Erbij horen in je opleiding

Gespreksblad voor student en begeleider

Met dit blad laat je zien hoe jij je voelt in je groep of op je werkplek. Je kiest zelf wat je wilt bespreken. Geef ook aan met wie je daarover wilt praten. Samen kijken jullie wat goed gaat en wat kan helpen.

Ik kijk naar ☐ mijn klas of lesgroep ☐ mijn stage of werk

Groep of plek _____ Datum _____

Kies één plek. Denk aan de afgelopen twee weken. Ben je hier korter? Denk dan aan de tijd sinds je start.

Hoe voelt het voor jou

Kruis per uitspraak aan hoe goed die bij jou past. Je mag een vraag overslaan.

Ik voel me onderdeel van deze groep.

○ Niet ○ Een beetje ○ Voor een groot deel ○ Helemaal ○ Weet ik niet

Ik voel me hier geaccepteerd.

○ Niet ○ Een beetje ○ Voor een groot deel ○ Helemaal ○ Weet ik niet

Ik kan in deze groep mezelf zijn.

○ Niet ○ Een beetje ○ Voor een groot deel ○ Helemaal ○ Weet ik niet

Wat helpt en wat vraagt aandacht

Kruis aan hoe het nu voor jou gaat. Gaat iets goed én vraagt het aandacht? Je mag beide aankruisen.

Onderwerp	Gaat goed	Aandacht nodig	Weet ik niet
Het contact met andere studenten of collega's	○	○	○
Hoe mijn docent of werkbegeleider met mij omgaat	○	○	○
Respectvol omgaan met elkaar	○	○	○
De ruimte om mee te doen en bij te dragen	○	○	○
Hoe de opleiding of het werk bij mijn interesses past	○	○	○

Niet van toepassing? Laat die rij leeg.

Welk onderwerp wil jij bespreken of wat wil je toevoegen?

Wat kan jou helpen

Gespreksblad voor student en begeleider

Bespreek één onderwerp van het eerste blad en maak samen een concrete afspraak.

Groep of plek _____ Datum _____

Een ervaring die iets laat zien

Vertel over een moment waarop je je erbij voelde horen, of juist minder. Wat gebeurde er en wat deed dat met jou?

Wat hielp je en wat had je op dat moment nodig?

Wat wil jij behouden of veranderen

Waaraan zou jij merken dat het beter gaat of goed blijft gaan?

Onze afspraak

Dit verandert of organiseert de docent, opleiding of werkplek

Wie pakt dit op _____ Wanneer _____

Dit wil de student zelf proberen, als dat nodig en passend is

We bespreken hoe het gaat op _____ Met _____

Bij het vervolggesprek: wat is er gedaan en wat merk jij daarvan?

Dit houden we vast of passen we aan

Het gesprek begeleiden

Handleiding voor docenten en werkbegeleiders

Gebruik de twee gespreksbladen in een individueel gesprek. Verken waar de student zich wel of minder bij voelt horen. De student kiest het onderwerp. Jullie maken samen één concrete afspraak en bespreken later wat die heeft opgeleverd.

Kies samen één plek

Laat de student kiezen voor de klas of lesgroep óf voor het stage- of werkteam. Gebruik voor een andere plek een nieuw blad. Erbij horen kan per omgeving verschillen. Lees de vragen zo nodig samen. Vraag hoe de student de woorden begrijpt en geef daarna zo nodig een korte uitleg. Laat de student zelf het antwoord kiezen.

Begin bij de ervaring

Laat de student eerst zelf reageren en het onderwerp kiezen. Vraag met wie de student hierover wil praten en help zo nodig een andere begeleider te vinden. Vraag: "Wanneer merk je dat?" of "Kun je een moment beschrijven?" Luister zonder het antwoord te corrigeren en controleer of je het goed begrijpt. Bespreek welke informatie jullie vastleggen en met wie jullie die delen.

Onderzoek wat de omgeving doet

Vraag wat klasgenoten, collega's, docenten of werkbegeleiders doen dat helpt of belemmert. Kijk ook naar groepsvorming, opdrachten, verwachtingen en de aansluiting bij de opleiding. Vraag: "Wat kan ik of wat kan de opleiding anders doen?" Bij pesten, discriminatie of onveiligheid neemt de begeleider verantwoordelijkheid en volgt de afspraken van de organisatie.

Maak de afspraak concreet

Kies samen wat jullie willen behouden of veranderen. Leg vast wie iets doet, wanneer dat gebeurt en waaraan de student merkt dat het helpt. Een eigen actie van de student is optioneel. Gaat het over de werkplek, betrek dan de verantwoordelijke werkbegeleider en stem met de student af wat je daarvoor deelt.

Kom terug op de afspraak

Vraag eerst wat er is gedaan en daarna wat de student daarvan merkt. Bepaal samen wat jullie vasthouden of aanpassen. Je kunt het eerste blad opnieuw gebruiken voor dezelfde plek. Bespreek veranderingen per uitspraak; gebruik geen totaalscore of grenswaarde.

Een voorbeeld uit de klas

De student vertelt: "Bij groepsopdrachten blijf ik steeds over." De begeleider vraagt hoe de groepjes worden gevormd. Samen spreken ze af dat de docent bij de volgende opdrachten de groepjes samenstelt en duidelijke rollen verdeelt. In het vervolggesprek vraagt de begeleider of de student daardoor vanaf het begin kon meedoen en een passende rol kreeg.

Onderbouwing van de tool

Sense of belonging in het mbo

Deze tool vertaalt onderzoek naar schoolbelonging, emotionele schoolbetrokkenheid, sociale steun en beroepsidentiteit naar een gesprek met een gezamenlijke vervolgstap. De vragen zijn zelf geformuleerd en niet psychometrisch gevalideerd. De bruikbaarheid en het effect van deze tool zijn nog niet in de praktijk onderzocht. Het gebruik op stage of werk is een praktische vertaling van vooral schoolgericht onderzoek.

Wat de vragen van elkaar onderscheidt

De drie uitspraken op het eerste blad gaan over de ervaring van erbij horen. De onderwerpen daaronder helpen mogelijke verklaringen en aangrijpingspunten te verkennen. Contact, steun en opleidingsaansluiting worden daarom apart besproken. Er is geen totaalscore, norm of risicolabel.

De belangrijkste bronnen

Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. Psychology in the Schools, 30(1), 79-90.

Basis voor het begrip schoolbelonging en de oorspronkelijke PSSM-schaal. Onderzocht onder Amerikaanse scholieren, niet onder Nederlandse mbo-studenten.

Publicatie bij Wiley

Elffers, L., Oort, F. J., & Karsten, S. (2012). Making the connection: The role of social and academic school experiences in students' emotional engagement with school in post-secondary vocational education. Learning and Individual Differences, 22(2), 242-250.

Bij 909 mbo-studenten hingen vooral opleidingsaansluiting en contact met klasgenoten samen met emotionele betrokkenheid. Verbanden bewijzen geen oorzaak en gevolg.

doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.005

Keijzer, R., van Schooten, E., van der Rijst, R., & Admiraal, W. (2022). Individual characteristics of students in vocational education moderating the relationship between school engagement and vocational identity. European Journal of Psychology of Education, 37, 1255-1283.

Bij 996 jongeren, onder meer in entree- en reboundtrajecten, hing schoolbetrokkenheid samen met beroepsidentiteit. Deze groep vertegenwoordigt niet het hele mbo.

doi.org/10.1007/s10212-021-00580-y

Nooij, J., & Scheeren, L. (2025). We've got your back! Hoe onderwijsinstellingen in mbo, hbo en wo welzijn en binding van studenten kunnen versterken door sociale steun. Avans Hogeschool.

Onderzoek naar zeven interventies in verschillende onderwijssectoren. Benadrukt ervaren emotionele steun en de aansluiting bij de behoefte van de student.

Onderzoeksrapport

Kaper, S., van Graafeiland, N., & Vogelaar, B. (2024). Effects of coaching on wellbeing, perception of inclusion, and study-interest. Nordic Journal of Vocational Education and Training, 14(1), 1-30.

Bij 93 mbo-studenten werd een positief effect op emotioneel welzijn gevonden, maar geen aantoonbaar effect op ervaren inclusie. Welzijn en ervaren inclusie verdienen afzonderlijke aandacht.

doi.org/10.3384/njvet.2242-458X.241411

Ontwikkeld voor gebruik in het mbo door Judith Peinemann | Studio Umoya. Herziene versie oktober 2026.