

## Overzicht trainingen Indigo Preventie 2024

### Trainingen

Hieronder worden de verschillende trainingen 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 ouders, ouder-kind paren, gezinnen, kinderen 4-8, kinderen 8-12, jongeren 12-18 of professionals is. De groepstrainingen kunnen op school of op een locatie rondom school, zoals een CJG of Huis van de wijk plaatsvinden. Ook vinden er trainingen op onze eigen locatie (Rotterdam Zuid) of online plaats.

### Thema 1. Sociaal-emotionele vaardigheden

#### Voor kinderen 6-8 jaar

##### Hoera, ik durf! (6-8 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 9 sessies  
Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee



De 'Hoera, ik durf' training is er voor kinderen die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. 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.

#### Voor kinderen 8-12 jaar (groep 5 t/m 8)

##### Amigo's (8-12 jaar)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden, ongeveer 14 weken  
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 een keer per week plaats onder schooltijd. Elk begeleidingsmoment met een kind duurt 45 minuten. De Amigo komt bij de ouders op huisbezoek voor kennismaking.

Extra aandachtspunt: Amigo's wordt in samenspraak met de basisschool aangevraagd

##### Alles Kidzzz (8-12 jaar)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden, 8 sessies  
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, 9 sessies  
 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.

**Leer te Durven** (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies  
 Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Voorne aan Zee, Krimpen a/d IJssel



Leer te durven is er voor kinderen die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen. 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> (het filmpje gaat over een online variant, momenteel is de training echter face-to-face).



**Pleinverhalen** (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies  
 Locatie/gemeente: Rotterdam

Pleinverhalen is er voor kinderen die onhandig contact maken met andere kinderen en ofwel te onzeker zijn hierin ofwel te boos. Pleinverhalen vindt plaats op een fictief plein. Op het plein gebeurt iedere dag van alles: leuke dingen, maar ook lastige of minder leuke dingen. In de training oefenen en leren kinderen met elkaar hoe je om kunt gaan met sociale situaties, zoals bijvoorbeeld bij het buitenspelen. Ze gaan o.a. oefenen met: contact maken; stop/nee zeggen; vragen of je mee mag doen; sorry zeggen; samenwerken & overleggen en complimenten geven én ontvangen.



**Ik Rouw van Jou** (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies  
 Locatie/gemeente: Rotterdam

Voor kinderen van wie een ouder of een familielid langer dan 3 maanden geleden is overleden. Tijdens de bijeenkomsten delen we verhalen met elkaar, lezen we verhalen en gedichten voor, doen we bewegingsspelletjes en maken we creatieve opdrachten om onze gevoelens te kunnen uiten. Er worden handvatten aangereikt hoe de jeugdigen met gevoelens van verdriet en gemis kunnen leren omgaan en hoe het verdriet kan integreren in het leven.



**Kinderen in een scheiding (KIES)** (7-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies  
 Locatie: Rotterdam, Barendrecht

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. Bekijk:

<https://www.youtube.com/watch?v=DYMMx4H9tsQ>

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

Vorm: 2-daagse groepstraining

Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Oud Beijerland, Voorne aan Zee

Planning: De training wordt aan het einde van de zomervakantie van 2022 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>**Voor jongeren 12-18 jaar****Struggle Less** (12-16, ook mogelijk voor 17-18 jarigen) (ook online mogelijk)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 9 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam



In de Struggle-Less training leren jongeren vaardigheden om makkelijker met dingen om te gaan. Jongeren krijgen handvatten om om te gaan met struggles, zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in zichzelf en negatieve gedachten

De training bestaat uit vier onderdelen:

- Solve: Jongeren leren hoe ze problemen op een juiste manier kunnen oplossen
- Think: Jongeren leren niet-helpende gedachten 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)**Struggle Less Brugklas Editie** (brugklassers)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 9 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam

In de Struggle-Less training krijgen brugklassers handvatten om om te gaan met struggles, zoals nieuwe vrienden maken, je plek vinden in de groep, wennen aan het schoolsysteem en omgaan met nieuwe verantwoordelijkheid. De training bestaat uit dezelfde vier onderdelen als hierboven zijn genoemd bij de reguliere Struggle Less training.

**Rouw op je Dak** (12-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam



Voor jongeren van wie een ouder of een familielid langer dan 3 maanden geleden is overleden. Tijdens de bijeenkomsten delen we verhalen met elkaar, lezen we verhalen en gedichten voor, doen we bewegingsspelletjes en maken we creatieve opdrachten om onze gevoelens te kunnen uiten. Er worden handvatten aangereikt hoe de jeugdigen met gevoelens van verdriet en gemis kunnen leren omgaan en hoe het verdriet kan integreren in het leven.

**Boost je zelfvertrouwen** (12-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies  
 Locatie/gemeente: Rotterdam



Voor jongeren voor jongeren die een laag zelfbeeld hebben. Na afloop weten jongeren wat zij kunnen doen om met meer zelfvertrouwen in het leven te staan. Zij voelen meer controle over hun eigen leven. Daardoor voelen zij zich ook beter.

**In Controle!** (12-16 jaar)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden, 8 sessies  
 Locatie/gemeente: Rotterdam

In Controle! is bedoeld voor jongeren die pittig gedrag laten zien, zoals woede-uitbarstingen. Gedurende de training verbeteren jongeren hun sociale cognities, zelfbeeld en vermogen tot het reguleren van emoties. De focus ligt op hete aanpakken van problemen zonder agressie, conflicten of gevechten. De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 45 minuten met de jongere op school in overleg onder schooltijd of daarna. Daarnaast houdt de preventiedeskundige gesprekken met ouders en school.

**In schoolklassen****Happylessen** (Voortgezet Onderwijs en MBO)

Vorm: klassikaal, doorlopend aanvragen, 4 lessen  
 Locatie/gemeente: Rotterdam



Klassikale interventie waarin het vergroten van de mentale veerkracht van leerlingen centraal staat. Het programma bestaat uit twee onderdelen:

1. We spreken iedere leerling individueel. In gesprek vraagt de trainer naar de ervaring(en) m.b.t. thema's als school, thuis, sport, werk en mentale welbevinden. Zo kunnen we signaleren hoe het met de leerling gaat, een soort mentorgesprek+. Ook geeft de trainer aan wat de leerling van de Happylessen mag verwachten.
2. De trainer komt 4x in de mentorles voor een klassikale bijeenkomst. Les 1 is de introductie op thema mentaal welbevinden d.m.v. o.a. een stellingenspel en speeddaten. Les 2 gaat over stress; wat is het, hoe werkt het en hoe kom je er vanaf?! Les 3 en 4 gaan over de invloed van denken, voelen en doen op elkaar. Aan bod komen bijvoorbeeld niet helpende gedachten, denkfouten, pepzinnen, lichaam signalen en leren wat je kunt doen om lekkerder in je vel te zitten.

**Professionals****Deskundigheidsbevordering een steuntje in rug (versterken van sociaal emotionele vaardigheden bij kinderen)**

(ook online mogelijk)

Vorm: aan het schoolteam  
 Locatie: op school



Een deskundigheidsbevordering van 1,5 uur (vaak op een teamdag of in een teamvergadering), waarin we de beschermende en risicofactoren rondom sociaal emotionele problematiek bespreken. 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.

## Thema 2. Opvoedvaardigheden → voor ouders

### **Pittige Jaren** (ouder(s) van 3-8 jarigen) (ook online mogelijk)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 14 sessies

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.

### **Mindful Ouderschap** (voor ouder(s) die stress ervaren in opvoeding) (ook online mogelijk)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam



Mindful ouderschap bestaat uit verschillende oefeningen, zoals meditatie en mindfulness, en uitleg over opvoedingsstress. Ouders krijgen oefeningen om mindful ouderschap in het dagelijks leven te integreren. Ze leren makkelijker met de problemen van het kind om te gaan waardoor ze meer kunnen 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 om uit de 'stress-van alledag' te stappen en meer in het 'hier-en-nu' te zijn met het kind. Er ontstaat meer ruimte voor contact en genieten van het samenzijn. Mindful Ouderschap helpt ook bewust te worden van de eigen reactiepatronen in stressvolle situaties en geeft handvatten om hiermee om te gaan.

### **Ouderschap in Balans** (ook online mogelijk)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

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.

### **Cool Little Kids** (voor ouder(s) van kinderen 3-6 jaar die handvaten willen bij een kind wat angstig is) (online)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 6 sessies

Locatie/gemeente: Online voor Rotterdamse ouders



De training is bedoeld voor ouders van kinderen die in vergelijking met leeftijdsgenootjes meer last hebben van verlegenheid en angst. Dat kan van alles zijn, zoals moeite hebben met afscheid nemen, het lastig vinden om niet bij papa of mama te zijn, bang zijn om te gaan slapen, bang zijn voor nieuwe dingen als zwemmen of een feestje.

Tijdens de training leer je het gedrag van je kind beter begrijpen. Je leert meer over waarom je kind zo verlegen is en wat de link is tussen verlegen zijn en bang zijn. Je leert manieren om je kinderen meer zelfvertrouwen te geven en minder angstig te laten zijn.

**Aanmelden en meer informatie:** [Data en tijden - Universiteit Leiden](#)

### Aan de slag met druk en opstandig gedrag

Vorm: Ouders gaan aan de slag met online zelfhulpmodules en worden telefonisch ondersteund met hun doelen.

Locatie/gemeente: Rotterdam

Planning: kan door het jaar heen worden aangemeld, een ouder wordt dan gekoppeld aan een preventiedeskundige die de ondersteuning doet.



Veel kinderen zijn wel eens druk of opstandig. Deze zelfhulpmodule heeft als doel om jou als ouder meer zelfvertrouwen te geven om op een goede en veilige manier op het gedrag van je kind te reageren, zodat het lastige gedrag van jouw kind minder wordt. Je gaat verschillende technieken aanleren en krijgt tips. Je kunt het vergelijken met een gereedschapskist. Veel gereedschap en tools heb je al, maar je krijgt nieuwe tools of bevestiging van wat werkt bij lastig gedrag

**Ouderbijeenkomst scheiding** (een algemene voorlichting voor ouders die gescheiden zijn of willen gaan scheiden en wat dit betekent voor kinderen)

Vorm: voorlichting van 2 uur

Locatie/gemeente: Rotterdam



Vanuit gemeente Rotterdam organiseren Enver, Indigo Preventie, Avant Sanare en SMWR een ouderbijeenkomst waarin ouders informatie krijgen, die ze mogelijk een andere kijk kan geven op wat het kind in de huidige situatie nodig heeft. Bedoeld voor ouders die gescheiden zijn of gaan scheiden. Wellicht zitten ouders al langere tijd in een lastige situatie met elkaar en willen zij weten wat voor het kind belangrijk is, voor nu en in de toekomst. In de bijeenkomst wordt niet gevraagd persoonlijke situaties te delen. Wel is het mogelijk om na afloop van de bijeenkomst vragen in een persoonlijk gesprek te stellen. Meer informatie is te vinden op [www.ouderbijeenkomsten.nl](http://www.ouderbijeenkomsten.nl) of aanmelden via [ouderbijeenkomsten@rotterdam.nl](mailto:ouderbijeenkomsten@rotterdam.nl)

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

### **In schoolklassen**

#### **Mijn Familie en Ik**

Vorm: 2 klassikale lessen met doorlopende leerlijn voor groepen 6, 7 en 8

Locatie/gemeente: Rotterdam, Barendrecht



Deze klassikale lessen van twee keer één uur hebben als doel het signaleren van stress bij kinderen thuis (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 stellingenspel 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.

## Voor ouder-kind

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

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden, ongeveer 7 huisbezoeken  
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.

### Ouder Kind Interventie (VIPP SD) (ouder(s) van 1-6 jarigen)

Vorm: individueel, doorlopend aanmelden, ongeveer 7 huisbezoeken  
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).  
Bekijk ook het filmpje op onze website (via de hyperlink in de titel).

## Voor gezinnen

### Familie-Advies gesprekken

Vorm: individueel, gezinsgericht  
Locatie/gemeente: Rotterdam



De meeste ouders met stress in het gezin (bv psychische problemen, schulden o.i.d.) 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?

Wij denken mee en sluiten aan tijdens een gesprek waar al deze vragen gesteld kunnen worden. Wij staan stil bij de opvoedvragen en kijken wat er nodig is in het gezin.

## Voor kinderen 6-8 jaar

### Piep zei de Muis (4-8 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 10 sessies  
Locatie/gemeente: Rotterdam, Krimpen a/d IJssel, Voorne aan Zee, de BAR gemeente



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 fijne, 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=K3ga\\_zCRWo4](https://www.youtube.com/watch?v=K3ga_zCRWo4) (filmpje uit Amsterdam)

### Voor kinderen 8-12 jaar

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

Vorm: wekelijkse groepstraining, 10 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam, Krimpen aan den IJssel, Voorne aan Zee, Nissewaard.



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=dv4hAZJqxIE>

#### Billy Boem-Brussen (8-12 jaar)

Vorm: meerdaagse groepstraining, 3 dagdelen in de vakantie

Locatie/gemeente: Rotterdam



Deze groep is voor kinderen die broers of zussen (brussen) hebben met een ziekte, stoornis of beperking. Hoe is het voor brussen om op te groeien met een broer of zus die 'anders' is en die vaak meer zorg en aandacht vraagt van de ouders? Voor veel kinderen is het fijn als ze in contact zijn met kinderen die ook opgroeien met zo'n broer of zus. Voor een brus is het niet altijd duidelijk wat er precies met zijn of haar broer of zus aan de hand is. Door te praten, verhalen te vertellen, spel en activiteiten leren de kinderen beter omgaan met moeilijke situaties die zij tegenkomen. Ze leren dat ze niet de enige zijn en leren hun eigen gevoelens te herkennen en te uiten. Tijdens de Billy Boem Brussen groep is er speciale aandacht voor hen en staan de brussen centraal. *Ik moet altijd rekening houden met mijn broer.* "Soms moet ik wat doen en mijn zus niet, bijvoorbeeld afdrogen. Dat vind ik niet eerlijk." "Ik ben er ook nog", zijn uitspraken van de kinderen die afgelopen jaar hebben meegedaan aan de Brussen groep.

#### KletsKOPP-en (8-12 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Hoeksche Waard, Spijkenisse, Lansingerland, Barendrecht



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.

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)



## Voor jongeren 12+

### KOPP/KOV 12+

Onze collega's van Youz Verslavingspreventie voeren lotgenotengroepen voor de 12+ doelgroep uit. Meer informatie is te vinden op <https://www.youz.nl/hoe-wij-helpen/verslavingszorg/preventie>

### KOPP op Rotterdam

Laagdrempelig platform wat 1 x per maand bij elkaar komt met lotgenoten en diverse thema's aan gaat. Te volgen op instagram en te bezoeken op [www.koppoprotterdam.nl](http://www.koppoprotterdam.nl)

## Voor professionals

### Deskundigheidsbevordering 'zie jij de kinderen van?' (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.

Zie ook: >> [Kennisdossier Jeugd-ggz voor kinderen van ouders met een kwetsbaarheid](#)

### Deskundigheidsbevordering rouw en verlies (ook online mogelijk)

Vorm: aan het schoolteam  
Locatie: op school



In een deskundigheidsbevordering van 1,5 uur (vaak op een team dag of in een teamvergadering), bespreken we thema's rondom rouw en verlies bij basisschoolkinderen en/ of jongeren. We staan stil bij de verschillende rouwtaken, manieren van afscheid nemen en signalen die kinderen in rouw kunnen laten zien in de klas en omgeving. We nemen het team mee in een aantal (creatieve) opdrachten die ingezet kunnen worden op school om ondersteunend te kunnen zijn aan rouw in de klas. Na afloop hebben leerkrachten vaak een goed beeld wat zij kunnen doen bij rouw in de klas. Ook hebben zij een beter beeld van kinderen die in aanmerking kunnen komen voor een van de rouw gerelateerde trainingen op

basis van de signalen die zij laten zien in de klas. Tijdens de deskundigheidbevordering is er ruimte om casuïstiek te bespreken. Leerkrachten geven de deskundigheidsbevordering gemiddeld minstens een 8. Deze deskundigheidsbevordering zou ook kunnen worden gegeven aan overblijfouders of aan BSO medewerkers.

#### Thema 4. Middelengebruik

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

Vorm: klassikaal, doorlopend aanvragen, 1 les

Locatie/gemeente: Rotterdam en Krimpen a/d IJssel



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 blijf ik bij mezelf (i.p.v. laten overhalen/laten beïnvloeden door anderen).
- **Groep 8:** Verslavingspreventie: Wat weten de kinderen al over alcohol- en drugs? Aan de hand van informatie, vragen en oefeningen 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.

#### Projecten/Op offertebasis

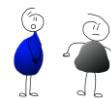
##### Puberteit en ik

Bij Puberteit en ik krijgen zowel de jongens als de meiden in aparte groepen een training van 8 bijeenkomsten van 1,5 uur die gaat over de puberteit en de veranderingen die daarbij horen. Hier wordt bewust voor gekozen om zo meer veiligheid en openheid te creëren om te kunnen bespreken welke vragen er spelen. Tijdens de training staat er een ideeënbox in de klas. Hier kan anoniem een briefje in worden gestopt met een vraag of suggestie voor een. Hierdoor proberen we maatwerk te leveren.

Onderwerpen die o.a. aan bod komen:

- Wensen: Hoe wil ik gezien en benaderd worden?
- Grenzen: Wat zijn mijn grenzen en hoe houd ik rekening met de grenzen van een ander?
- Puberteit: Wat gebeurt er in het lichaam van een puber? Hoe werkt bijvoorbeeld de menstruatie en hoe werken tampons/maandverband?
- Vriendschap: Hoe maak en onderhoud ik vriendschap?
- Verliefdheid: Wanneer ben je nou verliefd en wat kun je dan doen?
- Social media: Welke invloed heeft social media en hoe ga je ermee om?

## Rots en Water



Vind jij het belangrijk dat kinderen;

- Meer zelfvertrouwen krijgen?
- Inzicht krijgen in eigen kwaliteiten?
- Gevoelens uiten op een prettige en veilige manier?
- Grenzen aan geven en rekening houden met de grenzen van een ander?
- Zich verdedigen en weerstand bieden tegen pestkoppen?
- Op een goede manier om leren gaan met lastige situaties?

Rots en Water is een fysieke training. Met veel doe-oefeningen gaan kinderen aan de slag met vaardigheden die zij in sociale situaties kunnen toepassen.



In 2020 hebben er 150 kinderen bij ons meegedaan aan deze training. Zij hebben gemiddeld een 9 gegeven als tevredenheidscijfer gegeven.

We hebben effecten gemeten met de Strengt hand Difficulties Questionnaire. We zagen een daling van emotionele problemen, gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten na afloop van de training op basis van deze vragenlijst.

Rots en Water bieden wij aan voor een groep van minimaal 8 en maximaal 12 kinderen met gerichte hulpvraag op het gebied van het vergroten van sociale weerbaarheid en zelfvertrouwen.

## Ik ben wie ik ben

Wij zijn door diverse scholen benaderd om leerlingen met mogelijke achterstanden te ondersteunen op sociaal emotioneel gebied, vanuit coronasubsidie. Zo zijn wij samen met [Centrum voor de Kunsten](#) in Nissewaard op basisschool CBS Marimba aan de slag gegaan met het versterken van het zelfvertrouwen van leerlingen uit groep 3 en 4.

Annabelle van Wijk, schoolleider CBS Marimba: *“Wij zijn als school erg dankbaar voor de samenwerking en inzet tussen Indigo Preventie en Centrum voor de Kunsten. We zien dat het werkt en dat de kinderen het leuk vinden. Heel mooi om te zien dat met kleien, tekenen, zingen en drama zelfvertrouwen versterkt wordt. Dit willen we meer in te gaan zetten en daarom gaan we in het najaar door met deze aanpak.”*

Ouder van een leerling: *“Mijn zoon was altijd een slechte slaper. Ik heb zoveel geprobeerd. Nu doen we elke avond voor het slapen gaan een meditatieoefening en slaapt hij binnen 5 minuten!”*

## Aanpak verleidingen; Hoe kun je kinderen positief beïnvloeden?

Het komt geregeld in het nieuws: jongeren in Rotterdam die met messen op straat lopen, anderen bedreigen of het nodig (denken te) hebben om zichzelf te verdedigen. In diverse gebieden in Rotterdam zijn er zelfs op de basisschool incidenten geweest.

In Rotterdam Noord zijn wij zodoende gestart met de zogenaamde aanpak verleidingen, waarbij kinderen met interactief theater van [Soulshine Connection](#) aan de slag gaan en voorlichting krijgen over de mogelijke gevolgen van het aangaan van verleidingen. Het gaat om verleidingen in de breedste zin; foto's doorsturen in groepsapps/socials, een mes accepteren, pakketjes bezorgen voor geld. Daarbij pleiten we voor een samenwerking met lokale partners, zoals welzijn, wijkagenten en scholen. Met als doel om de pleinen in de wijk beter te bemannen en leuke activiteiten te organiseren, zodat er minder rondgehangen kan worden. Tevens is meer toezicht belangrijk in de wijk rondom veiligheid, gesprekken met ouders over opvoeding en wat verder nodig en mogelijk zou kunnen zijn.

**(Youth) Mental Health First Aid**

Voor professionals en vrijwilligers die met jongeren of volwassenen 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>.

**Projecten/ offertebasis/ maatwerk vragen scholen**

Wij zijn altijd te benaderen voor maatwerk vragen die gericht zijn op het vergroten van mentale weerbaarheid of het bespreekbaar maken van psychische of psycho-sociale problematiek.

Wij zijn niet inzetbaar voor vragen die te maken hebben met het ondersteunen van een hele klas gericht op het ontwikkelen van een positiever groepsklimaat, individuele leerkrachtondersteuning of ondersteuning en/of observaties in de groep ten aanzien van pestproblematiek, onderlinge groepsdynamiek of interactie tussen leerlingen en docent. Deze vragen kunnen wel worden opgepakt door onze samenwerkingspartner Passend Primair Onderwijs Rotterdam.

Voor individuele leerling ondersteuning kan gekeken worden naar ons aanbod Amigo's of Alles Kidzzz.

**Nieuwsbrief ontvangen?**

Zo'n 4 keer per jaar versturen wij een nieuwsbrief met mooie projecten die wij hebben gedaan of waar we op worden in gezet. Of wat extra informatie over een interventie. Een recent voorbeeld is [hier](#) te vinden. Je kunt je [hier](#) aanmelden.

**Website tips**

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.kopsupport.nl](http://www.kopsupport.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.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl): Voor ouders die mentale klachten hebben en een online lotgenotengroep zouden willen volgen
- [www.breinbijsluit.nl](http://www.breinbijsluit.nl) voor kinderen, jongeren, ouders én professionals. Animatiefilmpjes over hoe je brein werkt en wat je brein nodig heeft om gezond te zijn, zeker als er stressvolle omstandigheden zijn. Met ook een handleiding voor professionals hoe je dit met kinderen kunt inzetten en werkbladen voor kinderen.
- [www.jemonsterdebaas.nl](http://www.jemonsterdebaas.nl): Voor jongeren 12+ die thuis dingen hebben meegemaakt, met tips over hoe het brein werkt en ervaringsverhalen over hoe je je monster de baas kunt worden
- [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
- [Webinars | Indigo \(indigowest.nl\)](http://Webinars | Indigo (indigowest.nl)) : voor opvoeders en professionals over tal van onderwerpen (anders denken, ontspannen opvoeden, omgaan met bang/boos/verdrietig kind)
- [www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl) Voor en door kinderen (en voor ouders) met gescheiden ouders

## Aanmelden en kwartiermakers

### Aanmelden en meer informatie

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. Grofweg lopen groepstrainingen van januari-april, mei-juli en september-december. Ook als je inhoudelijk wilt overleggen met ons, kun je ons via deze kanalen bereiken. Tevens zijn van elke interventie flyers verkrijgbaar, deze zijn op te vragen via ons secretariaat of via de kwartiermaker van jouw gemeente/gebied.

### 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> <a href="mailto:n.claessen@indigorijnmond.nl">n.claessen@indigorijnmond.nl</a>	Hillegersberg-Schiebroek, Overschie, Centrum, Hoek van Holland, Lansingerland
<b>Miranda Droogendijk</b> <a href="mailto:m.droogendijk@indigorijnmond.nl">m.droogendijk@indigorijnmond.nl</a>	IJsselmonde, Prins Alexander, Noord, Rozenburg, Kralingen-Crooswijk, Feyenoord, Charlois
<b>Carline Tas</b> <a href="mailto:c.tas@indigorijnmond.nl">c.tas@indigorijnmond.nl</a>	Voortgezet onderwijs Rotterdam, Hoogvliet, Pernis, Delfshaven
<b>Gerelley Heiland</b> <a href="mailto:g.heiland@indigorijnmond.nl">g.heiland@indigorijnmond.nl</a>	Krimpen aan den IJssel, Barendrecht, Albrandswaard, Ridderkerk, Voorne aan Zee
<b>Lisanne den Hoed</b> <a href="mailto:l.denhoed@indigorijnmond.nl">l.denhoed@indigorijnmond.nl</a>	Hoeksche Waard
<b>Lisette Janse</b> <a href="mailto:l.janse@indigorijnmond.nl">l.janse@indigorijnmond.nl</a>	Nissewaard