

ZORG OM (MENTALE) GEZONDHEID IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS



Colofon

Dit workshoppaanbod is een extra uitgave van het nascholingsaanbod van Regionaal Expertiseteam de Twijn, specifiek gericht op het voortgezet onderwijs in de postcovid periode.

Het Regionaal Expertiseteam biedt ambulante ondersteuning aan scholen in het PO,VO,MBO en HBO bij vragen over leerlingen met medisch lichamelijke problematiek, langdurig zieke leerlingen, leerlingen met ontwikkelingsachterstand (waaronder ZML) en leerlingen met gedragsproblematiek.

Naast ambulante begeleiding biedt het Regionaal Expertiseteam nascholing voor onderwijsprofessionals en heeft het een brede ervaring en dieptekennis op het gebied van gesprekstechnieken, mentale gezondheid, verzuimpreventie en toegenomen druk en stress bij jongeren.

Maatwerk mogelijk!

Alle beschreven workshops in deze brochure zijn tevens aan te passen aan uw wensen of vragen. Maatwerk in zowel ambulante begeleiding als in scholing is vanzelfsprekend

Contact

Regionaal Expertiseteam de Twijn
Dokter Hengeveldweg 2
8025 AK Zwolle
038 453 55 06
Regionaalexpertiseteam@detwijn.nl
www.detwijn.nl



Zorg om (mentale) gezondheid in het voortgezet onderwijs

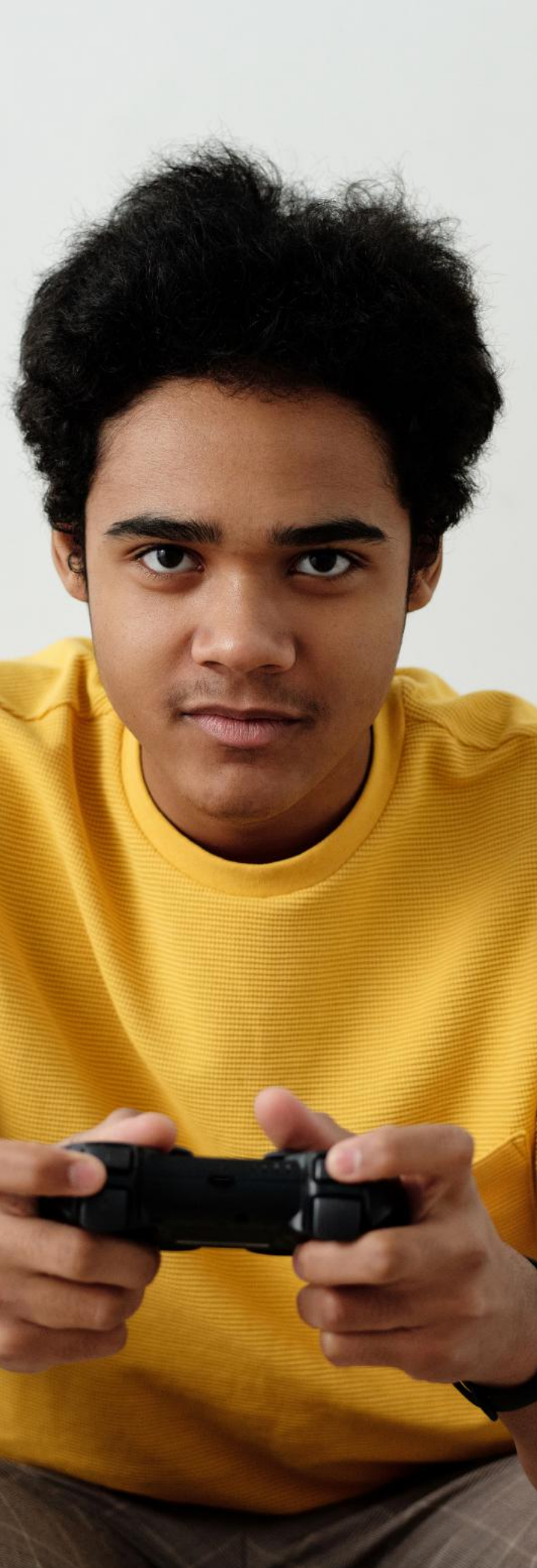
De scholen zijn helemaal of voor een deel gesloten (geweest) vanwege de coronamaatregelen. Dat veel jongeren inmiddels weer naar school kunnen en dat er extra geld vrijgemaakt is door de overheid voor het onderwijs is goed nieuws. Maar laten we de inhaalslag niet beperken tot wiskunde, Nederlands, toetsen, examens enz. Laten we nu – maar ook na deze pandemie – structureel aandacht hebben voor het mentaal welbevinden van leerlingen. En als een leerling beter in zijn vel zit, kan hij beter leren en functioneren. Op school en daarbuiten. (1)

Onderzoeken bevestigen dat jongeren en jongvolwassenen, meer dan andere leeftijdsgroepen, door de coronamaatregelen mentale gezondheidsproblemen ervaren, zoals eenzaamheid, somberheid en angst (Struijs, 2020; I&O Research 2020; Maastricht UMC+, 2020).

Mentale gezondheid is gezondheid van geest. Als je aan gezondheid denkt, denk je al snel aan je fysieke gezondheid. Als je je fitter wilt voelen, ga je meer bewegen, vroeger naar bed, stoppen met roken en gezonder eten. Maar ook aandacht voor je brein is minstens net zo belangrijk. Als je namelijk niet alleen lekker in je vel, maar ook lekker in je hoofd zit, functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas. Hoe word je mentaal gezonder?

Om jongeren te helpen en aandacht te hebben voor de (mentale) gezondheid van jongeren is het belangrijk hierover met hen in gesprek te gaan. Door het bieden van psychoeducatie, maar ook door echt te luisteren naar de jongeren, kun je als professional het verschil maken. Vanuit onze jarenlange ervaring en opgedane kennis in gespreksvoering met jongeren over hun gezondheid, hebben we geleerd hoe je jongeren kunt helpen in het opnieuw ervaren van een positieve gezondheid, maar vooral ook hoe we moeten luisteren naar jongeren.

1 www.nji.nl/nl/Download-NJi/Werken-aan-mentale-gezondheid-van-jongeren.pdf



Inhoud

Verzuim, (mentale) gezondheid en gespreksvoering

- Workshop Schoolverzuim in het voortgezet onderwijs
- Workshop Mentale gezondheid
- Workshopreeks Positieve gezondheid
 - Workshop Positieve Gezondheid
 - Workshop Basishouding en communicatie
 - Workshop Lijf en mentaal welbevinden
 - Workshop Dagelijks functioneren en meedoen
 - Workshop Kwaliteit van leven en zingeving
- Workshop Communicatietoolkit

Individuele arrangementen leerlingen postcovid

- Ondersteuning leerling met medisch lichamelijke problematiek
- Opbouw schoolgang

Intervisie en consultatie

- Aanbod intervisie en consultatie

Re-fit, verzuimpreventie

- Groepstraining en individuele begeleiding op leerlingniveau
- Aanbod 'Train de trainer Re-Fit'
- Implementatietraject Re-Fit (In Company)

Aanmelding

- aanmelding en contact





I feel alone,
I feel unknown
Just, let me be me...
But, is this me?
Is this who I want to be?

gedicht Jantina

WORKSHOP SCHOOLVERZUIM IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Voor mentoren/teamleiders/verzuim coördinatoren

Schoolverzuim is een veelvoorkomend probleem in het voortgezet onderwijs. Ziekteverzuim valt onder geoorloofd verzuim. Het komt meer voor dan ongeoorloofd verzuim. In de praktijk blijkt dat dit ziekteverzuim al snel van grote invloed is op het welbevinden van de jongere. Scholen vinden het vaak moeilijk om over de ziekte in gesprek te gaan, waardoor zij het gevoel kunnen hebben dat zij weinig grip hebben op de situatie. Toch is het belangrijk dat school vroegtijdig het ziekteverzuim signaleert en in gesprek gaat.

Schoolverzuim is namelijk vaak een signaal dat er ook andere problemen spelen. Zo kan de thuissituatie, de mate van stress of de leefstijl een veroorzaker zijn van de klachten. Er zijn steeds meer jongeren die mentale gezondheidsproblemen ervaren en zich ziekmelden.

Tijdens de scholing leren mentoren hoe zij de signalen achter het ziekteverzuim kunnen herkennen en hierover met de jongere en ouders in gesprek te gaan. Vanuit de aanpak van schoolverzuim bespreken we de stappen die mentoren kunnen nemen wanneer een leerling ziekgemeld wordt en het belang van een integrale aanpak hierin.

WORKSHOP MENTALE GEZONDHEID

Voor mentoren/teamleiders/verzuim coördinatoren

Misschien herken je de jongere in jouw klas. De leerling is teruggetrokken, maakt een wat eenzame indruk en lijkt in zijn eigen wereld te zitten.

Hoe kun je deze jongeren bereiken? Op welke signalen moet je letten als mentor als het gaat om depressie? Hoe voer je het gesprek met een jongere als je het vermoeden hebt dat een jongere depressief is? Wat is jouw rol als mentor en wanneer schakel je hulpverlening in?

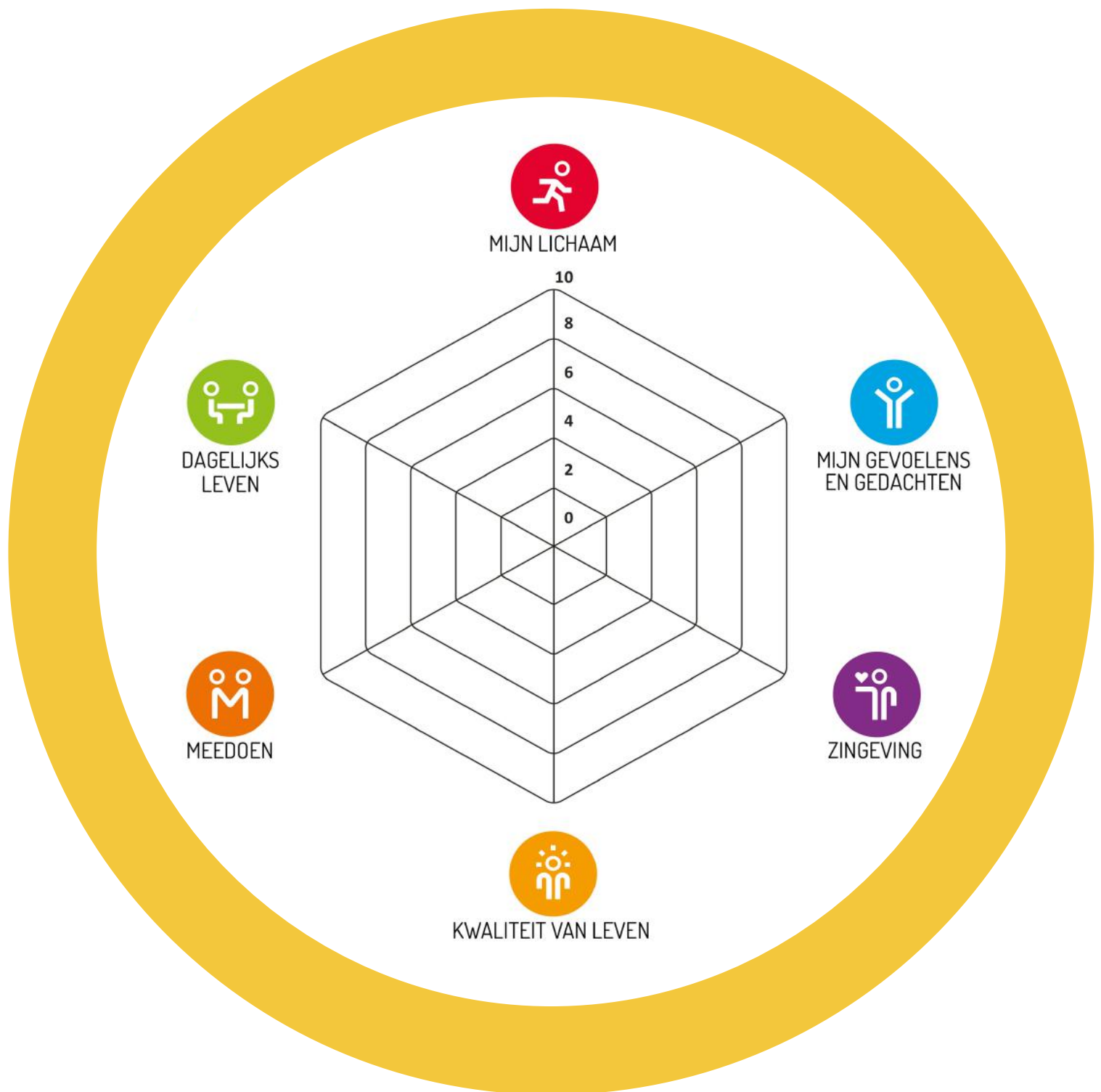
Deze workshop biedt theorie over depressie en angst bij jongeren en geeft praktische handvatten voor het in gesprek gaan met jongeren over hun mentale gezondheid.



"Investeren in een goed contact met de leerling helpt leerkrachten de leerling te motiveren voor leren"

Christine Eggens
Ambulant begeleider VO
Trainer Re-fit





“Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en de eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.”¹

M. Huber et al., 201

Afbeelding: jongerentool *Mijn Positieve Gezondheid* www.iph.nl

TOTAALAANBOD POSITIEVE GEZONDHEID

Voor mentoren/leerlingcoaches

Deze workshops worden in een reeks aangeboden. De workshops kunnen ook los worden afgenomen.

Vanuit de verschillende elementen van Positieve gezondheid bieden we mentoren theoretische achtergronden en praktische handvatten om met hun klas de thema's bespreekbaar te maken. Hiervoor hebben we diverse groepslessen met werkbladen en werkvormen ontwikkeld.



WORKSHOP POSITIEVE GEZONDHEID

Voor mentoren/leerlingcoaches

Er zijn veel jongeren die rondlopen met klachten die hen belemmeren om de dingen te doen die ze graag willen doen. Deze klachten kunnen lichamelijk zijn, maar veel jongeren hebben ook te maken met mentale klachten. Het ervaren van een goede gezondheid is meer dan het ontbreken van ziekte.

Hoe kun je als mentor/leerlingcoach kijken naar de gezondheid van de leerling? Hoe kun je het gesprek aangaan met jongeren over hun gezondheid? Deze workshop biedt informatie over Positieve Gezondheid en de verschillende factoren die van invloed zijn op de (mentale) gezondheid van jongeren.



WORKSHOP BASISHOUDING EN COMMUNICATIE

Voor mentoren/leerlingcoaches

Ieder mens heeft behoefte aan waardering, erkenning en respect. Je wilt erbij horen, gezien worden en serieus worden genomen. Veel jongeren voelen zich lang niet altijd begrepen en gezien. Ze zijn verwikkeld in communicatiepatronen die ze omschrijven als 'een strijd'.

Tijdens deze workshop bieden we de theorie over basishouding in gespreksvoering en bieden we praktische tips om met jongeren in gesprek te gaan. Wat als we jongeren écht gaan zien? Ze gaan zien met alles wat in hun leven speelt?

Wat als je de tijd die je hebt, neemt om echt te horen wat er speelt?

Wat als je oprecht luistert, vragen stelt en laat merken dat je ze echt serieus neemt? Dat jongeren het gevoel krijgen dat het ertoe doet wat ze zeggen?

Wat als we niet bang zijn voor lastige, diepe vragen? Als we samen kunnen kijken naar wat iets de moeite waard maakt? Naar wat ook goed gaat? Wat helpt?



WORKSHOP LIJF EN MENTAAL WELBEVINDEN

Voor mentoren/leerlingcoaches

Het lijf en het brein van een jongere is in ontwikkeling. We zoomen in op deze ontwikkelingen en op de invloed van stress op het lichaam en op het puberbrein.

Deze workshop biedt theorie maar ook praktische gesprekstools om met jongeren hierover in gesprek te gaan. We bespreken de verschillende factoren die van invloed zijn op het lijf en brein, zoals voeding, slaap, beweging en mindfulness.



WORKSHOP DAGELIJKS FUNCTIONEREN EN MEEDOEN

Voor mentoren/leerlingcoaches

De jongeren van tegenwoordig in Nederland behoren tot de gelukkigste van de wereld. Toch ervaren jongeren meer dan ooit druk om de dingen te doen die 'moeten' en de druk van social media. Hoe kun je jongeren leren hun grenzen aan te geven? Hoe maak je draagkracht en draaglast inzichtelijk?

In de workshop vertellen we hoe we hen helpen daar structuur in aan te brengen en zelf de juiste balans te vinden. Wat signaleer jij als mentor/leerlingcoach en welke rol kun jij nemen bij het versterken van de draagkracht van jongeren?



WORKSHOP KWALITEIT VAN LEVEN EN ZINGEVING

Voor mentoren/leerlingcoaches

Waarom doe ik dingen die ik doe? Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk om te doen? Welke studierichting wil ik kiezen? Waar ben ik goed in? Juist jongeren, die hun toekomst nog helemaal moeten vormgeven, stellen zichzelf deze vragen. Ze hebben deze vragen ook nodig om betekenis te geven aan hun leven. Ook al kunnen ze zelf op veel van deze vragen nog geen antwoord geven, erover nadenken kunnen ze wel en is belangrijk.

Deze workshop neemt u mee in deze 'trage vragen'. Vragen waar je over na moet denken, waar nog niet altijd een antwoord op te vinden is. Waarom is het belangrijk voor jou als mentor/leerlingcoach om hier aandacht voor te hebben? Hoe kun je als mentor/leerlingcoach het gesprek hierover aangaan?





Communicatietoolkid
In gesprek met jongeren over hun (mentale) gezondheid

zie ook www.communicatietoolkid.nl

WORKSHOP COMMUNICATIE TOOLKID

Voor mentoren/teamleiders/leerlingcoaches/verzuim coördinatoren

Al eeuwenlang maakt de taal duidelijk hoe sterk lichaam en geest met elkaar zijn verbonden. Het is letterlijk de taal van ons lijf. Communicatietoolkid gaat over jongeren en professionals die het lastig vinden om de juiste taal te vinden voor het bespreken van lichamelijke of mentale klachten.

De workshop biedt vanuit een theoretisch kader praktische tips en tools om met jongeren in gesprek te gaan en wordt geboden door de auteurs van het boek Communicatietoolkid.



"Door met hen mee te lopen, zonder hun pad te bepalen, uitleg te geven over hoe lijf en emotie met elkaar in verbinding staan, leren jongeren wie ze zijn en wat ervoor nodig is om zich weer gezond te voelen"

Ester van den Hul
Ambulant begeleider VO
Trainer Re-fit





ONDERSTEUNING LEERLING MET MEDISCH LICHAMELIJKE PROBLEMATIEK

Voor leerlingen/ mentoren/leerlingcoaches/ zorgcoördinatoren/ ouders

Voor leerlingen die door hun aandoening in een kwetsbare doelgroep vallen en op advies van specialisten lange tijd niet naar school kunnen/mogen, ondanks dat scholen weer open zijn.

Samen met alle betrokkenen onderzoeken we wat nodig is en stellen hier een gezamenlijk plan voor op. Ook in samenwerking met andere externe betrokkenen (JGZ/medisch specialisten).



OPBOUW SCHOOLGANG

Voor leerlingen

Een leerling op school die als gevolg van een Covidbesmetting beperkte energie heeft en veel thuis blijft van school? Of een leerling op school die na het lange thuis zitten als gevolg van schoolsluiting moeite heeft om weer in het schoolritme te komen en veel verzuim laat zien?

Onze training ondersteunt jongeren bij het bouwen aan een goed dagritme en weer regie te krijgen over hun leven. Jongeren leren over pijn en vermoeidheid, mogelijke angsten/onzekerheden en dat het mogelijk is, ondanks deze klachten, weer tot functioneren te komen. Samen met school wordt een plan gemaakt om aan de slag te gaan met eventuele achterstanden en de schoolgang weer op te bouwen.



INTERVISIE EN CONSULTATIE

INTERVISIE EN CONSULTATIE

Voor mentoren/leerlingcoaches/ zorgcoördinatoren

Behoeftte aan consultatie, intervisie of casuïstiekbespreking? We denken graag met je mee. Vraag naar onze mogelijkheden.





Het Regionaal Expertiseteam heeft, samen met Steunpunt onderwijs Noord, een programma ontwikkeld: Re-Fit. Voor jongeren met schoolverzuim als gevolg van somatische onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK): Het doel van Re-Fit is zoveel mogelijk jongeren weer naar school te krijgen. Re-Fit biedt een trainingsprogramma voor medewerkers in het V(S)O en MBO.



RE-FIT GROEPSTRaining EN INDIVIDUELE BEGELEIDING OP LEERLING NIVEAU

Voor leerlingen

Re-Fit biedt een training gericht op het voorkomen van schoolverzuim van jongeren met Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), zoals chronische pijn of vermoeidheid. Lichamelijke beperkingen als gevolg van vermoeidheid of pijn aan spieren en gewrichten zijn een veel voorkomende oorzaak van schoolverzuim.

Tijdens de training krijgt de leerling inzicht in wat hij/zij doet en aankan. We streven ernaar om dit weer in balans te brengen. De leerling leert de vicieuze cirkel van klachten te doorbreken en richting te geven aan zijn/haar leven.

Daarnaast krijgt de leerling inzicht in de factoren die de klachten in stand houden en leert hij/zij daarvoor oplossingen te vinden. Het doel van de training is het schoolverzuim terugbrengen, zodat het reguliere schoolprogramma gevolgd kan worden.

RE-FIT, VERZUIMPREVENTIE

De Re-Fit methodiek is opgebouwd in 4 fasen die we op de volgende manier aan de jongeren uitleggen:

Acceptatie: In deze fase leren we elkaar kennen. Aan het eind van deze fase weet je wat je van de training kunt verwachten en wat wij van jou verwachten. Daarnaast is het duidelijk voor je, waardoor je klachten in stand gehouden worden op lichamelijk, sociaal en psychologisch gebied. Voordat je verder gaat naar de volgende fase, tekenen we de werkovereenkomst.

Stabiliteit en rust: Je gaat je leven aanpassen en je zult daarom ook bepaalde activiteiten af moeten zeggen. Je maakt een dagprogramma voor jezelf, waarin je activiteiten en rust afwisselt. Door het volgen van jouw dagprogramma komt er balans in 'wat je kunt' en 'wat je doet'. Hierdoor ga je niet meer over je grenzen heen en krijgt je lichaam tijd om te herstellen.

Verandering: Deze fase staat in het teken van opbouw. Aan het eind van deze fase ben je goed op weg met je persoonlijke doelen en merk je dat je lichaam steeds meer aankan.

Integratie en toekomst: We kijken naar de toekomst en je maakt een plan om terugval te voorkomen. Aan het eind weet je hoe je toekomst eruitziet, kun je benoemen wat je bij Re-Fit geleerd hebt en weet je wat je moet doen als het een periode minder goed met je gaat. Herstellen van chronische pijn of vermoeidheid vraagt veel discipline van je. We verwachten dat je investeert in je herstel.

Tijdens de tweewekelijkse groepsbijeenkomsten staat de ontmoeting van lotgenoten centraal.

Gezamenlijk worden de fases van de training doorlopen.

Iedere andere week vindt een individueel begeleidingsgesprek op de eigen school plaats. Deze gesprekken sluiten aan op de thema's van de groepsbijeenkomsten. Voordeel van werken op locatie is de korte lijn met school. De leerling heeft geen reistijd en hoeft minder lesuren te missen

Cursusduur: 16 weken (8 groepsbijeenkomsten, 8 individuele gesprekken)

Locatie: De Twijn, Zwolle . Of vraag naar de mogelijkheid voor een training binnen eigen organisatie (incompany)

RE-FIT TRAIN DE TRAINER

Voor mentoren/leerling coaches/ zorg coördinatoren

In een cursus van enkele dagdelen worden cursisten bekend gemaakt met de achtergronden van de doelgroep en het trainingsprogramma Re-Fit. Vervolgens wordt er ervaring opgedaan en wordt intervisie georganiseerd. Na het volgen van dit trainingsprogramma is elke cursist Re-Fittrainer. De cursist ontvangt een certificaat en tekent de intentieverklaring met afspraken over de kwaliteit van toekomstige Re-Fittrainingen. Een intentieverklaring wordt afgegeven voor één jaar en is gekoppeld aan de organisatie waarvoor hij/zij werkt en het behaalde certificaat.

De cursisten bezoeken jaarlijks de verplichte terugkomdag voor door Re-Fit opgeleide trainers, met als doel kennis te borgen, uit te breiden en verder te ontwikkelen.

Na deze jaarlijkse terugkomdag wordt er een nieuw certificaat verstrekt waarmee de intentieverklaring automatisch verlengd wordt voor een nieuwe periode van één jaar.

Na het volgen van de trainerscursus:

- heeft de cursist kennis en expertise met betrekking tot jongeren met SOLK in het onderwijs;
- kan de cursist in zijn/haar eigen doelgroep Re-Fit trainingen/individuele begeleiding verzorgen.
- heeft de cursist kennis en expertise met betrekking tot jongeren met SOLK in het onderwijs en kan de cursist zelfstandig in zijn/eigen doelgroep Re-Fit trainingen verzorgen.

Cursusduur: 2 lesdagen en 2 intervisie momenten.

IMPLEMENTATIETRAJECT RE-FIT IN COMPANY

Voor mentoren/leerlingcoaches/ zorgcoördinatoren

Dit betreft een Re-Fit 'train de trainerscursus' inclusief coaching implementatietraject groepstraining voor zorgprofessionals binnen de school.

Met een van onze trainers wordt een implementatietraject op de school gestart. De cursist wordt gecoacht bij het hele traject van voorbereiding tot uitvoering en verdere implementatie van de in company training binnen de eigen school.



*"Door jongeren 'te zien' als ze er niet zijn,
kun je echt betekenisvol zijn in het leven
van een jongere"*

Linda Goldsteen
Ambulant begeleider VO
Trainer Re-fit





Aanmelding

Bij interesse in ons workshopaanbod kunt u contact opnemen met **Joan Bosma**, regiomanager Passend Onderwijs en teamleider Regionaal Expertiseteam of bij de **ambulant begeleider** die reeds bekend is in uw regio of op uw school.

Maatwerk en afstemming zorgen voor een aanbod wat passend is bij uw organisatie. Bij een aanbod op maat hoort ook een passende, eerlijke en reële offerte. We gaan hierover graag met u in gesprek en nodigen u uit om contact met ons op te nemen.

Contact

Regionaal Expertiseteam de Twijn
Dokter Hengeveldweg 2
8025AK Zwolle
038 453 55 06

Regionaalexpertiseteam@detwijn.nl
www.detwijn.nl





de Twijn

ONDERWIJSCENTRUM

Regionaal Expertiseteam