



WEGWIJZER DOCENTEN MENTALE GEZONDHEID BIJ JONGEREN IN MIDDEN-BRABANT

Wat als er problemen zijn bij je leerlingen?
Hoe herken je het en hoe ga je er mee om?



Voorwoord

Beste docent,

Het versterken van de mentale gezondheid van jongeren staat hoog op de agenda in Midden-Brabant. Jongeren, gemeenten, maatschappelijke organisaties en onderwijs werken aan een gezamenlijke aanpak. Deze aanpak richt zich op het normaliseren van mentale vragen, tijdig signaleren en waar nodig ondersteunen.

Docenten zien leerlingen dagelijks en spelen hierbij een cruciale rol. Tegelijkertijd is het niet altijd eenvoudig om signalen te duiden en te bepalen wanneer zorgen de normale puberontwikkeling overstijgen en vragen om actie. Deze wegwijzer is ontwikkeld om docenten hierbij te ondersteunen. Met als doel houvast te bieden, het gesprek over mentale gezondheid te versterken en bij te dragen aan tijdige en passende ondersteuning voor leerlingen.

Deze wegwijzer is gebaseerd op de syllabus van Youthlab 's-Hertogenbosch en aangepast voor de regio Midden-Brabant. Er is extra informatie toegevoegd over signaleren, hoe voer je een gesprek met een leerling en hoe werk je samen met ouders. Na gesprekken met jongeren in Midden-Brabant hebben we ook een aantal thema's en een gedicht van een jongere toegevoegd.

Aan deze wegwijzer hebben bijgedragen: jongeren van VITI en professionals van R-Newt, GGD Hart voor Brabant, GGz Breburg, IMW regio Tilburg, Novadic Kentron, PrimaCura, Portvolio, VO scholen gemeente Waalwijk, Sterk Huis, regionaal Expertisecentrum huiselijk geweld en kindermishandeling, Centrum Seksueel Geweld en Halt.



Colofon

Deze wegwijzer zal twee keer per jaar worden herzien.

Scan de QR-code hieronder als je verbeter suggesties hebt voor deze wegwijzer en/ of als je de meest recente versie wilt downloaden. Of klik op deze link: [Wegwijzer mentale gezondheid jongeren Midden-Brabant](#)



Tilburg, september 2026, eerste druk.

Gedicht

Wij vragen jullie om ons écht te zien.
Niet alleen als leerlingen in een klas misschien,
maar als mensen met eigen gedachten, gevoelens en verhalen.
Let dus goed op de signalen.

Neem ons serieus in wat we voelen en zeggen,
help ons groeien in plaats van alleen maar alles uit te leggen.
Ook als onze mening anders is dan de jouwe,
blijf in gesprek en werk samen aan vertrouwen.
Bied veiligheid, een plek waar je jezelf kan zijn,
waar fouten maken mag en niemand alleen staat met pijn.

Praat met ons, niet over ons.
Betrek ons in gesprekken die gaan, over ons.
Laat ons kiezen wie we in een gesprek willen schouder aan schouder,
Want niet ieder kind vindt steun en veiligheid in een ouder.

Geef ons regie, laat ons meebepalen,
want eigenaarschap helpt ons groeien in zelfvertrouwen
en doelen behalen.
Veiligheid en verbinding is toch waar iedereen op doelt.
Samen kunnen we zorgen voor scholen waar iedereen
zich gehoord, gezien en veilig voelt.

Namens de jongeren van VITI, geschreven door Rowena.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	8
2. Puberbrein	10
3. Signaleren	12
4. Samenwerken met ouders	18
5. Hulp voor jongeren	22
6. Zorgen voor jezelf	23
7. Leeswijzer thema's	25
8. Stroomdiagram	27
9. Agressie	29
10. Angst	31
11. Concentratieproblemen	33
12. Eenzaamheid	35
13. Eetproblemen	37
14. Faalangst	39
15. Geldzorgen	41
16. Groepsdruk	43
17. Huiselijk geweld en kindermishandeling	45
18. Jonge mantelzorgers	47
19. Laag zelfbeeld	49
20. Middelengebruik gamen gokken	51
21. Ouders met problemen	55
22. Pesten	57
23. Rouw	59
24. Scheiding ouders	61

Inhoudsopgave

25. Seksueel grensoverschrijdend gedrag	63
26. Seksuele oriëntatie en genderidentiteit	66
27. Sociale media	70
28. Stemningsproblemen	72
29. Stress	75
30. Suïcidaliteit	78
31. Tienerouders	80
32. Traumatische gebeurtenis	82
33. Zelfbeschadiging	84
34. Ziekteverzuim (MAZL)	86
35. Algemene ondersteuning voor jongeren, ouders en professionals regionaal en landelijk	88
36. Aantekeningen	
37. Flyer voor jongeren	92

Inleiding



OPZET WEGWIJZER

Deze wegwijzer richt zich op professionals die werkzaam zijn in het onderwijs voor jongeren van 12 t/m 19 jaar. Het is bedoeld als naslagwerk dat geraadpleegd kan worden bij signalen of vragen. Als er wordt verwezen naar docent, kan het ook om ander (ondersteunend) onderwijspersoneel gaan. Het is voor de lezer om te bepalen of de inhoud voor zichzelf van toepassing is.

Met het woord 'ouders' wordt vanzelfsprekend ook 'verzorgers' bedoeld. Bij verwijzing naar een leerling met het voornaamwoord 'die', verwijzen we ook naar de andere voornaamwoorden ('pronouns') 'hij', 'zij' en 'hen' voor de andere genderidentiteiten.

De eerste paar hoofdstukken geven algemene uitleg. Daarna worden de thema's in alfabetische volgorde behandeld. Deze thema's zijn opgenomen omdat de problematiek vaker voorkomt of omdat jongeren of professionals deze belangrijk vinden.

Er wordt alleen informatie gegeven over aanbod dat beschikbaar is voor de hele regio Midden-Brabant. Achterin is een extra pagina toegevoegd voor aantekeningen over lokaal aanbod. Bij de thema's wordt aangegeven welke organisaties lokaal aanbod zouden kunnen hebben.

Veel Nederlandse jongeren maken graag gebruik van online hulp zowel in het Nederlands als in het Engels en in andere talen. Bij elk thema is een overzicht gegeven van mogelijke online hulp in het Nederlands. Achterin deze wegwijzer staat een flyer voor jongeren met een overzicht van mogelijke hulp buiten school. De informatie op deze flyer kun je aan jongeren geven als ze interesse hebben.

BEKIJK ZELF EERST EEN WEBSITE VOORDAT JE ERNAAR VERWIJST

Inleiding



HOE VAAK KOMT WAT VOOR?

Ben je geïnteresseerd in hoe vaak welke problematiek bij wie voorkomt?

Kijk voor landelijke cijfers op:

- <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-welbevinden-en-mentale-gezondheid>
- <https://www.monitormentalegezondheid.nl> (RIVM en Trimbos)
- <https://jeugdmonitor.cbs.nl/>

Regionale en lokale cijfers staan op:

- <https://brabantscan.nl/>

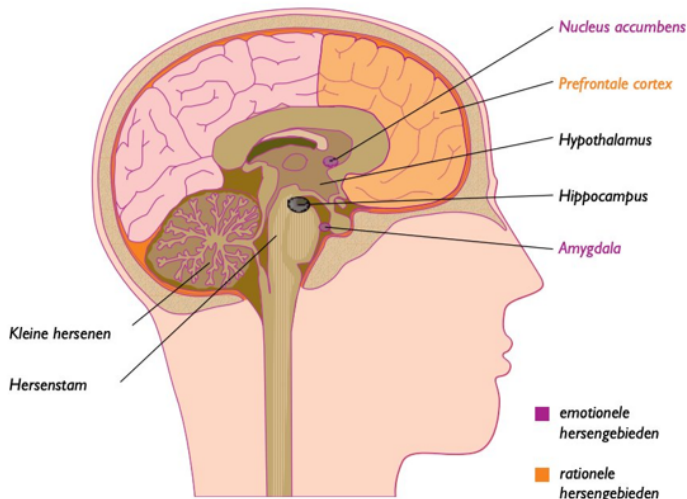
Cijfers over de gezondheid van leerlingen op jouw school staan in een schoolprofiel die je kunt opvragen bij het ondersteuningsteam of bij de Gezonde Schooladviseur van GGD Hart voor Brabant voor jouw school.

Puberbrein



ACHTERGROND

De puberteit, waarin een jongere gemiddeld tussen de 11 en 16 jaar is, is een periode vol lichamelijke en geestelijke veranderingen. Het lichaam wordt 'geslachtsrijp' door hormonale veranderingen, wat als gevolg heeft dat het brein zich verder ontwikkelt. De hersengebieden belangrijk voor sociale emoties (angst en boosheid) nemen in grootte en dichtheid toe als de puberteit begint (amygdala). Pubers zijn hierdoor vaak heel gevoelig voor impulsen vanuit de omgeving. De ontwikkeling van de prefrontale cortex, het hersengebied voor de executieve functies, gaat traag. Doordat de executieve functies, die als een soort rem werken, nog in rijping zijn, kunnen adolescenten onder anderen niet goed hun emoties reguleren. De puberteitshormonen hebben invloed op emoties en sociale interesses en zorgen zodoende voor een brede impact op het leven. De emoties winnen het dan ook vaak van het verstand. Dit is te zien in het 'typische pubergedrag'. Door dit gedrag beter te begrijpen, kan je als docent ook beter beoordelen of het gedrag van jouw leerling zorgelijk is of passend bij de leeftijd.



Vereenvoudigde versie van de anatomie van de hersenen.

Puberbrein



EEN TYPISCHE PUBER

- Lichamelijke ontwikkeling (meisjes: o.a. menstruatie; jongens: o.a. lage stem)
- Verschuiving in slaap-waakritme (laat naar bed en lang uitslapen)
- Stemningswisselingen, sterk emotioneel gedrag, minder goede emotieregulatie
- Meer sociale angst, emoties mogelijk uitvergroot
- Moeite met plannen en keuzes maken (zwakke executieve functies)
- Snel afgeleid
- Afzetten tegen en losmaken van ouders
- Zelfbeeld en individualiteit ontwikkelen
- Meer egocentrische gedachten en gedrag
- Moeite met autoriteit en gezag
- Erbij willen horen, vrienden worden belangrijker, gevoelig voor groepsdruk
- Nieuwe dingen willen proberen, meer risico's nemen en grenzen opzoeken en overschrijden
- Aansluiten bij subculturen (urban, straatcultuur, seksuele culturen, religies) waardoor uiterlijk en interesses kunnen veranderen
- Meer gericht op sociale uitdagingen i.p.v. op schoolprestaties, selectief gemotiveerd.

Signaleren



WANNEER WORDT PUBERGEDRAG ZORGELIJK?

Veel gedrag van pubers is normaal pubergedrag. Hoe kun je dan signaleren dat het langere tijd minder goed gaat met een leerling? Verslechterde mentale gezondheid uit zich vooral op drie manieren: de executieve functies van een leerling worden slechter en/ of die wordt meer angstig en/ of die wordt meer somber. Bij de thema's in deze wegwijzer wordt bij het onderdeel 'objectieve signalen' aangegeven wanneer gedrag mogelijk zorgwekkend is. Bij het signaleren van mogelijke problematiek bij een leerling gaan we uit van:

1 SIGNAAL IS GEEN SIGNAAL

Er ontstaan vaak pas zorgen door een samenhang van meerdere signalen bij elkaar. Bundel deze signalen en maak deze bespreekbaar met een collega of win advies in bij een deskundige voordat je dit bespreekt met je leerling.

Bij het signaleren van problemen bij een leerling hebben de verschillende onderwijsprofessionals een verschillende rol. Elke school heeft zijn eigen organisatie van functies en ondersteuningsstructuur. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van hoe dit op jouw school is geregeld. Weet wie op jouw school welke taak heeft voor signaleren, ondersteunen leerling en doorverwijzen. Blijf bij je eigen rol en probeer niet veel meer te doen dan passend bij je rol tenzij je hierover hebt overlegd met een collega.

Signaleren



VÓÓR GESPREK MET LEERLING

- Overleg met collega's als je iets niet weet of er niet uitkomt
- Denk goed na waar je het gesprek met de leerling wil voeren, zodat de leerling zich fijn voelt
- Probeer het eventuele probleem niet direct op te lossen
- Als je je zorgen maakt om de veiligheid van jezelf of de leerling, betrek dan altijd de ondersteuningscoördinator. Bij acuut gevaar, bel dan 112.



TIJDENS GESPREK MET LEERLING

- Ga het gesprek aan met een open, luisterende en niet-wetende houding
- Blijf communiceren op een ongedwongen manier
- Stel open vragen en vraag door
- Geef na het luisteren een samenvatting om te checken of je de antwoorden goed begrepen hebt
- Geef de leerling regie in het proces. Vraag bijvoorbeeld wie die bij een vervolg gesprek wil hebben. Dat kan ook iemand anders dan de ouder zijn. Geef aan dat ook JIM (Jouw Ingebrachte Mentor) mogelijk is, zoals een zus, broer, vriend, tante, etc.
- Ga niet uit van het stereotype idee dat een leerling twee ouders heeft
- Maak soms gebruik van humor, zonder het probleem te bagatelliseren
- Stel jezelf kwetsbaar op en deel (indien passend en helpend) eigen levenservaring/verhaal
- Normaliseer waar mogelijk
- Vraag wat er wel goed gaat
- Wees geduldig en alert op bagatellisering of ontkenning van leerling
- Respecteer het als leerling liever geen antwoord geeft
- Geef grenzen en kaders aan, dus doe wat je zegt en zeg wat je doet
- Probeer samen met leerling de ouder(s) of andere betrokkene te informeren
- Voorkom een belofte aan de leerling dat je geheimen bewaart.

Signaleren



DOORVRAGEN

Leerlingen willen vaak verbergen dat er iets aan de hand is. Doorvragen kan hier dan bij helpen om erachter te komen wat er speelt. Het is vaak nodig om tot een volledig en oprecht antwoord te komen. Tips die jou hierbij kunnen helpen:

- Stel open vragen zodat je meer door kan vragen
- Maak gebruik van de vijf W's en de hoe vragen:
 - Wie... (doet er mee)?
 - Wat... (maakt dat je je zo voelt)?
 - Waar... (vindt het plaats)?
 - Wanneer... (is het belangrijk voor jou dat ik er ben)?
 - Waarom... (heb je hiervoor gekozen)?
 - Hoe... (is het gekomen dat er nu ruzie is)?
- Pas de Luisteren Samenvatten Doorvragen (LSD) techniek toe
- Wanneer je na het luisteren het antwoord van de leerling samenvat, kun je checken of jij goed begrepen hebt wat de leerling vertelt. Hierdoor geef je de leerling de ruimte om aan te vullen of te verbeteren. Vervolgens kan je een vervolgvraag stellen om zaken nog meer te verduidelijken
- Geef ruimte: niet alle jongeren vinden het fijn om persoonlijke dingen te delen. Respecteer de ruimte van de ander en forceer het gesprek niet
- Wees geduldig: diepere gesprekken ontwikkelen zich vaak in de loop van de tijd. Verwacht dus niet dat je meteen de kern raakt. Neem de tijd en laat het gesprek op zijn eigen tempo verlopen.

Signaleren



VOORBEELDVRAGEN GESPREK MET LEERLING

- Waar wil je het vandaag over hebben?
- Wat is voor jou nu het belangrijkste?
- Wie zijn op de hoogte van dit (of het vorige) gesprek?
- Wat houd je op dit moment bezig?
- Op welke vragen zoek je nu een antwoord?
- Wat zou er gebeuren als je het anders zou doen?
- Hoe ben je tot dit besluit gekomen?
- Heb je je verhaal kunnen vertellen aan vrienden en/ of ouder(s)?
- Welke adviezen heb je al gekregen? Van wie?
- Hoe zouden je vrienden, ouder(s) of andere mensen in je omgeving je kunnen helpen?
- Wat heb je nodig? Hoe kan ik je nu het beste helpen?



CHECK VEILIGHEID THUIS

Als de situatie van een leerling aanleiding geeft om contact op te nemen met een ouder, check dan altijd eerst of een kind zich veilig voelt thuis. Als een leerling zich thuis onveilig voelt, dan kan direct contact opnemen met ouder(s) de situatie voor de leerling onveiliger maken. Mocht een kind zich thuis onveilig voelen, dan heeft dat invloed op wat de passende vervolgstappen zijn. Wanneer er een vermoeden bestaat van kindermishandeling, huiselijk geweld, verwaarlozing, seksueel misbruik en/ of eengerelateerd geweld, bekijk dan bij het thema in deze wegwijzer welke vervolgstappen dan nodig zijn.

Signaleren



VOORBEELDVRAGEN CHECK VEILIGHEID THUIS

De volgende vragen kun je stellen om zicht te krijgen op de thuissituatie.

- Hoe voel je je thuis?
- Bij wie kun je terecht als je ergens mee zit?
- Met wie kun je praten als je verdrietig, boos of bang bent?
- Is er iemand die je helpt als je problemen hebt?
- Voel jij je thuis meestal veilig?
- Zijn er momenten waarop je je thuis niet veilig voelt? Wat gebeurt er dan?
- Is er iemand thuis waar je bang voor bent?
- Zijn er wel eens ruzies of spanningen thuis?
- Wie zorgt er thuis voor jou?
- Hoe denk je dat je ouder(s) of verzorger(s) zullen reageren als ik contact met hen opneem?
- Zou contact met je ouders voor jou problemen of gevaar kunnen opleveren?
- Is er iets waar ik rekening mee moet houden voordat ik met hen ga praten?



NAZORG VOOR LEERLING EN OUDER

Biedt nadat het actieve hulp proces voorbij is, waar mogelijk ook nog wat nazorg aan leerling en ouder. Plan korte vervolgmomenten, bijvoorbeeld na een week, maand of toets periode. Houd in de gaten of de leerling weer goed meedraait in de klas. Geef – als het nodig is – extra tijd voor opdrachten, aangepaste deadlines, hulp bij het inhalen van gemiste lessen en/ of ondersteuning bij het plannen en organiseren. Houdt verwachtingen realistisch. Vraag na een tijdje hoe het gaat, waarbij leerling de ruimte heeft om niet te hoeven antwoorden. Luister zonder oordeel en erken gevoelens. Laat weten dat de leerling altijd bij jou terecht kan.

Signaleren



WAT ALS EEN LEERLING JOU NIET VERTROUWT?

Jongeren willen of durven bij problemen niet altijd iemand van school in vertrouwen te nemen. Ze schamen zich en/ of zijn bang dat hun verhaal wordt doorverteld. Soms zijn ze bang dat er over hun wordt geroddeld en dat de problemen nog groter worden. Deze angst is gebaseerd op situaties van zichzelf of anderen waar dit mis is gegaan. Of ze willen liever op een andere manier hulp krijgen.

Als een leerling interesse heeft, informeer die dan over andere mogelijke hulp door het geven van de flyer achterin deze wegwijzer. Los van mogelijke problematiek is het zinvol dat scholen alle leerlingen informeren over andere mogelijke hulp. Dit kan helpen dat leerlingen eerder geholpen worden ook als ze niet met iemand van school willen praten.

Als een leerling jou niet vertrouwt - of iets meemaakt op school dat die liever niet met jou bespreekt - leg dan uit dat leerling altijd zonder toestemming van ouder(s) of docenten een gesprek mag aanvragen met de interne vertrouwenspersoon op school.

Samenwerken met ouders



HOE WERK JE SAMEN MET OUDERS?

Wanneer er extra ondersteuning voor de leerling nodig is, is medewerking van ouders cruciaal voor het slagen hiervan. Ouders kennen hun kind als geen ander en weten vaak welke aanpak of benadering wel of niet werkt. Voor een goede samenwerking worden ouders betrokken vanaf het begin dat er signalen zijn. Zo dragen de leerling, ouders en school samen de verantwoordelijkheid en eigenaarschap van het mogelijke probleem. De mate waarin een leerling zich bij ouder(s) veilig voelt, bepaalt mede hoe de samenwerking met ouder(s) wordt vormgegeven. Samenwerking met ouders begint bij ouderbetrokkenheid vanaf het moment dat een leerling op school komt. Dit kan al in de brugklas beginnen met laagdrempelige contactmomenten zoals ouderavonden, huisbezoeken en rapportgesprekken. Hier is het mogelijk om behoeften van ouders te signaleren.



HOE VOER JE EEN GESPREK MET LEERLING EN OUDERS?

- Zorg dat vooraf aan het gesprek voor iedereen duidelijk is wat het doel van het gesprek is;
- Begin een gesprek met een positieve opmerking. Benoem wat leuk is aan de leerling;
- Vertel en vraag naar de sterke kanten van de leerling;
- Deel daarna je vermoedens door observeerbaar gedrag te vertellen dat bij de leerling te zien is. Nodig ouders/leerling uit aan te geven of zij dat herkennen of wat zij zien.
- Vraag ouders en leerling hoe het thuis gaat en hoe de leerling de school beleeft. Wat is de gewenste situatie voor ouders? Wat vinden zij belangrijk?
- Houd er rekening mee dat ouders tijd nodig kunnen hebben om het proces van acceptatie en erkenning van achterstanden, stoornissen en problemen door te maken. Geef niet te snel oplossingen en adviezen. Geef ouders de gelegenheid informatie te laten bezinken en maak een nieuwe afspraak.

Samenwerken met ouders



HOE VOER JE EEN GESPREK MET LEERLING EN OUDERS? (vervolg)

- Geef duidelijk aan wat de mogelijkheden van de school zijn en waar de grenzen van de school liggen. Geef informatie over welke andere organisaties ook hulp kunnen bieden.
- Gesprekken met ouders met migratieachtergrond kunnen meer tijd vragen. Geef eventueel extra uitleg aan ouders.
- Leg helder uit wat er gaat gebeuren als vervolg van het gesprek, of informatie van ouders meegenomen kan worden en hoe/wanneer zij een terugkoppeling kunnen ontvangen. Maak een kort verslag dat je ook naar de leerling en ouders stuurt.

Lees hier meer over samenwerken met ouders: https://www.nji.nl/system/files/2021-05/Handreiking_Samenwerken_met_ouders.pdf



WELKE INFORMATIE DEEL JE MET OUDERS?

Het delen van vertrouwelijke informatie die een leerling met jou deelt is gebonden aan strikte regels vanuit de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) en het onderwijsrecht. Dit zijn de belangrijkste richtlijnen:

- Tot 12 jaar: ouders hebben volledig recht op informatie.
- 12 tot 16 jaar: ouders zijn wettelijk vertegenwoordiger. Zij hebben recht op inzage in het leerling dossier en mogen beslissingen nemen over het delen van informatie. Wel neemt het belang van de instemming van de leerling toe naarmate die ouder wordt.
- Vanaf 16 jaar: De leerling beslist zelf over het delen van informatie en zijn/haar/hen gegevens. Ouders mogen alleen informatie ontvangen met toestemming van de leerling.

Samenwerken met ouders



WELKE INFORMATIE DEEL JE MET OUDERS? (vervolg)

- Als ouders geen relatie meer met elkaar hebben, dan is het wettelijk minimumcontact afhankelijk van wie het ouderlijk gezag heeft en het belang van het kind.
- Als een leerling niet wil dat verhaal met ouders wordt gedeeld, dan is het belangrijk om een zorgvuldige inschatting te maken van hoe ernstig het is. Hiervoor kan de docent de meldcode volgen en/ of advies vragen aan mensen van het ondersteuningsteam.
- Als er sprake is van een onveilige thuis situatie – en je twijfelt – neem dan eerst anoniem contact op met Veilig Thuis om samen met hen de juiste route te bepalen.
- Leg duidelijk aan de leerling (en/of ouder) uit met wie je bepaalde informatie deelt en waarom.



WAT ALS OUDERS JOU NIET VERTROUWEN?

Als ouders het niet eens zijn met de ondersteuning die vanuit jou of school wordt geboden en/ of jou/ school niet meer hierin vertrouwen, dan zijn voor hen de volgende stappen gebruikelijk:

- Gesprek met mentor/coach of vakdocent, eventueel meer dan 1 keer
- Gesprek met ondersteuningscoördinator/ leerlingbegeleider. Voor het bespreken van extra ondersteuning, passend onderwijs en/ of afstemming met zorg.
- Teamleider of schoolleiding. Als het gesprek met mentor, vakdocent, ondersteuningscoördinator en/ of leerlingbegeleider niet goed gaat of afspraken niet worden nagekomen.
- Bij te weinig vertrouwen van ouders in de aanpak van teamleider of schoolleiding, kan het helpend zijn om ouders te verwijzen naar de interne vertrouwenspersoon op school.

Samenwerken met ouders



WAT ALS OUDERS JOU NIET VERTROUWEN? (vervolg)

- Bij onvoldoende vertrouwen in de school als geheel, indien gewenst doorverwijzen naar een onafhankelijke extern vertrouwenspersoon. Check bij jouw school met welke organisatie school een contract heeft voor de inzet van een extern vertrouwenspersoon. Bij de GGD Hart voor Brabant zijn externe vertrouwenspersonen hiervoor 24 uur per dag te bereiken voor zowel ouders als professionals, zie: <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/evp/>. Als school geen abonnement heeft bij de GGD, dan is eenmalig advies van een extern vertrouwenspersoon van de GGD altijd mogelijk.
- Als ouders na contact met teamleider of schoolleiding het nog steeds niet eens zijn met school (of scholengroep) dan kan school verwijzen naar de officiële klachtenprocedure.

Hulp voor jongeren

Als er duidelijke zorgen zijn over een leerling, wordt er via het ondersteuningsteam in samenwerking met andere organisaties gekeken naar passende ondersteuning en hulp. In dit hoofdstuk wordt uitleg gegeven over de mogelijke hulp van jongerenwerk, huisarts en praktijkondersteuner GGZ Jeugd en inlooppunten en online platforms.



JONGERENWERK

Jongerenwerkers kunnen een laagdrempelige en veilige plek bieden voor alle thema's die jongeren bezighouden: mentale gezondheid, veiligheid, thuissituatie, identiteit, groepsdruk, schoolstress, online problemen, toekomstvragen, etc. Scholen kunnen jongerenwerkers vragen regelmatig aanwezig te zijn op school als gesprekspartner en voor activiteiten.



HUISARTS EN PRATIJKONDERSTEUNER GGZ JEUGD

Via de huisarts kan een afspraak gemaakt worden met een praktijkondersteuner GGZ Jeugd. Die helpt jongeren (en hun ouders) als er psychische en/ of sociale klachten zijn. Wanneer het nodig is, verwijst een praktijkondersteuner door naar een andere hulpverlener. Lees meer op: <https://www.praktijksteun.nl/patient/wat-doet-een-poh-ggz>



ONLINE PLATFORMS EN INLOOPPUNTEN

Jongeren delen misschien sneller hun verhaal bij laagdrempelige (inloop-) activiteiten in hun gemeente. En ze kunnen terecht bij verschillende online platforms. Achterin deze wegwijzer staat een overzicht van websites voor jongeren die hulp bieden voor hun mentale gezondheid. Per thema staat ook informatie over welke online hulp er is.

Zorgen voor jezelf

Goed zorgen voor leerlingen kost tijd die je niet altijd hebt. Het is onmogelijk om voor alle leerlingen goed te zorgen. Je doet wat je kunt. Je kunt maximale aandacht hebben voor je leerlingen als het goed gaat met je. Als je in balans bent en met goede energie je werk kunt doen. De volgende tips kunnen misschien helpen om goed voor jezelf te zorgen.



GRENZEN STELLEN IN WERK EN TIJD

- Stel vaste werktijden (bijv. niet mailen na 18.00 uur).
- Accepteer dat niet alles perfect hoeft: goed is vaak goed genoeg.
- Plan nakijkwerk en voorbereiding bewust in blokken.
- Durf "nee" te zeggen tegen extra taken als je agenda vol zit of als deze teveel energie kosten.
- Bespreek grenzen ook met collega's of teamleiders.



MENTALE EN EMOTIONELE ZELFZORG

- Praat over problemen in je werk met collega's, een coach of vertrouwenspersoon.
- Reflecteer regelmatig: wat gaat goed, wat kost energie?
- Oefen ontspanning: ademhaling, korte mindfulness momenten of stilte na een lesdag.
- Herken signalen van overbelasting (prikkelbaarheid, slecht slapen, piekeren).



FYSIEKE ZELFZORG TIJDENS EN NA SCHOOLTijd

- Beweeg dagelijks, ook al is het maar een korte wandeling.
- Regelmatige goede echte pauzes (offline?!) en voldoende eten/drinken.
- Let op ergonomie (houding, bureaustoel, bordgebruik).
- Zorg voor voldoende slaap; probeer werkdruk 's avonds af te bouwen.

Zorgen voor jezelf



WERKPLEZIER EN ZINGEVING

- Blijf werk doen dat jou energie geeft (bijv. mentorrol, projecten).
- Ontwikkel je op een manier die jou past, niet alleen omdat 'het moet'.
- Investeer ook in hobby's en interesses buiten school.
- Sta stil bij successen, hoe klein ook (een goed gesprek, een leerling die groeit).



ONDERSTEUNING ORGANISEREN

- Maak gebruik van intervisie of collegiale consultatie.
- Vraag begeleiding bij werkdruk of dilemma's.
- Ga het gesprek aan met schoolleiding over haalbaarheid en verwachtingen.
- Zoek professionele hulp als stressklachten aanhouden.



NAZORG VOOR JOU

- Weet waar je terecht kunt als je zelf nazorg nodig hebt naar aanleiding van een ingrijpende situatie. Erken dat je dit nodig hebt en vraag hulp op school of extern.



DOE JE TEVEEL?

Heb je de neiging om een leerling teveel te helpen en kost jou dat teveel energie en tijd? Volg dan deze e-learning voor volwassenen die jongeren willen helpen op <https://www.de-checkers.nl> (45 minuten).

GOEDE ZELFZORG IS GEEN LUXE,
MAAR EEN VOORWAARDE OM DUURZAAM EN MET PLEZIER
LES TE KUNNEN GEVEN EN ER VOOR LEERLINGEN TE ZIJN.
KLEINE, HAALBARE STAPPEN MAKEN AL VERSCHIL.

Leeswijzer thema's



ACHTERGROND

Onder dit kopje wordt algemene informatie gegeven over wat er met betrekking tot het thema aan de hand kan zijn bij jongeren.



OBJECTIEVE SIGNALEN

Objectieve signalen houden signalen in die de docent kan opmerken bij de leerling op school wat gerelateerd kan zijn aan het thema. Veel signalen zijn algemeen en kunnen ook naar iets anders verwijzen.



DO'S



DONT'S

Wat je wel en juist niet kan doen als docent wat betreft het specifieke thema. Dit kan gaan over het gesprek aangaan etcetera.



VOORBEELDVRAGEN

Verschillende voorbeeldvragen worden gegeven als richting voor het eerste gesprek met een leerling. Het is goed om na te vragen bij de leerling of er echt iets aan de hand is of dat de leerling gewoon een slechte week heeft. Benoem wat je ziet en vraag hoe het met de leerling gaat. Dit hoeft niet uitgebreid. Als je twijfelt om het gesprek aan te gaan, overleg dan eerst met een ondersteuningscoördinator op school. Of neem contact op met een professional van een deskundige organisatie over het onderwerp.

BLIJF WEL KRITISCH WELKE VRAGEN

JE OP WELK MOMENT STELT VANUIT JOUW ROL.

STEL NIET AUTOMATISCH ALLE VRAGEN DIE IN DEZE WEGWIJZER STAAN.

Leeswijzer thema's



REGIONALE ORGANISATIES

Verschillende regionale organisaties omtrent het thema worden gegeven waar de docent contact mee kan opnemen voor direct advies of hulp.



LANDELIJKE WEBSITES

Hier staan verschillende landelijke websites van instellingen, organisaties, stichtingen en informatiebronnen over het thema. Hier kan de docent of leerling naartoe gaan voor meer informatie of hulp.



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

Bij elk thema wordt informatie gegeven over mogelijke online hulp voor jongeren in het Nederlands. Als een jongere interesse heeft, kun je die informeren over de mogelijke hulp die in de flyer staat achterin deze wegwijzer. Vanuit alle websites en organisaties – die op deze flyer staan – wordt ook verwezen naar de hulp voor de verschillende thema's.

BEKIJK ZELF EERST EEN WEBSITE VOORDAT JE ERNAAR VERWIJST

Stroomdiagram



STROOMDIAGRAM

Naast informatie over verschillende onderwerpen, biedt deze wegwijzer een stroomdiagram op de volgende pagina. De stappen die hierin weergegeven worden, kunnen je helpen in het aangaan van een gesprek met een leerling waar je je zorgen om maakt. Het stroomdiagram geeft handvatten in dit soms lastige proces. Wie kan je eventueel betrekken en waarover kun je sparren?



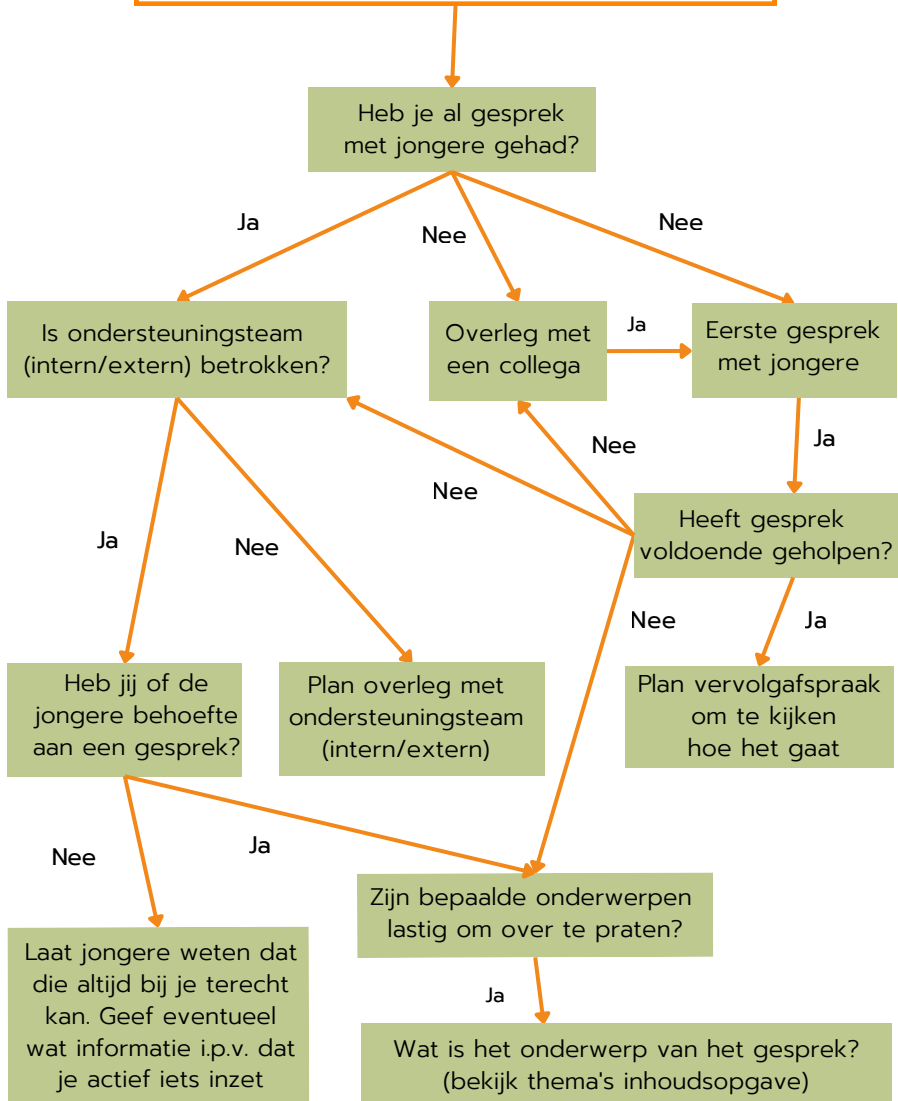
ONDERSTEUNINGSTEAM

Het kan soms lastig zijn een leerling te benaderen waar je je zorgen om maakt. Op elke school is een ondersteuningsteam aanwezig. Dit team kan je adviseren en ondersteunen bij de begeleiding van leerlingen met extra onderwijs- en ondersteuningsbehoeften. Je kan het team inschakelen om te overleggen, vragen te stellen of je twijfels te delen.

Stroomdiagram

Er is een jongere waar je je zorgen om maakt.

Wat kun je doen?



Agressie



ACHTERGROND

Agressiviteit is niet passend, nuttig of nodig gedrag voor de context waarin iemand zich bevindt. De leerling brengt of dreigt schade toe te brengen aan zichzelf, anderen of de omgeving. Jongeren kunnen af en toe heel boos en soms zelfs agressief reageren doordat ze nog niet precies weten wie ze zijn en hoe ze met gebeurtenissen moeten omgaan, ze voelen zich onzeker en/of ze voelen zich bedreigd. Ook zoeken jongeren onder invloed van vrienden of alcohol grenzen op. Jongeren die kampen met agressiviteit, gebruiken hun agressie als middel om een doel te bereiken. Achter de agressie zit vaak ook frustratie, onmacht of angst.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Verbaal: schelden, beledigen, bedreigen, pesten, vaak ruzies
- Psychisch: onder druk zetten, intimideren, irriteren
- Fysiek: schoppen, slaan, bijten, grijpen, seksueel geweld



VOORBEELDVRAGEN

- Ik zie dat je (feitelijke observatie noemen), hoe komt dat?
- Hoe probeer je om te gaan met je boosheid of agressie?
- Vind je het lastig om met conflicten om te gaan? En waarom?
- Wat zijn je redenen om boos of agressief te reageren naar anderen?

Agressie



DO'S

- Benoem het agressieve gedrag objectief en welk effect dat heeft op een ander in een veilige omgeving als de leerling rustig is
- Geef grenzen aan
- Aandacht voor omgangsregels en leren samenwerken
- Aandacht voor gewenst gedrag in plaats van ongewenst gedrag
- Leg activiteiten voor waar jongeren zich lichamelijk kunnen afreageren, zoals sport en bewegen



DONT'S

- Lachen om het agressieve gedrag
- Het gedrag bespottelijk maken
- Zelf agressief reageren en het gedrag als normaal benoemen
- Competitie creëren in de klas tussen leerlingen
- Onduidelijke verwachtingen en inconsequent zijn in regelvoering



REGIONALE ORGANISATIES

- Trainingen omgaan met agressie door schoolmaatschappelijk werk
- <https://ggzbreburg.nl/behandelingen/agressieregulatie-therapie>
- Aanbod van Halt team Zeeland-West-Brabant, bereikbaar via <https://www.halt.nl/informatie-contact/contact-met-regioteams>



LANDELIJKE WEBSITES

- School en Veiligheid: www.schoolenveiligheid.nl/thema/agressief-gedrag-vo/#agressief-gedrag-in-het-voortgezet-onderwijs
- Agressie in de klas: www.gedragsproblemenindeklas.nl/gedragsproblemen/agressie



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.brainwiki.nl/gedragsstoornissen/> Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie

Angst



ACHTERGROND

In de adolescentie heeft angst vaak te maken met leeftijdsgenoten; bijvoorbeeld angst om uitgelachen te worden, maar ook piekeren over natuurrampen of oorlog zijn angsten die passen bij de leeftijd. Als een jongere deze angsten heeft, hoef je je dus niet meteen zorgen te maken. Echter, bij sommige jongeren zijn de angstproblemen zo ernstig dat ze het dagelijks functioneren negatief beïnvloeden. Jongeren met dusdanige angst ondernemen minder met andere leeftijdsgenoten, hebben minder vrienden of doen minder vaak mee aan sociale activiteiten. De situaties en gedachten verschillen per angst. Denk aan faalangst (p. 38), specifieke fobieën zoals smetvrees of vliegangst, sociale fobie, panieklachten, dwangklachten of posttraumatische stressklachten.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Minder aanwezig op school
- Minder contact met anderen
- Vaak hoofdpijn en buikpijn
- Slechte concentratie en weinig actieve deelname in de les
- Snel afgeleid en wegdromen in de les
- Zenuwachtige of angstige uitstraling
- Zacht praten of bibberende stem
- Rode vlekken in het gezicht of de nek
- Blackouts krijgen
- Hyperventilatie
- Dingen niet durven, zoals een presentatie geven
- Niet komen naar toetsen en opdrachten niet inleveren
- Langzaam tas inpakken of blijven hangen na de les

Angst



DO'S

- Veilige omgeving in klas creëren
- Erken en accepteer de angst
- Positief bevestigen bij succes
- Vertel dat andere jongeren ook last hebben van angsten
- Oplossingen in kleine stapjes



DONT'S

- Klassikaal bespreken van de angst
- Een leerling voor het blok zetten met zijn/haar angst
- Meegaan in de angst van de leerling bv. door alle voorwaarden die een leerling aangeeft goed te keuren



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe vaak voel je je angstig? Wanneer voel je je angstig?
- Ervaar je lichamelijke klachten? Zoja, welke klachten en hoe vaak?
- Durf je dingen niet te doen die anderen wel durven? Ga je dingen uit de weg vanuit je angst? Zoja, welke dingen?
- Wat gaat er in je om als je angst of paniek voelt?



REGIONALE ORGANISATIES

- Ondersteuning en trainingen van GGZ en schoolmaatschappelijk werk o.a. <https://ggzbregburg.nl/cursusagenda/starr-training-start-28-mei-2026-breda> (preventief programma, dit kan ook in Tilburg)



LANDELIJKE WEBSITES

- www.nji.nl/angst/hoe-herken-ik-problematische-angst
- <https://www.nji.nl/angst/waar-kan-ik-terecht-met-angstklachten>
- www.angstendwang.nl
- www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/angst



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.brainwiki.nl/angst/>
- <https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/angststoornis>
- <https://ggzbregburg.nl/problemen/angststoornissen>

Concentratieproblemen



ACHTERGROND

Bij concentratieproblemen heeft de leerling moeite met zich te concentreren, zijn aandacht bij het werk te houden, om zich te focussen op één taak, of om de motivatie voor de taak te behouden. De leerling raakt snel afgeleid of kan zich maar voor een korte tijd richten op de taak. De leerling kan lichamelijk onrustig in de klas zijn (bijv. trillen met de benen of klikken met een pen). De leerling kan ongeïnteresseerd over komt, terwijl dit helemaal niet het geval hoeft te zijn. Concentratieproblemen kunnen tijdelijk (door een heftige gebeurtenis, slaaptekort of problemen op school of thuis) of blijvend zijn (zoals bij ADHD). Daarnaast kunnen concentratieproblemen zich verschillend uiten (bijv. dromerig of juist actief gedrag).



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Weinig aandacht bij een taak, vooral bij taken die langdurig geestelijke inspanning eisen
- Snel afgeleid van een taak
- Andere leerlingen van hun taak afleiden
- Te snel of te langzaam werktempo
- Dromerig en uit het raam staren
- Soms ook hyperactief en impulsief gedrag
- Beweeglijk en moeite met stilzitten
- Praten voor de beurt of voordringen
- Slecht tijdsbesef
- Overprikkeld gedrag door uitwendige of inwendige prikkels (soms moeite met emoties reguleren)

Concentratieproblemen



DO'S

- Zoek mee naar oplossingen (rustige werkplek, klokje, tussentijds loopje, koptelefoon, zitplek in klas etc.)
- Geef de leerling afwisselende taken
- Geef meer verwerkingstijd
- Zorg voor een goede structuur
- Pas verwachtingen en doelen aan
- Geef alleen relevante informatie en kom zo snel mogelijk bij de kern



DONT'S

- Veroordeel en vergelijk de leerling niet op zijn concentratievermogen
- Stel niet te hoge eisen aan de leerlingen
- Geef niet alleen opdrachten waarbij de leerling zich constant moet concentreren of meerdere taken tegelijk moet doen
- Geef geen lange uitleg/theorie



VOORBEELDVRAGEN

- Ik merk dat je snel afgeleid bent in de klas, hoe komt dat?
- Heb je het gevoel dat je je lastig kan concentreren op een taak?
- Wat zou jou helpen in de klas om langer geconcentreerd te blijven?
- Hoe gaat het concentreren op huiswerk thuis?



REGIONALE ORGANISATIES

- Jeugdverpleegkundige of jeugdarts GGD bij jou op school
- Leerlingbegeleiders of onderwijsondersteuners samenwerkingsverband



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://wij-leren.nl/concentratieproblemen-tips.php>
- <https://opdidakt.nl/gedrag/aandacht-en-concentratie>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://mentaalbeter.nl/daily-focus/> (12 t/m 16 jaar)
- <https://beterconcentreren.nl/zelfhulpmodules/> (voor studenten)
- <https://breinhulp.nl/cogmed-training-werkgeheugen-online/cogmed-training-kinderen-jongeren-concentratie/>

Eenzaamheid



ACHTERGROND

Eenzaamheid is een gevoel van leegte en het gemis van voldoende (hechte) relaties met anderen. Dat is anders dan alleen zijn. Jongeren zijn vaker eenzaam dan enkele jaren geleden. Vaak missen ze dan aansluiting met leeftijdsgenoten en met hun klas. Erbij horen is voor jongeren zo belangrijk dat ze zich schamen als dat niet lukt. Ook herkennen deze jongeren hun gevoel waarschijnlijk niet als eenzaamheid, omdat er weinig over eenzaamheid gesproken wordt. Eenzaamheid kan ook ontstaan na een ingrijpende levensgebeurtenis (verbreken relatie, scheiding van ouders, ziekte). Vaak komen mensen er zelf weer uit of met hulp van een ander. Echter, wanneer eenzaamheid langdurig wordt, heeft dat effect op de verbindingen in je hersenen en je hormoonhuishouding. Hierdoor is het moeilijk voor mensen die langdurig last hebben van eenzaamheid om hun sociale netwerk te vergroten of aan te sluiten bij een groepsactiviteit. Ook worden ze zelf minder leuk in de omgang (klagen, claimen, terugtrekken). Door activiteiten te ondernemen en dingen te doen die je leuk vindt, kunnen er weer nieuwe verbindingen aangemaakt worden in het brein.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Onverzorgd uiterlijk, vermoeidheid, hoofdpijn, spanningen, zenuwtrekjes, gebrek aan eetlust
- Hebben van weinig tot geen sociale contacten, missen sociale steun
- Heel vroeg op school zijn óf juist heel laat (drukke vermijden)
- Negatief denkbeeld, weinig zelfvertrouwen, verlies van vertrouwen in anderen, gevoel zinloosheid, uitzichtloosheid en/ of er niet bij horen
- Onvoldoende sociale vaardigheden, afstandelijk gedrag, claimgedrag, overmatig gebruik of verslaving, verandering in gedrag, spijbelen

Eenzaamheid



DO'S

- Aandacht voor leerlingen in een kwetsbare of moeilijke situatie
- Saamhorigheid creëren in de klas
- Erkennen dat er iets aan de hand
- Erkennen gevoel eenzaamheid



DON'TS

- Ervan uitgaan dat de jongere weet dat hij/zij eenzaam is



VOORBEELDVRAGEN

- Heb je wel eens het gevoel dat je alleen bent?
- Heb je vrienden met wie je regelmatig praat of tijd doorbrengt?
- Hoe voel je je als je alleen bent?
- Voel je je wel eens alleen ook als er anderen bij zijn, zoals in de klas?
- Naar wie ga je toe als je je alleen voelt?
- Zou je graag meer tijd willen doorbrengen met anderen?
- Is er iets dat je tegenhoudt om met nieuwe mensen contact te maken?
- Wat denk je dat je nodig hebt om je minder eenzaam te voelen?



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://brabantmaatjes.nl/>
- <https://avondjeuit.org/>
- <https://www.weavethefabric.com/>
- www.jongerenpuntmiddenbrabant.nl/kom-je-er-zelf-niet-meer-uit/



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.movisie.nl/artikel/gesprek-over-eenzaamheid>
- <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/Eenzaamheid%20onder%20jongeren.pdf>



ONLINE HULP

- <https://join-us.nu/> (12 t/m 30 jaar)

Eetproblemen



ACHTERGROND

Een veranderende eetlust hoort bij de puberleeftijd. Veel jongeren ontbijten bijvoorbeeld niet tijdens de puberteit. Echter, wanneer dit bewust onderdrukt wordt, er een verstoord eetgedrag ontstaat en er angst is om aan te komen, kan er gesproken worden van een eetprobleem. Anorexia en Boulimia zijn eetstoornissen, een vergevorderd eetprobleem. Jongeren met Anorexia vinden zichzelf vaak te dik, zelfs als ze heel dun zijn. Bij Boulimia hebben jongeren vaak een normaal gewicht. Ze hebben vaak eetbuien (verliezen controle daarover) en proberen het gewicht weer kwijt te raken door te braken, laxeren en overmatig bewegen. Een eetstoornis kan een reactie zijn op veranderingen die in en na de puberteit plaatsvinden. Ook kunnen ingrijpende gebeurtenissen zoals een scheiding, overlijden, seksueel misbruik of psychische problemen een aanleiding zijn voor het ontwikkelen van een eetprobleem. Jongeren met een eetstoornis hebben vaak de volgende eigenschappen: perfectionistisch, negatief denken over zichzelf, weinig zelfvertrouwen, het gevoel tekort te schieten, bang om afgewezen te worden, depressieve gevoelens, moeilijk emoties kunnen uiten. Er wordt niet geluisterd naar het eigen lichaam. Een eetprobleem wordt vaak geheim gehouden maar niet altijd.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Vaak naar het sanitair gaan, met name net na (soms ook voor) het eten of rondom pauzes
- Zichtbaar gewichtsverlies (dunnere armen/benen/smaller gezicht)
- Veel bewegen en oefeningen doen, dwangmatigheid in de gymles
- Ontkenning van een dieet en van honger of trek
- Vreemde geuren van braaksel
- Geen eten mee naar school nemen
- Zegt minder eten nodig te hebben dan anderen
- Ruime kleding dragen om gewichtsverandering te verbergen
- Meer teruggetrokken gedrag
- Minder vrolijk, somber of prikkelbaar

Eetproblemen



DO'S

- Benoem wat je ziet en leg uit waarom je je zorgen maakt
- Doorvragen
- Ook als je twijfelt, ga het gesprek aan. Misschien heeft leerling geen eetstoornis, maar wel een eetprobleem



DONT'S

- Begin niet direct over anorexia of boulimia, want je leerling kan dat heel kwetsend opvatten
- Dwing iemand niet om te eten



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe gaat het met je? Ik merk dat je de laatste tijd wat stiller bent.
- Ik zie dat je vaak lunch overslaat. Is daar een reden voor?
- Ik maak me een beetje zorgen om je. Hoe voel je je de laatste tijd?
- Ik zie dat je bent afgevallen. Wil je daar iets over vertellen?
- Hoe gaat het op school en thuis?



REGIONALE ORGANISATIES

- Jeugdverpleegkundige of jeugdarts GGD bij jou op school
- <https://ggzbreburg.nl/problemen/eetstoornissen>
- <https://www.humanconcern.nl/>



LANDELIJKE WEBSITE

- <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/eetstoornis>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- www.jouwggd.nl/gevoel/eetproblemen/
- www.proud2bme.nl
- <https://www.99gram.nl/>
- www.firsteetkit.nl
- <https://ggz.nl/direct-hulp-bij-eetstoornissen-met-zelfhulpprogramma-feedback/>
- <https://eetstoornissennetwerk.nl/online-hulp>

Faalangst



ACHTERGROND

Bij faalangst ben je bang dat de taak/presentatie/opdracht die je moet doen misgaat of mislukt. Je bent bang om in de ogen van anderen of jezelf het fout te doen. Dit kan voorkomen bij taken waarvoor je wordt beoordeeld, zoals een tentamen of presentatie. Je kan spreken over positieve faalangst (angst die ertoe leidt dat je steeds harder gaat werken en aangezet wordt om betere prestaties te leveren) en negatieve faalangst (een verlamrende angst die ervoor zorgt dat je zo sterk twijfelt aan jezelf dat je ontmoedigd wordt om ook maar een begin te maken aan een taak). Door negatieve faalangst presteren leerlingen minder dan ze kunnen. Er zijn meerdere factoren die invloed hebben op het ontstaan van faalangst. Een van deze factoren is bijv. de druk om te presteren die ontstaat uit hoge verwachten vanuit de omgeving van de leerling. Dit kan door reacties zijn vanuit familie, vrienden of school of druk die vanuit een leerling zelf komt. Bijvoorbeeld, wanneer de leerling dyslexie heeft kan het idee ontstaan dat hij of zij zich meer moet bewijzen. Een andere oorzaak is het hebben van een laag zelfbeeld en een gebrek aan zelfvertrouwen. Het is dan lastig om negatieve opmerkingen naast je neer te leggen.



OBJECTIEVE SIGNALLEN

- Teruggetrokken gedrag, geen initiatief nemen, niets durven zeggen of vragen, verlegenheid
- Niet beginnen aan een taak of het steeds uitstellen
- Nerveus zijn over een moeilijke taak
- Snel opgeven: "Het lukt me toch niet" en/ of black-out
- Snel afgeleid
- Weinig zelfvertrouwen en negatief zelfbeeld
- Wegpoetsen van goede prestaties
- Veel piekeren (zien dat iemand veel in zijn/haar hoofd zit)
- Trillen of bibberen en/ of hevig zweten
- Benoemt lichamelijke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn
- Brutaal, agressie of stoer gedrag

Faalangst



DO'S

- Benoem dat je merkt dat de leerling iets lastig vindt
- Benoem dat faalangst normaal is en dat het goed komt
- Geef een compliment wanneer de leerling iets doet wat die moeilijk vindt en blijft proberen
- Geef vooral feedback op inspanning leerling, niet alleen op resultaat



DONT'S

- Laat geen bezorgdheid merken
- Versterk negatieve gevoel niet
- Reageer niet negatief als iets niet lukt
- Maak geen vergelijkingen tussen leerlingen
- Negeer of minimaliseer de gevoelens van faalangst niet



VOORBEELDVRAGEN

- Wie weet er nog meer van dat je dit zo spannend vindt?
- Wat heeft je in eerdere situaties geholpen?
- Wat kan ik doen voor jou om je hierin te ondersteunen?
- Wat geeft je faalangst gevoel bij de toets? Wat als dat er niet zou zijn?



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://www.imwregiotilburg.nl/trainingen/faalangsttraining-vo-mbo>
- www.ggzbreburg.nl/over-ggz-breburg/voorloper-in-de-ggz/mentaal-gezondheidscentrum/cursussen-en-trainingen (Training 'Steeds sterker')



LANDELIJKE WEBSITE

- <https://www.faalangst.nl/>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/faalangst>
- www.injebol.nl/thema/angst/faalangst/ (16-27 jaar)
- www.jouwggd.nl/gevoel/faalangst/
- <https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/eerste-hulp-bij-faalangst> (vanaf 12 jaar)

Geldzorgen



ACHTERGROND

Geldproblemen zijn een veelvoorkomend probleem bij jongeren. Ze zijn gevoelig voor verleidingen en hebben een wisselend inkomen. Ook kan het veroorzaakt worden door problematische schulden of armoede van ouders, zelf een laag inkomen hebben of onverwachte kosten. Geldproblemen gaan vaak samen met schaamte en stigma, waardoor jongeren niet snel om hulp vragen. Het kan leiden tot veel stress en zorgen, wat ook weer kan leiden tot ernstigere financiële problemen. Op school actief financiële kennis en vaardigheden bijbrengen is waardevol, aangezien niet iedereen dit vanuit huis mee krijgt en het soms lastig te begrijpen is voor jongeren. Jongeren weten soms niet dat ze na hun 18e financieel zelfstandig zijn.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Vermijden van sociale activiteiten en zorg
- Nooit op vakantie gaan of uitjes hebben
- Geen lidmaatschap van clubs of verenigingen
- Geen vrienden mee naar huis
- Geen lunch mee naar school
- Altijd dezelfde kleding aan
- Schoolbijdrage wordt niet betaald
- Vermoeidheid door slechte nachtrust
- Slecht gebit



DO'S

- Normaliseer het praten over geld door te vragen aan leerlingen waar ze geld aan uitgeven en hoe ze geld verdienen
- Alleen ouder aanspreken op openstaande rekeningen



DON'TS

- Niet direct aan leerling vragen of er thuis geldproblemen zijn
- Veroordelen dat de leerling geen geld had moeten lenen
- Zelf geld lenen aan een leerling
- Persoonlijke situaties klassikaal bespreken
- Niet leerling aanspreken op openstaande rekeningen

Geldzorgen



VOORBEELDVRAGEN

- Ik merk dat je de laatste tijd niet altijd mee kunt doen aan activiteiten. Hoe komt dat?
- Ik zie dat het soms lastig is om spullen naar school te nemen. Is daar iets mee aan de hand?
- Ik merk dat je niet altijd luncht op school. Wil je er iets over zeggen?
- Hoe gaat het thuis op dit moment? Zijn er situaties waarin je dingen niet kunt doen die andere leerlingen wel kunnen doen?
- Wat zou jou op dit moment kunnen helpen?



REGIONALE ORGANISATIES

- Lokale stichtingen die leermiddelen e.d. subsidiëren
- Afdeling gemeente die helpt bij geldzorgen
- www.jongerenpuntmiddenbrabant.nl/jongeren/geldzaken/
- www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/brabant/
- www.halt.nl/voorlichtingen/voortgezet-onderwijs/de-kosten-van-snel-geld-verdienen-2



LANDELIJKE WEBSITES

- www.steffie.nl/eenvoudige-websites/#Geld



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.gripopjemoney.nl/> (voor jongeren)
- <https://www.nji.nl/kennis/armoede-en-geldzorgen/ik-heb-geldzorgen>
- <https://www.nibud.nl/tools/geldplan-bijna-18/>
- <https://schuldhulpmaatje.nl/jongeren/>
- <https://moneyfit.nl> (18 t/m 27 jaar)
- <https://jongerenpuntmiddenbrabant.nl/>

Groepsdruk



ACHTERGROND

Ieder kind krijgt op straat, op school of op de sportvereniging te maken met invloed van de groep. Dit kan positief zijn, maar wanneer jongeren niet de juiste mensen om zich heen hebben, kan het ook negatieve effecten hebben. Opgroeïende jongeren zijn gevoelig voor groepsdruk. Ze kunnen impulsiever zijn en zijn emotioneel wat sneller ontregeld. Ze zoeken steun bij leeftijdsgenoten, willen graag bij een groep horen en ontwikkelen hun (sociale) identiteit. Onder invloed van vrienden zoeken ze grenzen op, wat ook bij het opgroeien hoort. Bij jongeren die over grenzen gaan en zich schuldig maken aan strafbare feiten, is er bijna altijd sprake van de invloed van vrienden. Jongeren hebben vaak geen idee wat de gevolgen van dergelijk gedrag zijn voor zichzelf, maar ook voor anderen in hun omgeving.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Stoer willen zijn
- Bang om te worden uitgelachen, gepest en om iets te missen
- Ongemakkelijk voelen om iets anders te doen of te willen dan de rest
- Leerling vertoont gedrag dat niet past bij karakter
- Geen nee durven zeggen
- Leerling oogt angstig of stil in de groep
- Niet echt jezelf zijn
- Leerling vertoont gedrag dat niet past bij karakter



VOORBEELDVRAGEN

- Heb je het gevoel dat je dingen doet die je eigenlijk niet wil?
- Hoe ervaren je jouw sociale contacten?
- Voel je druk om ja te zeggen tegen je vrienden?
- Wat ga je doen en met wie ga je dat doen?

Groepsdruk



DO'S

- Toon interesse in en begrip voor de leerling
- Geef aan dat de jongere zelf grenzen kan aangeven en nee kan en mag zeggen
- Check bij schoolmaatschappelijk werk of jongerenwerk op school



DONT'S

- Beginnen over foute vrienden en dat leerling daar niet mee om moet gaan
- Bepaalde contacten verbieden



REGIONALE ORGANISATIES

- Training sociale weerbaarheid voor leerlingen van maatschappelijk werk
- Training over meidenvenijn voor docenten van maatschappelijk werk
- Training 'Werken aan een positieve sfeer in de groep' aan docenten van maatschappelijk werk
- Halt voorlichting 'Invloed van de groep' www.halt.nl/voorlichtingen



LANDELIJKE WEBSITE

- <https://www.phneutraal.nl/groepsdruk-bij-jongeren>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- Verwijs naar flyer achterin wegwijzer (p. 91)

Huiselijk geweld en kindermishandeling



ACHTERGROND

Huiselijk geweld, verwaarlozing of ruzies thuis komen vaak voor, waardoor de veiligheid thuis niet altijd gewaarborgd wordt. Geweld kent veel vormen. Op <https://expertisecentrum-hgkm.nl/themas-vormen-van-geweld/> worden de verschillende vormen van geweld uitgelegd. Het kan zijn dat er geweld tussen ouders speelt, of geweld tussen ouders en kind(eren). Echter, het is lastig om als docent hier iets aan te doen, aangezien het zich niet in de schoolomgeving afspeelt. Zodra je merkt dat de veiligheid van de jongere niet gewaarborgd wordt thuis, kun je met de leerling in gesprek gaan en/of de meldcode volgen. Overleg met collega's wie welke acties voor de meldcode oppakt. De taak van de docent/mentor is signaleren, de ondersteuningscoördinator en/of schoolmaatschappelijk werker inschakelen en contact houden met de leerling. School signaleert en doet zelf ook meldingen. Als de schoolmaatschappelijk werker een actieve rol op school heeft, trek hierin dan samen op met ondersteuningscoördinator.

MELDCODE HUISELIJK GEWELD EN KINDERMISHANDELING

1. Breng signalen in kaart die je zorg bevestigen of ontkrachten. Leg signalen en vervolgstappen objectief en feitelijk vast in het dossier.
2. Overleg met een deskundige collega om signalen te duiden. Raadpleeg zo nodig Veilig Thuis. Neem bij eer gerelateerd geweld, huwelijksdwang, achterlating of vrouwenbesnijdenis direct contact op met Veilig Thuis.
3. Bespreek je zorgen zo snel mogelijk met de ouders van het kind en het kind zelf. Alleen als jouw veiligheid of die van het kind in gevaar kan komen door een gesprek kan hiervan worden afgezien.
4. Maak een inschatting van de aard en de ernst van de situatie op basis van signalen, het overleg met een collega en de gesprekken met ouders en het kind. Vraag bij twijfel advies aan Veilig Thuis. Bij een reële kans op schade: melden.

Huiselijk geweld en kindermishandeling

MELDCODE HUISELIJK GEWELD EN KINDERMISHANDELING (VERVOLG)

Als je het kind voldoende kunt beschermen, bied of organiseer je de noodzakelijke hulp. Als de situatie acuut of structureel onveilig is, doe je een melding bij Veilig Thuis en beslis je samen welke hulp je zelf kunt organiseren. Bij acuut gevaar bel 112 of bel Veilig Thuis 0800-2000. Beide nummers zijn 24 uur per dag bereikbaar.



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://filomena-hartvanbrabant.nl/> Hulp en informatie voor inwoners
- <https://www.veiligthuismiddenbrabant.nl/> Advies en melden
- <https://expertisecentrum-hgkm.nl/> Informatie voor professionals
- <https://www.ggdhvb.nl/mijn-kind/meisjesbesnijdenis/> Informatie en advies



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huiselijk-geweld/meldcode>
- <https://signalenkaart.nl/>
- https://lvak.nl/juridische_handreiking/#deel-1-algemene-informatie
- Home - Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en achterlating
- <https://www.pharos.nl/thema/meisjesbesnijdenis-vgv/>
- <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/11/1-c-Beknopte-sigitaalwijzer-meisjesbesnijdenis-leerkrachten-2020.pdf>



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.veiligthuis.nl/>
- <https://www.fier.nl/chat/>
- <https://www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/geweld-in-de-jeugdzorg/>
<https://jeugdstem.nl/> Vertrouwenspersonen voor jongeren met jeugdzorg

Jonge mantelzorgers



ACHTERGROND

Jonge mantelzorgers zijn jongeren (t/m 24 jaar) die opgroeien met een hulpbehoevende naaste. Dit kan een gezinslid zijn die een chronische ziekte, fysieke en/of verstandelijke beperking, verslaving, een psychische kwetsbaarheid of psychiatrische ziekte heeft. Ook jongeren met ouders die niet of slechts Nederlands spreken, kunnen een beroep doen op hun kind (-eren) als het gaat om vertalen en dingen regelen met Nederlandse instanties. Hierdoor heeft een jongere meer zorgtaken, kopzorgen en moet diegene soms zelf zorg missen. Ze hebben meer verantwoordelijkheden en kopzorgen dan passend is bij hun leeftijd. Jonge mantelzorgers zijn vaak een onzichtbare groep. Wat ze doen, vinden ze vanzelfsprekend. Ze herkennen zich niet in de term mantelzorg. Jonge mantelzorgers proberen de zorgtaken die ze thuis hebben te combineren met school, vriendschappen en werk. Vanwege de soms ingewikkelde thuissituatie kunnen ze tegen problemen aanlopen en is er een kans dat ze op latere leeftijd de gevolgen ervaren.



DO'S

- Wees alert op leerlingen die een gezinslid hebben die hulpbehoevend is
- Vraag hoe het gaat en laat leerling bepalen wat die vertelt
- Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties
- Creëer begrip in de klas en maak onderwerp bespreekbaar



DON'TS

- Alleen vragen naar hoe het met de hulpbehoevende naaste gaat
- Ongevraagd advies of tips geven zonder eerst te vragen of de leerling daar behoefte aan heeft
- Jonge mantelzorger zien als een zielige jongere of als superheld; mantelzorgen overkomt je en is geen keuze

Jonge mantelzorgers



OBJECTIEVE SIGNALEN

- School krijgt weinig contact met ouder(s)
- Concentratieproblemen en/ of vermoeidheid
- (Zeer) teruggetrokken gedrag of naar buiten gekeerd, opvallend gedrag
- Dalende schoolprestaties of huiswerk niet maken. Ondanks persoonlijke competenties loopt de jongere vast op school
- Overpresteren waardoor leerling spanningsklachten krijgt
- Vaak afwezig van school, geoorloofd en ongeoorloofd verzuim
- Negatief, irritant, druk, agressief en/ of ruziezoekend gedrag



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe gaat het eigenlijk met jou?
- Heb je behoefte om over je de situatie thuis te praten?
- Wat heb je nodig om te zorgen dat jouw zorgtaken minder worden?
- Wat heb je nodig om school te kunnen combineren met thuissituatie?
- Wat geeft je afleiding en wat geeft je energie?



REGIONALE ORGANISATIES

- Jongerenwerk in gemeente



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.jongemantelzorgvriendelijkeschool.nl>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.koppsupport.nl>
- <https://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/over-mantelzorg/jonge-mantelzorgers>
- <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/speciaal-voor/jonge-mantelzorgers>
- <https://mantelfoon.nl/jonge-mantelzorgers/>

Laag zelfbeeld



ACHTERGROND

Mensen met een laag zelfbeeld hebben vaak de neiging om hun zogenaamde slechte kanten op te blazen en tegelijkertijd hun goede kanten te kleineren. Ze zijn voortdurend in negatieve zin bewust met zichzelf en hun gevoel van eigenwaarde bezig. Jongeren hebben al een goed beeld van hun eigen karakter en denken na over hoe je met anderen om moet gaan. De puberteit staat in het teken van loskomen van je ouders en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Jongeren zijn dan ook veel bezig met zichzelf. Echter, interactie met leeftijdsgenoten blijkt bepalend te zijn in hoe het zelfbeeld van jongeren tot stand komt. De meningen van anderen zijn niet altijd positief en dit kan nog extra versterkt worden door sociale media, waardoor een negatief zelfbeeld kan ontstaan. Een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen kan een basis voor verdere psychische problemen vormen.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn, eczeem, misselijkheid)
- Onzekere indruk
- Negatief praten over schoolprestaties, sportvaardigheden en uiterlijk
- Veel bevestiging vragen
- Moeite met kritiek en voor zichzelf opkomen
- Regelmatige blokkade of vermijding van uitdagende of spannende situaties
- Lang stilstaan bij mislukkingen door eigen toedoen



VOORBEELDVRAGEN

- Lukt het je om uitdagingen aan te gaan?
- Denk je wel eens dat iets nieuws je niet gaat lukken?
- Wat zijn jouw sterke kanten of positieve eigenschappen?

Laag zelfbeeld



DO'S

- Vraag naar positieve eigenschappen
- Sterke kanten benoemen
- Bespreken hoe anders omgaan met de eigenschappen waar de leerling last van heeft
- Verleg de focus van de resultaten naar het proces
- Op-groei-gerichte mindset bevorderen



DONT'S

- Nadruk leggen op alles wat niet goed gaat
- Meegaan in of bevestigen van de negativiteit van de leerling
- Feedback geven alleen op schoolresultaten



REGIONALE ORGANISATIES

- Schoolmaatschappelijk werk
- www.ggzbreburg.nl/over-ggz-breburg/voorloper-in-de-ggz/mentaal-gezondheidscentrum/cursussen-en-trainingen Training 'steeds sterker'



LANDELIJKE WEBSITES

- Video over experiment op school in Alkmaar: "Klopt het beeld dat je hebt over jezelf?" <https://www.youtube.com/watch?v=ao3obZplbZM>
- www.rotsenwater.nl
- [www.onderwijsvanmorgen.nl/onzekere-kinderen- zo-geef-je-ze-meer-zelfvertrouwen/](http://www.onderwijsvanmorgen.nl/onzekere-kinderen-zo-geef-je-ze-meer-zelfvertrouwen/)



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/zelfvertrouwen
- <https://www.mentaalvitaal.nl/jongeren>
- <https://gripopjedip.nl/>

Middelengebruik gamen gokken



ACHTERGROND MIDDELENGBRUIK, GAMEN EN GOKKEN

Wanneer jongeren naar het voortgezet onderwijs gaan, kan er ten aanzien van hun attitude veel veranderen. Met name door de verandering in het puberbrein zijn zij meer op zoek naar risico's en kan experimenteren in middelengebruik hier onderdeel van zijn. Middelengebruik op jonge leeftijd is extra schadelijk voor de ontwikkeling van het puberbrein. Daarnaast is er een verhoogde kans op problematisch gebruik of verslaving als men vroeg start met middelengebruik. Waar we hier spreken over middelengebruik, zijn jongeren in deze leeftijd ook enorm gevoelig voor overmatig gokken en/of gamen. Gokken, gamen of middelengebruik kan uit de hand lopen waardoor er ontwrichting plaats kan vinden op meerdere leefgebieden. Het loont daarom om vroeg te signaleren en actie uit te zetten om toekomstige schade te voorkomen.



DO'S MIDDELENGBRUIK, GAMEN EN GOKKEN

- Vraag toestemming om het over het middelengebruik, gamen of gokken te hebben (ga niet in discussie en blijf bij de feiten en waarneembaar gedrag)
- Probeer de leerling weerbaar te maken tegen sociale beïnvloeding
- Voorlichting aan leerlingen is effectief als er ook aandacht is voor ouders/omgeving en schoolbeleid (zie pijlers Helder op School van Trimbos). In Midden-Brabant wordt het preventieproject 'Check It Out' aangeboden aan VO scholen. Bij dit project krijgen leerlingen voorlichting met lessen en een theatervoorstelling. Voor ouders is er een informatieve bijeenkomst met theater en docenten krijgen een training. Voor meer informatie e-mail naar preventie@novadic-kentron.nl (o.v.v. Team Preventie Regio Midden-Brabant).



DON'TS MIDDELENGBRUIK, GAMEN EN GOKKEN

- Ga de leerling niet waarschuwen over gebruik en/of verslaving
- Ga het gebruik en/of de (beginnende) verslaving niet diagnosticeren
- Confronteer de leerling niet met gebruik en/of (beginnende) verslaving
- Keur (de leerling en) het gebruik en/of de (beginnende) verslaving niet af

Middelengebruik gamen gokken



OBJECTIEVE SIGNALEN MIDDELENGEBRUIK

- Afwijkend of veranderend gedrag
- Gebruikersattributen/Middelen
- Vaak afwezig en/of te laat
- Slechte schoolresultaten
- Grote of kleine pupillen
- Stemningswisselingen
- Gezondheidsklachten
- Sloom reageren
- Bleek eruitzien
- Vergeetachtig
- Somberheid
- Hyperactief
- Rode ogen



VOORBEELDVRAGEN MIDDELENGEBRUIK

- Ik merk dat je...(objectief signaal noemen), hoe komt dat?
- Hoe gaat het thuis / contact met vrienden of vriendinnen?
- Voel je je weleens rot, somber, opgefokt of depri na gebruik?
- Heeft iemand wel eens een opmerking gemaakt over je middelengebruik?
- Gebruik je weleens voor rust in je hoofd, om je beter te voelen of om erbij te horen? Wat vind jij fijn aan gebruik?
- Gebruik je weleens alleen? Wel: wat vind je daar prettig aan? Niet: Wat weerhoudt jou daarvan?
- Vind je zelf dat je weleens teveel gebruikt? Wanneer vind jij het teveel?
- Zou je het missen als je vanaf nu niet meer zou gebruiken? Wat zou je daaraan missen?



OBJECTIEVE SIGNALEN GAMEN

- Vereenzamen en/of sociaal isolement
- Geen interesse in andere hobby's
- Verwaarlozen sociale contacten
- Uiterlijke verzorging neemt af
- Continue bezig met het spel
- Vaak afwezig en/of te laat
- Slechte schoolresultaten
- Vermoeidheid
- Prikkelbaar

Middelengebruik gamen gokken



VOORBEELDVRAGEN GAMEN

- Game je wel eens?
- Op welke momenten game je?
- Wat zijn je redenen om te gamen?
- Welke games en wat voor games speel je?
- Heb je het idee dat je veel tijd besteedt aan gamen?
- Zeg je wel eens afspraken af om te kunnen (gaan) gamen?
- Maken andere mensen wel eens opmerkingen over je gamen?
- Zijn er activiteiten of bezigheden die je niet uitvoert omdat je aan het gamen bent?



OBJECTIEVE SIGNALEN GOKKEN

- Vereenzamen en/of sociaal isolement
- Geld lenen en/of niet terugbetalen
- Geen interesse in andere hobby's
- Verwaarlozen sociale contacten
- Vaak afwezig en/of te laat
- Slechte schoolresultaten
- Vermoeid
- Prikkelbaar



VOORBEELDVRAGEN GOKKEN

- Gok je wel eens?
- Op welke momenten gok je?
- Wat zijn je redenen om te gokken?
- Welke gokspellen speel je / hebben je voorkeur?
- Heb je het idee dat je veel tijd besteedt aan gokken?
- Zeg je wel eens afspraken af om te kunnen (gaan) gokken?
- Hoe staat je financiële situatie erbij en/of heb je schulden door het gokken?
- Zijn er activiteiten of bezigheden die je niet uitvoert, omdat je aan het gokken bent?

Middelengebruik gamen gokken



REGIONALE ORGANISATIES

- Huisarts/ praktijkondersteuner GGZ Jeugd
- www.novadic-kentron.nl (Hulp binnen Verslavingszorg Noord-Brabant)
- Novadic-Kentron, advies en consultatie: laagdrempelig en anoniem maandag t/m vrijdag van 08.30-tot 17.00 uur. Bel 073-6899090 (optie 2) of e-mail naar hulp@novadic-kentron.nl
- Novadic-Kentron, preventie: individuele ondersteuning en/ of casuïstiekoverleg. E-mail naar preventie@novadic-kentron.nl (o.v.v. Team Preventie Regio Midden-Brabant)



LANDELIJKE WEBSITES

- www.drugswiel.nl (voor docenten, NIET delen met leerlingen)
- www.alcoholinfo.nl EN www.drugsinfo.nl EN www.gameninfo.nl
- <https://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/roken-alcohol-en-drugspreventie>
- www.mediawijsheid.nl
- <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/gamen/gamen-info/>
- <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-gokken/>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.novadic-kentron.nl/voor-jou/ik-loop-vast/ga-zelf-aan-de-slag/> (verschillende modules zonder persoonlijke begeleiding van Novadic-Kentron)
- <https://alcoholendrugs.steffie.nl/nl/> In begrijpelijke taal zelf aan de slag met je middelengebruik
- <https://moti4.nl/> Zelfstandig aan de slag met je middelengebruik, gamen en gokken of begeleid worden door een preventiemedewerker
- <https://jouwggd.nl/thema/roken-drank-drugs>
- <https://openovergokken.nl/> (zelfstandig aan de slag en/of hulplijn)
- www.agog.nl (Hulp voor gokkers die anoniem willen blijven)

Ouders met problemen



ACHTERGROND

KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen (KOV). Het kan gaan om één of beide ouders. De problematiek van de ouder(s) heeft vaak gevolgen voor het hele gezin. KOPP/KOV kunnen onder anderen te maken krijgen met onderstaande problemen in de thuissituatie:

- Onvoorspelbaar gedrag van de ouder of soms onveilige situaties;
- Minder emotionele ondersteuning op leuke én moeilijke momenten;
- Veel taken in het huis overnemen die niet passen bij hun leeftijd;
- Zich (overmatig) zorgen maken over hun ouder of hun schuldgevoelens.

KOPP en KOV jongeren lopen twee tot vier keer meer kans dan andere jongeren om zelf ook psychische problemen of een verslaving te ontwikkelen, in hun jeugd of als ze volwassen zijn. Naast het risico op het ontwikkelen van psychische problemen, kunnen KOPP/KOV (op de lange termijn) ook andere problemen ervaren, zoals:

- Meer moeite met het aangaan en onderhouden van relaties;
- Mantelzorgtaken op zich nemen tot op latere leeftijd;
- Minder goede schoolprestaties behalen;
- Moeite hebben met het aangeven van de eigen grenzen.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel voor ouder en/of andere gezinsleden
- Kind controleert bijvoorbeeld afspraken en medicijngebruik van ouder
- In zichzelf gekeerd gedrag, negatief zelfbeeld. Risico op depressie;
- Weglooptgedrag;
- Niet kunnen omgaan met eigen emoties. Jongeren herkennen eigen wensen en behoeften niet meer, omdat deze altijd onderdrukt zijn;
- Moeilijkheden met het aangaan van intieme relaties;
- Ontbreken (of uitstellen) van normale puberteitsverschijnselen.

Ouders met problemen



DO'S

- Help leerling begrijpen wat er met ouder aan de hand is
- Laat leerling weten dat die niet verantwoordelijk is voor welzijn ouder en zich niet hoeft te schamen
- Vraag regelmatig hoe het thuis gaat



DON'TS

- Houd het niet bij één gesprek
- Ga niet het gedrag van ouder bagatelliseren of normaliseren



VOORBEELDVRAGEN

- Ik merk dat je de laatste tijd vaak te laat komt. Is er iets aan de hand?
- Kun je vertellen wat er aan de hand is met je ouder(s)?
- Waaraan merk je dat het niet goed gaat met (één van) je ouders?
- Met wie kun je praten over je thuissituatie?
- Probeer je je ouder wel eens te helpen? Zo ja, hoe doe je dat dan?
- Welke leuke dingen doe je voor jezelf?
- Welk gedrag van (één van) je ouders maakt jou wel eens boos?
- Wat zou je thuis graag anders willen zien?
- Van wie heb je steun?
- Voel je je wel eens schuldig? Zo ja, wil je er iets meer over vertellen?
- Hoe voel jij je als het slecht gaat met (één van) je ouders?
- Hoe ziet voor jou een gewone dag eruit en wat doe je dan allemaal?



REGIONALE ORGANISATIES

- www.novadic-kentron.nl/hulp-en-advies/hulp-voor-kinderen-van-verslaafden/
- www.ggzbreburg.nl/over-ggz-breburg/voorloper-in-de-ggz/mentaal-gezondheidscentrum/cursussen-en-trainingen (KOPP/KOV jongerengroep)



LANDELIJKE WEBSITES

ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov>
- <https://www.koppsupport.nl>
- <https://www.kopopouders.nl>
- www.kopstoring.nl

Pesten



ACHTERGROND

Pestgedrag kan voor een leerling een ernstig probleem worden omdat deze levensfase sterk samenhangt met identiteitsontwikkeling, zelfvertrouwen en sociale acceptatie. Jongeren zijn vaak gevoelig voor de mening van leeftijdsgenoten. Wanneer een leerling structureel wordt buitengesloten, uitgelachen, bedreigd of vernederd, kan dit diepgaande gevolgen hebben voor het welzijn en de ontwikkeling. Pesten is herhaald negatief gedrag waarbij sprake is van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer. Het kan gaan om a) uitlachen, uitschelden of beledigen; b) roddelen; c) buitensluiten uit de groep; d) fysiek geweld zoals duwen of slaan en e) online pesten via sociale media of berichtenapps. Online pesten kan een grotere negatieve impact hebben dan offline pesten omdat slachtoffers het gevoel kunnen hebben dat ze nergens meer veilig zijn. Daarnaast kunnen beledigende berichten of foto's zich snel verspreiden onder een grote groep leeftijdsgenoten, waardoor de vernedering groter wordt en langer zichtbaar blijft.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Teruggetrokken of stiller gedrag dan voorheen.
- Sterke alertheid of spanning wanneer andere leerlingen in de buurt zijn.
- Sneller geïrriteerd of boos reageren.
- Regelmatig hoofdpijn, buikpijn of misselijkheid zonder duidelijke medische oorzaak.
- Minder inzet of motivatie en/ of moeite met concentreren tijdens de les.
- Bij online pesten:
- Zichtbaar gespannen of emotioneel na het lezen van berichten.
- Plotseling stoppen met sociale media, telefoon of laptop.
- Meldingen van uitsluiting uit groepsapps.

Pesten



DO'S

- Ik heb het idee dat er iets aan de hand is. Wil je vertellen hoe het met je gaat?
- Het is goed dat je hierover praat.
- Je hoeft dit niet alleen op te lossen.
- Wat heb je nodig om je veiliger te voelen? Volg het pestprotocol.



DONT'S

Niet zeggen:

- Het zal wel meevallen
- Negeer het gewoon
- Misschien moet je wat beter voor jezelf opkomen



VOORBEELDVRAGEN

- Vind je het fijn om naar school te gaan? Waarom wel of niet?
- Zijn er momenten op school waarop je je minder prettig voelt?
- Zijn er leerlingen waar je liever niet bij in de buurt bent?
- Gebeurt er weleens iets op school of online waardoor je je verdrietig, boos of onzeker voelt?
- Krijg je weleens vervelende opmerkingen of berichten van andere kinderen op school, als je buiten bent of online?



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://www.imwregiotilburg.nl/training-sociale-weerbaarheid-13-t-m-17-jaar>
- <https://www.imwregiotilburg.nl/trainingen/trainingen-op-scholen/training-meidenkracht> & training 'Werken aan een positieve sfeer in de groep'
- www.halt.nl/voorlichtingen (voorlichting 'Invloed van de groep')



LANDELIJKE WEBSITES

- www.schoolenveiligheid.nl/thema/alles-over-pesten/
- www.stoppestennu.nl/kenniscentrum-online-pesten-cyberpesten
- <https://www.politie.nl/onderwerpen/pesten.html>
- www.mediawijsheid.nl/onlinepesten



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://jouwggd.nl/thema/internet-en-mobiel/online-pesten>
- <https://hulplijn.offlimits.nl/>

Rouw



ACHTERGROND

Rouwen is het verwerken van een groot verlies. Als iemand gezond rouwt heeft die periodes van herstel waarbij die focust op het heden en het verlies actief vermijdt. En er zijn periodes waar het verdriet actief wordt opgezocht. Jongeren uiten rouw vaak lichamelijk en zoeken afleiding (bijv. gamen, sporten, hoge cijfers halen). Er kan sprake zijn van een trauma na een verlies. In een apart hoofdstuk wordt uitleg gegeven over traumatische gebeurtenis.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Snel moe of uitgeput of slecht slapen
- Gevoelens van eenzaamheid, boosheid, opluchting, somberheid, angst en/of schuldgevoelens
- Veranderde eetlust
- Lichamelijke klachten (bijv. hoofdpijn, maagklachten)
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- Stiller zijn of juist meer aanwezig zijn
- Storten op iets anders dan normaal (bijv. gamen, hoge cijfers halen op school, middelengebruik, veel sporten)
- Prikkelbaarheid en meer stress om toetsen
- Aanhoudende somberheid of hopeloosheid
- Uitspraken over niet meer willen leven of zichzelf iets aandoen



VOORBEELDVRAGEN

- Je hoeft er niet over te praten, maar weet dat ik er voor je ben.
- Hoe gaat het met slapen, eten, lichamelijk klachten?
- Kan je je concentreren op huiswerk thuis?
- Weet je bij wie je terecht kan als het niet goed met je gaat?
- Is het een idee om met een vertrouwenspersoon te praten?
- Weten je vrienden van het verlies dat je hebt meegemaakt en hoe gaan zij hiermee om?
- Heb je nachtmerries?
- Ben je bang dat anderen in je omgeving iets vervelends overkomt?

Rouw



DO'S

- Uitleg over rouw en dat het normaal is.
- Benoem bij de leerling de signalen van verslechtering die je opmerkt.
- Bied structuur aan door te gaan met de dagelijkse bezigheden.
- Wees flexibel in de taken die een leerling moet doen en biedt praktische hulp aan als nodig (bijvoorbeeld huiswerkbegeleiding, langer over toetsen doen, met een schoolmaatschappelijk werker praten).
- Weet dat jouw gevoel er mag zijn. Nabestaanden voelen vaak meer erkenning als je toont dat iets je raakt.
- Als rouw gaat om een overleden ouder: check of leerling zich bij overgebleven ouder comfortabel en veilig voelt en/ of de sfeer thuis wenselijk is. Hoe praat de overgebleven ouder over de overleden ouder?
- Check of schoolopdrachten nog passen bij de situatie thuis



DONT'S

- Invullen hoe een leerling zich voelt. Een leerling kan op het begin bijvoorbeeld weinig voelen of juist opgelucht zijn.
- Niet het onderwerp vermijden of vage termen noemen
- Niet jouw eigen gevoel negeren als het wat met je doet.



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://www.imwregiotilburg.nl/trainingen/rouwverwerking-voor-jongeren>
- <https://achterderegenboog.nl/16-23-jaar/> (vrijwilligersorganisatie)



LANDELIJKE WEBSITE

- <http://www.dela.nl/inspiratie/hoe-ga-je-als-jongere-om-met-rouw-en-verlies>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://rouwnetwerkjong.nl/>
- <https://www.rouwhulp.nl/>

Scheiding ouders



ACHTERGROND

Een scheiding van ouders is ingrijpend voor hun kinderen. Vaak hebben kinderen en jongeren al langere tijd last van spanningen thuis door mogelijke ruzies of discussies tussen ouders. Jongeren van gescheiden ouders hebben vaker problemen, zoals problemen op school en emotionele problemen. Deze jongeren vinden het vaak lastiger om over hun emoties te praten en durven ook niet altijd te vertellen over de ruzies en problemen thuis. Jongeren die een complexe scheiding van ouders meemaken kunnen in hun latere leven zelf ook moeite hebben met het aangaan van een duurzame relatie.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Emotionele verwarring
- Leer-en concentratieproblemen
- Vaker ziek
- Negatieve uitspraken over nieuwe relatie van ouder(s) of over het gedrag van ouder(s) sinds nieuwe relatie
- Sneller geneigd partij te kiezen
- Emotionele zorg voor een ouder
- Legt schuld bij de ouder die de initiërende partij is
- Maakt zich sneller los van thuis, zet zich af tegen het gezin en zoekt elders steun
- Verlies van ontzag en respect voor ouders
- Grotere kans op experimenteren met seksualiteit, drank en drugs



DO'S

- Vertel wat je ziet en vraag door
- Veilige omgeving in de klas om over relaties te praten
- Zie hoofdstuk over signalen en samenwerken met ouders (p. 17-20)



DONT'S

- Zeggen dat in elk gezin wel iets is
- Meegaan in het oordeel van de leerling of ouder(s)

Scheiding ouders



VOORBEELDVRAGEN

- Wie wonen er bij jou thuis?
- Hoe is de sfeer thuis? Hoe gaat iedereen met elkaar om?
- Hoe hebben je ouders jou verteld over de scheiding?
- Hoe ervaar jij de scheiding van jouw ouders?
- Wie weten in jouw omgeving dat jouw ouders zijn gescheiden of gaan scheiden?
- Weet je waar je terecht kunt wanneer je vragen hebt?
- Hoe zie je jouw toekomst voor je?



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://www.alsjeuitelkaargaat.nl/>
- Maatschappelijk werk biedt ondersteuning aan zowel jongere als ouder(s)
- <https://www.sterkhuis.nl/problemen-bij-scheiding/>



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://scheidingsplein.nl/informatie-voor-professionals-scheiding/>
- www.nji.nl/scheiding
- <https://www.kenniscentrumkindenscheiding.nl/>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.villapinedo.nl> (voor jongeren met gescheiden ouders)
- <https://scheidingsplein.nl/kind-en-scheiding/>

Seksueel grensoverschrijdend gedrag



ACHTERGROND

Leerlingen in het voortgezet onderwijs kunnen op verschillende manieren te maken krijgen met seksueel grensoverschrijdend gedrag buitenshuis of thuis. Dit kan plaatsvinden tussen leeftijdsgenoten, maar ook door oudere jongeren of volwassenen. Voorbeelden zijn:

- Ongewenste opmerkingen of grapjes over iemands lichaam, uiterlijk of seksualiteit.
- Ongewenste aanrakingen, zoals iemand vastpakken, tegen iemand aan schuren of ongewenst knuffelen.
- Iemand die zonder toestemming naar je kijkt als je bloot bent
- Overschrijding van persoonlijke grenzen tijdens feesten, schoolactiviteiten of in de openbare ruimte.
- Gedwongen blootstelling aan seksueel gedrag of seksuele handelingen
- Seksuele handelingen tussen een volwassene en minderjarige
- Aanranding of verkrachting
- Het verspreiden van intieme foto's of video's via sociale media zonder toestemming met het doel persoon te kwetsen (= shame sexting*)
- Afpersing in ruil voor naaktbeelden, geld of diensten (= sextortion)
- Het bewust opbouwen van vertrouwen met een kind of jongere om deze vervolgens seksueel te misbruiken of uit te buiten (= grooming).

*Sexting = met toestemming versturen, ontvangen of delen van seksuele of intieme berichten, foto's of video's via digitale media



OBJECTIEVE SIGNALLEN

- Hyperalert, schrikachtig en/ of gespannen zijn
- Teruggetrokken gedrag of somberheid
- Plotselinge veranderingen in gedrag
- Vermijding van bepaalde personen of situaties op school of thuis
- Concentratieproblemen
- Onverklaarbaar verdriet, angst, boosheid en/ of schaamte
- Nachmerries

Seksueel grensoverschrijdend gedrag



DO'S

- Kaat leerling een plek uitkiezen voor een gesprek.
- Laat leerling zelf bepalen wat die wil delen.
- Luister aandachtig, zonder oordeel
- Benoem dat de leerling geen schuld heeft aan wat er is gebeurd
- Bij een incident met seksueel grensoverschrijdend gedrag is het altijd zinvol om een onafhankelijk extern vertrouwenspersoon te betrekken. Deze kan je adviseren welke stappen te zetten. Check bij jouw school met welke organisatie hiervoor een contract is afgesloten. Bij GGD Hart voor Brabant zijn externe vertrouwenspersonen 24 uur per dag te bereiken voor zowel ouders als professionals, zie: <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/evp/>. Eenmalig advies van de GGD is altijd mogelijk.



DON'TS

- Oordeel niet en geef geen schuld.
- Stel NIET de vraag 'waarom heb je dit gedaan?'
- Vraag NIET om details te vertellen.
- Doe NIET aan waarheidsvinding. Als dit gewenst is, is dit een taak voor Veilig Thuis of de zedenpolitie.



VOORBEELDVRAGEN

- Ik merk dat je de laatste tijd wat stiller bent. Hoe gaat het met je?
- Ik maak me een beetje zorgen om je. Wil je vertellen hoe het met je gaat?
- Is er iets gebeurd waar je mee zit?

Seksueel grensoverschrijdend gedrag



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://centrumseksueelgeweld.nl/over-ons/> Advies (ook anoniem) of overleg en ondersteuning bij onder anderen contact met de politie, medische zorg en/ of voor psychosociale hulp en bij acute onveiligheid of recent seksueel geweld of bel 0800-0188, dag en nacht bereikbaar.
- <https://www.ggdhvb.nl/liefde-en-seks/sense/>
<https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/evp>
- <https://www.veiligthuis.nl/>
- Zedenpolitie



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://sense.info/nl/over-je-grens>
- www.sense.info/nl/seks/seks-en-internet/sexting
- <https://www.richtlijnenjeugdhulp.nl/seksuele-ontwikkeling/randvoorwaarden/straftbaar-seksueel-gedrag>
- <https://www.politie.nl/onderwerpen/seksueel-misbruik.html>
- www.sense.info/nl/toolkit/game-can-you-fixit
- www.stappenplansexting.nl/stappenplan



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://centrumseksueelgeweld.nl/kinderpagina/>
- <https://www.fier.nl/chat/>
- <https://hulplijn.offlimits.nl>

Seksuele oriëntatie en gender-identiteit



ACHTERGROND

Seksuele oriëntatie gaat over tot wie iemand zich seksueel of romantisch aangetrokken voelt, met wie iemand een relatie of seks zou willen, en over hoe iemand zichzelf noemt. Dat is niet altijd eenduidig. Iemand kan zich bijvoorbeeld aangetrokken voelen tot personen van het andere geslacht, maar toch seks hebben met iemand van het eigen geslacht. Of misschien noemt zichzelf homoseksueel, maar heeft soms ook gevoelens voor iemand van het andere geslacht. Als iemand ouder wordt, kan seksuele oriëntatie veranderen, maar dat hoeft niet.

Genderidentiteit gaat over wie mensen zijn, en hoe ze zich voelen. Als het geboortegeslacht van mensen past bij hoe zij zich voelen, heet dat cisgender. Bijvoorbeeld iemand die met een vrouwenlichaam geboren is en zich ook vrouw voelt. Maar dit geldt niet voor iedereen. Mensen kunnen bijvoorbeeld met een mannenlichaam geboren zijn, maar zich vrouw voelen. Hun genderidentiteit past dan niet bij hun sekse. Dat heet transgender. Wanneer iemand zich geen man of vrouw voelt, of een beetje man en een beetje vrouw, dan heet dat non-binair.

De verschillende genderidentiteiten hebben hun eigen voornaamwoorden (pronouns). Voornaamwoorden ('pronouns') zijn niet strikt gekoppeld aan een specifieke genderidentiteit. Iemand kiest zelf welke voornaamwoorden het beste passen. Het belangrijkste is om de voornaamwoorden te gebruiken die iemand zelf aangeeft. Als je het niet weet, kun je iemand vragen welke voornaamwoord die bij zichzelf vindt passen.

Genderidentiteit

Vrouw

Man

Non-binair

Genderqueer

Genderfluïde

Agender (geen gender)

Trans vrouw

Trans man

Veelgebruikte voornaamwoorden

zij/haar

hij/hem

die/diens, hen/hun, die/hen

vaak hen/hun, die/diens, of een eigen voorkeur

kan wisselen tussen hij, zij, hen of combinaties

vaak hen/hun of die/diens

meestal zij/haar

meestal hij/hem

Seksuele oriëntatie en gender-identiteit



ACHTERGROND (vervolg)

LHBTIQ+ is de afkorting voor lesbisch, homoseksueel, bi+, transgender, intersekse en queer. Op <https://iedereenisanders.nl/info-tips/seksuele-oriëntatie/lhbtqi> worden deze begrippen uitgelegd.

In de puberteit ontwikkelt de identiteit en groeien de geslachtsorganen in hoge snelheid. Hierdoor gaan jongeren nadenken en meer voelen voor hun seksualiteit. LHBTIQ+ jongeren die afwijken van de norm, zouden zich hierdoor minder veilig kunnen voelen op school. Veel leerlingen, die hierin afwijken, zijn bewust pas ná hun middelbare schooltijd pas open over hun seksuele oriëntatie en/ of genderidentiteit. Leerlingen pesten en schelden vaak met het woord 'homo'. Jongeren die wat betreft seksuele oriëntatie afwijken van de heteronorm en/ of genderproblematiek ervaren, hebben een verhoogd risico op minderheidsstress, eenzaamheid en suicidaliteit.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Uitspraken van de leerling
- De leerling lijkt niet echt zichzelf te kunnen zijn
- Bang om te worden uitgelachen
- Signalen van eenzaamheid
- Signalen van depressie



DO'S

- Als een leerling worstelt met seksualiteit en/ of gender, dan kun je dit in een veilige setting bespreekbaar maken
- De gender (neutrale) voornaamwoorden kennen
- Jezelf voorstellen met voornaamwoord
- Weten hoe iemand zich wil identificeren, vraag er naar als je twijfelt
- Veilige omgeving in de klas. Creëer dit door symbolen zoals een pride, regenboog, sticker of magneet.

Seksuele oriëntatie en gender-identiteit



DON'TS

- Het verkeerde voornaamwoord gebruiken bij een leerling
- Een leerling in een groep vragen naar eigen voornaamwoord
- De leerling in een hokje plaatsen
- Vooroordelen hebben naar de leerling omdat jij anders denkt



VOORBEELDVRAGEN

Seksuele oriëntatie:

- Meer jongeren zijn zoekende naar op wie ze vallen. Wil je iets vertellen over of je hier mee bezig bent? En zo ja, hoe ben je ermee bezig?
- Niet alle jongeren voelen zich aangetrokken tot iemand van het andere geslacht of überhaupt tot iemand, hoe denk je hierover?

Genderidentiteit:

- We zien vaker dat jongeren twijfelen of ze zich wel voelen als hun geboortegeslacht. Heb je ook wel eens twijfels hierover?
- Is er iemand in je omgeving waarmee je kan bespreken dat je je anders voelt dan je geboortegeslacht?
- Hoe wil je aangesproken worden? Met welk voornaamwoord?



REGIONALE ORGANISATIES

- Schoolmaatschappelijk werk
- Jongerenwerk
- <https://www.ggdhvb.nl/professional/wijkteams-en-welzijnsorganisaties/seksuele-gezondheid/>

Seksuele oriëntatie en gender- identiteit



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.schoolenveiligheid.nl/thema/seksuele-diversiteit-po/#over-gender-en-seksuele-diversiteit>
- <https://onderwijs.coc.nl/wat-is-een-gsa/voor-gsa-leerlingen-en-studenten/>
- www.gendi.nl
- www.rutgers.nl/themas/seksuele-vorming
- www.transgendernetwerk.nl
- <https://coc.nl/thema/jongeren-onderwijs/>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://iedereenisanders.nl/>
- <https://www.trevorspace.org/>
- www.sense.info
- <https://genderpraatjes.nl/>
- <https://switchboard.nl/>
- <https://www.jongenout.nl>
- <https://regenboogloket.nl>

Sociale media



ACHTERGROND

Sociale media is een verzamelnaam voor online platformen waarop gebruikers zelf de inhoud vormen en interactie hebben met elkaar. Sociale media worden door jongeren continu gebruikt om makkelijk contact te zoeken met anderen of bestaande contacten beter te onderhouden. Het is een aanvulling op offline contact. Doordat jongeren nog aan het ontwikkelen zijn in hoe online communicatie werkt, begrijpen ze elkaar online vaak verkeerd of ontstaat er online pestgedrag. Naast cyberpesten, kunnen er verkeerde en strafbare interacties plaatsvinden zoals online seksueel grensoverschrijdend gedrag. Deze gedragingen zijn in de hoofdstukken 'pesten' en 'seksueel grensoverschrijdend gedrag' uitgewerkt. In dit hoofdstuk wordt uitleg gegeven over problematisch gebruik sociale media. Hiermee bedoelen we dat jongeren teveel hiermee bezig kunnen zijn waardoor dit een negatief effect kan hebben op hun mentale gezondheid. Er is meestal geen sprake van een verslaving. Wel hebben jongeren vaak moeite om hun gebruik sociale media te controleren. Bij meisjes is vaker sprake van problematisch gebruik dan bij jongens.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Vaak bezig zijn met sociale media
- Moeilijk kunnen stoppen met sociale media
- Sociale media blijven gebruiken ondanks problemen
- Onrustig of geïrriteerd worden wanneer ze niet online kunnen
- Schoolwerk, slaap of sociale contacten gaan slechter.
- Meer psychische klachten en/ of verminderde concentratie



DO'S

- Praat met de leerling over spelregels van online communicatie zodat hun mediawijsheid vergroot wordt
- Vertel welke keuzes je zelf maakt online
- Vraag wat de leerling van bepaalde online situaties vindt



DON'TS

- De schuld geven aan de leerling die de vervelende online gebeurtenis meemaakt

Sociale media



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe is het contact op sociale media met klasgenoten?
- Voel je je soms onveilig op sociale media?
- Gebruik je veel sociale media?
- Heb je veel online contacten?
- Heb je iets op sociale media gedaan wat je liever niet had willen doen?



REGIONALE ORGANISATIES

- Jongerenwerk in gemeente
- <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/>



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.bureaujeugdenmedia.nl/>
- <https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/sociale-media-en-welzijn/invloed-jongeren/>
- <https://netwerkmediawijsheid.nl/verslag-mediawijs-mentaal-gezond-de-impact-van-mediagebruik-op-jongeren/>
- <https://www.jouwkindonline.nl/> (voor ouders)
- https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2025/08/AFSPRAKENKAART_REGULIER_v6B.pdf (in gesprek over smartphonegebruik, ook voor ouders)



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://jouwggd.nl/thema/internet-en-mobiel>
- <https://www.novadic-kentron.nl/voor-jou/ik-loop-vast/ga-zelf-aan-de-slag/> Zelfhulpmodule 'Grip op je social media gebruik' zonder persoonlijke begeleiding van Novadic-Kentron

Stemmings- problemen



ACHTERGROND

Het is normaal dat jongeren stemmingswisselingen hebben. Deze wisselingen worden gezien als gezonde pogingen om met teleurstellingen en nare gebeurtenissen om te gaan, zoals het overlijden van een familielid. Stemmingswisselingen kunnen overgaan in stemmingsproblemen, wat kan overgaan in een depressie als deze meerdere weken aanhouden. Jongeren met stemmingsproblemen of een depressie zijn emotioneel ontregeld, prikkelbaar en hebben geen lol meer in activiteiten die ze eerder leuk vonden. Vaak hebben ze een negatief zelfbeeld, zijn ze passief, hebben ze de neiging zich terug te trekken en vertonen ze leerproblemen.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Niet vrolijk zijn, somber
- Onverzorgd uiterlijk, vermoeidheid, hoofdpijn, gebrek aan eetlust
- Laag zelfbeeld/ weinig zelfvertrouwen
- gevoel van zinloosheid en uitzichtloosheid, gevoel er niet bij te horen
- Slechte concentratie, niet opletten, staren
- Geen energie hebben
- Geen belangstelling meer voor de omgeving
- (Te) Laat op school aankomen
- Minder vrienden of lastiger contact maken / meer terugtrekken
- Slechte schoolresultaten
- Schoolverzuim / spijbelen

Stemmingsproblemen



RISICOFACTOREN versus



BESCHERMENDE FACTOREN

- Vrouwelijk geslacht
- Erfelijkheid
- Negatieve omgeving
- Biologische processen
- Individuele kwetsbaarheid
- Grote veranderingen
- Traumatische gebeurtenissen

- Sport, beweging
- Sociaal netwerk
- Delen & praten over gedachten/gevoelens
- Gezond eten
- Regelmaat en ritme
- Hobby's beoefenen



DIP

versus



DEPRESSIE

- Korte tijd somber
- Negatieve spiraal
- Negatieve gedachten
- Paar dagen per week
- Kortdurend
- Hoort bij normale pubertijd
- Preventie, huisarts

- Langere tijd somber
- Depressieve stemming
- Verlies motivatie en interesse
- Invloed op het dagelijks functioneren
- Minstens 2 weken
- Therapie of medicatie



DO'S

- Goed luisteren naar wat de leerling zegt
- Het belang van activering benadrukken voor het aanhouden van ritme, zoals naar school gaan
- Betrek het netwerk van de leerling waarin deze zich veilig voelt



DONT'S

- Zeggen dat de leerling iets 'moet'
- Zeggen dat het wel goed komt of dat de leerling gewoon zijn/haar dag niet heeft
- Te diep ingaan op de depressieve klachten, dat is niet de taak van een docent

Stemmings- problemen



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe voel je je? Voel je je weleens somber/negatief gestemd?
- Hoe vaak voel je je somber? Heb je weleens negatieve gedachten? Waar gaan deze over? Hoe vaak heb je deze negatieve gedachten?
- Ervaar je veranderingen in slaap- en eetpatroon?
- Geniet je minder van dingen of heb je minder zin in dingen?
- Waar heb je behoefte aan?



REGIONALE ORGANISATIES

- www.ggzbreburg.nl/over-ggz-breburg/voorloper-in-de-ggz/mentaal-gezondheidscentrum/cursussen-en-trainingen, bijv. Happyles
- <https://ggzbreburg.nl/cursusagenda/starr-training-start-28-mei-2026-breda> (preventief programma, dit kan ook in Tilburg)
- www.jouwggd.nl



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/depressie>
- www.thuisarts.nl/depressie/ik-heb-depressie-informatie-voor-jongeren
- www.jongerenpuntmiddenbrabant.nl/kom-je-er-zelf-niet-meer-uit



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- www.injebol.nl/thema/omgaan-met-een-dip/ (16 t/m 27 jaar)
- <https://gripopjedip.nl/> (16 t/m 25 jaar)
- <https://www.mentaalvitaal.nl>
- <https://mindhulplijn.nl/>

Stress



ACHTERGROND

Stress is een reactie van het lichaam op een situatie die als bedreigend of uitdagend wordt ervaren. Zo wordt stress omschreven als een gevoel van spanning, zorgen of druk die voortkomt uit de eisen die aan iemand gesteld worden. Niet iedereen ervaart stress hetzelfde, dit hangt af van het karakter, de intensiteit van de stressor en de middelen die iemand heeft om met de stress om te gaan. Stress kan zowel fysieke als mentale symptomen veroorzaken.

Iedereen ervaart wel eens stress. Stress maakt je alert en kan je helpen om scherp te blijven, bijvoorbeeld tijdens het geven van een presentatie of om te presteren tijdens een sportwedstrijd. Maar als stress te lang aanhoudt en er geen ruimte is voor herstel, kan dit je uit balans brengen. Stress is in dit geval ongezond. Zowel langdurige als erg hevige stress kan uiteindelijk resulteren in een burn-out.

Veel leerlingen ervaren stress en druk op school. Stress op school kan voortkomen uit prestatiedruk, sociale interacties, buitenschoolse activiteiten en persoonlijke problemen. De druk op school kan ontstaan door hoge verwachtingen van leraren, ouders of van de leerling zelf.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Veranderingen in gedrag: teruggetrokken, prikkelbaar, snel emotioneel.
- Fysieke klachten: hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, slaapproblemen, veranderingen in eetgewoonten.
- Concentratieproblemen en verminderde schoolprestaties.
- Regelmatig ziekmelden of schoolverzuim.
- Overmatige piekergedachten of faalangst.
- Verlies van motivatie of interesse in schoolactiviteiten.

Stress



DO'S

- Luister actief en zonder oordeel.
- Creëer een veilige omgeving waarin leerlingen zich durven uiten.
- Maak stress bespreekbaar in de klas en normaliseer het onderwerp.
- Stimuleer veerkracht door leerlingen te helpen hun stressbronnen te herkennen en ermee om te gaan.
- Plan check-ins met leerlingen
- Houd in de planning rekening met huiswerk van andere vakken
- Plan toetsmomenten vóór een vakantie i.p.v. vlak na een vakantie
- Richt minder aandacht op hoge cijfers en goede prestaties en meer op de ontwikkeling van de leerling.



DON'TS

- Bagatelliseer klachten niet
- Vermijd publieke confrontaties over afwezigheid of prestaties.



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe gaat het met je vandaag?
- Hoe voel je je de laatste tijd op school?
- Zijn er dingen die je op dit moment lastig vindt op school of thuis?
- Wat helpt jou als je je gestrest voelt?
- Hoe slaap je de laatste tijd?
- Lukt het je om je goed te concentreren in de les?



REGIONALE ORGANISATIES

- GGz Breburg preventie@ggzbreburg.nl
- Jeugdverpleegkundige of Jeugdarts van de GGD Hart voor Brabant
- Schoolmaatschappelijk werker

Stress



LANDELIJKE WEBSITES

- www.ncj.nl/onderwerp/je-brein-de-baas/stress-onder-controle
- <https://psieg.nl/mentorlessenoverstress>
- <https://www.ncj.nl/onderwerp/onderwijs/> (E-learnings voor docenten en mentoren over schoolaanwezigheid, stress en keuzes maken)



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress>
- www.jouwggd.nl/ik-heb-stress/ <https://www.mentaalvitaal.nl/jongeren>
- <https://www.gripopjedip.nl> (16 t/m 25 jaar)

Suïcidaliteit



ACHTERGROND

Suïcidaliteit betekent dat iemand zelfdoding overweegt, iemand heeft gedachtes aan zelfdoding en in sommige gevallen maakt iemand een plan hiervoor. Mensen die aan zelfdoding denken, zien geen andere oplossing meer en ervaren de situatie waarin ze zitten als uitzichtloos. Ze willen vaak niet per se dood, maar willen vooral rust, er even niet zijn, ontsnappen aan de moeilijkheden van het leven. Suïcidaliteit heeft in de meeste gevallen te maken met psychische aandoeningen. Veel jongeren willen niet met anderen over hun gedachten aan zelfdoding praten, omdat ze zich schamen, bang zijn veroordeeld te worden of denken dat niemand hen kan helpen. Juist het gesprek aangaan en steun bieden kan helpend zijn en daarmee ook de gedachten verminderen. Zelfdoding is de grootste doodsoorzaak onder jongeren. Het normaliseren van suïcidale gedachten bij jongeren is belangrijk, maar wel op een zorgvuldige manier. Bestempel suïcidale gedachten niet als "normaal" of onschuldig, maar erken dat dergelijke gedachten vaker voorkomen en dat er open over gesproken mag worden.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Somberheid en lusteloos voelen
- Geen verzorgde indruk
- Afzondering of juist luidruchtiger aanwezig
- Plotselinge verandering in gedrag of gevoel
- Slechte schoolresultaten
- Afwezig van school zonder duidelijke reden
- Leerling doet uitspraken over zelfmoord



DO'S

- Gebruik de Routekaart
- Benoem de signalen die jij ziet
- Praten over suïcidaliteit zet niet aan tot een poging
- Overleg altijd met een ander over wat te doen bij signalen
- Vraag of leerling aan zelfmoord denkt.



DON'TS

- Zeggen dat het allemaal wel goed komt
- Beloven dat je het aan niemand zal vertellen Voer GEEN moeilijk gesprek met een leerling als je jezelf onvoldoende vaardig voelt

Suïcidaliteit



VOORBEELDVRAGEN

- Heb je gedachten aan de dood?
- Wat denk je precies als je aan de dood denkt?
- Maak je ook wel eens plannen om jezelf iets aan te doen?
- Wanneer was de laatste keer dat je een plan hebt gemaakt?
- Hoeveel haast heb je om je plannen uit te voeren?
- Hoe wanhopig voel je je nu?
- Beangstigen gedachten en beelden aan zelfdoding je of geven ze misschien rust?
- Ben je bang om de controle over jezelf te gaan verliezen?
- Welke dingen houden je tegen om je plan uit te voeren?
- Wat zou je bereiken als je zelfdoding zou plegen?
- Hoe zie jij de toekomst voor je?



REGIONALE ORGANISATIES

- Bekijk Routekaart Suïcidepreventie Midden-Brabant voor jouw gemeente met richtlijnen en ondersteunings- en verwijsmogelijkheden.
https://mcusercontent.com/c89173f87b5a0f3083379993f/files/bf0b28dc-819a-452b-5ed6-7d71f73d1e9a/Routekaart_Suicide_gecombineerd.pdf
- Bij maatschappelijke onrust kan school altijd contact opnemen met de coördinator Psychosociale Hulpverlening (PSH coördinator) van GGD Hart voor Brabant, zie <https://www.ggdhvb.nl/professional/psh/>
- Externe vertrouwenspersoon GGD Hart voor Brabant kan ondersteuning bieden bij ingrijpende gebeurtenissen (uitleg op pagina 21 of kijk op: <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/evp/>)



LANDELIJKE WEBSITES

- www.113.nl/i/suicide
- Vraag Maar Training voor docenten
<https://vraagmaar.113.nl/>
- www.nji.nl/kennis/welbevinden/signal-en-van-gedachten-aan-zelfdoding-herkennen-en-hulp-inschakelen

ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.deluisterlijn.nl>
113 Zelfmoord Preventie
 - Kan anoniem
 - www.113.nl/i/suicide
 - 0800-0113
 - <https://www.113.nl/chatten>



ACHTERGROND

Een tienermeisje kan zwanger worden als een gevolg van verschillende situaties. Sommige tienermeisjes worden zwanger wanneer ze een langdurige relatie hebben. Andere meisjes worden zwanger na een kortstondige relatie en sommigen kunnen zwanger worden als resultaat van een verkrachting. Voor veel jonge moeders is het vroege ouderschap een grote uitdaging. Zeker als ze zelf geen fijne jeugd of geen stabiele (thuis)situatie hebben. Als een meisje jonger is dan 18 jaar, dan heeft zij niet automatisch het ouderlijk gezag over haar kind. Vaak wordt er dan een voogd aangesteld tot zij 18 is. Via de Sociale Verzekeringsbank heeft een tienermoeder recht op kinderbijslag. Een alleenstaande ouder kan mogelijk aanspraak maken op extra toeslagen of een eenoudertoeslag krijgen via DUO als ze studeert.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Een gemiste menstruatie
- Misselijkheid of overgeven
- Frequent plassen
- Gevoeligheid en volheid van de borsten
- Vermoeidheid
- Verandering van eetlust

Een ongeplande zwangerschap kan beangstigend en verwarrend zijn. Er is een aantal emoties die een jongere kan ervaren bij een confrontatie met een ongeplande zwangerschap:

- Aanvankelijke opwindning
- Verwarring
- Vrees
- Afkeer
- Frustratie
- Angst

Tienerouders



DO'S

- Luister zonder oordeel en geef de leerling de ruimte voor haar verhaal
- Erken dat de combinatie van school en ouderschap uitdagend kan zijn
- Houd rekening met mogelijke vermoeidheid, stress of praktische belemmeringen
- Heb ook aandacht voor de (tiener-)vader



DON'TS

- Maak geen aannames over situatie, motivatie of thuissituatie van leerling
- Behandel de leerling niet uitsluitend als ouder, het blijft een jongere in ontwikkeling
- Bespreek situatie niet met klasgenoten of collega's die niet direct betrokken zijn.



VOORBEELDVRAGEN

- Lukt het om schoolwerk en de zorg voor je kindje te combineren?
- Heb je mensen om je heen die je kunnen ondersteunen?
- Welke afspraken kunnen je helpen om school goed te blijven volgen?



REGIONALE ORGANISATIES

- <https://www.sterkhuis.nl/hulp-bij-opvoeden/tienermoeder/>
- <https://www.ggdhvb.nl/liefde-en-seks/onbedoeld-zwanger/>
- <https://jongerenpuntmiddenbrabant.nl/>



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://siriz.nl/>
- <https://fiom.nl/ongewenst-zwanger/zelf-opvoeden/wet-regelgeving-jong-ouderschap>
- <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-tienermoeders>
- <https://mamaliefde.nl/tienervaders/>

ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://voortienermoeders.nl/>
- <https://siriz.nl/tienermoeders/>
- <https://loketvoorjongemoeder.nl/themas/jonge-vaders/>
- <https://platformvaderschap.nl/>

Traumatische gebeurtenis



ACHTERGROND

Een trauma is het meemaken van een zeer ingrijpende en heftige gebeurtenis die vaak een blijvende indruk achterlaat. Er zijn allerlei vormen van trauma, zowel fysiek, mentaal, verbaal als seksueel. Het kan gaan om een ernstig verkeersongeluk, een brand, het overlijden van een belangrijk persoon, pesten, seksueel misbruik of lichamelijk geweld. Het kan zijn dat een jongere na een schokkende gebeurtenis blijft steken in gevoelens van angst, woede of eenzaamheid. De gebeurtenis is in dat geval zo ongewoon, pijnlijk, schokkend of extreem dat het niet lukt om ermee om te gaan. De thuissituatie van jongeren kan ook onveilig zijn door relatieproblemen van de ouders of geweld naar elkaar of de jongere. Het is dan vooral belangrijk dat school een veilige omgeving voor de jongere creëert. Een trauma kan ontstaan doordat de gebeurtenis niet goed verwerkt wordt. Een jongere voelt zich dan voortdurend onveilig en heeft een gevoelig stresssysteem, ook in een rustige klas of op een kalm schoolplein.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Snel schrikken of in paniek / angstig reageren
- Slecht slapen, nachtmerries
- Concentratieproblemen / niet opletten in de les / staren / afdwalen
- Bepaalde onderwerpen niet willen bespreken of uit de les stappen
- Vechten (boos/prikkelbaar reageren), vluchten (weglopen) of bevriezen (ineens stil staan) wanneer ze zich onveilig voelen



DO'S

- Situaties voorspelbaar maken
- Weet dat je een stabiel rolmodel bent
- Maak tijd om op een rustig moment met de leerling hierover te praten



DONT'S

- Zeggen dat leerling gebeurtenis maar gauw moet vergeten
- Zeggen dat leerling de enige is die dit meemaakt
- Verhaal leerling bagatelliseren
- Vanuit emotie op onwenselijk gedrag leerling reageren

Traumatische gebeurtenis



VOORBEELDVRAGEN

- Het lijkt niet helemaal goed met je te gaan (signalen benoemen). Hoe voel je je?
- Is er iets gebeurd waardoor je je nu zo voelt? Zo ja, wil je daar iets over vertellen? Zo nee, heb je iemand die je vertrouwt aan wie je dit kunt vertellen?
- Wat gaat goed op school, thuis, met vrienden/ vriendinnen? En wat gaat minder goed?
- Wat heb je nodig om je beter te voelen op school en/ of thuis?
- Hoe kan ik je helpen?
- Wil je met klasgenoten wel of niet delen wat er aan de hand is? Indien wel, hoe wil je dat klas hierover wordt geïnformeerd? Wil je dit zelf vertellen of op andere manier?



REGIONALE ORGANISATIES

- www.ggzbreburg.nl/problemen/trauma-en-stressstoornissen



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://traumanet.nl/>
- www.ter-info.nl/omgaan-met-trauma-in-de-klas/
- www.rakevragen.nu
- www.pharos.nl/welbevinden-op-school/belangrijke-vaardigheden-van-een-leerkracht-of-docent/traumasensitief-werken-op-school



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

- <https://www.rakevragen.nu/?p=3#kinderen>

Zelfbeschadiging



ACHTERGROND

Zelfbeschadiging (automutilatie) is jezelf opzettelijk verwonden of verdoven omdat je je heel rot voelt (somber, schuldig, schaamte, boos zijn op jezelf). Op elke school zijn er jongeren die zichzelf beschadigen door te krassen, snijden, branden of overmatig pillen innemen. Jongeren doen het vaak stiekem en op plekken die andere mensen niet snel kunnen zien. Ze proberen een innerlijke leegte op te vullen en het leven wat draaglijker te maken. Dit kan na een traumatische ervaring zijn. Doordat de jongere niet weet hoe hij/zij met emoties moet omgaan, pijnigt diegene zichzelf om op een andere manier te voelen. Het is een vorm van slechte emotieregulatie.



OBJECTIEVE SIGNALEN

- Onverklaarbare snijwonden (rode huid/pleisterverband) kneuzingen of blauwe plekken
- Bedekken van het lichaam, ook tijdens gymlessen
- Recente ingrijpende levensgebeurtenis (bijvoorbeeld overlijden dierbare)
- Risicovol gedrag (grote mond hebben, drugsgebruik)
- Gebrek aan energie
- Rustiger en meer teruggetrokken dan gewoonlijk
- Praten over zelfbeschadiging



DO'S

- Doorvragen, want de jongere wil vaak de automutilatie verbergen.
- Geef erkenning aan onderliggende emoties en denk mee hoe je met die emotie kan omgaan door samen alternatieven te bedenken
- Als een jongere zichzelf ernstig verwondt of gedachten heeft om een einde aan het leven te maken: bel 113 of 0800-0113. Bij direct gevaar: bel 112.



DONT'S

- Dwingen om te stoppen, dat kan averechts werken
- Het zelfverwondende gedrag veroordelen
- De nadruk leggen op de automutilatie
- Gestrest reageren

Zelfbeschadiging



VOORBEELDVRAGEN

- Ik wil je wat vragen. Je hoeft niet te antwoorden als je dat niet wil.
- Ik zie dat je veel krassen hebt. Hoe zijn die ontstaan?
- Als leerling aangeeft dat dit door zelfbeschadiging komt: waarom wilde je dit graag doen? Ken je ook andere kinderen die dit doen?
- Hoe voelde je je toen je dit deed?
- Wanneer ben je begonnen met jezelf beschadigen? Wat was de aanleiding?
- Ben je veel aan het denken ergens over? Of wil je juist liever niet denken?



REGIONALE ORGANISATIES

- Huisarts en praktijkondersteuner GGZ jeugd
- Jeugdgezondheidszorg GGD Hart voor Brabant



LANDELIJKE WEBSITES

<https://www.ggzstandaarden.nl/artikelen/77/nieuwe-werkkaart-hoe-help-je-iemand-met-zelfbeschadigend-of-suicidaal-gedrag>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/zelfbeschadiging>



ONLINE HULP VOOR JONGEREN

<https://sameninmijnschoenen.nl/>

<https://jouwggd.nl/thema/gevoel/ik-doe-mezelf-pijn>

<https://www.zelfbeschadiging.nl/>

Ziekteverzuim (MAZL)



ACHTERGROND

Iedere leerling is wel eens ziek. Maar frequent of langdurig ziekteverzuim is altijd een signaal. Er kan sprake zijn van medische problematiek, problemen thuis en/of op school. Door vroegtijdig signaleren van opvallend (ziekte-) verzuim kunnen leerlingen eerder begeleid worden en verzuim worden teruggedrongen. De methodiek MAZL (Meer Aandacht voor de Ziekgemelde Leerling) helpt om effectief te reageren op ziekteverzuim. Er is sprake van zorgwekkend ziekteverzuim bij een 4e ziekmelding binnen 12 weken of vanaf de 7e schooldag aaneengesloten ziek. Bij zorgwekkend ziekteverzuim voer je het eerste gesprek met leerling en ouder(s). Samen onderzoeken jullie of er school gerelateerde oorzaken zijn voor het ziekteverzuim en hoe de school kan ondersteunen om leerachterstanden te beperken. Indien nodig vraagt de school advies aan een professional van Jeugdgezondheidszorg GGD Hart voor Brabant of wordt er een MAZL-consult aangevraagd voor leerling en ouders. Het MAZL-consult wordt uitgevoerd door een professional van het team Jeugdgezondheidszorg van de GGD (jeugdarts, jeugdverpleegkundige of orthopedagoog). De GGD professional heeft hierbij de rol van adviseur, niet van controleur. Met MAZL kunnen scholen samen met de jeugdarts van GGD Hart voor Brabant en een leerplichtambtenaar goede zorg en begeleiding realiseren voor leerlingen met ziekteverzuim. Voor meer informatie of details over MAZL en de afspraken op jouw school, neem contact op met de MAZL-contactpersoon voor jouw school (via de verzuimcoördinator of ondersteuningscoördinator).



DO'S

- Spreek eerste keer leerling en/of ouders bij voorkeur face-to-face.
- Geef in de uitnodiging informatie over inhoud en doel van het gesprek
- Zorg dat je goed voorbereid het gesprek in gaat.
- Wees Open, Eerlijk en Neutraal (OEN)
- Neem luisterende houding aan, toon belangstelling en geef aandacht.
- Creëer een veilige omgeving, erken de emoties en zorgen van ouders.
- Zet in op samenwerking, in het belang van het kind, zoek samen naar oplossingen en neem samen beslissingen.
- Maak afspraken concreet.

Ziekteverzuim (MAZL)



DONT'S

- Ga nooit in discussie over of de leerling wel 'echt' ziek is. Die discussie verlies je altijd en is ook niet relevant. Ziek is ziek. Afwezig zijn wegens ziekte is altijd een signaal. Een signaal dat bij iedere leerling opgemerkt dient te worden.
- Laat OMA thuis (geen Oordeel, Mening en Aannames).
- Ga er niet vanuit dat er een kant-en-klare oplossing is.



VOORBEELDVRAGEN

- Hoe gaat het met je?
- Fijn dat je er bent. Kun je vertellen hoe het de afgelopen tijd met je is gegaan?
- Je bent de afgelopen periode regelmatig afwezig geweest. Hoe kijk jij daar zelf naar?
- Wanneer merk je dat het niet lukt om naar school te komen?
- Zijn er bepaalde situaties of momenten waarop het moeilijker is om aanwezig te zijn?
- Wat heb jij nodig om vaker aanwezig te kunnen zijn?
- Wat zou ik of school kunnen doen om jou te ondersteunen?
- Welke afspraken zouden voor jou helpend zijn?



REGIONALE ORGANISATIE

GGD Hart voor Brabant organiseert trainingen over gespreksvoering bij ziekteverzuim. Vraag informatie aan MAZL-contactpersoon voor jouw school.



LANDELIJKE WEBSITES

- <https://www.ncj.nl/onderwerp/mazl/> (uitleg MAZL effectieve methodiek aanpak ziekteverzuim)
- <https://www.ncj.nl/onderwerp/onderwijs/> (E-learnings voor docenten en mentoren over schoolaanwezigheid, stress en keuzes maken)

Algemene ondersteuning



REGIONALE ORGANISATIES

Voor iedereen

- Huisarts en praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg)
- <https://evie.nl/> (voor als je je eigen mentale gezondheid wil verbeteren)

Voor jongeren

- Jongerenwerk in jouw gemeente
- <https://jongerenpuntmiddenbrabant.nl/>
- <https://www.jouwggd.nl> (klik door naar GGD Hart voor Brabant)
- <https://zelfhulpnetwerk.nl/jongeren/>
- <https://www.jeugdggz.nl/folders/online-ondersteuning-e-mental-health>

Voor ouders en verzorgers

- <https://www.ggdhvb.nl/mijn-kind/>
- <https://www.ggdhvb.nl/mijn-kind/opvoedspreekuur/>
- <https://www.ggdhvb.nl/cursussen/>

Voor professionals

- <https://www.ggdhvb.nl/cursussen/>
- <https://www.ggdhvb.nl/professional/scholen-en-kinderopvang/>
- <https://www.imwregiotilburg.nl/trainingen/trainingen-voor-professionals/>
- <https://ggzbregburg.nl/over-ggz-bregburg/voorloper-in-de-ggz/mentaal-gezondheidscentrum/cursussen-en-trainingen>
- www.leerplichtdoorstroompuntmiddenbrabant.nl/scholen/veilige-school/
- <https://www.imwregiotilburg.nl/trainingen/trainingen-voor-professionals/training-werken-een-positieve-sfeer-in-de-groep-voor-docenten-in-het-voortgezet-onderwijs>
- <https://www.halt.nl/>

Algemene ondersteuning



LANDELIJKE WEBSITES

Algemeen

- App Mindfulness
- <https://thuisarts.nl>
- <https://mindhulplijn.nl/>
- <https://www.therapieland.nl/zelfhulpportaal>
- <https://www.nji.nl/> (Nederlands Jeugdinstituut)
- <https://kindregelingvoorjou.nl/organisatie/minddistrict>
- <https://www.113.nl/> (zelfmoordpreventie 24 uur per dag anoniem en vertrouwelijk chatten of bel naar 0800-0113)

Voor jongeren

- www.growitapp.nl
- www.mentaalvitaal.nl
- <https://www.jouwggd.nl>
- <https://www.join-us.nu>
- <https://mindyoung.nl/> (voor en door jongeren)
- <https://www.praktijksteun.nl/patient/wat-doet-een-poh-ggz>
- <https://www.kindertelefoon.nl/> (elke dag van 11:00 tot 21:00 uur)
- <https://www.jongerenhulponline.nl> (20 hulplijnen 14 t/m 23 jaar)
- <https://www.injebol.nl> (tips, verhalen, bellen en chatten 16 tot 27 jaar)
- <https://www.deluisterlijn.nl/> (24 uur elke dag bellen, chatten, e-mailen)
- <https://www.brainwiki.nl/direct-hulp/> (uitleg over psychische problemen)

Voor ouders en verzorgers

- <https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/welke-soort/jeugd-en-gezin/hulp-bij-de-opvoeding>
- <https://www.nji.nl/kennis/sociale-steun/ik-heb-hulp-nodig-bij-de-opvoeding>
- <https://www.de-checkers.nl> (E-learning hoe kun je een jongere helpen)

Algemene ondersteuning



LANDELIJKE WEBSITES (vervolg)

Voor professionals

- <https://www.welbevindenopschool.nl>
- <https://www.de-checkers.nl> (E-learning hoe kun je een jongere helpen)
- <https://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/welbevinden>
- <https://mhfa.nl/mhfa-jongeren/> (Mental Health First Aid Youth)
- <https://psychologieinhetonderwijs.nl/voor-docenten-en-mentoren/>
- <https://psychologieinhetonderwijs.nl/workshops-docenten/>
- <https://mindyoung.nl/projecten-en-campagnes/mind-young-academy/online-docententraining-besprekbaar-maken-van-mentale-gezondheid-in-de-klas>

Aantekeningen

Flyer voor jongeren

Wil je hulp om je beter te kunnen voelen?

Ook buiten school kun je verder geholpen worden.

Praat met iemand in je omgeving die je vertrouwt.

Maak een afspraak met je huisarts. Als het nodig is, kun je een of meer gesprekken hebben met de praktijkondersteuner.

Maak gebruik van gratis hulp waar je vaak ook online anoniem je verhaal kunt vertellen, chatten of e-mailen. Hieronder staat hulp in het Nederlands. Er is online ook veel hulp in het Engels en in andere talen.

- <https://www.jongerenhulponline.nl> (20 hulplijnen 14 tot 23 jaar)
- <https://www.injebol.nl> (tips, verhalen, bellen, chatten 16 tot 27 jaar)
- <https://www.kindertelefoon.nl/> (11:00 tot 21:00 uur bellen of chatten)
- <https://www.deluisterlijn.nl/> (24u elke dag bellen chatten e-mailen)
- <https://www.113.nl/> (als je denkt aan zelfdoding 24 uur per dag anoniem en vertrouwelijk chatten of bel naar 0800-0113)
- <https://jongerenpuntmiddenbrabant.nl/>

Check bij het jongerenwerk in jouw gemeente welke activiteiten ze organiseren. Misschien zit er iets bij voor jou?

Wat er ook met je aan de hand is, loop hier niet alleen mee rond.

Deel je verhaal en vraag hulp. Meestal ben je niet de enige die heeft meegemaakt waar jij mee zit. Door je verhaal te delen, ontdek je dat meer mensen dit meemaken. Door te praten met anderen ontstaan er oplossingen waardoor je je weer beter kunt gaan voelen.

Organisaties die hebben meegewerkt aan de versie Midden-Brabant:



Hart voor Brabant



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



Passend onderwijs VO
Tilburg e.o.



GGZ Breburg

Halt.



onderdeel van
contourdetwern



VAN INZICHT TOT IMPACT



NOVADIC
KENTRON

NK

NIEUWE
KANSEN

STERK
HUIS



Centrum Seksueel Geweld



Expertisecentrum
huiselijk geweld
en kindermishandeling

Deze wegwijzer is een aanpassing van de
Syllabus gemaakt door:

YOUTHLAB

www.youth-lab.nl

