



AUGEO FOUNDATION

Hoe kun jij vluchtelingenjongeren steunen

Andrea Smits, Augeo Foundation
Studiedag LOWAN vo
7 november 2022





Inhoud workshop:

- Impact van chronische stress en traumatische ervaringen op kinderbrein (animatie)
- Wat is veerkracht
- Steun bieden aan vluchtelingenjongeren? (online cursus)
- Links naar (gratis) leermaterialen



AUGEO FOUNDATION

Impact van chronische stress



AUGEO FOUNDATION

Er is stress en **STRESS**

- Stress = een biologisch proces in hersenen en lichaam – reactie op acuut gevaar



- Drie reacties: Vechten, vluchten of bevriezen
- Gevaar geweken -> rust en herstel





AUGEO FOUNDATION



En bij langdurige stress ...

... blijft de alarmbel rinkelen, lichaam blijft stresshormonen aanmaken.

-> continue in vecht,
vlucht of bevroesstand.

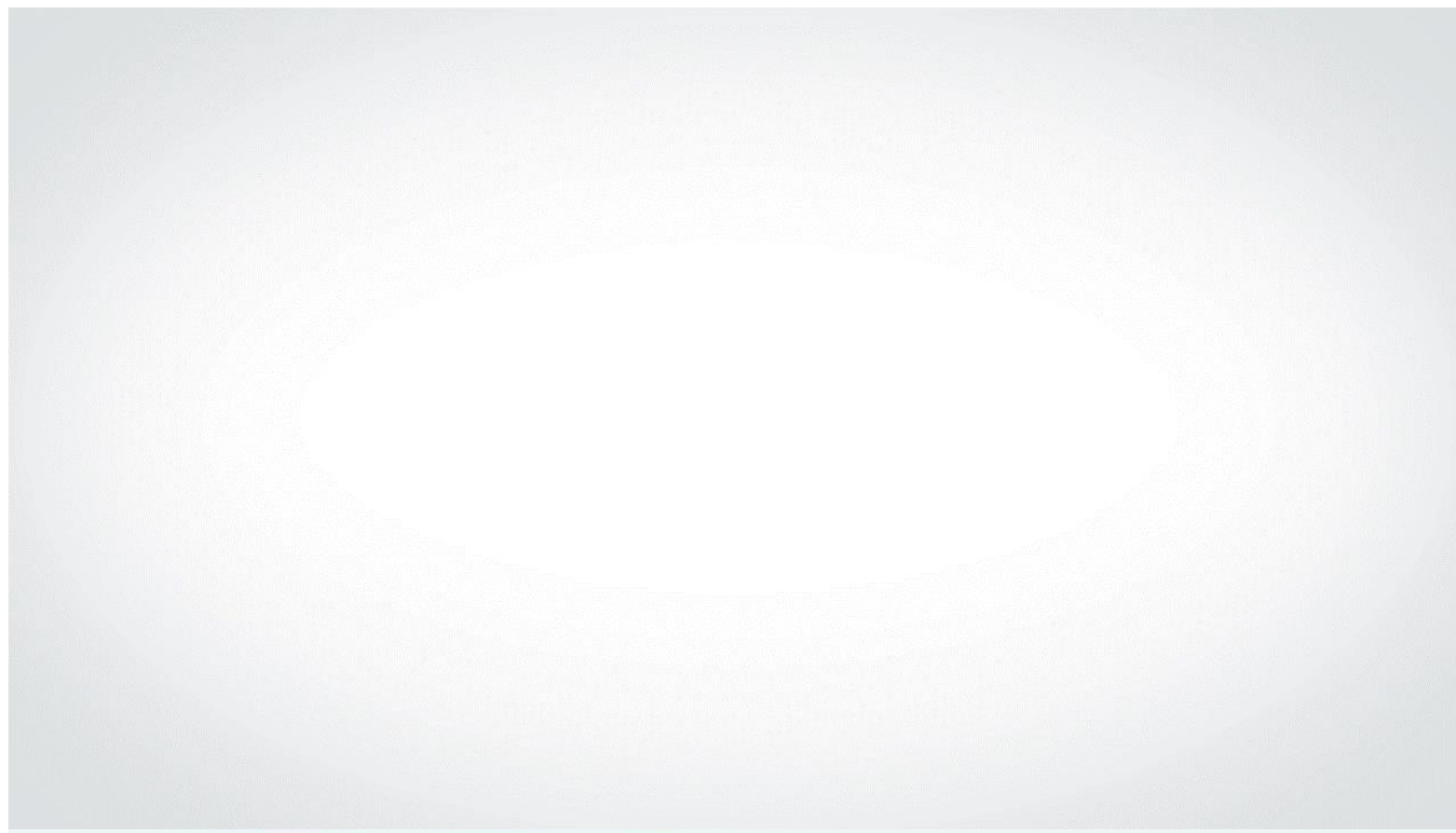
- Kan leiden tot veranderingen in brein en stresssysteem





AUGEO FOUNDATION

Animatie: impact van stress op het kindergein





AUGEO FOUNDATION

Wat is veerkracht?



AUGEO FOUNDATION



Wat is Veerkracht

- Veerkracht is geen vaststaande eigenschap
- Dynamisch proces
- Je ontwikkelt het tijdens je leven
- Vermogen gebruik te maken van eigenschappen, vaardigheden en externe bronnen die je helpen omgaan met een ingrijpende gebeurtenis
- Ontwikkelt zich in relatie met anderen
- Kan veranderen en van situatie tot situatie verschillen





AUGEO FOUNDATION

Waarom is veerkracht belangrijk

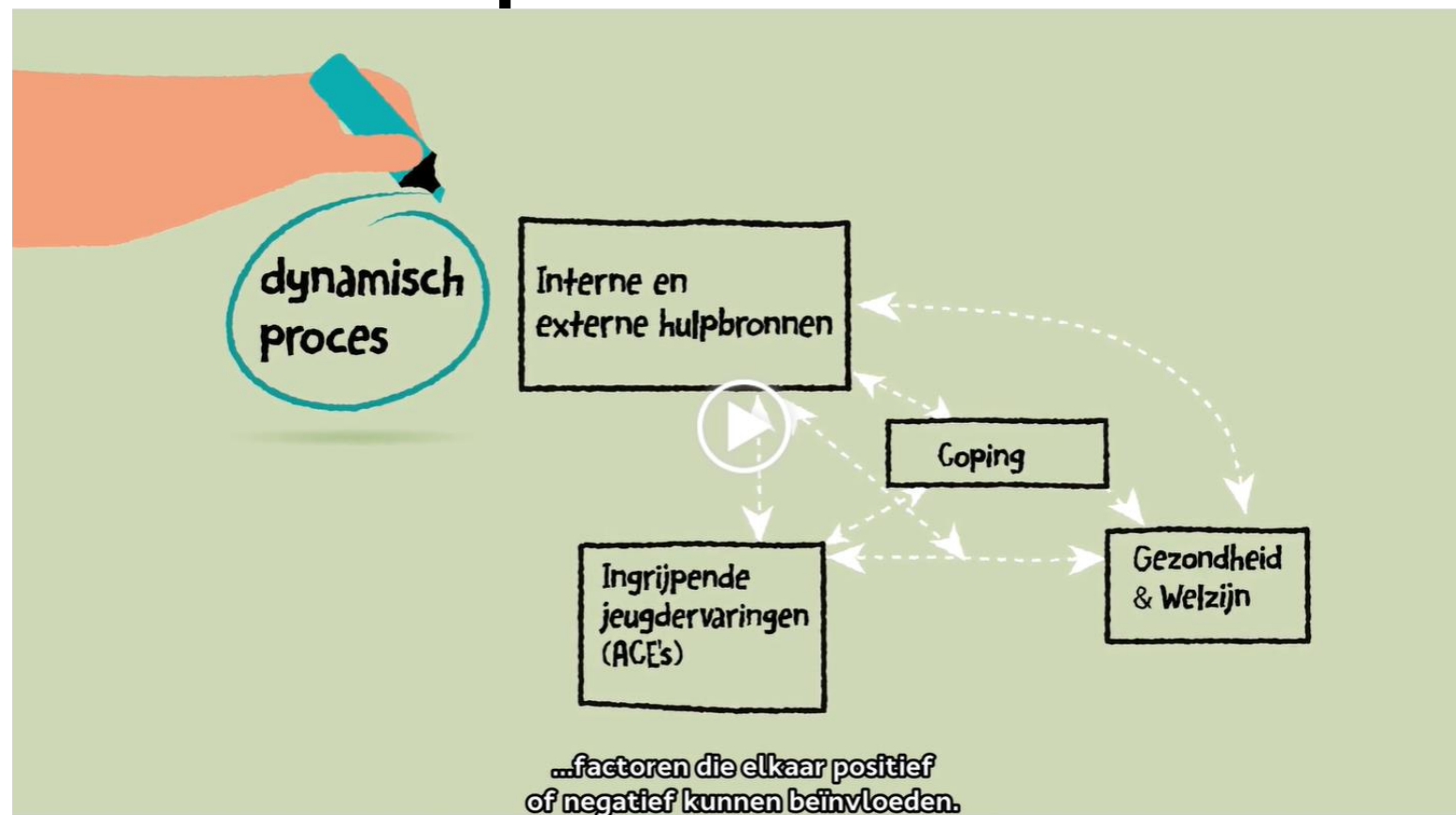
- Je leert dat tegenslagen bij het leven horen
- Je kunt vaardigheden leren hiermee om te gaan
- Als je beter in je vel zit kun je dingen beter onthouden en gaan leerprestaties omhoog
- Draagt bij aan een goede (geestelijke) gezondheid en liefdevolle relaties





AUGEO FOUNDATION

Veerkrachtportfolio





AUGEO FOUNDATION



Externe hulpbronnen

- Voorbeelden zijn: veilige ouders/verzorgers, een goede relatie met een betrouwbare volwassene buitenshuis (familieleden, leerkrachten, buurtgenoten), leeftijdsgenoten, omgeving (wijk)
- Ook vluchtige contacten belangrijk (waarin gezien, gesteund, gehoord)



AUGEO FOUNDATION

Wat kun jij doen om vluchtelingenjongeren te steunen? (online cursus)

Wat doe je al?

(in gesprek met je buurman of buurvrouw)



AUGEO FOUNDATION



AUGEO FOUNDATION

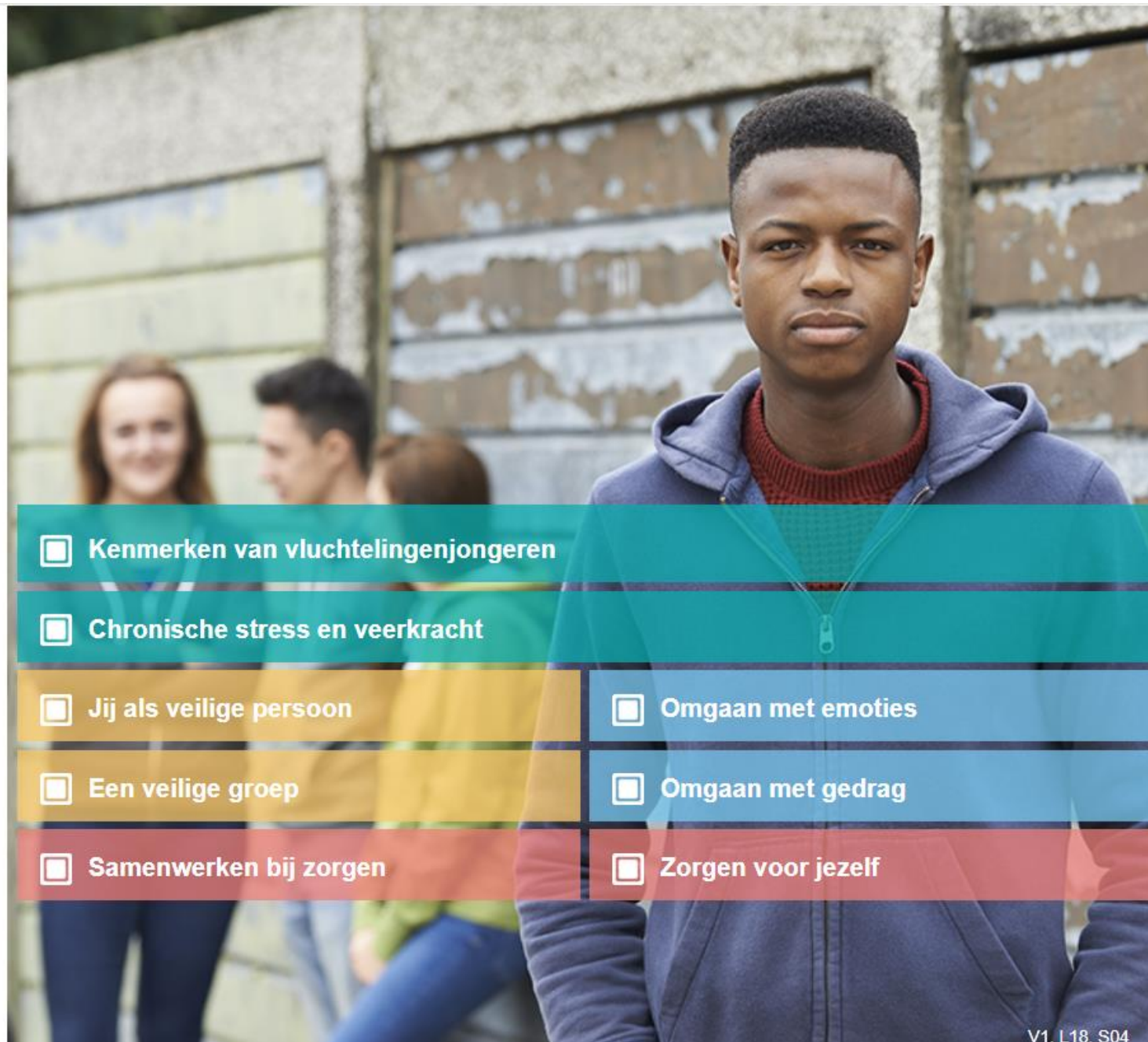
Welkom bij de cursus:
Steun bieden aan
vluchtelingenjongeren in het
voortgezet onderwijs.

Jongeren die naar Nederland zijn
gevlucht hebben soms meerdere
schokkende gebeurtenissen
meegemaakt. In deze cursus leer
je hoe jij als docent de natuurlijke
veerkracht van deze jongeren kunt
bevorderen en zo kunt bijdragen
aan hun herstel.

Totale cursusduur: 4 - 5 uur.

INSTRUCTIE

BIBLIOTHEEK



☐ Kenmerken van vluchtelingenjongeren

☐ Chronische stress en veerkracht

☐ Jij als veilige persoon

☐ Een veilige groep

☐ Samenwerken bij zorgen

☐ Omgaan met emoties

☐ Omgaan met gedrag

☐ Zorgen voor jezelf



AUGEO FOUNDATION

Veiligheid

Gevoel van veiligheid belangrijk om weer aan leren toe te komen

Hoe kun jij een veilige persoon zijn

- Voorspelbaarheid, routines, rituelen, klasseregels
- Oprechte interesse en empathie

Hoe zorgen voor een veilige groep

- Groep creëren/verbinden (groepsactiviteiten), groeps gesprekken normen en waarden, benadrukken overeenkomsten





AUGEO FOUNDATION

Filmpje Rana, Susan en Ragavan





Een betrokken en betrouwbare volwassene

Jouw houding en gedrag zijn de belangrijkste voorwaarden voor een veilige sfeer in de klas. Vanzelfsprekend ben jij voor elke leerling een betrokken en betrouwbare volwassene.

Voor vluchtelingenjongeren is het extra belangrijk dat zij met jou een stabiele band kunnen opbouwen: dat vergroot hun gevoel van veiligheid, wat hun natuurlijke veerkracht versterkt en ervoor zorgt dat zij (weer) beter aan leren toekomen.



Hoe doe jij dat, betrokken en betrouwbaar zijn?

Vul in...





AUGEO FOUNDATION

AUGEO

STEUN BIEDEN AAN VLUCHTELINGENJONGEREN



3 / 14

Jij als veilige persoon

Een betrokken en betrouwbare volwassene

Jouw houding en gedrag zijn de belangrijkste voorwaarden voor een veilige sfeer in de klas. Vanzelfsprekend ben jij voor elke leerling een betrokken en betrouwbare volwassene.

Voor vluchtelingenjongeren is het extra belangrijk dat zij met jou een stabiele band kunnen opbouwen: dat vergroot hun gevoel van veiligheid, wat hun natuurlijke veerkracht versterkt en ervoor zorgt dat zij (weer) beter aan leren toekomen.



Hoe doe jij dat, betrokken en betrouwbaar zijn?

Vul in...

Doen wat je altijd al doet



Om als docent zo'n veilig persoon te zijn ben je voorspelbaar, duidelijk, betrouwbaar en empathisch, heb je belangstelling, respecteert je grenzen en begrenst waar nodig. Dit valt allemaal onder je beroepshouding. Bij vluchtelingenjongeren doe je eigenlijk wat je altijd doet, alleen bewuster. Bekijk de video op de volgende pagina, waarin docenten vertellen hoe zij dat doen.





Een relatie aangaan

Doordat jongeren zoveel tijd doorbrengen op school, is de invloed van school en van jou als docent op hun herstel groot. Als jongeren het gevoel hebben dat jij hen ziet, dat zij er voor jou toe doen, kan jij een jongere veiligheid en vertrouwen bieden.

Of je nu vaak of minder vaak contact hebt met leerlingen, elke medewerker op school heeft de mogelijkheid het verschil te maken in het leven van een jongere.



Hoe laat jij een jongere merken dat jij hem of haar echt ziet?

Vul in...

//





AUGEO FOUNDATION

Docent Agnes, Martijn en Marja





Omgaan met emoties en gedrag

Vaak in de war door ervaringen, puberteit ook van invloed

- Helpen bewust te maken, emotionele ontwikkeling stimuleren, manieren vinden hoe om te gaan met stress reacties, psycho-educatie

Soms onaangepast gedrag agv stress, onderscheid met normaal pubergedrag

- Helpen hun gedrag te begrijpen en te reguleren, positief gedrag te stimuleren



AUGEO FOUNDATION

Onzichtbare koffer





Een koffer vol

Je hebt geleerd dat de onzichtbare koffer van jongeren door hun ervaringen gevuld is met positieve en negatieve verwachtingen en overtuigingen. Bijvoorbeeld de 14-jarige Maryam. Zij werd in Syrië veel gepest en bedreigd omdat ze bij een religieuze minderheid hoort. Maryam heeft gezien hoe haar oom werd gedood door bekenden uit haar woonplaats. In Nederland is ze al 6 maal verhuisd. Haar ouders zijn erg bang dat hun aanvraag wordt afgewezen.

Sleep de overtuigingen van Miriam die jij het meest aannemelijk vindt in haar koffer.



Ik ga toch weer weg

ik ben niet welkom

Vrienden maken heeft
toch geen zin

Ik moet altijd
op mijn hoede zijn

Ik hoor er nooit bij

Volwassenen zijn ook bang
en kunnen mij
niet altijd beschermen

OK



AUGEO FOUNDATION

AUGEO

STEUN BIEDEN AAN VLUCHTELINGENJONGEREN



12 / 20

Omgaan met emoties

Mehmet

Het is voor jongeren belangrijk dat ze ook leren hoe ze zichzelf kunnen kalmeren bij heftige emoties. Oefen hoe je dit kunt doen aan de hand van de casus van Mehmet met wie je in het onderdeel chronische stress al kennis hebt gemaakt.



Mehmet is rustig aan het werk als er plotseling een vrachtwagen met veel geraas langs de school rijdt. Hij schrikt, bevriest op zijn stoel en tikt zenuwachtig met zijn pen op tafel ook nadat het geluid verstomd is.

Hoe zou jij op Mehmet reageren?

Vul in ...

//





Hoe help je jongeren omgaan met overweldigende emoties?

Met de SOS methode help je jongeren als Mehmet een eigen strategie te ontwikkelen om te leren omgaan met stressvolle situaties en herinneringen. Dat maakt hem sterker en bevordert zijn veerkracht. Dat doe je bijvoorbeeld door hem de SOS-methode te leren. Klik op Stoppen, Oriënteren en Steun zoeken om te zien hoe je dit bij Mehmet kunt doen.

S	STOPPEN	Help de jongere gedrag en emoties te stoppen door hem hiervan bewust te maken en te benoemen wat je ziet.
O	ORIËNTEREN	Help de jongere zich te oriënteren het hier en nu door hem bewust te maken van de ruimte waarin hij zich bevindt en zijn eigen lichaam, ademhaling en hartslag.
S	STEUN ZOEKEN	Help de jongere iets te vinden dat hem rustig maakt: een bepaalde plek, een persoon, een object, het uitspreken van een zin of een gebed.





AUGEO FOUNDATION

AUGEO

STEUN BIEDEN AAN VLUCHTELINGENJONGEREN



15 / 20

Omgaan met emoties

Bekijk de reacties van medecursisten

Henri Buisd

op 26-9-2022 21:08



Focus op ademhaling en diep ademen, in de buik om rustig te worden. Aanbieden dat hij erover kan praten met mij.

Bilal Evci

op 22-4-2022 11:50



Kalmerende stem aanspreken en duidelijk maken dat je voor hem bent. Dat hij veilig is en dat het maar een vrachtwagen is en zijn functie uit te leggen. Bespreekbaar maken en een voorwerp/iets vinden of laten doen wat het hem van gedachte kan veranderen

Shurandell Martis

op 2-6-2022 18:23



ademhalingsoefeningen: als je schrikt ga je hoger ademen of bij stress of andere emoties. doordat je je aandacht brengt op de buikademhaling en inademen via de neus zorg je ervoor dat hij weer rustig wordt. En probeer begrip te tonen voor de situatie

Nicolette Breunisse

op 15-4-2022 22:19



Behalve kalm blijven, de schrikreactie benoemen, begrip tonen, steun bieden, enz. is een heel simpel iets wat kan helpen ook een slokje water drinken. Door het gevoel van het water in de mond, wordt iemand ook uit de schriksituatie getrokken en komt tot rust.

Gea Schuitema

op 27-5-2022 14:32



In gesprek gaan en doormiddel van de juiste vragen te stellen de leerling zelf het antwoord te laten zoeken. Hoe komt dat? Wat voel je, Wat kan je misschien helpen ? etc

Hans Velden

op 13-4-2022 18:17



Volg en begrijp de LL. maak contact met ze. Haal ze naar het hier en nu.
Je weet waar hij/zij vandaan komt: Syrië, Somalië etc.
Geef tips om rustig te worden:

MEER REACTIES





Vijf tips om leerlingen te helpen hun gedrag te reguleren

Als een jongere door stress storend gedrag laat zien is het eerste doel de stress te laten afnemen waardoor het gedrag zal veranderen. Voor het gevoel van veiligheid van alle jongeren en voor de ontwikkeling van de jongere zelf is het belangrijk dat je grenzen stelt en consequenties biedt. Zo nodig betrek je ouders hierbij of de voogd en maak je samen afspraken. Hieronder lees je vijf tips hoe je gedrag reguleert van jongeren die veel stress ervaren. Het zijn vertrouwde principes die je al kent. Je let er alleen extra op dat je zo reageert dat een leerling zich veilig voelt en leert om zélf emoties en gedrag te reguleren. Klik op de tips voor meer informatie en voorbeelden.

Connect before correct

Consequenties in plaats
van "straf"

Geef bij voorkeur een
Time in

Ongepast gedrag =
hulp voor gepast gedrag

Keuzes bieden





AUGEO FOUNDATION

Grenzen aan steun

- Soms hebben jongeren (en/of hun ouders) hulp nodig van een professional, doorverwijzen is dan nodig
- Ook is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen en je grenzen te bewaken





Links gratis leermaterialen Augeo



AUGEO FOUNDATION

Gratis online cursus en animatie (in meerdere talen)

<https://www.augeo.nl/vluchtelingenkinderen>

<https://www.lowan.nl/vo/lesmateriaal/> (pag. 20 en 2)



Cursus (vo): Steun bieden aan vluchtelingenjongeren



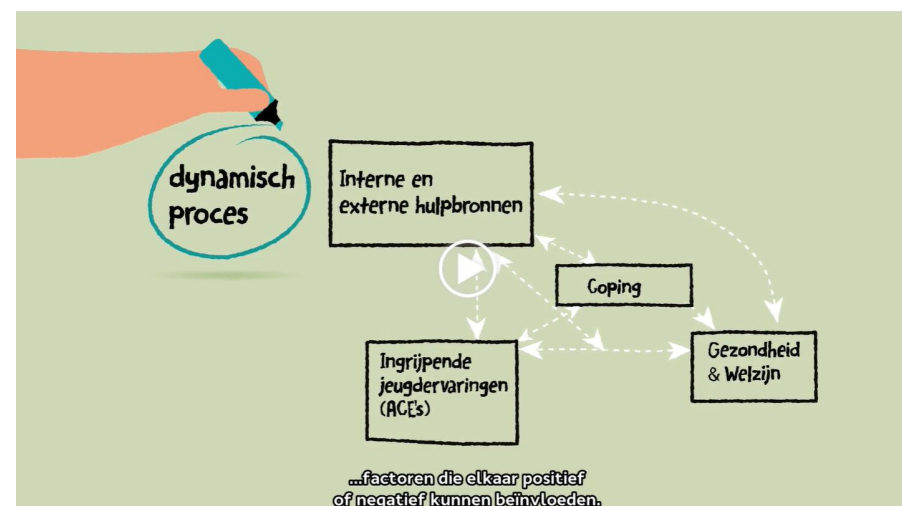
Window of Tolerance - Oekraïense versie



AUGEO FOUNDATION

Veerkracht versterkers

<https://www.augeo.nl/veerkracht-versterkers>



Veerkracht magazine & interactieve animatie over veerkracht



AUGEO FOUNDATION

Breinbijsluiter voor jongeren

<https://www.augeo.nl/veerkracht-versterkers>



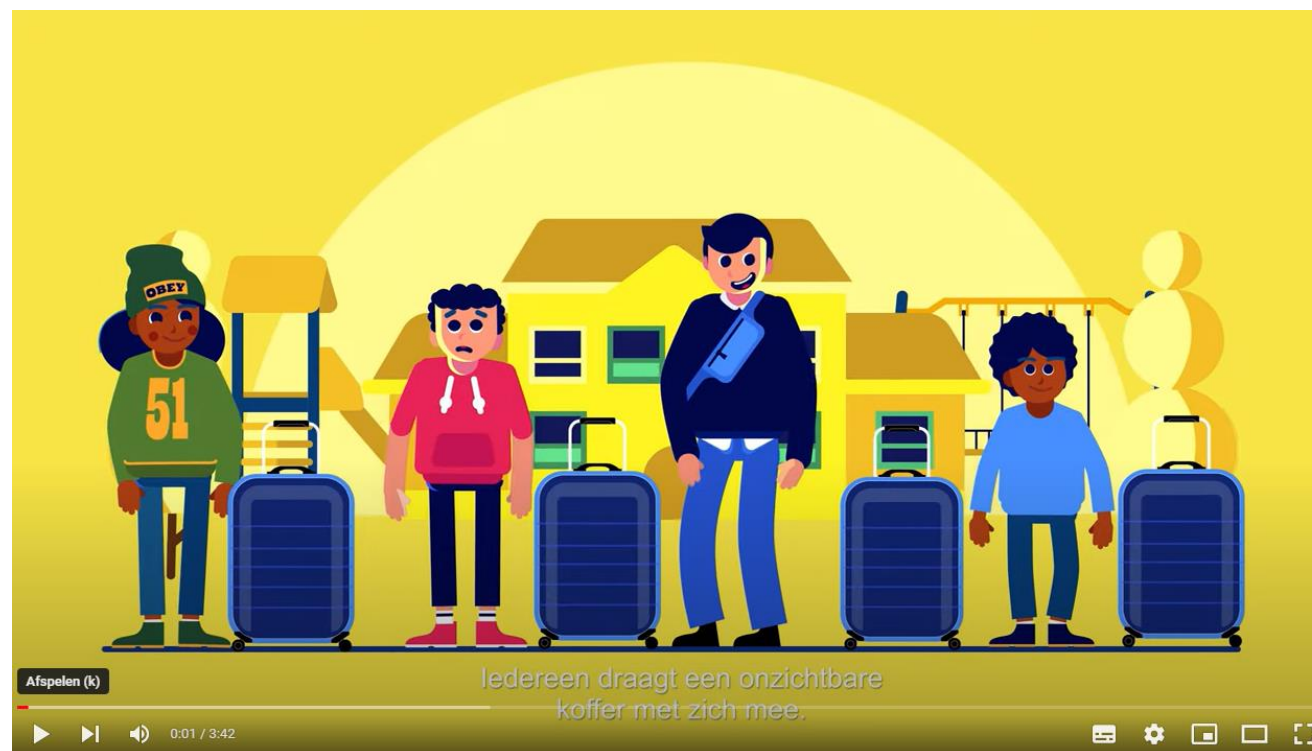
Hoe zit het met stress en het brein van een jongere? Waarom kan iemand nog last hebben van dingen die hij of zij al een tijd geleden heeft meegemaakt? Hoe ga je om met stress en bepaalde prikkels?



AUGEO FOUNDATION

Animatie onzichtbare koffer

<https://www.augeo.nl/nl-nl/psycho-educatie>





AUGEO FOUNDATION

Vragen?



AUGEO FOUNDATION

Dank je wel

Andrea Smits

andrea@augeo.nl

0343-536040

www.augeo.nl

