

Welbevinden op school voor nieuwkomersleerlingen



Interventies en methodes om in de schoolcontext (po en vo) te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van leerlingen met een (recente) migratie- of vluchtachtergrond



Pharos

Expertisecentrum gezondheidsverschillen
www.pharos.nl

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

Inhoud

Woord vooraf	3
Overzicht interventies/methodes primair onderwijs (po)	4
Overzicht interventies/methodes voortgezet onderwijs (vo)	4
Beschrijving interventies en methodieken po	5
1. Fysieke judolessen van HiRO	5
2. Mind-Spring Junior	6
3. Safe & Sound	7
4. TeamUp op School	8
5. Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen	9
6. Wonderwoordenwinkel: Taalonthaal voor nieuwkomers	10
Beschrijving interventies en methodieken vo	11
1. Fysieke judolessen van HiRO	11
2. MindPower	12
3. My Identity	13
4. Mind-Spring 13+	14
Extra	15
Laat maar zien wie je bent	15
Welkom op school	15
Wereldreizigers	16

Woord vooraf

Deze gids geeft een overzicht van interventies en methodes om te werken aan het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van nieuwkomersleeringen in de schoolcontext. Bij elke interventie of methode wordt aangegeven wat bekend is over de effectiviteit bij nieuwkomersleerlingen en er wordt een korte beschrijving gegeven van de aanpak.

Dit overzicht is voor het eerst gemaakt in 2018 en is eind 2024 geactualiseerd in samenwerking met ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum en student Sana Adahri. De interventies en methodes werden gezocht door middel van deskresearch en met input van experts uit het veld, zoals GGD GHOR Nederland. Nieuwe interventies en methodes zijn toegevoegd en bestaande informatie is geactualiseerd.

De interventies en methodes in deze gids zijn school-breed in te zetten en richten zich op het versterken van de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van nieuwkomersleerlingen. Daarnaast worden preventieve interventies en methodes beschreven die zich richten op het voorkomen van (de verergering van) problemen door tijdig actie te ondernemen.

De interventies en methodes richten zich op verschillende soorten preventie:

- Collectieve preventie: gericht op alle leerlingen in een klas (of op een school)
- Selectieve preventie: gericht op het extra ondersteunen van (een groep) leerlingen die een verhoogd risico hebben op een belemmering van hun sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden
- Geïndiceerde preventie: gericht op (een groep) leerlingen met (beginnende) psychosociale problematiek

Voor meer informatie over het werken aan welbevinden op school voor nieuwkomersleerlingen of kinderen/jongeren die opgroeien in ongunstige omstandigheden, kun je [hier](#) terecht.

Bekijk ook onze online omgeving gericht op het welbevinden van nieuwkomersleerlingen! Deze online omgeving is voor leerkrachten, docenten, onderwijsondersteunend personeel en directie in het nieuwkomersonderwijs of die werken met nieuwkomersleerlingen in het reguliere onderwijs. In de online omgeving vind je inhoudelijke informatie, praktische tips, handvatten, inspirerende filmpjes, links naar materialen of verwijzingen naar andere relevante websites en naar de betreffende bronnen. Je kunt de online omgeving [hier](#) vinden.

Neem bij vragen contact op met Anna de Haan via a.dehaan@pharos.nl of Ines Roessink via i.roessink@pharos.nl

Overzicht interventies/methodes primair onderwijs (po)

Methodiek / interventie	Leeftijd	Inhoud
Judolessen van HiRO	6-18 jaar	Werken aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling
Mind-Spring Junior	8-12 jaar	Verbeteren van de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden en vroegsignalering van psychische klachten
Safe & Sound	6-12 jaar	Het versterken van 'sense of belonging' en veerkracht middels muziektherapie
TeamUp op School	6-12 jaar	Vergroten van veerkracht door sociale en emotionele ondersteuning
Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen	4-12 jaar	Vorming van sociale- en burgerschapscompetenties
Wonderwoordenwinkel	4-12 jaar	Vergroten van emotionele vocabulaire en uiten van emoties in toepasselijk taal

Overzicht interventies/methodes voortgezet onderwijs (vo)

Methodiek / interventie	Leeftijd	Inhoud
Judolessen van HiRO	6-18 jaar	Werken aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling
MindPower	15-19 jaar	Empowerment, eigen identiteit, toekomstperspectief en het versterken van talenten.
Mind-Spring 13+	13-18 jaar	Verbeteren van de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden en vroegsignalering van psychische klachten
My Identity	13-18 jaar	Preventie en verminderen van psychosociale problemen

Beschrijving interventies en methodieken po

1. Fysieke judolessen van HiRO

Doelgroep: Leerlingen 6-12 jaar op de basisschool. De doelgroep bestaat uit alle leerlingen op de desbetreffende school, waaronder ook vluchtelingen-kinderen en andere nieuwkomerskinderen. Daarnaast zijn leerkrachten de doelgroep van de nieuw ontwikkelde 'HiRO lesmethode'.

Doel: Het inzetten van judo op school levert het een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een leerling. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen worden Skills for Life meegegeven. Doelen zijn ook dat de leerlingen na 6 weken beter kunnen reflecteren op zichzelf en op de ander en beter complimenten kunnen geven en ontvangen (sociaal-emotionele vaardigheden).

Aanpak: Leerlingen krijgen gedurende zes weken onder schooltijd ten minste 45 minuten Schooljudo les van een zogenaamde 'entertrainer'. In de lessen wordt hard gewerkt aan de Skills For Life zoals vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid en discipline. Daarnaast leren de leerlingen veilig vallen en beter bewegen. Culturele verschillen vervagen en veel gebeurt zonder het gebruik van taal. De aangeleerde sociaal emotionele vaardigheden worden op de judomat direct in de praktijk gebracht en ook vertaald naar het klaslokaal en situaties buiten schooltijd. Leerkrachten kunnen met de nieuw ontwikkelde 'HiRO lesmethode' ook in het klaslokaal aan de slag met de waarden die worden aangeboden op de judomat.

Uitvoering: De interventie is op meerdere taalscholen (basisonderwijs) in Nederland uitgevoerd en op enkele AZC scholen. HiRO werkt met ruim 400 scholen per jaar.

Effect en ervaringen: In schooljaar 2019/2020 is er onderzoek gedaan naar het effect van deze interventie op de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. Het onderzoek leverde zeer positieve resultaten op. Zo is gebleken dat: problemen met leeftijdsgenoten significant waren afgenomen, sociale angst en piekeren minder werden bij de kinderen, kinderen rapporteerden minder andere emotionele problemen, kinderen zochten minder goedkeuring van anderen en verborgen hun emoties minder. Daarnaast offerden kinderen zichzelf minder op en voelden ze zich minder kwetsbaar. Je vindt [hier](#) de link naar een artikel over het onderzoek.

Erkenning: Gezonde School interventiedatabase, beoordeling 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link. Loket Gezond Leven, beoordeling 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link.

Overdraagbaarheid: Fysieke judolessen van HiRO kunnen op alle scholen in het land worden uitgevoerd. De 'lesmethode HiRO' voor leerkrachten is overdraagbaar.

Kosten: De variabelen die de prijs bepalen zijn: 1. Het aantal groepen dat deelneemt, 2. Het aantal jaren dat de school deelneemt, 3. Het aantal weken dat een school deelneemt (standaard = 6 weken). De kosten bedragen €750,- per groep voor een reeks van zes weken. Voor 4 groepen komt dit neer op €3.000,- (exclusief btw). De voorwaarde is dat een school met minimaal vier groepen deelneemt aan de interventie.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: HiRO

E-mail: info@hiro.school

Websites: www.hiro.school/schooljudo

Contactpersoon: Bram Kalter, bram@hiro.school

Telefoon: 023-3036803

2. Mind-Spring Junior

Doelgroep: Kinderen (8 t/m 12 jaar) met een vluchtelingenachtergrond met een verhoogd risico op psychische klachten, of kinderen die al symptomen van psychische klachten laten zien. Idealiter worden de ouders in een parallelle groep getraind met de methodiek Mind-Spring Opvoedondersteuning.

Doel: Het verbeteren van de veerkracht, de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden van vluchtelingenkinderen, om het ontstaan of verergeren van psychische en psychiatrische klachten te voorkomen. Daarnaast worden psychische klachten vroeg gesignaleerd, waardoor de kinderen eerder de juiste zorg kunnen krijgen. Subdoelen zijn: kennis en inzicht verwerven in de relatie tussen klachten, leefsituatie en achtergrond; aanleren van gezonde coping mechanismen in situaties van stress.

Aanpak: Mind-Spring Junior kenmerkt zich door de samenwerking tussen een trainer met een vluchtelingenachtergrond (een ervaringsdeskundige peer educator) en een trainer met een professionele ggz achtergrond. De interventie bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Voorafgaand aan de bijeenkomsten kunnen instrumenten ingezet worden om psychische klachten in een vroeg stadium te signaleren. De trainingen zijn in eigen taal, wat het makkelijker maakt voor de deelnemers om zich te uiten. De peer educators zetten een cultuureigen vorm van leren in en maken de vertaalslag van 'Nederlandse concepten' naar de doelgroep. Hierdoor is de interventie geschikt voor diverse taal- en cultuurgroepen. De ggz trainer kan psychische klachten signaleren en leert de groep meer over psycho-educatie. De wijze van implementatie van de trainingen is flexibel en kan aangepast worden aan de wensen en behoeften van de doelgroep.

Uitvoering: Mind-Spring Junior wordt ingezet voor vluchtelingenleerlingen in een gemeente of op een school. De verwijzing verloopt via school, een locatiemanager of via de jeugdgezondheidszorg, in afstemming met de leerkrachten. Voor het werven van deelnemers zijn uitnodigingsbrieven in de eigen taal beschikbaar.

Effect en ervaringen: Mind-Spring (voor volwassenen) bestaat al sinds 2004 in Nederland en is in de RIVM-database Loket Gezond Leven beoordeeld als 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link. Daarnaast is Mind-Spring door de Europese Commissie beoordeeld als 'promosing practice'. Mind-Spring Junior is gebaseerd op Mind-Spring voor volwassenen, maar zijn aangevuld met oefeningen voor kinderen en een programma voor hun ouders over opvoedondersteuning.

Overdraagbaarheid: Mind-Spring Junior trainers zijn allen door ARQ opgeleid. ARQ is het expertisecentrum op het gebied van psychotrauma. Er zijn verspreid door het land zowel ggz-trainers als trainers met een vluchtelingenachtergrond getraind. Hierdoor zijn Mind-Spring programma's voor kinderen en tieners landelijk inzetbaar.

Kosten: De kosten voor Mind-Spring Junior of Mind-Spring 13+ zijn, gezien het feit dat het Mind-Spring programma maatwerk is, variabel.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

E-mail: info@arq.org

Telefoon: 020 8407 640

<https://migratie.arq.org/preventie/mind-spring>

Contactpersoon: Katelijne Heringa, mind-spring@arq.org

Telefoon: 06- 254 943 86

Informatie: <https://arq.org/projecten/mind-spring>

3. Safe & Sound

Doelgroep: Leerlingen van 6-12 jaar op nieuwkomers-scholen.

Doel: Het versterken van de veerkracht en het leren omgaan met emoties en moeilijke gebeurtenissen. Door vroeg trauma gerelateerde problemen te signaleren en deze laagdrempelig aan te pakken, kan worden voorkomen dat problemen verergeren. De onderlinge band wordt versterkt door samen muziek te maken rondom thema's als: respect hebben voor elkaar; samenwerken; talenten; complimenten geven; gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt.

Aanpak: De groepssessies zijn wekelijks 45 minuten, gedurende het gehele schooljaar. De individuele sessies zijn 30/45 minuten, met een maximum van 10 sessies. Safe & Sound heeft een flexibel protocol en is aan te passen aan verschillende omstandigheden. De interventie wordt uitgevoerd door muziektherapeuten die de training gevolgd hebben. De interventie bestaat uit drie fases. De eerste fase bestaat uit laagdrempelige werkvormen waarbij de veiligheid in de groep versterkt wordt. In de tweede fase is er ruimte voor het delen van hun verhaal en wordt er oplossingsgericht gewerkt aan coping vaardigheden. De kinderen waarbij sprake is van trauma gerelateerde klachten, komen in aanmerking voor individuele muziektherapie. Deze is kortdurend en wordt in samenspraak met school en de ouders geïndiceerd. Daar waar meer inzet nodig is, wordt er snel passende hulp gezocht (fase 3).

Uitvoering: De groepssessies richten zich op alle leerlingen in de klas. De groepssessies zijn onderdeel van een vast programma van de school. De leerlingen met trauma gerelateerde klachten komen in aanmerking voor individuele muziektherapie.

Effect en ervaringen: Leerlingen met vluchtachtergrond hebben bijgedragen aan de ontwikkeling door tijdens een eerste wetenschappelijk onderzoek vragenlijsten in te vullen gericht op hun ervaringen. Drie scholen in Limburg en hebben meegedaan aan een onderzoeksproject van ZonMw, uitgevoerd door Zuyd Hogeschool en de Open Universiteit. Het betreft een procesevaluatie, zie: <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/10/1434>.

De resultaten laten zien dat Safe & Sound beschermende factoren versterkt, zoals culturele identiteit, sociale steun, het gevoel van erbij horen en veiligheid, wat psychische problemen bij vluchtelingenkinderen kan verminderen. Het onderzoek toonde daarnaast een afname in negatieve gevoelens bij de leerlingen.

Overdraagbaarheid: Het kan in het hele land worden ingezet. Er is een handleiding aanwezig en werkbladen met uitgewerkte sessies en werkvormen. Scholen krijgen informatie over de interventie en een korte training, muziektherapeuten worden opgeleid alvorens de interventie is uit te voeren. Muziektherapeuten dienen supervisie te volgen.

Kosten: Maatwerk, afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de school. De kosten worden bepaald door het aantal klassen en individuele sessies. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de contactpersoon.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Contactpersoon: Sander van Goor, info@sandervangoor.eu en info@stichtingsafeandsound.nl

Telefoon: 06-48464878

Website: <https://www.stichtingsafeandsound.nl>
<https://www.safeandsound-liedjes.nl>

4. TeamUp op School

Doelgroep: Kinderen van 6-12 jaar binnen het primair (nieuwkomers)onderwijs.

Doel: Het hoofddoel is het versterken van het psychosociaal welbevinden en de veerkracht. Aan dit hoofddoel wordt gewerkt door middel van de subdoelen: een veilig gevoel, sociale verbondenheid, zelfsturing en positief perspectief.

Aanpak: TeamUp vindt plaats op een vaste dag, vaste tijd en vaste plek in de week op school. De activiteiten zijn gekoppeld aan acht psychosociale thema's. TeamUp hanteert een non-verbale en lichaamsgerichte benadering. De focus op het fysieke aspect en faciliterende technieken maken het voor kinderen met verschillende taal- en culturele achtergronden mogelijk om gelijk mee te doen. Het programma is zowel geschikt voor het nieuwkomersonderwijs als voor het regulier onderwijs. Schoolmedewerkers worden opgeleid tot facilitator en/of trainer en werken vanuit een traumasensitieve benadering. TeamUp werkt op preventieniveau, waarbij de facilitators een belangrijke rol spelen in het signaleren en, indien nodig, doorverwijzen van kinderen met tekenen van ernstigere psychische problemen.

Uitvoering: Vanwege het non-verbale en inclusieve karakter van TeamUp op School kunnen alle leerlingen al vanaf dag één meedoen. Alle leerlingen op scholen/ in de klassen waar TeamUp geïmplementeerd wordt, doen wekelijks mee met de sessies. Door de natuurlijke schoolsetting hoeven zij niet meer geworven te worden: zij zijn al op school en in de klas.

Effect en ervaringen: In 2019 en 2020 is een evaluatieonderzoek uitgevoerd op elf (pilot) scholen. De bevindingen zijn gebruikt om de interventie verder te ontwikkelen. Volgens de leerlingen draagt TeamUp

bij aan: samen spelen en plezier maken, nieuwe sociale verbindingen aangaan, de leerkracht in een andere rol zien, in beweging zijn en meer energie krijgen. Volgens leerkrachten draagt het bij aan: het psychosociaal welzijn, een uitlaatklep voor stress en spanning, nieuwe sociale verbindingen aangaan die taal- en cultuur doorbrekend zijn en emotieregulatie.

Overdraagbaarheid: Op scholen bestaan de facilitators of trainers uit leerkrachten en andere onderwijsprofessionals van de school zelf. Zij worden getraind door de trainers van TeamUp via het Basis of Expert Traject. De facilitators ontvangen een HandBook (theoretische achtergrond) en een GameBook (praktische handleiding met activiteiten). Daarnaast ontvangt elke school een tas met materialen om te gebruiken tijdens activiteiten en het TeamUp implementatieplan. De facilitators hebben toegang tot een online leeromgeving en opfrisbijeenkomsten die hen ondersteunen in de opstart, hun verdere ontwikkeling als facilitator en voorziet in inspiratie.

Kosten: De kosten voor het Basis traject zijn €1100,- per deelnemer. Vanaf vijf deelnemers geeft TeamUp trainingen op locatie en geldt een staffelkorting. Het tarief van het Expert Traject bedraagt €3000,- per deelnemer. Daarna volgt een jaarlijks licentiebedrag.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisaties: Save the Children Nederland en War Child Holland

E-mail: info@savethechildren.nl

Telefoon: +31 (0)70 338 44 48

Contactpersoon: Merel Groen,

teamupschool@savethechildren.nl

Link: <https://www.savethechildren.nl/wat-doen-we/waar-werken-we/nederland/teamup-gevluchte-kinderen-in-nederland>

5. Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen

Doelgroep: Nieuwkomersleerlingen in de basisschool-leeftijd (4-12) jaar.

Doel: Planmatig met nieuwkomersleerlingen werken aan sociale competenties en democratisch burgerschap. Leerkrachten krijgen hiertoe methodieken aangereikt om met deze doelgroep te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling, rekening houdend met de soms beperkte taalvaardigheden.

Aanpak: Vanuit de al bestaande Vreedzame School-aanpak is er een speciale leergang voor nieuwkomersleerlingen ontwikkeld. Het programma bestaat uit wekelijkse lessen van 45 minuten die gegeven worden volgens een vast stramien gedurende het gehele schooljaar. De leerkracht beschikt per les over een korte beschrijving en gebruiksmateriaal in het digitale domein. Daarnaast zijn er steeds twee korte vervolgactiviteiten om de inhoud van de lessen te borgen. In de activiteiten en lessen zijn suggesties opgenomen om ouders te betrekken. Verder zijn er nieuwsbrieven beschikbaar waarin met weinig taal zichtbaar wordt gemaakt wat de essenties zijn per blok.

Uitvoering: Vreedzaam is een school-brede aanpak en is dus bedoeld voor alle leerlingen op een school. Deze speciale leergang is bedoeld voor alle nieuwkomersleerlingen op een school. De activiteiten en lessen kunnen, na het doorlopen van het implementatietraject, gegeven worden door leerkrachten die werken op een Vreedzame School, zowel op scholen met alleen nieuwkomersleerlingen als op scholen met enkele nieuwkomersleerlingen.

Effect en ervaringen: Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen is in samenwerking met meerdere leerkrachten gemaakt. Deze voor nieuwkomersleerlingen gemaakte

aanpassing aan het programma Vreedzaam berust op dezelfde theoretische onderbouwing als het hoofdprogramma, dat in de Nji databank Effectieve Jeugdinterventies is beschreven als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'.

Erkenning: Nji databank Effectieve Jeugdinterventies, erkend als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'. Zie [hier](#) de link naar de databank waar de interventie in staat opgenomen. Gezonde School interventiedatabase, beoordeling 'eerste aanwijzingen voor effectiviteit'. Zie [hier](#) de pagina naar de databank.

Overdraagbaarheid: Een gecertificeerde trainer traint het lerarenteam in het geven van de lessen en het tonen van modelgedrag, waarna de school het programma zelfstandig kan blijven uitvoeren. Vreedzaam werkt daarnaast met een stuurgroep, een afvaardiging uit het lerarenteam, die zorgt voor borging en continuïteit van het programma. Voor bestaande Vreedzame Scholen is deze aanpassing makkelijk in te voeren. De gecertificeerde trainers van De Vreedzame School kunnen scholen daarbij helpen.

Kosten: Scholen die Vreedzaam willen invoeren, doorlopen een tweejarig implementatietraject. De kosten variëren naar gelang de grootte van de school en het type school. Een adviseur van Vreedzaam stelt na de intake met de school een offerte op. Voor bestaande Vreedzame Scholen is Vreedzaam voor nieuwkomers kosteloos beschikbaar.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: Vreedzaam (CED Groep)

E-mail: devreedzameschool@cedgroep.nl

Telefoon: 010-4071599

Contactpersoon: Suzanne Rhee, s.rhee@cedgroep.nl

Websites: <https://www.cedgroep.nl/nieuwkomerskinderen>

6. Wonderwoordenwinkel: Taalonthaal voor nieuwkomers

Doelgroep: Asielzoekers, statushouders en andere nieuwkomersleerlingen van 4-12 jaar (en hun leerkrachten).

Doel: Het programma stimuleert leerlingen om hun emotionele vocabulaire te vergroten en hun emoties in toepasselijk taal te uiten. Leerkrachten en nieuwkomersleerlingen maken gebruik van tools om uitdrukking te kunnen geven aan hoe ze zich voelen en wat ze nodig hebben. De kinderen ontwikkelen een gemeenschappelijke taal om conflicten te voorkomen, of zo nodig op te lossen.

Aanpak: Het programma bestaat uit: 1) Training van de leerkrachten die het programma zelf aan gaan bieden in de klas, persoonlijke coaching van de leerkrachten (n.a.v. een video-opname) en een opfrismiddag. 2) Een taalcomponent met uitgewerkte woordenschatlessen en scripts van de sessies die in de klas gegeven gaan worden. 3) In de scripts worden een aantal tools aan de leerlingen geleerd.

Uitvoering: Het programma wordt uitgevoerd in de schoolsetting. De trainingen en coaching kunnen in het hele land plaats vinden. De coaching wordt digitaal/ op afstand aangeboden. De trainingen vinden wel op locatie plaats. Het programma wordt aan het schoolteam overgedragen. Er zijn verschillende materialen die overgedragen worden waar het team mee verder kan.

Effect en ervaringen: Na afloop van de training wordt altijd direct geëvalueerd met de betrokken directieleden en coördinatoren. Meestal mondeling / telefonisch omdat het de bedoeling is dat uit de evaluatie suggesties

worden gehaald die gebruikt kunnen worden voor de nabesprekingen met de individuele leerkrachten in het jaar dat volgt op de training. Deze terugblikken werden door alle deelnemers als bruikbaar ervaren.

De Wonderwoordenwinkel is een kopie van het Amerikaanse SoulShoppe, daar is op veel grotere schaal onderzoek gedaan naar de tevredenheid onder leerkrachten en de effectiviteit van het programma. Uit dat onderzoek blijkt dat: 91% van de respondenten een positief effect van het programma zag op interactie onder leerlingen. 93% merkte een positieve impact op het zelfvertrouwen van de leerlingen en 98% zag een positievere sfeer op school.

Overdraagbaarheid: Het programma wordt aan de leerkrachten overgedragen zodat ze het zelf in de klas kunnen aanbieden. Daar zijn geen kosten aan verbonden. Wel zal er een inwerktraining plaatsvinden. Wonderwoordenwinkel zal een overeenkomst met de school aangaan om de kwaliteit van de uitvoering te borgen.

Kosten: Kosten zijn afhankelijk van de omvang van de interventie. Er zijn aparte trainingen voor leerkrachten van de onderbouw en voor leerkrachten van de bovenbouw. Kosten voor een school met verschillende groepen ligt tussen de €3000 en € 4000 (inclusief coaching, aanvullende ondersteuning en materialen).

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: Stichting Wonderwoordenwinkel

Contactpersoon: Fanneke Verhallen

E-mail: info@wonderwoordenwinkel.nl

Telefoon: 0652314686

Website: www.wonderwoordenwinkel.nl

Beschrijving interventies en methodieken vo

1. Fysieke judolessen van HiRO

Doelgroep: Leerlingen 12-19 jaar op de middelbare school. De doelgroep bestaat uit alle leerlingen op de desbetreffende school, waaronder ook vluchtelingen-kinderen en andere nieuwkomerskinderen. Daarnaast zijn leerkrachten de doelgroep van de nieuw ontwikkelde 'HiRO lesmethode'.

Doel: Het inzetten van judo op school levert het een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een leerling. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen worden Skills for Life meegegeven. Doelen zijn ook dat de leerlingen na 6 weken beter kunnen reflecteren op zichzelf en op de ander en beter complimenten kunnen geven en ontvangen (sociaal-emotionele vaardigheden).

Aanpak: Leerlingen krijgen gedurende zes weken onder schooltijd ten minste 45 minuten Schooljudo les van een zogenaamde 'entertrainer'. In de lessen wordt hard gewerkt aan de Skills For Life zoals vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid en discipline. Daarnaast leren de leerlingen veilig vallen en beter bewegen. Culturele verschillen vervagen en veel gebeurt zonder het gebruik van taal. De aangeleerde sociaal emotionele vaardigheden worden op de judomat direct in de praktijk gebracht en ook vertaald naar het klaslokaal en situaties buiten schooltijd. Leerkrachten kunnen met de nieuw ontwikkelde 'HiRO lesmethode' ook in het klaslokaal aan de slag met de waarden die worden aangeboden op de judomat.

Uitvoering: De interventie is op meerdere taalscholen (basisonderwijs) in Nederland uitgevoerd en op enkele AZC scholen. HiRO werkt met ruim 400 scholen per jaar.

Effect en ervaringen: In schooljaar 2019/2020 is er onderzoek gedaan naar het effect van deze interventie op de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. Het onderzoek leverde zeer positieve resultaten op. Zo is gebleken dat: problemen met leeftijdsgenoten significant waren afgenomen, sociale angst en piekeren minder werden bij de kinderen, kinderen rapporteerden minder andere emotionele problemen, kinderen zochten minder goedkeuring van anderen en verborgen hun emoties minder. Daarnaast offerden kinderen zichzelf minder op en voelden ze zich minder kwetsbaar. Je vindt [hier](#) de link naar een artikel over het onderzoek.

Erkenning: Gezonde School interventiedatabase, beoordeling 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link. Loket Gezond Leven, beoordeling 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link.

Overdraagbaarheid: Fysieke judolessen van HiRO kunnen op alle scholen in het land worden uitgevoerd. De 'lesmethode HiRO' voor leerkrachten is overdraagbaar.

Kosten: De variabelen die de prijs bepalen zijn: 1. Het aantal groepen dat deelneemt, 2. Het aantal jaren dat de school deelneemt, 3. Het aantal weken dat een school deelneemt (standaard = 6 weken). De kosten bedragen €750,- per groep voor een reeks van zes weken. Voor 4 groepen komt dit neer op €3.000,- (exclusief btw). De voorwaarde is dat een school met minimaal vier groepen deelneemt aan de interventie.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: HiRO

E-mail: info@hiro.school

Websites: www.hiro.school/schooljudo

Contactpersoon: Bram Kalter, bram@hiro.school

Telefoon: 023-3036803

2. MindPower

Doelgroep: Vluchtelingjongeren tussen de 15 en 19 jaar..

Doel: MindPower is een empowerment training die de veerkracht van vluchtelingjongeren vergroot met als primaire doel het overbrengen van kennis over stress en mentale klachten. Aan de deelnemers worden praktische handvatten aangeboden om beter met stress om te gaan. Het secundaire doel van de training is om vluchtelingjongeren ondersteuning te bieden bij het ontwikkelen van hun identiteit, met specifieke focus op het opgroeien tussen twee culturen. Door het ontwikkelen van een positief toekomstbeeld versterkt MindPower de zelfredzaamheid en eigen kracht van vluchtelingjongeren.

Aanpak: De groepstraining maakt gebruik van beproefde methoden als psycho-educatie, stressreductie en emotiemanagement. Trainers van VluchtelingenWerk zijn ervaringsdeskundigen en verzorgen de training in eigen taal of samen met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep, die als tolk fungeren. Het programma bestaat uit een mix van theorie, ervaringsoefeningen, en sociale interacties tussen de deelnemers. In zes sessies komen thema's aan de orde zoals: opgroeien tussen twee culturen; identiteit in het verleden en heden; stress en stressreductie; omgaan met verlies; hoe word ik wie ik wil zijn.

Uitvoering: Gemeenten kunnen deze groepstraining inkopen. De training wordt voornamelijk in samenwerking met ISK-scholen en bij voorkeur tijdens schooltijd georganiseerd. De training draagt ook bij aan het vroegtijdig signaleringen van klachten en het verlagen van drempels naar de zorgverlening.

Effect en ervaringen: In 2020 heeft Pharos een evaluatieonderzoek uitgevoerd (gefinancierd door ZonMw). Deelname aan de interventie MindPower heeft tot meer kennis geleid bij de deelnemers over het omgaan met stress. Deelnemers beschrijven dat zij bij stress meer ontspannings- en ademhalingsoefeningen doen of een vorm van beweging toepassen, andere manieren van expressie gebruiken, en hun grenzen beter aangeven.

Overdraagbaarheid: MindPower kan in elke gemeente uitgevoerd worden. Het betreft een fysieke training op locatie. De training is een product van Vluchtelingenwerk Nederland en kan door alle afdelingen van VluchtelingenWerk aangeboden worden. De interventie is niet overdraagbaar naar andere aanbieders.

Kosten: Een groepstraining van zes sessies kost € 6.805,- per groep (prijsbepaling 2025, wegens inflatie kunnen groepsprizen afwijken na 2025).

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Ontwikkeld door: Stichting Vluchtelingenwerk Nederland in samenwerking met Pharos

Organisatie: Stichting VluchtelingenWerk Nederland

E-mail: mindfit@vluchtelingenwerk.nl

Telefoon: 06-23570723

Website: <https://www.vluchtelingenwerk.nl/nl/artikelen/gemeenten-professionals/mentale-empowerment-voor-vluchtelingjongeren-nieuwe-training>

Contactpersoon: Xandra Spijker,
mindfit@vluchtelingenwerk.nl

3. My Identity

Doelgroep: Meisjes met een migratieachtergrond van 13 t/m 18 jaar die lichte psychosociale problemen ervaren (cultuur- en migratie specifieke problemen, alsook 'algemene' problemen zoals partnerkeuze en conflicten met ouders).

Doel: Het doel van My Identity is dat deelnemers de psychosociale problemen kunnen bespreken en over kennis en vaardigheden beschikken om deze problemen te hanteren dan wel te verminderen, zodat ernstiger problematiek voorkomen wordt. Subdoelen zijn dat de deelnemers na het volgen van de cursus kennis hebben over het ontstaan en aard van psychosociale problemen, kennis hebben over de (formele en informele) sociale kaart en vaardigheden hebben om beter om te gaan met problemen.

Aanpak: My Identity is een interactieve en cultuursensitieve cursus. Het is een groeps cursus van 8 wekelijkse bijeenkomsten. Per cursus nemen 8-12 meisjes deel. Een bijeenkomst duurt 1,5 uur en wordt begeleid door twee cursusleiders. In de eerste bijeenkomsten is veel tijd en ruimte voor kennismaking en een veilige sfeer, en de latere bijeenkomsten bieden meer verdieping en deelnemers worden meer uitgenodigd hun persoonlijke mening en ervaringen te delen. Aan bod komt onder meer: identiteit, liefde, veerkracht, positief denken en hulp zoeken. Deze thema's worden behandeld door middel van onder andere rollenspellen, kennisoverdracht, een fotospel, een stellingenspel en groepsdiscussies.

Uitvoering: Er is samenwerking met jongerenwerk, zelforganisaties en scholen. Selectie vindt plaats door een vertrouwenspersoon van de deelnemers, zoals de schoolmaatschappelijk werker, een mentor, of een jongerenwerker. Als het meisje lichte psychische of psychosociale problemen ervaart (dit zijn problemen die haar dagelijkse leven niet belemmeren) en hierover wil praten in een groep, kan zij worden aangemeld voor een kennismakingsbijeenkomst van de cursus.

Effect en ervaringen: Er is een procesevaluatie gedaan van de jaren 2008 tot 2013 (Ahmadouch, 2013). In die periode heeft Prezens de cursus gegeven aan 230 meisjes waarvan 137 hebben meegedaan aan de evaluatie. Deze vond zowel mondeling als schriftelijk plaats. De cursus is gewaardeerd met gemiddeld een 8,4 (cijfers over tevredenheid lopen uiteen van 7,6 tot 10) waarbij de deelnemers aangaven dat ze nu handvatten hebben om psychosociale problemen te bespreken en er meer kennis over hebben. Succesfactoren die in de evaluatie naar voren komen zijn onder andere een vertrouwde plek (bijv. direct na schooltijd op school of in een buurthuis), de diversiteit aan werkvormen en de mogelijkheid om zelf inbreng te hebben in welk onderwerp aan de orde komt.

Overdraagbaarheid: My Identity wordt uitgevoerd door preventie-afdelingen van ggz-instellingen. De interventie wordt in ieder geval uitgevoerd in Amsterdam, (regio) Alkmaar en Rotterdam, maar verschillende andere instellingen hebben het draaiboek ook gekocht. De interventie wordt uitgevoerd op middelbare scholen, ROC's, jongerencentra, migrantenzelforganisaties, en in dagbehandelingscentra (Altra). De interventie wordt vaak uitgevoerd met cursusleiders van deze instellingen, dus docenten, jongerenwerkers etc. Er bestaat een train de trainer voor deze cursus, die al verschillende keren is uitgevoerd. De handleiding van deze train de trainers is beschikbaar.

Kosten: Personele kosten: 42 uur. De kostprijs van de cursus, zoals de gemeente die inkoopt, is gebaseerd op de CAO/uurprijs, en dat zal voor alle organisaties anders liggen. Materiele kosten: 450 euro

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: Prezens, GGZ inGeest

Contactpersoon: Karima Ahmadouch,

k.ahmadouch@ggzingeest.nl

Telefoon: 0612168584

Website: <https://www.jeugdpreventieamsterdam.nl/?course=my-identity>

4. Mind-Spring 13+

Doelgroep: Jongeren (13 jaar en ouder) met een vluchtelingenachtergrond met een verhoogd risico op psychische klachten, of jongeren die al symptomen van psychische klachten laten zien. Idealiter worden de ouders in een parallelle groep getraind met de methodiek Mind-Spring Opvoedondersteuning.

Doel: Het verbeteren van de veerkracht, de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden van vluchtelingenkinderen, om het ontstaan of verergeren van psychische en psychiatrische klachten te voorkomen. Daarnaast worden psychische klachten vroeg gesignaleerd, waardoor de kinderen eerder de juiste zorg kunnen krijgen. Subdoelen zijn: kennis en inzicht verwerven in de relatie tussen klachten, leefsituatie en achtergrond; aanleren van gezonde coping mechanismen in situaties van stress.

Aanpak: Mind-Spring 13+ kenmerkt zich door de samenwerking tussen een trainer met een vluchtelingenachtergrond (een ervaringsdeskundige peer educator) en een trainer met een professionele ggz achtergrond. De interventie bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Voorafgaand aan de bijeenkomsten kunnen instrumenten ingezet worden om psychische klachten in een vroeg stadium te signaleren. De trainingen zijn in eigen taal, wat het makkelijker maakt voor de deelnemers om zich te uiten. De peer educators zetten een cultuureigen vorm van leren in en maken de vertaalslag van 'Nederlandse concepten' naar de doelgroep. Hierdoor is de interventie geschikt voor diverse taal- en cultuurgroepen. De ggz trainer kan psychische klachten signaleren en leert de groep meer over psycho-educatie. De wijze van implementatie van de trainingen is flexibel en kan aangepast worden aan de wensen en behoeften van de doelgroep.

Uitvoering: Mind-Spring 13+ worden ingezet voor vluchtelingenleerlingen in een gemeente of op een school. De verwijzing verloopt via school, een locatiemanager of via de jeugdgezondheidszorg, in afstemming met de leerkrachten. Voor het werven van deelnemers zijn uitnodigingsbrieven in de eigen taal beschikbaar.

Effect en ervaringen: Mind-Spring (voor volwassenen) bestaat al sinds 2004 in Nederland en is in de RIVM-database Loket Gezond Leven beoordeeld als 'goed onderbouwd', zie [hier](#) de link. Daarnaast is Mind-Spring door de Europese Commissie beoordeeld als 'promoting practice'. Mind-Spring 13+ is gebaseerd op Mind-Spring voor volwassenen, maar zijn aangevuld met oefeningen voor kinderen en een programma voor hun ouders over opvoedondersteuning.

Overdraagbaarheid: Mind-Spring 13+ trainers zijn allen door ARQ opgeleid. ARQ is het expertisecentrum op het gebied van psychotrauma. Er zijn verspreid door het land zowel ggz-trainers als trainers met een vluchtelingenachtergrond getraind. Hierdoor zijn Mind-Spring programma's voor kinderen en tieners landelijk inzetbaar.

Kosten: De kosten voor Mind-Spring 13+ zijn, gezien het feit dat het Mind-Spring programma maatwerk is, variabel.

Ontwikkeld door, contactpersoon:

Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

E-mail: info@arq.org

Telefoon: 020 8407 640

<https://migratie.arq.org/preventie/mind-spring>

Contactpersoon: Katelijne Heringa, mind-spring@arq.org

Telefoon: 06- 254 943 86

Informatie: <https://arq.org/projecten/mind-spring>

Extra

Vanuit Pharos hebben we drie lesmethoden inclusief lesmaterialen ontwikkeld die tevens bruikbaar zijn om te werken aan het sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van nieuwkomersleerlingen.

Laat maar zien wie je bent

Doelgroep: Leerlingen met en vluchtachtergrond van 4-12 jaar op AZC scholen/nieuwkomersscholen.

Doel: Versterking van de affectieve en sociale competenties. De lessenserie heeft als doel het zelfvertrouwen van de leerlingen en het vertrouwen in andere mensen te vergroten. De lessenserie draagt bij aan het ontwikkelingsproces van leerlingen met een vluchtachtergrond en tracht hier een positieve wending aan te geven.

Aanpak: De lessenserie bestaat uit 8 lessen van ongeveer 60 minuten die idealiter wekelijks worden gegeven door leerkrachten op azc-scholen of nieuwkomersscholen of door een medewerker van een betrokken jeugdhulp of welzijnsinstelling. De werkvormen zijn grotendeels non-verbaal; beeldend- spel en beweging. Elke les wordt gestructureerd door een verhaal over Sang Baga (een schildpad). Ook is er iedere bijeenkomst een herkenbaar lied over het thema van dat uur.

Overdraagbaarheid: Zeer makkelijk overdraagbaar. Iedere school met nieuwkomers kan door gebruik van het materiaal van Pharos deze interventie uitvoeren.

Kosten: Het materiaal is gratis.

Website:

<https://www.pharos.nl/kennisbank/laat-maar-zien-wie-je-bent-nonverbale-lesmethode-sociaal-emotionele-weerbaarheid-asielzoekerskinderen/>

Welkom op school

Doelgroep: Jongeren (12-18 jaar) die nieuw in Nederland zijn en les krijgen op een ISK.

Doel: De lessen van de methode Welkom op School hebben als doel het welzijn van nieuwkomersleerlingen op de ISK te verbeteren, sociaal-emotionele problemen te verminderen en te voorkomen en te zorgen voor een verbetering van de voorwaarden voor een prettige, gewenste en veilige seksuele ontwikkeling.

Aanpak: Welkom op School is een mentormethode en bestaat uit een docentenboek en een leerlingenboek. Welkom op School is een lessenserie die kan worden toegepast door mentoren van ISK's. De serie bestaat uit 20 lessen met diverse onderwerpen. De lessen zijn een uitnodigende manier om leerlingen 'op verhaal' te laten komen. Er wordt bijvoorbeeld aandacht besteed aan het land van herkomst, de ervaringen rond de migratie en het wennen aan een nieuw land. De methode bevat ook lessen over gezondheid, kinderrechten en discriminatie. Er zijn daarnaast zes lessen over relaties en seksualiteit.

Overdraagbaarheid: Iedere ISK kan door gebruik van het materiaal van Pharos deze methode uitvoeren. De materialen, het docentenboek en de leerlingboeken, zitten zodanig in elkaar dat de methode eenvoudig uitgevoerd kan worden.

Kosten: De materialen zijn gratis beschikbaar.

Website:

- Docentenboek: <https://www.pharos.nl/kennisbank/welkom-op-school-docentenboek/>
- Leerlingenboek: <https://www.pharos.nl/kennisbank/welkom-op-school-leerlingenboek/>

Wereldreizigers

Doelgroep: Nieuwkomersleerlingen in het basisonderwijs (6-12 jaar).

Doel: Doel is de kinderen op verhaal te laten komen om zo hun veerkracht te versterken. De lesmethode draagt bij aan de sociaalemotionele ontwikkeling van vluchtelingen en andere nieuwkomersleerlingen in de klas. Daarnaast kun je hiermee als leerkracht eerder signaleren welke leerlingen extra steun nodig hebben.

Aanpak: De methode bestaat uit een docentenboek en een leerlingenmap. Het is een verzameling van lesideeën die thematisch geordend zijn. Leerkrachten hoeven deze lessen niet stap-voor-stap te volgen. Voor scholen en klassen met alleen nieuwkomersklassen zijn er 10 thema's te verdelen over 20 lessen. Thema's zijn onder andere: wie ben ik, thuis, feesten en andere belangrijke dagen, spel en spelen, vriendschap en afscheid nemen. Ook staan er zeven lessen mindfulness in Wereldreizigers. Aanvullend zijn er vier lessen voor reguliere basisscholen,

met meestal enkele nieuwkomersleerlingen in een klas. Deze gaan over: leerlingen uit andere landen, elkaar helpen, verhuizen en van school veranderen, en nieuwe leerlingen welkom heten.

Overdraagbaarheid: Iedere school kan door gebruik van het materiaal van Pharos deze methode uitvoeren. De materialen, het docentenboek en de leerlingmappen, zitten zodanig in elkaar dat de methode eenvoudig uitgevoerd kan worden.

Kosten: De materialen zijn gratis beschikbaar.

Website:

- Docentenboek: <https://www.pharos.nl/kennisbank/wereldreizigers-docentenboek-methode-sociaal-emotionele-ontwikkeling-voor-nieuwkomers-op-de-basisschool/>
- Leerlingenmap: <https://www.pharos.nl/kennisbank/wereldreizigers-leerlingenmap-methode-sociaal-emotionele-ontwikkeling-voor-nieuwkomers-op-de-basisschool/>

Dit is een uitgave van:

Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen

mei 2025