

WADDIST

Mentaal welzijn

“Bijna één op drie scholieren binnen Waddist weet niet bij wie die terecht kan op school.”

Onderzoeksrapport maart 2023

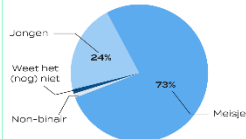


WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST

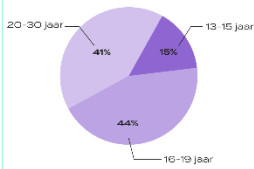
Waddisters over mentaal welzijn op school

Demografische variabelen van onze Waddisters:

Geslacht/gender

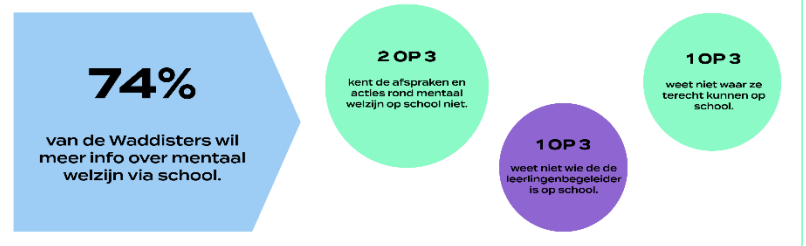


Leeftijd



Wanneer Waddisters zich niet goed in hun vel voelen, hebben ze het gevoel terecht te kunnen bij:

- Een vriend (64%)
- Een leerkracht (41%)
- Een leerlingenbegeleider (39%)
- Een klasgenoot (25%)



WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST

WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST



WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST WADDIST



MENTAAL WELZIJN

SITUERING

Het gaat niet goed met het mentaal welzijn van onze jongeren. Eén op de drie jongeren voelt zich niet goed in zijn vel¹, één op de vijf voelt zich eenzaam², vier op de tien jongeren hebben moeite om in slaap te vallen³ en zo kunnen we nog even doorgaan. Ook bij het CLB ziet men een stijging van het aantal chatgesprekken voor hulp en ziet men een stijging van emotionele problemen bij jongeren⁴. Tegelijk meldt Zorgnet-Icuro dat jongeren met een psychische stoornis langer dan een jaar moet wachten op professionele behandeling⁵.

Hoe kunnen we structureel beter zorgdragen voor het mentaal welzijn van jongeren en welke rol kan een school daar wel of niet in spelen volgens de jongeren zelf? Om deze vraag te kunnen beantwoorden stelden we 16 vragen in de Waddist-app. Zeven vragen werden reeds gesteld aan alle Waddisters tussen 2021 en 2023 en negen vragen werden gesteld in de maand januari 2023 en dit enkel aan de scholieren van het secundaire onderwijs binnen Waddist. Met deze 9 vragen gesteld in januari 2023 bereikten we gemiddeld 185 middelbare scholieren. De demografische variabelen van deze groep worden onderaan het rapport besproken.

MENTAAL WELZIJN EN ZORG DRAGEN VOOR JEZELF



De hieronder besproken vragen rond mentaal welbevinden op school (figuur 1- 4) werden gesteld aan alle Waddisters: zowel aan Waddisters die nu in het middelbaar onderwijs zitten als Waddisters die aan de hogeschool studeren of reeds werken.

Een eerste stap in zorg dragen voor jezelf is het opmerken dat je niet lekker in je vel zit. Bijna vier op de vijf Waddisters (77%) merkt op wanneer het mentaal niet goed gaat met zichzelf of met een vriend (figuur 1). Eén op de vijf (17%) geeft aan dit toch niet goed te kunnen inschatten. Een volgende stap in zorg dragen voor jezelf is aan de slag gaan met wat je voelt. Twee op de drie Waddisters (66%) gaat over tot actie wanneer ze zich slecht voelen (figuur 2): 24% van hen doet iets actiefs, 49% doet eerder iets rustig en 30% praat er ook over met anderen. Eén op de drie Waddisters (33%) doet echter niets wanneer ze zich slecht voelen. Ongeveer de helft van de Waddisters (48%) (figuur 3) weet ook hoe over emoties te praten. De andere helft (47%) geeft aan dit niet te weten: 35% weet dit eerder niet en 12% weet dit helemaal niet. We vroegen de Waddisters of er meer informatie mag zijn over mentaal welzijn voor jongeren. Meer dan vier op de vijf Waddisters (86%) vindt dat er inderdaad meer informatie moet zijn over mentaal welzijn voor jongeren (figuur 4): 64% vindt dat hier er meer aandacht aan besteed moet worden in de media, 74% vindt dat er meer aandacht naar moet gaan op school en 50% vindt dat er meer aandacht voor mag zijn op nog andere plekken.

¹Vlaamse Jeugdraad, 2016

²SIGMA-studie, 2019

³SIGMA-studie, 2019

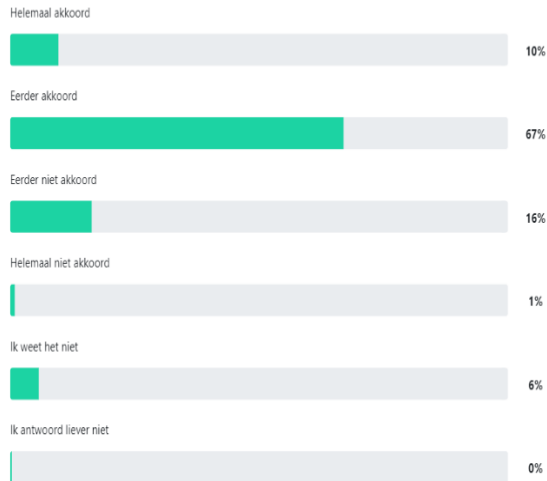
⁴Centrum voor Leerlingenbegeleiding, 'De impact van corona op de CLB-werking', Vlaanderen en Brussel, 2020-2021.

⁵De mythes voorbij – Het public-healthperspectief als leidraad bij hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg, professor Ronny Bruffaerts in opdracht van Zorgnet-Icuro, februari 2021 (https://www.zorgnet-icuro.be/sites/default/files/Zorgnet%20Icuro%20-%20Public%20mental%20health%20-%20brochure_web-Spreads.pdf).



Stelling: Ik weet wanneer het mentaal niet goed gaat met mij of met een vriend. 2023-01-11

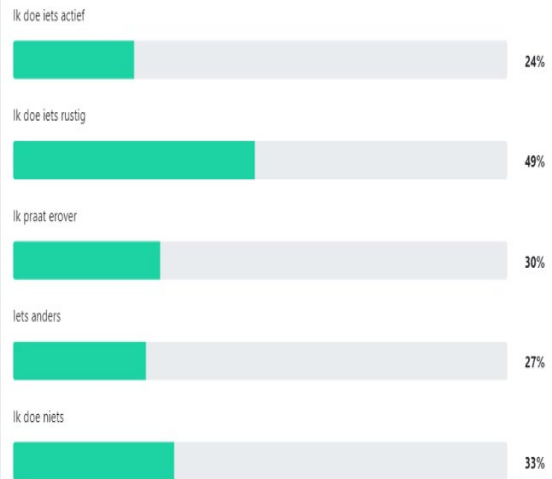
330 antwoorden



FIGUUR 1

Wat doe jij als je je slecht voelt (meerdere antwoorden mogelijk)? 2021-04-10

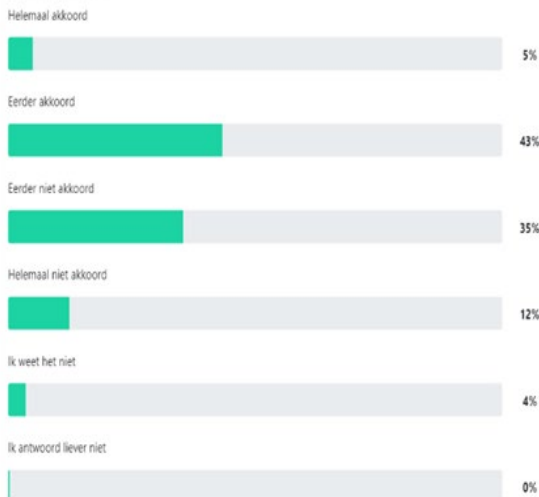
2165 antwoorden



FIGUUR 2

Stelling: Ik weet hoe ik over mijn emoties kan praten. 2023-01-09

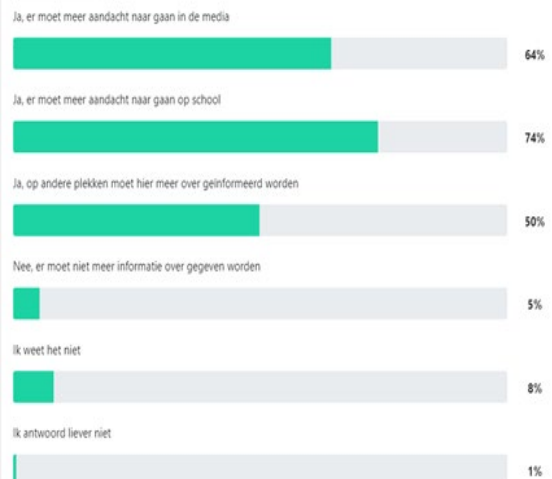
339 antwoorden



FIGUUR 3

Moet er meer informatie zijn over mentaal welzijn voor jongeren? (meerdere antwoorden mogelijk) 2022-08-06

317 antwoorden



FIGUUR 4

MENTAAL WELZIJN OP SCHOOL

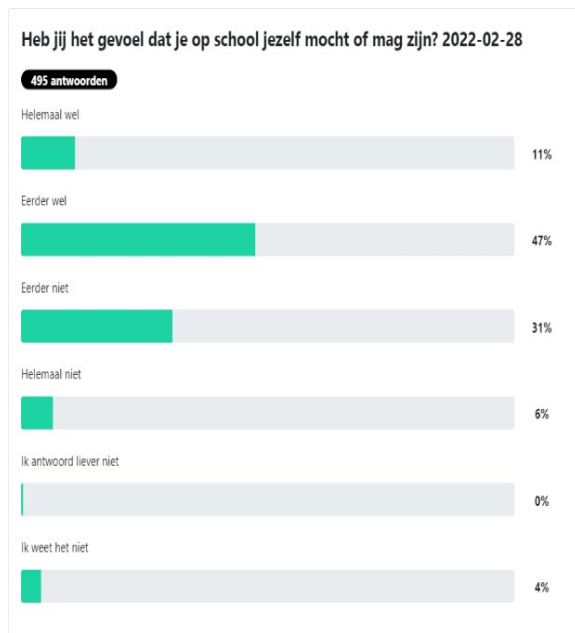


Wat zeggen Waddisters over welzijn op school

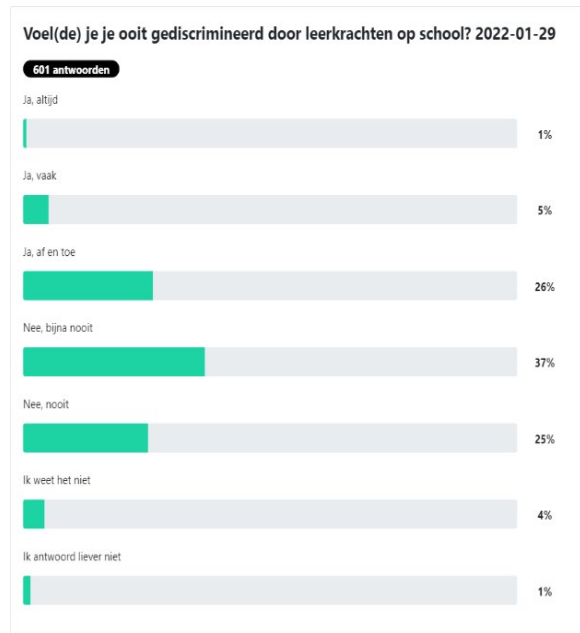
De hieronder besproken vragen rond mentaal welbevinden op school (figuur 5, 6 en 7) werden gesteld aan alle Waddisters: zowel aan Waddisters die nu in het middelbaar onderwijs zitten als Waddisters die aan de hogeschool studeren of reeds werken.

Ongeveer drie op de vijf Waddisters (58%) heeft helemaal wel (11%) tot eerder wel (47%) het gevoel dat ze zichzelf mogen of mochten zijn op school (figuur 5). Bijna twee op de vijf Waddisters (37%) heeft dit gevoel helemaal niet (6%) tot eerder niet (31%) (gehad). In dezelfde lijn, voelt(de) ongeveer twee op de drie de Waddisters (62%) zich bijna nooit (37%) tot nooit gediscrimineerd (25%) door leerkrachten op school (figuur 6). Bijna één op drie (26%) van de Waddisters voelt(de) zich af en toe gediscrimineerd en een klein aantal (6%) voelt(de) zich vaak tot altijd gediscrimineerd.

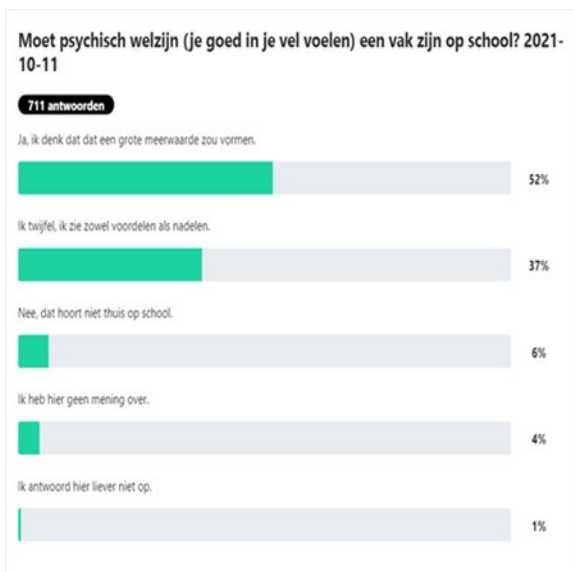
De helft van de Waddisters (52%) denkt dat een vak 'psychisch welzijn' op school een grote meerwaarde zou zijn (figuur 7). Toch twijfelt ook een grote groep Waddisters (37%) hieraan en geeft aan zowel voor- als nadelen te zien. Slechts 1 op de 20 Waddisters (6%) zegt dat dit niet thuishoort op school. Uit voorgaande factsheet 'Jezelf kunnen zijn' (2021) weten we dat net iets meer meisjes dan jongens vinden dat 'psychisch welzijn' een vak moet zijn op school.



FIGUUR 5



FIGUUR 6

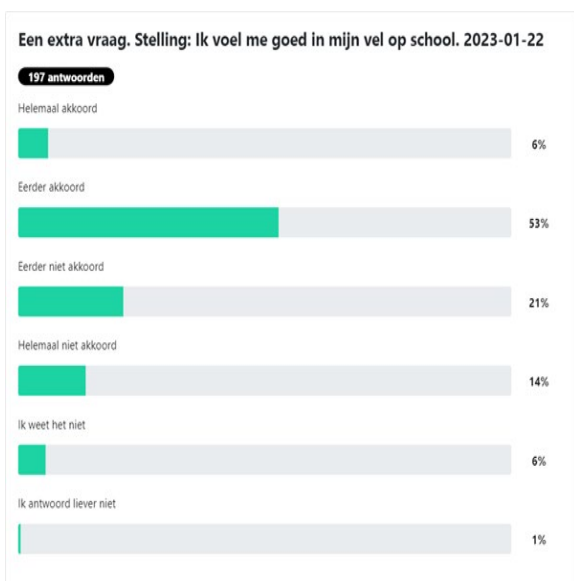


FIGUUR 7

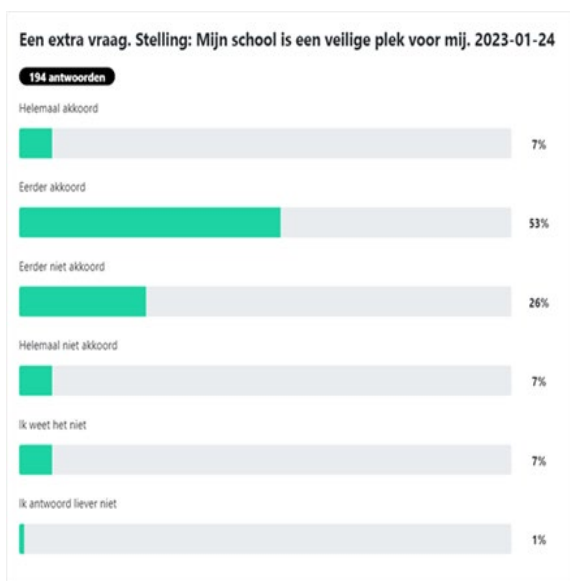
Hoe voelen de huidige scholieren zich op school?

De hieronder besproken vragen rond mentaal welbevinden op school (figuur 8 en 9) werden enkel gesteld aan Waddisters binnen het middelbaar onderwijs en hebben daardoor een lager bereik: bij benadering 200 jongeren.

In lijn met bovenstaande resultaten geeft bijna twee op de drie van de scholieren middelbaar onderwijs binnen Waddist (59%) aan zich goed te voelen op school. Iets meer dan één op de drie scholieren binnen de Waddisters (35%) voelt zich dan weer niet goed op school. Wanneer we aan de middelbare scholieren binnen Waddist de vraag stellen of school een veilig plek is, zien we een gelijkaardig antwoordpatroon: ongeveer twee op de drie is (60%) akkoord met de stelling dat de school een veilige plek is voor hen en één op de drie (33%) is het daar niet mee eens.



FIGUUR 8



FIGUUR 9



Weten scholieren bij wie ze terecht kunnen als ze zich niet goed in hun vel voelen?

De hieronder besproken vragen rond mentaal welbevinden op school (figuur 10, 11 en 12) werden enkel gesteld aan Waddisters binnen het middelbaar onderwijs en hebben daardoor een lager bereik: bij benadering 200 jongeren.

Wanneer we scholieren vragen bij wie ze terecht kunnen op school wanneer ze zich niet goed voelen in hun vel (figuur 10), dan geven de meesten onder hen aan terecht te kunnen bij een vriend (64%). Een kleine helft geeft aan terecht te kunnen bij een leerkracht (41%) en de leerlingenbegeleider (39%). Eén op de vier Waddisters (25%) zegt terecht te kunnen bij een klasgenoot. Directie (2%) en CLB (12%) scoren hierbij het laagst.



Een cijfer dat we hier graag onder de aandacht brengen is dat bijna één op de drie scholieren binnen Waddist (28%) niet weet bij wie die terecht kan op school als ze zich niet goed voelen, omdat ze menen dat er niemand is (15%) of omdat ze niet weten bij wie ze terecht kunnen (13%).

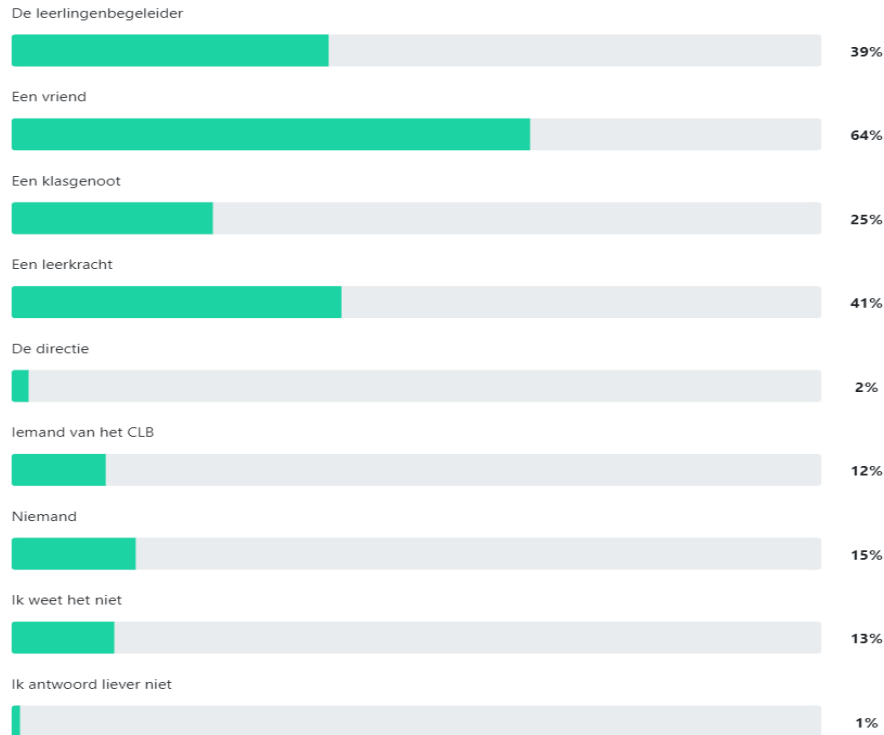
Twee op de vijf van de scholieren binnen Waddist hebben het gevoel terecht te kunnen bij de leerlingenbegeleider, maar hoeveel van hen weet wie de leerlingenbegeleider is op hun school (figuur 11)? Twee op de drie scholieren onder de Waddisters (72%) geven aan dat ze de leerlingenbegeleider van hun school kennen. Eén op de drie scholieren onder de Waddisters geven aan de leerlingebegeleider niet te kennen (23%) of weten het niet of ze deze kennen (4%).

Van onze scholieren die we bereiken met Waddist heeft bijna één op de drie (27%) nog nooit contact gehad met een CLB-medewerker of een leerlingenbegeleider (figuur 12). Binnen deze groep van scholieren die contact hebben gehad met een CLB-medewerker of leerlingenbegeleider (68%) heeft ongeveer 1/3^{de} een algemeen positieve ervaring gehad (22%), 1/3^{de} afwisselend goed en slecht (28%) en 1/3^{de} heeft een algemeen slechte ervaring gehad (18%).



Een extra vraag: Bij wie kan je terecht op school als je je niet goed voelt in je vel? (Meerdere antwoorden mogelijk) 2023-01-15

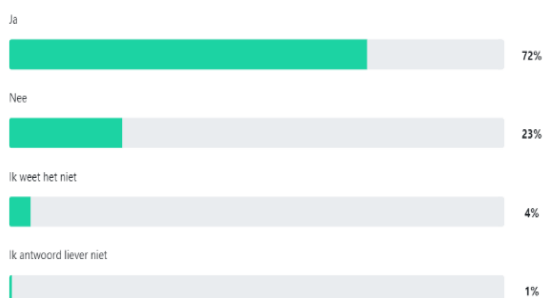
189 antwoorden



FIGUUR 10

Een extra vraag: Ken jij de leerlingenbegeleider van je school? 2023-01-17

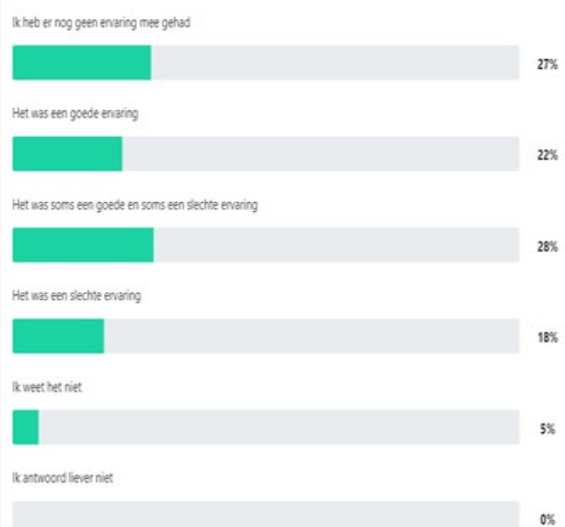
184 antwoorden



FIGUUR 11

Een extra vraag: Hoe was jouw ervaring met een CLB-medewerker of leerlingenbegeleider? 2023-01-19

194 antwoorden



FIGUUR 12



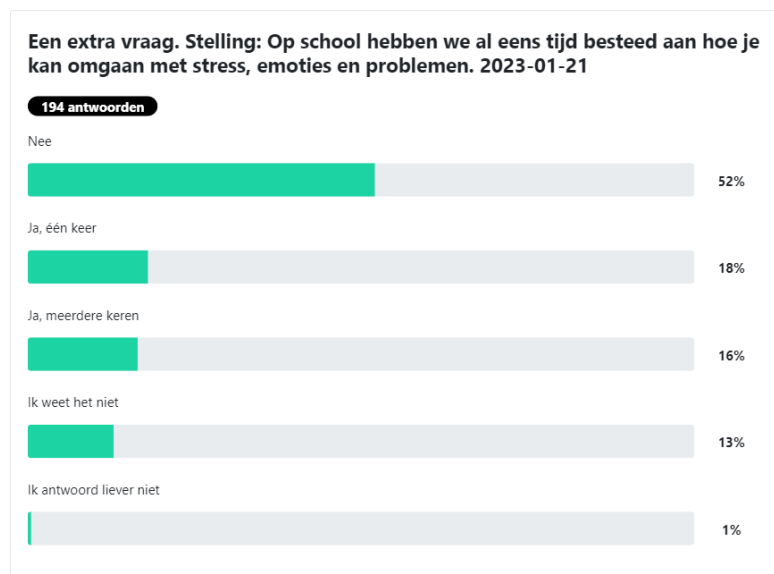
Welke aandacht willen scholieren voor mentaal welbevinden op school?

De hieronder besproken vragen rond mentaal welbevinden op school (figuur 13-16) werden enkel gesteld aan Waddisters binnen het middelbaar onderwijs en hebben daardoor een lager bereik: bij benadering 200 jongeren.

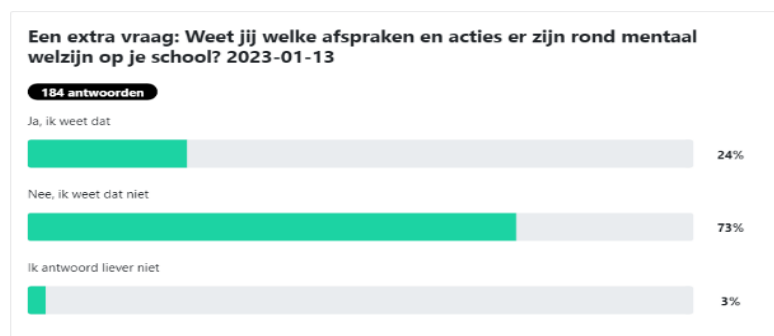
We vroegen de scholieren binnen Waddist of ze op school al eens tijd hadden besteed aan hoe je kan omgaan met stress (figuur 13). De helft van hen (52%) geeft aan dat hier op school nog nooit tijd aan besteed werd. Eén op de 5 scholieren binnen Waddist (18%) geeft aan dat er op school al één keer tijd besteed werd aan dit thema en een iets kleinere groep (16%) geeft aan al meerdere keren op school met dit thema aan de slag te zijn gegaan. We vroegen scholieren ook of ze weten welke afspraken en acties er zijn rond mentaal welzijn op hun school. Twee op de drie (73%) Waddisters zeggen dit niet te weten (figuur 14).

Wanneer we de scholieren binnen Waddist vragen of ze vinden dat de school meer moet doen rond mentaal welzijn voor leerlingen (figuur 15), dan is de overgrote meerderheid daar helemaal (38%) tot eerder (45%) mee akkoord. Slechts één op de tien scholieren is daar eerder niet (9%) tot helemaal niet (2%) mee akkoord.

Iets meer dan de helft van de scholieren binnen Waddist (54%) geeft aan dat een gesprek met een psycholoog op school hem/haar deugd zou doen (figuur 16). Een derde van hen (27%) geeft aan dat hij/zij daar geen deugd van zou hebben, maar één op vijf scholieren weet niet of ze daar deugd van zouden hebben of niet.



FIGUUR 13

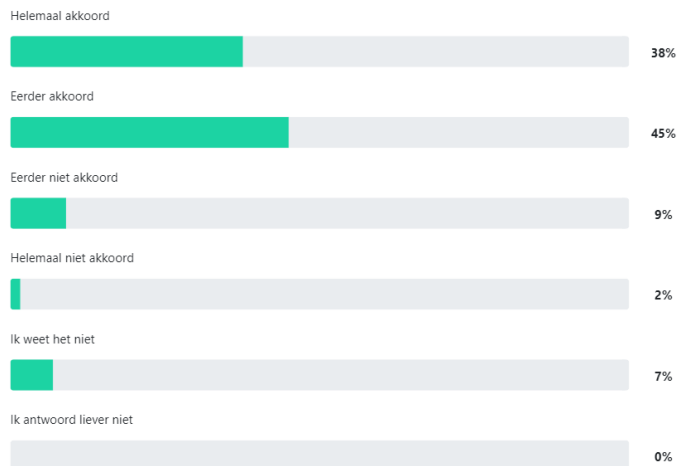


FIGUUR 14



Een extra vraag. Stelling: Ik vind dat mijn school meer moet doen rond mentaal welzijn voor de leerlingen. 2023-01-10

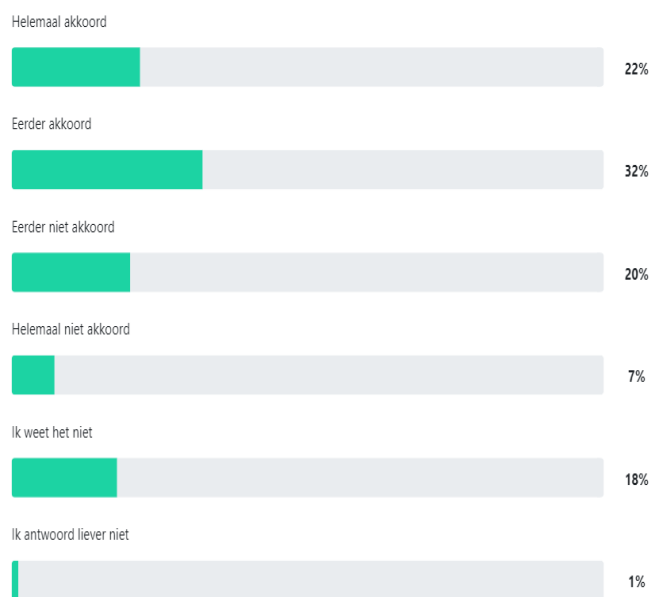
189 antwoorden



FIGUUR 15

Een extra vraag. Stelling: Een gesprek op school met een psycholoog zou me goed doen. 2023-01-14

180 antwoorden



FIGUUR 16

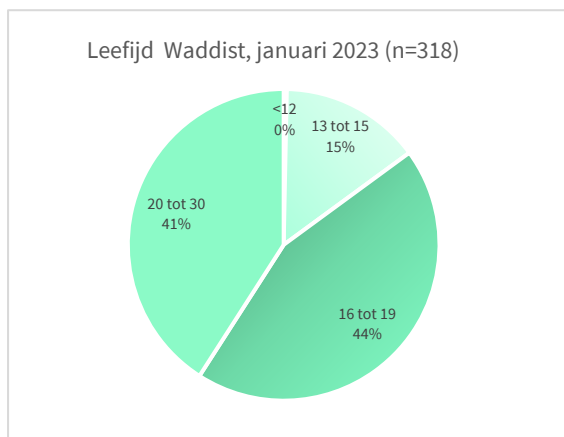


DEMOGRAFISCHE VARIABLEN

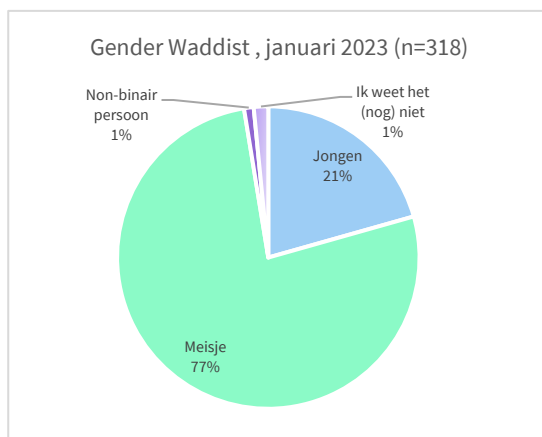
Waddist is een gratis app waarmee jongeren tussen de 12 en 30 jaar dagelijks kunnen delen wat ze denken, voelen en meemaken. Elke dag krijgen jongeren drie vragen over thema's zoals liefde, vrienden, mentaal welzijn en meer die ze anoniem kunnen beantwoorden. De antwoorden hiervan? Die worden verzameld en gedeeld met beleidsmakers. Zo laten we de stem van jongeren horen. Jongeren kunnen ook zelf vragen insturen en feedback geven

DEMOGRAFISCHE VARIABLEN WADDISTERS FEBRUARI 2023

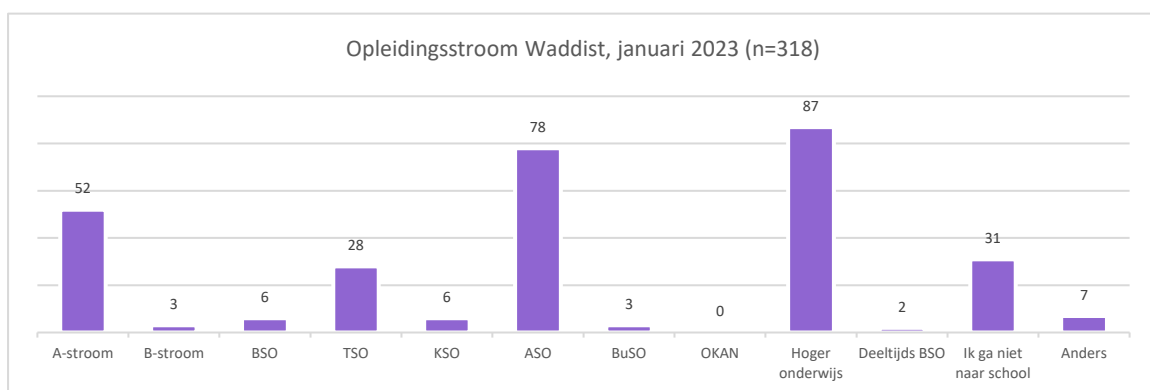
Twee op vijf Waddister (44%) is tussen de 16 en 19 jaar, twee op de vijf (41%) is tussen de 20 en 30 jaar oud en de kleinste groep, nl. één op de vijf Waddisters is tussen de 13 en 15 jaar oud (figuur 17). De overgrote meerderheid van de Waddisters zijn meisjes (77%) (figuur 18). De jongeren die we bereiken zitten voornamelijk in de A stroom of ASO of volgen hoger onderwijs (figuur 19). In maart 2022 vroegen we aan 30 jongeren hoelang zij al actief waren in Waddist, waarvan de meesten antwoorden actief te zijn vanaf het begin bij de lancering van de app in februari 2021. Daarnaast bleek uit de analyse van de ingestuurde vragen dat 'mentaal welzijn' een thema is dat sterk leeft bij de Waddisters. De Waddist app creëert dus een community waar zij ondersteunende tips vinden en verbinding voelen met anderen.



FIGUUR 17



FIGUUR 18

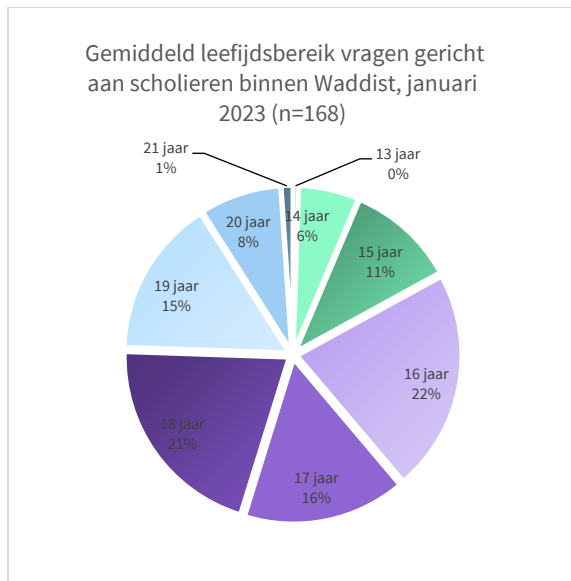


FIGUUR 19

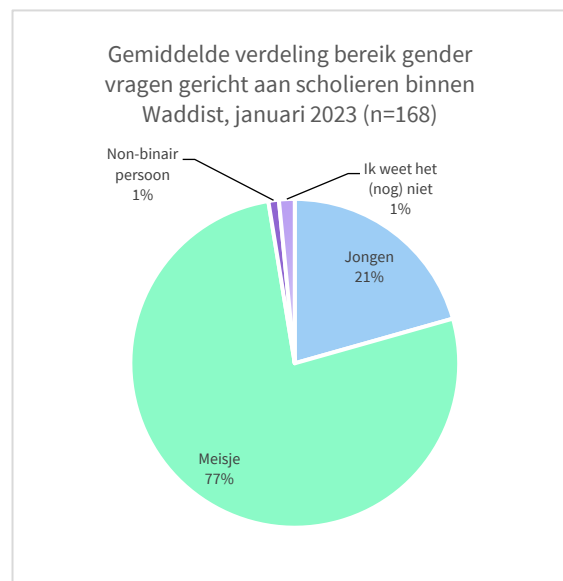


DEMOGRAFISCHE VARIABELEN VAN DE VRAGEN GERICHT AAN DE SCHOLIEREN SECUNDAIR ONDERWIJS BINNEN WADDIST

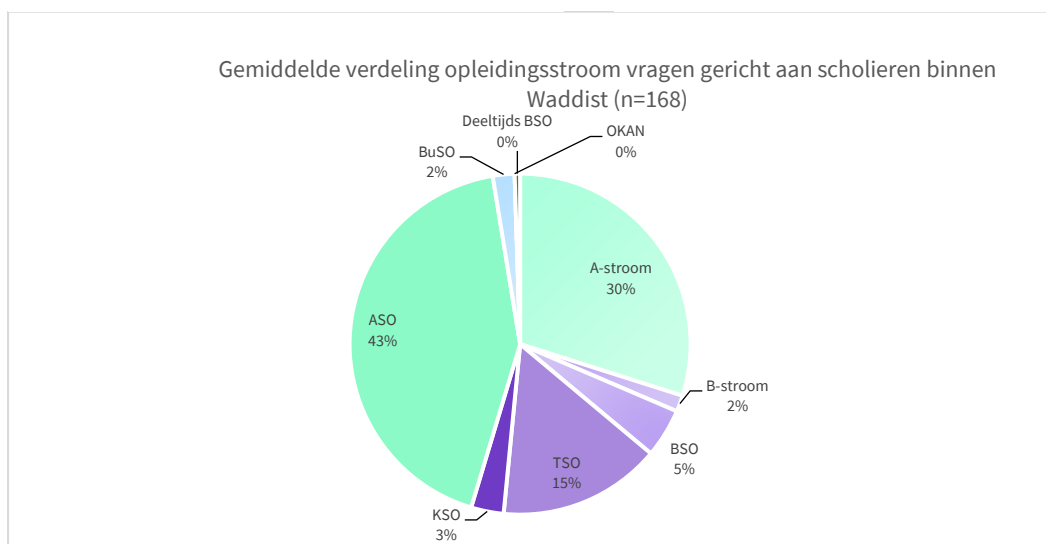
De vragen gericht aan scholieren binnen Waddist bereiken in de eerste plaats jongeren (*figuur 20*) tussen 16 en 18 jaar (59%) gevolgd door respectievelijk jongeren tussen 19 en 21 jaar (23%) en jongeren tussen 13 en 15 jaar (17%). In lijn met de vorige factsheets bereiken we meer meisjes dan jongens (*figuur 21*), meer bepaald bereiken we nu bijna 4 keer zoveel meisjes (77%) als jongens (21%). En ook in lijn met vorige factsheets bereiken we vooral scholieren uit de A-stroom en ASO (*figuur 22*), meer bepaald 43% uit de ASO en 30% A stroom. Daarnaast bereiken we 15% uit het TSO en 5% uit het BSO. Andere richtingen zoals KSO, Buso, deeltijds BSO bereiken we bijna niet tot niet.



FIGUUR 20



FIGUUR 21



FIGUUR 22