ouders
van leerlingen

Systeemaanpak

Op basis van de opgedane inzichten zijn we samen met leerlingen, ouders en leerkrachten aan de slag gegaan in co-creatieworkshops. Met behulp van creatieve werkvormen en brainstormtechnieken hebben we gezamenlijk nieuwe oplossingsrichtingen ontwikkeld.

Deze vormen de basis voor de verdere uitwerking, realisatie en implementatie van interventies die bijdragen aan een gezonde balans tussen prestatiedruk en welzijn in het onderwijs.

Het systeem in beeld

Prestatiedruk onder jongeren is een landelijk probleem, dat voortkomt uit een combinatie van maatschappelijke, onderwijskundige en sociale factoren. Om beter inzicht te krijgen in dit complexe vraagstuk is binnen dit project onderzoek gedaan op vier scholen waar prestatiedruk als urgent probleem wordt ervaren.

Op deze scholen is actief gezocht naar systemische aanknopingspunten: bestaande structuren, routines en overtuigingen die ruimte bieden om aan te sluiten bij en te versterken wat al aanwezig is. Het doel is niet om iets nieuws op te leggen, maar om samen met scholen te bouwen aan duurzame verbeteringen binnen het bestaande systeem.

Prestatiedruk kan ernstige gevolgen hebben voor jongeren. Het kan leiden tot langdurige stress, wat invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen en kan uitmonden in emotionele, fysieke en sociale problemen.

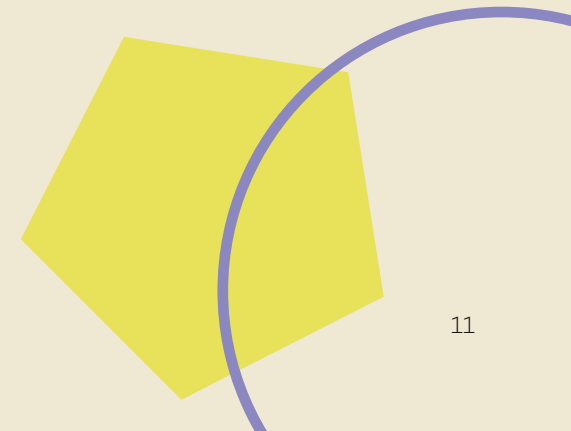
De oorzaken van prestatiedruk zijn divers en gelaagd. Jongeren ervaren druk vanuit verschillende richtingen: ouders, leerkrachten, onzekerheid over de toekomst, financiële zorgen, een laag zelfbeeld en de constante vergelijking met anderen.

Zowel de sociale omgeving als sociale media kunnen dit gevoel versterken, doordat het beeld wordt verspreid dat succes uitsluitend een persoonlijke keuze is, met als keerzijde de overtuiging dat falen dus ook volledig je eigen verantwoordelijkheid is.

Binnen dit project zijn inzichten verzameld via (groeps)gesprekken met jongeren, ouders en professionals op en rond de vier scholen in de regio Zuid-Kennemerland. Deze inzichten zijn samengebracht in een systeemkaart, waarin de onderlinge relaties en dynamieken rond het vraagstuk prestatiedruk zichtbaar worden.

De systeemkaart biedt een perspectief-overstijgende weergave van hoe ouders, jongeren en professionals het vraagstuk ervaren en beïnvloeden. Deze visualisatie van het systeem laat zien hoe factoren en perspectieven onderling verweven zijn: alles hangt met elkaar samen en beïnvloedt elkaar.

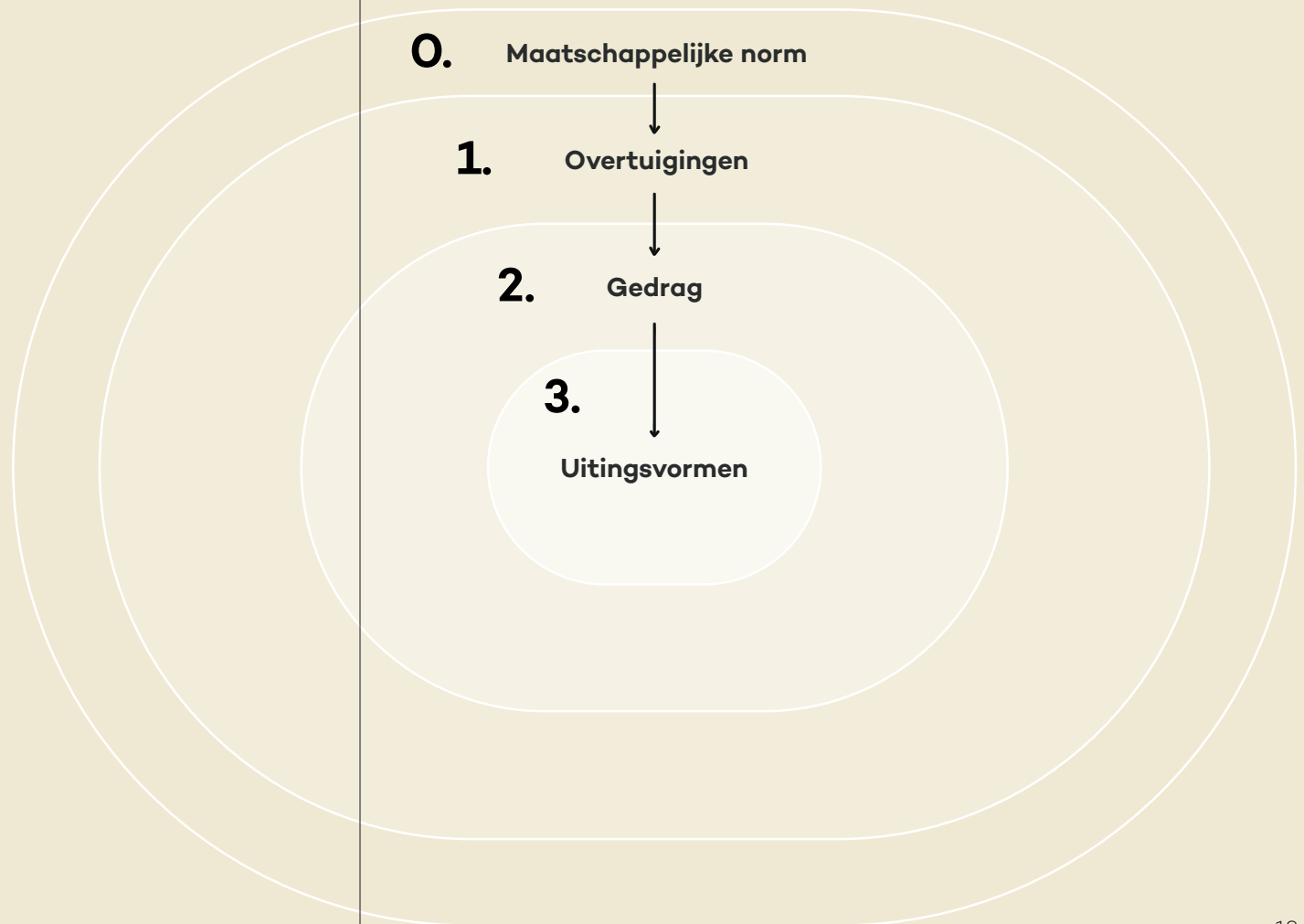
Hoe deze cirkelvormige visualisatie is opgebouwd, wordt op de volgende pagina's verder toegelicht.



Niveaus van prestatiedruk

Om het systeem van prestatiedruk in Zuid-Kennemerland goed te kunnen doorgronden, wordt er onderscheid gemaakt tussen vier niveaus waarop inzichten geordend zijn:

- **Maatschappelijke norm** - Zuid-Kennemerland maakt deel uit van een bredere samenleving waarin dominante normen en waarden heersen. Deze maatschappelijke opvattingen oefenen directe invloed uit op hoe prestatiedruk zich lokaal manifesteert.
- **Overtuigingen** - Vanuit deze bredere normen ontstaan overtuigingen bij individuen en groepen, bijvoorbeeld over succes, falen, zelfstandigheid en maakbaarheid.
- **Gedrag** - Deze overtuigingen sturen gedrag aan, zoals studiekeuzes, planningsgedrag of het vermijden van fouten.
- **Uitingsvormen** - Het zichtbare resultaat van de hierboven beschreven lagen komt tot uiting in concrete vormen van prestatiedruk, zoals stressklachten, faalangst, uitval of perfectionisme.



Maatschappelijke norm

Het systeem is opgebouwd uit drie grote maatschappelijke ontwikkelingen die in alle interviews naar voren kwamen. In de visualisatie van het systeem zijn deze weergegeven in drie verschillende kleuren. Elke kleur verwijst naar een van de drie maatschappelijke trends die ten grondslag liggen aan de beeldvorming rond prestatiedruk.

De thema's gemarkeerd met **een groene bol** verwijzen naar de trend van hoge verwachtingen, waarin het maakbaarheidsideaal en de focus op geluk en succes een grote invloed hebben.

De paarse bollen staan voor de trend van de optimale samenleving, waarin efficiëntie, prestatie en alles wat meetbaar is centraal staan en waar voortdurend wordt getoetst en met elkaar wordt vergeleken.

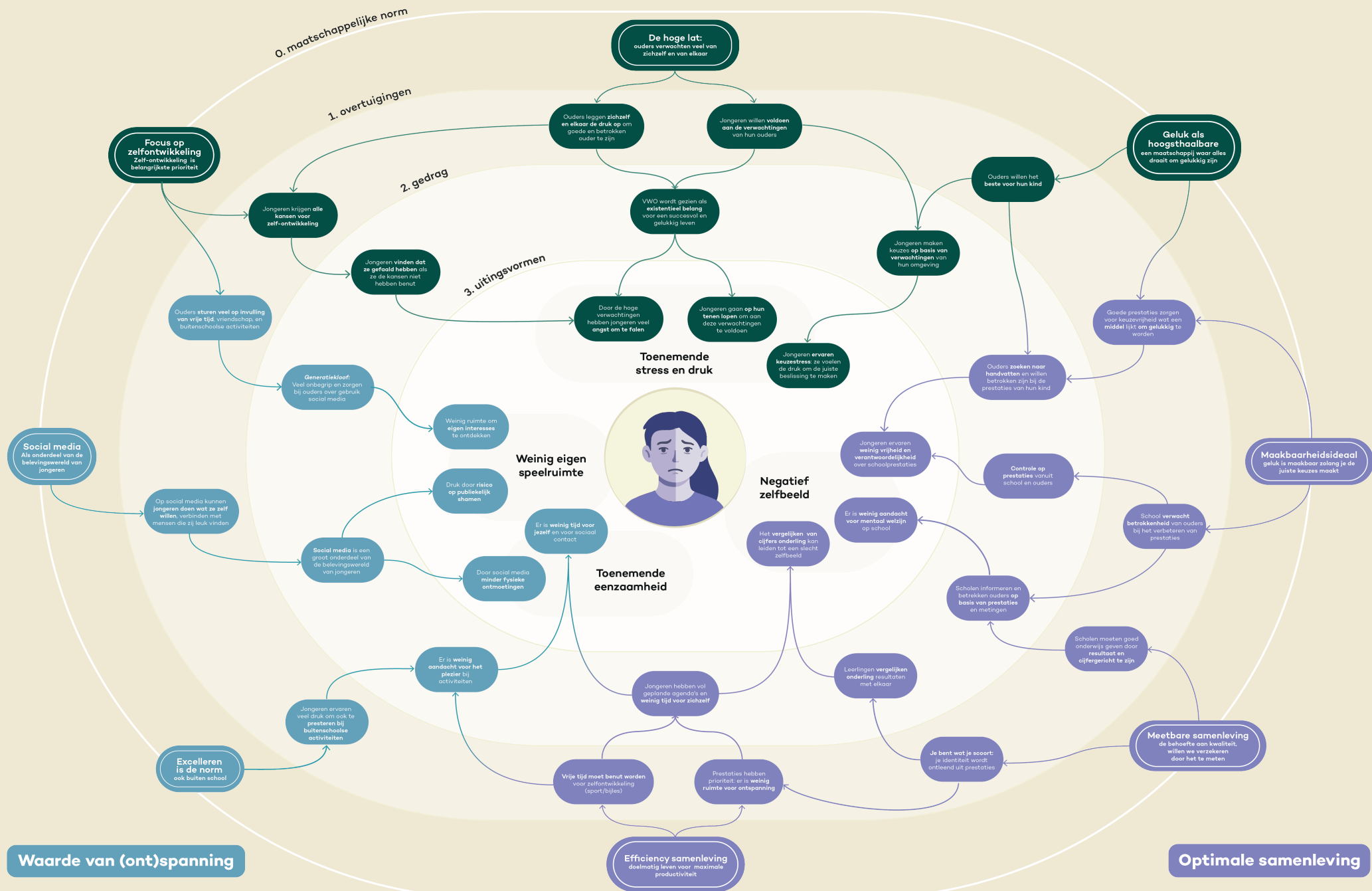
De **blauwe bollen** verwijzen naar de waarde van (ont)spanning, die voor een groot deel wordt beïnvloed door het tijd-is-geld-denken en de nadruk op voortdurende groei.

Hoge verwachtingen

Waarde van (ont)spanning

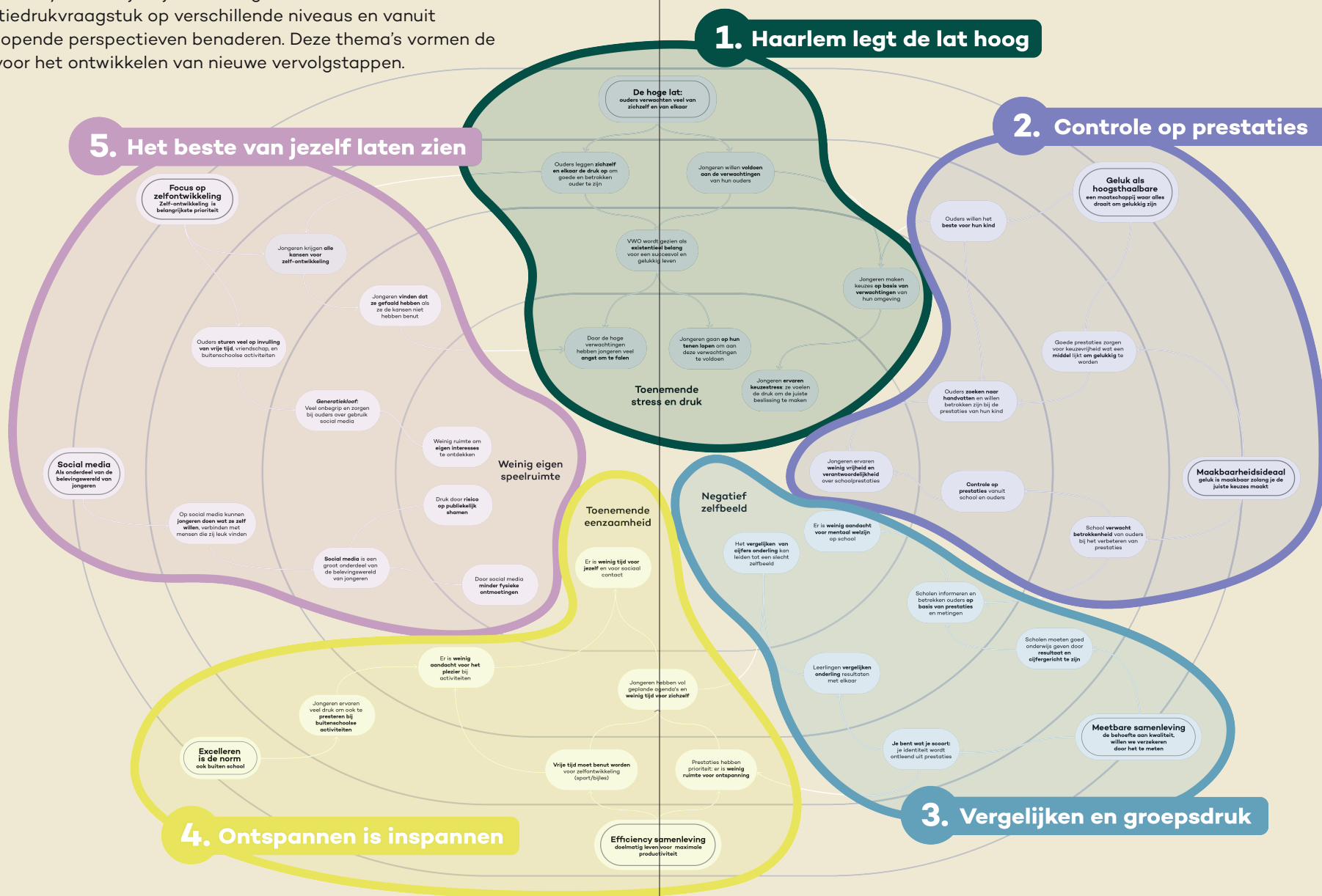
Optimale samenleving

Hoge verwachtingen



Vijf thema's

Binnen het systeem zijn vijf thema's geïdentificeerd die het prestatiedruk vraagstuk op verschillende niveaus en vanuit uiteenlopende perspectieven benaderen. Deze thema's vormen de basis voor het ontwikkelen van nieuwe vervolgstappen.



01 Haarlem legt de lat hoog

Overal om ons heen zijn er verwachtingen die we onszelf opleggen én die we anderen opleggen. Aan elke fase in ons leven zijn verwachtingen verbonden. Ze geven richting aan het opgroeien en opvoeden. Maar een overvloed aan verwachtingen kan een grote druk veroorzaken, waardoor er weinig ruimte overblijft om je eigen pad te kiezen. Dit speelt overal; Haarlem is daarop geen uitzondering.

Er zijn verwachtingen vanuit het onderwijssysteem over wat het betekent om een succesvolle leerling te zijn, van ouders over hoe je de beste versie van jezelf kunt worden, en zelfs van leeftijdsgenoten. Uiteindelijk lijkt alles te draaien om het beste zijn en het meeste doen.

De meeste jongeren van de deelnemende scholen groeien op in een welgestelde en kansrijke omgeving. Er zijn voldoende middelen om zonder geld- of woonzorgen door het leven te gaan. Vrijwel elke jongere neemt deel aan twee of meer buitenschoolse activiteiten en gaat geregeld op vakantie. Er is voldoende netwerk en intellectuele ondersteuning in de omgeving, bijvoorbeeld om hulp te vragen bij een moeilijke wiskundesom. Kortom: succes is haalbaar, als je er maar voor gaat. Aan de omstandigheden zal het niet liggen.

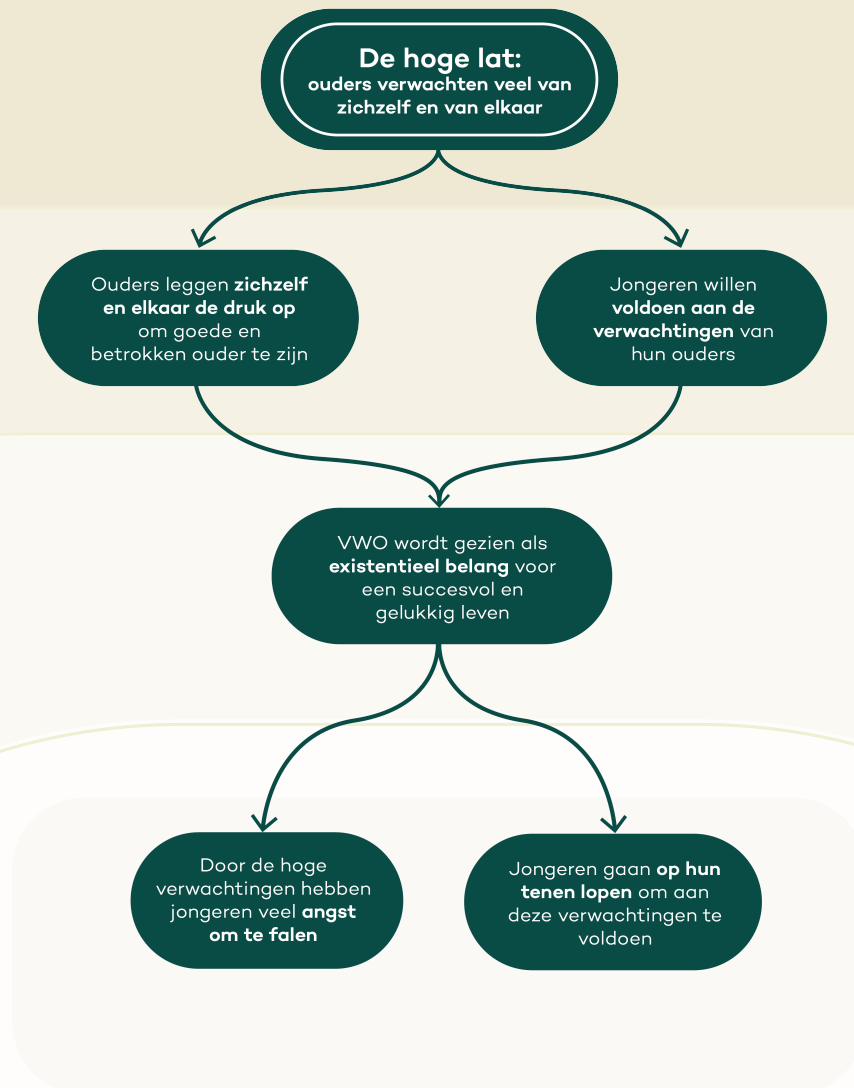
Maar dit heeft ook een keerzijde: kansrijk opgroeien schept de verwachting dat je de kansen benut die er liggen. Kansen laten liggen is zonde of wordt zelfs gezien als falen.

Een veelbesproken verwachting die leeft, is dat jongeren naar het vwo of de havo gaan. Als je bent geboren in een hoogopgeleide familie, lijkt de route naar een vergelijkbaar toekomstperspectief logisch en vanzelfsprekend. In sommige gevallen wordt het bijna als een gegeven ervaren, alsof het 'in het DNA zit'. Deze overtuiging wordt versterkt wanneer ouders de middelen hebben om hun kinderen te ondersteunen met bijles, coaching of een stimulerende thuisomgeving.

“Er zijn ouders die bij vmbo-advies aan mij vragen: hoe moet ik dit uitleggen op de buurtborrel?”
leerkracht PO



Hoge verwachtingen



Kortom, in Haarlem ligt de maatschappelijke en sociale lat hoog. Uit dit onderzoek blijkt dat de wens om naar het vwo te gaan niet alleen voortkomt uit sociale overtuigingen. Er is ook sprake van noodzaak: het leven in Haarlem is duur. Om in de toekomst een huis te kunnen kopen op deze woningmarkt, zijn een goed netwerk en een goede baan essentieel. Jongeren lijken zich hiervan nu al bewust te zijn, en het vwo wordt gezien als een toegangspoort tot die succesvolle toekomst.

Ouders verwachten veel van zichzelf en van elkaar

Niet alleen jongeren ervaren druk. Ook ouders, die veel ballen in de lucht moeten houden, leven hoge verwachtingen na — van zichzelf én van elkaar. Ze voelen de druk om goede, betrokken ouders te zijn, maar ook een fijne partner, een leuke vriend of vriendin en iemand met een succesvolle carrière. Dit geleefde voorbeeld wordt bewust of onbewust overgedragen aan jongeren. Zij nemen dit gedrag en deze overtuigingen over. Ze zien hun ouders als succesvol en willen aan die standaard voldoen.

Voor veel jongeren betekent dat: excelleren op meerdere vlakken, op school, in sport, qua uiterlijk, als 'goed kind' en met de juiste vrienden.

*"Ik wil dat als ze
doodgaan kunnen zeggen:
de opvoeding is gelukt."
leerling PO*

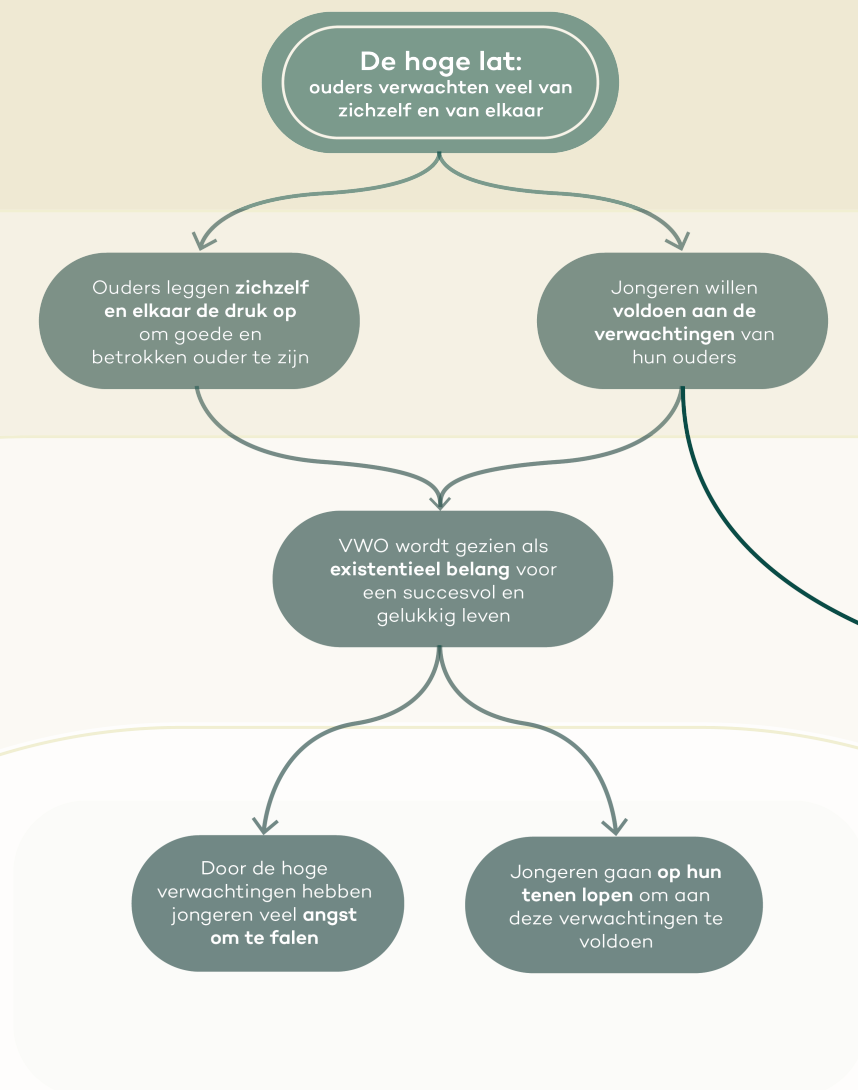
Maar wat is 'gelukt' dan? En wanneer ben je succesvol? Jongeren vinden hun eigen ouders vaak best succesvol en dat succes willen ze zelf ook graag behalen.

*"Succes is wat mijn
ouders hebben
behaald of hoger."
leerling PO*

Maar hoe doe je dat? Veel leerlingen zien het behalen van een hoog opleidingsniveau als een existentiële voorwaarde om gelukkig en succesvol te worden. Sommige jongeren kunnen dat niveau prima aan, maar anderen lopen echt op hun tenen om aan de verwachtingen te voldoen.

Leerkrachten voelen op hun beurt de druk om leerlingen te begeleiden naar 'succes'. Het succes van de klas wordt geregeld gespiegeld aan hoe geslaagd een leerkracht wordt gezien.

Hoge verwachtingen



Angst om te falen

De hoge verwachtingen die in Haarlem lijken te leven, werken niet alleen perfectionisme in de hand, maar ook de angst om te falen. Omdat er in het onderwijs weinig ruimte is om te experimenteren en te leren van faalervaringen, is er ook weinig gelegenheid om te ontdekken wat echt bij je past, wat je interesseert en wat je intrinsiek motiveert. Daardoor neemt de druk in Haarlem alleen maar verder toe.

Naast de 'gewone' stress ervaren jongeren ook keuzestress. Bij belangrijke beslissingen, zoals het kiezen van een schoolniveau of profiel, proberen leerlingen vaak alle opties open te houden. Ze kiezen dan liever voor datgene wat de meeste kansen biedt in plaats van voor wat het beste bij hen past. Sommige jongeren kunnen havo/vwo prima aan, terwijl anderen echt op hun tenen moeten lopen om mee te komen. Een mentor vertelde dat het 'gaan voor het hoogst haalbare' regelmatig terugkomt in de profielkeuze van leerlingen.

"Een groot deel van leerlingen kiest voor het NT-profiel. Niet omdat ze ooit een bètavak of bètaberoep willen doen, maar omdat ze alle opties willen openhouden. Geregeld zie ik dat hierdoor het plezier in leren en school afneemt en de druk oploopt om de vakken te halen."

leerkracht VO



02

Controle op prestaties

In onze maatschappij wordt 'gelukkig zijn' vaak gezien als het hoogste doel. Ouders willen het beste voor hun kind en voelen zich regelmatig verantwoordelijk voor hun geluk. Vanuit de overtuiging dat alles maakbaar is en geluk het hoogst haalbare is, denken ouders invloed te kunnen uitoefenen op het geluk van hun kind. "Als ze maar gelukkig zijn" is een veelgehoorde verzuchting van ouders. Dat klinkt als een bescheiden wens, maar 'gewoon gelukkig zijn' is nogal wat. Deze verwachting kan onbedoeld leiden tot druk en onrealistische idealen — waar jongeren op hun beurt weer hun best voor gaan doen.

Geluk lijkt bereikbaar mits je de juiste keuzes maakt. Goed presteren biedt keuzevrijheid en vergroot de kans op een succesvol leven. De vrijheid en mogelijkheden die daaruit voortvloeien, worden zo bijna een voorwaarde voor geluk. Presteren wordt daarmee een middel tot een succesvol en gelukkig leven. Het is niet vreemd dat ouders graag de ontwikkeling en prestaties van hun kinderen willen volgen. Ze zoeken actief naar manieren om betrokken te zijn bij de ontwikkeling, schoolloopbaan en het welzijn van hun kind.

Op de basisschool worden goede rapportcijfers al vroeg beloond, en op de middelbare school houden ouders via Magister toetsresultaten nauwlettend in de gaten. Veel leerlingen ervaren dit als onprettig, omdat ze zich bij thuiskomst moeten verantwoorden voor een slecht gemaakte toets.

*"Leerlingen vragen mij weleens om te wachten met cijfers op Magister te zetten; omdat ze anders in het weekend hun vrienden niet mogen zien."
leerkracht VO*

De gevolgen zijn vaak sociaal van aard: minder tijd met vrienden, omdat er meer aandacht moet gaan naar huiswerk of bijles. Niet sport of muziekles moet wijken voor het leren, maar juist de momenten waarop jongeren ontspannen met leeftijdsgenoten. Zowel ouders als scholen houden toezicht op prestaties, wat ertoe leidt dat leerlingen weinig ruimte en vertrouwen ervaren om op hun eigen manier te leren, te presteren en te experimenteren.



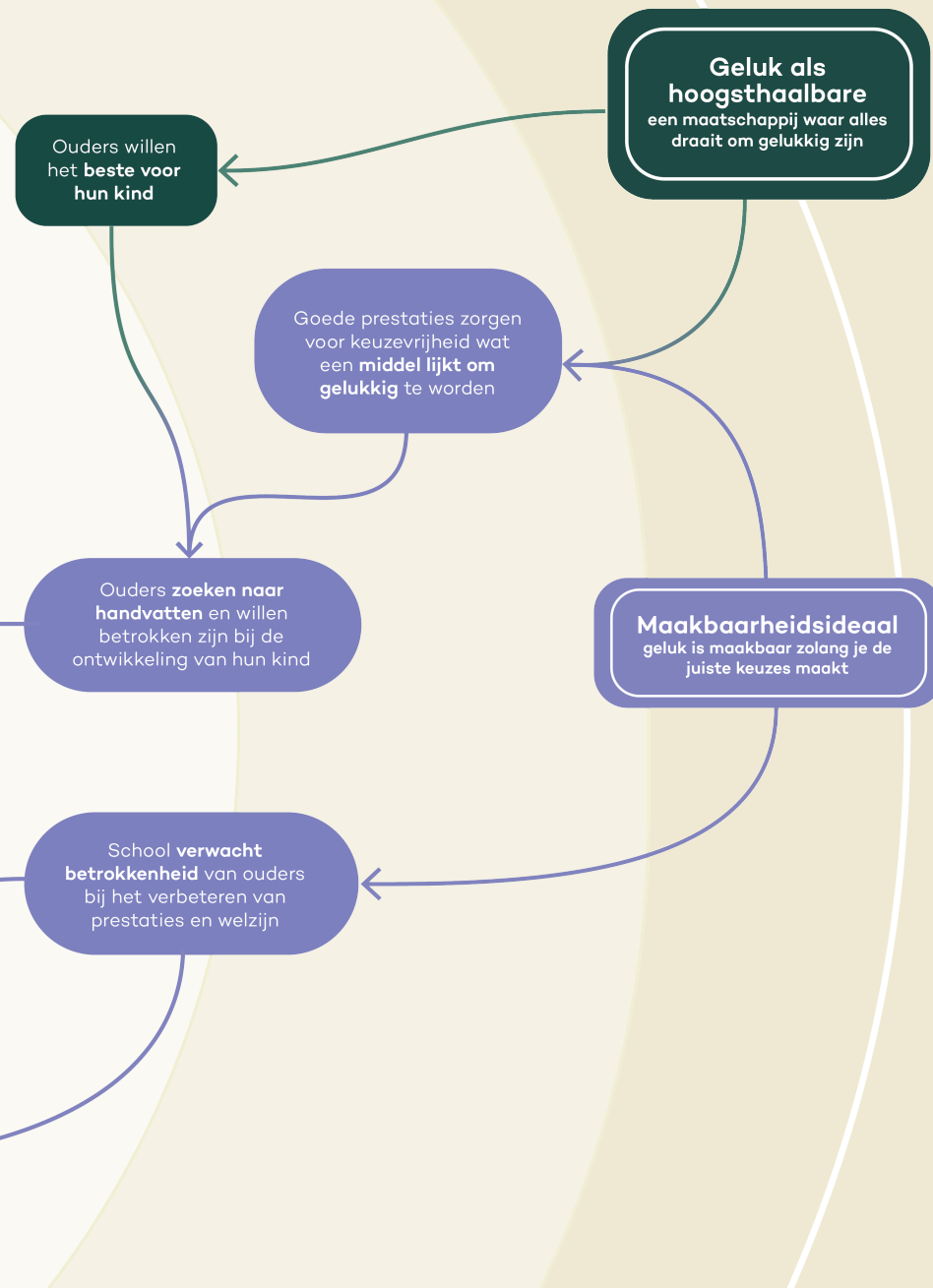
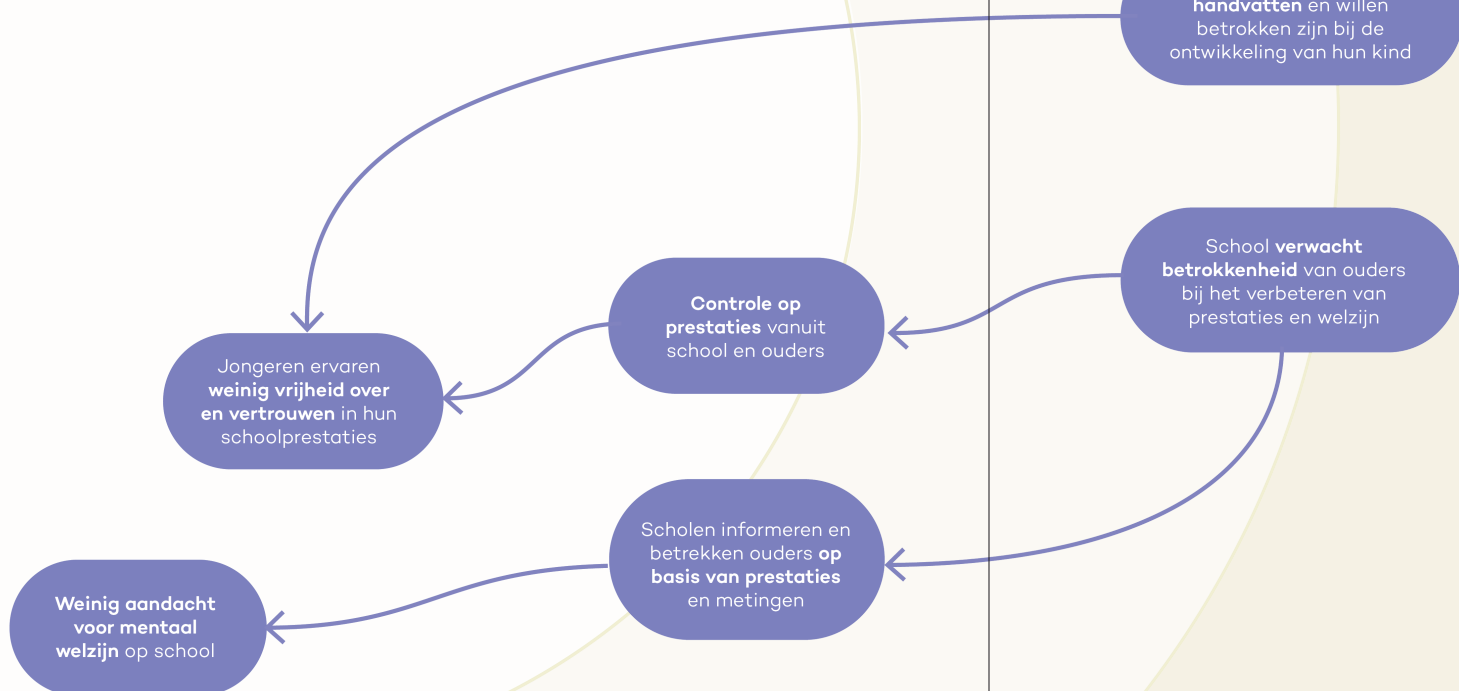
Onduidelijke verwachtingen tussen ouders en school

Leerkrachten worden regelmatig door ouders aangesproken op de schoolresultaten van hun kind. Ouderbetrokkenheid bij het onderwijs is belangrijk en scholen verwachten die betrokkenheid ook in zekere mate. Maar wat is daarin een gezonde balans?

Tijdens de ouderbijeenkomst werd duidelijk dat de verwachtingen tussen ouders en school niet altijd expliciet zijn. Zo verwachten leerkrachten dat ouders hen informeren wanneer het niet goed gaat met het kind, terwijl ouders op hun beurt verwachten dat leerkrachten hen op de hoogte houden.

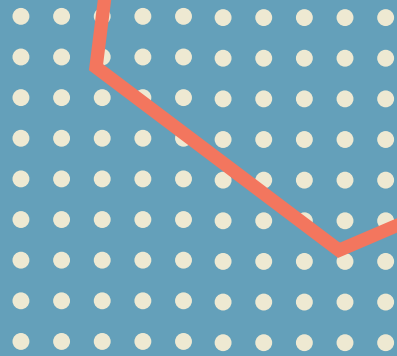
Deze wederzijdse onduidelijkheid kan gevolgen hebben voor de leerling en wrijving veroorzaken tussen ouders en school. Tegelijkertijd zijn er maar weinig handvatten om daadwerkelijk grip te krijgen op het welzijn van het kind.

"De resultaten van mijn kind zijn slecht. Wat gaan we hieraan doen?"
ouder



03

Vergelijken en groepsdruk



In het vorige thema werd duidelijk dat zowel ouders als scholen de nadruk leggen op prestaties en controle. Maar waar komt deze focus op meten eigenlijk vandaan? Onze samenleving hecht grote waarde aan het kunnen borgen van kwaliteit, en meten wordt daarbij gezien als een belangrijk instrument. De behoefte aan objectieve toetsing en verantwoording is diep verankerd geraakt in het onderwijssysteem. Goed onderwijs wordt afgemeten aan resultaten en cijfers.

Deze cultuur van meten heeft ook invloed op leerlingen. Zij leren zichzelf te spiegelen aan prestaties en ervaren dat hun 'waarde' mede wordt bepaald door cijfers. Onderlinge vergelijking speelt daarin een grote rol: een cijfer is niet alleen goed of slecht op zichzelf, maar ook in relatie tot wat klasgenoten hebben gescoord.

"Cijfers worden altijd gedeeld via WhatsApp. Het gaat niet per se om wie het hoogst heeft gescoord, maar wel om: wie is de loser?"
leerling VO

Leerkrachten zijn zich bewust van de spanning en emoties die het delen van cijfers kan oproepen. Daarom kiezen zij er vaak voor om cijfers niet publiekelijk te delen, om teleurstelling in de groep te voorkomen.

"Ik huil liever alleen in een hoekje, dan dat mijn cijfer gedeeld wordt in de klas."
leerling VO

Faalervaringen worden liever verzwegen dan besproken, zowel door leerlingen als door leerkrachten. Zo lijkt er een taboe op lage cijfers te zijn ontstaan, dat bijdraagt aan gevoelens van eenzaamheid.



Eenzijdige focus op prestaties

Het constante vergelijken van cijfers kan een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld van leerlingen. Doordat er meerdere toetsmomenten per week zijn, ervaren jongeren bijna voortdurend spanning. Deze druk wordt versterkt doordat de communicatie tussen ouders en school vaak primair gericht is op resultaten en cijfers. Zo ontstaat een eenzijdige focus op prestaties, waardoor er weinig ruimte overblijft voor aandacht voor het mentale welzijn van leerlingen.

Op school zijn er wel mentoren, vertrouwenspersonen, zorgcoördinatoren en programma's om leerlingen te ondersteunen die dreigen uit te vallen. Deze programma's richten zich echter vooral op leerlingen die dreigen te blijven zitten. Daardoor zijn interventies vaker gericht op het overgaan dan op mentale problemen en de achterliggende context.

Alle geïnterviewde leerkrachten gaven aan dat zij graag meer aandacht en tijd willen besteden aan het mentale welzijn van leerlingen. Maar het structurele tijdgebrek in het onderwijs en de druk om het curriculum te volgen staan die echte aandacht vaak in de weg.





04

Ontspannen is inspannen

We leven in een samenleving die sterk gericht is op efficiëntie, doelgerichtheid en maximale productiviteit. Zelfs vrije tijd staat steeds vaker in het teken van 'nuttige' zelfontwikkeling. Dit roept een belangrijke vraag op: is er nog wel voldoende ruimte voor plezier, ontspanning en intrinsieke motivatie?

Steeds meer jongeren ervaren prestatiedruk — niet alleen op school, maar ook daarbuiten. Sport, hobby's en andere buitenschoolse activiteiten worden zelden nog vrij van verwachtingen beleefd. De druk om te presteren stopt niet bij de schoolbel, maar loopt door in bijna alle aspecten van het dagelijks leven. Volle agenda's en de continue vergelijking zorgen ervoor dat jongeren steeds minder ruimte ervaren om doelloos rond te hangen, te ontdekken en gewoon even niets te hoeven.

Niks doen is tijdverspilling

Niks doen wordt vaak gezien als verveling of tijdverspilling, maar het tegendeel is waar. Ongestructureerde, vrije tijd is juist cruciaal voor de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren⁴. Doordat ze niet voortdurend gestuurd worden door ouders, leerkrachten of volle agenda's, ontstaat er ruimte om zelf keuzes te maken, te experimenteren en eigen interesses te ontdekken. Daardoor leren ze niet alleen wat bij hen past, maar ook waar hun intrinsieke motivatie ligt en hoe ze die kunnen inzetten.

Vrije tijd waarin niets hoeft, geeft kinderen de kans om te ontdekken wat ze écht interessant vinden. Dit voedt hun motivatie van binnenuit: een essentiële drijfveer voor duurzame ontwikkeling. Het versterkt de autonomie, zelfredzaamheid én identiteitsvorming van jongeren. In een maatschappij waarin jongeren voortdurend worden blootgesteld aan prestatiedruk en sociale vergelijking, is vrije tijd zonder verwachtingen belangrijker dan ooit.

⁴De Correspondent. (2019, 23 april). We móeten spelen – en deze hoogleraar legt uit waarom. Geraadpleegd van <https://decorrespondent.nl/14283/we-moeten-spielen-en-deze-hoogleraar-legt-uit-waarom/960c07b8-fe93-05a2-1140-8de4777c31a9>



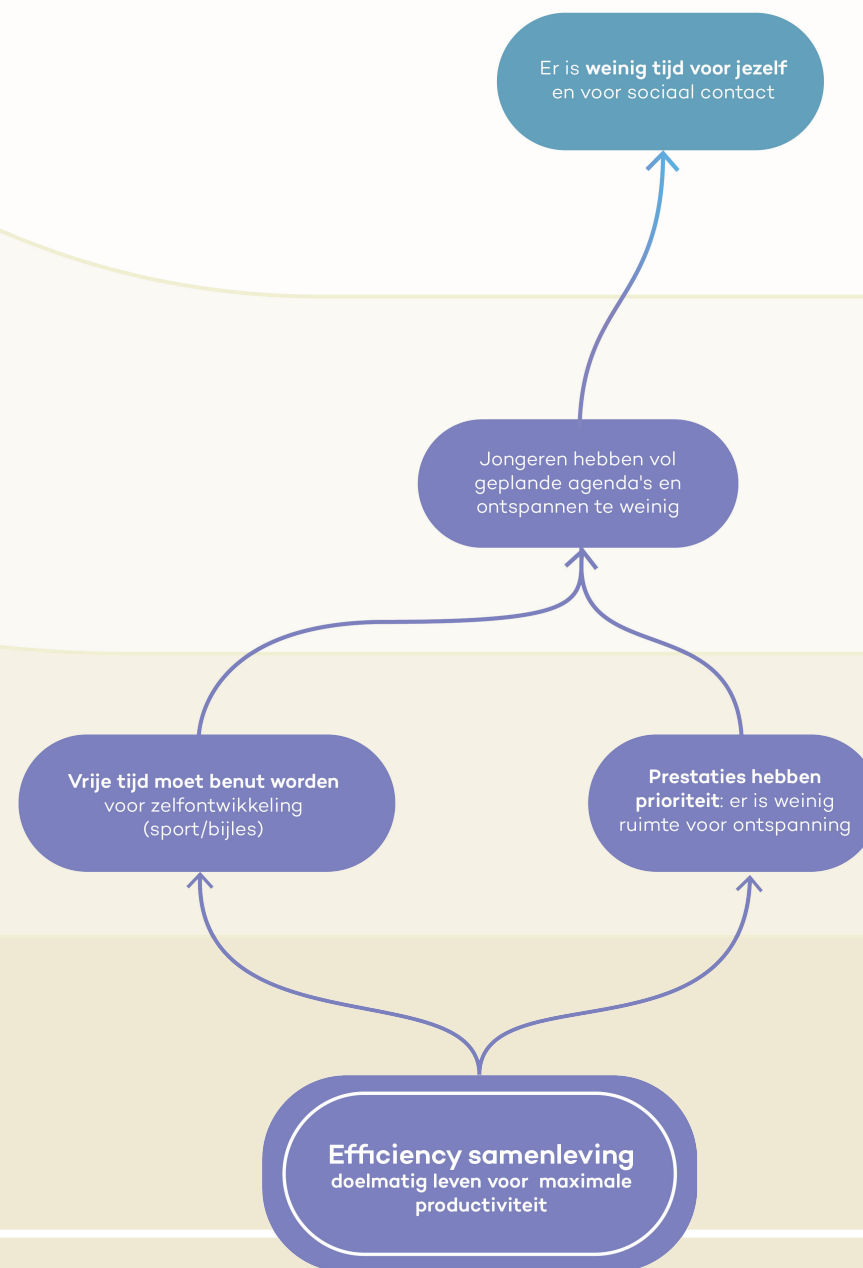
Uit de gesprekken met leerlingen blijkt dat hun vrije tijd steeds vaker wordt gevuld met activiteiten: sporten, muziekles of extra schoolwerk. De ruimte om simpelweg even te ademen, zich te vervelen of stil te staan bij wat voor hén belangrijk is, wordt daardoor flink ingeperkt. Juist die momenten van rust en 'niets doen' zijn voor jongeren essentieel. Niet als luxe, maar als basisvoorwaarde voor welzijn en persoonlijke groei.

En als jongeren wél even vrije tijd hebben, grijpen ze vaak naar sociale media. Ze ervaren dat als ontspanning, maar in werkelijkheid blijven ze zichzelf daarmee voortdurend prikkelen. Echte rust, waarin je even niets hoeft, raakt zo steeds verder uit beeld.

Weinig tijd voor jezelf

Volgens leerlingen is hun agenda vaak overvol, met nauwelijks tijd die ze zelf kunnen invullen. Ook trajectbegeleiders herkennen dit beeld. Jongeren hebben het gevoel dat zelfs hun vrije tijd efficiënt en productief besteed moet worden, waardoor echte rust of verveling nauwelijks meer voorkomt.

*"Ik heb geen tijd voor
een burn-out."
leerling VO*

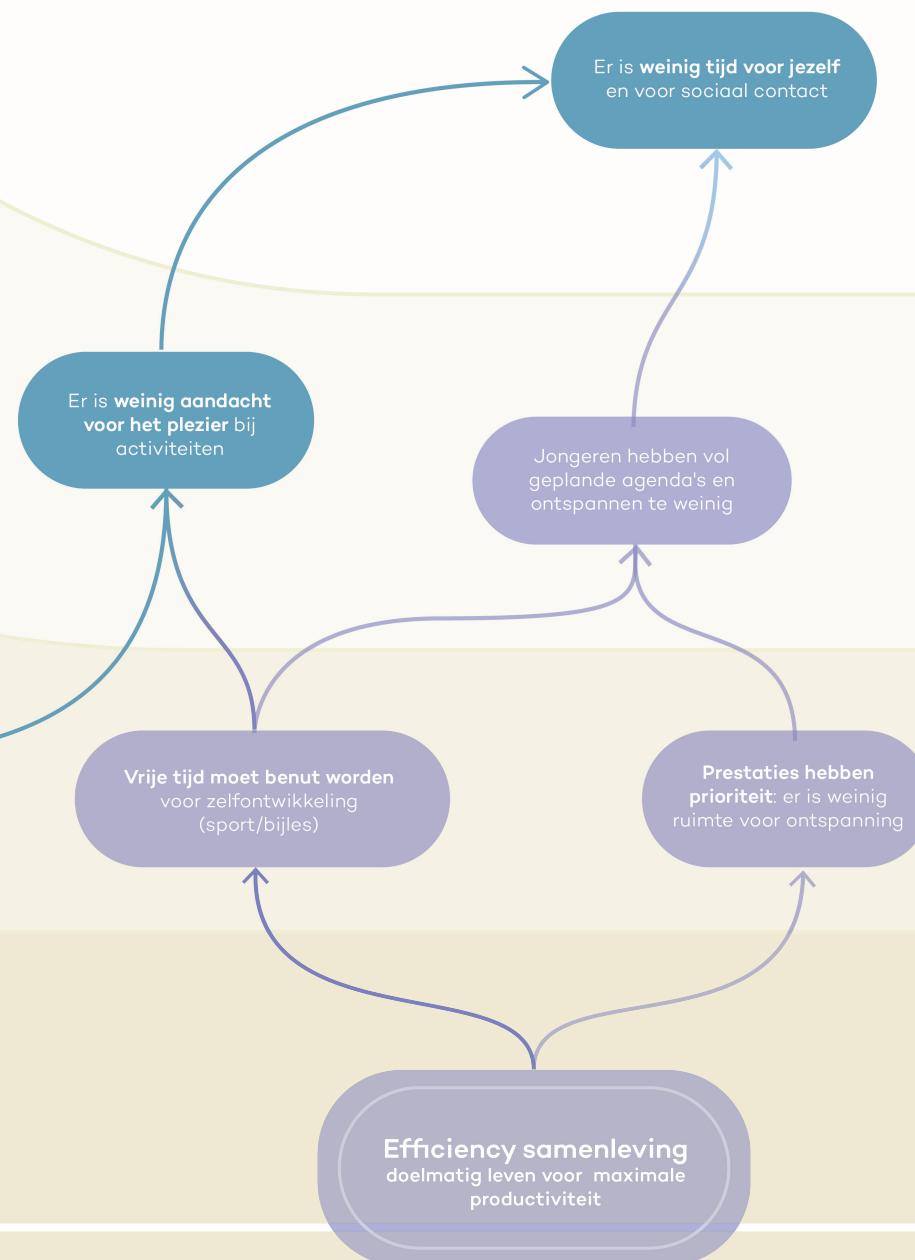


Excelleren is de norm

Ook buiten school ervaren jongeren druk om te presteren en zichzelf te vergelijken met anderen. Bij activiteiten zoals sport, muziek of vrijwilligerswerk lijkt excelleren steeds vaker de norm. Hierdoor verliest vrije tijd haar functie als moment van herstel en ontspanning, en verandert zij geleidelijk in een verlengstuk van de prestatiedruk op school. Dat roept de vraag op of er binnen deze activiteiten nog wel voldoende ruimte is voor spel, experiment en echte ontspanning.

"Sport is niet om te ontspannen. Ik doe het wel voor de lol, maar uit sport moet wel resultaat komen. Het kan samengaan."

leerling VO



05

Het beste van jezelf laten zien

Uit het vorige thema blijkt dat leerlingen weinig tijd hebben voor zichzelf en voor sociaal contact. Veel interactie met vrienden vindt online plaats, waardoor fysieke ontmoetingen afnemen. Voor sommige jongeren biedt dat rust, maar voor anderen leidt het juist tot gevoelens van eenzaamheid.

Jongeren maken nauwelijks onderscheid tussen hun online en offline leefwereld. Online ervaren zij de vrijheid om zelf te bepalen met wie ze contact hebben en wat ze willen delen. Deze belevingswereld wordt niet altijd goed begrepen door volwassenen. Er is sprake van een generatiekloof: ouders maken zich geregeld zorgen over telefoongebruik en proberen invloed uit te oefenen op de invulling van vrije tijd, vriendschappen en buitenschoolse activiteiten.

Daardoor is er weinig ruimte voor jongeren om zelf hun interesses te ontdekken en eigen keuzes te maken. Ouders sturen daar vaak sterk op, mede omdat zelfontwikkeling hoog op de agenda staat. Ze willen hun kinderen zoveel mogelijk kansen bieden en de verwachting is dat jongeren die kansen ook daadwerkelijk benutten.

Maar juist die verwachting draagt bij aan prestatiedruk. En zo keren we terug bij het uitgangspunt: in Haarlem wordt er veel van je verwacht als je opgroeit.



Generatiekloof

Jongeren groeien op als digital natives en maken nauwelijks onderscheid tussen hun online en offline leven. Voor veel ouders is dat lastig te begrijpen. Zij maken zich geregeld zorgen over het telefoongebruik van hun kinderen, terwijl de digitale wereld voor jongeren juist een plek is waar zij zelf kunnen kiezen met wie ze praten en wat ze willen volgen.

Tegelijkertijd erkennen jongeren dat op sociale media vooral het perfecte plaatje wordt gedeeld, met name momenten van geluk, schoonheid en succes. Ze zijn zich ervan bewust dat dit een opgepoetste werkelijkheid is, maar geven aan dat ze dat juist prettig vinden.

*"Je zit niet te wachten op
andermans zorgen, ik heb
er zelf al zoveel."
leerling VO*

Ouders **sturen veel op invulling van
vrije tijd**, vriendschap, en
buitenschoolse activiteiten

Social media
Als onderdeel van de
belevingswereld van
jongeren

Op social media kunnen **jongeren
doen wat ze zelf willen**, verbinden
met mensen die zij leuk vinden

Er is ook een groep jongeren die zich zorgen maakt over hun eigen schermgebruik. Zij vinden het zonde dat ze zoveel tijd wegsrollen — tijd die ze liever aan iets nuttigers zouden besteden.

Ouders zouden graag meer zicht hebben op wat hun kind online doet, maar het online leven speelt zich grotendeels buiten hun blikveld af. Dat gebrek aan transparantie roept soms ongemak op. Over het algemeen hechten ouders veel waarde aan betrokkenheid: ze begeleiden en sturen actief in hoe hun kind de vrije tijd indeelt, met wie het omgaat en welke activiteiten het onderneemt.

Hoewel die betrokkenheid vaak voortkomt uit zorg en goede intenties, kan die, bewust of onbewust, de ruimte voor jongeren beperken om eigen keuzes te maken en hun interesses zelfstandig te ontdekken.

*"Ik vind het mooi dat ik op
insta kan delen waar ik trots
op ben. En als je niks te
vertellen hebt dan post je niks,
maar scroll je lekker rond."
leerling VO*

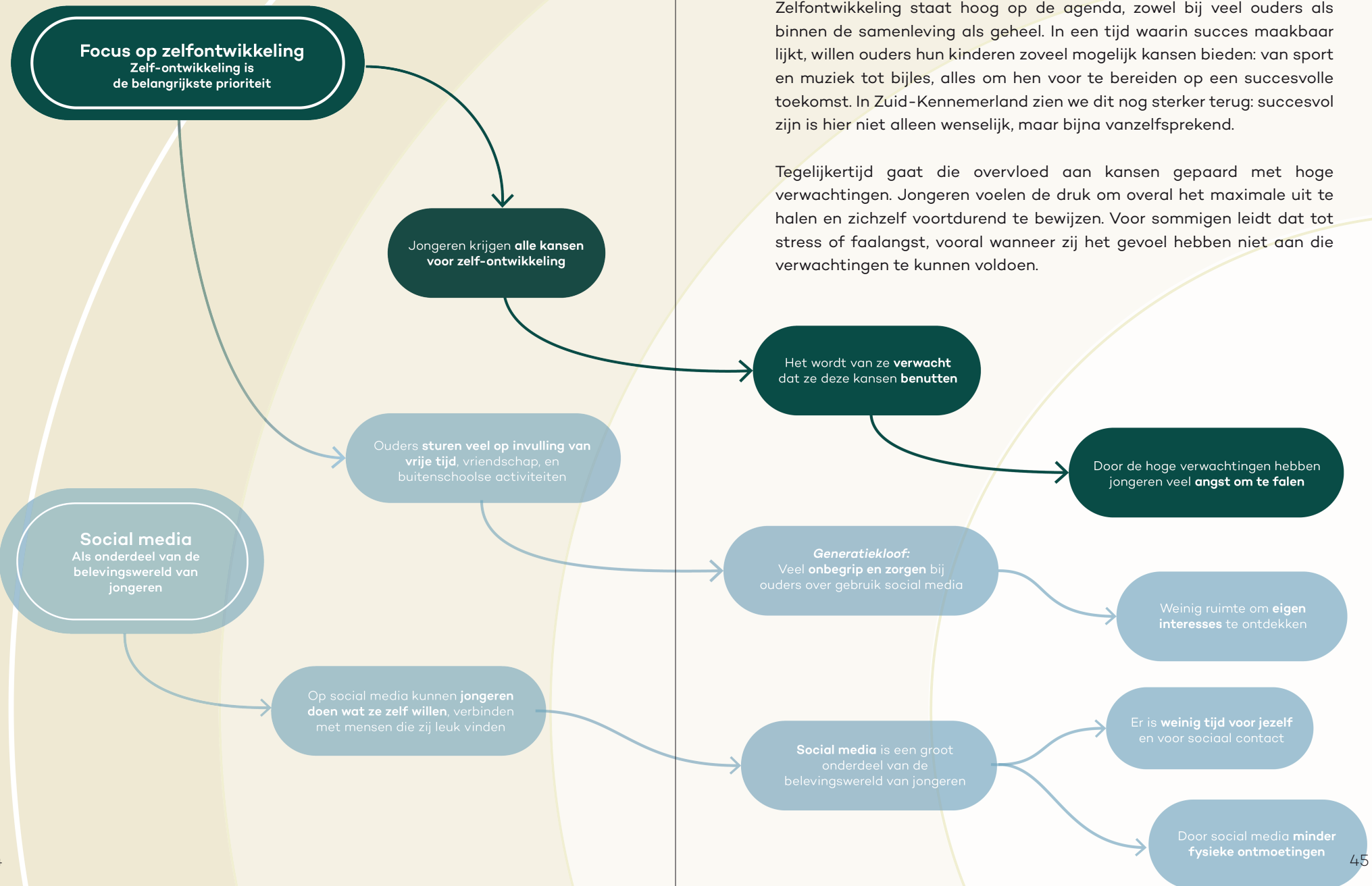
Generatiekloof:
Veel **onbegrip en zorgen** bij
ouders over gebruik social media

Weinig ruimte om **eigen
interesses** te ontdekken

Social media is een groot
onderdeel van de
belevingswereld van jongeren

Er is **weinig tijd voor jezelf**
en voor sociaal contact

Door social media **minder
fysieke ontmoetingen**



Oplossingsrichtingen

De co-creatiesessies vormen de brug tussen inzicht en actie. Op basis van de ervaringen en perspectieven van jongeren, ouders, scholen en professionals zijn kansrijke aanknopingspunten voor verandering in kaart gebracht. In kleine groepen is verkend wat er nodig is om prestatiedruk te verminderen en meer ruimte te creëren voor welzijn en ontwikkeling.

Zo is de basis gelegd voor oplossingen die niet van bovenaf worden opgelegd, maar samen met de praktijk tot stand komen.

Na een intensieve onderzoeksfase, waarin gesprekken zijn gevoerd met jongeren, ouders, leerkrachten en andere betrokkenen in de regio Zuid-Kennemerland, is een rijk en gelaagd beeld ontstaan van hoe prestatiedruk wordt ervaren én in stand wordt gehouden. Maar daar stopt het project niet. Deze inzichten vormen juist het startpunt voor de volgende stap: het gezamenlijk ontwerpen van oplossingen die daadwerkelijk aansluiten bij de praktijk. Ook kleine gedragsveranderingen kunnen al een groot verschil maken.

Om tot betekenisvolle en duurzame verandering te komen, zijn co-creatiesessies georganiseerd. In deze sessies brengen we mensen uit het veld samen om, op basis van de opgehaalde inzichten, te onderzoeken waar de meeste impact te behalen is. We verkennen kansen, benoemen knelpunten en ontwikkelen eerste ideeën voor oplossingen — samen met de mensen voor wie dit vraagstuk het meest relevant is.

De sessies zijn praktisch en activerend van opzet, met veel ruimte voor dialoog, creativiteit en het delen van persoonlijke ervaringen. Co-creatie is daarbij geen eenmalig instrument, maar een essentiële stap in het bouwen aan een beweging die prestatiedruk duurzaam wil terugdringen vanuit gedeeld eigenaarschap en gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Drie thema's

Tijdens de verbindingssessie, waarin de resultaten zijn gepresenteerd, hebben we samen met alle betrokkenen gekozen voor drie thema's die we als eerste gaan oppakken en verder uitwerken in de co-creatiesessies. Zo zetten we de eerste stappen richting concrete, gedragen oplossingen.

1. Haarlem legt de lat hoog
2. Controle op prestaties
3. Vergelijken en groepsdruk

01

Haarlem legt de lat hoog

In Haarlem ligt de maatschappelijke lat hoog, wat bij ouders leidt tot hoge verwachtingen van zichzelf én van hun kinderen. Jongeren nemen deze normen over en voelen de druk om te presteren, waarbij het vwo vaak als vanzelfsprekende route naar succes wordt gezien. Die overtuiging wordt versterkt door de middelen en ondersteuning die ouders kunnen bieden, zoals bijles of coaching.

Ruimte creëren voor meer zelfinzicht en autonomie bij leerlingen begint met het in contact brengen van jongeren met hun eigen behoeften — én met het vormgeven van een omgeving waarin zij de vrijheid ervaren om te experimenteren en fouten te maken.

In de co-creatieworkshops zijn we gestart vanuit een aantal concrete ontwerpuitdagingen. Deze vormden het vertrekpunt voor het bedenken van nieuwe ideeën en oplossingen.



Leerlingen

Jongeren ondersteunen in het ontwikkelen van veerkracht en zelfvertrouwen, zodat zij na een teleurstelling met opgeheven hoofd verder kunnen. Daarmee staan zij beter in contact met hun eigen waarden en behoeften, en kunnen zij zelfstandiger en minder beïnvloedbaar keuzes maken.



Ouders

Ouders bewust maken van de invloed die hun (al dan niet uitgesproken) verwachtingen, taalgebruik en manier van communiceren hebben op het welzijn en gedrag van hun kinderen.



Leerkrachten

Een beoordelingscultuur ontwikkelen waarin cijfers in dienst staan van het leerproces. Leerervaringen, ontwikkeling, inspanning en het welzijn van de leerling staan daarin centraal — bij toetsing, adviezen én rapportgesprekken.

De Mentale Gym

Het doel van deze oplossingsrichting is het versterken van de mentale veerkracht en het emotionele welzijn van leerlingen. Zij leren beter in contact te staan met hun eigen behoeften, prestatiedruk vroegtijdig te herkennen en hier op een gezonde manier mee om te gaan. Ook leren zij zich veilig te voelen om te delen wat er speelt. Zo ontwikkelen jongeren vaardigheden om beter om te gaan met prestatiedruk en uitdagingen op school.

De *Mentale Gym* pakt de onderliggende oorzaken van prestatiedruk aan, door kennis over het brein, mindset en emoties op een toegankelijke manier aan te bieden. Daardoor staan leerlingen meer in contact met zichzelf en groeit hun zelfvertrouwen. Door bewust stil te staan bij kleine signalen, leren zij druk vroeg te herkennen — nog vóór die overweldigend wordt. Ze verkennen waar de druk vandaan komt, hoe die zich uit en welke invloed zij hierop kunnen uitoefenen.

Door hierover met elkaar in gesprek te gaan, bouwen we aan een schoolcultuur waarin jongeren zich gezien, gehoord en gesteund voelen in hun emoties en mentale worstelingen. Zo ontstaat een omgeving waarin niemand het alleen hoeft te doen, en kwetsbaarheid juist als kracht wordt gezien.

Veerkracht, zelfinzicht en relativeringsvermogen zijn vaardigheden die minstens zo belangrijk zijn als cognitieve kennis. Door deze te ontwikkelen, leren jongeren positiever en sterker omgaan met tegenslagen.



Ideeën uit de co-creatiewerkshops:

Mentale Workout

Mentale gezondheid wordt een vast onderdeel van het schoolcurriculum, via wekelijkse (mentor)lessen en groepsgesprekken. Leerlingen werken aan thema's zoals stress, faalangst, hulp vragen en een groeimindset. In zowel klassikale als individuele sessies leren zij omgaan met emoties, verbinding ervaren en veerkracht ontwikkelen. Hun inzichten houden zij bij in een persoonlijke map. Hierin reflecteren ze op hoe ze zich voelen, wat goed of minder goed ging, en waar ze trots op zijn.

Mentale EHBO-kit

De *Mentale EHBO-kit* is een praktische toolkit voor thuis of op school, die op een speelse en toegankelijke manier gesprekken opent over emoties, moeilijke momenten en veerkracht. De kit bevat gesprekskaarten met vragen als: “Wat vond je lastig deze week?” of “Wat hielp je?”, die helpen om open en zonder oordeel te praten. Daarnaast bevat de kit reflectiespelletjes, zoals *Misser van de Week*, waarin iedereen iets deelt dat fout ging — en wat daarvan geleerd is. Ook zitten er kalmerende hulpmiddelen in, zoals ademhalingsoefeningen, korte meditatiekaarten en een ‘brief aan jezelf’ voor moeilijke momenten.

Verhalenboekje

Om mentale gezondheid bespreekbaar te maken, starten klassen met een anonieme peiling over onderwerpen zoals stress, prestatiedruk en emoties. De uitkomsten worden zichtbaar gedeeld, zodat leerlingen zien: ik ben niet de enige. Aansluitend maken leerlingen een verhalenboekje met zelfgeschreven ervaringen over moeilijke periodes en wat hen heeft geholpen. Deze bundel wordt breed gedeeld — als uitnodiging tot gesprek, herkenning en steun. Zo wordt kwetsbaarheid zichtbaar, en groeit onderling begrip in de klas.

Peercoaching-programma

Elke leerling wordt gekoppeld aan een getrainde ouderejaars die fungeert als luisterend oor en rolmodel. Deze peercoaches delen hun eigen ervaringen en helpen jongere leerlingen omgaan met schoolstress en onzekerheden. Wekelijks voeren zij een korte check-in, met vragen over gevoelens, stress, successen en steun. Zo kunnen signalen van overbelasting, stress of isolement vroeg worden herkend — en kan tijdig extra ondersteuning worden aangeboden.

Thuishaven

Het doel is om binnen het gezin meer ruimte te creëren voor open gesprekken over lastige thema's zoals druk, keuzes en verwachtingen. Door samen te reflecteren, ontstaat er meer wederzijds begrip en een sterkere band tussen ouder en kind. Zo groeit er een opvoedklimaat waarin vertrouwen en de ruimte om te falen belangrijker zijn dan prestaties. Ouders worden zich bewuster van hun invloed op de prestatiedruk van hun kind, en worden aangemoedigd om het gesprek thuis te normaliseren. Vanuit deze gesprekken thuis kan ook op school en in de omgeving een breder gesprek ontstaan over prestatiedruk als iets waar we samen verantwoordelijkheid voor dragen.

Deze oplossingsrichting richt zich op het versterken van de verbinding binnen gezinnen én tussen gezinnen onderling, door samen te doen, te voelen en te reflecteren. In speelse en eerlijke werkvormen verkennen ouders en kinderen hoe zij thuis omgaan met thema's als prestatiedruk, verwachtingen en toekomststress.

Rollenspellen en gesprekken helpen ouders en opvoeders inzicht te krijgen in hun eigen manier van sturing en de invloed daarvan op jongeren. Zo ontstaat er bewustwording over hoe goedbedoelde verwachtingen kunnen leiden tot stress en welke vormen van steun juist bijdragen aan welzijn en veerkracht.

De aanpak richt zich niet alleen op het gezin zelf, maar ook op het creëren van een breder draagvlak. In groepssessies delen gezinnen hun ervaringen in een veilige setting, wat zorgt voor herkenning, onderlinge steun en het ontstaan van gezamenlijke oplossingen. Zo groeit er stap voor stap een opvoedcultuur waarin ruimte is voor falen, kwetsbaarheid en ontwikkeling en waarin mentale gezondheid belangrijker wordt dan prestaties.



Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Seal the room (spel)

Jongeren mogen thuis anoniem een briefje in een doos stoppen, of een spraakbericht opnemen met iets waar ze mee zitten of over willen praten. Op een rustig moment kiest het gezin (of alleen ouder en kind) samen een briefje uit om over te praten, zonder oordeel en zonder druk. Alles wat besproken wordt, blijft binnenshuis. Zo ontstaat op een veilige en laagdrempelige manier ruimte voor gevoelige onderwerpen. Jongeren ervaren dat delen helpt, en dat ze er niet alleen voor staan. Kaartjes met vragen als “Wat vond je lastig vandaag?” of “Wat ging beter dan je dacht?” kunnen helpen om het gesprek open te breken. Ook kunnen jongeren iets schrijven of een korte video maken over wat hen helpt, en wat juist niet, in de steun die ze van hun ouders krijgen.

Vroegah

Ouders en kinderen ruilen van rol: het kind stelt de vragen, de ouder luistert en deelt open hoe het vroeger op school was. Geen advies, geen vergelijkingen maar eerlijke verhalen over onzekerheden, fouten en dromen. Zo ontstaat kwetsbaar en gelijkwaardig contact, waarin jongeren ervaren dat ook volwassenen ooit zoekend waren — en dat je niet alles meteen hoeft te weten of kunnen.

Workshop “Omarm het klote gevoel”

In deze sessies leren ouders hoe ze frustratie en teleurstelling bij hun kinderen én bij zichzelf op een ondersteunende manier kunnen begeleiden. Ze krijgen inzichten uit verhalen van jongeren en experts over hoe prestatiedruk werkt en wat ouders kunnen doen om hun kind te ondersteunen. Een mogelijk onderdeel is de workshop *Hoe motiveer ik mijn kind zonder druk?* — met praktische tips en oefeningen voor een opvoedstijl die draait om vertrouwen, autonomie en emotionele steun.

De Rapportenrace

Hoe voelt het als alles een cijfer krijgt? In deze werkvorm beoordelen jongeren hun ouders op dingen als ‘aandacht geven’, ‘luisteren zonder oordeel’, ‘loslaten’ en ‘complimenten geven’. Ouders ontvangen een ‘rapport’ met persoonlijke feedback. Daarna wordt het perspectief omgedraaid: ouders geven hun kind een rapport, maar moeten dat ook zelf toelichten en verdedigen. Zo ervaren beide kanten hoe het is om beoordeeld te worden en hoe de prestatiecultuur, vaak onbedoeld, ook thuis kan doorsijpelen.

Zachte landing in het VO

Het doel van deze oplossingsrichting is om de overstap van de basisschool naar het voortgezet onderwijs transparanter, persoonlijker en gelijkwaardiger te maken voor leerlingen, ouders en scholen. Dit gebeurt door leerlingen langer samen te laten leren en pas op een later moment te selecteren op niveau. Zo ontstaat meer duidelijkheid over verwachtingen en keuzemogelijkheden, en krijgen leerlingen de ruimte om zich in hun eigen tempo en op hun eigen manier te ontwikkelen met erkenning voor verschillende talenten en leerstijlen.

Deze aanpak richt zich op een warme, realistische en minder prestatiegedreven overgang van het primair naar het voortgezet onderwijs. Door vroegtijdige samenwerking tussen leerlingen, ouders en leerkrachten van zowel het primair als voortgezet onderwijs ontstaat meer begrip, rust en eigenaarschap in deze spannende fase. Gezamenlijke voorlichtingsmomenten, leerlinggerichte adviesgesprekken en een betere afstemming tussen scholen zorgen voor een vertrouwde start, waarin ook teleurstellingen, zoals bij loting of niveau, bespreekbaar en hanteerbaar zijn.

Tegelijk verschuift in het voortgezet onderwijs de focus van vroege selectie naar ontwikkelingsgericht onderwijs. Leerlingen krijgen langer de tijd om zich in hun eigen tempo te ontplooien binnen een diverse leeromgeving. Minder nadruk op niveau en cijfers betekent meer ruimte voor brede talentontwikkeling — praktisch, creatief, sociaal én cognitief. Zo ontstaat een onderwijscultuur waarin de overgang geen breuk vormt, maar een doorlopende groeilijn waarin elke leerling wordt erkend en gezien.



Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Zachte Buddykrachten

Voor een soepele start in het voortgezet onderwijs wordt elke leerling uit groep 8 gekoppeld aan een buddy uit de eerste of tweede klas. Samen lopen zij het laatste basisschooljaar door tijdens verschillende kennismakingsmomenten. In het eerste schooljaar van de brugklas blijft deze buddy geregeld inchecken via coachingsmomenten, ondersteund door praktische tools op het gebied van leren leren, sociale vaardigheden en contact met docenten. Vervolgens neemt de leerling zelf het mentorschap op zich voor een nieuwe groep-8-leerling. Zo ontstaat een doorlopende lijn van leerling-tot-leerlingbegeleiding, die verbinding, eigenaarschap en een warme schoolcultuur stimuleert.

360° Overstapprogramma PO-VO

Leerkrachten uit het primair en voortgezet onderwijs ontwikkelen samen lessen, uitwisselingsprojecten en doorlopende leerlijnen. Ze volgen gezamenlijke trainingen in pedagogiek en schoolcultuur, zodat de overstap voor leerlingen natuurlijker en consistentter wordt. Leerlingen maken al in groep 7 kennis met verschillende VO-scholen via gastlessen, uitwisselingsdagen, proefprojecten en ontmoetingen met VO-leerlingen. Ze draaien meerdere dagen mee op diverse scholen en nemen niet alleen deel aan lessen, maar ook aan pauzes, mentoruren, projecten en gesprekken met leerlingen en docenten over schoolcultuur en verwachtingen.

Leerroutekaart: flexibel leren op maat

In dit onderwijsconcept staat de leerling centraal met een persoonlijke leerroutekaart waarop eigen leerdoelen, tempo en interesses worden vastgelegd. Leerlingen volgen vakken op verschillende niveaus, passend bij hun talenten, en stellen wekelijks samen met een coach een flexibel rooster samen, met daarin ruimte voor vakken, projecten, stages, kunst, beweging of rust. Leren gebeurt thematisch en in gemengde groepen, waarbij vakoverstijgend gewerkt wordt aan actuele maatschappelijke vraagstukken. Overstappen tussen leerwegen of profielen kan op elk moment, zonder stigma of achterstand. Zo ontstaat een cyclisch, dynamisch onderwijssysteem waarin leren niet wordt begrensd door leerjaren of niveaus, maar wordt gedreven door nieuwsgierigheid, talent en intrinsieke motivatie.

02

Controle op prestaties

In onze prestatiegerichte maatschappij wordt geluk vaak gezien als het hoogste doel, met succes en keuzevrijheid als voorwaarden. Ouders willen het beste voor hun kinderen en zoeken actief naar manieren om betrokken te zijn bij hun ontwikkeling. Ook scholen hebben hoge verwachtingen van die ouderbetrokkenheid.

Tijdens ouderbijeenkomsten blijkt echter dat de wederzijdse verwachtingen tussen ouders en school lang niet altijd expliciet worden uitgesproken. Daardoor kunnen leerlingen prestatiedruk ervaren vanuit zowel school als thuis, soms met directe gevolgen in hun dagelijks leven.

We willen onderzoeken hoe we de relatie tussen ouders en leerkrachten kunnen versterken, vanuit hun gedeelde ambitie om het beste voor de leerling te bereiken. Daarbij staat het centraal stellen van de persoonlijke behoeften van de leerling in de communicatie voorop. Tegelijk willen we ouders ondersteunen in het leren loslaten van controle over prestaties, zodat er meer ruimte ontstaat voor vertrouwen, samenwerking en emotionele verbinding met hun kind.

In de co-creatieworkshops zijn we gestart vanuit een aantal concrete ontwerpuitdagingen. Deze vormden het vertrekpunt voor het bedenken van nieuwe ideeën en oplossingen.



Leerlingen

Een schoolomgeving creëren waarin jongeren de ruimte krijgen om te experimenteren en fouten te maken — waarbij falen wordt erkend als een waardevol leermoment dat bijdraagt aan hun ontwikkeling, autonomie en zelfvertrouwen.



Ouders

Ouders op een toegankelijke manier laten ervaren dat hun kind zich ook zonder voortdurende sturing gezond kan ontwikkelen, en hen ondersteunen bij het creëren van regelmatige momenten van verbinding, waarin niet prestaties, maar gevoelens en ervaringen centraal staan.



Leerkrachten

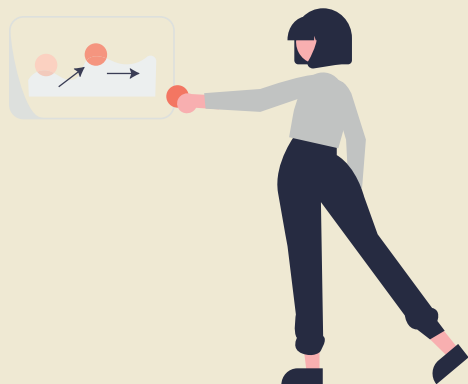
De communicatie tussen ouders en school verbeteren, zodat het welzijn en de persoonlijke behoeften van de leerling centraal staan en er duidelijke, gedeelde verwachtingen zijn over ieders rol in de ondersteuning.

Leerlingen Aan Zet

Het doel van deze oplossingsrichting is om leerlingen meer eigenaarschap en keuzevrijheid te geven in hun leerproces, zodat motivatie en betrokkenheid toenemen. Zo wordt de stem van de leerling leidend in de samenwerking tussen ouders en school. Daarmee verschuift de focus van controle op prestaties naar het stimuleren van ontwikkeling en het erkennen van ieders unieke kwaliteiten. Hierdoor ontstaat een gelijkwaardige relatie waarin het welzijn en de persoonlijke groei van de leerling centraal staan.

In deze aanpak vormen de doelen, talenten en motivatie van de leerling het vertrekpunt, zowel voor het leerproces als voor de samenwerking met ouders en school. Het schooljaar start met een driehoeksgesprek waarin leerling, ouder en mentor gezamenlijk doelen formuleren en als gelijkwaardige partners optrekken. De leerling krijgt hierin een actieve rol, ondersteund door een mentor met wie hij of zij een persoonlijke klik heeft. Gedurende het jaar volgt deze driehoek samen de voortgang, met de leerling als uitgangspunt voor afstemming.

Tegelijk krijgen leerlingen meer keuzevrijheid in wat en hoe ze leren, van vakniveau tot toetsvorm, waardoor ruimte ontstaat voor intrinsieke motivatie en het erkennen van diverse talenten en leerstijlen. Resultaten worden niet alleen beoordeeld op cijfers, maar ook op groei, inzet en zelfinzicht. Zo ontstaat een leeromgeving waarin leerlingen regie ervaren, ouders en school als betrokken supporters optreden, en ontwikkeling belangrijker is dan vergelijking.



Ideeën uit de co-creatiewerkshops:

De Bioklok

De Bioklok is een slim device dat leerlingen helpt ontdekken wanneer ze het beste leren. Pubers zitten midden in hun ontwikkeling, maar het huidige schoolsysteem houdt daar nauwelijks rekening mee. De Bioklok meet hun natuurlijke energie- en concentratiemomenten en laat via kleuren of symbolen zien wanneer ze zich het best kunnen focussen, pauzeren of een eenvoudige taak doen. Aan het eind van de week bekijken leerlingen hun leerpatroon en reflecteren daar samen met een ouder of mentor op. Met een strippenkaart mogen ze af en toe een les overslaan voor rust, reflectie of sociale interactie. Zo leren ze niet harder te werken, maar slimmer in het ritme van hun eigen lijf.

Ontwerp je Onderwijs

In deze aanpak nemen leerlingen actief deel aan het vormgeven van hun leerproces. Aan het begin van het schooljaar kiezen zij zelf een mentor die goed bij hen past. Deze blijft meerdere jaren betrokken en vormt het hart van de driehoek tussen leerling, ouder en school. Samen herontwerpen ze jaarlijks onderdelen van het curriculum, toetsvormen en leeractiviteiten. Leerlingen krijgen vrijheid in hoe ze hun ontwikkeling aantonen: van vlog tot app, werkstuk of mondeling en kiezen per vak of opdracht de toetsvorm die het beste past. Coaching ondersteunt hen daarbij. Deze werkwijze stimuleert eigenaarschap, motivatie en creativiteit, en zorgt voor een leeromgeving waarin leerlingen niet alleen leren voor school, maar ook over zichzelf.

Mijn Leerkompas

In deze aanpak zijn leerlingen de regisseur van hun eigen ontwikkeling. Centraal staat een digitaal leerdoelendashboard waarin zij per periode eigen doelen formuleren, hun voortgang bijhouden en reflecteren. Ze bepalen zelf wat ouders en leerkrachten kunnen zien, en worden daarbij ondersteund met reflectietools, voorbeeldvragen en ruimte voor hulpvragen. Periodiek voeren zij een gesprek met ouder(s) en mentor, waarbij de leerling zelf de agenda bepaalt: wat gaat goed, waar liggen uitdagingen, en wat is er nodig? De leerling kiest wat hij of zij wil terugkoppelen, waardoor eigenaarschap, zelfinzicht en verbondenheid groeien. Ouders en leerkrachten nemen daarbij een luisterende en coachende rol aan.

De leerling in balans

Het doel van deze oplossingsrichting is om leerlingen te stimuleren te leren vanuit intrinsieke motivatie, zonder de druk van beoordeling. De nadruk ligt op proces en ontwikkeling, in plaats van op resultaat. Door persoonlijke verhalen, interesses en omstandigheden een plek te geven, versterken we het welzijn, de motivatie en het vertrouwen van leerlingen en daarmee hun leerproces.

In deze aanpak verschuift de focus van presteren en cijfers naar groeien, leren en leven in de volle breedte. Het leerproces staat centraal; het eindresultaat is bijzaak. Via formatieve toetsmomenten krijgen leerlingen inzicht in hun ontwikkeling zonder de druk van beoordeling. Dit bevordert intrinsieke motivatie en nieuwsgierig leren.

Daarnaast ontstaat meer ruimte om op school aandacht te geven aan wat jongeren buiten het klaslokaal beweegt: hobby's, sport, vriendschappen en energiebronnen. Wanneer huiswerk niet af is, dan volgt geen controlevraag, maar een mensgerichte vraag: *"Hoe gaat het met je?"*. Zo groeit een schoolcultuur waarin leerlingen zich gezien voelen als geheel mens. Leren draait niet alleen om kennis, maar ook om welzijn, reflectie en persoonlijke groei.

Wanneer die ruimte er écht mag zijn, besteden leerlingen er ook actiever tijd aan. Hierdoor neemt de fixatie op cijfers af en ontstaat er meer balans tussen leren en leven.



Ideeën uit de co-creatiewerkshops:

De Groeiportfolio

In het *Groeiportfolio* verzamelen leerlingen betekenisvolle leermomenten: vragen, twijfels, mislukkingen, successen en feedback. Elke maand kiezen ze één moment dat voor hen belangrijk was en reflecteren daarop in woord of beeld. Een vast onderdeel is een *visuele interessekaart* waarop leerlingen hun talenten, passies en energiegevers vastleggen, zoals hobby's of activiteiten buiten school. Deze kaart wordt jaarlijks bijgewerkt en vormt samen met het portfolio de basis voor studiekeuze- en loopbaangesprekken. Daarnaast krijgt het rapport een nieuwe vorm en bevat het persoonlijke rubrieken als *"Waar ik energie van kreeg"*, *"Wat ik over mezelf heb ontdekt"* en *"Wie ik buiten school ben"*. Deze inzichten worden besproken in mentoruren en oudergesprekken. Zo ontstaat een rijk en mensgericht beeld van de leerling.

De Ontdekkingsweek

Een projectweek waarin vakken deels op pauze worden gezet en leerlingen kiezen uit workshops als skateboarden, spoken word, koken met aandacht, omgaan met verwachtingen of een podcast opnemen met je opa. Leerkrachten en ouders mogen ook een workshop geven. Alles draait om ontdekken, verbinden en groeien, zonder prestatie. Aan het eind van de week wordt er in school een muur gevuld met teksten en foto's waarop leerlingen laten zien hoe ze iets geleerd hebben, bijvoorbeeld *"door te proberen"*, *"door uit te leggen aan een ander"* of *"toen ik het fout deed"*. Zo ontstaat een collectief leerlandschap.

De Leerstijlwijzer

Deze aanpak laat leerlingen spelenderwijs ontdekken dat leren op verschillende manieren kan. Ze verkennen leerstijlen zoals visueel, auditief, sociaal, bewegend of reflectief, en koppelen opdrachten aan de aanpak die het beste bij hen past. Hierdoor vergroot hun zelfinzicht en krijgen ze meer grip op hun leerproces. Leerlingen kunnen meerdere leerstijlen uitproberen en ervaren zo de diversiteit van leren. Zo ontstaat een leeromgeving waar verschil de norm is en leerlingen eigenaar zijn van hun manier van leren.

De Driehoek van Vertrouwen

Het doel is om vanaf de start een duidelijke en open samenwerking op te bouwen tussen ouders, school en leerling. Door verwachtingen vroegtijdig uit te spreken en te blijven investeren in informele ontmoetingen, groeit wederzijds begrip en vertrouwen. Door expliciet aandacht te besteden aan de wederzijdse verwachtingen tussen ouders, leerlingen en school, kunnen misverstanden worden voorkomen. Zo ontstaat een gelijkwaardige samenwerking waarin het welzijn en de persoonlijke ontwikkeling van de leerling centraal staan.

Deze aanpak richt zich op een gelijkwaardige en persoonlijke samenwerking tussen ouders, school en leerling, met het welzijn van de leerling als uitgangspunt. Aan het begin van het schooljaar voeren zij samen een startgesprek waarin verwachtingen, zorgen, thuissituatie, rollen en grenzen open besproken en vastgelegd worden. Dit voorkomt misverstanden en onbedoelde bemoeienis, en legt een stevige basis voor samenwerking.

Gedurende het jaar zijn er informele ontmoetingen die ruimte bieden voor contact, vertrouwen en het delen van verhalen. Ouders worden actief uitgenodigd om mee te denken over de ondersteuning van hun kind, binnen duidelijke afspraken over verantwoordelijkheden en communicatie. Zo ontstaat een gedeeld opvoed- en leerklimaat waarin de leerling zich gezien, veilig en gedragen voelt.



Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Het Groeicontract

Aan het begin van elk schooljaar start ieder gezin met een driehoeksgesprek: een open, gelijkwaardig gesprek tussen ouder, leerling en mentor. Tijdens dit gesprek wordt het *Groeicontract* opgesteld, waarin ieders rol, verantwoordelijkheden en verwachtingen worden vastgelegd. Daarnaast ontvangen ouders een boekje met reflectieve vragen, zoals: "Wat verwacht ik van mijn kind?", "Wat wil ik uitstralen bij falen?" en "Hoe praten we thuis over cijfers, rust, school, succes?" Deze vragen dienen als basis voor oudergesprekken. Het resultaat: meer helderheid, versterkt vertrouwen tussen school en thuis, en een leerling die zelf regie neemt over zijn of haar leerproces. Geen aannames, maar heldere afspraken in harmonie.

Het Omgekeerde Oudergesprek

Op de dag van de mentor-oudergesprekken draaien ouders één dagdeel mee als 'leerling van hun eigen kind'. Ze volgen hetzelfde rooster, eten in de kantine en maken dezelfde taken en huiswerk. De leerling bereidt samen met een begeleider het ouder-mentor-gesprek voor, waarin hij of zij de ouders en leerkracht 'ontvangt'. De leerling bepaalt de agenda, stelt de vragen en geeft aan wat hij of zij van het jaar verwacht en wat helpt of juist blokkeert. Tijdens het gesprek delen ouders hun ervaringen van de dag: hoe het was om te voelen wat de ander meemaakt. Door letterlijk in elkaars schoenen te staan ontstaat meer begrip voor elkaars perspectief. Dit maakt het gesprek gelijkwaardiger en vermindert de druk van onbegrip.

De School als Community

De school is vijf dagen per week tot 20:00 uur open en biedt ruimte voor informele bijeenkomsten zoals koffiemomenten, opvoedcafés, maaltijdavonden en talentensessies voor én door ouders en leerlingen. Zo voelen ouders zich niet alleen betrokken, maar echt thuis op school. Het schooljaar start met een gezamenlijke startconferentie waar ouders, leerkrachten en leerlingen samenkomen voor inspirerende workshops. Daarnaast zijn er maandelijks terugkerende koffiemomenten: laagdrempelig, zonder agenda of oordeel, gewoon om elkaar beter te leren kennen. Zo wordt stap voor stap gewerkt aan duurzame relaties en vertrouwen.

03

Vergelijken en groepsdruk

In onze samenleving wordt kwaliteit vaak gekoppeld aan wat meetbaar is, waardoor toetsing en cijfers een centrale rol hebben gekregen in het onderwijs. Deze focus op meten beïnvloedt leerlingen: ze spiegelen hun eigenwaarde aan prestaties, voelen de druk van constante vergelijking met klasgenoten en ervaren stress door frequente toetsmomenten. Hierdoor ontstaat een eenzijdige nadruk op resultaten, met weinig ruimte voor mentale gezondheid, emotionele ontwikkeling en vertrouwen in het leerproces.

Wij willen een cultuur bevorderen waarin leerlingen, ouders en leerkrachten zich open en kwetsbaar durven opstellen, zodat er meer ruimte ontstaat voor verbinding, het normaliseren van mentale gezondheid en het delen van zorgen of twijfels. Daarmee worden leerlingen gestimuleerd in het contact met hun eigen behoeften, en krijgen ouders handvatten om met de zorgen van hun kind om te gaan. Ook worden leerkrachten en ouders zo gestimuleerd om het goede voorbeeld te geven in openheid en zelfreflectie.

In de co-creatieworkshops zijn we gestart vanuit een aantal concrete ontwerpuitdagingen. Deze vormden het vertrekpunt voor het bedenken van nieuwe ideeën en oplossingen.



Leerlingen

Een schoolcultuur creëren waarin jongeren zich veilig en trots voelen om zich kwetsbaar op te stellen. Een cultuur waarin het delen van zorgen en twijfels als normaal en waardevol wordt gezien, en waarin onderlinge steun en verbondenheid vanzelfsprekend zijn.



Ouders

Een ondersteunende omgeving creëren waarin ouders op een laagdrempelige manier opvoeduitdagingen en zorgen met elkaar kunnen delen en tegelijkertijd handvatten krijgen om hun kind te begeleiden bij twijfels en emotionele vragen.



Leerkrachten

Leerkrachten stimuleren om zich open en kwetsbaar op te stellen richting collega's en leerlingen, zodat er meer onderlinge verbinding, vertrouwen en uitwisseling ontstaat binnen de schoolomgeving.

De Faalfabriek

Het doel is om leerlingen te laten ervaren dat falen een normaal en waardevol onderdeel is van leren en ontwikkelen. Zo ontdekken ze dat niet alles hoeft en dat ook mislukkingen en overslaan ruimte mogen krijgen. Door bewust te oefenen met falen in een veilige omgeving leren ze perfectionisme los te laten en ontstaat er meer ruimte voor experiment, creativiteit en groei.

De Faalfabriek richt zich op het normaliseren van falen als essentieel onderdeel van leren en persoonlijke ontwikkeling. Leerlingen doen mee aan doelgerichte oefeningen waarin falen onvermijdelijk is, en reflecteren daarna op hun ervaringen en reacties. Zo ervaren ze dat falen niet alleen leerzaam is, maar ook ruimte biedt voor creativiteit, groei en zelfs humor. Door op een toegankelijke en veilige manier te oefenen met falen vermindert de angst om fouten te maken.

Daarnaast leren leerlingen anders om te gaan met leren: minder moeten, meer mogen. Ouders en leerkrachten willen het beste voor hun kind, maar sturen soms te veel. De Faalfabriek helpt te ontdekken wat een kind écht nodig heeft, zonder druk of verwachtingen. Jongeren leren ook om te herkennen of ze iets doen omdat het moet of omdat ze het zelf willen. Zo ontstaat er meer ruimte om keuzes te maken die echt bij hen passen.



Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Faalfestival

Organiseer jaarlijks het *Faalfestival* waar jongeren, ouders en leerkrachten mislukkingen delen en samen vieren met optredens, kunst en spel. Bezoekers kunnen hier iets delen wat niet is gelukt: kapotte knutselwerken, mislukte plannen, rare ideeën. Alles wordt gevierd met een glimlach, popcorn en waardering voor het proberen. Er kunnen hier verschillende items aan bod komen:

- *Gastlessen van imperfecte rolmodellen* - Influencers of bekende personen komen op school vertellen over hun faalmomenten en doorzettingsvermogen.
- *Workshop 'Creatief falen'* - Ouders en jongeren experimenteren samen met uitdagingen die bewust kunnen mislukken, om te oefenen met omgaan met fouten.
- *Verhalen Zonder Helden* - Verhalen delen of voordragen waarin hoofdpersonen niet slagen, verdwalen of iets niet durven, en laten zien dat dat oké is.

De ONT-moetingsruimte

De *ONT-moetingsruimte* is een laagdrempelige plek op school waar leerlingen en leerkrachten elkaar kunnen ontmoeten zonder druk of doel. De ruimte is ingericht met bankjes, kussens en rustige hoekjes om te ontspannen. Het is een plek om te 'ont-moeten': niets hoeft, alles mag. De ruimte is ook na schooltijd open en wordt gedeeld door leerlingen én leerkrachten. Zij kunnen er informeel inchecken en gesprekken voeren over het leven, niet over cijfers. Hierdoor ontstaat echte verbinding. Een muur in de ruimte nodigt mensen uit om op te schrijven wat ze deze week hebben gedaan zonder dat het hoeft, bijvoorbeeld: *"Ik schreef een verhaal zonder opdracht,"* of *"Ik hielp iemand zonder reden."* Dit stimuleert intrinsieke motivatie en herinnert iedereen eraan dat betekenisvolle dingen vaak zonder dwang ontstaan.

De Faalstrippenkaart

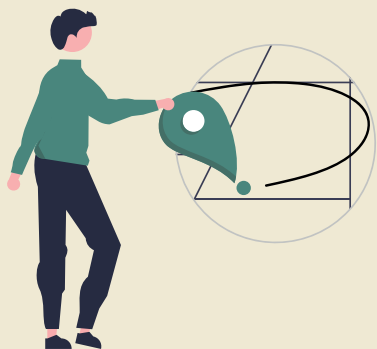
De *Faalstrippenkaart* geeft elke leerling actief de ruimte om fouten te maken en daarvan te leren. Op de kaart noteren leerlingen drie 'faalmomenten', situaties waarin iets misging of spannend was om te proberen. Elk moment wordt beloond met een korte reflectie: wat ging er mis, wat heb je ervan geleerd en hoe voelde dat? Zo wordt falen niet bestraft, maar juist gevierd als waardevol onderdeel van groei.

Eigen Groeipad

Het doel is om jongeren en ouders bewust te maken van de waarde van verschillende leerwegen en het idee van één juiste route naar succes los te laten. De nadruk ligt op wat al wél goed gaat en op hoe ze zich verder kunnen ontwikkelen door inzet en oefening. Zo leren leerlingen dat groei stap voor stap gaat, dat fouten erbij horen en dat iedereen in eigen tempo en richting leert. Daarnaast ontstaat meer ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, motivatie en erkenning van alle opleidingsniveaus en toekomstpaden.

Jongeren en ouders ontdekken dat leerpaden verschillend verlopen en dat succes niet één vaste vorm heeft. Veel jongeren groeien op met een eenzijdig beeld van succes: één snelle route naar het hoogst haalbare. Maar leren en ontwikkelen verloopt voor iedereen anders, en het is belangrijk dat jongeren ontdekken wat hen écht motiveert en waarin ze willen groeien.

In plaats van te focussen op wat nog niet lukt, kijkt deze aanpak naar wat leerlingen al wél kunnen en hoe ze stap voor stap vooruitgaan. Zo ontdekken ze dat fouten en tegenslagen erbij horen en juist helpen om verder te komen. Door te oefenen, door te zetten en soms van aanpak te wisselen, groeit het vertrouwen in hun eigen leerproces. Daarom krijgen leerlingen de tijd om zich te ontwikkelen en wordt hun niveau niet al op jonge leeftijd vastgelegd. Zo ervaren ze dat leren op eigen tempo mag en dat er meerdere routes zijn om vooruit te komen. Het bespreekbaar maken van het stigma rond het mbo helpt daarbij, met aandacht voor de waarde van alle opleidingsniveaus en beroepsrichtingen.



Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Het beroep van de toekomst

Leerlingen bouwen een tentoonstelling over hun eigen toekomstdromen, waarin ze zelf bedenken hoe het leven er over 30 jaar uit zou kunnen zien. Elke leerling vult een deel van de expositie met objecten, verhalen, foto's of prototypes van dingen die zij nu interessant vinden en die ze als basis willen gebruiken voor hun toekomstige beroep. Ze creëren zo een levend beroepenmuseum zonder functietitels of opleidingsniveaus, gebaseerd op hun intrinsieke drijfveren en ambities. Zo wordt het vooroordeel doorbroken dat je opleiding bepaalt wie je wordt, en verschuift de focus van diploma naar drijfveer. Ouders en leraren bezoeken de expo niet om te beoordelen, maar om te luisteren en vragen te stellen. Hierdoor wordt ontwikkeling zichtbaar als iets levends en veranderlijks, los van prestatiedruk.

Cijfers met een verhaal

Het doel is om beoordelingssystemen te herijken met context, feedback en reflectie, zodat cijfers niet alleen controleren maar vooral stimuleren. Door cijfers te verrijken met uitleg en geplande gesprekken, krijgen leerlingen, ouders en docenten een gedeeld beeld van waar een leerling staat en hoe hij of zij verder kan groeien. Dit creëert meer inzicht in ontwikkeling en legt de nadruk op persoonlijke ontwikkeling, inzet en proces, in plaats van alleen op cijfergericht beoordelen.

Context en betekenis maken van cijfers hulpmiddelen in plaats van oordelen. Persoonlijke feedback, dialogen na toetsen en visuele voortgangswaergaven zorgen voor ruimte om inzet en groei te erkennen. Zo voorkomt de focus op één cijfer dat het zelfbeeld wordt bepaald. Ouders worden actief betrokken via instrumenten die helpen het gesprek over motivatie en verwachtingen te voeren. Cijfers worden zo onderdeel van een breder gesprek over leren, niet langer een bron van druk of vergelijking.

Als cijfers volledig losgelaten worden als beoordelingsmiddel, verschuift de aandacht naar feedback, ontwikkeling en inzicht in het leerproces. Leerlingen worden beoordeeld op inzet, groei en eigenaarschap over de leerstof, niet op momentopnames of reproductie. Door toetsstress en prestatiedruk weg te nemen, ontstaat ruimte voor motivatie, zelfvertrouwen en plezier in leren. Deze aanpak stimuleert diepgaand leren en opent de deur naar eerlijke en persoonlijke gesprekken over voortgang en talent.



Ideeën uit de co-creatiewerkshops:

Toetsgesprekken

In deze aanpak staat gesprekssupport centraal in het leerproces. Toetsen zijn niet het eindpunt, maar juist het begin van reflectie en groei. Na elke toets of opdracht gaat de leerling in gesprek met de docent over wat goed ging, wat lastig was, hoe de voorbereiding verliep en wat het resultaat zegt over inzet en begrip. Ook opvallend hoge of lage cijfers worden besproken om succesfactoren en knelpunten expliciet te maken.

Daarnaast vullen leerlingen na elke toets een kort evaluatieformulier in en ontvangen zij formatieve feedback in plaats van een cijfer. Zo ontwikkelen ze zelfinzicht en eigenaarschap. Naast schriftelijke beoordelingen spelen toetsgesprekken een belangrijke rol: leerlingen lichten hun leerproces toe en benoemen waar ze nog in willen groeien.

Minstens één keer per periode vindt een persoonlijk ontwikkelgesprek plaats met een mentor of docent. Hierin worden voortgang, leerstrategieën en welzijn samen besproken. Zo wordt leren een doorlopend en betekenisvol gesprek.

Ontwikkeldossier

In het *Ontwikkeldossier* verschuift de focus van losse cijfers naar een rijk en doorlopend beeld van ontwikkeling. Leerlingen bouwen een persoonlijk groeidossier op, waarin werkvoorbeelden, reflecties, feedback en behaalde leerdoelen worden samengebracht. Toetsresultaten worden automatisch gekoppeld aan leerprofielen, zodat duidelijk wordt waar een leerling staat, wat goed gaat en waar nog groeikansen liggen.

Cijfers worden niet los gepresenteerd, maar als onderdeel van een voortgangsgrafiek waarin trends inzichtelijk worden en gesprekken over groei of terugval mogelijk zijn. Op termijn kan deze aanpak uitmonden in een *Ontwikkelpaspoort*, een erkend document waarin iemands unieke leerweg, talenten en bijdragen vastgelegd worden — een rijk alternatief voor traditionele diploma's en rapporten.

Ideeën uit de co-creatieworkshops:

Cijfers In Perspectief

In deze aanpak gaat het niet alleen om het eindresultaat, maar ook om inzet, houding en de leerweg van de leerling. Een duidelijk onderdeel van de beoordeling bestaat uit actieve deelname, samenwerking, werkhouding en leerinspanningen. Deze inzet wordt gewaardeerd, bijvoorbeeld via een apart inzetcijfer of een kwalitatieve omschrijving.

Daarnaast maken cijfers deels plaats voor leerverhalen: korte beschrijvingen waarin docenten aangeven hoe een leerling zich ontwikkelt, welke obstakels hij of zij heeft overwonnen en welke groeistappen zijn gezet. Zo ontstaat een rijker beeld van leren, waarin motivatie, betrokkenheid en doorzettingsvermogen net zo belangrijk zijn als de uitkomst. Er is daardoor meer erkenning voor wie een leerling is, niet alleen voor wat hij of zij presteert.

Bepaal Je Eigen Toets

In deze aanpak worden een deel van de traditionele toetsen vervangen door betekenisvolle leerervaringen en speelse werkvormen. Leerlingen laten zien wat ze beheersen en kiezen zelf een vorm die het beste bij hen past. Dit kunnen interactieve formats zijn zoals escape rooms, quizzen, simulaties of levensechte opdrachten, maar ook het organiseren van een evenement, het maken van een podcast of het oplossen van een praktijkprobleem.

Daarnaast worden schriftelijke toetsen stressvrij gemaakt doordat leerlingen zelf de voorwaarden bepalen. Ze kiezen hun eigen toetsmoment, werken zonder tijdsdruk en mogen een toets onbeperkt herkansen tot de leerstof echt begrepen is. De nadruk ligt niet op afrekenen, maar op beheersen, toepassen en ontdekken. Zo verandert toetsing van een momentopname in een leerproces waarin motivatie en relevantie centraal staan.

Het Vervolg

Vanuit de eerder verkende oplossingsrichtingen is de volgende stap om samen met leerlingen, ouders en scholen deze ideeën verder te concretiseren en gezamenlijk te realiseren.

Dit vraagt om een aanpak waarbij per oplossingsrichting wordt onderzocht wat er al bestaat en hoe daarop kan worden aangesloten. Tegelijk wordt gekeken welke aanvullende elementen nodig zijn om bestaande initiatieven te versterken en verder te verrijken.

1.

Concretiseren

Samen met de betrokken jongeren, ouders en scholen worden de ideeën verder uitgewerkt in interactieve werksessies, zoals co-creatieworkshops en evaluatiemomenten met de verschillende doelgroepen. Deze gezamenlijke ontwikkelprocessen bieden ruimte om ervaringen, behoeften en perspectieven te delen. Zo ontstaat een breed gedragen basis voor nieuwe oplossingen.

2.

Plan van aanpak

Op basis van de opgedane inzichten kan een concrete aanpak worden opgesteld, gericht op het inzetten van diverse oplossingen en interventies die bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk onder jongeren. Daarbij is er expliciet aandacht voor de samenhang tussen de verschillende stappen en maatregelen, zodat deze elkaar versterken en zorgen voor een duurzaam effect.

3.

Pilot draaien

De gekozen aanpak kan op kleine schaal worden getest in de vorm van een pilot, samen met één of meerdere betrokken scholen of jongerenorganisaties. Deze fase biedt ruimte om te experimenteren, te leren van wat wel en niet werkt, en om in de praktijk te ervaren wat de aanpak jongeren en hun omgeving oplevert.

Een continue terugkoppeling met deelnemers is daarbij essentieel. Op basis van hun feedback kan de aanpak worden bijgesteld en verfijnd. Zo worden tastbare resultaten geboekt, terwijl de uitvoering flexibel en lerend blijft.

4. Impact meten

Als onderdeel van de pilot wordt de impact van de aanpak systematisch gemeten bij de betrokken doelgroepen. Dat gebeurt aan de hand van vooraf vastgestelde indicatoren, die inzicht geven in veranderingen in ervaren prestatiedruk, mentaal welzijn en gevoel van autonomie en steun bij jongeren. Zowel kwantitatieve als kwalitatieve methoden worden ingezet, zoals vragenlijsten, interviews en groepsgesprekken. Ook de ervaringen van ouders, scholen en andere betrokken professionals worden meegenomen, zodat een breed beeld ontstaat van de effecten.

De resultaten vormen de basis voor reflectie en bijstelling van de aanpak. Door de impact gedurende de pilotfase nauwgezet te volgen, krijgen we beter inzicht in wat werkt, voor wie en in welke context. Dit stelt ons in staat de aanpak verder te verfijnen, met het oog op duurzame verbeteringen in het welzijn van jongeren.

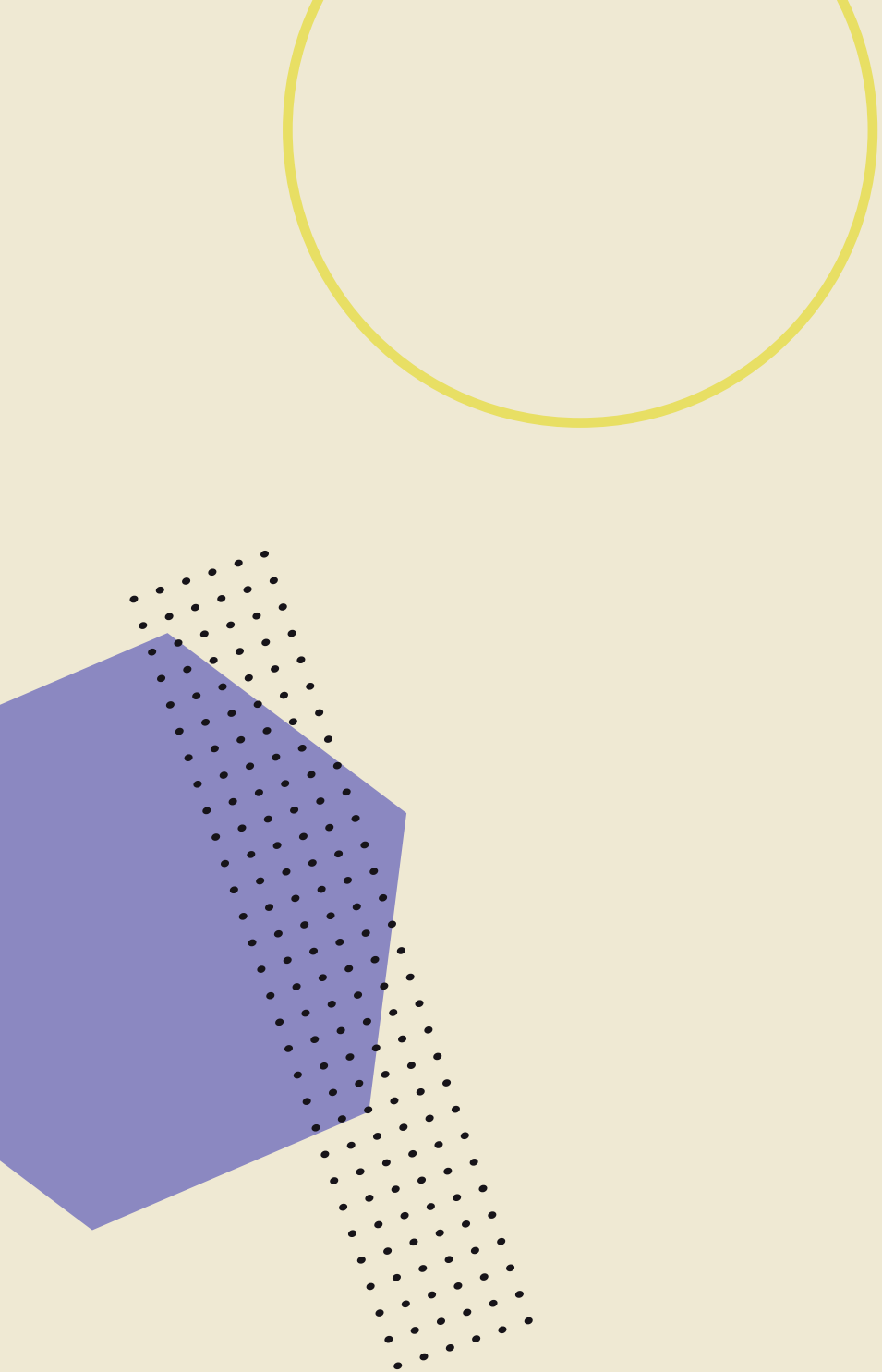
5. Verbreden

Na afronding van de pilot en verwerking van de geleerde lessen, wordt gekeken hoe succesvolle elementen structureel kunnen worden ingebed in bestaande netwerken en werkwijzen. In samenwerking met lokale en regionale partners kan de aanpak vervolgens worden opgeschaald naar andere wijken, scholen of instellingen. Daarbij is het essentieel om aandacht te besteden aan randvoorwaarden als borging, financiering, scholing van professionals en blijvende betrokkenheid van jongeren.

Door de opgedane kennis breed te delen en anderen actief mee te nemen in het proces, bouwen we stap voor stap aan een duurzame beweging tegen prestatiedruk.

De kracht van deze aanpak is dat op meerdere vervolgstappen tegelijk kan worden ingezet, zonder het overzicht of de samenhang te verliezen, omdat zonder samenhang geen duurzaam effect mogelijk is. Tegelijkertijd wordt in elke stap actief de samenwerking opgezocht. Niet alleen om te bouwen aan vertrouwen en draagvlak, maar ook om de voortgang te monitoren, bij te stellen en te versterken op basis van praktijkervaringen en nieuwe inzichten.

Zo ontstaat een lerende en adaptieve werkwijze die daadwerkelijk aansluit bij wat nodig is in de leefwereld van jongeren en hun omgeving.



Meer weten over ZKL Onder Druk?

Op www.onderdruk-zkl.nl vind je alle terugkoppelingen van bijeenkomsten en activiteiten. Ook blijf je hier op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

Heb je een specifieke vraag of opmerking?
Mail dan naar Christiaan: christiaan@garage2020.nl



GARAGE
2020