

## 7.5.10 Versterken van sociale relaties tussen leerlingen op school ter bevordering van hun mentale gezondheid

### Doel

Doel van dit thema is **mentale gezondheid van de jeugd** te versterken door hun onderlinge **sociale relaties** te verbeteren. Hiermee kan de kracht van sociale relaties voor de mentale gezondheid van de jeugd optimaler benut worden. Dit vraagt drie stappen:

1. Het bestuderen van sociale relaties tussen leerlingen, inclusief mechanismes die positieve (en negatieve) effecten van sociale relaties op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren kunnen verklaren.
2. De ontwikkeling van op deze mechanismes gebaseerde aanpakken en toetsing van hun daadwerkelijke impact op mentale gezondheid.
3. Onderzoeken welke leerling- en leraar kenmerken, kenmerken van andere professionals en omgevingsinvloeden de impact van bovengenoemde aanpakken positief en/of negatief beïnvloeden.

Voorgestelde interdisciplinaire projecten dienen deze drie stappen **in samenhang** te bestuderen en richten zich op de urgente maatschappelijke thema's: **rollen van online en offline sociale interacties met leeftijdgenoten (bijvoorbeeld door steun, informele hulp of co-ruminatie) bij welzijn, (faal)angst, sociale uitsluiting en depressieve gevoelens.**

Daarnaast dienen projecten aan de volgende vier voorwaarden te doen om maximaal wetenschappelijk en maatschappelijk relevant te zijn:

1. **Actieve participatie van kinderen of jongeren** in aanvraag, opzet, uitvoering en interpretatie van onderzoek zijn een voorwaarde voor honorering. Hierbij dient concreet aangegeven te worden op welke wijze kinderen of jongeren in alle stadia in het project participeren.
2. Voorgestelde project heeft (ook) een focus op **leerlingen in beroepsgerichte onderwijsvormen (praktijkonderwijs, vmbo basis en kader, mbo) en het (voortgezet) gespecialiseerd onderwijs**. Het is belangrijk juist met deze doelgroep van leerlingen onderzoek te doen, omdat er sterke aanwijzingen zijn dat zij meer risico hebben op een lagere mentale gezondheid en omdat onderwijsprofessionals in deze onderwijsvormen geregeld aangeven handelingsverlegen te zijn. Tegelijkertijd is deze groep sterk ondervertegenwoordigd in wetenschappelijk onderzoek en berust het maatschappelijk debat over deze groep veelal op niet onderzochte aannames.
3. Directe **beïnvloeding, versterking of verbetering** van sociale relaties door/met jongeren. Dit kan in samenspraak met jongeren breed worden gekozen en niet alleen bestaan uit een interventie, of methodiek, maar ook uit een verandering in werkwijze (bijvoorbeeld systematischer inspraak van en co-creatie door leerlingen), (sub)praktijken (bijvoorbeeld versterking van leerling activiteiten), systeem (bijvoorbeeld samenwerking tussen onderwijs en zorg of sociale werkvormen). Een gedegen theoretische onderbouwing van waarom van een gekozen aanpak impact wordt verwacht is essentieel.
4. **Onderzoek naar de impact** van **deze** beïnvloeding, versterking of verbetering van mentale gezondheid door middel van sociale relaties vraagt passende interdisciplinaire samenwerking in mixed-method longitudinaal (experimentele) onderzoeksdesigns.

Het onderzoek integreert daarmee de deelthema's:

1. integratie van online en offline sociale relaties,
2. mechanismes van invloed van sociale relaties op welzijn, (faal)angst, depressieve gevoelens (bijvoorbeeld door co-ruminatie), eenzaamheid, sociale uitsluiting en gepest worden
3. impact van directe beïnvloeding van sociale relaties op de onder (2) genoemde mechanismes en uitkomsten.

### Kennisleemtes

De laatste jaren staat de mentale gezondheid van de Nederlandse jeugd onder druk. Traditioneel ligt de focus bij het verbeteren van mentale gezondheid op ondersteuning aan individuele kinderen en gezinnen door volwassenen, zoals leraren, ouders en (gespecialiseerde) hulpverleners. Het is echter de vraag of daarmee niet een belangrijke kracht van kinderen en jongeren zelf gemist wordt: de kracht van hun onderlinge sociale relaties.

Goede sociale relaties zijn immers helpend voor een gezonde mentale ontwikkeling. Sociale vaardigheden, gevoelens van autonomie, betrokkenheid en geborgenheid ('sense of belonging') en waardering zijn bij uitstek belangrijk voor kinderen en jongeren en worden grotendeels ontleend aan de leeftijdgenoten op en rond school. Hoewel dit perspectief pas sinds een klein decennium vol in de wetenschappelijke aandacht staat, wijzen eerste bevindingen op een grote potentiële impact van systemische benutting van de kracht van onderlinge sociale relaties bij het versterken van de mentale gezondheid van de jeugd.

Een aantal maatschappelijke ontwikkelingen kan bovendien gezien worden als potentiële bedreiging voor de sociale relaties van jeugdigen en daarmee voor hun mentale gezondheid. Dit geldt met name voor het steeds meer in elkaar overlopen van de online en offline leefwerelden van jongeren, waarin een groot deel van het aan- en omgaan van sociale relaties plaatsvindt; het excessief met vrienden praten over zorgen en mentale problemen (het zogenaamde co-rumineren); en het omgaan met gevoelens van eenzaamheid, sociale uitsluiting of pesten. De wetenschappelijke kennis over deze thema's is beperkt.

Dit thema adresseert vier kennisleemtes:

1. De positieve en negatieve effecten van onderlinge sociale relaties tussen jeugdigen op hun mentale gezondheid toegespitst op sociale relaties in de integratie van online en offline leefwerelden en op co-ruminatie processen tussen jongeren bij (faal)angst, sociale uitsluiting en depressieve gevoelens;
2. De samenhang tussen de bovenstaande aspecten van sociale relaties en mentale gezondheid en voor wie dit met name het geval is (bijvoorbeeld leeftijd, seksuele identiteit, opleiding, gezinswielvaart, achtergrond);
3. Beïnvloedbaarheid van deze sociale relaties en de effecten/ impact daarvan op het versterken van mentale gezondheid;
4. In hoeverre jongeren zelf, onderwijs- en zorgprofessionals binnen de ketenzorg en organisaties in de schoolcontext invloed kunnen hebben op de dynamiek van sociale relaties tussen leerlingen.

Deze vier kennisleemtes zijn wetenschappelijk en maatschappelijk evident van groot belang, en zijn belangrijke onderdelen van de kennisagenda, de NWA kennisvragen, de VN Sustainable Development Goals, de Werkagenda Route naar Inclusief Onderwijs 2035 en internationale wetenschappelijke ontwikkelingen (bijvoorbeeld onderzoeksprioriteiten APA, SRCD).

Een langjarige studie is gewenst omdat er prospectief longitudinale studies moeten plaatsvinden, en longitudinaal impact van een interventie op het gebied van sociale relaties tussen leerlingen onderzocht moet worden, waarvoor de ontwikkeling van deze leerlingen over langere tijd gevolgd worden, terwijl de wisselwerking met de context waarin de interventie plaatsvindt eveneens bestudeerd wordt.

Wij verwachten dat dit programma zal laten zien dat de mentale gezondheid van kinderen en jongeren op school vergroot kan worden via het versterken van sociale relaties en dat deze kennis direct door leerlingen en scholen zal worden toegepast.

#### [Beoogde maatschappelijke en wetenschappelijke impact](#)

De mentale gezondheid van jeugd in Nederland staat sterk onder druk: ten opzichte van twintig jaar geleden is het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat mentale problemen rapporteert nagenoeg verdubbeld. Jeugdigen ervaren toenemende problemen rond de integratie van sociale online en offline leefwerelden en rond (faal)angsten, depressieve gevoelens, gevoelens van eenzaamheid, sociale uitsluiting en co-ruminatie (gezamenlijk piekeren en dit bekrachtigen).

Dit is niet alleen problematisch voor jeugdigen zelf en hun naaste omgeving, maar ook voor de maatschappij als geheel. Mentale problemen in deze levensfase kunnen namelijk grote negatieve gevolgen voor de rest van het leven hebben, onder andere qua arbeidsparticipatie en zorgkosten. Het is daarmee cruciaal om mentale problemen onder de jeugd zoveel mogelijk te voorkomen en hun mentale gezondheid te stimuleren.

De huidige interventies op dit gebied zijn met name gericht op het kind zelf, hun gezin en hun leraren. Hierdoor wordt over het hoofd gezien dat juist sociale relaties tussen kinderen en jongeren onderling in de schoolse context een positieve beschermende rol kunnen spelen in de mentale gezondheid van de jeugd.

Samen met jongeren zoeken naar manieren om hun sociale relaties te versterken heeft de potentie om te leiden tot een maatschappelijke doorbraak. Deze versterking van sociale relaties door jongeren zelf draagt naar verwachting in hoge mate bij aan de bevordering van de mentale gezondheid van de jeugd, omdat jeugdigen dagelijks intensief met elkaar omgaan in de schoolse context en er daarmee veel kansen en mogelijkheden zijn om te interveniëren.

Om hierin belangrijke stappen te kunnen zetten is kennis en inzicht nodig over

1. bovenstaande (bedreigingen van) sociale relaties en wat ervoor nodig is om dit te veranderen,
2. hoe dit bijdraagt aan de verbetering van de mentale gezondheid van de jeugd door de jeugd zelf en
3. welke kenmerken van jongeren, professionals en (school) context deze sociale relaties en hun relatie met mentale gezondheid versterken.

Deze kennis zal vervolgens direct gebruikt worden door jeugdigen en scholen zelf voor het realiseren van preventieve (school)brede aanpakken, de invulling van schoolprogramma's, de opleiding van leraren, de voortgezette professionalisering van zittende leraren in het kader van leven lang leren, de opleiding voor zorgprofessionals als orthopedagogen en onderwijspsychologen, het inrichten van begeleidingsstructuren in de brede schoolcontext, de samenwerking met ouders, de samenwerking tussen onderwijs en zorg, en mogelijk zelfs voor – met jongeren zelf te ontwikkelen - vakken op school.

Bovendien is de verwachte impact groot doordat de focus van deze call (ook) ligt op de meest kwetsbare schoolcontexten, waarin de schooluitval van leerlingen groot is en waar de mentale gezondheid van leerlingen relatief sterk onder druk staat.

Gezien het belang van sociale relaties met leeftijdgenoten voor de mentale gezondheid van de jeugd, is het niet alleen maatschappelijk, maar ook wetenschappelijk een prioriteit om de dynamiek en effecten van onderlinge sociale relaties tussen kinderen en jongeren beter te begrijpen. Hiertoe zijn baanbrekende wetenschappelijke theorieën over de ontwikkeling van sociale relaties voorhanden (bijvoorbeeld rond resource control, deviancy training, selectie en invloed, pestrollen, populariteit, co-ruminatie), die dringend vragen om toetsing en toepassing in de context van Nederlands (voortgezet) (speciaal) onderwijs.

#### Achtergrond

Mensen zijn sociale dieren met een sterke behoefte zich verbonden met anderen te voelen, zich hierin autonoom te kunnen gedragen, zich sociaal competent te voelen, en zich zo thuis te voelen ('sense of belonging'). Sociale relaties met leeftijdgenoten zijn dan ook van wezenlijk belang voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Lange tijd was er in onderzoek vooral aandacht voor het belang voor jeugd van relaties met volwassenen (bijvoorbeeld door hechting, opvoeding).

Recent onderzoek toont echter het eigenstandige belang aan van goede en gezonde relaties met leeftijdgenoten. Goede sociale relaties met leeftijdgenoten bevorderen de ontwikkeling van welzijn, (schools) presteren, een gezond klas- en schoolklimaat en maatschappelijke participatie. Goede sociale relaties kunnen beschermen tegen risicofactoren bij kinderen zelf (bijvoorbeeld LVB) en hun omgeving (bijvoorbeeld conflictueuze gezinsrelaties). Daarentegen kunnen slechte sociale ervaringen met leeftijdgenoten, zoals buitengesloten worden, ernstige en blijvende negatieve effecten op de ontwikkeling van kinderen en jongeren hebben.

De schoolomgeving is een belangrijke context voor de sociale ontwikkeling van kinderen en jongeren, waarin zij zelf in belangrijke mate kunnen bijdragen aan het versterken van elkaars mentaal gezonde ontwikkeling. Dat heeft invloed op hun eigenaarschap en competentiegevoel, belangrijke kenmerken die een mentaal gezonde ontwikkeling faciliteren. Wanneer kinderen en jongeren geschaad worden in hun gevoel van sociale verbondenheid op school, door bijvoorbeeld gepest of buitengesloten te worden (door medeleerlingen of leraren), dan heeft dit langdurige negatieve effecten op hun welzijn, (geestelijke en lichamelijke) gezondheid en maatschappelijke participatie.

Recent onderzoek laat zien waardoor specifieke kenmerken van sociale relaties zowel gunstige als ongunstige invloeden op de ontwikkeling van jongeren kunnen hebben. Gunstige invloeden zijn bijvoorbeeld het versterken van vertrouwen en weerbaarheid, sociale vaardigheden, welzijn en (schools) presteren. Ongunstige invloeden treden bijvoorbeeld op wanneer jongeren elkaars probleemgedrag, zorgen of ongezonde gedragingen versterken (e.g. deviancy training, co-ruminatie of bekrachtiging van eetproblemen).

Sociale relaties kunnen daarnaast beschermen tegen bekende risicofactoren in het leven van kinderen en jongeren. Zo kan een vertrouwde beste vriend beschermen tegen conflictueuze gezinsrelaties, kunnen goede relaties in de klas beschermen tegen de negatieve effecten van ADHD op schoolprestaties, en kunnen gezamenlijke sociale gedragingen als verdedigen bij pesten bufferen tegen uitsluiting en de ongunstige lange termijn effecten daarvan op mentale gezondheid.

De kwaliteit van sociale relaties op school kan worden beïnvloed door gedrag van leerlingen, leraren, schoolteams en schoolleiding. Professionals in de onderwijs en zorg in de schoolcontext vinden het echter een uitdaging om grip te krijgen op hoe sociale relaties te versterken. Ze voelen vaak handelingsverlegenheid, wat leidt tot hoge werkdruk en overspannenheid. Dit vraagt voortgezette professionalisering van deze professionals (en van aanstaande professionals), gebaseerd op kennis van wat zij nodig hebben en hoe zij met elkaar kunnen samenwerken aan van deze problematiek. Dit geldt ook voor de samenwerking tussen onderwijs en zorg in de school. Veelal worden enkelzijdige interventies ingezet die voor specifieke doelgroepen geschikt zijn, zonder schoolbrede gestructureerde aanpak die invloed heeft op de sociale relaties en mentale gezondheid in de school.

Sociale ontwikkeling van jongeren is een dynamisch groepsproces, waarin kenmerken van individuele jongeren, sociale interacties, groepsstructuur, sociale context en maatschappelijke processen elkaar beïnvloeden. Begrip van deze thema's vraagt daarom interdisciplinaire samenwerking waarin pedagogische, psychologische, sociaalgeografische, sociologische, bestuurskundige en systeemtheoretische perspectieven worden geïntegreerd.

#### Aansluitende clustervragen en kennisagenda

Het voorgedragen thema is gerelateerd aan de drie gamechangers binnen de Kennisagenda:

1. Leren en ontwikkelen in verschillende contexten: onderzoek naar de complexe wisselwerking tussen de diverse sociale contexten waarin jongeren opgroeien. Het voorgedragen thema past bij het onderzoeksthema 'stress'.
2. Diversiteit en (on)gelijkheid: onderzoek naar hoe jongeren die een grote diversiteit aan achtergronden hebben (vb. cultureel, religie, geslacht, leeftijd, sociaaleconomische status of beperkingen) op een volwaardige manier deel kunnen nemen aan de samenleving en zich optimaal kunnen ontwikkelen. Het voorgedragen thema past bij de onderzoeksthema's 'gezondheidsverschillen' en 'sociale uitsluiting'.
3. Normativiteit van opvoeding en onderwijs: onderzoek naar normen en waarden die aan de basis liggen van onderwijsprogramma's, zorgprotocollen en hulpaanbod met als doel inclusieve aanpak in onderwijs, ondersteuning en zorg te waarborgen. Het voorgedragen thema past bij het onderzoeksthema's '21st century skills', 'normen en waarden in pedagogische relaties' en 'sociale identiteit'.

Het voorgedragen thema is gerelateerd aan de volgende clustervragen:

- Q047: Hoe kan sociale cohesie in een cultureel en religieus diverse samenleving bevorderd worden?
- Q049: Hoe kunnen zelfredzaamheid en participatie in de samenleving gestimuleerd worden?
- Q059: Hoe kunnen kinderen en adolescenten veilig en gezond opgroeien?