

## Nieuwsbrief Indigo Preventie Jeugd

September 2021



Beste lezer,

In deze nieuwsbrief vind je een overzicht van al onze trainingen en hieronder een aantal punten ter informatie.

### Rots en Water trainingen

De gemeente Rotterdam heeft besloten om per 1-01-2022 geen subsidie meer te verstrekken aan onder andere Indigo preventie voor de Rots en Water training. Deze besluitvorming heeft te maken met het feit dat de Rots en Water training niet meer in de databank van het Nederlands Jeugd Instituut is opgenomen. Dit is erg spijtig, want de Rots en Water training geniet grote populariteit bij zowel verwijzers als ouders en kinderen.

Mogelijkheden ter vervanging zijn de trainingen: Leer te Durven (voor de zogenaamde 'water' kinderen) en Alles Kidzzz of Ik Kies voor Zelfcontrole (beiden voor de zogenaamde 'rots' kinderen). Mocht je voor een eigen school toch graag een Rots en Water training in willen zetten voor 2022? Dan hebben wij wel de mogelijkheid om deze op offerte basis te geven.

### Verwijzers

De meeste van onze verwijzers zijn schoolmaatschappelijk werkers en intern begeleiders (dank daarvoor!). Maar niet alle kinderen zijn bij hen in beeld, terwijl zij misschien wel een steuntje in de rug zouden kunnen gebruiken. Leerkrachten zien 'hun' kinderen (vrijwel) elke dag. Maar weten misschien minder goed dat er mogelijkheden zijn voor dat kind in hun klas die het echt heel spannend vindt om een spreekbeurt te houden. Of dat kind wat soms een iets te kort lontje heeft. Speciaal voor leerkrachten in met name Rotterdam hebben we daarom dit filmpje gemaakt: <https://www.youtube.com/watch?v=tu8Ko5yhqZk&feature=youtu.be>. Stuur jij het door naar hen als jij werkzaam bent op een school?

En/of wil je dat we een keer een voorlichting komen geven op jouw school voor het hele team in Rotterdam, over hoe je sociaal emotionele klachten én kwaliteiten kunt zien bij kinderen, waarin we casuïstiek kunnen bespreken en waarin we de interventies nog breder toelichten? Dan kan dat ook.

### Nieuwe manier van werken

We proberen momenteel zo goed als mogelijk vooruit te plannen. We proberen alle aanmeldingen voor groepen die gaan starten, 6 weken van te voren binnen te krijgen, zodat wij voldoende tijd hebben om kennismakingsgesprekken uit te voeren. Zo worden uiteindelijk groepen minder vaak uitgesteld of verplaatst als er uiteindelijk onvoldoende deelnemers zijn. Grofweg werken we met 3 uitvoercycli met een start in januari, april en september/oktober.

### Planning

Covid heeft continue invloed op onze planning. Voor onze uitvoercyclus vanaf januari betekende dit voor een groot aantal groepen uitstel. Inmiddels zijn al deze groepen afgerond en zijn we gestart met de 2<sup>de</sup> uitvoercyclus van april/mei. Dit is onder andere gelukt met dank aan CJG's en Huizen van de Wijk die hun locaties beschikbaar hebben kunnen stellen tijdens de lock-down. In het najaar zal onze 3<sup>de</sup> uitvoercyclus van start gaan. Dit is rond de periode september/ oktober. In alle gebieden zullen er groepen gegeven worden, naast individuele interventies (Alles Kidzzz, Amigo's, Ouder Baby interventie, Ouder Kind interventie) .

We merken dat er een grote toename is met aanmeldingen. Veel van de groepen in het najaar zitten al bijna vol. Als bijlage bij deze nieuwsbrief vindt u een overzicht met ons aanbod voor het najaar waar nog plekken beschikbaar zijn in de verschillende gebieden van Rotterdam e.o.

Wilt u weten waar er nog plek is of wanneer een groep plaatsvindt, dan is het het handigst om ons secretariaat te bellen (088-3571700) of te mailen ([preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl)) of contact op te nemen met de kwartiermaker van het gebied (zie laatste pagina voor het overzicht en contactgegevens).

### Terugkijken van webinars

Wegens Covid hebben we extra webinars mogen geven. Deze zijn nog terug te kijken en zijn misschien juist nu van belang voor jezelf, als ouder of voor jongeren om in balans te blijven.

- Gericht op jongeren van 12-18 jr met tips en handvatten hoe zij zelf aan de slag kunnen gaan met hun gevoelens, gedrag en gedachten, gebaseerd op onze Happy lessen:
  1. 'Gevoelens en doen': <https://parnassiagroepacademie.mediasite.com/Mediasite/Play/0c69c8062b924e478cd847a821c1a43e1d>
  2. 'Gedachtebeheersing': <https://parnassiagroepacademie.mediasite.com/Mediasite/Play/d76efbe74c244aec8be62ed15e9f93721d>
- Gericht op opvoeders van jonge kinderen met tips, handvatten en ideeën om de band met je kind te versterken en de manier waarop je grenzen kan stellen, is er deze webinar:  
<https://parnassiagroepacademie.mediasite.com/Mediasite/Play/9543166ad4ad462fb7425b8aeb84e8e31d>
- Wij zijn aangesloten in een webinar van WRTS gericht op ouders van jongeren op het VO. In dit webinar gaat het over thuisonderwijs en hoe je kind hiervoor te motiveren en over mentale gezondheid van jongeren (en hun opvoeder(s)). De webinar is terug te kijken via <https://wrts.nl/webinar>.

### Projecten

In december 2020 hebben wij een zogenaamde '**aanpak verleidingen**' uitgevoerd op basisscholen in Rotterdam Noord. Met een theatervoorstelling ([www.soulshineconnection.nl](http://www.soulshineconnection.nl)) en voorlichting nemen we verschillende klassen mee in het wel of niet aangaan van bepaalde (negatieve) verleidingen. Aanleiding hiervan is een messenincident in een basisschoolgroep en een aanhouding van een jong kind met een drugs pakketje (drugsrullen).

In Spijkenisse zijn we al sinds januari met twee groepen geselecteerde kinderen uit groep 3 en 4 een project in samenwerking met het lokale Centrum voor de Kunsten aan het uitvoeren. Kinderen leren zelfverzekerder te worden via diverse, werkzame elementen uit trainingen die wij geven door middel van **beeldende vorming, muziek en theater**.

Ook voor de oudere jeugd van 18 t/m 27 jaar organiseren wij vanuit extra Covid middelen 3 online trainingen van :

<b>Beter Slapen :</b>	25 oktober t/m 29 november	<b>19.00-20.30 uur</b>
<b>Minder Piekeren:</b>	4 oktober t/m 25 oktober	<b>16.30-18.00 uur</b>
<b>Minder Stress:</b>	5 oktober t/m 26 oktober	<b>16.30-18.00 uur</b>

Aanmelden: [preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl), 088-3571700 of via <https://www.indigowest.nl/cursussen/cursus/-/mentale-veerkracht-online-trainingen-voor-jongeren-van-18-27-jaar->

Ook ideeën om een project samen met ons aan te gaan? Hier kun je ons altijd voor mailen. Wij denken graag mee.

Hartelijke groet,

Anouk Sijbenga, namens het team van Indigo Preventie

## Interventies

Hieronder worden de verschillende interventies nader beschreven. Ze zijn onderverdeeld in vier thema's, te weten:

1. Sociaal-emotionele vaardigheden
2. Opvoedvaardigheden
3. Ouderlijke psychopathologie/kwetsbare gezinnen
4. Middelengebruik

Per interventie staat er toegelicht of het voor het basisonderwijs of voortgezet onderwijs is.

### Thema 1. Sociaal-emotionele vaardigheden

#### Amigo's\* (8-12 jaar) **Aanmelden kan voor 2022 (2021 zit vol)**

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden

Locatie/gemeente: Rotterdam

Een interventie voor kinderen die extra ondersteuning nodig hebben in de sociaal-emotionele ontwikkeling. Er worden persoonlijke doelen opgesteld met de leerkracht, de ouders en het kind zelf, waarbij altijd wordt uitgegaan van de kwaliteiten van het kind. De amigo onderhoudt contact met de leerkracht en ouders over de voortgang. De begeleiding vindt twee keer per week plaats onder schooltijd. Elk begeleidingsmoment met een kind duurt twintig minuten. De Amigo komt bij de ouders op huisbezoek voor kennismaking. De interventie duurt ongeveer 14 weken.

\*Extra aandachtspunten voor Amigo's zijn:

- Aanmeldingen voor start februari ontvangen we graag een week voordat de kerstvakantie begint. Huisbezoeken (intake) kunnen dan in januari gepland worden.
- Nadat er een aanmelding is gedaan, wordt er door de aandachtsfunctionaris contact met de verwijzer opgenomen, om te kijken of dit inderdaad de best passende training voor het kind is. Mocht het kind op de wachtlijst komen, dan wordt meegedacht over overbrugging van deze wachttijd.
- Wordt er voor het eerst Amigo's uitgevoerd op een school? Dan zal de kwartiermaker van het gebied contact opnemen voor een informeren gesprek over de werkwijze van Amigo's en wat daarin van de school wordt gevraagd. Indien nodig wordt de samenwerkingsovereenkomst van Indigo Preventie getekend.
- Belangrijk is dat het meest recente (feb. 2020) aanmeldformulier gebruikt voor Amigo's. Met een volledig ingevuld aanmeldformulier kan de aanmelding het snelst verwerkt worden en hebben wij alle benodigde informatie. Wilt u dit formulier (nogmaals) ontvangen? Vraag het op via [preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl).
- Bespreek goed met het kind wat zijn/haar motivatie is voor Amigo's. Soms heeft het kind nog geen inzicht in zijn eigen gedrag, maar kan dit met hulp van de Amigo wel komen. Echter, toont een kind veel weerstand en wordt geschat dat de kans klein is dat het verandert, dan is Amigo's niet passend.

#### En verder:

- Na het huisbezoek wordt door de trainer definitief besloten of het kind wel of niet kan deelnemen.

- Vanaf najaar 2020 kan er meer online gewerkt gaan worden. Veel van de begeleiding van het kind zal face-to-face plaatsvinden, maar eventueel kunnen overleggen online gevoerd worden.

**Alles Kidzzz** (8-14 jaar: kinderen op het VO uit de brugklas en 2<sup>e</sup> klas mogen ook aangemeld worden) **Ook (deels) online mogelijk!**

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden

Locatie/gemeente: Rotterdam

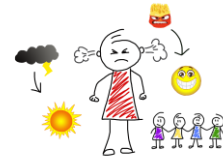


Alles Kidzzz is bedoeld voor kinderen die pittig gedrag laten zien, zoals woede-uitbarstingen. Gedurende de training verbeteren kinderen hun sociale cognities, zelfbeeld en vermogen tot het reguleren van emoties. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 45 minuten met het kind op school onder schooltijd. Daarnaast houdt de preventiedeskundige gesprekken met ouders en leerkracht. Wil je alvast een voorproefje? Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=3wbKtRHobqA>

**Ik Kies voor Zelfcontrole** (8-12 jr)

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie: Rotterdam



Dit is een groepstraining voor kinderen die te snel, te heftig en te vaak agressief reageren. De training heeft als doel de gedragsproblemen te verminderen. De training wordt bij voorkeur gegeven op basisscholen. Naast de kind-training zijn er gesprekken met de leerkracht en een bijeenkomst met ouders. De training bestaat uit 9 wekelijkse bijeenkomsten van 1 a 1,5 uur op school of op een locatie rondom school.

**Hoera, Ik Durf ( voorheen Fijn Vrienden)** (6-8 jaar) **Aanmelden kan voor 2022 (2021 zit vol)**

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam, Hellevoetsluis

De FIJN VRIENDEN training is er voor kinderen die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. In een groepje komen kinderen/jongeren 10 keer 1,5 uur bij elkaar. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe om te gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, maar ook met boze of verdrietige gevoelens. Daarnaast leren zij lichaamsseintjes herkennen, ontspannen en negatieve naar positieve gedachten omzetten.



**Leer te durven training** (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Hellevoetsluis, Krimpen a/d IJssel

Leer te durven is er voor kinderen die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. In een groepje komen kinderen 8 keer 1,5 uur bij elkaar. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe om te gaan met spannende of lastige situaties. Ook leren de kinderen omgaan met angstige, maar ook met boze of verdrietige gevoelens. Daarnaast leren zij lichaamsseintjes herkennen, ontspannen en negatieve naar positieve gedachten omzetten. Wil je alvast een voorproefje? Bekijk:

<https://www.youtube.com/watch?v=pJ7kREwQkJE> (over de online variant)

**STARr training (12-16 jaar) Ook online mogelijk!**

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam, Hellevoetsluis



In een groep komen jongeren 9 keer 1,5 uur bij elkaar. In de STARr-training leren jongeren vaardigheden om makkelijker met dingen om te gaan.

De training bestaat uit vier onderdelen:

- Solve: Jongeren leren hoe ze problemen op een juiste manier kunnen oplossen
- Think: Jongeren leren niet-helpende gedachtes op te sporen en te herkennen. Vervolgens leren ze gedachten bedenken die wél helpen.
- Act: Jongeren leren dat wat ze doen invloed heeft op gevoel. Door activiteiten te doen die een goed gevoel geven, ervaren ze dat de stemming verandert.
- Relax: Jongeren leren omgaan met stress door middel van ontspanningsoefeningen.

Bekijk: [https://www.youtube.com/watch?v=n7ek\\_XVBQAE](https://www.youtube.com/watch?v=n7ek_XVBQAE)

**Kinderen in Echtscheiding Situaties (KIES) (8-12 jaar) Aanmelden kan voor 2022**

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie: Rotterdam



KIES is een groep voor kinderen waarvan de ouders uit elkaar zijn gegaan. In deze groep leer je andere kinderen kennen die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt er met elkaar over praten en samen leuke oefeningen en spellen doen. Uit onderzoek blijkt dat na afloop van de training de kinderen minder probleemgedrag hebben, een betere communicatie met ouders hebben en minder schuldgevoelens hebben over de scheiding. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 1 a 1,5 uur op school of op een locatie rondom school, zoals een CJG. Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=DYMMx4H9tsQ>

**Plezier op School (groep 8 leerlingen)**

Vorm: 2-daagse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Hellevoetsluis

Planning: De training wordt aan het einde van de zomervakantie van 2021 gegeven.



Een tweedaagse training voor aanstaande brugklassers die op de basisschool moeite hebben gehad met sociale situaties en/of die gepest zijn. In de training leren de kinderen onder andere opkomen voor zichzelf, omgaan met peestsituaties, ontspanningsoefeningen, hoe je een gesprek aangaat en positiever denken.

Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=pNOJlrCZLkM>

**KERS Groep (8-12 jaar)**

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam



KERS is een groep voor kinderen van wie een ouder of een familielid langer dan 3 maanden geleden is overleden. KERS staat voor Kinderen En Rouw Samen. Tijdens de bijeenkomsten delen we onze verhalen met elkaar, lezen we verhalen en gedichten voor, doen we bewegingsspelletjes en maken we creatieve opdrachten om onze gevoelens te kunnen uitten en handvatten te krijgen om verder om te leren gaan met het verdriet.

### **Happylesen** (jongeren uit tweede klassen van het Voortgezet Onderwijs)

Vorm: klassikaal, individueel en digitaal, doorlopend aanvragen

Locatie/gemeente: Rotterdam

Een interventie met verschillende onderdelen ter bevordering van het welbevinden en geluk en ter preventie van depressieklachten bij jongeren. Happyles bestaat uit de volgende vaste onderdelen:

- Klassikale introductieles: face-to-face les over geluk en niet lekker in je vel zitten.
- Twee e-learning lessen - met theorie, oefeningen, tips en filmpjes.
- Afsluitende klassikale les: face-to-face les met herhaling van lesstof.
- Happylestest - online vragenlijst over depressie, welbevinden, thuissituatie, middelengebruik, schoolverzuim; voor- en nameting.
- Op basis van de Happylestest volgt een individueel adviesgesprek met alle leerlingen van ongeveer 10 minuten.

### **Deskundigheidsbevordering sociaal emotionele problematiek Ook online mogelijk!**

Vorm: aan het schoolteam

Locatie: op school



In een deskundigheidsbevordering van 1,5 uur (vaak op een teamdag of in een teamvergadering), bespreken we beschermende en risicofactoren rondom sociaal emotionele problematiek. Daarbij hebben we het over casuïstiek in de klas en leggen we uit wat het trainingsaanbod is. Na afloop hebben leerkrachten vaak een goed beeld bij kinderen die in aanmerking komen voor de diverse trainingen op basis van de signalen die zij laten zien in de klas. Bovendien merken we dat leerkrachten het waardevol vinden om casuïstiek met elkaar te kunnen bespreken. Leerkrachten geven de deskundigheidsbevordering gemiddeld minstens een 8. Deze deskundigheidsbevordering zou ook kunnen worden gegeven aan overblijfouders of aan BSO medewerkers.

### **Youth Mental Health First Aid**

Vorm: op aanvraag, kan ook intern

Voor professionals en vrijwilligers die met jongeren (12-25 jaar) werken. Denk aan jongerencoaches, conciërges, trainers bij sportverenigingen e.d. Wat doe je als een leerling tekenen van een eetstoornis laat zien, zichzelf beschadigt of suïcidale uitspraken doet? Wist je dat ruim één derde van de Nederlandse jongeren slaapproblemen of last van stress heeft die tot psychische problemen kunnen leiden? Leer in deze cursus hoe je een jongere kunt ondersteunen! Kijk voor meer informatie op <http://mhfa.develop.ibwd.nl/youth-mhfa>

## **Thema 2. Opvoedvaardigheden**

### **Samen Leren** (ouders van kinderen uit groep 1 t/m 4)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden

Locatie/gemeente: Rotterdam

Samen Leren is een methode voor begeleiding aan huis voor ouders van kinderen uit groep 1 t/m 4 van de basisschool. Het doel van Samen Leren is om de schoolprestaties van de kinderen te verbeteren. Dit wordt bereikt door ouders vaardigheden aan te leren om vanuit huis hun kind te stimuleren. Dit creëert betere ontwikkelingskansen in de toekomst. Naast de school, hebben de ouders immers een cruciale rol in de ontwikkeling van hun kind.

Ouders maken zich concrete vaardigheden eigen door uitleg, oefenen en reflectie. Op deze manier verbetert Samen Leren de thuisbetrokkenheid, samenwerking met de school en opvoedvaardigheden van ouders. Daarnaast krijgen ouders een map met informatie en voorbeelden om thuis te gebruiken.

De interventie duurt ongeveer 14 weken.

**Pittige jaren** (ouder(s) van 3-8 jarigen)

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam



Pittige Jaren is een groepstraining voor ouders met kinderen in de leeftijd van 3 t/m 8 jaar. Het programma richt zich op het versterken van opvoedingsvaardigheden van ouders en heeft als doel ouders bewust te laten worden van de invloed van hun eigen gedrag en hoe zij het gedrag van hun kind kunnen veranderen. Op deze manier worden kinderen geholpen beter om te gaan met hun boosheid, wordt positief gedrag bevorderd en worden hun sociale vaardigheden versterkt. Het programma richt zich op ouders van jonge kinderen die druk, dwars, of opstandig gedrag vertonen. De gratis training wordt in groepsverband gegeven en bestaat uit 14 wekelijkse sessies van twee uur. Tijdens de training worden ervaringen uitgewisseld, video's met voorbeelden bekeken en informatie gegeven. Wij bieden de cursus veelal op locatie aan.

**Mindful ouderschap** (voor ouder(s) van 27-35 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam

Mindful ouderschap bestaat uit verschillende oefeningen, zoals meditatie en mindfulness, en uitleg over opvoedingsstress. Je krijgt oefeningen om Mindful Ouderschap in het dagelijks leven te integreren. Je leert makkelijker met de problemen van je kind om te gaan waardoor je meer kunt genieten van het ouderschap. Opvoeden kan de meest dankbare, plezierige en zingevende bezigheid zijn. Soms lukt het alleen even niet om dat zo te voelen. Mindful Ouderschap helpt je om uit de 'stress-van alledag' te stappen en meer in het 'hier-en-nu'te zijn met je kind. Er ontstaat meer ruimte voor contact en genieten van het samenzijn. Mindful Ouderschap helpt je ook bewust te worden van je eigen reactiepatronen in stressvolle situaties en geeft je handvatten om hiermee om te gaan.

**Thema 3. Ouderlijke psychopathologie/kwetsbare gezinnen**

**Mijn Familie en Ik (Goed inzetbaar om met de klas de coronatijd bespreekbaar te maken)**

Vorm: klassikaal, bij voorkeur in groep 7

Locatie/gemeente: Rotterdam

**Voor het najaar 2021 kunnen wij deze lessen verzorgen bij u op school.**

Deze klassikale lessen van twee keer een uur hebben als doel om te signaleren als kinderen thuis stress ervaren (door bijvoorbeeld Corona, psychopathologie bij ouders, scheiding e.d.). Ons doel is om taboes te doorbreken dat er thuis problemen kunnen zijn in de vorm van veel ruzie, moeite met rondkomen, ziekte van een ouder etc. In de lessen willen we zoveel mogelijk proberen om schaamte over het onderwerp weg te nemen, kinderen te onschuldigen en door met speelse werkvormen aan beschermende factoren te werken, zoals naar wie je toegaat als je hulp nodig hebt, (h)erkenning vinden bij anderen etc. We gaan o.a. filmpjes kijken, een mindmap maken over familie, een sociogram invullen en een stellingen spel spelen. Voorwaarde is dat de leerkracht erbij aanwezig is en het is

wenselijk als de schoolmaatschappelijk werker of intern begeleider ook aansluit in de lessen.

**Ouder- Baby Interventie** (ouder(s) van 0-1 jarigen)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden  
Locatie/gemeente: Rotterdam



Een interventie voor ouder(s) met psychische klachten die net een baby hebben gekregen. Als een nieuwe ouder niet zo lekker in zijn / haar vel zit, is dat behoorlijk zwaar. De trainer helpt de band tussen ouder en kind te versterken. Dit wordt gedaan door middel van o.a. het maken van video-opnames en deze bespreken tijdens huisbezoeken. Zo kan de ouder leren om op de juiste manier te reageren op de signalen die het kind afgeeft, zodat zij beiden die hechte band krijgen die zo nodig is voor een goede ontwikkeling. De interventie bestaat uit 8 à 10 huisbezoeken van 1 a 1,5 uur.

**Ouder- Kind Interventie (VIPP-SD)** (ouder(s) van 1-4 jarigen)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden  
Locatie/gemeente: Rotterdam  
Thema: hechting, psychische problemen ouder(s)



De interventie is gericht op ouders die niet lekker in hun vel zitten. Het richt zich op ouderfactoren bij de opvoeding. Het doel van de interventie is het verminderen van pittig gedrag bij kinderen door het versterken van ouderlijke sensitiviteit en het bevorderen van consistente en sensitieve disciplineren (o.a. d.m.v. video-opnames). De interventie bestaat uit 6 à 7 huisbezoeken van 1 à 1,5 uur.

Bekijk: [https://www.youtube.com/watch?v=iiC-3uxwgDM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=iiC-3uxwgDM&feature=emb_logo) (Engelstalig)

**PIEP zei de Muis** (4-8 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining  
Locatie/gemeente: Rotterdam, Krimpen a/d IJssel, Hellevoetsluis



De club Piep zei de Muis is ontwikkeld voor kinderen die extra steun kunnen gebruiken, omdat er thuis of in hun directe omgeving sprake is van stress/spanningen. Of er is een ziek familielid. Het is een leuke club waar kinderen plezier hebben, vriendjes maken en iets helemaal voor zichzelf hebben. Er worden verschillende vaardigheden aangeleerd door middel van spel, praten, voorlezen en knutselen. Ze leren onder andere hoe ze: hun gevoelens kunnen uiten, voor zichzelf kunnen opkomen en hoe ze beter kunnen omgaan met moeilijke situaties.

De groep bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur én ouderbijeenkomsten.

Bekijk: [https://www.youtube.com/watch?v=K3qa\\_zCRWo4](https://www.youtube.com/watch?v=K3qa_zCRWo4) (filmpje uit Amsterdam)

**Billy Boem** (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining  
Locatie/gemeente: Rotterdam, Krimpen aan den IJssel, Brielle, Spijkenisse, Hellevoetsluis



Deze groep is voor kinderen die extra steun kunnen gebruiken omdat er thuis stress is of spanningen zijn. Voor veel kinderen is het fijn als ze vragen kunnen stellen aan elkaar, elkaar tips kunnen geven en samen leuke dingen kunnen doen. Het lotgenotencontact werkt vaak goed. Verder leren kinderen hun eigen gevoelens te herkennen en te uiten. De groep bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur per week én drie keer een ouderbijeenkomst.

Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=dv4hAZJqxE>

**Doe-Praat groep** (8-12 jaar)



Vorm: wekelijkse groepstraining  
 Locatie/gemeente: Rotterdam, Hellevoetsluis, Spijkenisse

Een lotgenotengroep voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Zij ervaren in de groep (h)erkenning, mogen praten over hun ervaringen ten aanzien van de ziekte van hun ouder en oefenen met het opdoen van diverse vaardigheden als assertiviteit, vragen om steun en herkennen van gevoelens. Na afloop van de interventie hebben de kinderen minder negatieve gevoelens en ervaren ze meer sociale steun en acceptatie. De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur én een ouderbijeenkomst.

Bekijk: [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_YD2FLdsV4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=w_YD2FLdsV4&feature=emb_logo) (filmpje uit Amsterdam)

### KOPP/KOV 12+

Onze collega's van Youz Verslavingspreventie bedienen de 12+ doelgroep. Meer informatie is te vinden op <https://www.youz.nl/hoewijhelpen/verslavingszorg/preventie>

### Deskundigheidsbevordering KOPP/KOV(psychische problemen in het gezin) Ook online mogelijk!

Vorm: aan een team van professionals  
 Locatie/gemeente: Rotterdam



Deze deskundigheidsbevordering is bedoeld voor professionals die werken met mensen met psychische problemen en/of verslavingsproblemen óf met hun kinderen. In ongeveer 1,5 uur gaan we in op o.a. beschermende en risicofactoren van kinderen van ouders met psychische problemen en/of verslavingsproblemen.

Want KOPP/KOV kinderen:

- Hebben twee tot drie keer meer kans om zelf ook psychische problemen te ontwikkelen in hun leven, ten opzichte van kinderen van ouders zonder deze problematiek.
- Doen vijf keer vaker een beroep op gespecialiseerde jeugd-GGZ dan kinderen van ouders zonder deze problemen.
- Lopen twee tot drie keer zoveel risico op kindermishandeling in de thuissituatie als andere kinderen.

Wat goed is om te weten voor professionals:

- Dat het bevorderlijk kan zijn voor het herstel van ouders als zij en hun kinderen handvatten leren hoe met de psychische problemen van ouders in de thuissituatie om te gaan.
- Dat er jaarlijks in Rotterdam Rijnmond zo'n 257.472 KOPP/KOV kinderen zijn.
- Dat er in Rotterdam is onderzocht dat het zijn van een KOPP/KOV kind de een-na-belangrijkste factor is voor risico op problematiek (van vroegtijdig schoolverlaten tot criminaliteit) op latere leeftijd.

### Familie-Advies gesprekken

Vorm: individueel, gezinsgericht  
 Locatie/gemeente: Rotterdam

De meeste ouders met stress in het gezin (bv psychische problemen, schulden oid) spreken weinig met hun kinderen of familieleden over wat er aan de hand is.

Niet weten wat er aan de hand is, kan tot veel vragen leiden bij familieleden/kinderen, die ze meestal niet stellen. Bijvoorbeeld:

Hoe komt het dat papa of mama zo reageert?

Kan ik nog wel ruzie maken thuis, of gaat het dan mis?

Hoe kan ik helpen?  
Is het mijn schuld?

De ouder heeft vaak vragen over: wat vertel ik aan mijn familieleden/kinderen en hebben mijn klachten invloed op de familie?  
Indigo preventie denkt mee. Wij sluiten aan tijdens een gesprek waar al deze vragen gesteld kunnen worden. Wij denken mee met opvoedvragen en wat er nodig is in het gezin.

### Goed Genoeg Ouderschap

Vorm: wekelijkse groepstraining  
Locatie/gemeente: Rotterdam

Je kind een gelukkige jeugd geven, dat is wat alle ouders willen. Maar opvoeden valt niet altijd mee. Zeker als je zelf niet lekker in je vel zit.  
Voor ouders met stress en/of psychische en/of verslavingsproblemen is het soms lastig om zichzelf in balans te houden én een kind(eren) op te voeden. Je kunt dan bijvoorbeeld te maken hebben met schuldgevoelens, schaamte en eenzaamheid. Samen met een preventiedeskundige en lotgenoten worden ouderschapservaringen gedeeld en kunnen tips worden uitgewisseld.

## Thema 4. Middelengebruik

**Voorlichting “Hoe zeg jij nee?”** (groep 6, 7 en 8 van basisonderwijs)

Vorm: klassikaal, doorlopend aanvragen  
Locatie/gemeente: Rotterdam en Krimpen a/d IJssel

**Voor het najaar 2021 kunnen wij deze lessen verzorgen bij u op school.**



In een interactieve les komen wij langs in de klas en gaan we door middel van het bekijken van filmpje(s), oefeningen en opdrachten met de leerlingen in gesprek over weerbaarheid, nee zeggen tegen verleidingen en dragen we bij aan het vergroten van het zelfbewustzijn van de kinderen.

Voor elke groep hebben we een andere klassikale opbouw, gerelateerd aan leeftijd adequate thema's:

- **Groep 6:** Weerbaarheid: Hoe kom ik op voor mijzelf? Hoe kan ik zelfverzekerd overkomen?
- **Groep 7:** Weerbaarheid: Hoe zeg ik nee als ik iets niet wil? Hoe laat ik mij niet door anderen beïnvloeden/ overhalen?
- **Groep 8:** Verslavingspreventie: Wat weten de kinderen al over alcohol- en drugs? Aan de hand van een quiz en stellingen wordt het gesprek aangegaan en hoe je “nee” zegt tegen verleidingen.

Naast klassikale lessen geven wij scholen beleidsadvies over alcohol- en drugspreventie en ondersteunen wij de school met informatie die naar ouders verstuurd kan worden. Er is een mogelijkheid tot oudervoorlichting die door onze collega's van YOUZ verslavingspreventie gegeven wordt.

### Algemeen

Een aantal nuttige websites:

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) : Voor jongeren van 16-25 jaar die somber zijn en hierover willen chatten in een lotgenotengroep.

- [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl): Voor jongeren van 16-25 jaar is er een online groep waarin ze 8 weken lang versterkt worden in hun kwaliteiten wat betreft omgaan met hun ouder met psychische problemen.
- [www.maakjekeus.nl](http://www.maakjekeus.nl): Voor jongeren over middelen(gebruik).
- [www.puberenco.nl](http://www.puberenco.nl): Voor opvoeders over middelen(gebruik) en opvoeden.

### Aanmelden

Heb je bepaalde wensen m.b.t. trainingen of voorlichtingen? Wij zijn altijd bereid om samen met jou te bekijken wat er mogelijk is.

Daarbij geven veel gemeenten aan, vraaggericht te willen werken en hierop specifieke interventies te willen inkopen. Laat het ons weten als je een specifieke vraag hebt of koppel dit eventueel zelf terug aan de betreffende gemeente.

Voor alle aanmeldingen en vragen met betrekking tot onze interventies en andere mogelijkheden kun je contact opnemen met Indigo Preventie. Mail [preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl) of bel 088-357 17 00. Op onze website is meer te lezen: <https://www.indigowest.nl/cursussen>. Er is geen verwijzing nodig, we houden geen dossier bij en deelname is kosteloos. Deelname is echter niet vrijblijvend. Wij verwachten commitment van zowel deelnemers als samenwerkingspartners.

De interventies worden het hele jaar door gepland. Ook als je inhoudelijk wilt overleggen met ons, kun je ons via deze kanalen bereiken. Tevens zijn van elke interventie flyers verkrijgbaar.

### Kwartiermakers per gebied/gemeente

De kwartiermakers zijn de contactpersonen per gebied/gemeente die benaderd kunnen worden met specifieke vragen voor de inzet van interventies of voor het aansluiten bij overleggen/geven van voorlichtingen.

<b>Kwartiermakers</b>	<b>Gebied Rotterdam/deelgemeente</b>
<b>Nicolette Claessen</b> n.claessen@indigorijnmond.nl	Hillegersberg-Schiebroek, Overschie, Centrum, Hoek van Holland
<b>Miranda Droogendijk</b> m.droogendijk@indigorijnmond.nl	IJsselmonde, Prins Alexander, Noord, Rozenburg, Kralingen Crooswijk
<b>Saskia de Waard</b> s.maachi-dewaard@pamassiagroep.nl	Feyenoord, Charlois
<b>Suus Bouwhuis</b> s.bouwhuis@indigorijnmond.nl	Voortgezet onderwijs Rotterdam, Hoogvliet, Pernis, Delfshaven
<b>Gerelly Heiland</b> g.heiland@indigorijnmond.nl	Krimpen aan den IJssel, Nissewaard, Hellevoetsluis
<b>Lisanne den Hoed</b> l.denhoed@indigorijnmond.nl	Hoeksche Waard

