



# Zie mij! Onderzoek naar disclosure en het zoeken van hulp door leerlingen met internaliserende problemen



Dr. Anke de Boer  
 Dr. Elianne Zijlstra  
 Rijksuniversiteit Groningen, Orthopedagogiek



De onzichtbare leerling



# Internaliserende problemen

- > Drie categorieën: depressief en angstig gedrag, teruggetrokken gedrag en psychosomatische klachten (Achenbach, Howell, Quay, & Conners, 1991)
- > 15-20% van de leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs
- > Leraren en begeleiders ervaren moeilijkheden in het begeleiden van deze leerlingen



# Student voice





*“Wat zijn volgens leerlingen met internaliserende problemen in het primair en voortgezet onderwijs bevorderende en belemmerende factoren voor disclosure en het zoeken van hulp?”*



# Bevorderende factoren

**1. Professional**

**2. Leerling**





# Belemmerende factoren

- 1. Professional**
- 2. Sociale omgeving**
- 3. Leerling**





# Praktische handreiking

 **rijksuniversiteit  
 groningen**

## Zie mij! Een handreiking voor leraren en zorgteams om leerlingen met internaliserende problemen hun verhaal te laten vertellen

Deze handreiking presenteert de belangrijkste adviezen voor professionals op school zoals leraren en hulpverleners, over hoe zij leerlingen met internaliserende problemen kunnen helpen hun verhaal te vertellen en hulp te zoeken op school. De adviezen in deze handreiking zijn gebaseerd op een literatuurstudie waarin gekeken is naar de behoeften van leerlingen om hun verhaal te vertellen en hulp te zoeken.

- 1. Respecteer privacy** van leerlingen, hun behoeftes om **vertrouwelijkheid** en laat hen weten wat de regels zijn voor het omgaan met vertrouwelijkheid.  
Het helpt leerlingen hun verhaal te vertellen wanneer zij vertrouwen hebben in professionals en ze weten dat hun verhaal niet gedeeld wordt met hun toezichters. Leerlingen zijn bang dat vrienden en ouders erachter kunnen dat ze een probleem hebben. Zorg dat de werksituatie van professionals goed isbaar is en op een rustige plek gelegen zodat niet dichtbij is voor anderen dat leerlingen hulp zoeken. Vertel aan leerlingen aan welke regels jij je houdt ten aanzien van privacy.
- 2. Anziet te een vertrouwensband** met leerlingen. Geef zorgtoem lang de klassen, stel je voor, leg uit wat je doet en maak een verbintenis.  
Leerlingen vertellen makkelijk over hun verhaal aan leraren en hulpverleners op school met wie ze een vertrouwensrelatie hebben. Interesse en een open houding helpen bij het opbouwen van een vertrouwensrelatie. Leerlingen zijn bang om versmoed te worden. Ze durven makkelijk over hun hulp te vragen als ze weten bij wie ze terecht kunnen.
- 3. Laat leerlingen in de vertrouwensrelatie** met de klas en op school betrouwbare.  
Leerlingen zijn bang hun verhaal te delen met hulpverleners op school die zij ook als leraar hebben. Ze zijn bang andere behandeld te worden of te worden omdat ze hun verhaal verteld hebben (geen cijfers, lager advies). Laat leerlingen weten dat hulpverleners onafhankelijk zijn en dat leerlingen niet anders behandeld of behandeld worden vanwege het delen van hun verhaal.
- 4. Maak een vriendelijke, afwisselende, respectvolle begroeting en een goede **aanpak**.**  
Leerlingen kennen de volgende eigenschappen van een goede professional: vriendelijkheid, goed kunnen luisteren, respectvol tegenover leerlingen en hun problemen, empathie en begrip, problemen langzaam en aandachtig aan de orde stellen om vertrouwen op te bouwen, niet vragen om alles uit te leggen, en spreken in de taal van leerlingen. Deze eigenschappen helpen leerlingen hun verhaal te vertellen en hulp te zoeken.
- 5. Maak hulp van leraren en hulpverleners op school **toegankelijk** voor leerlingen.**  
Informeer leerlingen over de verschillende professionals op school, wat hun deskundigheid is en hoe zij te vinden en te bereiken zijn. Informeer leerlingen dat ze met hun verhaal ook bij de leraar terecht kunnen. Zorg voor diversiteit in professionals, ten aanzien van bijvoorbeeld sekse en persoonlijke ervaringen. Zorg dat hulpverleners op school beschikbaar zijn op de momenten dat leerlingen daar behoefte aan hebben en dat hulpverleners op school toegankelijk zijn zonder tussenkomst van leraren of anderen. Bied ruimte aan leerlingen om in pauzes, tijdens en na lessen af te spreken.
- 6. Geef leerlingen **zeggenschap** en **regie** in het proces van hulp zoeken.**  
Leerlingen voelen zich kwetsbaar, ze willen graag onafhankelijk en zelfstandig zijn. Controle en regie biedt hen veiligheid. Volg het tempo, en de voorkeuren van de leerling om zijn verhaal te vertellen en om goed te leren. Kies voor bijvoorbeeld de locatie van gesprekken. Zoek een balans in regie geven aan het kind en zelfregie nemen als professional omdat leerlingen vanwege angst reactie kunnen hebben om te worden gezien of als het niet vanwege veiligheid van de leerling noodzakelijk is te handelen.
- 7. Geef **aanpak** in discussies over psychische gezondheid, het stellen van verwachtingen en stellen en de waarde van het zoeken van hulp.**  
Normaliseer het zoeken van hulp en stimuleer positieve gedachten bij leerlingen over hulp. Wanneer leerlingen positieve verwachtingen hebben over de hulpverlening, zijn zij eerder geneigd om hulp te zoeken. Leerlingen zijn bang voor stigmatisering als ze hulp zoeken en dat ze als probleemkind behandeld worden door leeftijdgenoten en leraren. Leerlingen voelen zich betrouwend in het zoeken van hulp omdat ze denken dat hulp zoeken een teken van zwakte is. Ze voelen zich bezwaard anderen te belasten met hun problemen en ook denken leerlingen dat hun problemen niet zo erg zijn. Goede voorlichting helpt diversiteit te verlagen om hulp te zoeken. Gebruik sociale media in voorlichting.
- 8. Betrek **ouders** in overleg met de leerling.**  
Ouderste leerlingen en soms in overleg een gezamenlijk gesprek met ouders en leerling wanneer leerlingen bang zijn voor negatieve reacties van ouders, angst hebben voor teleurstelling bij ouders, wanneer leerlingen geen hulp krijgen en zoeken van ouders of het probleem wat leerlingen ervaren generaliseert in hun ouders. Wees begrijpend als leerlingen hun verhaal (nog) niet met hun ouders willen delen.

\*Spil, A., Zwaan, L., & De Boer, A. (2018). Zie mij! Een handreiking voor leraren en zorgteams om leerlingen met internaliserende problemen hun verhaal te laten vertellen en hulp te zoeken op school. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen. Praktijkonderzoek voor de leerkrachten en zorgteams in de onderwijspraktijk. Onderzoek naar de behoeften van leerlingen om hun verhaal te vertellen en hulp te zoeken. WU-AD-18-04.





university of  
 groningen

faculty of behavioural  
 and social sciences

inclusive & special needs  
 education

# Bedankt voor uw aanwezigheid

Ga voor het volledige rapport naar

