

Leerlingen, directie en docenten in gesprek op Gymnasium Bernrode

Hoe verlaag je prestatiedruk en cijferstress?

De toets- en prestatiedruk moet omlaag, vinden leerlingen van het Gymnasium Bernrode in Heeswijk-Dinther. In een ‘toetstalk’ met directie en docenten komen zij met alternatieven voor en aanvullingen op het huidige toetsbeleid. “Wanneer je vijftien toetsen in een week hebt, geeft dat veel stress.”

Aan het begin van dit schooljaar was het voor de zoveelste keer in de media: jongeren gaan gebukt onder de druk van school en studie. Uit onderzoek dat de organisatie KidsRights in augustus publiceerde, blijkt dat 61% van de Nederlandse jongeren regelmatig of zelfs vaak prestatiedruk ervaart. Voor 47% geldt dat dit gebeurt wanneer ze met school of studie bezig zijn. De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 van het RIVM laat eenzelfde beeld zien: 80% van de jongvolwassenen voelt zich soms tot heel vaak gestrest. De belangrijkste bron van deze stress: school of studie.

RELATIVEREN

Ook op het Gymnasium Bernrode in Heeswijk-Dinther in Noord-Brabant merken ze dat leerlingen last hebben

van prestatiedruk. Conrector Maurice Dumont: “We zijn een gymnasium met een regiofunctie. Veel leerlingen die cognitief getalenteerd en ambitieus zijn, voelen zich aangetrokken tot onze school. We hebben relatief veel dubbelbijzondere leerlingen, denk aan leerlingen met hoogbegaafdheid en autisme, die soms moeite hebben met relativeren. We zien bijvoorbeeld weleens dat leerlingen vergaande klachten hebben in de periode tussen een proefwerk en het teruggeven van een cijfer. Sommige leerlingen vallen hierdoor zelfs uit. Dat geldt heus niet voor alle leerlingen: er is ook een deel dat geen of minder last van toetsdruk heeft. Maar het is belangrijk dat we ons dit realiseren.”

Dit is reden voor de school om op een zonnige herfstdag in oktober met leerlingen het gesprek over toetsdruk aan te gaan en te luisteren naar hun ideeën. Dat gebeurt in de vorm van een Toetstalk: een initiatief van het project Toetsdruk van LAKS en de VO-raad. De gedachte hierachter: het aanpakken van druk en stress begint met een goed gesprek. En ideeën hebben leerlingen genoeg, blijkt op deze middag.

ANALYSEREN

Voordat het gezamenlijke gesprek begint, bespreken de schoolleiders en leraren van Gymnasium Bernrode de toetsdruk op school. Zij zien dat deze van leerjaar tot leerjaar sterk verschilt. Maurice Dumont: “De piek van toetsen ligt in leerjaar drie. De leerlingen hebben dan veel vakken en dus veel toetsen. Er zijn toetsweken met wel

vijftien toetsen. Met zes toetsweken per jaar kom je dan uit op negentig toetsen in een schooljaar.” Docent Nederlands Lotte Vennekens vult aan dat de manier waarop leraren omgaan met cijfers, de ervaren toetsdruk kan verhogen of verlagen. “De ene collega neemt leerlingen bij de hand en zegt: ‘een keer een vijf, dat geeft niks’. De ander zegt: ‘hoe ga je dit nu voortaan doen?’ De manier waarop een leraar iets bespreekt, heeft invloed op de druk die leerlingen ervaren.” Teamleider bovenbouw Steven Geurts herkent dit: “Leerlingen schrikken vaak van een lijst met een paar vijven. Terwijl dat eigenlijk niets is om van te schrikken. Ik zie het als: daar hebben we nog wat aan te doen.”

DROMEN

In de tussentijd zijn de leerlingen een lokaal verderop aan het dromen over hun ideale school en ideale vorm van toetsing. Ze doen verschillende suggesties. Zo zegt Lisa: “Wij willen dat het eerste uur later begint, om negen uur in plaats van half negen. Veel leerlingen komen met de

‘In de periode tussen een proefwerk en het teruggeven van een cijfer vallen sommige leerlingen uit’



TOETSTALK

Met het project Toetsdruk bieden LAKS en de VO-raad ondersteuning aan scholen die de toetsdruk willen verminderen om zo de prestatiedruk voor leerlingen te verlagen en hun welbevinden te vergroten. Eén van de ondersteuningsinitiatieven die scholen kunnen aanvragen, is een Toetstalk. Schoolleiders, leraren en leerlingen gaan een dagdeel met elkaar in gesprek om stappen te zetten richting het verminderen van toets- en prestatiedruk. Voorafgaand aan het gezamenlijke gesprek zijn er aparte sessies voor leerlingen en voor schoolleiders en leraren. Op deze manier komt iedereen goed beslagen ten ijs.

‘De piek van de toetsen ligt in leerjaar drie’

fiets en moeten al om half acht van huis weg. Qua toetsing willen we dat gedrag en inzet ook meetellen in de beoordeling. En we willen dat je af en toe een rondje mag lopen, zodat je de ruimte hebt om je hoofd leeg te maken en een frisse neus te halen.” Andere dromen die leerlingen uitspreken, zijn: meer uren voor sport tijdens schooltijd, een grotere fietsenstalling en een goedkopere kantine. Ook gaan er stemmen op om alleen gemiddelde cijfers aan leerlingen te communiceren.

Van Romy Mondeel, projectmedewerker bij LAKS, krijgen de leerlingen de opdracht om te kijken welke van deze punten haalbaar zijn. Die punten mogen ze straks inbrengen in het gesprek met leraren en schoolleiders. Op die manier kan er een constructief gesprek worden gevoerd.

LUISTEREN

Nadat beide groepen zijn voorbereid en de randvoorwaarden voor het gesprek zijn geschetst, begint de gezamenlijke sessie. Eén ding is duidelijk afgesproken: in het gezamenlijke gesprek hebben de leerlingen de leiding. Zij dragen voorstellen aan waarover wordt gediscussieerd. ‘Luister en schiet niet te snel in de docentenrol’, is het advies voor de leraren en schoolleiders.

Het eerste voorstel waar leerlingen mee komen, is enkele toetsen te vervangen door projecten. Isa: “Bij een project ben je meer praktisch en creatief bezig, dat werkt ontlastend. Een project kan over meerdere dagen verspreid worden, waardoor het resultaat minder wordt beïnvloed door hoe je je op een bepaald moment voelt. Bovendien werkt het voor sommige leerlingen beter om door middel van projecten te leren. Je bent vaak langer met iets bezig, waardoor de stof beter beklijft. Het is anders dan de momentopname van een toets. Je verdiept je meer in de stof en past die toe; daardoor onthoud je die beter.” Het liefst zou Isa de projecten individueel doen. “Dan heb je geen last van medeleerlingen die niets doen en meeliften, want dat maakt samenwerken stressvol.”

TOETSBELEID EN PLANNING

Medeleerling Tim wijst op onduidelijkheden in het toetsbeleid. “We hadden laatst twee grote toetsen op een dag, terwijl dat niet mag volgens het toetsbeleid.” Steven Geurts kan zich dat nog herinneren en steekt de hand in eigen boezem. “Dat was inderdaad niet de bedoeling en het is kwalijk dat we gemaakte afspraken niet nakomen. We hebben daar als team een taak in: hoe zorgen we voor meer gemeenschappelijkheid in het onderwijs, zonder aan autonomie voor leraren in te boeten. Daar heb ik als teamleider een rol in.”

Tim pleit vervolgens voor een studiewijzer per vak. “Met een duidelijke studiewijzer per vak weet je als leerling: dan komt er een toets. Vaak zijn de studiewijzers er wel, maar



‘De manier waarop een leraar iets bespreekt, heeft invloed op de druk die leerlingen ervaren’

handelen docenten er niet naar.” Voor medeleerlingen Daphne en Sophie is dit eveneens een belangrijk punt. Daphne: “Toetsen zijn prima, zolang we ze kunnen inplannen. Sommige docenten maken ver van tevoren bekend wanneer er een toets is, andere komen daar een week van tevoren mee. Dan wordt de planning van je week ineens compleet omgegooid.” Dit wordt beaamd door Sophie: “Bij Nederlands is het fijn dat we een weektaak hebben, dan weet je precies wat je die week kunt verwachten. Dat zouden we bij alle vakken kunnen invoeren.” Lotte Vennekens herkent dit. “Ik denk dat jullie een goed punt hebben. De druk zit voor een groot deel in de planning, daar zijn geen vaste afspraken over.”

SNEL NAKIJKEN

De leerlingen vinden dat er te veel verschil zit in hoe snel docenten toetsen nakijken. Daphne: “Er zijn docenten die daar echt lang over doen, wel drie tot vier weken. Dat is

Docent Nederlands
Lotte Vennekens



Teamleider bovenbouw
Steven Geurts

‘Meer inhoudelijke en individuele feedback zou beter zijn: dan kun je er echt van leren’

stressvol, want in die periode zit je in onzekerheid.” Isa vindt dat docenten op dit punt een voorbeeldfunctie hebben: “Docenten verwachten van ons dat we het huiswerk binnen een bepaalde tijd af hebben, dan vind ik dat docenten ook binnen een bepaalde tijd de cijfers moeten geven.”

Steven Geurts vertelt dat hier regels voor zijn. Docenten moeten binnen twee weken een toets hebben nagekeken, anders gaat de feedbackfunctie van een toets verloren. Het is de gezamenlijke verantwoordelijkheid van leerlingen, leraren en schoolleiders om dit aan te kaarten wanneer het niet gebeurt. “Als zoiets structureel voorkomt, ga je naar je mentor of naar mij. Dat heeft meer zin dan ermee te blijven rondlopen. Wij als docenten en schoolleiders voeren daarover dan vervolgens het gesprek.” Maurice Dumont is het hiermee eens: “Practice what you preach geldt voor alle medewerkers. Daar krijg je vaak een hoop ijver vanuit leerlingen voor terug.”

In aanvulling hierop willen leerlingen meer inhoudelijke feedback ontvangen op de toets. Sophie: “Vaak krijgen we het cijfer en dan gaan we door met het vervolg van de stof. Meer inhoudelijke en individuele feedback zou beter zijn, want dan kun je er echt wat van leren.”

TOETSWEKEN

Filosofiedocent Ellen Berger is benieuwd wat de leerlingen vinden van het idee om de toetsweek in de onderbouw af te schaffen. Het is meteen duidelijk dat de leerlingen daar niet veel voor voelen. Daphne: “De toetsweken in de onderbouw zijn toch een soort voorbereiding op de bovenbouw. Je leert op die manier hoe je moet plannen en hoe het is om meerdere toetsen tegelijk te hebben, zoals tijdens de eindexamens.” Rens is bang dat er meer onofficiële toetsweken ontstaan wanneer de officiële toetsweken worden afgeschaft. Mees vindt de toetsweken juist fijn. “Je hebt dan weinig uren op school en daardoor meer

De toetsweek in de onderbouw afschaffen? Daar voelen leerlingen weinig voor

rust. Natuurlijk is een toetsweek spannend, maar het is fijn dat het een andere week is dan de andere weken.” Geopperd wordt de toetsweek langer te maken, maar ook daar bestaat bij de leerlingen geen eensgezindheid over. Jana: “Soms hebben we vijftien toetsen in een week, dat zorgt voor stress. Als je de toetsweek zou verlengen tot anderhalve week, spreid je het werk meer en kun je in het weekend leren.” Maar daar is niet iedereen het mee eens. Zo wil Sophie in het weekend juist zoveel mogelijk vrij zijn. “Anders hangt het hele weekend die toetsweek boven mijn hoofd.”

LANGER PAUZE

De toetsweek afschaffen lijkt dus geen goed plan, maar de leerlingen zijn het wel unaniem eens dat de pauzes in de toetsweken langer zouden moeten zijn. Bart: “Wanneer je nu drie toetsen op een dag hebt, heb je maar een half uur pauze daartussen. Het is beter als dat drie kwartier wordt. Dan heb je meer tijd om de stress te laten zakken voordat je aan de volgende toets begint.” Hier stemmen alle leerlingen mee in. Ook buiten de toetsweken om willen ze langere pauzes. “Het zou vooral fijn zijn als de eerste pauze op een dag iets langer is; nu heb je nauwelijks tijd om iets te doen.”

MEER GESPREKKEN

Het is duidelijk: de leerlingen zitten vol met ideeën. Er passeren nog meer onderwerpen de revue, zoals formatief toetsen en een betere balans tussen huiswerk en toetsen. Na een uur zijn ze nog lang niet uitgepraat. Wanneer Steven Geurts vraagt welke leerlingen interesse hebben om in een werkgroep verder te praten, gaan alle handen de lucht in. Er gaan zeker nog meer goede gesprekken volgen op het Gymnasium Bernrode.

Ook een Toetstalk op je school organiseren? Scan de QR-code voor meer informatie:



INSPIRATIEBIJEENKOMST EN LEERNETWERK

Naast Toetstalks organiseren de VO-raad en LAKS vanuit het project Toetsdruk regelmatig inspiratiebijeenkomsten rond een thema, zoals cijferstress. Ook kunnen scholen zich aansluiten bij het leernetwerk ‘Toetsbeleid (en leerling-welzijn)’. Zij gaan dan in een groep van zes tot acht scholen aan de slag rondom een gezamenlijk thema. → Scan de QR-code voor meer informatie:



Advertentie



(036) 548 94 05
info@kanjertraining.nl
www.kanjertraining.nl

Voor vertrouwen, veiligheid, rust en wederzijds respect

- **Preventief en curatief**
Opleiding voor individuele docenten en teams
- **Gratis volgsysteem**
Positief beoordeeld door COTAN en Inspectie van het Onderwijs
- **Verbeterd welbevinden in de klas**
Zie erkenning database NJi

Ouders, docenten en leerlingen verlangen een school die goede leerresultaten weet te behalen en staat voor het welbevinden van alle kinderen op school.



“Docenten staan er niet alleen voor bij Holocaustlessen”

Met de landelijke campagne *Leer over de Holocaust* wil de Nationaal Coördinator Antisemitisme-bestrijding (NCAB) scholen, docenten en ouders ondersteunen bij het overbrengen van kennis over de Holocaust. Eddo Verdoner (NCAB), legt uit waarom dit juist nu van groot belang is.

Holocausteducatie is belangrijk, maar hoe behandel je zo’n gevoelig thema in de klas? Veel docenten ervaren het onderwerp als beladen en soms lastig bespreekbaar. “En dat is heel begrijpelijk,” zegt Verdoner. “Maar juist daarom moeten we hen ondersteunen. Holocausteducatie is een cruciaal onderdeel in de strijd tegen antisemitisme, discriminatie en uitsluiting. Deze donkere periode van onze geschiedenis mag aan geen enkele leerling voorbijgaan. Helaas zien we sinds 7 oktober een duidelijke toename van antisemitisme in de samenleving. Dat werkt door in de klas. Juist daarom is deze campagne urgenter dan ooit.”



DRIE SPEERPUNTEN

De campagne *Leer over de Holocaust* vloeit voort uit het Nationaal Plan Versterking Holocausteducatie en heeft drie speerpunten. “We zorgen ervoor dat belemmeringen bij scholen om met leerlingen een betekenisvolle plek van herinnering te bezoeken worden weggenomen. Daarnaast maken we lesmateriaal beter vindbaar én van hogere kwaliteit. En voor docenten die in de klas tegen weerstand aanlopen, is er een steunpunt waar ze terecht kunnen,” legt Verdoner uit. “Door samen te werken met de vele organisaties die zich inzetten op dit terrein, bereiken we een groter publiek en houden we de herinnering aan de slachtoffers levend.”

Een belangrijk doel van de campagne is om de drempels weg te nemen die docenten ervaren bij het geven van Holocaustlessen. Op de website www.leeroverdeholocaust.nl vinden scholen extra materialen, gastsprekers en mogelijkheden voor excursies. “Docenten hoeven niet alles zelf uit te vogelen,” benadrukt Verdoner. “We hebben kennis en ervaring verzameld, zodat zij tijd besparen en zich gesteund voelen.”

BURGERSCHAP EN WEERBAARHEID

Volgens Verdoner is het essentieel dat jongeren tijdens hun schooltijd ten minste één keer een plaats van herinnering bezoeken. “Online is de Holocaust moeilijk te bevatten en makkelijk te verdraaien. Maar het is hier gebeurd, in Nederland. Als je jongeren meeneemt naar Westerbork, Vught of het Nationaal Holocaustmuseum in Amsterdam, confronteer je ze met de feiten.” Zo’n bezoek moet wel ingebed zijn in een educatief programma, benadrukt Verdoner. “Zodat leerlingen niet alleen de plek zien, maar ook de betekenis erachter begrijpen.”

Holocausteducatie draagt volgens hem direct bij aan burgerschap en weerbaarheid tegen discriminatie. “Jongeren leren over de gevolgen van uitsluiting en antisemitisme, en over het belang van respect voor diversiteit. Het maakt hen bewust van de gevaren van polarisatie en onverschilligheid. Dat bewustzijn is essentieel voor actief burgerschap: kritisch nadenken, solidair zijn, en discriminatie herkennen en bestrijden.”

DE ROL VAN OUDERS

Ook ouders spelen een belangrijke rol. “De campagne richt zich niet alleen op scholen, maar op de hele samenleving. Ouders hebben veel invloed op hun kinderen. Ze kunnen thuis het gesprek aangaan of samen een herinneringsplek bezoeken.”

De reacties tot nu toe zijn positief. “Docenten voelen zich gesteund,” vertelt Verdoner. “En dat is precies de bedoeling: niemand hoeft dit alleen te doen. Met de juiste materialen en trainingen kunnen docenten dit belangrijke, maar soms lastige onderwerp goed behandelen.”

3de werkconferentie Holocausteducatie

Op 25 maart 2026 vindt de 3de werkconferentie Holocausteducatie plaats in Den Haag. Een middag met de nieuwste educatieve inzichten, workshops en een lezing van Adriaan van Dis! Wilt u op de hoogte blijven? Scan de code.

