



NIEUWSBRIEF Re-Fit juli 2023

Lichamelijke gezondheid jongeren

In maart 2023 gaf 55% van de jongeren aan (zeer) vaak last te hebben van 1 of meer lichamelijke klachten!

In de meeste gevallen hangen stress, eenzaamheid en mentale klachten samen met een grotere kans op het ervaren van lichamelijke klachten. Vooral stress om de mening van anderen, corona, school, alles wat jongeren moeten doen en eigen problemen vergroten deze kans.

In de meetronde van maart 2023, het zevende kwartaalonderzoek van het Gezondheidsonderzoek COVID-19, gaf 55% van de jongeren aan (zeer) vaak last te hebben van 1 of meer lichamelijke klachten. Sinds maart 2022 wisselt dit percentage licht (zie grafiek).

De lichamelijke klachten waar jongeren het vaakst last van hadden zijn: vermoeidheid (34%), geheugen- of concentratieproblemen (20%), prikkelbaarheid (19%), hoofdpijn (19%) en slaapproblemen (18%). Hartkloppingen werd het minst aangevinkt (5%)

Bron: [https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/fysieke-gezondheid#:~:text=1%20op%20de%203%20jongeren,percentage%20licht%20\(zie%20grafiek\).](https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/fysieke-gezondheid#:~:text=1%20op%20de%203%20jongeren,percentage%20licht%20(zie%20grafiek).)

AANBOD

Met deze bovenstaande alarmerende cijfers van het RIVM merken ook wij des te meer de noodzaak om jongeren op scholen hierin te begeleiden.

We zitten in de laatste weken van dit schooljaar. Tijd om alvast vooruit te kijken!

Data om te noteren en te bewaren:

2 trainingen 2023- 2024:
Train de Trainer (1): **2 november 2023 & 16 november 2023**
Train de Trainer (2): **7 maart 2024 & 21 maart 2024**

Individuele Re-Fit ondersteuning en/of een maatwerktraject voor een leerling op jullie school zijn het gehele jaar mogelijk.
Neem gerust contact op voor mogelijkheden.

Workshopmogelijkheden:
- Positieve Gezondheid en onderwijs
- Introductie Re-Fit
- Communicatietoolkid

"Wat zijn Somatisch Onvoldoende Verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), ook wel Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) genoemd?

Onder SOLK/ALK wordt verstaan: aanhoudende complexe klachten die beperkingen geven in het dagelijks functioneren, of waarbij veel last wordt ervaren. Bij medisch onderzoek is geen aandoening vastgesteld die de klachten voldoende kunnen verklaren. Ze worden daarom vaak als medisch onbegrepen klachten benoemd. Deze klachten zijn wel heel reëel, alleen levert het blijven zoeken naar een puur medische oorzaak vaak weinig op.

SOLK staat voor: **S**omatisch **O**nvoldoende verklaarde **L**ichamelijke **K**lachten, hiermee wordt bedoeld dat er lichamelijke klachten zijn die al langer bestaan en waarbij met een medisch onderzoek geen oorzaak voor de klachten gevonden is. Tegenwoordig worden deze klachten ook wel benoemd als **A**anhoudende **L**ichamelijke **K**lachten (ALK) omdat ze lang duren en een grote invloed hebben op het dagelijks leven.

(bron: www.solkcentrum.nl)

Train de Trainer Re-Fit

Ben jij zorg- of onderwijs professional, begeleid je jongeren in het voortgezet onderwijs of MBO en zou je meer handvatten willen krijgen voor het begeleiden van jongeren die last hebben van klachten? Dan is deze training voor jou interessant.

Na het volgen van de trainerscursus heb je kennis en expertise met betrekking tot jongeren met Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) in het onderwijs en kan je zelfstandig de Re-Fit trainingen verzorgen. Naast deze twee dagen is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij 2 intervisie momenten, ter ondersteuning van het opzetten en implementeren van de Re-Fit training.

Trainingsdata in Zwolle:
2 november 2023 & 16 november 2023 of
7 maart 2024 & 21 maart 2024

Voor meer informatie of alvast een reserveringsaanmelding? Bij deze [link](#) kunt u rechtstreeks een aanmeldingsformulier downloaden of [mail](#) ons voor meer informatie.

Implementatie Re-Fit op eigen school

We zien een toenemende vraag naar Train de Trainer Re-Fit. We zijn blij om te merken dat steeds meer scholen de training Re-Fit zelf willen en kunnen geven, waardoor leerlingen op eigen scholen deze training en begeleiding kunnen volgen/ krijgen. Door Re-Fit te implementeren binnen je zorgstructuur wordt er een passende interventie binnen de eigen school geboden, zodat jongeren die vastlopen weer perspectief krijgen.

Benieuwd naar de mogelijkheden hoe je Re-Fit kan implementeren in je school? Nieuwsgierig naar ervaringen van scholen in de regio?

Laat het ons weten, we informeren je graag!

Positieve Gezondheid

Naast Re-Fit zijn wij afgelopen jaar ook bezig geweest met ontwikkelingen rondom Positieve Gezondheid. De visie van Positieve Gezondheid heeft te maken met hoe we veerkracht onder jongeren kunnen vergroten. Daarnaast hoe jongeren meer eigen regie kunnen nemen om beter om te kunnen gaan met uitdagingen die het leven hen te bieden heeft. Positieve Gezondheid is helpend als je meer preventief aan de slag wilt gaan.

Binnen Onderwijscentrum de Twijn zijn we bezig om Positieve Gezondheid te integreren in het onderwijs. Het is mooi om te merken dat er ook steeds meer vragen uit de regio komen. Vanuit het expertiseteam zijn er trainers Positieve Gezondheid beschikbaar om een basismodule of een workshop op maat te verzorgen.

Bent u nieuwsgierig naar deze ontwikkelingen? Vraag vrijblijvend informatie aan over dit onderwerp en wie weet treffen we elkaar op dit onderwerp!

Terugblik afgelopen jaar

Professionaliseringsdag Re-Fit trainers

Op 9 februari 2023 kwamen trainers van Re-Fit uit het hele land in Zwolle bij elkaar voor professionalisering. Het ochtendprogramma stond in het teken van zingeving. Aliza Damsma (R.N. MSc Education)) nam ons mee vanaf de basis (waar hebben we het eigenlijk over als we praten over zingeving van jongeren?) naar hoe we de zingeving van jongeren positief kunnen stimuleren.

Een tweede professionaliseringsdag was er op 12 juni 2023. Op deze dag nam Maria Terra, psychomototisch therapeut ons mee in wat PMT kan betekenen voor jongeren met aanhoudende klachten. Ze heeft ons kennis laten maken met verschillende PMT werkvormen uit de praktijk, waarbij doen en ervaren centraal stond. Op beide middagen zijn we in werkgroepen verder aan de slag gegaan, om verder te verdiepen, verbreden en te verbinden met elkaar.

Het waren mooie schooldagen en we kijken alweer uit naar boeiende sprekers volgend jaar!

SCHOLINGSAANBOD EXPERTISETEAM DE TWIJN

Expertiseteam de Twijn heeft een scholingsaanbod ontwikkeld die zorgcoördinatoren, mentoren en teamleiders scholing geeft die op het gebied van de (mentale) gezondheid van jongeren. Er worden diverse praktische workshops geboden met thema's als verzuimpreventie, mentale gezondheid en Positieve Gezondheid. Voor meer informatie over dit scholingsaanbod kunt u verder lezen in ons [Scholingsaanbod '23-24'](#) bij de thema's Verzuimpreventie VO en Positieve Gezondheid. Neem na het lezen gerust contact met ons op voor mogelijkheden.



bestellen klik [hier](#).

Communicatietoolkid

We zien dat er steeds meer mensen in het onderwijs geïnteresseerd zijn in Positieve Gezondheid. Misschien ben je op zoek naar meer informatie hierover. Hoe ga je nou het gesprek met jongeren hierover aan? Wat zijn de achtergronden? Het boek **Communicatietoolkid** is geschreven door Re-Fit en Positieve Gezondheidtrainers Ester van den Hul en Linda Goldsteen. Zij werken in het onderwijs met jongeren, vanuit de visie van Positieve Gezondheid. Het boek biedt vanuit een theoretisch kader, praktische gesprekstools. Om direct te

Dank voor het lezen van deze Nieuwsbrief en we gaan graag met jullie verder. Tot in het nieuwe schooljaar!

Aanmeldingsformulier leerling Re-Fit

Website Re-Fit met alle aanmeldingsformulieren op een rij

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u cbloom@detwijn.nl toe aan uw adresboek.

