

Voorstel nieuw vak: Mentale Weerbaarheid in het voortgezet onderwijs

Samenvatting

Dit voorstel pleit voor de invoering van een nieuw, zelfstandig schoolvak in het voortgezet onderwijs genaamd **Mentale Weerbaarheid**. Dit vak richt zich op het bevorderen van mentaal welzijn en psychologische veerkracht van jongeren. In Mentale Weerbaarheid verwerven leerlingen de kennis, vaardigheden en attitudes die ze nodig hebben om om te gaan met de hoge druk en uitdagingen van de moderne samenleving, en om zichzelf staande te houden in periodes van stress, onzekerheid en verandering. Het vak is een aanvulling op bestaande vakken en mentoruren, en voegt een nieuwe dimensie toe aan het curriculum door expliciet in te spelen op de toenemende mentale problemen onder jongeren.

Waarom juist nu? De mentale gezondheid van Nederlandse jongeren is de laatste jaren flink verslechterd. In 2021 voelde 18% van de 12- tot 25-jarigen zich psychisch ongezond, terwijl dit vóór de coronapandemie rond 11% lag[1]. Ook op school wordt de druk steeds hoger: bijna de helft van de middelbare scholieren (46,8% in 2021) ervaart (nogal) veel stress door schoolwerk, een verdrievoudiging ten opzichte van 2001[2]. Meerdere onderzoeken signaleren dat jongeren kampten met meer somberheid, angst en burn-outachtige klachten – zo gaf in 2022 één op de vier jonge werkenden (18–34 jaar) aan last te hebben van burn-outklachten[3]. Vooral prestatiedruk, constante online bereikbaarheid en sociale onzekerheid spelen hierin een grote rol[4]. Deze cijfers en trends tonen een urgente mismatch tussen de behoeften van jongeren en het huidige onderwijsaanbod op het gebied van mentale weerbaarheid. **Mentale Weerbaarheid** biedt een structurele oplossing: een vak waarin leerlingen leren omgaan met stress, tegenslag en prestatiedruk, en zo mentaal veerkrachtiger worden. Hieronder lichten we de achtergrond, doelen, inbedding in het curriculum, docentprofiel en maatschappelijk belang van dit nieuwe vak toe, gevolgd door de conclusies en aanbevelingen.

Achtergrond en urgentie

Steeds meer jongeren kampen met mentale problemen en dat begint al op jonge leeftijd. Uit een CBS-gezondheidsenquête blijkt dat het aandeel jongeren van 12–25 jaar met psychische klachten in de coronajaren bijna is verdubbeld (van circa 11% in 2019 naar 18% in 2021)[1]. Hoewel er in 2022 een lichte verbetering was, blijft het niveau van psychisch onwelbevinden onder jongeren beduidend hoger dan voorheen[5]. Zo rapporteerde 17% van de jongvolwassenen (18–25 jaar) in 2022 dat zij een depressie hadden ervaren, twee keer zoveel als vijf jaar eerder[6]. Ook gerelateerde problemen nemen toe: ruim 22% van de jongeren kampte in 2022 met

ernstige slaapproblemen, tegenover ~14% vóór 2020[7]. Schrikbarend is dat in Europa zelfdoding inmiddels de op één na grootste doodsoorzaak is onder jonge mensen[8] – een harde aanwijzing dat de mentale druk op jongeren een kritieke grens bereikt.

Belangrijke oorzaken. Deskundigen en onderzoeken wijzen op meerdere factoren achter deze negatieve trend. Jongeren ervaren een ongekende prestatiedruk en sociale druk, zowel op school als daarbuiten[9]. Bijna een derde van de middelbare scholieren (12–16 jaar) voelt regelmatig tot vaak druk om aan eigen of andermans verwachtingen te voldoen[10]. Deze druk neemt toe met de leeftijd: van 21% bij 12-jarigen tot 44% bij 16-jarigen die vaak druk voelen om aan hun eigen verwachtingen te voldoen[11]. Daarnaast geven jongeren aan dat ze continu “aan” moeten staan – altijd bereikbaar en actief op sociale media – wat leidt tot weinig rust en voortdurende vergelijking met anderen[4]. De coronacrisis heeft dit versterkt: lockdowns en online onderwijs brachten extra isolatie en motivatieverlies, waarvan scholen de effecten nu nog merken (bijvoorbeeld meer somberheid, concentratieproblemen en minder planvaardigheden bij leerlingen)[12]. Veel leerlingen komen inmiddels al binnen in het voortgezet onderwijs met stressklachten, faalangst of sombere gevoelens, veroorzaakt door factoren als prestatiedruk op de basisschool, hoge verwachtingen van ouders, of sociale onzekerheid in de puberteit. Zonder adequate ondersteuning kunnen deze klachten verergeren naarmate zij ouder worden – wat bij jongvolwassenen blijkt uit de hoge percentages burn-out- en angstklachten[13][6].

Signalen en urgentie. De urgentie om hier iets aan te doen wordt breed erkend. De VO-raad (vereniging van scholen) signaleert dat de mentale gezondheid van middelbare scholieren “onder druk” staat en dat Nederlandse jongeren nu **fors** meer mentale problemen en schoolstress ervaren dan twintig jaar geleden[14]. Het gemiddeld rapportcijfer dat leerlingen hun leven geven was nog nooit zo laag als in 2021[15]. Zowel scholen als beleidsorganen roepen op tot actie: een adviesplatform van jongeren (PPJ) heeft in 2022 gepleit voor een betere balans tussen leerresultaten en sociaal-emotioneel welbevinden, en meer ruimte in scholen om aan leerlingenwelzijn te werken[16][17]. Ook het kabinet lanceerde in 2022 een breed initiatief “Mentale gezondheid: van ons allemaal” om in de hele maatschappij – inclusief het onderwijs – extra aandacht te besteden aan welbevinden en mentale kracht[18]. Deze ontwikkelingen maken duidelijk dat het onderwijs een rol móét spelen in de preventie van mentale problemen. Waar preventieve programma’s nu vaak ad-hoc of projectmatig zijn, is structurele verankering in het curriculum noodzakelijk om alle leerlingen te bereiken. **Mentale Weerbaarheid** speelt hierop in door mentale gezondheidsvaardigheden net zo serieus te nemen als cognitieve vaardigheden, en zo bij te dragen aan gezonde, veerkrachtige generaties.

Doelstellingen en inhoud: kennis, vaardigheden en houding

Het vak **Mentale Weerbaarheid** beslaat een nieuw leergebied waarbij centraal staat *wat* leerlingen moeten leren op het gebied van mentaal welzijn. De leerdoelen zijn onder te verdelen in drie componenten: **kennis**, **vaardigheden** en **houding**. Hieronder wordt per component uitgewerkt welke inhoud het vak omvat.

1. **Kennis** (wat moeten leerlingen weten?):
2. *Basiskennis psychologie en welzijn*: Leerlingen verwerven inzicht in hoe mentale gezondheid werkt. Ze leren bijvoorbeeld wat stress is en wat er in hun brein en lichaam gebeurt bij stress, wat emoties zijn en hoe deze samenhangen met gedachten en gedrag, en hoe de adolescentiebrein zich ontwikkelt. Ook ontwikkelen ze kennis over motivatie en mindset (bijv. het verschil tussen een *fixed* en *growth* mindset)[19]. Deze kennis helpt hen om hun eigen gevoelens en ervaringen beter te begrijpen en normaliseert dat pubers nog volop in ontwikkeling zijn.
3. *Factoren die mentale gezondheid beïnvloeden*: Leerlingen begrijpen welke externe factoren en leefstijlkeuzes invloed hebben op hun welbevinden. Denk aan kennis over de rol van slaap, voeding en bewegen op je humeur, maar ook de impact van social media, gamen en constante digitale prikkels op stress en zelfbeeld. Ze leren over veelvoorkomende mentale problemen bij jongeren – zoals somberheid/depressieve klachten, angst, prestatiedruk en burn-outsymptomen – en welke omstandigheden hieraan kunnen bijdragen[9]. Hierbij hoort ook inzicht in sociale factoren als groepsdruk, pesten en eenzaamheid.
4. *Ondersteuning en hulpbronnen*: Ten slotte krijgen leerlingen basiskennis over hoe en waar je hulp kunt krijgen als je mentaal in de knel zit. Ze leren bijvoorbeeld hoe het zorgnetwerk werkt (mentor, vertrouwenspersoon, schoolpsycholoog, huisarts, GGZ) en wanneer je professionele hulp moet inschakelen. Ook bespreken ze preventieve strategieën en *zelfzorg*: hoe kun je mentaal gezond blijven door balans te houden tussen school, ontspanning, sociale contacten en online activiteiten?
5. **Vaardigheden** (wat moeten leerlingen kunnen?):
6. *Emotieregulatie en stressmanagement*: Leerlingen ontwikkelen praktische skills om met hun eigen emoties en stress om te gaan. Ze leren bijvoorbeeld signalen van stress en emoties bij zichzelf herkennen en benoemen[20]. Vervolgens oefenen ze met technieken om stress te reduceren, zoals ademhalingsoefeningen of mindfulness, timemanagement en plannen (om chaos te voorkomen) en *hulp durven vragen* als het teveel wordt[20]. Door middel van simulaties en rollenspellen leren ze ook hoe te handelen in moeilijke situaties – bijvoorbeeld hoe om te gaan met teleurstelling of kritiek, of wat te doen bij paniek of een sombere bui.

7. *Communicatie en sociale vaardigheden*: Mentale veerkracht hangt samen met goed kunnen communiceren en steun kunnen zoeken. Daarom legt dit vak nadruk op het uiten van gevoelens op een constructieve manier en op het ontwikkelen van empathie en luistervaardigheid. Leerlingen oefenen met gesprekken voeren over gevoelens, zowel het delen van eigen zorgen als het reageren op signalen van klasgenoten. Ze leren feedback geven en ontvangen, en simpele *conflictvaardigheden* toepassen (bijv. bij onenigheid in groepswerk of vriendschappen). Deze vaardigheden helpen hen een sociaal vangnet op te bouwen en dragen bij aan een positieve klas- en schoolomgeving.
8. *Omgaan met tegenslag en veerkrachttraining*: Een kern van Mentale Weerbaarheid is het vermogen om veerkrachtig met obstakels om te gaan. Leerlingen trainen daarom doelgericht hun *doorzettingsvermogen*. Ze leren realistische doelen stellen en ervaren hoe het is om na fouten of falen toch door te gaan. In praktische opdrachten (zoals een uitdagend project of sportieve teamopdracht) ontdekken ze hoe ze negatieve gedachten kunnen ombuigen en problemen stapsgewijs aanpakken. Door successen **én** mislukkingen te bespreken, leren ze relativeren en zien ze falen als leerkans. Dit vergroot hun vertrouwen dat ze ook buiten school – in studie, werk of persoonlijke situaties – met tegenwind kunnen omgaan zonder de moed te verliezen.
9. **Houding** (welke attitudes moeten ontwikkeld worden?):
 10. *Open en lerende houding*: Het vak stimuleert bij leerlingen een open mindset ten aanzien van hun eigen groei. Ze ontwikkelen het besef dat persoonlijke ontwikkeling doorgaat, ook ná het diploma, en dat het normaal is om voortdurend bij te leren over zichzelf. Deze metacognitieve houding – eigenlijk een *levenslang leren* mentaliteit op het gebied van welzijn – gaat gepaard met nieuwsgierigheid en initiatief. Zo leren leerlingen uit eigen beweging reflectiemomenten te nemen en feedback te zoeken op hun gedrag, in plaats van defensief te zijn. Dit sluit aan bij het idee dat preventief investeren in je mentale gezondheid loont, en bereidt hen voor op een wereld waarin veranderingen hen zullen blijven uitdagen om te blijven leren.
 11. *Zelfbewustzijn, zelfvertrouwen en zelfcompassie*: Een belangrijk doel is dat leerlingen zichzelf beter leren kennen en accepteren. Ze werken aan een gezond zelfbeeld: inzicht in hun eigen sterke kanten, kwetsbaarheden en grenzen, **én** het vertrouwen dat ze uitdagingen aankunnen[21]. Daarbij hoort de houding dat hulp vragen geen zwakte is maar een verstandige actie als je vastloopt. Door bijvoorbeeld te leren dat het adolescentenbrein pas rond 25 jaar is uitontwikkeld, begrijpen ze dat ze “nog niet af” zijn en dat fouten maken onderdeel is van groei[22]. Dit vergroot hun geduld met zichzelf en bevordert *zelfcompassie*: mildheid tonen voor je eigen moeilijkheden in plaats van jezelf te veroordelen.

12. *Veerkrachtige en proactieve levensinstelling*: Ten slotte beoogt het vak een optimistische, veerkrachtige basishouding te kweken. Leerlingen leren veranderingen te benaderen als kansen in plaats van alleen bedreigingen, en ontwikkelen een *growth mindset* waarbij fouten gezien worden als leermomenten. Ze trainen zichzelf om bij tegenslag niet in passiviteit of vermijdingsgedrag te vervallen, maar proactief te blijven handelen[23]. Dit uit zich in bijvoorbeeld een probleemoplossende houding: bij stress of moeilijkheden zoeken ze actief naar oplossingen of steun. Ook ontwikkelen ze realistisch optimisme over de toekomst – een hoopvolle kijk die echter is gebaseerd op veerkracht (weten dat ze iets aankunnen) in plaats van naïviteit. Hiermee staan ze mentaal steviger in het leven en zullen ze later als volwassenen eerder geneigd zijn om constructief bij te dragen onder moeilijke omstandigheden.

(Op basis van bovenstaande componenten kunnen concrete kerndoelen geformuleerd worden. Bijvoorbeeld: “De leerling herkent bij zichzelf veelvoorkomende stresssignalen en past ten minste twee strategieën toe om hiermee om te gaan.”)

Positionering binnen wettelijke kaders en huidig curriculum

Wettelijke inbedding. Het voorgestelde vak **Mentale Weerbaarheid** past binnen de wettelijke ruimte die scholen hebben om nieuwe kerndoelen in te voeren in het voortgezet onderwijs. De overheid stelt kerndoelen vast voor wat leerlingen minimaal moeten kennen en kunnen; binnen dat kader kunnen scholen zelf invulling geven. Dit nieuwe leergebied zou vormgegeven kunnen worden als een apart leergebied met eigen kerndoelen, vergelijkbaar met bijvoorbeeld Digitale Geletterdheid en Burgerschap die in de curriculumherziening ook expliciet worden gemaakt[24]. De huidige actualisatie van het curriculum is erop gericht beter aan te sluiten bij actuele maatschappelijke ontwikkelingen[25] – de scherpe toename van mentale problematiek onder jongeren is precies zo’n ontwikkeling die om verankering in het onderwijs vraagt. Door nieuwe kerndoelen op het gebied van mentaal welzijn en veerkracht vast te stellen, krijgt dit thema een vaste plek in alle scholen. Het ministerie van OCW kan dit faciliteren door Mentale Weerbaarheid op te nemen in het landelijke curriculum.

Aanvullend, niet overlappend. Cruciaal is dat dit vak een aanvulling biedt op bestaande vakken en activiteiten, zonder doublures met bestaande kerndoelen. Emotionele en mentale ontwikkeling komt nu slechts fragmentarisch of impliciet aan bod in het voortgezet onderwijs. Bestaande vakken raken het onderwerp hoogstens zijdelings: zo behandelt *biologie* de werking van hersenen en hormonen, maar niet hoe je met stress omgaat in de praktijk; *maatschappijleer* bespreekt maatschappelijke kwesties, maar niet de persoonlijke mentale weerbaarheid van leerlingen; *lichamelijke opvoeding* richt zich op fysieke gezondheid en beweging, maar niet expliciet op mentale gezondheid. Daarnaast zijn er mentoruren en decaanlessen (studieloopbaanoriëntatie),

maar de invulling daarvan verschilt per school en ze zijn niet geborgd in landelijke kerndoelen[26]. Essentiële onderwerpen als stressmanagement, omgaan met faalangst of effectief leren vallen daardoor buiten de boot of krijgen incidenteel aandacht. Ook het nieuwe curriculum voor Burgerschap – dat in het mbo is ingevoerd en waarschijnlijk breder wordt doorgetrokken – behandelt vooral sociale en maatschappelijke verantwoordelijkheid, maar niet expliciet het persoonlijk mentaal welzijn van leerlingen. Mentale Weerbaarheid vult deze leemte: het vak integreert componenten van sociaal-emotionele vorming en persoonlijke ontwikkeling tot een samenhangend programma, en doet dat structureel in plaats van ad-hoc.

Ruimte in het rooster. Het toevoegen van een nieuw vak betekent natuurlijk dat er tijd en ruimte voor vrijgemaakt moet worden. Gelukkig biedt de onderwijswet ruimte voor scholen om (binnen het totaal van de onderwijstijd) invulling te geven aan extra vakken of integrale leerlijnen. Een suggestie is om Mentale Weerbaarheid bijvoorbeeld één lesuur per week aan te bieden in de onderbouw van het voortgezet onderwijs[27]. Scholen zouden ervoor kunnen kiezen dit lesuur samen te laten vallen met het bestaande mentoruur of studieles, of het als apart vak in het rooster op te nemen. Belangrijk is dat het een herkenbaar en terugkerend onderdeel van het programma wordt, zodat leerlingen continu aan hun weerbaarheid kunnen werken en voortgang zichtbaar is. In de bovenbouw kan de opgedane kennis en vaardigheden geborgd worden via bijvoorbeeld projecten, keuzevakken of integratie in vakoverstijgende opdrachten (zoals profielwerkstukken over welzijn).

Ontwikkelingsfase van leerlingen. Pedagogisch sluit het vak uitstekend aan bij de behoeften van adolescenten. De middelbare schoolleeftijd is precies de fase waarin jongeren hun identiteit vormen, emotionele regulatie leren en sociale vaardigheden ontwikkelen. Neuropsychologische inzichten tonen dat het brein van pubers en adolescenten nog volop in ontwikkeling is en zij extra gevoelig zijn voor invloeden, zowel positief (leren, groeien) als negatief (stress, verleiding)[28]. Jongeren hebben in deze levensfase baat bij begeleiding in hoe ze met zichzelf en de veranderende wereld om hen heen omgaan. Neuropsycholoog Jelle Jolles benadrukt dat jongeren “nog niet ‘af’ rond hun 20e” zijn en dat we hun juist in deze jaren **steun en inspiratie** moeten geven bij het verwerven van kennis en ervaringen die nodig zijn om straks hun weg te vinden in de wereld van morgen[22]. Het voortgezet onderwijs heeft de verantwoordelijkheid én mogelijkheid om leerlingen die bagage mee te geven. Door Mentale Weerbaarheid als vak aan te bieden, kunnen scholen die verantwoordelijkheid concreet invullen: ze bieden gestructureerde begeleiding in persoonlijke groei op het moment dat leerlingen daar het meest ontvankelijk voor zijn.

Docentprofiel en benodigde expertise

Om het vak Mentale Weerbaarheid tot een succes te maken, is **wie** het vak geeft net zo belangrijk als **wat** er onderwezen wordt. In tegenstelling tot cognitieve vakken, waar didactische kennis van de leerstof vooropstaat, vereist dit vak docenten of begeleiders met bijzondere sociale en emotionele vaardigheden. Idealiter wordt Mentale Weerbaarheid gegeven door **empathische, psychologisch onderlegde professionals**. Dit kunnen bijvoorbeeld speciaal opgeleide docenten zijn met een achtergrond in (ontwikkelings)psychologie of orthopedagogiek, schoolmaatschappelijk werkers, of extern ingehuurde trainers vanuit GGZ/jeugdzorg die ervaring hebben met jongeren. Zij beschikken over de expertise om signalen van psychische problemen bij leerlingen tijdig op te pikken, de gevoeligheid om moeilijke onderwerpen op een veilige manier bespreekbaar te maken, en de pedagogische tact om de lesstof *goed te doseren* afhankelijk van de stemming in de klas. Waar reguliere leraren vaak geen specifieke training hebben gehad in het herkennen van mentale problematiek[29], brengt een psychologisch geschoolde vakdocent die kennis wel mee. Deze professionals weten bijvoorbeeld waarop te letten (veranderingen in gedrag, teruggetrokkenheid, signalen van overmatige stress) en kunnen adequaat reageren – of doorverwijzen – als een leerling emotioneel vastloopt. Bovendien zorgt hun aanwezigheid ervoor dat leerlingen zich voldoende veilig voelen om persoonlijke zaken te bespreken; ze fungeren niet alleen als docent, maar ook een beetje als coach/begeleider binnen de klas.

Waarom geen reguliere docenten? Uiteraard kunnen bestaande docenten bijgeschoold worden in aspecten van mentale gezondheid (er bestaan cursussen als Mental Health First Aid voor docenten). Echter, om dit vak direct vanaf de start de juiste kwaliteit en impact te geven, is inzet van gespecialiseerde krachten aan te raden. De ervaring leert dat mentoren en leraren nu al zwaar belast zijn en zich niet altijd zeker voelen om psychische thema's te behandelen in de klas[30]. Het laatste wat we willen, is dat Mentale Weerbaarheid door leerlingen wordt ervaren als een verplicht "praatuurtje" onder leiding van iemand die zich er ongemakkelijk bij voelt – dat zou contraproductief zijn. Daarom is het advies om externe experts en schoolinterne zorgprofessionals nadrukkelijk te betrekken. Scholen kunnen er bijvoorbeeld voor kiezen het vak in een *duo-vorm* te geven: een docent samen met een schoolpsycholoog of maatschappelijk werker, zodat vakdidactiek en psychosociale kennis gecombineerd zijn. Uit praktijkvoorbeelden blijkt dat het succesvol integreren van mentale gezondheid in het onderwijs vraagt om structurele inbedding mét ontlasting van de reguliere leraren[30]. Dit betekent: zorg voor een aparte bezetting of uren voor dit vak, neem leraren mee in de aanpak (zodat zij deze ondersteunen, maar niet volledig zelf hoeven te ontwikkelen), en bouw de expertise op binnen het team. Op termijn kan middels training een kernteam van docenten en ondersteuners op school ontstaan dat Mentale Weerbaarheid draagt. Maar vanaf de introductie is het cruciaal om de juiste mensen voor de klas te hebben staan, die het vertrouwen van leerlingen winnen en een cultuur

creëren waarin praten over gevoelens normaal is. Een empathische vakdocent die dichtbij de leefwereld van jongeren staat, maakt het verschil tussen een vak dat “op papier” goed is en een vak dat daadwerkelijk levens verandert.

Maatschappelijk belang

Investeren in mentaal veerkrachtige burgers. Het invoeren van Mentale Weerbaarheid is niet alleen belangrijk voor individuele leerlingen, maar voor de maatschappij als geheel. Jongeren van nu zijn de volwassenen van overmorgen; hun welzijn en weerbaarheid bepalen mede hoe onze toekomstige samenleving eruitziet. Maatschappelijk gezien draagt dit vak bij aan **mentaal gezondere, weerbaardere burgers**. Jongeren leren vroegtijdig omgaan met stress en tegenslag, wat waarschijnlijk resulteert in minder uitval in het vervolgonderwijs, minder studievertraging en uiteindelijk minder burn-outs op jonge leeftijd[31]. Ze ontwikkelen empathie en sociale vaardigheden, wat het onderlinge begrip en de saamhorigheid in een diverse samenleving ten goede komt. In een tijd van snelle technologische en sociale transitie is het cruciaal dat burgers zich niet overweldigd voelen, maar mentaal flexibel kunnen meebewegen; dit vak helpt die houding van *agency* en zelfredzaamheid te kweken[32]. Bovendien leert een generatie die bewust omgaat met zijn mentale gezondheid waarschijnlijk ook opener te praten over psychische problemen, wat de stigma's rond psychische hulp kan verminderen. Dit kan een olievlekwerking hebben: als jongeren op school leren om over hun gevoelens te praten en steun te zoeken, zullen ze als volwassenen minder aarzelen om hulp te zoeken of om een collega/vriend aan te spreken die het moeilijk heeft.

Economisch en sociaal rendement. Hoewel de focus van Mentale Weerbaarheid op welzijn ligt, zijn de economische voordelen op lange termijn niet te verwaarlozen. Mentale ongezondheid onder jongeren brengt nu al hoge kosten met zich mee in de vorm van zorguitgaven, ziekteverzuim en verlies van talent. Een op de vier jonge werknemers kampt met burn-outklachten[3], wat leidt tot productiviteitsverlies en extra druk op werkgevers om in trainingen en begeleiding te voorzien[33]. Door preventief in het onderwijs in te zetten op mentale veerkracht, kunnen we deze trend keren. Leerlingen die hebben geleerd om hun grenzen te bewaken en effectief met stress om te gaan, zullen op latere leeftijd minder snel langdurig uitvallen door psychische klachten. Dit betekent op termijn minder zorggebruik en ziekteverzuim – en dus besparingen voor zowel de samenleving als het bedrijfsleven[34]. Daarnaast leidt een mentaal veerkrachtige beroepsbevolking tot hogere arbeidsproductiviteit en innovatiekracht: mensen die goed in hun vel zitten, kunnen beter omgaan met veranderingen op het werk en zijn creatiever en ondernemender. Ten slotte bevordert het vak een cultuur van *leven lang ontwikkelen* op persoonlijk vlak. Leerlingen ervaren dat werken aan jezelf een continu proces is, en nemen die attitude mee naar de

werkvloer. Dit komt de wendbaarheid van onze toekomstige workforce ten goede. Kortom, elke euro die we nu investeren in de mentale weerbaarheid van jongeren, verdient zich op termijn dubbel en dwars terug in de vorm van gezondere, productievere en betrokken volwassenen.

Conclusie en aanbeveling

Samenvattend: het vak Mentale Weerbaarheid biedt leerlingen de broodnodige voorbereiding op een leven vol prikkels en verwachtingen. Het sluit naadloos aan bij de drie kerndoelen van onderwijs: *kwalificatie* (het bijbrengen van relevante kennis en vaardigheden voor hun verdere studie en loopbaan), *socialisatie* (leren functioneren in de moderne maatschappij en omgaan met anderen) en *subjectificatie* (vorming van een weerbaar, autonoom individu)^[35]. Dit voorstel is een antwoord op duidelijke signalen uit de samenleving en het onderwijsveld: steeds meer jongeren kampen met mentale problemen, en er klinkt een roep om hen daar beter op voor te bereiden. Door Mentale Weerbaarheid als apart vak te introduceren, geven we gehoor aan die oproep en maken we van het mentaal welzijn van leerlingen een centrale opdracht van het onderwijssysteem.

Aanbeveling: We bevelen aan dat het Ministerie van OCW en de curriculumontwikkelaars (bijv. SLO) dit voorstel meenemen in de lopende curriculumherziening. Concreet zou een ontwikkelteam kunnen worden samengesteld om de kerndoelen voor Mentale Weerbaarheid te formuleren, met input van psychologen, docenten, jongeren en bijvoorbeeld GGZ-experts. Daarnaast is het raadzaam om op korte termijn pilotprojecten op te zetten op scholen die vooruitlopend op de verandering dit vak (of onderdelen ervan) willen invoeren – bij voorkeur met wetenschappelijke begeleiding om de effecten te monitoren. Zorg ook voor professionalisering: ontwikkel trainingsprogramma's voor (nieuwe) docenten Mentale Weerbaarheid, zodat zij uitgerust zijn om deze lessen te geven. Ten slotte moet de invoering gepaard gaan met bewustwording bij ouders en leerlingen over het belang van dit vak, zodat er draagvlak is en stigma's rondom "praten over je gevoelens" verder worden afgebroken.

De kernboodschap is duidelijk: **mentaal welzijn is net zo fundamenteel als cognitief leren**. In een wereld waarin zoveel jongeren op jonge leeftijd al kampen met stress, druk en onzekerheid, kunnen we het ons niet veroorloven dit thema langer te negeren in het curriculum. Mentale Weerbaarheid als vak zorgt ervoor dat elke leerling – ongeacht achtergrond of niveau – handvatten krijgt aangereikt om mentaal gezond op te groeien. Daarmee investeren we niet alleen in het geluk en de ontwikkeling van individuen, maar in de veerkracht van onze samenleving als geheel. Laat ons dit vak omarmen als een noodzakelijke vernieuwingsslag in het onderwijs, zodat we onze jeugd voorbereiden op een toekomst vol uitdagingen én kansen, met een stevig kompas van zelfkennis en

veerkracht in handen.
 Aanbevolen actie: Start de formele procedure om Mentale Weerbaarheid op te nemen in het curriculum, en faciliteer scholen om hier zo spoedig mogelijk mee aan de slag te gaan. De mentale gezondheid van onze jongeren kan niet wachten.

Bronnen (selectie):

- Centraal Bureau voor de Statistiek (2022). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. CBS Nieuwsbericht 1-6-2022[1].
- Trimbos-instituut / HBSC (2022). *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland 2021* (factsheet).
- TNO & CBS (2023). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2022 – Burn-outklachten onder jonge werkenden*[3][4].
- Nederlands Jeugdinstituut (2024). *Cijfers over prestatiedruk*[10][2].
- VO-raad (2022). *Mentale gezondheid onder druk – verslechtering mentale gezondheid jongeren*[14].
- Pharos (2023). *Signaleren van mentale problemen in het onderwijs*[29].
- European Youth Forum / WHO (2022). *Speak up for mental health – Quick facts*[36].

[1] Mentale gezondheid jongeren afgenomen | CBS

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen>

[2] [10] [11] Cijfers over prestatiedruk | Nederlands Jeugdinstituut

<https://www.nji.nl/cijfers/prestatiedruk>

[3] [4] [13] Aantal jonge werkenden met burn-outklachten neemt toe, vooral vrouwen

<https://nos.nl/artikel/2489307-aantal-jonge-werkenden-met-burn-outklachten-neemt-toe-vooral-vrouwen>

[5] [6] [7] CBS: depressies en slaapproblemen onder jongeren - Delta

<https://delta.tudelft.nl/en/article/cbs-depressies-en-slaapproblemen-onder-jongeren-clon-e>

[8] [36] Speak up for mental health | European Youth Forum

<https://www.youthforum.org/news/speak-up-for-mental-health>

[9] TNO-onderzoek: Burn-outklachten onder jongeren een groeiend probleem

<https://www.tno.nl/nl/newsroom/2023/09/burn-outklachten-jongeren-onderzoek-2022/>

[12] [14] [15] [16] [17] [18] VO-raad

<https://www.vo-raad.nl/onderwerpen/mentale-gezondheid-en-welbevinden/wat-speelt-er>

[19] [20] [21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [28] [31] [32] [33] [34] [35] Onderbouwing nieuw vak.pdf

file:///file-NC86iMbQQ7S74nQLVzi3uH

[29] Signaleren (en doorverwijzen) - Pharos

<https://www.pharos.nl/welbevinden-op-school/belangrijke-vaardigheden-van-een-leerkracht-of-docent/signaleren-en-doorverwijzen/>

[30] Inzichten Mentale Gezondheid in het Onderwijs | Alles is Gezondheid

<https://www.allesisgezondheid.nl/nieuws/mentale-gezondheid-in-het-onderwijs-groot-dromen-klein-beginnen/>