



Nieuwsbrief

CBS Anker

2024/25 - 04

Woensdag 18 december 2024

Mensen hebben verschillende interesses. De een volgt al het voetbalnieuws, de ander de tuinvogelstand. Weer een ander bekijkt dagelijks met aandacht de berichten van een popster of volgt het wel en wee van de pandabeertjes in Ouwehands Dierenpark. Waarom doen mensen dat, wat levert het hun op? Wat volgen de kinderen en wat gebeurt er met hen als zij dat doen? Welke vaardigheden zetten ze erbij in?

Volgen met anderen, in een groep, roept weer heel andere vragen op. Het wordt dan een sociaal gebeuren en dat kan zowel spanning als vreugde opleveren. Volg je ook als je eigenlijk niet wil, maar de rest van de groep wel? Welke leider is het volgen waard? Het is waardevol om hierover na te denken, ook als het gaat om wie je wel of niet volgt op sociale media.

Ondertussen nadert kerst. In de Bijbelse vertellingen volgen we de wijze magiërs uit het oosten die op hun beurt een bijzondere ster volgen. Deze is verschenen vanwege de geboorte van een koningskind, zo geloven zij. Na een lange tocht vinden zij het kindje Jezus en zijn moeder Maria. Hoewel anders dan voorgesteld, was dat het zoeken en het volgen dubbel en dwars waard.

De twee verschillende manieren waarop het in dit thema over Volgen gaat, komen samen in de wijze magiërs. Eerst volgen zij de sterrenhemel, met al hun interesse en aandacht. Daarna gaan zij met elkaar op weg en komen ze voor lastige vragen te staan. Bijvoorbeeld: volgen zij de wensen van koning Herodes, die ze niet helemaal vertrouwen, of luisteren ze naar wat een droom hun zegt? Gaandeweg vinden zij hun eigen antwoorden op deze vragen.

Kinderen verkennen in dit thema wat volgen is en hoe verschillende mensen verschillende dingen volgen. Ze ontdekken dat volgen iets met je doet en staan stil bij vragen en dilemma's die kunnen ontstaan wanneer je samen met anderen iets of iemand volgt.



Nieuwsbrief

Berichten voor de Nieuwsbrief kunt u mailen naar: anker-directie@eduamarevpr.nl. Deze berichten graag inleveren aan het begin van de week voor de verschijningsdatum.

Verschijningsdata 2024-2025:

11 september, 9 oktober, 13 november, **18 december** 2024. 22 januari, 19 maart, 16 april, 11 juni, 16 juli 2025.

U vindt de jaarkalender 2024-2025 op onze website onder Documenten.

CBS Anker

Gootplein 4, 3232 DA Brielle
Tel. (088) 145 45 60

Christelijke basisschool

www.cbsanker.nl
anker-directie@eduamarevpr.nl



Bijbelverhalen voor de komende weken

(Volgens Trefwoord)

Week 50 en 51 (9 t/m 20 december): **Volgen**

Inhoud: Over wie of wat je allemaal kunt volgen en wat voor invloed dit op je heeft. Over volgen in een groep: Wie loopt voorop (en is dat terecht?) en wie volgt liever? Wat is het fijne van samen volgen? En: Wanneer haak je af?

Bijbel: Matteüs 1 en 2.

Week 2 t/m 4 (6 januari t/m 24 januari): **Kwaliteiten**

Inhoud: Welke kwaliteiten heb je en hoe verhouden zich die tot de ander? Hoe zet je je kwaliteiten in?

Bijbel: Simeon en Hanna (Lucas 2, 22-40); Opdracht van Jezus in de tempel (Lucas 2, 41-52); De doop van Jezus (Lucas 3, 1-21); Jezus in de woestijn (Lucas 4, 1-13); Jezus leest voor uit de Tora (Lucas 4, 14-30); Jezus zoekt leerlingen (Lucas 5, 1-11).



Mad-Science

Alle kinderen hebben in het theater een "Mad-Science" show bekeken. Dit is een show waarmee we proberen kinderen te enthousiasmeren voor wetenschap en techniek.

Als vervolg op deze show kunnen enthousiaste kinderen zich inschrijven voor een naschoolse cursus. Bij voldoende inschrijvingen gaat de cursus door. Er zijn minimaal 15 inschrijvingen nodig.

Startdatum: 9 januari 2025

Cursusdag: Donderdag

Starttijd: 14:05

Eindtijd: 15:05

Cursusduur: 6 weken/bijeenkomsten

Kosten: € 82,50*

Er is hier meer informatie vinden:

Groep 1 en 2: Mad Science groep 1 en 2

[Mad Science Nederland](#)

Groep 3 t/m 8: Mad Science groep 3 t/m 8

[Mad Science Nederland](#)

Mocht u willen inschrijven kan dat via de groene inschrijfbouton rechts onderaan de pagina.

*Wij kunnen ons voorstellen dat voor sommige ouders € 82,50 voor een naschoolse cursus best een uitgave is en niet alle gezinnen in staat zijn om dit te betalen. Wij kunnen per groep die start 3 van de 15 plekken betalen als CBS Anker.

Wij begrijpen dat het kwetsbaar is en de drempel hoog kan zijn om uit te spreken dat je als gezin iets niet kunt betalen. Hierbij willen wij je toch liefdevol uitnodigen om dit bij de directeur kenbaar te maken zodat we daarin samen naar een oplossing kunnen zoeken. Uiteraard zullen wij hier discreet mee omgaan.

Wij willen graag dat (betaalde) naschoolse activiteiten voor ieder kind met interesse een mogelijkheid is en dat je als ouder(s) niet genoodzaakt bent nee te zeggen omdat de financiële situatie dit niet toelaat. Wij hopen hopen dat u mij dan opzoekt en dit bespreekbaar maakt.

Met vriendelijke groet,

Ellen Lok, directeur.

Contact?

Mail mij: ellen.lok@edumarevpr.nl of bel mij: 0627440562

Vanuit de Activiteitencommissie,

December, ongeveer de leukste en drukste maand voor de AC van het schooljaar.

In de vorige nieuwsbrief heeft u kunnen lezen dat wij met de Sinterklaasviering bezig waren, en alvast voorbereidingen doen voor de kerstviering.

Sinterklaas is inmiddels weer vertrokken naar het warme Spanje. Wat was het weer een feestje!

Samen met de leerkrachten, de Sint en zijn pieten hebben we een leuke 5 decemberviering met elkaar gehad, met veel lachende en gespannen gezichten van de kinderen op onze school.

Wij danken de Plus Brielle voor het sponsoren van de mandarijnen via het JOGG programma.

Sint en pieten bedankt voor jullie bezoek aan onze school, inmiddels al 22 jaar!



Voor de kerstperiode heeft de AC met hulp van een aantal ouders de school weer gezellig in kerstsfeer omgetoverd. Bedankt ouders voor jullie hulp!

De AC en leerkrachten zijn op dit moment druk aan het voorbereiden van de kerstviering op school en in de kerk. Op school zal de AC in de ochtend en tijdens het diner/kerkviering weer hand en spandiensten verlenen, verzorgen wij een gezellig pauzehapje en zullen wij in de kerk in de pauze tussen de diensten van de onderbouw en bovenbouw een hapje en drankje verzorgen.

Wij kijken uit naar een gezellig samenzijn met alle leerlingen, leerkrachten en ouders.

We danken ook dit jaar weer Van der Ent voor het mogen gebruiken van opslagruimte voor alle kerstspullen, fijn dat dit nog steeds kan!

Verder danken wij ook de volgende bedrijven:

Mudde Allround, voor de haspels, voor stroomvoorziening op het plein.

Schrauwen Hoveniers voor de kerstbomen op het plein.

Wij wensen iedereen een hele fijne kerstdagen, een mooi einde en een liefdevol nieuwjaar!

Warme groetjes,

Team AC

PS; Mocht u meer informatie willen of eventueel aan willen sluiten in ons gezellige AC team? Wij kunnen nog wel wat hulp gebruiken! Voor meer informatie kunt u e-mailen naar ac.anker@edumarevpr.nl.



Komende tijd

donderdag 19 december	Kerstviering ochtend kerk, avond op school Kinderen 12 uur uit.
maan 23 dec tot 31 dec	Kerstvakantie
25 en 26 december	<i>Kerstmis</i>
31 december	<i>Oudejaarsdag</i>

2025

1 januari	<i>Nieuwjaarsdag</i>
1 jan t/m 3 januari	Kerstvakantie
maandag 6 januari	Weer naar school
woensdag 15 januari	Luizencontrole
woensdag 22 januari	Uitgave 5e Nieuwsbrief



Berichten van derden

indigo > PREVENTIE

Webinar 'wat kan ik doen als mijn kind bang, boos of verdrietig is'; specifiek voor ouders/professionals Voorne Aan Zee

Wat doe je als je kind een driftbui heeft? Of niet naar school durft vanwege een spreekbeurt? Dit kan voor jou als ouder lastig zijn, maar ook voor je kind. Hoe kun jij je kind hierin het beste ondersteunen? En wanneer kun je wat extra hulp gebruiken?

WAT KUN JE O.A. VERWACHTEN:

- Hoe herken je de verschillende gevoelens bij je kind?
- Hoe ga je met deze gevoelens om als ouder?
- Hoe kun je je kind leren om op een goede manier te reageren?
- Wat zijn tips en trucs om hier thuis mee aan de slag te gaan?
- Wat zijn mogelijke hulpopties om je kind hierbij te helpen?

Dit webinar is met name bedoeld voor ouders van kinderen van 4-12 jaar.

WIE: ouders en eventueel professionals

WANNEER: woensdag 8 januari 20:00-21:00

Locatie: online, dus thuis!

AANMELDEN EN INFORMATIE

Je kunt je hier aanmelden.

Indigo Preventie

T 088 357 17 00

E preventie@indigoinmond.nl

Instagram: [@indigopreventie](https://www.instagram.com/indigopreventie)

Deelname is kosteloos, vanuit subsidie gemeente.

Meer informatie over Indigo



indigo > PREVENTIE

Webinar Puberbrein; specifiek voor ouders/professionals Voorne Aan Zee

In de jaren op de middelbare school verandert er veel voor je kind. Het is een periode die je leven vormt, met fijne, maar soms ook hele lastige momenten. Pubers kunnen extra vatbaar zijn voor de ontwikkeling van klachten, gezien de snelle groei van hun brein en lichaam in de puberteit. Hoe kun jij je kind zelf ondersteunen om met tegenslagen en stress om te gaan?

WAT KUN JE O.A. VERWACHTEN:

- Hoe ga je het gesprek aan met je kind over zijn/haar welzijn?
- Hoe kun je het mentaal welzijn van een puber bevorderen?
- Wanneer komt het gedrag uit het puberbrein en wanneer is het zorgelijk?
- Wat zijn mogelijke signalen om als ouder op te letten?
- Wat kun je doen als je je zorgen maakt?

"Ik heb veel tools gekregen om mijn kind te ondersteunen."
"Ik weet beter waar ik terecht kan als ik mij zorgen maak."

WIE: ouders en eventueel professionals

WANNEER: dinsdag 14 januari 2025 van 20:00-21:00

Locatie: online, dus thuis!

AANMELDEN EN INFORMATIE

Je kunt je hier aanmelden.

Indigo Preventie

T 088 357 17 00

E preventie@indigoinmond.nl

Instagram: [@indigopreventie](https://www.instagram.com/indigopreventie)

Deelname is kosteloos, vanuit subsidie gemeente.

Meer informatie over Indigo



Overzicht trainingen Indigo Preventie 2024-2025

Beste lezer,

Vanaf 2025 hebben wij een vernieuwd aanbod vanuit een aanbesteding die de Gemeente Voorne aan Zee heeft uitgezet.

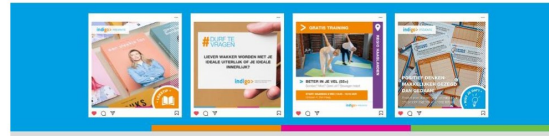
Hieronder worden de verschillende trainingen nader beschreven. Ze zijn onderverdeeld in de leeftijds categorie 4-12 jaar, 12-18 jaar en een kopje voor professionals. Via de titel van de training ga je naar de betreffende website pagina waar je van vrijwel alles ook een filmpje kunt zien die over de training gaat, vooral gemaakt voor ouders/professionals en kinderen.

De planning ziet er grofweg zo uit voor komend jaar, maar kan afwijken, afhankelijk van de vraag:

Q1	Q2	Q3 (zomervakantie)	Q4
Webinar voor ouders en professionals "wat kun je doen als je kind (4-12 jr) boos, bang, verdrietig is?"	Pleinverhalen 8-12 jr	Plezier op School brugklastraining	Leer te durven 8-12 jr of Hoera, ik durf 4-8 jr
Webinar voor ouders en professionals "hoe kun je de mentale gezondheid van je puber versterken?"	Piep zei de Muis 4-8 jr of Billy Boem 8-12 jr		KletsKOPpen lotgenotengroep 8-12 jr
Deskundigheidsbevordering voor professionals over de impact die ouderlijke psychopathologie kan hebben op het gezin en specifiek kinderen.	KIES groep 8-12 jr		Piep zei de Muis 4-8 jr of Billy Boem 8-12 jr
Leer te durven 8-12 jr	Minder Stress of Minder Piekeren 16-18 jr		KOPPP KOV lotgenotengroep 12-15 jr of 16-18 jr
Familie en ik klassikale lessen basisschool (2 lessen van 1 u per klas, voor 6 klassen in totaal > groep 6, 7 of 8)	Boost je Zelfvertrouwen 12-18 jr		Struggle less groep 12-18 jr
Happy Lessen middelbare schoolklassen (4 lessen; 5 klassen in totaal)			Beter Slapen 16-18 jr
Youth Mental Health First Aid voor professionals, vrijwilligers werkzaam 12-18 jarigen			Boost je Zelfvertrouwen 12-18 jr
Struggle less groep 12-18 jr			Smokefree Challenge voor middelbare schoolklassen (3 klassen in totaal)

Voor meer informatie over Indigo Preventie, zie onze [praatplaat](#). Zo'n vier keer per jaar versturen wij een nieuwsbrief met mooie projecten die wij hebben gedaan of waar we mee bezig zijn. Of we lichten een interventie uit. Je kunt je [hier](#) aanmelden voor deze nieuwsbrief.

Verder zijn we ook te volgen op [instagram](#) waar we weetjes over mentale gezondheid delen, kijk- lees en luistertips en waar we soms ons aanbod delen.



@indigopreventie
 Blijf op de hoogte van onze activiteiten, leuke weetjes, handige tips op het gebied van mentale gezondheid, en nog veel meer!
 Scan de QR code en volg ons. Vinden we leuk!

Opreek: ken je mensen die deze nieuwsbrief niet hebben gehad, maar die hem wel zouden moeten krijgen? Wil je ze dan aan ons doorgeven met naam en mailadres, zodat zij ook direct door ons geïnformeerd kunnen worden?



Heb je vragen of wil je even overleggen over iets? Dan kun je mij, Gerelley Heiland, mailen via g.heiland@indigorijnmond.nl of bellen op 06-83100706.

Met vriendelijke groet,

[Gerelley Heiland](#)

Leeftijd 4-12 jaar

Webinar voor ouders en professionals "Wat kun je doen als je kind (4-12 jr) boos, bang, verdrietig is?"

Wat doe je als je kind een driftbui heeft? Of niet naar school durft vanwege een spreekbeurt? Dit kan voor jou als ouder lastig zijn, maar ook voor je kind.

In het webinar zullen in ieder geval onderstaande onderwerpen aan bod komen:

- Hoe herken je de verschillende gevoelens bij je kind?
- Hoe ga je met deze gevoelens om als ouder?
- Hoe kun je je kind leren om op een goede manier te reageren?
- Wat zijn tips en trucs om hier thuis mee aan de slag te gaan?
- Wat zijn mogelijke hulpopties om je kind hierbij te helpen?

Je kunt je [hier](#) aanmelden.

Hoera, ik durf! (6-8 jaar; groep 3/4)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 9 sessies

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.



Piep zei de Muis (4-8 jaar; groep 1-4)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 10 sessies

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, vriendschap 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 en 3 ouderbijeenkomsten.



Billy Boem (8-12 jaar; groep 5-8)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 10 sessies

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 en drie keer een ouderbijeenkomst.



KletsKOPpen (8-12 jaar; groep 5-8)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

Een lotgenotengroep voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. Zij ervaren in de groep (her)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.



Leer te Durven (8-12 jaar; groep 5-8)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

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.



Pleinverhalen (8-12 jaar; groep 5-8)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

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 en ontvangen.



Kinderen in een scheiding (KIES) (7-12 jaar)
 Vorm: wekelijkse groepstraining, 8 sessies

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.



Plezier op School (groep 8 leerlingen die naar het VO gaan)
 Vorm: 2-daagse groepstraining

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 pestsituaties, ontspanningsoefeningen, hoe je een gesprek aangaat en positiever denken.



In schoolklassen

Mijn Familie en Ik

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



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.

Leeftijd 12-18 jr**Webinar voor ouders en professionals "hoe kun je de mentale gezondheid van je puber versterken?"**

Vorm: online, dinsdag 14 januari 20:00-21:00

Een webinar met als uiteindelijk doel dat ouders het makkelijker gaan vinden om mentale gezondheid meer bespreekbaar te maken met hun kind. O.a.

- Hoe ga je het gesprek aan met je kind over zijn/haar welzijn?
- Hoe kun je het mentaal welzijn van een puber bevorderen?
- Wanneer komt het gedrag uit het puberbrein en wanneer is het zorgelijk?
- Wat zijn mogelijke signalen om als ouder op te letten?
- Wat kun je doen als je je zorgen maakt?

Men kan zich [hier](#) aanmelden.

Struggle Less (12-16 jr)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 9 sessies



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.

Boost je zelfvertrouwen (12-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining of individueel, 8 sessies



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.

KOPP/KOV lotgenotengroep (12-15 of 16-18 jaar)

Voor jongeren die opgroeien met een ouder met psychische problemen en/of verslaving. Onze collega's van Youz Verslavingspreventie voeren deze lotgenotengroep uit. Meer informatie is te vinden op <https://www.youz.nl/hoewijhelpen/verslavingszorg/preventie>

Minder piekeren (16-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 4 sessies x 2 uur

Voor jongeren die aan de slag willen met hun piekergedachten, waarbij zij vaardigheden leren om het piekeren te verminderen. In de bijeenkomsten komen thema's zoals "de kunst van het piekeren," "realistisch denken," en "positief denken" aan bod. Jongeren oefenen vaardigheden via rollenspellen, groepsopdrachten en krijgen huiswerk mee om thuis verder te oefenen.

Omgaan met stress (16-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 5 sessies x 2 uur

Voor jongeren om hen te helpen beter met stress om te gaan en technieken te leren die zij blijvend kunnen toepassen om stress te voorkomen. Jongeren leren stressfactoren herkennen en toepassen van ontspanningstechnieken. Jongeren krijgen concrete handvatten aangereikt die toepasbaar zijn in hun dagelijks leven. In de bijeenkomsten komen thema's zoals "inzicht in stressfactoren," "ontspanningstechnieken," en "rationeel emotief denken" aan bod. Jongeren maken daarnaast een werkplan voor stressmanagement en krijgen huiswerk mee om thuis verder te oefenen.

Beter slapen (16-18 jaar)

Vorm: wekelijkse groepstraining, 6 sessies x 2 uur

Om jongeren vaardigheden aan te leren waarmee ze inzicht krijgen in hun eigen (sociale media) gedrag en hun slaap kunnen verbeteren, waardoor ze zich overdag beter voelen en beter functioneren. De training is toegankelijk voor jongeren met milde tot matige slaapproblemen. In de bijeenkomsten komen thema's zoals "slaap en slapeloosheid," "biologische klok," en "piekeren rondom slaap" aan bod. Jongeren houden een slaapdagboek bij en voeren huiswerkopdrachten uit.

In schoolklassen

Happylessen (Voortgezet Onderwijs en MBO)

Vorm: klassikaal, doorlopend aanvragen, 4 lessen



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 mentories voor een klassikale bijeenkomst. Les 1 is de introductie op thema mentaal welbevinden d.m.v. o.a. een stellingenspel en speeddates. 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.

Smoke free challenge (Klas 1 en 2 Voortgezet Onderwijs)

De Smokefree Challenge is een jaarlijks programma dat in november start, met als doel jongeren bewust te maken van de gevaren van roken, vaperen en het gebruik van snus, en hen te motiveren om rookvrij te blijven.

De Challenge bestaat uit verschillende onderdelen:

1. Kick-off in november: De Smokefree Challenge begint met een feestelijk moment, waar leerlingen en docenten een handtekeningposter ondertekenen om hun inzet voor een rookvrije leefstijl te tonen. Hierbij hoort ook een pubquiz, die leerlingen test op hun kennis over roken, vaperen en snus, met daarnaast ook luchtige vragen over artiesten die depressief en/of verslaafd zijn (geweest), ondersteund door muziekfragmenten.
2. Smokefree-checks in november, januari en maart. Bij elke check vullen de docent en een preventiedeskundige in hoeveel leerlingen in de klas roken, vaperen of snus gebruiken. De preventiedeskundige verzorgt bij elke check een les, ondersteund door videomateriaal, waarbij onderwerpen zoals de financiële voordelen van niet-roken, groepsdruk en sociale media aan bod komen.
3. Creatieve opdracht: Na de tweede Smokefree-check krijgen de leerlingen een vrije opdracht om creatief te laten zien wat de voordelen zijn van niet-roken. Dit kan bijvoorbeeld een video, podcast, poster, rap, of gedicht zijn.
4. Ouderavond: Tussen de tweede en derde check organiseert de school een ouderavond. Hierin wordt besproken hoe ouders kunnen bijdragen aan de norm van niet-roken en hoe zij hun kinderen weerbaar kunnen maken tegen groepsdruk, social media, gamen en middelengebruik, met nadruk op roken en vaperen.

Voor professionals

Deskundigheidsbevordering 'zie jij de kinderen van?' (2 uur, 15-17 u op woensdag 15 januari 2025, zie aanmeldoptie via de hyperlink)

Vorm: aan professionals uit zorg/welzijn/onderwijs, online



Deze deskundigheidsbevordering is bedoeld voor professionals die werken met mensen met psychische problemen en/of verslavingsproblemen of 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](#)

(Youth) Mental Health First Aid (4x3,5 uur)

Vorm: aan professionals of vrijwilligers, fysiek



"Ik weet nu wat ik moet doen als ik zie dat een leerling niet goed in haar vel zit."

Voor professionals en vrijwilligers die met jongeren 12-25 jaar werken. Denk aan jongerencoaches, docenten, mentoren, conciërges, trainers bij sportverenigingen e.d. Dit is de mentale tegenhanger van een EHBO cursus.

Wat doe jij als een jongere tekenen van een eetstoornis laat zien, zichzelf beschadigt of suicidale 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 onze website en geef je interesse door! (exacte data gaan we nog prikken in gesprek met het netwerk in Voorne, zodat het ook passend is voor bijvoorbeeld docenten).

Deskundigheidsbevordering Open & Alert (3 dagdelen en een follow-up)

De training Open & Alert is een training voor professionals werkzaam binnen zorginstellingen, jongerenwerk en dienstverlening. Na de training heb je basiskennis van de meest voorkomende en gebruikte middelen in Nederland, signaleringsvaardigheden ontwikkeld en gespreksvaardigheden eigen gemaakt. Met deze competenties ben je in staat om jongeren hulp en begeleiding te kunnen bieden rond problemen met het gebruik van middelen. De training bestaat uit drie dagdelen en een follow-up (2 uur) om knelpunten te bespreken met elkaar. Kijk voor meer informatie op [Deskundigheidsbevordering - Youz](#)

Projecten/ offertebasis/ maatwerk vragen

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

Voor individuele leerlingen ondersteuning kan gekeken worden naar ons aanbod Amigo's op School of Alles Kidzzz, deze vallen echter niet in deze subsidie.

Website tips

Een aantal nuttige websites:

- www.gripopiedig.nl: Voor jongeren van 16-25 jaar die somber zijn en hierover willen chatten in een lotgenotengroep. Vanaf 2025 ook in het Engelstalig beschikbaar en speciaal voor de LHBTIQ+ doelgroep.
- 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: Voor ouders die mentale klachten hebben en een online lotgenotengroep zouden willen volgen
- www.breinjislutter.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: Voor jongeren 12+ die thuis dingen hebben meegemaakt, met tips over hoe het brein werkt en ervaringsverhalen over hoe je je monster de baas de kunt worden
- www.maakjekeus.nl: Voor jongeren over middelen(gebruik)
- 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 Voor en door kinderen (en voor ouders) met gescheiden ouders

[Aanmelden](#)

[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 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.