

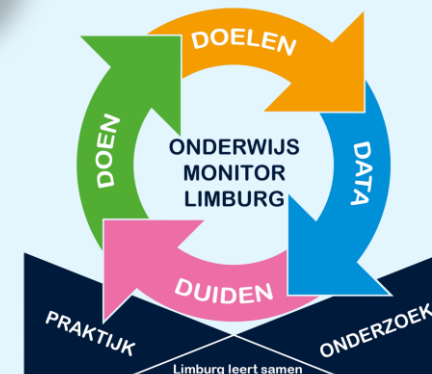
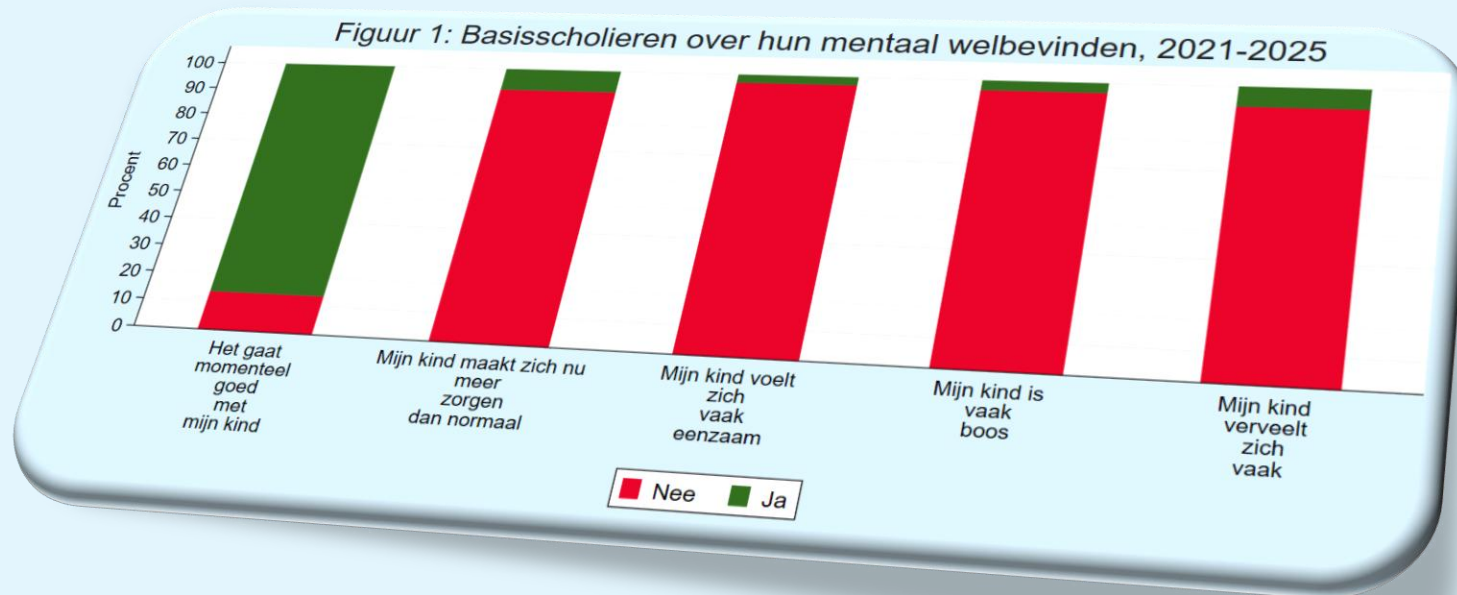
Mentaal welbevinden

Groep 8-leerlingen 2021-2025

Onderzoek op basis van de
OnderwijsMonitor Limburg

Juli 2026

Sabine Beenen
Lynn van Vugt
Trudie Schils



Introductie

Er wordt veel belang gehecht aan het mentaal welbevinden van leerlingen.¹ Dit wordt gezien als een belangrijke basis voor hun ontwikkeling, zowel op school als daarbuiten.² Met mentaal welbevinden wordt niet alleen bedoeld dat kinderen zich gelukkig of tevreden voelen, maar het gaat om een combinatie van emotionele, sociale en niet-cognitieve vaardigheden, zoals zelfvertrouwen, energie en doorzettingsvermogen, het gevoel dat je ertoe doet en het kunnen omgaan met eigen emoties.³

Het mentaal welbevinden van leerlingen vormt een belangrijke basis voor de verdere ontwikkeling. Wanneer leerlingen zich veilig, gezien en gesteund voelen zijn zij beter in staat om te leren en zich sociaal en emotioneel te ontwikkelen. Leerlingen die zich mentaal goed voelen kunnen beter omgaan met emoties van zichzelf en anderen, kunnen zich beter inleven in een ander, bouwen positievere en hechtere sociale relaties op en functioneren doorgaans beter op school.^{3,4,5} Een stevige basis in sociaal-emotioneel welbevinden verkleint daarnaast de kans op latere problemen in gedrag of gezondheid.³

Door hier structureel op in te zetten, kunnen scholen signalen van psychosociale problemen bovendien tijdig herkennen en passende ondersteuning bieden.⁴ Tegelijkertijd draagt goed onderwijs, waarin kinderen succeservaringen opdoen, bij aan hun zelfvertrouwen en mentale gezondheid. Onderwijs en mentaal welbevinden beïnvloeden elkaar dus wederzijds en zijn nauw verbonden.^{3,4,5}

Uit eerder onderzoek is gebleken dat er verschillen zijn tussen meisjes en jongens wat betreft het mentaal welbevinden.⁷ In 2021 bleek dat een laag emotioneel welbevinden ongeveer twee keer zo vaak voorkomt bij meisjes dan bij jongens.⁷ In deze factsheet wordt niet alleen gekeken naar verschillen tussen meisjes en jongens, maar ook naar verschillen op basis van het opleidingsniveau van ouders en regio.

In deze factsheet

Vanwege het belang van inzicht mentaal welbevinden van leerlingen op school verzamelen we hierover informatie sinds 2021 in de [OnderwijsMonitor Limburg](#) bij leerlingen in groep 8 van het primair onderwijs. Het gaat hierbij om rapportage door de ouders. In deze factsheet zetten we de resultaten op een rij. We bekijken de onderdelen:

- ❖ Trends tussen 2021-2025
- ❖ Verschillen in die trend tussen jongens en meisjes
- ❖ Verschillen in die trend naar opleidingsniveau ouders
- ❖ Verschillen in die trend naar regio

Als uw school/bestuur heeft deelgenomen, kunt u ook cijfers voor uw eigen school/bestuur inzien in de digitale terugkoppeling, via [deze link](#). Hiervoor is de inlogcode nodig die bestuurders en schoolleiders van deelnemende scholen hebben ontvangen. Indien u deze niet (meer) heeft, e-mail dan naar: oml-sbe@maastrichtuniversity.nl.

Resultaten in het kort

❖ Het gemiddelde mentaal welbevinden van groep 8-leerlingen blijft stabiel over de jaren 2021, 2023 en 2025.

- ❖ Het mentaal welbevinden van meisjes is licht gedaald tussen 2021 en 2023. Bij jongens blijft het mentaal welbevinden in alle jaren gelijk.
- ❖ Tussen jongens en meisjes zijn er in geen van de jaren verschillen.

- ❖ Op basis van het opleidingsniveau van ouders zijn geen verschillen zichtbaar in 2021 en 2023.
- ❖ Enkel in 2025 zien we verschillen tussen het opleidingsniveau van de ouders: het mentaal welbevinden bij leerlingen met wo-opgeleide ouders is hoger dan bij leerlingen met maximaal mbo-opgeleide ouders.

❖ Er zijn geen verschillen op basis van regio zichtbaar.

Algemeen beeld

Tabel 1 geeft een beeld van de verdeling van de verschillende groepen leerlingen die in de data zijn vertegenwoordigd en genoemd worden in deze factsheet.

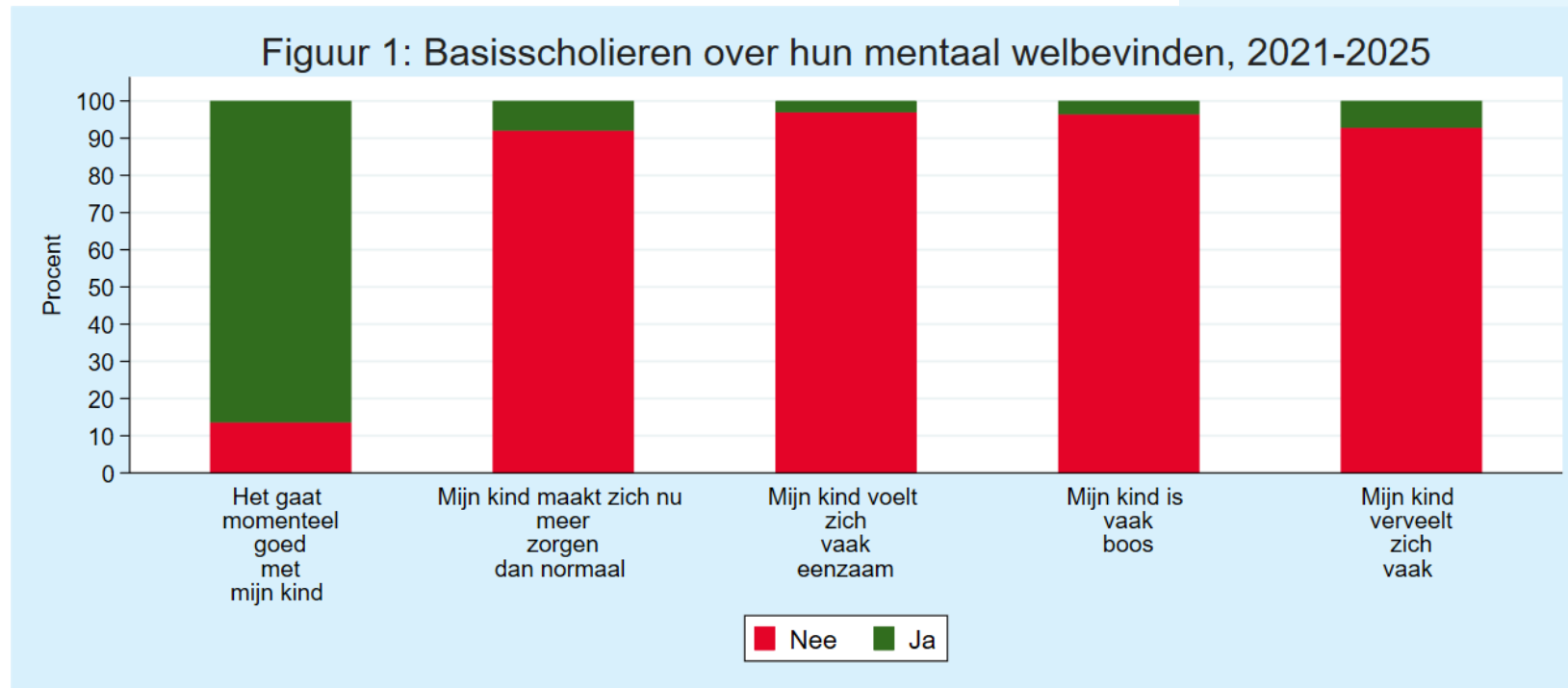
Tabel 1. De verschillende groepen leerlingen in de OML, in absolute aantallen en percentages (2021-2025).

Geslacht	Aantal leerlingen	Percentage
Jongens	3.763	49,79
Meisjes	3.794	50,21
Opleiding ouders		
Maximaal mbo	2.758	36,50
Hbo	3.145	41,62
Wo	1.654	21,89
Regio		
Noord-Limburg	1.964	25,99
Midden-Limburg	999	13,22
Sittard-Geleen	1.058	14,00
Maastricht-Heuvelland	1.644	21,75
Parkstad Limburg	1.892	25,04
Totaal	7.557	

Mentaal welbevinden

Om het mentaal welbevinden van de leerlingen in beeld te brengen, zijn aan de ouders van de groep 8 leerlingen vijf stellingen voorgelegd. Ouders konden deze stellingen beantwoorden met ja of nee.

Figuur 1 toont de antwoorden van ouders op deze stellingen over de periode 2021 tot en met 2025. Ongeveer 86% van de ouders geeft aan dat het goed gaat met hun kind; bij de leerlingen uit groep 2 lag dit percentage op 94%. Daarnaast rapporteert ongeveer 7% dat hun kind zich meer zorgen maakt dan normaal. Ongeveer 3% geeft aan dat hun kind zich vaak eenzaam voelt en 4% geeft aan dat hun kind vaak boos is. Tot slot meldt ongeveer 7% dat hun kind zich vaak eenzaam voelt.

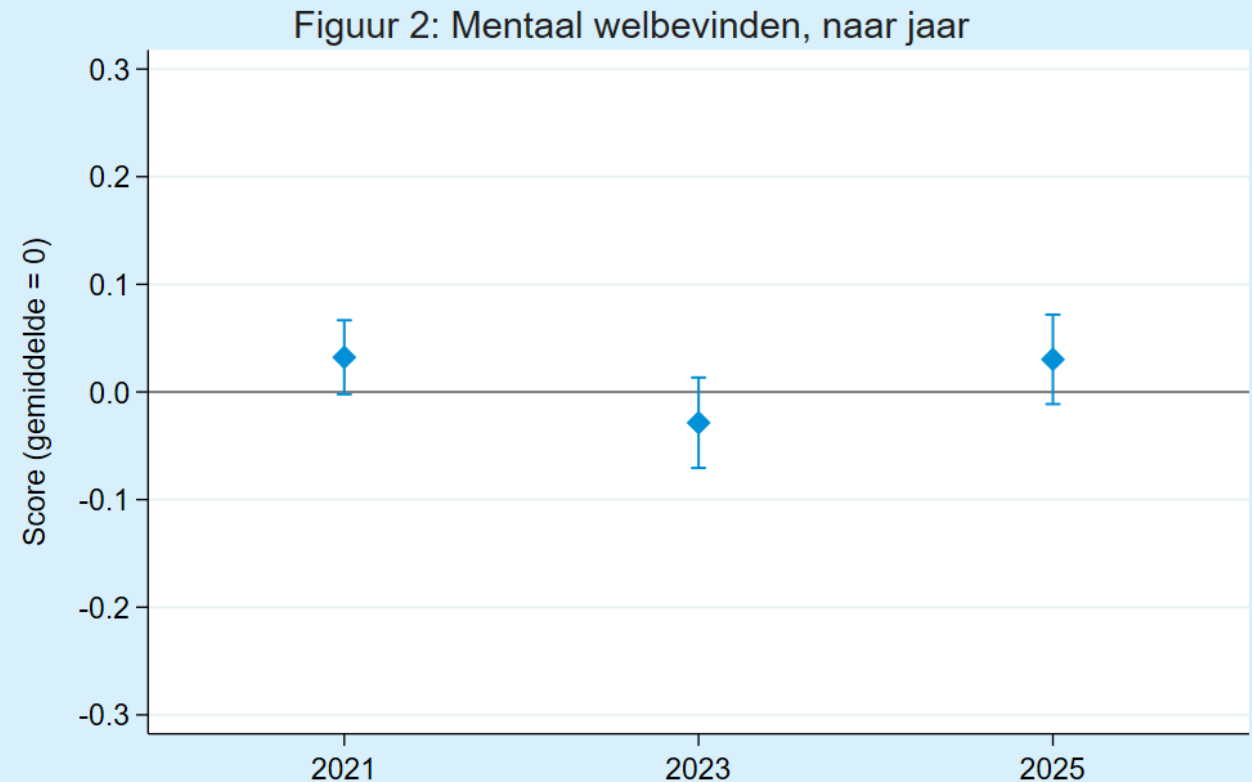


Om een algemeen beeld te krijgen van het mentaal welbevinden van de leerlingen, hebben we de stellingen samengevoegd in een index.* Op deze manier kunnen we de verschillen kwantificeren en de verschillen tussen groepen en over de tijd in kaart brengen. Een hogere waarde op de schaal van mentaal welbevinden betekent dat ouders minder vaak signalen van zorgen, boosheid, eenzaamheid of verveling rapporteren. Met andere woorden: een hogere score staat voor een beter mentaal welbevinden.

* De betrouwbaarheid (cronbach's alpha) van de index is 0.66. Dit is een goed resultaat. De indices zijn gestandaardiseerd met gemiddelde 0 en standaarddeviatie 1. Het gemiddelde is bepaald voor alle leerlingen over alle schooljaren.

Verschillen naar jaar

Figuur 2 toont het gemiddelde mentaal welbevinden voor de jaren 2021, 2023 en 2025. In de figuur is te zien dat het gemiddelde mentaal welbevinden tussen 2021 en 2023 lijkt te dalen, maar deze daling is niet significant. Ook lijkt er een lichte stijging plaats te vinden tussen 2023 en 2025, maar ook deze is niet significant.



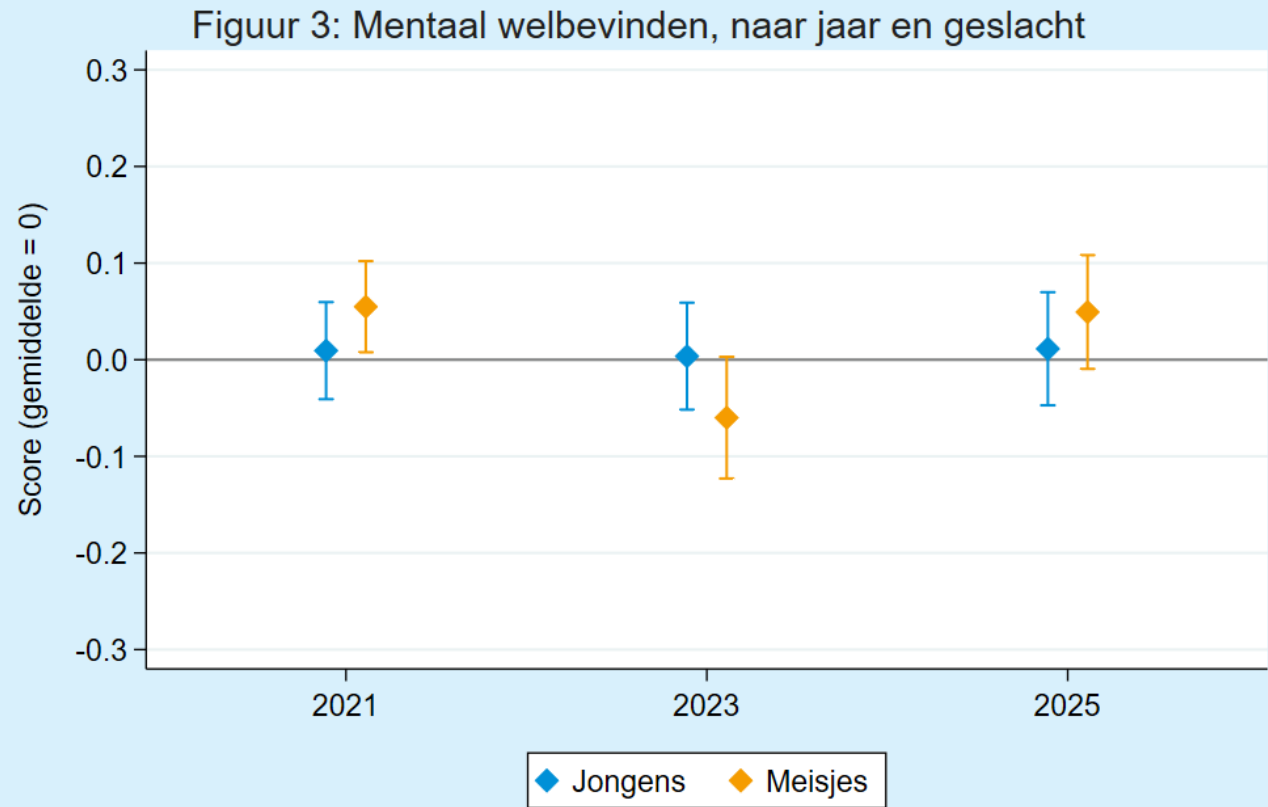
Leeswijzer: De nullijn geeft het gemiddelde over alle scholen en alle jaren weer, en de diamanten tonen de afwijking van dat gemiddelde. De lijnen rondom de diamanten tonen de 95%-betrouwbaarheidsintervallen. Langere lijnen duiden op meer spreiding rond het gemiddelde, bijvoorbeeld omdat leerlingen uiteenlopende antwoorden hebben gegeven of omdat het om een kleine groep gaat. Om te weten of een verschil significant is kunt u kijken of de lijnen overlappen. Indien dit het geval is, is het verschil niet significant. Bij de berekening van het gemiddelde wordt gecontroleerd voor geslacht, leeftijd, opleiding ouders en regio.

Verschillen naar geslacht

Figuur 3 laat de verschillen in mentaal welbevinden zien tussen jongens en meisjes. Het figuur laat zien dat het mentaal welbevinden van meisjes tussen 2021 en 2023 daalt, en deze daling is net significant.

Tussen 2023 en 2025 blijft het niveau bij meisjes stabiel. Bij jongens blijft het mentaal welbevinden in alle jaren gelijk.

Tussen jongens en meisjes zijn er in geen van de jaren betekenisvolle verschillen.

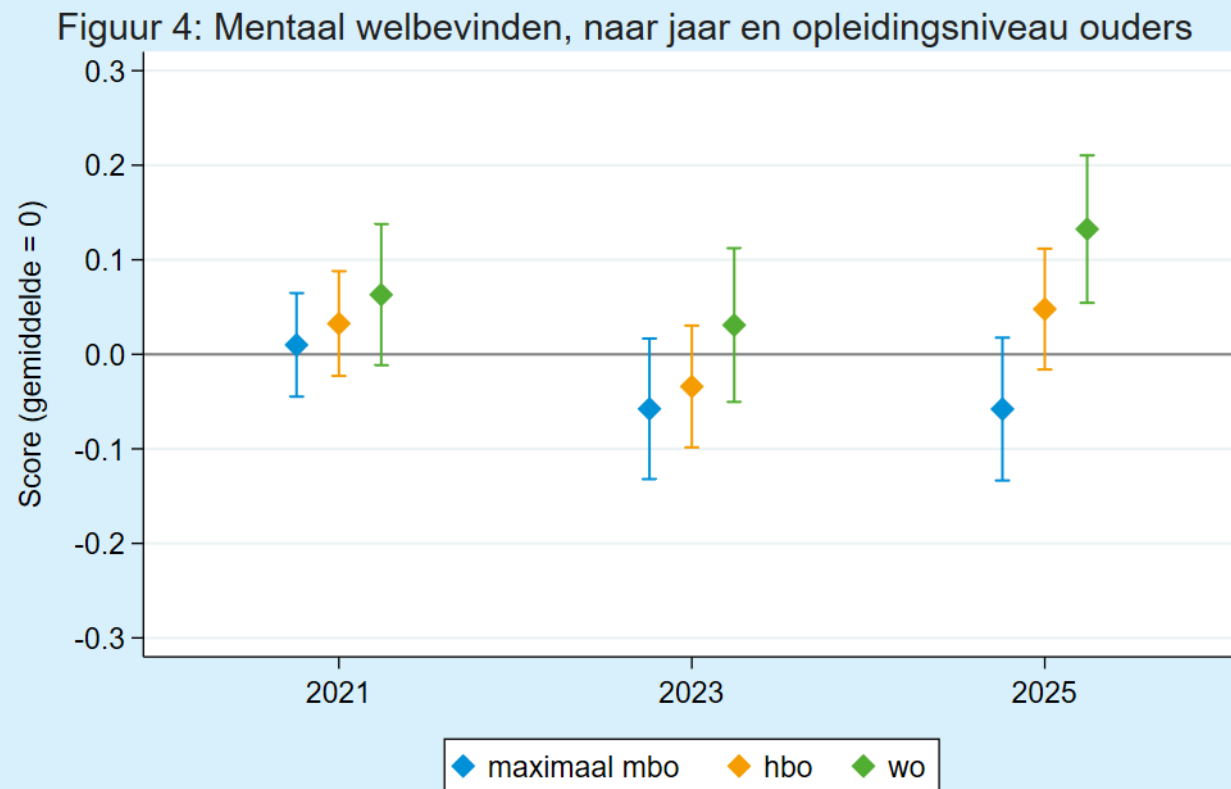


Leeswijzer: De nullijn geeft het gemiddelde over alle scholen en alle jaren weer, en de diamanten tonen de afwijking van dat gemiddelde. De lijnen rondom de diamanten tonen de 95%-betrouwbaarheidsintervallen. Langere lijnen duiden op meer spreiding rond het gemiddelde, bijvoorbeeld omdat leerlingen uiteenlopende antwoorden hebben gegeven of omdat het om een kleine groep gaat. Om te weten of een verschil significant is kunt u kijken of de lijnen overlappen. Indien dit het geval is, is het verschil niet significant. Bij de berekening van het gemiddelde wordt gecontroleerd voor leeftijd, opleiding ouders en regio.

Verschillen naar opleidingsniveau ouders

Figuur 4 toont de gemiddelde score op mentaal welbevinden uitgesplitst naar het opleidingsniveau van de ouders. Tussen de jaren zijn er geen significante verschillen zichtbaar voor alle groepen.

In 2025 scoort de groep met wo-opgeleide ouders hoger dan de groep met maximaal mbo-opgeleide ouders. Voor de rest zijn er geen verschillen tussen de opleidingsniveaus.

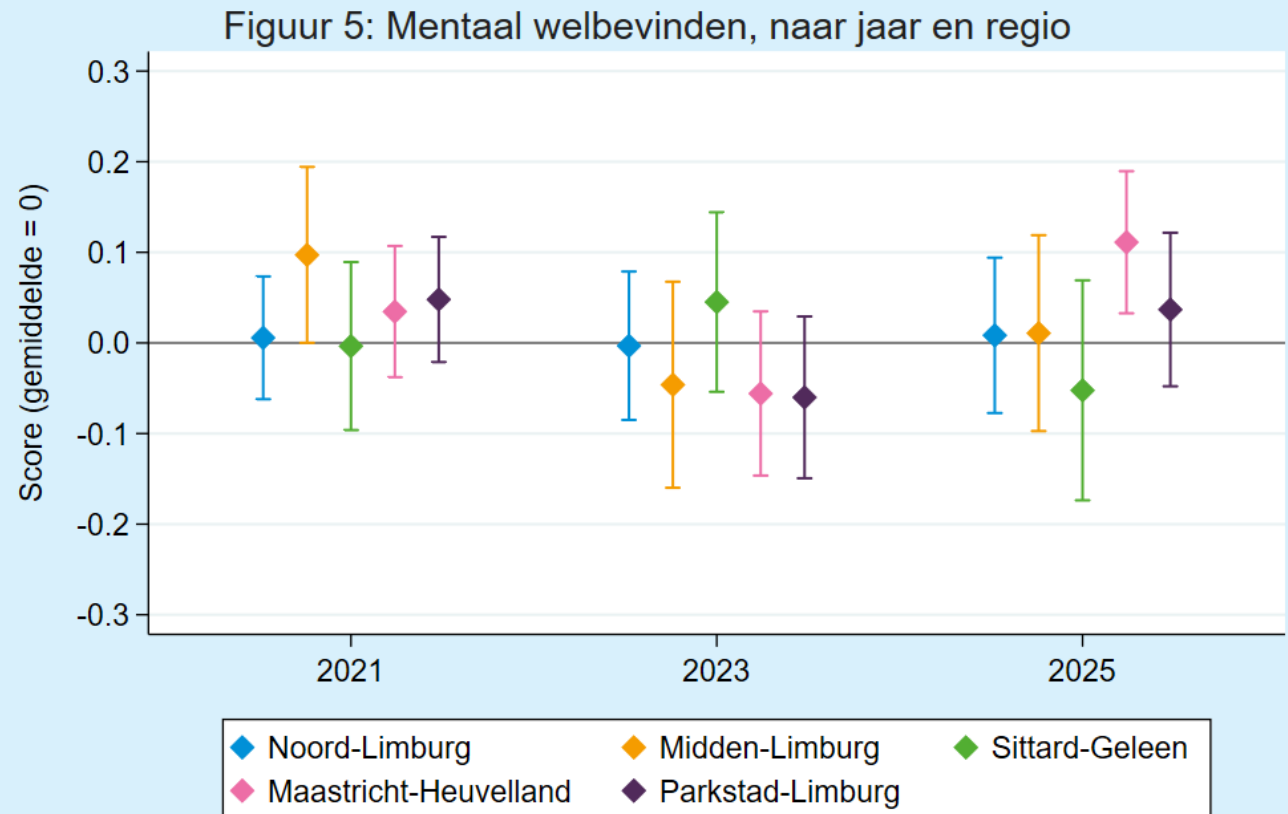


Leeswijzer: De nullijn geeft het gemiddelde over alle scholen en alle jaren weer, en de diamanten tonen de afwijking van dat gemiddelde. De lijnen rondom de diamanten tonen de 95%-betrouwbaarheidsintervallen. Langere lijnen duiden op meer spreiding rond het gemiddelde, bijvoorbeeld omdat leerlingen uiteenlopende antwoorden hebben gegeven of omdat het om een kleine groep gaat. Om te weten of een verschil significant is kunt u kijken of de lijnen overlappen. Indien dit het geval is, is het verschil niet significant. Bij de berekening van het gemiddelde wordt gecontroleerd voor geslacht, leeftijd en regio.

Verschillen naar regio

Figuur 5 laat mentaal welbevinden zien, uitgesplitst naar regio. De figuur toont dat mentaal welbevinden in alle regio's over de jaren stabiel blijft, zonder duidelijke stijgingen of dalingen.

In alle jaren zijn er geen significante verschillen tussen de regio's zichtbaar.



Leeswijzer: De nullijn geeft het gemiddelde over alle scholen en alle jaren weer, en de diamanten tonen de afwijking van dat gemiddelde. De lijnen rondom de diamanten tonen de 95%-betrouwbaarheidsintervallen. Langere lijnen duiden op meer spreiding rond het gemiddelde, bijvoorbeeld omdat leerlingen uiteenlopende antwoorden hebben gegeven of omdat het om een kleine groep gaat. Om te weten of een verschil significant is kunt u kijken of de lijnen overlappen. Indien dit het geval is, is het verschil niet significant. Bij de berekening van het gemiddelde wordt gecontroleerd voor geslacht, leeftijd en opleiding ouders.

Aanbevelingen voor de schoolpraktijk

Het mentaal welbevinden van leerlingen is cruciaal voor leren, ontwikkeling en sociale relaties. De VO-raad adviseert om niet alleen losse acties te implementeren, maar te kiezen voor samenhang en een blijvende, schoolbrede aanpak op de lange termijn.⁸ Scholen kunnen hierbij gebruikmaken van bestaande landelijke initiatieven, zoals de Gezonde School-aanpak⁹, waarin welbevinden één van de centrale gezondheidsthema's is. Via de stimuleringsregeling kunnen scholen begeleiding van een Gezonde School-adviseur en financiële ondersteuning ontvangen om structureel en schoolbreed te werken aan de mentale gezondheid van leerlingen. Het *Stappenplan Werken aan Welbevinden*^{10,11} biedt daarnaast concrete handvatten voor het primair en voortgezet onderwijs:

1. **Bouw een kernteam:** Stel een gemotiveerd kernteam samen met vertegenwoordigers van schoolleiding, leraren, intern begeleiders en waar mogelijk ouders en leerlingen. Het team begeleidt de uitvoering, bundelt hun expertises en bewaakt de voortgang.
2. **Breng de situatie in kaart:** Verzamel informatie over het welbevinden van leerlingen en het schoolteam via bijvoorbeeld de [OnderwijsMonitor Limburg](#) (OML) of via leerlingvolgsystemen, ouder- en leerlinggesprekken en externe partners zoals GGD of gemeente.
3. **Ontwikkel visie en doelen:** Herijk de visie op leren en welbevinden en stel concrete doelen op. Richt je zowel op het versterken van bestaand aanbod als op nieuwe initiatieven, zoals mentorlessen, heldere schoolregels, themaweken over veerkracht en een ondersteuningsstructuur voor kwetsbare leerlingen. Veerkracht ondersteunt het mentaal welbevinden van leerlingen doordat het hen helpt om te gaan met tegenslagen en sneller te herstellen van teleurstellingen.
4. **Plan en voer activiteiten uit**¹²: Bepaal activiteiten die de doelen ondersteunen, zoals dagstarts, creatieve en sportieve projecten, check-ins binnen het team en scholing van personeel. Zorg voor tijd, middelen en samenwerking met ouders en partners.

Monitor en evalueer: Plan vaste momenten om voortgang te beoordelen, successen te vieren en bij te sturen waar nodig. Betrek leerlingen, ouders en teamleden bij reflectie. Zo ontstaat een duurzame, schoolbrede aanpak die veerkracht, motivatie en mentale gezondheid van alle leerlingen versterkt. Meer informatie en praktische tools zijn te vinden op:

[Stappenplan: werken aan welbevinden in het PO, VO en GO - Trimbos-instituut](#)

Bronnen

- ¹ Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). Werken aan mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Zie [link](#).
- ² Gezonde school. (2025). Week van de Mentale Gezondheid: aandacht voor welbevinden op school. Zie [link](#).
- ³ Pharos. (2025). Welbevinden op school bij kinderen en jongeren uit kwetsbare gezinnen: handvatten en praktijkvoorbeelden. Zie [link](#).
- ⁴ Trimbos-instituut. (z.d.). Welbevinden op school en het primair onderwijs. Zie [link](#).
- ⁵ Nederlands Instituut van Psychologen. (2024). Mentale gezondheid op school. Zie [link](#).
- ⁶ Gezonde School. (z.d.). Welbevinden in het primair onderwijs. Zie [link](#).
- ⁷ Nederlands Jeugdinstituut. (2023). Cijfers over welbevinden en mentale gezondheid. Zie [link](#).
- ⁸ VO-raad. (z.d.). Mentale gezondheid en welbevinden. Zie [link](#).
- ⁹ Gezonde School. (z.d.) Stimuleringsregeling Gezonde School. Zie [link](#).
- ¹⁰ Trimbos-instituut. (2024). Stapsgewijs werken aan welbevinden in het onderwijs. Zie [link](#).
- ¹¹ Van den Essenburg, M., Visser-van Balen, H., Deen, C., & De Lange, A. (2024). Stappenplan: Werken aan welbevinden op school (pp. 1—12). Nederlands instituut van Psychologen. Zie [link](#).
- ¹² Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). Werken aan mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Zie [link](#).