

# Preventieve interventies



**Voor het versterken van de mentale gezondheid en  
veerkracht van mensen met een vluchtachtergrond**



**Pharos**

Expertisecentrum gezondheidsverschillen  
[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

**PHAROS**  
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

# Inhoud

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inleiding</b>                                                       | <b>3</b>  |
| <b>Het belang van preventie</b>                                        | <b>5</b>  |
| <b>Overzicht van preventieve interventies</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Interventies voor kinderen (18-)</b>                                | <b>10</b> |
| 1. BAMBOO Youth & BAMBOO Kids                                          | 10        |
| 2. EASE                                                                | 12        |
| 3. HiRO's Schooljudo                                                   | 14        |
| 4. Kindergroep voor vluchtelingen                                      | 15        |
| 5. KunstLab                                                            | 16        |
| 6. MindPower                                                           | 17        |
| 7. Mind-Spring Junior & Mind-Spring 13+                                | 18        |
| 8. My Identity                                                         | 20        |
| 9. Pubergroep en AMV groep                                             | 21        |
| 10. Safe & Sound                                                       | 22        |
| 11. Samen Oplopen                                                      | 23        |
| 12. Wonderwoordenwinkel: Taal Onthaal voor Nieuwkomers                 | 24        |
| 13. TeamUp Opvang                                                      | 25        |
| 14. TeamUp op School                                                   | 26        |
| 15. Tiener Veerkracht Academie                                         | 28        |
| 16. Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen                                 | 29        |
| <b>Interventies voor volwassenen</b>                                   | <b>30</b> |
| 1. BAMBOO Adults                                                       | 30        |
| 2. BeThere                                                             | 32        |
| 3. Bewegen werkt voor statushouders                                    | 34        |
| 4. CAP TRAIN                                                           | 35        |
| 5. Gouden Mannen                                                       | 36        |
| 6. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland                              | 37        |
| 7. Kracht van gedachten                                                | 38        |
| 8. Less Stress                                                         | 39        |
| 9. Liever bewegen dan moe                                              | 40        |
| 10. Life Skills Workshop                                               | 42        |
| 11. MindFit                                                            | 43        |
| 12. Mind-Spring                                                        | 44        |
| 13. Mosaic                                                             | 46        |
| 14. Pillars of support: Genderspecifieke steungroepen voor nieuwkomers | 47        |
| 15. PM+ (groepsaanbod)                                                 | 48        |
| 16. Positief gezond leven met minder stress                            | 49        |
| 17. Psycho-educatie groepen                                            | 50        |
| 18. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken            | 51        |
| 19. Trauma Company Groepstraining stabilisatie en herstel              | 52        |
| 20. Workshops van Empatia                                              | 53        |
| 21. 7ROSES                                                             | 54        |
| <b>Bronnen</b>                                                         | <b>55</b> |

# Inleiding

Deze gids bevat een overzicht van 37 preventieve groepsinterventies en methodieken die gericht zijn op het versterken van de mentale gezondheid en veerkracht van mensen met een vluchtachtergrond\* (zowel kinderen als volwassenen). Er staan interventies in die uit te voeren zijn als mensen in de (asiel)opvang verblijven, maar ook daarna, als zij in de gemeente wonen.

Bij het opnemen van de groepsinterventies in deze gids is gelet op de volgende criteria:

**1) Doelgroep:** mensen met een vluchtachtergrond: volwassenen, gezinnen, kinderen en AMV'ers.

**2) Leeftijd:**

- voor de interventies gericht op kinderen (en soms ook hun ouders): 0 t/m 18 jaar
- voor de interventies gericht op volwassenen: 18+ jaar

**3) Onderwerp:** mentale gezondheid, psychische gezondheid, veerkracht, welbevinden en gerelateerde thema's.

**4) Bewijskracht:** bij elke interventie of methode wordt aangegeven wat bekend is over de ervaringen en de effectiviteit.

**5) Beschikbaarheid:** de interventies dienen landelijk inzetbaar te zijn.

Dit overzicht is voor het eerst gemaakt in 2018 in samenwerking met ARQ en GGD GHOR. Het is in 2021 en in 2025 geactualiseerd. De (nieuwe) interventies en methodes werden gezocht door middel van deskresearch en met input van verschillende experts.

## Leeswijzer

De gids bestaat uit twee hoofdstukken.

- **Hoofdstuk 1**

Een korte introductie over het belang van preventie voor (het voorkomen of verminderen van) mentale gezondheidsklachten.

- **Hoofdstuk 2**

Het overzicht en de beschrijving van de interventies, opgedeeld in interventies voor kinderen (18-) en volwassenen (18+).

Het valt op dat lang niet alle genoemde interventies zijn opgenomen binnen de bestaande databanken van erkende interventies. Voor veel interventies is gedegen effectiviteitsonderzoek lastig haalbaar. Omdat veel interventies wel relevant zijn voor de doelgroep, hebben we besloten om ook interventies op te nemen waarvan op een andere manier informatie is verzameld over de effectiviteit. Zo hebben wij evaluaties of deelnemersonderzoeken ook geaccepteerd.

---

\* In deze gids wordt 'mensen met een vluchtachtergrond' gebruikt om te verwijzen naar zowel mensen die asiel hebben aangevraagd (asielzoekers) als statushouders. Wanneer specifiek naar één van deze groepen wordt verwezen, wordt dit expliciet vermeld.

## Aandachtspunten bij het lezen van de gids

- Er bestaan nog diverse andere (effectief bevonden) interventies gericht op het bevorderen van de mentale gezondheid, die niet specifiek gericht zijn op mensen met een vluchtachtergrond, maar die wel passend kunnen zijn voor deze groep. Deze preventieprogramma's zijn te vinden in de databanken van [Loket Gezond Leven \(RIVM\)](#), de [Gezonde School](#), het [Nederlands Jeugdinstituut \(Nji\)](#) en van [Movisie](#). Ook mensen met een vluchtachtergrond kunnen van deze interventies profiteren, mits er daarbij aandacht is voor taal en achtergrond.
- De [sociale kaart van ARQ](#) biedt een landelijk overzicht van interculturele ggz en maatschappelijke ondersteuning.
- Naast groepsinterventies zijn er ook talloze individuele interventies, die niet zijn opgenomen in deze gids. De aanbieders in hierboven genoemde sociale kaart bieden ook vaak dit soort interventies aan.
- Betrek mensen met een vluchtachtergrond zelf bij het kiezen en organiseren van aanbod op het gebied van mentale gezondheid<sup>1</sup>. Lokale, regionale of landelijke zelforganisaties kunnen hierbij een rol spelen, bijvoorbeeld door trainingen of individuele begeleiding aan te bieden. Daarnaast is de [samenwerking met sleutelpersonen](#) van groot belang voor zowel de werving, uitvoering als monitoring en evaluatie van een interventie.
- Organiseer het aanbod op locaties waar mensen met een vluchtachtergrond al komen, of gemakkelijk kunnen komen, zoals azc's, buurtcentra of (taal)scholen.
- Voor de schoolsetting is er een aparte gids beschikbaar, '[Welbevinden op school voor nieuwkomerskinderen](#)'. Deze geeft een overzicht van interventies en methodieken voor het bevorderen van het welzijn van deze kinderen binnen het onderwijs.
- Voor de effectiviteit van de interventie is het essentieel dat deze aansluit bij de culturele normen en waarden, taal, en context van de deelnemers<sup>2</sup>. Omdat er binnen de groep mensen met een vluchtachtergrond grote verschillen kunnen zijn, kan het goed zijn om apart aanbod voor een specifieke groep te organiseren. Zo krijgen lhbtq+ personen met een vluchtachtergrond te maken met specifieke discriminatie, waardoor cultureel gevoelige en intersectionele behandeling belangrijk is om hun mentale gezondheid te ondersteunen<sup>3</sup>.

## Het belang van preventie

Mentale gezondheid is cruciaal voor mensen met een vluchtachtergrond om goed te kunnen deelnemen aan de samenleving en zich sociaal-emotioneel gezond te ontwikkelen. Door ingrijpende ervaringen in het land van herkomst, tijdens de vlucht en na aankomst in Nederland, lopen zowel jongeren als volwassenen met een vluchtachtergrond een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen. Veel van hen kampen met milde tot matig ernstige problemen, en naar schatting 13-25% ontwikkelt een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en/of een depressie<sup>4</sup>.

Tegelijkertijd weten zij minder goed hun weg te vinden naar passende zorg en de zorg die wel geboden wordt, sluit niet altijd aan bij hun behoeften en achtergrond. Dit betekent dat bij een deel van de mensen met een vluchtachtergrond de klachten geen of onvoldoende aandacht krijgen. De weg naar zorg is vaak niet duidelijk, en/of zorginstellingen zelf zijn onvoldoende toegerust om passende, cultuursensitieve zorg te kunnen bieden. Ondertussen hebben mentale klachten wel een negatief effect op het dagelijks functioneren en het vermogen om te leren en te participeren<sup>5</sup>.

De mentale gezondheid van mensen met een vluchtachtergrond is positief te beïnvloeden binnen het sociale domein, het (taal)onderwijs en door gerichte begeleiding. Het tijdig signaleren van klachten én het krijgen van goede begeleiding en passende zorg zijn beide van belang in de aanpak van mentale problemen. Minstens zo belangrijk zijn activiteiten gericht op preventie van mentale problemen en het versterken van mentale veerkracht. Zo laten verschillende studies zien dat kinderen met een vluchtachtergrond die zich thuis voelen op school, een lagere kans hebben op posttraumatische stress, depressie en angstklachten<sup>6</sup>. En weten we dat onder andere het hebben van een sociaal netwerk, een zinvolle dagbesteding en het hebben van een toekomstperspectief, positieve invloed hebben op de mentale gezondheid van volwassenen met een vluchtachtergrond.

Het doel van preventie is te zorgen dat mensen gezond blijven en het voorkomen van het ontstaan en/of de verergering van (gezondheids)problemen. Er zijn verschillende vormen van preventie<sup>7</sup>:

- **Universele/collectieve preventie:** richt zich op de gehele bevolking (of delen daarvan) en bevordert en beschermt actief de gezondheid, zoals sport- of cultuuractiviteiten die het welzijn bevorderen.
- **Selectieve preventie:** richt zich op bevolkingsgroepen met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Het doel is te voorkomen dat personen met één of meerdere risicofactoren daadwerkelijk ziek worden. Voor de doelgroep statushouders kun je het bespreekbaar maken van mentale gezondheid in de inburgering beschouwen als selectieve preventie.
- **Geïndiceerde preventie:** richt zich op mensen met beginnende klachten en voorkomt dat beginnende klachten verergeren tot een ziekte. Bijvoorbeeld een cursus voor jongeren met een vluchtachtergrond met stressklachten.

Bij de meeste groepsinterventies in deze gids is er sprake van geïndiceerde preventie. Dat wil zeggen: voor mensen met lichte klachten. Soms kan een interventie worden ingezet voor de hele groep mensen met een vluchtachtergrond (selectieve preventie). Denk bijvoorbeeld aan sommige preventieprogramma's op scholen. De meeste interventies zijn overdraagbaar aan andere aanbieders.

Het beschikbaar stellen van preventieve groepsinterventies is één van de manieren om de mentale gezondheid van mensen met een vluchtachtergrond te verbeteren. Uiteraard is het essentieel om klachten te *voorkomen* door het aanpakken van structurele omstandigheden die negatief bijdragen aan de mentale gezondheid. Het verbeteren van de leefomstandigheden in de asiel- en Oekraïne opvang en bieden van bijvoorbeeld participatiemogelijkheden zijn daarvoor onmisbaar.<sup>8</sup> Evenals inclusieve preventie, zorg en ondersteuning.



## Overzicht van preventieve interventies

### Interventies voor kinderen (18-)

| Methodiek / interventie                 | Organisatie             | Doelgroep / leeftijd                            | Doel                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. BAMBOO Kids & BAMBOO Youth           | GZA                     | 6-12 en 12-18 jaar                              | Versterken van de veerkracht, vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten                                      |
| 2. EASE                                 | War Child Nederland     | Jongeren (10-15 jaar) en hun ouders/ verzorgers | Ontwikkelen van vaardigheden om veerkracht op te bouwen en te leren omgaan met verdriet, angst en stress.                                                          |
| 3. HiRO's Schooljudo                    | HiRO                    | 4-12 jaar                                       | Werken aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling                                                                                                           |
| 4. Kindergroep voor vluchtelingen       | GGNet                   | 4-12 jaar                                       | Verwerken van ingrijpende levensgebeurtenissen en versterken van de psychosociale veerkracht en zelfredzaamheid                                                    |
| 5. KunstLab                             | De Vrolijkheid          | 4-23 jaar (wonend in azc)                       | Het versterken van veerkracht, zelfvertrouwen en verbinding maken                                                                                                  |
| 6. MindPower                            | Vluchtelingen-Werk      | 15-19 jaar                                      | Empowerment, eigen identiteit, toekomstperspectief en het versterken van talenten.                                                                                 |
| 7. Mind-Spring Junior & Mind-Spring 13+ | ARQ                     | 8-12 jaar<br>13+ (ook AMV)<br>+ ouders          | Verbeteren van de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden en vroegsignalering van psychische klachten                                                     |
| 8. My Identity                          | Prezens                 | Meisjes 13-18 jaar                              | Preventie en verminderen van psychosociale problemen                                                                                                               |
| 9. Pubergroep                           | GGNet                   | 12-19 jaar (ook amv)                            | Bespreekbaar maken van ingrijpende levensgebeurtenissen; delen van ervaringen; ontwikkelen van gezonde coping strategieën; versterken van psychosociale veerkracht |
| 10. Safe & Sound                        | Stichting Safe & Sound  | 6-12 jaar                                       | Het versterken van 'sense of belonging' en veerkracht middels muziektherapie                                                                                       |
| 11. Samen Oplopen                       | Stichting Samen Oplopen | Gezinnen met kinderen 0-23 jaar                 | Het verbeteren van het gezinsklimaat, het bevorderen van participatie in de samenleving en het vergroten van zelfredzaamheid                                       |

| <i>Methodiek / interventie</i>          | <i>Organisatie</i>                          | <i>Doelgroep / leeftijd</i>                        | <i>Doel</i>                                                                                            |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Taal Onthaal voor Nieuwkomers       | Wonderwoorden-winkel, onderdeel van Rezulto | 4-12 jaar                                          | Vergroten van emotionele vocabulaire en uiten van emoties in toepasselijk taal                         |
| 13. TeamUp Opvang                       | Save the Children                           | 6-18 jaar (ook amv)                                | Versterken van het psychosociale welbevinden en de veerkracht                                          |
| 14. TeamUp op School                    | Save the Children                           | 6-18 jaar                                          | Versterken van het psychosociaal welbevinden via sport en spel.                                        |
| 15. Tiener Veerkracht Academie          | Empatia                                     | Oekraïense jongeren<br>12-14 jaar en<br>14-16 jaar | Versterken van zelfvertrouwen, de veerkracht en sociale vaardigheden van ontheemde Oekraïense jongeren |
| 16. Vreedzaam voor nieuwkomers-kinderen | CED groep                                   | 4-12 jaar                                          | Vorming van sociale- en burgerschaps competenties                                                      |

## Interventies voor volwassenen (18+)

| <i>Methodiek / interventie</i>            | <i>Organisatie</i>    | <i>Doelgroep</i>                                                                  | <i>Inhoud</i>                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. BAMBOO Adults                          | GZA                   | Bewoners van het azc en statushouders                                             | Versterken van de veerkracht; vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten.         |
| 2. BeThere                                | War Child Nederland   | Ouders/verzorgers met een vluchtachtergrond van kinderen tot ongeveer 12 jaar oud | Verminderen van stress en spanning, bevorderen van psychosociale welzijn en versterken van vaardigheden bij het opvoeden van kinderen. |
| 3. Bewegen werkt voor statushouders       | Bewegen Werkt         | Statushouders                                                                     | Vergroten van de vitaliteit en veerkracht                                                                                              |
| 4. CAP TRAIN                              | Dokters van de Wereld | Mensen met migratie- of vluchtachtergrond in kwetsbare omstandigheden             | Verminderen van psychische klachten en preventie van ernstige mentale en psychosociale problematiek                                    |
| 5. Gouden Mannen                          | Gouden Mannen         | Mannen vanaf middelbare leeftijd met (meestal) een migratieachtergrond            | Versterken van de sociaal-emotionele zelfredzaamheid                                                                                   |
| 6. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland | Indigo Preventie      | Ouderen met migratieachtergrond                                                   | Vergroten van welbevinden en regie over het eigen leven                                                                                |
| 7. Kracht van gedachten                   | GGnet                 | Mensen die asiel hebben aangevraagd en statushouders                              | Inzicht in hoe gedachten het welbevinden beïnvloeden                                                                                   |
| 8. Less Stress                            | GGNet                 | Mensen die asiel hebben aangevraagd en statushouders                              | Psycho-educatie en vaardigheidstraining, wat het welbevinden en de zelfredzaamheid bevordert                                           |
| 9. Liever bewegen dan moe                 | Indigo Preventie      | Mensen met migratie- of vluchtachtergrond                                         | Mentale en fysieke activatie                                                                                                           |
| 10. Life Skills Workshop                  | Rode Kruis            | Mensen met migratie- of vluchtachtergrond                                         | Ontwikkelen psychosociale vaardigheden en gezonde gewoontes                                                                            |
| 11. MindFit                               | Vluchtelingen-Werk    | Mensen met een vluchtachtergrond in azc of gemeente                               | Preventie van psychische klachten en psychosociale problemen, het opbouwen van veerkracht en het versterken van zelfredzaamheid        |



| <i>Methodiek / interventie</i>                              | <i>Organisatie</i>    | <i>Doelgroep</i>                                                     | <i>Inhoud</i>                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Mind-Spring                                             | ARQ                   | Mensen die asiel hebben aangevraagd en statushouders                 | Opbouwen van veerkracht en het bevorderen van de gemeenschap in de doelgroep                                            |
| 13. Mosaic                                                  | Radboud Universiteit  | Arabisch sprekende statushouders                                     | Verbeteren van het mentaal welbevinden en de (arbeidsmarkt) participatie                                                |
| 14. Pillars of Support                                      | Dokters van de Wereld | Genderspecifieke groepen van mensen met vluchtachtergrond            | Verminderen van psychische en fysieke klachten, preventie van mentale en psychosociale problematiek                     |
| 15. PM+ (Problem Management+)                               | WRKfor                | Ontheemden en mensen met een vlucht achtergrond                      | Ondersteunen bij het beheren van veelvoorkomende mentale gezondheidsproblemen                                           |
| 16. Positief gezond leven met minder stress                 | Inmovement            | Nieuwkomers                                                          | Ontdekken wat zij nodig hebben om zich mentaal gezonder, vitaler en veerkrachtiger te voelen                            |
| 17. Psycho-educatie groepen                                 | GGNet                 | Mensen die asiel hebben aangevraagd en statushouders                 | Leren omgaan met en inzicht geven in psychische klachten en vergroten van de weerbaarheid en zelfredzaamheid vergroten. |
| 18. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken | Voice of all Women    | Vrouwen met vluchtachtergrond                                        | Voorkomen en verminderen van psychische klachten                                                                        |
| 19. Groepstraining stabilisatie en herstel                  | Trauma company        | Mensen met vlucht- of migratie-achtergrond met (traumatische) stress | Stabilisatie en herstel, verbetering van de mentale gezondheid, stressreductie en zelfzorg                              |
| 20. Preventieve workshops                                   | Empatia               | Oekraïense volwassenen, inclusief (alleenstaande) ouders             | Het versterken van zelfredzaamheid, emotionele veerkracht en welzijn                                                    |
| 21. 7ROSES                                                  | ARQ                   | Nieuwkomers                                                          | Hervinden van de eigen kracht en het ondersteunen van het herstelproces, ook in het omgaan met dagelijkse stressoren    |

## Interventies voor kinderen (18-)

### 1. BAMBOO Youth & BAMBOO Kids

**Doelgroep:** Minderjarige asielzoekers in asielzoekerscentra (azc's) die hun mentaal welzijn willen versterken. Er zijn twee programma's beschikbaar: BAMBOO Youth (voor jongeren van 12-18 jaar) en BAMBOO Kids (voor kinderen van 6-12 jaar). Het BAMBOO Youth programma is ook beschikbaar voor statushouders die in de gemeente wonen en kan bijvoorbeeld op ISK scholen gegeven worden.

**Doel:** Versterken van de veerkracht van vluchtelingen-kinderen, adolescenten en jong volwassenen; vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten.

**Aanpak:** Centraal in BAMBOO staat het ontdekken, ontwikkelen en toepassen van persoonlijke kwaliteiten (character strengths) zoals doorzettingsvermogen, acceptatie, dankbaarheid, flexibiliteit en optimisme. BAMBOO is beschikbaar in meer dan 10 talen, waaronder Arabisch, Turks, Somalisch, Tigrinya en Farsi. Er wordt gewerkt met professionele tolken die aanwezig zijn bij de training. BAMBOO is ook geschikt om uitgevoerd te worden buiten de context van asielzoekerscentra. Het richt zich op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en de kwaliteiten die nodig zijn om succesvol in te burgeren in de Nederlandse maatschappij.

**Uitvoering:** De training wordt verzorgd door POH-GGZ medewerkers en verpleegkundigen van GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers), die op iedere azc-locatie werken, en zelfstandige trainers. Allen zijn speciaal getraind voor het uitvoeren van BAMBOO. Er wordt gewerkt aan de hand van een werkboek.

**Werkzame elementen:** Inhoudelijk zijn de sessies krachtgericht in plaats van klachtgericht. Het programma is ontwikkeld vanuit het theoretische kader van de positieve psychologie<sup>1-2</sup>. De werkzame elementen zijn onder andere: zelfreflectie op persoonlijke kwaliteiten; lichamelijke oefeningen; psycho-educatie; versterken van positieve emoties; doelen stellen en plannen uitvoeren. De volgende elementen helpen bij de culturele aansluiting met de doelgroep: narratieve expressie; focus op gevoelens in plaats van op gedachten; oefeningen gericht op het versterken van positieve relaties; aandacht voor lichamelijke gewaarwording; en gebruik van religieuze en spirituele oefeningen<sup>3</sup>.

**Effect en ervaringen:** In de periode 2020-2023 is BAMBOO met steun van ZonMw doorontwikkeld en onderzocht. Onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat het programma effectief is. Een pre-post onderzoek naar de haalbaarheid van het BAMBOO-programma toont aan dat deelname aan het programma de veerkracht en het mentale welzijn van azc-bewoners vergroot<sup>4</sup>. De deelnemerstevredenheid is hoog.

#### Publicaties

1. Hendriks, T. (2021). Positieve empathie en het geven van groepstrainingen aan vluchtelingen. *Tijdschrift Positieve Psychologie* 2021, 3.
2. Hendriks, T., & de Jong, J. (2021). Positieve psychologie en vluchtelingenhulp. In: *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en Interventies* (pp. 156-171). Uitgeverij Boom.
3. Hendriks, T., de Jong, J., Hassankhan, A., & van Woerkom, M. (2024). BAMBOO for Refugees - A culturally sensitive positive psychology intervention: A protocol for a pilot randomized controlled trial. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-30.
4. Hendriks, T., Hassankhan, A., de Jong, J., & van Woerkom, M. (2024). Improving resilience and mental well-being among refugees residing at asylum centers in the Netherlands: A pre-post feasibility study. *Mental Health & Prevention*, 36, 200366.

**Overdraagbaarheid:** BAMBOO is in hoge mate schaalbaar doordat potentiële trainers binnen drie dagdelen (online) kunnen worden opgeleid. Het vereiste opleidingsniveau voor trainers is HBO+, maar kan ook buiten het azc verzorgd worden door ervaringsdeskundigen met de juiste werkervaring en motivatie. Trainers werken aan de hand van een protocol (handleiding) en maken gebruik van een kaartenset en ander cultuursensitief werkmateriaal.

**Kosten:** De kosten hangen samen met de tijd voor vijf bijeenkomsten, inclusief werving, selectie, voorbereiding en nazorg. Meestal is er maar één trainer nodig. De

inzet van tolken wordt in een azc vergoed. Daarnaast is er een kleine post voor materialen, planning en coördinatie opgenomen. Als eigenaar van BAMBOO gaat GZA graag in gesprek met potentiële partners voor samenwerking.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers)

Website: [www.gzasielzoekers.nl/ikbenasielzoeker/bamboo](http://www.gzasielzoekers.nl/ikbenasielzoeker/bamboo)

Contactpersoon: dr. Tom Hendriks

E-mail: [thendriks@gzasielzoekers.nl](mailto:thendriks@gzasielzoekers.nl)

Telefoon: 06-29363866

## 2. EASE

**Doelgroep:** Jongeren met een vluchtachtergrond van 10-15 jaar, en hun ouders/verzorgers. EASE is geschikt voor jongeren die milde psychische klachten ervaren, zoals angst, somberheid en stress. EASE is momenteel beschikbaar in het Arabisch, Oekraïens en Engels en wordt gegeven in de eigen taal door helpers met eenzelfde taal- en culturele achtergrond.

**Doel:** Early Adolescent Skills for Emotions (EASE) is een programma om groepen jongeren te ondersteunen om veerkracht op te bouwen en emotioneel evenwicht te hervinden.

**Aanpak:** Het EASE traject bestaat uit de volgende onderdelen:

- informatie- en introductiebijeenkomsten voor jongeren en ouders/verzorgers
- individuele intakegesprekken met de jongeren en een ouder/verzorger
- 7 groepsbijeenkomsten voor jongeren van 1,5 uur (voor 6-12 deelnemers)
- 3 groepsbijeenkomsten voor hun ouders/verzorgers van 1,5-2 uur
- individueel evaluatiegesprek met de jongeren en een ouder/verzorger

Gedurende 7 weken krijgen jongeren en hun verzorgers tools en strategieën aangereikt om hun emoties beter te begrijpen, stress te beheersen en positieve veranderingen in hun dagelijks leven door te voeren. De EASE bijeenkomsten zijn dynamisch, interactief en zorgvuldig ontworpen.

**Uitvoering:** EASE kan worden uitgevoerd door getrainde niet-specialistische 'helpers'. Hierdoor kan het breed ingezet worden. War Child kan training geven aan bijvoorbeeld medewerkers van opvanglocaties of maatschappelijke organisaties, zodat zij zelf EASE bijeenkomsten kunnen begeleiden.

War Child kan het programma ook zelf direct uitvoeren op locatie met eigen facilitators met eenzelfde culturele- en taalachtergrond als de deelnemers (Oekraïens of Arabisch).

### Werkzame elementen:

- *Cognitieve gedragstherapie*  
Gedurende EASE bijeenkomsten worden verschillende vaardigheden ontwikkeld zoals emotieregulatie, probleemoplossend vermogen, gedragsactivatie en stressreductie.
- *Sociale steun*  
EASE is een groepsinterventie. Dit geeft jongeren de gelegenheid om te leren van en met elkaar, en hun sociale support netwerk uit te breiden. Ouders spelen een belangrijke rol en worden actief betrokken tijdens het EASE programma.
- *Cultuur- en traumasensitief*  
De EASE interventie wordt aangepast aan de specifieke (culturele) context van de deelnemers om ervoor te zorgen dat het verhaal, de voorbeelden en illustraties aansluiten bij de leefwereld en cultuur van de deelnemers.
- *Eigen taal*  
EASE wordt altijd gegeven in de eigen taal van de deelnemers door helpers met een zelfde taal en culturele achtergrond.
- *Gestructureerde supervisie*  
Getrainde helpers ontvangen regelmatig begeleiding en coaching van een supervisor.

**Effect en ervaring:** War Child heeft i.s.m. WHO wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effectiviteit van EASE in o.a. Syrië: Uit deze studie is gebleken dat EASE internaliserende problemen onder jongeren met een vluchtachtergrond vermindert. In Nederland zijn er verschillende pilotprojecten geïmplementeerd in Oekraïne opvang en op AZC opvanglocaties. Deelnemende jongeren en hun ouders/verzorgers zijn positief over het programma en de evaluaties laten zien dat mentale klachten van deelnemende jongeren zijn verminderd.

**Erkenning:** EASE is een wetenschappelijk onderbouwde (evidence-based) groepsinterventie gepubliceerd door WHO en UNICEF i.s.m. War Child: [Early Adolescent Skills for Emotions \(EASE\)](#)

**Overdraagbaarheid:** War Child kan medewerkers trainen tot EASE helper. Medewerkers hoeven geen specialist te zijn op het gebied van mentale gezondheid of het werken met kinderen. EASE is daarom zeer geschikt is om groots op te schalen.

**Kosten:** War Child kan een offerte maken o.b.v. de specifieke behoeften en het aantal groepen. De kosten zijn afhankelijk van de uitvoering waarvoor gekozen wordt; training van helpers of directe implementatie.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Wereldgezondheidsorganisatie en War Child

Website: [www.warchild.nl/nederland](http://www.warchild.nl/nederland)

Email: [nederlandprogramma@warchild.nl](mailto:nederlandprogramma@warchild.nl)

Contactpersoon: Endry van den Berg

Telefoon: 020-422 77 77

### 3. HiRO's Schooljudo

**Doelgroep:** Leerlingen van 4-12 jaar op de basis-school. De interventie wordt klassikaal aangeboden aan alle leerlingen op de school, waaronder kinderen met een vluchtelingenachtergrond en andere nieuwkomers. Leerkrachten vormen een tweede doelgroep. Zij kunnen de thema's uit de judolessen doorzetten in de klas via de Schooljudo-module of, wanneer beschikbaar, via de digitale HiRO lesmethode.

**Doel:** Het inzetten van HiRO's Schooljudo 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:** HiRO's Schooljudo wordt jaarlijks uitgevoerd op ruim 400 basisscholen, waaronder meerdere taalscholen en azc-locaties. De lessen worden verzorgd door gecertificeerde Entertrainers. Zij geven op de school zelf een reeks van zes judolessen, met inzet van duidelijke rituelen en fysieke oefeningen. Scholen krijgen hierbij alle materialen aangeleverd en leerkrachten zijn aanwezig bij de lessen.

**Werkzame elementen:** Ieder kind op school werkt aan de gestelde doelen. Het werken met gekwalificeerde judodocenten als entertrainer borgt de kwaliteit van de interventie. Zij zijn opgeleid om fysieke en sociaal-emotionele vaardigheden te verbeteren. Het werken met

materialen draagt bij aan het verhogen van het plezier van de deelnemers en aan de taalontwikkeling. Door HiRO's Schooljudo leren kinderen elkaar kennen door te stoeien en samen te werken. Dit bevordert de groepsdynamiek en leert hen dat je vaak meer overeenkomsten dan verschillen hebt met anderen. Iedereen is immers gelijk in een judopak, waarbij ook culturele verschillen vervagen. De oefeningen komen het zelfvertrouwen en de motoriek van het kind ten goede. Dit alles gebeurt met weinig gebruik van taal.

**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:** De lessen van HiRO's Schooljudo kunnen op alle scholen in het land worden uitgevoerd. De 'lesmethode HiRO' voor leerkrachten is overdraagbaar.

**Kosten:** De kosten bedragen €825 per groep per jaar voor een reeks van zes weken. Bij meerjarige deelname gelden lagere tarieven: €742,50 per groep per jaar (3 jaar) en €701,25 per groep per jaar (6 jaar). Alle prijzen zijn vrijgesteld van btw. De interventie wordt bij voorkeur schoolbreed ingezet, met een minimum van vier groepen per school.

#### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: HiRO

Website: [www.hiro.school/schooljudo](http://www.hiro.school/schooljudo)

E-mail: [info@hiro.school](mailto:info@hiro.school)

Contactpersoon: Bram Kalter

E-Mail: [bram@hiro.school](mailto:bram@hiro.school)

Telefoon: 023-3036803



#### 4. Kindergroep voor vluchtelingen

**Doelgroep:** Kinderen die asiel hebben aangevraagd en statushouders van 4-12 jaar.

**Doel:** Verwerken van ingrijpende levensgebeurtenissen en versterken van de psychosociale veerkracht en zelfredzaamheid. Subdoelen zijn: verwerken van het vluchtverhaal; ventileren en duiden van emoties; versterken van het gevoel van zelfvertrouwen en de eigen competenties; creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun; zich ontspannen en plezier beleven.

**Aanpak:** Deze interventie van GGNet bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur. Bij aanvang zijn de ouders kort aanwezig voor uitleg over de interventie. Op de laatste bijeenkomst worden de ouders opnieuw uitgenodigd en laten de kinderen in een expositie zien wat ze hebben gemaakt en wat het doel van de opdrachten is geweest. Het draaiboek is dynamisch en bestaat uit negen thematische modules. De eerste en laatste bijeenkomst staan vast; voor de invulling van de andere bijeenkomsten wordt gekeken naar de behoeften van de groep.

**Uitvoering:** De deelnemers worden geworven via de school, de huisarts of het COA. De groep wordt samengesteld op basis van de taal. Er is een tolk aanwezig tijdens de bijeenkomsten. Twee preventiefunctionarissen begeleiden de groep. Zij hebben ervaring met creatieve communicatie, tekentaal, cultuursensitief werken en interculturele communicatie.

**Werkzame elementen:** De ervaren begeleiders zijn gewend om cultuursensitief te werken met creativiteit en tekentaal. Het lotgenotencontact in de taalgroep werkt ondersteunend.

De interactieve en creatieve werkvormen vormen een laagdrempelige, niet-bedreigende ingang om gevoelens, belevingen en levensgebeurtenissen makkelijker bespreekbaar te maken.

**Effect en ervaringen:** Na iedere interventie doen de begeleiders een evaluatie met de deelnemers. Het verslag hiervan wordt besproken met de opdrachtgever en samenwerkingspartners.

**Overdraagbaarheid:** In principe is de interventie overdraagbaar. Buiten de genoemde regio's is overleg hierover nodig om te bekijken of overdracht mogelijk is aan de hand van een train-de-trainer-constructie. De interventie moet altijd door twee begeleiders worden uitgevoerd. Voorwaarde is dat minstens een van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz.

**Kosten:** De kosten zijn op te vragen via [interculturalisatie@ggnet.nl](mailto:interculturalisatie@ggnet.nl)

#### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ

Website: <https://ggnet.nl/cursussen/kindergroep>

Contactpersoon: Ellen Geutjes

E-mail: [e.geutjes@ggnet.nl](mailto:e.geutjes@ggnet.nl)

Telefoon: 088-9334609

## 5. KunstLab

**Doelgroep:** Kinderen (4-12 jaar), tieners (13-17 jaar) en jongeren (18-23 jaar) in azc's.

**Doel:** Het versterken van veerkracht, zelfvertrouwen en verbinding maken met anderen door kunst en creativiteit. Kunst biedt ruimte voor expressie, stimuleert inclusie en bevordert sociale en cognitieve vaardigheden. Dit draagt bij aan de integratie en persoonlijke ontwikkeling van jonge azc-bewoners, die belangrijk zijn voor hun maatschappelijke ontwikkeling en toekomstige carrière.

**Aanpak:** KunstLab biedt wekelijkse activiteiten van minimaal 1 uur per leeftijdsgroep. Het gaat hierbij om diverse kunstvormen, zoals beeldende kunst, theater, muziek, foto/video, animatie, zeefdruk, tuften, en portrettekenen. Er wordt gewerkt met multiculturele teams van vrijwilligers en kunstenaars, vaak met een vluchtachtergrond. De interventie vindt plaats op 28 azc's verspreid over Nederland en wordt uitgevoerd in samenwerking met het COA, dat ruimte ter beschikking stelt voor de activiteiten.

**Uitvoering:** De activiteiten worden uitgevoerd door kunstenaars en vrijwilligers in co-creatie met de deelnemers. Kunstenaars worden getraind in de methodiek en het werken met de multiculturele, diverse doelgroep. Er wordt van deur tot deur gegaan om deelnemers te werven. De activiteiten worden uitgevoerd in groepen van 15-20 deelnemers per activiteit. De uitvoering is afgestemd op de behoeften van de deelnemers, waarbij ook rekening wordt gehouden met de taal en de culturele achtergrond.

**Werkzame elementen:** Kunst bevordert het welbevinden, zelfbeeld en de sociale vaardigheden van deelnemers. Het biedt een veilige ruimte voor zelfexpressie en

helpt kinderen en jongeren om emotionele en sociale uitdagingen te verwerken.

**Effect en ervaringen:** Uit een eigen impactonderzoek van de Vrolijkheid (2024) bleek dat KunstLab een positieve impact heeft op de veerkracht, het toekomstperspectief en het zelfvertrouwen van deelnemers. Kunst biedt daarbij de gelegenheid om talenten te ontdekken, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en vriendschappen te sluiten. Dit helpt kinderen en jongeren in hun integratieproces en bevordert hun welzijn.

**Overdraagbaarheid:** De interventie is niet eenvoudig overdraagbaar aan andere organisaties, tenzij dit specifiek gaat om andere multiculturele netwerken van vrijwilligers en freelance kunstenaars. Er worden namelijk een aantal kaders gegeven waarbinnen kunstenaars in co-creatie een unieke invulling geven. Elke serie workshops is hierdoor uniek, terwijl het proces waarin deze kinderen werken voldoende veiligheid en vertrouwen biedt en wel herhaald kan worden. De getrainde kunstenaar is hierbij een uniek onderdeel van deze aanpak.

**Kosten:** De kosten voor een jaarprogramma op één azc (bestaande uit vier workshops per week: twee voor kinderen, één voor tieners en één voor jongeren) bedragen € 83.000. Per leeftijdsgroep per week is dit € 416. Een gemiddelde KunstLab workshop (ca. 10-15 deelnemers) kost dus € 416.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: De Vrolijkheid

Website: [www.vrolijkheid.nl](http://www.vrolijkheid.nl)

Contactpersoon: T. Saal

E-mail: [tom@vrolijkheid.nl](mailto:tom@vrolijkheid.nl)

Telefoon: 020-6273287

## 6. MindPower

**Doelgroep:** Jongeren van 15-19 jaar met een vlucht-achtergrond.

**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.

**Werkzame elementen:** Inzicht vergroten in psychische klachten door psycho-educatie; handvatten over hoe deelnemers zelf met problemen om

kunnen gaan; her- en erkenningsprocessen binnen de groep zijn van belang voor de bewustwording; ontspannings- en adem oefeningen vanuit de mindfulness-traditie om stress te reduceren. Door empowerment - het vinden en vergroten van de eigen kracht - kunnen deelnemers meer de regie over het eigen leven in handen nemen.

**Effect en ervaringen:** In 2020 heeft Pharos een evaluatieonderzoek uitgevoerd (gefinancierd door ZonMw). Deelname aan de interventie MindPower leidde tot meer kennis bij de deelnemers over het omgaan met stress. Deelnemers beschrijven dat zij bij stress meer ontspannings- en ademhalings oefeningen 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 en contactgegevens:

Ontwikkeld door: Stichting Vluchtelingenwerk Nederland in samenwerking met Pharos

Organisatie: Stichting VluchtelingenWerk Nederland

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

Contactpersoon: Xandra Spijker

E-mail: [mindfit@vluchtelingenwerk.nl](mailto:mindfit@vluchtelingenwerk.nl)

Telefoon: 06-23570723

## 7. Mind-Spring Junior & Mind-Spring 13+

**Doelgroep:** Kinderen met een vluchtelingenachtergrond met een verhoogd risico op psychische klachten, of kinderen die al symptomen van psychische klachten laten zien. Er zijn twee programma's beschikbaar: Mind-Spring Junior (voor kinderen van 8-12 jaar) en Mind-Spring 13+ (voor kinderen van 13 jaar en ouder). 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 (selectieve en geïndiceerde preventie). 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 copingmechanismen in situaties van stress. Voor de ouders: verwerven van kennis en inzicht in hoe zij hun kinderen veilig kunnen opvoeden in de nieuwe samenleving. Dit helpt de kinderen en hun ouders om de controle over hun eigen leven weer te nemen.

**Aanpak:** Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ kenmerken zich door de samenwerking tussen een trainer met een vluchtelingenachtergrond (een ervaringsdeskundige peer educator) en een trainer met een professionele ggz-achtergrond. Voorafgaand aan de trainingen 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 cultuureigen vormen van leren in en maken de vertaalslag van 'westerse' 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 interventie bestaat uit twee trainingen: 1) training psycho-educatie van acht bijeenkomsten van twee uur voor de kinderen of tieners; 2) training opvoedingsondersteuning voor ouders, acht bijeenkomsten van twee uur, parallel aan de training van hun kinderen. De wijze van implementatie van de

trainingen is flexibel en kan aangepast worden aan de wensen en behoeften van de doelgroepen.

**Uitvoering:** Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ worden ingezet voor vluchtelingenkinderen en hun ouders in een gemeente of op een school. De verwijzing verloopt via school, een locatiemanager of via de jeugd-gezondheidszorg, in afstemming met de leerkrachten. Voor het werven van deelnemers zijn uitnodigingsbrieven in de eigen taal beschikbaar.

**Werkzame elementen:** De inzet van een trainer met een vluchtelingenachtergrond en eenzelfde culturele herkomst en taal is een belangrijk werkzaam element. Deze trainer biedt niet alleen peer-educatie, maar vormt ook een rolmodel. De her- en erkenning vanuit een groep met dezelfde culturele achtergrond bevorderen persoonlijke groei, nieuw vertrouwen, verbondenheid en hoop voor de toekomst. Informatie over normale en abnormale reacties helpt de kinderen in het omgaan met stress en angsten. Dit geldt ook voor de oriëntatie voor ouders op de opvoedingsverschillen tussen de eigen en de Nederlandse cultuur. De interventie leidt tot inzicht in hoe deelnemers ondanks hun moeilijkheden en verlies toch een positieve nieuwe identiteit kunnen opbouwen.

**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 [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl). Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ zijn gebaseerd op Mind-Spring voor volwassenen, maar zijn aangevuld met oefeningen voor kinderen en een programma voor hun ouders over opvoedondersteuning. Daarnaast is Mind-Spring door de Europese Commissie beoordeeld als 'promising practice'.

**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 en contactgegevens:**

Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

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

E-mail: [info@arq.org](mailto:info@arq.org)

Telefoon: 020 8407 640

Contactpersoon: Alicia Handal

E-mail: [mind-spring@arq.org](mailto:mind-spring@arq.org), [a.handal@arq.org](mailto:a.handal@arq.org)

Telefoon: +31 6 21963641

## 8. My Identity

**Doelgroep:** Meisjes met een migratieachtergrond van 13-18 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 ernstigere 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 groepscursus van acht 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 rollenspelen, 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.

**Werkzame elementen:** Seksespecifiek en cultuursensitief groepsaanbod op een vertrouwde plaats. Gebruikmakend van een veilige groepssfeer, peer learning en van principes van de cognitieve gedragstherapie.

De deelnemers worden geworven door een voor hen vertrouwd persoon. De thema's uit de cursus sluiten aan op de belevingswereld van de deelnemers. Het interactieve programma volgt een gefaseerde opbouw van makkelijke naar moeilijke onderwerpen.

**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 (bijvoorbeeld 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 bod 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, jongeren-centra, migrantenzelforganisaties, en in dagbehandelings-centra (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.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Prezens, GGZ inGeest

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

Contactpersoon: Karima Ahmadouch

E-mail: [k.ahmadouch@ggzingeest.nl](mailto:k.ahmadouch@ggzingeest.nl)

Telefoon: 0612168584

## 9. Pubergroep en AMV groep

**Doelgroep:** Jongeren met een vluchtelingenachtergrond, waaronder alleenstaande minderjarige vreemdelingen (amv's), van 12-18 jaar. Op indicatie kunnen ook jong-volwassen groepen worden gegeven.

**Doel:** Bespreekbaar maken van ingrijpende levens-gebeurtenissen; delen van ervaringen; ontwikkelen van gezonde copingstrategieën; versterken van psychosociale veerkracht door middel van creatieve en interactieve werkvormen. Daarnaast: vroegtijdig signaleren en handelen bij psychische problemen die meer aandacht vragen, om te voorkomen dat de problematiek bij vluchtelingenjeugd verergert.

**Aanpak:** De interventie bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt begeleid door twee preventie-functionarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken en tekentaal. Het programma voor amv's bestaat uit tien bijeenkomsten van 1,5 uur en daarna een maandelijks inloopmoment gedurende een jaar. Het draaiboek is dynamisch en bevat diverse modules die worden ingezet afhankelijk van de behoefte van de groep. De eerste twee modules en de laatste module staan in principe vast. Thema's als verslaving of seksuele gezondheid kunnen worden ingevoegd in samenwerking met de GGD en de verslavingszorg. De begeleiders maken gebruik van creatieve werkvormen en interactieve oefeningen. Hierdoor kunnen deelnemers gevoelens en ervaringen op een andere dan alleen de mondelinge manier uiten en duiden. Signalen van problemen worden besproken met de jongeren en hun ouders of voogden en vervolgstappen worden besproken.

**Uitvoering:** Voorafgaand is er overleg met de samenwerkingspartners (GZA, COA, GGD en ISK's). Op basis van signalen wordt een groep samengesteld. Bij de amv-groep is er voor de werving contact met het onderwijs, NIDOS en het sociale domein. Mogelijke deelnemers worden samen met een sleutelpersoon benaderd om meer uitleg te geven over de groep en ze uit te nodigen. De interventie

kan worden uitgevoerd in azc's, in ISK's (Internationale Schakelklassen) en in een kleinschalige amv-opvang.

**Werkzame elementen:** Creatieve en interactieve werkvormen vormen de basis van de pubergroepen. Dit geeft een laagdrempelige, niet-bedreigende ingang om gevoelens te bespreken. De inzet van een tolk is onmisbaar bij deze interventie. Door middel van de tolk hebben kinderen de vrijheid om moeilijke situaties bespreekbaar te maken in de taal waar zij bekwaam in zijn. Zodra deelnemers ervaren dat zij niet de enigen zijn die met psychische klachten worstelen, wordt het taboe om over psychische gezondheid te spreken doorbroken.

**Effect en ervaringen:** Na afloop van de training vindt in een kringgesprek een evaluatie met de deelnemers plaats. Na afloop wordt ook met de andere samenwerkingspartners geëvalueerd. Het verslag hiervan wordt besproken met de opdrachtgever en samenwerkingspartners. De AMV groepen zijn in 2023 effectief bewezen voor het mentale welzijn van de amv's door het Verwey Jonker Instituut. Zij leren omgaan met de stress en moeilijkheden in hun leven, moeilijke gebeurtenissen worden bespreekbaar gemaakt en de zelfredzaamheid wordt vergroot. Ook wordt de stap naar het vragen van hun bij psychische problemen verkleind.

**Overdraagbaarheid:** In principe is de interventie overdraagbaar. Een pubergroep wordt altijd door twee begeleiders geleid. Voorwaarde is wel dat ten minste één van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz.

**Kosten:** De kosten voor de pubergroep, AMV groep of/ en inloopspreekuur zijn op te vragen via onderstaand mailadres: [interculturalisatie@ggnet.nl](mailto:interculturalisatie@ggnet.nl)

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ  
Website: <https://ggnet.nl/cursussen/puber-amv-groep>  
Contactpersoon: Ellen Geutjes,  
E-mail: [e.geutjes@ggnet.nl](mailto:e.geutjes@ggnet.nl)  
Telefoon: 088-9334609



## 10. Safe & Sound

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

**Doel:** Het doel van de groepssessies is: versterken van de verbinding tussen kinderen en hun omgeving, om de veerkracht en sense of belonging te vergroten. En doel bij individuele sessies: vroegsignalering en aanpak van van traumagerelateerde problemen; leren omgaan met emoties; leren omgaan met moeilijke gebeurtenissen; versterken van veerkrachtbronnen (onderlinge band tussen kinderen, contact tussen leerkrachten en ouders).

**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 traumagerelateerde klachten komen in aanmerking voor individuele muziektherapie.

**Werkzame elementen:** Muziek is laagdrempelig, non-verbaal en stimuleert de creativiteit. Muziektherapie is ervaringsgericht leren; iedereen kan meedoen. De muziektherapeuten hebben kennis en ervaring op het gebied van trauma en veerkracht en in werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond. Verbindingen worden versterkt tussen de kinderen onderling en

tussen de kinderen en hun omgeving. Het programma is cultuursensitief; er wordt ruimte geboden aan muziek uit eigen land. Verschillen in normen en waarden mogen er zijn en worden besproken. Er is aansluiting bij het klimaat van de school, ook ten aanzien van signalering van psychosociale problematiek en in de samenwerking met de leerkrachten.

**Effect en ervaringen:** Leerlingen met een vlucht-achtergrond 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 en contactgegevens:

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

Contactpersoon: Sander van Goor

E-mail: [info@sandervangoor.eu](mailto:info@sandervangoor.eu) en

[info@stichtingsafeandsound.nl](mailto:info@stichtingsafeandsound.nl)

Telefoon: 06-48464878

## 11. Samen Oplopen

**Doelgroep:** Gezinnen met kinderen van 0-23 jaar in kwetsbare omstandigheden (of een alleenstaande jongere). Het gaat bijvoorbeeld om gezinnen met een klein sociaal netwerk, die op of onder de armoedegrens leven, geïsoleerd zijn of geen familie of vrienden in Nederland hebben, zoals vluchtelinggezinnen met een status.

**Doel:** Het verbeteren van het gezinsklimaat door het versterken van het psychisch welzijn, het bevorderen van participatie in de samenleving en het vergroten van zelfredzaamheid van de gezinsleden.

**Aanpak:** Vrijwilligers worden gekoppeld aan een gezin uit de buurt met meerdere problemen. Zij bezoeken dit gezin gemiddeld 2-3 uur per week en bieden sociaal-emotionele en/of praktische steun. Het contact met het gezin/de jongere is vriendschappelijk en gelijkwaardig, en wordt afgestemd op de specifieke behoeften van het gezin. De coördinator begeleidt de vrijwilliger en het gezin en biedt ondersteuning indien nodig. De begeleiding door de coördinator duurt in principe max. 2 jaar. Vrijwilligers blijven nadien veelal duurzaam betrokken bij het gezin.

**Uitvoering:** De interventie wordt uitgevoerd door lokale zorg- en welzijnsorganisaties, vaak in samenwerking met de jeugdzorg en wijkteams. Coördinatoren zijn zorgprofessionals die de gezinnen en vrijwilligers begeleiden. De interventie bestaat uit een intensieve opstartfase en wordt gevolgd door wekelijkse bezoeken en regelmatig overleg. Er worden ook ontmoetingsmomenten georganiseerd.

**Werkzame elementen:** De werkzame elementen van de interventie zijn: de gerichte matching van gezin en vrijwilliger op basis van de behoeften van het gezin; een vriendschappelijke en gelijkwaardige relatie tussen de vrijwilliger en het gezin; de verbinding van het gezin met

de maatschappij die wordt gestimuleerd en het vergroten van de zelfredzaamheid van de gezinsleden.

**Effect en ervaringen:** De interventie is opgenomen in de databank van effectieve sociale interventies van MOVISIE. Jaarlijks wordt gemeten hoeveel impact de interventie heeft op de gezinnen. De ervaringen van gezinnen en vrijwilligers zijn overwegend positief. Ruim de helft van de deelnemers van Samen Oplopen zijn gezinnen met een vluchtachtergrond (statushouders en mensen die langer geleden gevlucht zijn).

**Overdraagbaarheid:** Samen Oplopen kan in elke gemeente geïmplementeerd worden. Stichting Samen Oplopen biedt ondersteuning bij de opstart en implementatie van de interventie. Daarnaast levert de stichting de benodigde materialen voor de interventie. De interventie kan worden uitgevoerd naast bestaande projecten en is gemakkelijk op te nemen in lokale zorgstructuren.

**Erkenning:** De interventie is opgenomen in de databank van MOVISIE als 'goed beschreven' interventie, [zie deze link](#). Stichting Samen Oplopen begeleidt de implementatie en borgt de kwaliteit door continue evaluatie.

**Kosten:** De kosten per koppeling (vrijwilliger en gezin) variëren tussen de € 2800 en € 3000 gedurende 1,5 tot 2 jaar. Dit omvat personele en materiele kosten, zoals de inzet van coördinatoren, trainingen en ondersteuning voor de gezinnen.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Stichting Samen Oplopen  
Postadres: Kwartellaan 13, 3704 ET Zeist  
Website: [www.samen-oplopen.nl](http://www.samen-oplopen.nl)  
Contactpersoon: Mathilde Veenstra  
E-mail: [info@samen-oplopen.nl](mailto:info@samen-oplopen.nl)  
Telefoon: 06-81136075

## 12. Wonderwoordenwinkel: Taal Onthaal voor Nieuwkomers

**Doelgroep:** Kinderen die asiel hebben aangevraagd, statushouders en andere nieuwkomersleerlingen van 4-12 jaar (en hun leerkrachten).

**Doel:** Het programma stimuleert leerlingen om hun emotionele vocabulaire te vergroten. De kinderen leren via de aangereikte taal en tools aan te geven hoe ze zich voelen en wat ze nodig hebben. En hoe ze elkaar daarbij kunnen helpen. Daarmee kunnen conflicten worden voorkomen, of zo nodig opgelost. Zo ontstaat er een veiliger leerklimaat.

**Aanpak:** Het programma bestaat uit:

- Training van de leerkrachten die het programma zelf aan gaan bieden in de klas. Met daarna een persoonlijke coaching van de leerkrachten (n.a.v. een video-opname)
- Een taalcomponent met uitgewerkte woordenschatlessen en scripts van de lessen die in de klas gegeven gaan worden.
- In die klassen-lessen worden een aantal tools aan de leerlingen geleerd, die vervolgens bij klassen en schoolplein-situaties kunnen worden toegepast.

**Uitvoering:** Het leerkracht-training wordt op locatie in de schoolsetting aangeboden. De coaching vindt digitaal/ op afstand plaats. Het programma inclusief materialen en lessen wordt aan het schoolteam overgedragen.

**Werkzame elementen:** Het werken met een voor kinderen ontwikkelde taal (de Wonderwoorden-taal), met beeldende vormen van communicatie en metaforen (de check-in, ik-boodschap, ballon, alarmbel, ademhaalpauzes en het hartenpaspoort). Dit helpt kinderen om hun eigen gevoelens te begrijpen, te ervaren en erover te spreken. Ze leren hierdoor om voor zichzelf op te komen en om te gaan met gevoelens en stress.

**Effect en ervaringen:** Na afloop van de training wordt altijd direct geëvalueerd met de betrokken directieleden en coördinatoren. Meestal mondeling of 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 vindt er een inwerktraining plaats. 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 en contactgegevens:

Organisatie: Wonderwoordenwinkel,  
onderdeel van Rezulto

Website: [www.wonderwoordenwinkel.nl](http://www.wonderwoordenwinkel.nl)

Contactpersoon: Fanneke Verhallen

E-mail: [info@wonderwoordenwinkel.nl](mailto:info@wonderwoordenwinkel.nl)

Telefoon: 0652314686

### 13. TeamUp Opvang

**Doelgroep:** Kinderen die gevlucht zijn van 6-18 jaar (ook amv's) op opvanglocaties van het COA in Nederland.

**Doel:** Versterken van het psychosociale welbevinden en de veerkracht. Subdoelen zijn: versterken van persoonlijke en sociale vaardigheden en van sociale relaties; leren stellen van grenzen; reguleren van eigen emoties en gedrag; focussen van de aandacht; creëren van een positief perspectief.

**Aanpak:** TeamUp biedt gestructureerde sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor kinderen van 6-18 jaar. Het programma vindt plaats op ruim 50 opvanglocaties op een vast tijdstip in de week. TeamUp facilitators hanteren een 'step-in step-out'-strategie, waardoor kinderen op elk moment kunnen meedoen. De activiteiten zijn gekoppeld aan acht psychosociale thema's. TeamUp hanteert een non-verbale en lichaamsgerichte benadering, waardoor kinderen met verschillende taal- en culturele achtergronden mee kunnen doen. De sessies kennen een heldere structuur om voorspelbaarheid en veiligheid te creëren. De getrainde facilitators werken vanuit een traumagerichte benadering en kunnen zorgelijk gedrag signaleren en vervolgens doorverwijzen. Een handboek geeft een theoretisch kader en praktische tips over culturele verschillen.

**Uitvoering:** Vanwege het non-verbale en inclusieve karakter van TeamUp kan ieder kind meedoen. Alle kinderen woonachtig in de opvangcentra waar TeamUp actief is, zijn welkom bij de sessies en hoeven zich vooraf niet aan te melden. De facilitators werven hen door voorafgaand aan iedere sessie een ronde te maken door het centrum om hen eraan te herinneren. Daarnaast worden kinderen via posters en flyers uitgenodigd. Indien er op een nieuwe locatie wordt gestart, wordt er een informatiebijeenkomst georganiseerd.

**Werkzame elementen:** Het werken met goed gekwalificeerde en getrainde vrijwilligers (de facilitators) is cruciaal. TeamUp is inclusief, omdat kinderen actief worden betrokken bij de activiteiten. De non-verbale benadering van TeamUp, gebaseerd op beweging en spel, zorgt ervoor dat kinderen vanaf het begin kunnen meedoen, ook als ze

de taal nog niet beheersen. De focus op de ontwikkeling van het kind begint bij de zorg voor een veilige omgeving, waarin de kinderen vervolgens sociale en persoonlijke vaardigheden kunnen opbouwen. Een goede outreachende werving op de opvanglocaties helpt om zo veel mogelijk kinderen te bereiken. De structuur en opbouw van de methodiek zorgen ervoor dat facilitators steeds effectiever kunnen werken aan psychosociale doelen.

**Effect en ervaringen:** Wekelijks vinden er op de diverse opvanglocaties zo'n 50 TeamUp-sessies plaats. Het programma draait zo veel mogelijk door, ook tijdens de schoolvakanties. Er is een procesevaluatie gedaan, waarover een artikel gepubliceerd is.

**Overdraagbaarheid:** Het programma kan op alle opvanglocaties worden uitgevoerd. Facilitators ontvangen een handboek en een praktische handleiding met activiteiten. Zij hebben toegang tot een online-leeromgeving die hen ondersteunt en inspireert in hun verdere ontwikkeling. Bekeken wordt waar in Nederland mogelijkheden liggen voor opschalen door samenwerking met partners.

**Kosten:** Momenteel worden er voor de opvanglocaties geen kosten doorberekend, aangezien TeamUp hiervoor eigen financiering heeft. Gemiddeld kost TeamUp per locatie € 28.000 per jaar (voor training en begeleiding van vrijwilligers, werving, screening, materialen).

#### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisaties: Save the Children Nederland, UNICEF Nederland en War Child Holland  
Website: <https://www.savethechildren.nl/wat-we-doen/wat-we-doen-in-nederland/teamup-in-opvanglocaties>  
Contactpersoon: Jantsje Koopman,  
E-mail: [jantsje.koopman@savethechildren.nl](mailto:jantsje.koopman@savethechildren.nl)  
Telefoon: 070-3384448

#### Publicatie

Bleile, A. et al. (2021). Process evaluation of TeamUp: a movement-based psychosocial intervention for refugee children in the Netherlands. *International Journal of Mental Health Systems* 15, 25

## 14. TeamUp op School

**Doelgroep:** kinderen binnen het primair en voortgezet (nieuwkomers)onderwijs.

**Doel:** Het hoofddoel is het versterken van het psychosociaal welbevinden via sport en spel. Aan dit hoofddoel wordt gewerkt door middel van de subdoelen: een veilig gevoel, sociale verbondenheid, optimisme en zelfregulering.

**Aanpak:** Bij TeamUp leren kinderen door te bewegen. Het programma bestaat uit sport-, spel- en bewegingsactiviteiten, gekoppeld aan acht psychosociale thema's, zoals 'Vriendschap en Vrienden', 'Stress', en 'Conflict'. De activiteiten richten zich op het opdoen van vaardigheden zoals samenwerken, een ander helpen en opkomen voor jezelf. Er wordt weinig taal gebruikt tijdens de TeamUp-sessies, waardoor kinderen vanaf dag één kunnen meedoen. TeamUp vindt plaats op een vaste dag, vaste tijd en vaste plek in de week op school. Het programma is zowel geschikt voor het nieuwkomersonderwijs als voor het regulier onderwijs en kent een traumasensitieve benadering. TeamUp werkt op preventieniveau, waarbij de facilitators een belangrijke rol spelen in het signaleren en - indien nodig - doorverwijzen van kinderen die meer gespecialiseerde ondersteuning behoeven.

**Uitvoering:** Om structuur en voorspelbaarheid te creëren voor kinderen wordt TeamUp wekelijks op een vaste dag en tijdstip gegeven. De TeamUp-sessies (45-60 minuten) worden begeleid door twee hiervoor opgeleide schoolmedewerkers (facilitators). Iedereen die op school werkzaam is, kan worden opgeleid tot TeamUp facilitator (Basis Traject, 1,5 jaar). Direct na de basistraining (StartUp training) kunnen scholen starten met het geven van TeamUp. Via het Expert Traject (2,5 jaar) kunnen deelnemers worden opgeleid tot TeamUp trainer, waarbij ze collega's binnen hetzelfde schoolbestuur kunnen opleiden tot facilitator en hen coaching kunnen geven. TeamUp wordt wekelijks gegeven op ruim 65 scholen door heel Nederland, waarmee ruim 3500 kinderen worden bereikt (oktober 2025).

**Werkzame elementen:** TeamUp is een inclusief groepsprogramma omdat alle kinderen actief worden betrokken bij de activiteiten. De non-verbale benadering, gebaseerd op beweging en spel, zorgt ervoor dat

kinderen vanaf het begin kunnen meedoen, ongeacht hun taalniveau en achtergrond. Leerkrachten en andere onderwijsprofessionals begeleiden de sessies en krijgen uitgebreide training en coaching in de methodiek. De duidelijke structuur van het programma ondersteunt scholen bij het effectief bereiken van psychosociale doelen. De behoeften van kinderen op groepsniveau staan centraal, te beginnen met het creëren van een veilige omgeving. Vanuit deze basis kunnen kinderen hun sociale en persoonlijke vaardigheden verder ontwikkelen, zelfvertrouwen opbouwen en leren samenwerken.

**Effect en ervaringen:** Uit een externe evaluatie naar TeamUp op School ([van den Berg, 2020](#)) blijkt dat TeamUp volgens leerkrachten en kinderen bijdraagt aan het psychosociale welzijn van kinderen wanneer zij deelnemen aan het programma. Volgens kinderen 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. De bevindingen zijn gebruikt om de interventie verder te ontwikkelen.

**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 en in hun verdere ontwikkeling als facilitator, en voorziet in inspiratie.

**Kosten:** De kosten voor het Basis traject zijn €1250,- per deelnemer. Vanaf vijf deelnemers geeft TeamUp trainingen op de schoollocatie en geldt een staffelkorting. Scholen met ≥15 deelnemers profiteren van extra scherpe tarieven. Het tarief van het Expert Traject bedraagt €4000,- per deelnemer. Na succesvolle afronding van het traject volgt een jaarlijks licentiebedrag.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisaties: Save the Children Nederland en War Child Holland

Website: <https://www.savethechildren.nl/wat-we-doen/wat-we-doen-in-nederland/teamup-op-school>

E-mail: [teamupschool@savethechildren.nl](mailto:teamupschool@savethechildren.nl)

Telefoon: +31 (0)70 338 44 48

Contactpersoon: Merel Groen

E-mail: [Merel.groen@savethechildren.nl](mailto:Merel.groen@savethechildren.nl)

## 15. Tiener Veerkracht Academie

**Doelgroep:** Oekraïense jongeren van twee leeftijdsgroepen: 12–14 jaar en 14–16 jaar.

**Doel:** Versterken van het zelfvertrouwen, de emotionele veerkracht en sociale vaardigheden van ontheemde Oekraïense jongeren. Het programma helpt de gevoelens van isolatie te verminderen, bevordert positieve relaties met leeftijdsgenoten, stimuleert open communicatie binnen het gezin en helpt jongeren hun identiteit en gevoel van veiligheid te herstellen. Zo dragen we bij aan het voorkomen van psychische problemen en bieden we ouders, leraren en mentoren praktische handvatten om deze ontwikkeling te ondersteunen.

**Aanpak:** Het programma duurt vijf maanden en omvat een voorbereidende fase, een hoofdfase en een afsluitende fase.

- Voor jongeren: 5 interactieve psycho-educatieve sessies met huiswerk, doorlopende ondersteuning tussen de sessies; ondersteuning bij doorverwijzing naar therapie, indien nodig; de Resilience Toolkit voor zelfstandig gebruik.
- Voor ouders: een psycho-educatieve workshop, optionele individuele gesprekken en gespreksgroepen, gezinsopdrachten uit de Resilience Toolkit.
- Voor leraren en mentoren: training over trauma-geïnformeerde en cultuur sensitieve begeleiding; ondersteuningsbijeenkomsten voor mentoren.

Belangrijke thema's voor jongeren: zelfbewustzijn, emotieregulatie, verbinding- en communicatie, optimisme & veerkracht, zelfvertrouwen en drijfveren.

**Uitvoering:** Het programma wordt uitgevoerd op scholen, opvanglocaties, jongerencentra en in maatschappelijke organisaties waar Oekraïense jongeren leren of hun vrije tijd doorbrengen. Ook is er de mogelijkheid tot verdere individuele ondersteuning na afloop van het programma.

**Werkzame elementen:** Cultuursensitieve en trauma-geïnformeerde aanpak; combinatie van groeps- en individuele begeleiding; creëren van een veilige omgeving; actieve betrokkenheid van ouders en mentoren; gebruik van wetenschappelijk onderbouwde principes van veerkrachtontwikkeling.

**Effect en ervaringen:** Dit is een nieuw product dat is opgebouwd uit modules (workshops voor tieners en ouders, training voor leraren) die al zijn geëvalueerd. Het nieuwe programma wordt door de eerste groepen beoordeeld.

**Kosten:** Het programma is kosteloos voor deelnemers en wordt gefinancierd door de Nederlandse overheid. Alle materialen, trainingen en begeleiding zijn inbegrepen. Benodigde middelen: ruimte voor groeps- en individuele bijeenkomsten.

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Empatia Program

Website: [www.empatiaprogram.nl](http://www.empatiaprogram.nl)

E-mail: [empatia@oporafoundation.nl](mailto:empatia@oporafoundation.nl)



## 16. Vreedzaam voor nieuwkomerskinderen

**Doelgroep:** Nieuwkomersleerlingen in de basisschoolleeftijd (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 Schoolaanpak 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 vervolgvactiteiten 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 schoolbrede 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.

**Werkzame elementen:** In het programma wordt expliciet rekening gehouden met eventuele traumatische ervaringen van kinderen, met problemen met de Nederlandse taal en met de landen waar kinderen vandaan komen. Vreedzaam is opgenomen in de missie van de school en de uitwerking daarvan. Een stuurgroep zorgt voor structurele inbedding en zichtbaarheid. Er is sprake van een permanente betrokkenheid van kinderen

en ouders. Nieuwe leerkrachten worden ingewerkt. Dit alles draagt bij aan een expliciete sociale norm.

**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 en contactgegevens:

Organisatie: Vreedzaam (CED Groep)

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

E-mail: [devreedzameschool@cedgroep.nl](mailto:devreedzameschool@cedgroep.nl)

Telefoon: 010-4071599

Contactpersoon: Suzanne Rhee

E-mail: [s.rhee@cedgroep.nl](mailto:s.rhee@cedgroep.nl)

# Interventies voor volwassenen

## 1. BAMBOO Adults

**Doelgroep:** Alle volwassenen die asiel hebben aangevraagd woonachtig in een azc die hun mentale welzijn willen versterken en statushouders die in de gemeente wonen en succesvol willen integreren.

**Doel:** Versterken van de veerkracht van vluchtelingen; vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten.

**Aanpak:** BAMBOO Adults is een laagdrempelig, cultuursensitief ggz-preventieprogramma dat sinds 2020 op ruim 150 asielzoekerscentra is uitgevoerd, en waaraan al ruim 5.000 vluchtelingen hebben deelgenomen. De training bestaat uit vijf wekelijkse sessies van elk twee uur. In de groep zitten doorgaans zes tot tien deelnemers. Centraal in BAMBOO staat het ontdekken, ontwikkelen en toepassen van persoonlijke kwaliteiten (character strengths) zoals doorzettingsvermogen, acceptatie, dankbaarheid, flexibiliteit en optimisme. BAMBOO is beschikbaar in meer dan 10 talen, waaronder Arabisch, Turks, Somalisch, Tigrinya, en Farsi. Er wordt gewerkt met professionele tolken die aanwezig zijn bij de training. BAMBOO is ook geschikt om uitgevoerd te worden buiten de context van asielzoekerscentra, het richt zich op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en de kwaliteiten die nodig zijn om succesvol inburgeren in de Nederlandse maatschappij.

**Uitvoering:** De training wordt verzorgd door POH-GGZ medewerkers en verpleegkundigen van GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers), die op iedere azc-locatie werken, en zelfstandige trainers. Allen zijn speciaal getraind voor het uitvoeren van BAMBOO. Er wordt gewerkt aan de hand van een werkboek.

**Werkzame elementen:** Inhoudelijk zijn de sessies krachtgericht in plaats van klachtgericht. Het programma is ontwikkeld vanuit het theoretische kader van de positieve psychologie<sup>1-2</sup>. De werkzame elementen zijn onder andere: zelfreflectie op persoonlijke kwaliteiten, lichamelijke oefeningen; psycho-educatie; versterken van positieve emoties; doelen stellen en plannen uitvoeren. De volgende elementen helpen bij de culturele aansluiting met de doelgroep: narratieve expressie; focus op gevoelens in plaats van op gedachten; oefeningen gericht op het versterken van positieve relaties; aandacht voor lichamelijke gewaarwording; en gebruik van religieuze en spirituele oefeningen<sup>3</sup>.

**Effect en ervaringen:** In de periode 2020-2023 is BAMBOO met steun van ZonMw doorontwikkeld en onderzocht. Onderzoek heeft inmiddels aangetoond dat het programma effectief is. Een pre-post onderzoek naar de haalbaarheid van het BAMBOO-programma toont aan dat deelname aan het programma de veerkracht en het mentale welzijn van azc-bewoners vergroot<sup>4</sup>. De deelnemerstevredenheid is hoog.

### Publicaties

1. Hendriks, T. (2021). Positieve empathie en het geven van groepstrainingen aan vluchtelingen. *Tijdschrift Positieve Psychologie* 2021, 3
2. Hendriks, T., & de Jong, J. (2021). Positieve psychologie en vluchtelingenhulp. In: *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en Interventies* (pp. 156-171). Uitgeverij Boom.
3. Hendriks, T., de Jong, J., Hassankhan, A., & van Woerkom, M. (2024). BAMBOO for Refugees - A culturally sensitive positive psychology intervention: A protocol for a pilot randomized controlled trial. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-30.
4. Hendriks, T., Hassankhan, A., de Jong, J., & van Woerkom, M. (2024). Improving resilience and mental well-being among refugees residing at asylum centers in the Netherlands: A pre-post feasibility study. *Mental Health & Prevention*, 36, 200366.

Voorlopige resultaten van een gerandomiseerd onderzoek tonen tevens aan dat het programma veerkracht, geluksgevoel en positieve emoties significant vergroot en negatieve emoties verminderd.

**Overdraagbaarheid:** BAMBOO is in hoge mate schaalbaar doordat potentiële trainers binnen drie dagdelen (online) kunnen worden opgeleid. Het vereiste opleidingsniveau voor trainers is HBO+, maar kan ook buiten het azc verzorgd worden door ervaringsdeskundigen met de juiste werkervaring en motivatie. Trainers werken aan de hand van een protocol (handleiding) en maken gebruik van een kaartenset en ander cultuur sensitief werkmateriaal.

**Kosten:** De kosten hangen samen met de tijd voor de vijf bijeenkomsten, inclusief werving, selectie, voorbereiding en nazorg. Meestal is er maar één trainer nodig. Inzet van tolken in een azc wordt vergoed. Daarnaast is er een kleine post voor materialen en planning en coördinatie opgenomen. Als eigenaar van BAMBOO gaat GZA graag in gesprek met potentiële partners voor samenwerking.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GezondheidsZorg Asielzoekers (GZA)

Website: [www.gzasielzoekers.nl/ikbenasielzoeker/bamboo](http://www.gzasielzoekers.nl/ikbenasielzoeker/bamboo)

Contactpersoon: dr. Tom Hendriks,

E-mail: [thendriks@gzasielzoekers.nl](mailto:thendriks@gzasielzoekers.nl)

Telefoon: 06-29363866

## 2. BeThere

**Doelgroep:** BeThere is gericht op ouders en verzorgers met een vluchtachtergrond, met kinderen tot 12 jaar oud. BeThere is momenteel beschikbaar in het Arabisch, Oekraïens en Engels.

**Doel:** BeThere geeft ouders en verzorgers handvatten om hun stress en spanning te verminderen en hun vaardigheden bij het opvoeden van hun kinderen te versterken.

Door deelname aan het programma zullen ouders en verzorgers:

- zich beter voelen en minder stress ervaren
- praktische tools en kennis krijgen over opvoeding
- een sterke sociaal netwerk ontwikkelen
- groeien tot de ouder die ze graag willen zijn

Het psychosociale welzijn van verzorgers verbetert, waardoor zij positieve veranderingen voor hun kinderen en het hele gezin kunnen creëren.

**Aanpak:** BeThere is een groepsprogramma voor ouders/verzorgers dat bestaat uit negen groepsbijeenkomsten van 1,5-2 uur (voor 6-12 deelnemers). BeThere bijeenkomsten zijn interactief en zorgvuldig ontworpen. Er wordt een veilige omgeving gecreëerd die deelnemers uitnodigt en stimuleert om hun ervaringen te delen en van elkaar te leren.

**Uitvoering:** BeThere kan worden uitgevoerd door getrainde niet-specialistische 'helpers'. Hierdoor kan het breed ingezet worden. War Child kan training geven aan bijvoorbeeld medewerkers van opvanglocaties of maatschappelijke organisaties, zodat zij BeThere bijeenkomsten kunnen begeleiden. War Child kan het programma ook direct uitvoeren op locatie met eigen facilitators met eenzelfde culturele- en taalachtergrond als de deelnemers (Oekraïens of Arabisch).

### Werkzame elementen:

- *Sociale steun*  
BeThere is een groepsprogramma. Dit geeft ouders/verzorgers de gelegenheid ervaringen uit te wisselen, en hun sociale steun netwerk uit te breiden.
- *Bewezen stress en spanningsverlagende activiteiten*  
Er wordt gebruik gemaakt van verscheidene ademhalings- en visualisatie oefeningen.
- *Cultuur- en traumasensitief*  
Het programma wordt aangepast aan de specifieke (culturele) context van de deelnemers om ervoor te zorgen dat de activiteiten, voorbeelden en illustraties/video's aansluiten bij de leefwereld en cultuur van de deelnemers.
- *Eigen taal*  
BeThere wordt altijd gegeven in de eigen taal van de deelnemers door helpers met eenzelfde taal en culturele achtergrond.
- *Gestructureerde supervisie*  
Getrainde helpers ontvangen regelmatig begeleiding en coaching van een supervisor.

**Effect en ervaringen:** War Child heeft wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effectiviteit van BeThere voor Syrische vluchtelingen in Libanon. Uit deze studie blijkt dat BeThere een positieve impact heeft op 'harsh parenting' en 'caregiver distress' en dat de focus leggen op het welzijn van ouders/verzorgers een veelbelovende tactiek is om ouderschap onder zware omstandigheden te verbeteren. Uit deze studie blijkt dat ook het welzijn van kinderen op de korte termijn verbetert door inzet van het BeThere programma. BeThere wordt wereldwijd op veel plekken geïmplementeerd door (partnerorganisaties van) War Child in onder andere Oekraïne, Libanon en Uganda.

**Erkenning:** BeThere is een wetenschappelijk onderbouwde (evidence-based) groepsinterventie, ontwikkeld en onderzocht door War Child.

**Overdraagbaarheid:** War Child kan medewerkers van opvanglocaties of maatschappelijke organisaties trainen als BeThere helper. Medewerkers hoeven geen specialist te zijn op het gebied van mentale gezondheid. BeThere is daarom zeer geschikt is om groots op te schalen.

**Kosten:** War Child kan een offerte maken o.b.v. de specifieke behoeften en het aantal groepen. De kosten zijn afhankelijk van de uitvoering waarvoor gekozen wordt; training van helpers of directe implementatie.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: War Child

Email: [nederlandprogramma@warchild.nl](mailto:nederlandprogramma@warchild.nl)

Website: [www.warchild.nl/nederland](http://www.warchild.nl/nederland)

Contactpersoon: Endry van den Berg

Telefoon: 020-422 77 77

### 3. Bewegen werkt voor statushouders

**Doel:** Bewegen Werkt voor Statushouders richt zich op het vergroten van vitaliteit en veerkracht van deelnemers.

De subdoelen waaraan gewerkt wordt zijn:

- Verbeteren van fitheid en gezondheid
- Leren omgaan met stress;
- Stimuleren van een gezonde leefstijl
- Kennismaken met Nederlandse gebruiken
- Ontwikkelen van arbeidsrelevante competenties
- Versterken van de Nederlandse taalvaardigheid.

Door deze aanpak neemt de zelfredzaamheid toe en vergroten deelnemers hun kansen op maatschappelijke participatie.

**Aanpak:** Het betreft een maatwerk programma. In de praktijk bestaan er twee veelvoorkomende vormen: een programma van 26 weken waarin deelnemers 2 dagdelen per week deelnemen, of een programma dat wordt geïntegreerd in het inburgeringstraject van 1 tot 2 dagdelen per week, wel tot een jaar lang. De interventie combineert sport- en spelactiviteiten met theorie. De lessen kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden. Bewegen vormt het middel om te werken aan taalontwikkeling (bij voorkeur in samenwerking met taalscholen), het versterken van competenties en aan het verbeteren van de fysieke fitheid.

**Uitvoering:** Het programma wordt uitgevoerd door Bewegen Werkt-coaches die een achtergrond hebben in de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) of in de Psychomotorische Therapie (PMT) en die aanvullend een interne opleiding hebben gevolgd. Gemeenten vervullen de rol van opdrachtgever en zijn verantwoordelijk voor de werving en begeleiding van deelnemers. Taalscholen verzorgen het taalonderwijs en stemmen dit af op het programma. Andere betrokken organisaties, zoals

sportscholen, sportclubs en buurthuizen, leveren locaties en faciliteiten voor de interventies. In overleg met de opdrachtgever kan een tolk of oud-deelnemer aanwezig zijn en wordt, indien nodig, gebruikgemaakt van digitale vertaalhulpmiddelen om de communicatie te ondersteunen.

#### **Werkzame elementen:**

- Focus op mogelijkheden van deelnemers in plaats van beperkingen
- Combinatie van taal en bewegen
- Combinatie van leefstijl en bewegen
- Gemengde groepen, bevordert integratie en samenwerking
- Afwisseling tussen sport, spel en theorie
- Buiten actief zijn
- Laagdrempelig: iedereen kan meedoen
- Maatwerk, afgestemd op de doelen en wensen van de deelnemers

**Effect en ervaring:** De aanpak is gebaseerd op het Bewegen Werkt programma, dat is aangemerkt als bewezen effectief (1e aanwijzing van effectiviteit) binnen het erkenningstraject leefstijlinterventies van het *Loket Gezond Leven*. Meer informatie hierover is te vinden op [www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken](http://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken). Om inzicht te krijgen in de resultaten en ervaringen worden onder de deelnemers regelmatig evaluaties uitgevoerd.

**Kosten:** De kosten zijn afhankelijk van de gekozen frequentie en de duur van het programma.

#### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Bewegen Werkt  
Website: <https://bewegenwerkt.nl/participatie/doelgroepen/statushouders>  
Contactpersoon: Jan Plat  
E-mail: [Jan.plat@BewegenWerkt.nl](mailto:Jan.plat@BewegenWerkt.nl)  
Telefoon: 06-22231881

## 4. CAP TRAIN

**Doelgroep:** Mensen (18+) die leven in kwetsbare omstandigheden, zoals mensen met een migratie- en/of vluchtelingenachtergrond, die te maken hebben met hoge mate van stress, een veelheid van praktische en emotionele problemen en onbegrepen lichamelijke klachten. Contra-indicatie: ernstige verslaving problematiek, psychoses/dissociatie/ernstige psychiatrische problematiek.

**Doel:** Verminderen van psychische klachten en preventie van ernstige mentale en psychosociale problematiek. Cap Train is een capaciteit training gericht op het versterken van positieve coping vaardigheden in het omgaan met stress en problemen in een complexe omgeving. Het doel is om controle en zelfbeschikking terug te winnen in het sturen (richting geven) van hun eigen leven.

**Aanpak:** CapTrain is een level 3 MHPSS groep interventie (IASC,2007) die richt op het omgaan met specifieke problemen van mensen die te maken hebben met complexe levensomstandigheden. De methodiek is een aanpassing en bewerking van verschillende evidence-based MHPSS-community based methodieken, ontwikkeld, toegepast en getest met vluchtelingen in conflictgebieden. De capTrain methode heeft elementen uit PM+, mannengroepen, METS en steungroepen geïntegreerd.

**Uitvoering:** Gedurende vijf opeenvolgende weken komen deelnemers bij elkaar in een gesloten groep waar ze met behulp van lichaamsgerichte oefeningen, thema discussies en psycho-educatieve methodieken leren meer grip te krijgen op zichzelf en het omgaan met hun problemen. De bijeenkomsten, in Engels en/of Nederlands, duren 1,5-2 uur en worden begeleid door twee getrainde begeleiders/facilitators: idealiter iemand met psycho(sociale) zorg-achtergrond en een ervaringsdeskundige (iemand met een migratie- en/of vluchtachtergrond).

**Werkzame elementen:** Groepsgericht, lichaams- en ervaringsgerichte en praktische oefeningen die men ook thuis kan toepassen dragen bij aan sociale verbondenheid en een gevoel van zelfbeschikking over mentaal en psychosociaal welzijn. Context specifieke elementen, zoals cultuur van herkomst, bi-culturaliteit, gender verwachtingen en sociaal politieke context in Nederland, komen ter sprake in sessies en sluiten aan bij problemen en oplossingen van de mensen zelf binnen de eigen (bi) culturele context.

**Effect en ervaring:** Dit is een door Dokters van de Wereld Nederland in 2025 ontwikkelde aanpak in Nederland. De effecten zullen in volgende jaren gemeten gaan worden. Soortgelijke methodieken zijn positief geëvalueerd in o.a. DRC, Rwanda, Libanon, Iraq/Koerdistan en Kameroen. Onderzoeken in deze landen laten zien dat groepsgerichte en lichaams- en ervaringsgerichte methodieken positief bijdragen aan verbetering van emotiemanagement (controle op emoties), zelfinzicht en afname van negatieve copingstijlen (alcoholmisbruik, geweld.) De impact had zichtbaar effect op afname van gendergerelateerd geweld in families, verbetering gezondheid en sociaal-economische situatie van deelnemers.

**Overdraagbaarheid:** De methode is uitgeschreven in een handleiding met gestructureerde groepssessies plus een handboek voor facilitators. Training of Trainers (ervaren groepsbegeleiders) trainen Groep Facilitators. Daarnaast zullen Trainers reguliere supervisie en begeleiding aanbieden aan de groepsfacilitators gedurende de implementatie.

**Kosten:** In overleg met Dokters van de Wereld.

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Dokters van de Wereld

Website: [www.doktersvandewereld.org](http://www.doktersvandewereld.org)

Contactpersoon: Henny Slegh / Ossama Abu Amar



## 5. Gouden Mannen

**Doelgroep:** Mannen vanaf middelbare leeftijd met (meestal) een migratieachtergrond.

**Doel:** Het versterken van de sociaal-emotionele zelfredzaamheid, zodat zij weer grip krijgen op hun leven en (opnieuw) actief kunnen deelnemen aan de samenleving.

**Aanpak:** De totale looptijd is 1,5 jaar (60 weken), in 3 fasen van elk 20 weken. Er is 1 groepsbijeenkomst van 3 uur per week.

De interventie bestaat uit verschillende activiteiten zoals:

- Voorlichting over stress, slapen, voeding, bewegen
- Delen van ervaringen en gesprek over mentale en fysieke gezondheid
- Ontspanningsoefeningen en bewustwording
- Basisvaardigheden communicatie
- Gebruik van smartphone en computer (bijv. e-mail, videobellen)
- Assertiviteitstraining
- Rollenspellen over lastige situaties (bijv. conflicten, familie)
- Groepsgewijs organiseren van uitstapjes en activiteiten
- Verdieping van gespreksvaardigheden
- Digitale zelfredzaamheid (bijv. online formulieren invullen)
- Storytelling
- Verkennen van vervolgmogelijkheden in de wijk

**Uitvoering:** De interventie Gouden Mannen wordt voornamelijk gedragen door welzijnsorganisaties. De uitvoering vindt plaats op een laagdrempelige en toegankelijke locatie in de wijk, zoals een buurthuis. De locatie moet beschikken over minimaal drie aparte ruimtes, zodat drie groepen parallel kunnen draaien (fase 1, 2 en 3).

De doelgroep wordt geworven via voorlichtingsbijeenkomsten in de wijk (zoals in buurthuizen en moskeeën) en via een netwerk van samenwerkingspartners, zoals huisartsen, WPI, het UWV en maatschappelijke organisaties. Ook worden oud-deelnemers als ambassadeurs ingezet om anderen te werven. De ideale groepsgrootte is 12-15 deelnemers.

Bij volledige implementatie van het programma draaien er drie groepen parallel (fase 1, 2 en 3).

Er is rekening gehouden met de cultuur en taal van de doelgroep door een laagdrempelige aanpak, aangepast taalgebruik en inzet van deelnemers die elkaar ondersteunen bij taalbegrip. Trainers zijn cultuursensitief.

### **Werkzame elementen:**

- Levensverhaal en zelfreflectie: deelnemers herontdekken hun kracht
- Vaste groep en langdurige begeleiding: opbouw van vertrouwen en structuur
- Positieve Gezondheid: deelnemers stellen zelf doelen op meerdere levensdomeinen
- Praktische sociale vaardigheidstraining: gericht op het dagelijks leven
- Peer support: rolmodellen en herkenning via oud-deelnemers
- Cultuursensitieve aanpak: begeleiding sluit aan op achtergrond en beleving

**Effect en ervaring:** De interventie is beoordeeld als 'Goed Onderbouwd' binnen de databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie.

**Overdraagbaarheid:** Stichting Gouden Mannen is verantwoordelijk voor de kwaliteit en de opstart van het programma. Organisaties die met de interventie aan de slag willen, krijgen twee jaar lang ondersteuning bij de implementatie, inclusief begeleiding, training en toegang tot materialen. Zo zorgt de stichting ervoor dat de interventie op een zorgvuldige en effectieve manier wordt overgedragen.

**Kosten:** Voor informatie over de kosten kun je contact opnemen met de organisatie.

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Stichting Gouden Mannen

Website: <https://www.movisie.nl/interventie/gouden-mannen>

Contactpersoon: Magdy Khalil (directeur)

E-mail: [Magdy@goudenmannen.nl](mailto:Magdy@goudenmannen.nl)

Telefoon: 06-24665493

## 6. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland

**Doelgroep:** Ouderen (55+) met een migratieachtergrond die al lange tijd (bijvoorbeeld meer dan 10 jaar) in Nederland wonen.

**Doel:** Ouderen met een migratieachtergrond van 55 jaar en ouder ervaren na afloop van de GO-WIN groepscursus meer welbevinden en hebben meer regie over het eigen leven, waardoor het risico om eenzaamheidsgevoelens te ontwikkelen, kleiner wordt.

**Aanpak:** Een groepscursus van zes weken met een terugkombijeenkomst georganiseerd door een trainer, ondersteund door sleutelpersoon. Door kennisoverdracht, (ervaringsgerichte) oefeningen, thuisopdrachten, een rolmodelverhaal en de GO-WIN schijf met de vijf domeinen van welbevinden, vergroten deelnemers hun zelfmanagementvaardigheden en welbevinden.

**Uitvoering:** De interventie begint met het opsporen van sleutelpersonen bij de bekende zelforganisaties. Belangstellenden worden getraind, om daarna samen met de Indigo-trainers een GO-WIN-cursus te geven. Bij de werving hebben deze sleutelpersonen een centrale rol. De cursus vindt plaats bij zelforganisaties of in buurthuizen. De interventie kan ook uitgevoerd worden door ggz-preventieorganisaties, welzijnsorganisaties of andere organisaties die met migranten werken.

**Werkzame elementen:** Werken met sleutelpersonen en zelforganisaties met dezelfde achtergrond als de doelgroep wekt vertrouwen. Er zijn verhalen van rolmodellen, die zorgen voor bewustwording over ouder worden. En de ervaringsgerichte, praktische werkvormen laten zien hoe het zelfmanagement kan worden vergroot.

**Effect en ervaringen:** Elke bijeenkomst wordt geëvalueerd met de deelnemers en de sleutelpersoon. In de laatste bijeenkomst vullen deelnemers een tevredenheidsvragenlijst in. De deelnemers zijn doorgaans zeer tevreden.

Binnen een FNO-project is de interventie onderzocht op effectiviteit. Deelnemers vulden op diverse momenten vragenlijsten in. Op alle schalen verbeterden de scores van de deelnemers na afloop van de cursus. De grootste stijging is te zien op het vlak van emotioneel en sociaal welbevinden. De interventie is opgenomen in de databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie.

**Overdraagbaarheid:** Andere organisaties kunnen na een train-de-trainer- cursus van Indigo Rijnmond aan de slag met de interventie. Na het volgen van deze training biedt Indigo elke organisatie nog ca. twee uur ondersteuning aan (telefonisch en/of per mail), bijvoorbeeld voor vragen die gedurende het traject opkomen. Ook wil Indigo graag de evaluaties ontvangen voor analyse van het proces en effect.

**Kosten:** De kosten hangen vooral samen met de personele belasting voor de verschillende onderdelen: werven sleutelpersoon (vier uur), training van één sleutelpersoon (ca. vier uur; voor meerdere sleutelpersonen ca. zes tot acht uur) en, uitvoering van de cursus (veertig uur inclusief voorbereiding, evaluatie en reistijd). Plus nog materiële kosten en logistieke kosten voor de zelforganisatie: naar schatting € 560. In 2023 kostte een train-de-trainer GO-WIN ca. € 320, per persoon (gebaseerd op acht deelnemers van vier organisaties).

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Indigo Rijnmond

Website: <https://www.movisie.nl/interventie/go-win>

Contactpersoon: Maria Smedts,

E-mail: [m.smedts@indigorijnmond.nl](mailto:m.smedts@indigorijnmond.nl)

## 7. Kracht van gedachten

**Doelgroep:** Volwassenen die asiel hebben aangevraagd en statushouders. Deze interventie is vooral uitgevoerd onder asielzoekers in azc's, maar is zeker ook geschikt voor statushouders.

**Doel:** Inzicht krijgen in hoe het formuleren van gedachten het welbevinden beïnvloedt. Hierdoor leren deelnemers de niet-helpende en de helpende gedachten in hun eigen leven herkennen én groeit hun bewustzijn over de impact daarvan op hun gezondheid. Dit geeft meer grip op het eigen leven en bevordert het welbevinden en de zelfredzaamheid.

**Aanpak:** De training 'Kracht van gedachten' bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur, waarin deelnemers kennismaken met de principes van de Cognitieve gedragstherapie, ook wel CGT genoemd. Er zijn tien tot vijftien deelnemers en er wordt een tolk ingezet. De training wordt gegeven door twee preventiefunctionarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken. Door psycho-educatie en vaardigheidstraining leren deelnemers niet-helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten. Ook wordt er gewerkt aan het verminderen van stemmingsklachten en het versterken van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Deze interventie heeft indien nodig een brugfunctie naar passende behandeling.

**Uitvoering:** De locatie wordt in overleg met alle betrokkenen bepaald, met als uitgangspunt het zo laagdrempelig mogelijk te houden. Buiten de genoemde provincies is overleg nodig om de mogelijkheden te bespreken of kan de interventie worden overgedragen aan een andere instelling via het train-de-trainer-model.

**Werkzame elementen:** Het programma is specifiek ontwikkeld om cultuursensitief te kunnen werken. De groep draagt bij aan het creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun. Hierdoor wordt

vertrouwen opgebouwd, wat nodig is om psycho-educatie en vaardigheden effectief te kunnen leren. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en met ervaringsgerichte werkvormen die men zelf makkelijk thuis kan toepassen. Er is aandacht voor de versterkende kracht van een netwerk, ook binnen de groep. Het werken met een professionele tolk die goed contact heeft met de groep draagt ook bij aan het effect.

**Effect en ervaringen:** Flexibiliteit is belangrijk om af te kunnen stemmen op de culturele achtergrond en het niveau van de deelnemers. De interventie wordt standaard geëvalueerd. De methode bleek op de meeste klachten een positief effect te hebben gehad.

**Overdraagbaarheid:** In principe is de interventie overdraagbaar via draaiboeken en een train-de-trainer. Voor meer informatie over het overdragen van de interventie kun je contact opnemen met GGNet.

### **Kosten:**

Kosten zijn op te vragen via [interculturalisatie@ggnet.nl](mailto:interculturalisatie@ggnet.nl).

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ

Website: <https://ggnet.nl/cursussen/de-kracht-van-gedachten>

Contactpersoon: Ellen Geutjes,

E-mail: [e.geutjes@ggnet.nl](mailto:e.geutjes@ggnet.nl)

Telefoon: 088-9334609

### **Publicatie**

Boncuklu, S. et al. (2017). Effectiviteitsmeting trainingen interculturalisatie. Doetinchem: GGNet

## 8. Less Stress

**Doelgroep:** Volwassen die asiel hebben aangevraagd en statushouders. Deze interventie is met name uitgevoerd onder asielzoekers in azc's, maar is zeker ook geschikt voor statushouders.

**Doel:** Inzicht krijgen in alle aspecten van stress, zodat deelnemers stress in hun eigen leven herkennen én zich bewust zijn van de impact daarvan op hun gezondheid. Daarnaast: leren van vaardigheden om de stressfactoren te beïnvloeden en hun eigen competenties en draagkracht te vergroten. Door de combinatie van klachtgerichte psycho-educatie en vaardigheidstraining krijgen de deelnemers meer grip op hun eigen leven. Dit bevordert hun welbevinden en zelfredzaamheid.

**Aanpak:** De training Less Stress bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Er zijn zes tot vijftien deelnemers en er wordt een tolk ingezet. De training wordt gegeven door twee preventiefunctionarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken. Door psycho-educatie en vaardigheidstraining leren deelnemers over gezonde en ongezonde stress en de relatie met lichamelijke klachten. Er worden vaardigheden aangeleerd gericht op stressreductie en het versterken van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Bij gesignaleerde psychische problematiek kan deze interventie indien nodig ook als brugfunctie fungeren naar passende behandeling.

**Uitvoering:** De locatie wordt in overleg met alle betrokkenen bepaald, met als uitgangspunt het zo laagdrempelig mogelijk te houden.

**Werkzame elementen:** De groep draagt bij aan het creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun. Hierdoor wordt vertrouwen opgebouwd, wat nodig is om

psycho-educatie en vaardigheden effectief te kunnen leren. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en met ervaringsgerichte werkvormen die men zelf makkelijk thuis kan toepassen. Er is aandacht voor de versterkende kracht van een netwerk, ook binnen de groep. Het werken met een professionele tolk die goed contact heeft met de groep draagt ook bij aan het effect.

**Effect en ervaringen:** Flexibiliteit is belangrijk om af te kunnen stemmen op de culturele achtergrond en het niveau van de deelnemers. De interventie wordt standaard geëvalueerd. Er is onderzoek gedaan naar het effect ervan middels een voor- en nameting gericht op psychische klachten. De methode bleek op de meeste klachten een positief effect te hebben gehad.

**Overdraagbaarheid:** In principe is de interventie overdraagbaar via draaiboeken en een train-de-trainer. Voor meer informatie over het overdragen van de interventie kun je contact opnemen met GGNet.

### **Kosten:**

Kosten zijn op te vragen via [interculturalisatie@ggnet.nl](mailto:interculturalisatie@ggnet.nl).

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ

Contactpersoon: Ellen Geutjes,

E-mail: [e.geutjes@ggnet.nl](mailto:e.geutjes@ggnet.nl)

Informatie: Less Stress

### **Publicatie**

Boncuklu, S. et al. (2017). Effectiviteitsmeting trainingen interculturalisatie. Doetinchem: GGNet

## 9. Liever bewegen dan moe

**Doelgroep:** Volwassen met een migratieachtergrond die al langer in Nederland wonen. Maar ook volwassenen die asiel hebben aangevraagd in een azc en statushouders die nog werken aan hun inburgeringstraject en die zich herkennen in een gevoel van somberheid, geen zin hebben in dingen en zich futloos voelen.

**Doel:** Het hoofddoel van de training is mentale en fysieke activatie. Deelnemers zijn zich na afloop van de training meer bewust van de factoren die de gezonde leefstijl en het mentaal welbevinden bevorderen en passen praktische tips toe in het dagelijkse leven, in het bijzonder het letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Het preventieve einddoel is het verminderen van het risico op depressie en andere psychische klachten.

### Subdoelen:

- Vergeleken met de start is aan het einde van de training een verbetering waar te nemen van de algehele ervaren gezondheid.
- Deelnemers hebben een positieve ervaring opgedaan met mentaal en fysiek in beweging zijn.
- Deelnemers zijn gemotiveerd om na de training te blijven bewegen.
- Deelnemers hebben na afloop van de training meer kennis over en zijn zich bewust van verschillende gezondheidsonderwerpen als stress, ontspanning, piekeren, voeding/eetpatroon en slaap.
- Deelnemers zijn zich bewust van verschillende vaardigheden die helpen om het mentaal welbevinden te versterken.

**Aanpak:** De groepsinterventie 'Liever bewegen dan moe' van Indigo Preventie bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van minstens 2 uur. De training wordt verzorgd door een ggz-professional samen met een sportdocent. De bijeenkomsten bestaan uit een uur psycho-educatie en een uur bewegen. De groep bestaat uit 6 tot 15 deelnemers. Indien nodig wordt er een informele tolk ingezet. Onderwerpen die aan bod komen zijn: stress, ontspanning, piekeren, actief worden en blijven, voeding & eetpatroon en beter slapen.

**Uitvoering:** Er zijn twee type groepen: de open groep en de bestaande groep. De open groep werkt

met een open werving. Bijvoorbeeld door middel van intermediairs die werkzaam zijn met de doelgroep, flyers, mond-tot-mondreclame en persoonlijk contact. Deze manier van werven is vooral effectief in azc's. De bestaande groep is een groep op een bestaande plek, bijvoorbeeld bij een zelforganisatie of bij taallessen. Indigo Preventie maakt dan afspraken met contactpersonen. Bij voldoende belangstelling start de training. Organisaties die de interventie kunnen uitvoeren zijn bijvoorbeeld welzijnsorganisaties of ggz-preventieorganisaties.

**Werkzame elementen:** Voor het combineren van bewegen en gezondheidsvoorlichting in één programma is gekozen vanuit de veronderstelling dat beide benaderingen - praten en doen - elkaars werkzaamheid versterken: je leert door informatie tot je te nemen, te betrekken op je eigen leven, vaardigheden te oefenen, door ervaringen en tips uit te wisselen met anderen én je ondergaat de (heilzame) werking van beweging. Tijdens de voorlichtingen wordt aandacht besteed aan sportmogelijkheden om na afloop van dit programma aan deel te kunnen nemen. Initiatieven van deelnemers worden gestimuleerd en positieve ervaringen uitgewisseld.

**Effect en ervaringen:** In de jaren 2018-2022 geven deelnemers een gemiddelde tevredenheidsscore van een 8,5 (N=126). Deelnemers rapporteren tevreden te zijn over de oefeningen, uitleg en de trainers. De resultaten op de effectmeting zijn goed te noemen. Er blijkt een significante verbetering van de lichamelijke en psychische gezondheid (EuroQol thermometer); een stijging van 60,5 naar 72,6. Eveneens een verbetering van de psychische gezondheid (MHI-5); een stijging van 44 naar 54,5. Verder heeft het RIVM de interventie beoordeeld als 'goed onderbouwd'. Een volledige beschrijving is te vinden op [Loketgezondleven.nl](https://loketgezondleven.nl)

**Overdraagbaarheid:** Organisaties die de training willen geven, dienen te beschikken over ggz-professionals en sporttrainers en een geschikte locatie waar ook ruimte is om te kunnen bewegen. Er dienen ook geschikte materialen aanwezig te zijn om bij het bewegen te gebruiken. Enkel professionals en trainers die een train-de-trainerscursus Liever bewegen dan moe hebben gevolgd mogen de training uitvoeren.

**Kosten:** De personele kosten (ggz-professional, sporttrainer en coördinator) voor het uitvoeren van een training bedragen in totaal zo'n € 7080. De materiële en eenmalige kosten zijn hierbij niet meegenomen. Het totaal aantal benodigde uren is ongeveer 80. De training wordt bekostigd door Wmo gelden.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Indigo Preventie

Informatie: [www.indigowest.nl](http://www.indigowest.nl)

Contactpersoon: Thuan-Nhi Truong

E-Mail: [t.truong@indigohaaglanden.nl](mailto:t.truong@indigohaaglanden.nl),

Telefoon: 088 357 10 60

## 10. Life Skills Workshop

**Doelgroep:** Volwassenen met een migratieachtergrond, zoals mensen zonder geldige verblijfsvergunning, mensen die asiel hebben aangevraagd en statushouders.

**Doel:** De workshops zijn in 2014 ontwikkeld om mensen met een migratieachtergrond in kwetsbare posities te helpen psychosociale vaardigheden en gezonde gewoontes te ontwikkelen, zodat ze hun eigen gezondheid en welzijn effectief kunnen beschermen. De interventie is gericht op collectieve preventie.

**Aanpak:** De life skills interventie bestaat uit zes workshops met thema's zoals gezonde gewoonten, omgaan met stress en toegang tot gezondheidszorg. Elke workshop duurt twee uur en is zo ontworpen dat actieve deelname wordt gestimuleerd door middel van verschillende groepsopdrachten en oefeningen. Partnerorganisaties zijn niet verplicht alle zes de workshops uit te voeren en deelnemers kunnen kiezen aan welke workshops zij willen deelnemen op basis van hun behoeften. De trainers spreken diverse talen, waaronder Arabisch, Turks, Spaans en Oekraïens.

**Uitvoering:** Er zijn 70 vrijwilligers actief in bijna heel Nederland, dus de trainingen kunnen overal in het land georganiseerd worden. Idealiter nemen er acht tot twaalf mensen deel aan de workshop. De trainingen worden vaak aangeboden op de locatie van de partnerorganisatie. Elke trainer ontvangt een workshopleider-gids. Ook zijn beschikbaar: hand-outs in eigen taal, spelkaarten, rollenspelscripts, oefenschema's en afbeeldingen. Voor elke workshop zijn er een aanwezigheidsformulier en evaluatieformulieren die door de deelnemers moeten worden ingevuld. Aan het einde van een workshopreeks ontvangt de deelnemer een certificaat van deelname.

**Werkzame elementen:** De interventie is gericht op de interactie tussen psychologische aspecten zoals gedachten, emoties en gedrag en sociale ervaringen zoals relaties, tradities en cultuur. Op basis van deze interacties kan de interventie bijdragen aan het welzijn van individuen.

**Effect en ervaring:** Met een feedbackformulier is opgehaald dat deelnemers een positief effect op hun welzijn ervaren. Dit is wel afhankelijk van de woonsituatie van deelnemers; wanneer deelnemers geen stabiele woonomgeving hebben is het moeilijker de informatie uit de workshop in praktijk te brengen.

**Overdraagbaarheid:** De workshops zijn laagdrempelige trainingen die bewust maken en informeren. Het gaat om een basis psychosociale ondersteuningsinterventie die voor iedereen, dus alle organisaties, bruikbaar is. Omdat de vrijwilligers in bijna heel Nederland actief zijn, kunnen de trainingen overal in het land georganiseerd worden.

**Kosten:** Momenteel worden er geen kosten in rekening gebracht aan de partnerorganisaties, aangezien het Life Skills-programma hiervoor een eigen financiering heeft vanuit het Rode Kruis. Gemiddeld kost een workshop €930 (inclusief training en begeleiding van vrijwillige trainers, coördinatie van de workshops, reiskosten en trainingsmateriaal). De partnerorganisatie is verantwoordelijk voor het regelen van een tolk indien nodig.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Nederlandse Rode Kruis

Website: <https://www.rodekruis.nl/wat-doen-wij/hulp-in-nederland/ondersteuning-ongedocumenteerde-migranten/>

Contactpersoon: Hussain Jafari

E-mail: [lifeskills@rodekruis.nl](mailto:lifeskills@rodekruis.nl)

Telefoon: 0623368925



## 11. MindFit

**Doelgroep:** Volwassenen met een vluchtelingen-achtergrond in gemeenten en azc's.

**Doel:** Preventie van psychische klachten en psychosociale problemen bij vluchtelingen en hen helpen om meer kracht te ervaren en zelfredzamer te worden.

**Subdoelen:** Door het vergroten van kennis en zelfinzicht meer zicht geven op de eigen talenten; bevorderen van de integratie en participatie van deelnemers door verbetering van het emotionele welzijn; reduceren van stress en inzicht krijgen in cultuurverschillen, ook ten aanzien van opvoeden; vroegtijdig signaleren van klachten en tijdig doorverwijzen naar professionele zorg.

**Aanpak:** De training MindFit van VluchtelingenWerk Nederland maakt gebruik van beproefde methoden als psycho-educatie, stressreductie en emotie-management. De trainingen worden in de eigen taal en binnen de eigen culturele groep gegeven. Trainers van VluchtelingenWerk zijn ervaringsdeskundigen en verzorgen de training in eigen taal of in samenwerking met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep, die als tolk fungeert. Het programma bestaat uit een mix van theorie, ervaringsoefeningen, en sociale interacties tussen de deelnemers.

In zes wekelijkse sessies van 3 uur komen de volgende thema's aan de orde: de (mentale) gezondheidszorg in Nederland; ontworteling en de gevolgen ervan; depressie en stressklachten; trauma en traumaverwerking; rouwverwerking; omgaan met twee culturen in een nieuw land; relatieproblemen en scheidingen; en verslavingen, het zoeken naar een nieuwe identiteit en het belang van meedoen in de maatschappij. Afhankelijk van de specifieke doelgroep kunnen de onderwerpen worden aangepast.

**Uitvoering:** De training kan in elke gemeente gegeven worden. De werving geschiedt op basis van signalen van begeleiders en de gemeente.

**Werkzame elementen:** MindFit staat voor meedoen in de samenleving vanuit een innerlijke balans en vanuit een 'fitte mind'. Kennisoverdracht en psycho-educatie vergroten het inzicht in klachten. De deelnemers krijgen handvatten over hoe ze zelf met problemen om kunnen gaan. Stress wordt gereduceerd door ontspannings- en adem oefeningen vanuit mindfulness. Door empowerment - het vinden en vergroten van de eigen kracht - kunnen deelnemers meer de regie over het eigen leven in handen nemen.

**Effect en ervaringen:** Evaluatie vindt bij iedere training plaats, zowel mondeling als schriftelijk. De trainers evalueren de door hen uitgevoerde trainingen ieder kwartaal. Zo wordt de kwaliteit bewaakt en kunnen er aanpassingen worden doorgevoerd. De deelnemers en de uitvoerders zien dat de interventie de deelnemers vooruit helpt en hen leert effectief met stress om te gaan. Verwey-Jonker instituut doet onderzoek naar de werking van MindFit binnen het Vesta project - versterking van de gezondheid van statushouders van de gemeente Utrecht - waarin MindFit een belangrijk onderdeel is.

**Overdraagbaarheid:** De MindFit training 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. (prijsbepaling 2025, wegens inflatie kunnen groepsprizen afwijken na 2025).

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Ontwikkeling: MindFit is ontwikkeld door Stichting VluchtelingenWerk Nederland en samenwerking met Arq.  
Organisatie: Stichting VluchtelingenWerk Nederland  
Website: [www.vluchtelingenwerk.nl/nl/wat-wij-doen/voor-gemeenten/ons-aanbod-voor-gemeenten/ondersteuning-bij-integratie/mindfit-focus-op](http://www.vluchtelingenwerk.nl/nl/wat-wij-doen/voor-gemeenten/ons-aanbod-voor-gemeenten/ondersteuning-bij-integratie/mindfit-focus-op)  
Contactpersoon: Xandra Spijker,  
E-mail: [mindfit@vluchtelingenwerk.nl](mailto:mindfit@vluchtelingenwerk.nl)  
Telefoon: 0623570723

## 12. Mind-Spring

**Doelgroep:** Volwassenen die asiel hebben aangevraagd en statushouders. Mind-Spring trainingen kunnen niet meer worden aangeboden in azc's, de interventie wordt momenteel wel in gemeenten uitgevoerd.

**Doel:** Mind-Spring richt zich op het opbouwen van veerkracht en het bevorderen van de gemeenschap in de doelgroep, met het doel om verergering van psychische klachten te voorkomen bij een doelgroep die erg kwetsbaar is voor het ontwikkelen van PTSS, depressie, angst, misbruik van middelen en meer. Een andere belangrijke doelstelling is een signaleringsfunctie: de ggz-trainers letten op deelnemers die mogelijk verdere gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg nodig hebben en voorzien hen van verwijzingen voor hun huisarts. Door te helpen bij het zoeken naar therapie, helpen de trainers deelnemers de taalbarrières in het geestelijke gezondheidszorgsysteem te overwinnen. Hiermee wordt verzekerd dat deelnemers serieuzere psychische klachten aanpakken, voordat deze verergeren.

**Aanpak:** Mind-Spring telt acht wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur voor minimaal acht en maximaal vijftien deelnemers. Deze interventie van ARQ wordt verzorgd door een koppel van een trainer vanuit de regionale ggz en een trainer met een. Tijdens de bijeenkomsten is de voertaal die van de groep. Dat maakt het makkelijker voor de deelnemers om zich te uiten en ook om vertrouwen op te bouwen met de trainers en leden van de groep. Door hun verhalen te delen en een band op te bouwen met soortgelijke ervaringen, krijgen de deelnemers een gevoel van gemeenschap en verbondenheid binnen de groep. De volgende thema's komen aan bod: normale reacties op abnormale gebeurtenissen; stress en stressreductie; psychosomatische klachten; bepalen hoe het met je

gaat; omgaan met rouw; werken aan een veranderde identiteit; omgaan met eigen emoties (RET); voorlichting over middelen en verslaving; en hoe balans te houden. Deelname aan dit programma leidt tot een positiever zelfbeeld van de deelnemers en verandert hun identiteit als slachtoffer. Dit geeft meer controle, energie en meer invloed op het eigen leven.

**Uitvoering:** Gemeenten zijn de primaire wervingsinstanties van deelnemers. Onze gemeentelijke contactpersonen informeren statushouders en motiveren hen om deel te nemen aan Mind-Spring. Dit gebeurt in samenwerking met buurthuizen, VluchtelingenWerk, andere vrijwilligersorganisaties en migrantenorganisaties. Deze uitnodiging en informatie is in de eigen taal van de deelnemers en wordt verzorgd door ARQ.

**Werkzame elementen:** De inzet van een trainer met een vluchtelingenachtergrond en dezelfde culturele- en taalachtergrond is een belangrijk werkzaam element via peer-educatie en het spiegelen aan een rolmodel. De groep met lotgenoten heeft de functie van her- en erkenning. Informatie over normale reacties bij abnormale situaties helpt om stress en eigen angsten te hanteren. Het psycho-educatieve element leert deelnemers stress en emoties te herkennen en ontspanningstechnieken te gebruiken, wat helpt hun veerkracht te vergroten. Ondanks moeilijkheden en verlies is het toch mogelijk om een positieve nieuwe identiteit op te bouwen.

**Effect en ervaringen:** De interventie Mind-Spring Psycho-educatie wordt in de database van het Loket Gezond Leven (RIVM) als 'goed onderbouwd' beoordeeld. De deelnemers zijn zeer positief over het proces dat op gang komt door hun deelname. Zij voelen zich her- en erkend, er ontstaat een positiever zelfbeeld. Dit werkt activerend, stimulerend en enthousiasmerend. Deelname aan de groepsbijeenkomsten reduceert hun stress.

### Publicaties

Verschoor, B. et al. (2010). Onderzoeksrapport Mind-Spring. Utrecht: Hogeschool Utrecht  
Frontiers: [Strengthening resilience in the aftermath of adversity: evaluation of the group-based intervention Mind-Spring, a naturalistic mixed-methods study among refugee groups in the Netherlands](#)

Het blijkt ook, indien nodig, de drempel te verlagen om professionele hulp te zoeken. Vluchtelingen met traumatische ervaringen komen erachter dat ze een hulpvraag mogen hebben. Bovendien is Mind-Spring door de Europese Commissie uitgeroepen tot 'promising practice'.

**Overdraagbaarheid:** Mind-Spring is landelijk inzetbaar. De trainers, zowel de ggz-medewerkers als de vluchtelingen, zijn allen door ARQ opgeleid. Mind-Spring is alleen overdraagbaar als trainers een zelfde opleiding hebben gevolgd. ARQ blijft de landelijke coördinatie en planning doen.

**Kosten:** De kosten voor een complete Mind-Spring-training van acht sessies bedragen € 12.000 (2025). De kosten kunnen variëren na 2025 en afhankelijk van maatwerk.

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

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

E-mail: [info@arq.org](mailto:info@arq.org).

Telefoon: 020 8407 640

Contactpersoon: Alicia Handal,  
[mind-spring@arq.org](mailto:mind-spring@arq.org), [a.handal@arq.org](mailto:a.handal@arq.org)

Telefoon: +31 6 21963641

### 13. Mosaic

**Doelgroep:** Arabischsprekende statushouders. In de praktijk zijn dit vooral Syrische of Iraakse statushouders. De deelnemers zijn minstens 18 jaar, zijn op zoek naar een (andere) baan en studeren niet fulltime.

**Doel:** Verbeteren van het mentaal welbevinden en de (arbeidsmarkt)participatie door vluchtelingen te helpen hun leven in Nederland vorm te geven. Deelnemers hebben na afloop een positieve(re) instelling en dit helpt hen bij het zoeken naar een baan of studie.

**Aanpak:** Mosaic bestaat uit zes groepsbijeenkomsten van elk twee uur. Na afloop is er nog een half uur om praktische vragen te stellen over problemen waar de deelnemers tegenaan lopen. Elke groep bestaat uit maximaal vijftien deelnemers. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats en worden begeleid door een duo: een ervaringsdeskundige trainer die Arabisch en Nederlands spreekt en een hoofdtrainer. De sessies vinden plaats in het Arabisch.

**Uitvoering:** Mosaic is geschikt voor Arabischsprekende statushouders die op zoek zijn naar werk. Medewerkers Werk en Inkomen van een gemeente kunnen statushouders uitnodigen om aan het traject deel te nemen. Andere lokale en regionale organisaties (o.a. Vluchtelingen-Werk, sociaal domein, GGD, ggz) kunnen potentiële deelnemers aandragen bij de gemeente. De locatie wordt lokaal afgestemd met de gemeente en is altijd laagdrempelig, zoals een wijkcentrum. Het bestaan van Mosaic wordt door een brochure, door online communicatie (websites van partners) en via bestaande netwerken onder de aandacht gebracht van verschillende gemeenten.

**Werkzame elementen:** Lotgenotencontact in groepsverband, uitgevoerd dicht bij en samen met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep; communicatie in de moedertaal; betrokkenheid van gemeenten en andere

organisaties. De bijeenkomsten richten zich op zingeving, het ontdekken van waarden, een focus op krachten in plaats van klachten, en het formuleren en nastreven van doelen.

**Effect en ervaringen:** Mosaic is in 2018 ontwikkeld en het programma is tussen 2018-2020 een aantal keer uitgevoerd, gefinancierd door gemeenten. Er is een uitgebreide proces- en effectevaluatie gedaan. Uit de procesevaluatie blijkt dat deelnemers zeer tevreden zijn over de inhoud en organisatie van de cursus. Het effectiviteitsonderzoek laat zien dat de mentale gezondheid van deelnemers baat kan hebben bij het volgen van Mosaic. Er zijn indicaties dat zij na deelname meer mentaal welbevinden, emotioneel welbevinden en zingeving ervaren. Wat betreft participatie lijkt Mosaic ook een positief effect te hebben. Deelnemers besteden na deelname meer uren aan een stage- of werkervaringsplek. Ook levert deelname aan de cursus een positieve bijdrage aan het vertrouwen om in de toekomst een betaalde baan te vinden.

**Overdraagbaarheid:** In verband met de kwaliteitsbewaking ligt de uitvoering van Mosaic in handen van RUNOMI (Radboud University Network on Migrant Inclusion), dat de interventie implementeert en de trainers opleidt. RUNOMI is op zoek naar samenwerkingspartners, dit kunnen ook partners zijn die de implementatie willen verzorgen in samenwerking met RUNOMI.

**Kosten:** € 11.286 per groep van maximaal vijftien deelnemers.

#### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: Radboud Universiteit, Faculteit der Managementwetenschappen, Radboud University Network on Migrant Inclusion (RUNOMI)

Website: <https://runomi.org/projects/project-mosaic/>

Contactpersoon: Pyke Haans

E-mail: [runomi@ru.nl](mailto:runomi@ru.nl)

## 14. Pillars of support: Genderspecifieke steungroepen voor nieuwkomers

**Doelgroep:** Vrouwen en mannen (18+), met onverklaarbare lichamelijke klachten, met psychosociale problemen, mensen die door culturele en taalbarrières zich geïsoleerd en eenzaam voelen, mensen die zich overspoeld voelen door zorgen en het gevoel hebben er alleen voor te staan. Contra-indicatie: ernstige verslaving problematiek, psychoses/dissociatie/ernstige psychiatrische problematiek.

**Doel:** Verminderen van psychische en fysieke klachten, preventie van ernstige mentale en psychosociale problematiek door het herstellen van sociale steunnetwerken van mensen die door cultuur en taalbarrières buitengesloten en/of sociaal geïsoleerd kunnen raken of zijn geraakt.

**Aanpak:** Pillars of Support is een level 2 MHPSS groep interventie (IASC, 2007) die is gericht op herstel en versterken van sociale supportnetwerken van nieuwkomers in Nederland. De genderspecifieke groepsmethode benadrukt de rol van gender en genderidentiteit en sociale verwachtingen in copingstijlen en stressmanagement. Steungroepen in eigen taal, begeleid door facilitators die taal en cultuur kennen, bieden emotionele en morele steun aan nieuwkomers die te maken hebben met een veelheid van problemen als nieuwkomers.

**Uitvoering:** De groepen bestaan uit 10-15 personen, alleen vrouwen of alleen mannen\*, die gedurende zes weken wekelijks in groepssessies van 2 uur bijeenkomen. De groepen worden begeleid door twee getrainde ervaringsdeskundige begeleiders, met een achtergrond als vluchteling/migrant, en die dezelfde taal als de deelnemers spreken (Arabisch, Farsi, Tigray, enz.). De begeleiders zijn getraind in de methodiek en met behulp van een handleiding begeleiden ze groepsleden in het proces om zichzelf en elkaar te leren kennen, ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen en een plek te creëren waar deelnemers zich weer verbonden (durven) voelen.

\*Steungroepen voor LGBTQI-nieuwkomers

**Werkzame elementen:** Studies hebben aangetoond dat sociale ondersteuningsnetwerken zoals familie, vrienden, burens essentieel zijn voor emotionele en morele steun bij het omgaan met moeilijkheden in het leven. Cultuur- en gendersensitieve groepen bieden ruimte voor herkenning, erkenning en vertrouwen dat je er niet alleen voor staat. Een veilige groepsomgeving, waar men in eigen taal ervaringen kan delen, naar anderen kan luisteren, en waar groepsleden elkaar kunnen helpen, draagt bij aan de basale menselijke behoefte om betekenisvol te zijn en erbij te horen.

**Effect en ervaring:** Dit is een door Dokters van de Wereld Nederland in 2024 ontwikkelde aanpak in Nederland. De effecten zullen in volgende jaren gemeten gaan worden.

Soortgelijke gemeenschapsgerichte steungroep methodieken toegepast in conflict en crisisgebieden in Afrika zijn positief geëvalueerd. Onderzoeken in diverse landen laten zien dat mentale en psychosociale groepsgerichte interventies met genderspecifieke groepen onder andere positief bijdragen aan afname van (gendergerelateerd) geweld in families en gemeenschappen, en toename van steun voor gendergelijke verhoudingen in families. Effecten die tevens bijdragen aan verbetering van gezondheid en sociaal-economische situatie van deelnemers.

**Overdraagbaarheid:** De methode is uitgeschreven in een handleiding Pillars of Support met zes gestructureerde groep sessies plus een handboek voor facilitators. Training of Trainers (ervaren groep begeleiders) trainen Groep Facilitators. Daarnaast bieden trainers reguliere supervisie en begeleiding aan de groep facilitators gedurende de implementatie.

**Kosten:** In overleg met Dokters van de Wereld.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Dokters van de Wereld

Website: [www.doktersvandewereld.org](http://www.doktersvandewereld.org)

Contactpersoon: Henny Slegh/ Ossama Abu Amar

## 15. PM+ (groepsaanbod)

**Doelgroep:** Ontheemden en mensen met een vlucht-achtergrond van 16 jaar en ouder.

**Doel:** Deze interventie ondersteunt mensen bij het beheren van veelvoorkomende mentale gezondheidsproblemen zoals angst, depressie, stress, en milde PTSD vooral in gemeenschappen waar toegang tot gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg beperkt is door bijvoorbeeld taal- of cultuurbarrières.

**Uitvoering:** PM+ wordt zowel individueel als in groepsverband aangeboden en bestaat uit zeven sessies die begeleid worden door getrainde, niet-professionele hulpverleners. Deze hulpverleners hebben zelf een vluchtachtergrond en delen vaak dezelfde culturele context als de deelnemers, waardoor barrières worden verminderd en de effectiviteit van de interventie wordt vergroot. Om de kwaliteit en impact van het programma te waarborgen, staan zij onder gestructureerde supervisie van ervaren supervisors. PM+ kan zowel op locatie als online worden uitgevoerd voor individuele trajecten, terwijl groepssessies en intervisies plaatsvinden op opvanglocaties of andere plekken dicht bij de doelgroep. Per groepsinterventie kunnen maximaal acht deelnemers deelnemen.

### Werkzame elementen:

- *Cognitieve gedragstherapie (CBT)*  
Gebruik van bewezen technieken om mentale symptomen zoals angst en depressie te verminderen.
- *Probleemoplossende vaardigheden*  
Helpen cliënten om praktische problemen effectief aan te pakken.
- *Ademhalingsoefeningen*  
Technieken om stressreacties te verminderen en emotionele regulatie te bevorderen.

- *Culturele relevantie*

Sessies worden zoveel mogelijk gegeven in de moedertaal van de cliënt, wat de effectiviteit verhoogt.

**Effect en ervaring:** Effect en ervaring: Deze door de WHO erkende methode is inmiddels in 42 Nederlandse gemeenten geïmplementeerd en ontvangt positieve reacties van zowel deelnemers als opvangmedewerkers. Eigen metingen van WRKfor tonen aan dat de significante positieve effecten van PM+ in zowel online, individuele face2face en groepsverband worden behaald. Daarnaast bevestigen evaluaties, onder andere uitgevoerd door Social Finance NL, dat PM+ een duidelijk positief effect heeft op deelnemers en hun positie in de maatschappij. PM+ is bewezen in ruim 34 culturen en regio's en is beschikbaar in talen variërend van Arabisch tot Urdu en zelf in het Nederlands. Zie hier voor [publicaties](#).

**Overdraagbaarheid:** Deze methode is open source, waardoor iedereen deze zelfstandig kan implementeren. We bieden trainingen en supervisie aan ons personeel om de effectiviteit van onze hulpverlening te optimaliseren en waarborgen.

**Kosten:** In overleg met WRKfor. Online-trainingen kosten tussen de € 900 en € 1000 per persoon.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: WRKfor

Websites:

- [www.wrkfor.nl](http://www.wrkfor.nl)
- <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-18.5>
- <https://zorg-go.nl/nl/methodologies/probleemmanagement>

Contactpersoon: Gerhard Dekker,

E-mail: [gerhard.dekker@WRKfor.nl](mailto:gerhard.dekker@WRKfor.nl)

Telefoon: 06-48193003

## 16. Positief gezond leven met minder stress

**Doelgroep:** Nieuwkomers en statushouders.

**Doel:** Deelnemers ontdekken wat zij nodig hebben om zich mentaal gezonder, vitaler en veerkrachtiger te voelen en gaan hiermee aan de slag.

**Subdoelen:**

- Deelnemers ervaren minder dagelijkse stress/somberheid
- Deelnemers ervaren meer zelfregie en grip op de eigen situatie
- Deelnemers ervaren een betere mentale en fysieke gezondheid
- Deelnemers ervaren een versterkte veerkracht
- Deelnemers zitten beter in hun vel (geestelijke ontspanning)
- Deelnemers hebben meer gezondheidskennis en gezondheidsvaardigheden
- Deelnemers kunnen zich (beter) concentreren in de klas of op het werk
- Deelnemers ervaren meer structuur en richting aan leefstijl en vrijetijdsbesteding
- Deelnemers voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen
- Deelnemers weten de weg te vinden naar het wijk- en sportnetwerk

**Aanpak:** De training Positief Gezond Leven met minder Stress bestaat uit 12 bijeenkomsten van 1,5 uur. Deze kunnen worden aangevuld met een uurtje bewegen door een Sportcoach.

Voorafgaand of volgend aan de training is er persoonlijk contact (door de trainer) met iedere deelnemer voor individuele vragen/coaching. Tijdens de laatste les is er een feestelijke certificaatuitreiking. Er kunnen 12-15 personen deelnemen aan de interventie.

**Uitvoering:** Werving en voorlichting aan deelnemers gaat in samenwerking met partners. Er zijn bijvoorbeeld voorlichtingsbijeenkomsten waar deelnemers zich direct kunnen inschrijven. De betrokken partners zijn:

- Gemeente: beleid, monitoring en financiering
- Aanbieders van inburgeringstrajecten/taalaanbieders: maken samen met InMovement een plan voor de

trainingen en bieden dit hun deelnemers aan op de leslocatie.

- Welzijnsorganisaties: buurthuis wordt bezocht tijdens de training zodat deelnemers weten wat er voor hen is in de wijk.
- Afdeling Sport van de gemeente: deelnemers laagdrempelig begeleiden naar sport.

De trainingen worden gegeven door ervaren trainers/docenten/coaches die kunnen werken met groepen met een laag taalniveau en diverse culturele achtergronden. De trainers hebben het train-de-trainer programma van InMovement gevolgd. De trainers hebben een diverse achtergrond. Bij bepaalde groepen wordt ook gewerkt met een taalvrijwilliger of ervarings-deskundige.

**Werkzame elementen:** De training is gebaseerd op het IPH-model van Positieve Gezondheid, de Strength-Based Approach, Positieve Psychologie, Oplossingsgericht coachen en Communities in Beweging (CiB).

**Effect en ervaring:** Voor en na de training wordt er een eenvoudige vragenlijst afgenomen, zodat er inzicht is in de effecten van de training. Onafhankelijk onderzoek door bureau Mediad, nulmeting en effectmeting laat significante positieve effecten zien op de ervaren gezondheid van de deelnemers na de training.

**Overdraagbaarheid:** De trainingen worden gegeven in Zuid-Holland; andere gebieden in overleg.

De training kan gegeven worden door trainers van InMovement. Maar ook bijvoorbeeld door taaldocenten, leefstijlcoaches, trainers die een train-de-trainer programma van InMovement hebben gevolgd.

**Kosten:** Rond de € 6000 per training (exclusief locatie).

**Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: InMovement

Website: <https://www.inmovement.nl/trainingen/statushouders>

Contactpersoon: Wies Vink,

E-mail: [w.vink@inmovement.nu](mailto:w.vink@inmovement.nu)

Telefoon: 06-51832505



## 17. Psycho-educatie groepen

**Doelgroep:** Mensen met een vluchtachtergrond vanaf 18 jaar.

**Doel module:** Leren omgaan met en inzicht geven in psychische klachten in relatie tot wat mensen met een vluchtachtergrond hebben meegemaakt in hun leven en de mentale gezondheid, de weerbaarheid en de eigen zelfredzaamheid vergroten.

**Aanpak:** De focus van de groep is het in de eigen kracht zetten van mensen met een vluchtachtergrond: wat kunnen zij leren en *zelf* doen om het leven positief te beïnvloeden? Met daarnaast een stuk psycho-educatie. De groep is een laagdrempelige, niet-bedreigende manier om gevoelens, belevingen en levensgebeurtenissen te delen en bespreekbaar te maken. Zodra mensen met een vluchtachtergrond in de groep ervaren dat zij niet de enige zijn die met psychische klachten worstelen, wordt het ijs gebroken. Door het geven van inzicht en het aanleren van concrete vaardigheden en oefeningen zijn zij uiteindelijk zelf beter in staat om de psychische klachten te hanteren.

De groep bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2 uur. Thema's die aanbod komen: stressreductie, draagkracht/draaglast, migratie en veranderende identiteit, rol van gedachten, emoties, slapen en trauma.

**Uitvoering:** Voor deze module zullen tolken worden gereserveerd door de trainers van GGNet Centrum voor Interculturele GGZ. De groep wordt gegeven door ervaren en geschoolde medewerkers van GGNet Centrum voor Interculturele GGZ.

**Werkzame elementen:** Het programma is specifiek ontwikkeld om cultuursensitief te kunnen werken.

De groep draagt bij aan het creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun. Hierdoor wordt vertrouwen opgebouwd, wat nodig is om psycho-educatie en vaardigheden effectief te kunnen leren. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en met ervaringsgerichte werkvormen die men zelf makkelijk thuis kan toepassen. Er is aandacht voor de versterkende kracht van een netwerk, ook binnen de groep. Het werken met een professionele tolk die goed contact heeft met de groep draagt ook bij aan het effect.

**Effect en ervaringen:** Flexibiliteit is belangrijk om af te kunnen stemmen op de culturele achtergrond en het niveau van de deelnemers. De interventie wordt standaard geëvalueerd. De methode bleek op de meeste klachten een positief effect te hebben gehad.

**Overdraagbaarheid:** In principe is de interventie overdraagbaar. Een groep wordt altijd door twee begeleiders geleid. Voorwaarde is wel dat ten minste één van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz.

**Kosten:** De kosten voor de preventieve psycho-educatie groepen zijn op te vragen via: [interculturalisatie@ggnet.nl](mailto:interculturalisatie@ggnet.nl).

### **Ontwikkeld door en contactgegevens:**

Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ

Contactpersoon: Ellen Geutjes

E-mail: [e.geutjes@ggnet.nl](mailto:e.geutjes@ggnet.nl)

Telefoon: 088-9334609

## 18. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken

**Doelgroep:** Vrouwen met een vluchtachtergrond uit onder andere Afghanistan, Oekraïne, Iran en Syrië die slachtoffer zijn geweest van seksueel en gendergerelateerd geweld of een verhoogd risico lopen om slachtoffer te worden.

**Doel:** Deze interventie heeft als doel het voorkomen en verminderen van psychische klachten door enerzijds de kennis en bewustwording van deelnemers te vergroten en anderzijds de vaardigheden en expertise van zorgprofessionals te versterken. Dit draagt bij aan een verminderd risico op (herhaling van) seksueel en gendergerelateerd geweld en bevordert het gebruik van passende zorg binnen deze doelgroep.

**Aanpak:** De interventie bestaat uit vijf bijeenkomsten voor groepen van drie tot vijftien vrouwen. Deze bijeenkomsten worden begeleid door vrouwelijke trainers uit de doelgroep en vinden plaats in de moedertaal van de deelnemers. De focus ligt op het doorbreken van het zwijgen over seksueel geweld en de daarmee samenhangende psychische problematiek, evenals op het verminderen van stigma's rondom het zoeken van hulp binnen de geestelijke gezondheidszorg.

**Uitvoering:** De werving van deelnemers vindt plaats via getrainde trainers en sleutelfiguren die bekend zijn met de interventie. Dit wordt gerealiseerd door een persoonlijke benadering tijdens sociale bijeenkomsten, huisbezoeken en op locaties waar de gemeenschap en betrokken individuen elkaar regelmatig ontmoeten. De interventie wordt uitgevoerd in samenwerking met diverse organisaties, zoals het CJG, Veilig Thuis, Radar, de GGD en wijkteams. Daarnaast wordt aandacht besteed aan nazorg, waarbij deelnemers indien nodig worden begeleid naar verdere hulpverlening.

**Werkzame elementen:** Belangrijke pijlers van deze interventie zijn het bespreekbaar maken van taboe-onderwerpen en het verstrekken van informatie binnen lotgenotengroepen. De begeleiding wordt verzorgd door

ervaringsdeskundige trainers uit de eigen gemeenschap, waardoor de interventie beter aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Vanaf de werving tot en met de nazorg wordt veel aandacht besteed aan het opbouwen van vertrouwen.

**Effect en ervaringen:** De interventie leidt tot meer kennis bij zowel deelnemers als zorgprofessionals. Deelnemers begrijpen beter wat seksueel en gendergerelateerd geweld is, kennen hun rechten en weten waar zij hulp kunnen krijgen. Daarnaast vergroot de interventie hun inzicht in verschillende aspecten van de Nederlandse samenleving.

Zorgprofessionals krijgen door de interventie meer kennis over de invloed van cultuur en migratie op hulpverlening. Ze krijgen beter inzicht in cultuursensitief werken en weten hoe ze seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar kunnen maken bij vrouwen met een vluchtachtergrond.

**Overdraagbaarheid:** In 2021 en 2022 werd de interventie onderzocht en gedocumenteerd in samenwerking met Pharos binnen het ZonMw-project, met als doel bredere implementatie. De interventie is vastgelegd in een methodiekomschrijving, die een praktische handleiding biedt voor het bespreekbaar maken van seksueel en gendergerelateerd geweld in vijf bijeenkomsten. Deze handleiding ondersteunt professionals en vrijwilligers bij het vergroten van kennis over dit thema onder vrouwen met een vluchtachtergrond. De interventie kan worden uitgevoerd door getrainde sleutelpersonen uit verschillende vluchtelingen-zelforganisaties.

**Kosten:** De geschatte kosten voor de interventie bedragen circa € 11.000.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: stichting Voice of All Women  
Website: <https://voiceofallwomen.org/>  
Methodiekbeschrijving: <https://www.pharos.nl/kennisbank/seksueel-en-gendergerelateerd-geweld-bespreekbaar-maken-bij-vluchtelingenvrouwen-methodiekomschrijving/>  
E-mail: [info@voiceofallwomen.org](mailto:info@voiceofallwomen.org)

## 19. Trauma Company Groepstraining stabilisatie en herstel

**Doelgroep:** Mensen die asiel hebben aanvraagd, statushouders en mensen met een migratieachtergrond van 18 jaar en ouder, die (traumatische) stress ervaren door hun huidige situatie en/of door heftige ervaringen in hun verleden, en die graag willen leren hoe daarmee om te gaan.

**Doel:** Stabilisatie en herstel, verbetering van de mentale gezondheid van de deelnemers, stressreductie en zelfzorg. Subdoelen: preventie van het ontwikkelen van ernstige(re) klachten; de invloed van stress en trauma op hun huidige gevoelens en gedrag beter begrijpen én meer grip krijgen daarop; meer zelfregie ervaren.

**Aanpak:** Het programma bestaat uit 5 groepssessies (van max. 2,5 uur per sessie) met max. 6 deelnemers per groep. In die sessies wordt op een interactieve en praktische manier psycho-educatie gegeven over stress en trauma aan de hand van symbolen. Dat geeft direct meer inzicht, begrip en (h)erkenning. De psycho-educatie wordt afgewisseld en aangevuld met diverse oefeningen en technieken: cognitief, fysiek en creatief (met onder meer kunst en muziek). Dit brede aanbod van stabiliserende oefeningen en technieken maakt dat de deelnemers zelf kunnen ervaren wat het best werkt voor hun herstel. Ook wordt samen gekeken welke mogelijkheden er zijn voor eventuele traumabehandeling (extern) indien er meer nodig is dan stabilisatie.

**Trainer:** de sessies worden gegeven door een cultuursensitieve, gespecialiseerde trauma-hulpverlener/-therapeut en internationaal trainer met woon- en werkervaring in oorlogs- en conflictgebieden.

**Taal:** de deelnemers komen uit hetzelfde land van herkomst of uit verschillende landen met één voertaal. De trainer verzorgt de sessies in Nederlands, Engels of Arabisch of werkt met een tolk (andere talen).

**Uitvoering:** de groepssessies worden door het hele land aangeboden op locatie. De gemeente, een azc, COA, wijkcoach of andere tussenpersoon kan deze sessies aanvragen door contact op te nemen met Trauma Company.

**Effect en ervaring:** De groepssessies worden geëvalueerd en de impact van de sessies op het welzijn van de deelnemers wordt gemeten. Zo krijgen ook de deelnemers zelf inzicht in de impact van dit programma. Trauma Company heeft in verschillende oorlogsgebieden soortgelijke groepssessies gedraaid met heel positieve resultaten: [www.trauma-international.com](http://www.trauma-international.com). In Nederland worden soortgelijke sessies ingezet met mensen met een vluchtachtergrond, maar ook met gedupeerden van de toeslagenaffaire; wederom met een groot stabiliserend effect.

**Overdraagbaarheid:** De sessies worden uitgevoerd door de trainers traumasensitieve ondersteuning van Trauma Company, allen gespecialiseerd in psychotraumatologie, werkzaam in oorlogs- en conflictgebieden.

**Kosten:** Het programma van 5 groepssessies van max. 2,5 uur per sessie voor max. 6 deelnemers kost in totaal € 7.975. Deze prijs is inclusief reis-, organisatie- en voorbereidingskosten en exclusief de eventuele locatiekosten (de locatie wordt georganiseerd door de aanvrager). Trauma Company is vrijgesteld van btw, dus dit is de totaalprijs. Het boekje "Wanneer de (alarm)bel rinkelt" met daarin de psycho-educatie aan de hand van symbolen wordt als heel helpend ervaren door deelnemers van de groepssessies, om ook achteraf nog een en ander terug te kunnen lezen. Dit boekje is beschikbaar in het Nederlands en Engels (en vanaf eind 2025 ook in het Arabisch en Oekraïens). Kosten: € 19,95 incl. 9% btw per boekje.

### Ontwikkeling door en contactgegevens:

Organisatie: Trauma Company

Website: [www.trauma-company.nl](http://www.trauma-company.nl)

Contactpersoon: Anne van den Ouwelant:

E-mail: [info@trauma-company.nl](mailto:info@trauma-company.nl)

Tel.: 06-11072360

## 20. Workshops van Empatia

**Doelgroep:** Oekraïense ontheemden in Nederland, inclusief ouders en alleenstaande verzorgers.

**Doel:** Het versterken van zelfredzaamheid, emotionele veerkracht en welzijn bij Oekraïense ontheemden, volwassenen en oudere volwassenen. De workshops bieden praktische tools en inzichten om om te gaan met stress, verlies, opvoedingsuitdagingen, conflicten en integratie in Nederland. Ze helpen deelnemers onzekerheid te beheersen, interpersoonlijke relaties te verbeteren en zelfvertrouwen op te bouwen in het dagelijks leven.

**Aanpak:** Dit is een verzameling beschikbare groepsworkshops, die op locatie bij gemeenten/opvangcentra kunnen worden aangeboden. De workshops zijn kosteloos, worden in het Oekraïens gegeven en kunnen gecombineerd worden afhankelijk van de specifieke behoeften van de deelnemers. De selectie van de meest relevante workshops volgt na een korte needs assessment met deelnemers en locatiepersoneel.

### Onderwerpen van de workshops:

- Stress en Zelfhulp
- Leven in Onzekerheid
- Lastige Tieners: Communicatie, Leren, Motivatie
- Psychologisch Welzijn op Oudere Leeftijd
- Alleenstaand Ouderschap en Burn-out Preventie
- Werkgelegenheid in Nederland
- Schending van Arbeidsrechten
- Lastige Gesprekken en Conflicten

**Uitvoering:** Workshops worden in groepsverband op locatie gegeven. Na afloop is er mogelijkheid voor extra begeleiding of doorverwijzing naar andere diensten indien nodig.

Belangrijke kenmerken:

- Groepsinterventies
- Kosteloos
- Op locatie uitgevoerd
- Inhoud afgestemd op basis van needs assessment
- Praktische en interactieve oefeningen

**Effect en ervaringen:** Deelnemers beoordelen de workshops vaak boven de 9/10. Feedbackformulieren tonen dat deelnemers een duidelijke verbetering in het emotioneel welzijn, zelfvertrouwen en copingvaardigheden ervaren.

**Kosten:** Alle workshops zijn kosteloos, gefinancierd door de Nederlandse overheid. Benodigde materialen en begeleiding zijn inbegrepen. Benodigde middelen: ruimte voor groepsbijeenkomsten, inclusief scherm en projector.

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: Empatia Program, OPORA Foundation

Website: [www.empatiaprogram.nl](http://www.empatiaprogram.nl)

E-mail: [empatia@oporafoundation.nl](mailto:empatia@oporafoundation.nl)

## 21. 7ROSES

**Doelgroep:** Nieuwkomers van 18 jaar en ouder. Met name personen die kwetsbaar zijn door ervaringen van oorlogsgeweld, huiselijk of seksueel geweld, mensenhandel of het leven als (ongedocumenteerde) migrant.

**Doel:** Hervinden van de eigen kracht na een schokkende gebeurtenis en het ondersteunen van het herstelproces, ook in het omgaan met dagelijkse stressoren. Subdoelen zijn: herstellen van sociale verbondenheid; hervinden van de eigen identiteit en betekenisgeving aan de ervaringen.

**Aanpak:** 7ROSES is een methodiek gericht op empowerment. Het is passend voor mensen die zijn gevlucht of gedwongen zijn te migreren. De interventie bestaat uit negen bijeenkomsten (een introductiebijeenkomst, zeven inhoudelijke bijeenkomsten en een afsluitende bijeenkomst) voor zes tot twaalf deelnemers. Iedere bijeenkomst duurt 2,5 uur. Er worden tolken ingezet. De voorkeur gaat uit naar een formele tolk of een opgeleide trainer met een vluchtelingenachtergrond of een voorlichter eigen taal. De doelen worden bereikt door oefeningen passend bij zeven thema's: Connectedness (verbinding met anderen); Hope (hervinden van hoop); Identity (wie ben ik?); Meaning (betekenis kunnen geven); Empowerment (jezelf versterken); Safety (gevoel van veiligheid creëren); Recognition (erkenning van behoeften). Uitgangspunt is dat deelnemers (weer) een actieve rol op zich nemen in hun eigen herstel. Zij bepalen zelf bij aanvang van elke sessie middels een 'topic selection' welke van de zeven thema's voor hen op dat moment van belang zijn, en op basis van die behoefte wordt het programma opgebouwd.

**Uitvoering:** 7ROSES kan aangeboden worden aan een hele groep nieuwkomers die gebaat zijn bij empowerment. Het kan ook op indicatie binnen een ggz-setting gegeven worden. ARQ Centrum'45 voert de interventie zo'n vier keer per jaar uit bij haar cliënten. 7ROSES kan ook in een individueel traject worden toegepast. Daarnaast wordt de interventie ook uitgevoerd door hulpverleners die zijn opgeleid door ARQ Academy, zowel binnen de ggz als in het sociale domein.

**Werkzame elementen:** In de interventie wordt gebruik gemaakt van bestaande en bewezen werkzame methoden, zoals cognitieve gedrags- therapie; steunend relationeel

handelen (SRH); psychomotorische therapie (PMT); Acceptance and Commitment Therapy (ACT); en het CHIME recovery model.

**Effect en ervaringen:** De interventie heeft als basis het wetenschappelijk onderbouwde CHIME-framework. CHIME is een acroniem voor de vijf pilaren van persoonlijk herstel bij psychische problematiek: Connectedness, Hope, Identity, Meaning en Empowerment. 7ROSES is een bewezen effectieve methodiek met betrekking tot het vergroten van empowerment. Onder de deelnemers is er een kwalitatieve analyse uitgevoerd waaruit dit blijkt.

**Overdraagbaarheid:** 7ROSES kan worden uitgevoerd door maatschappelijke organisaties, hulpverlenings- en ggz-instellingen. De interventie kan overgedragen worden via een training van 2,5 dag verzorgd door ARQ Academy, via open inschrijving of incompany. Er is veel ervaring met de overdracht: er zijn al ongeveer 200 personen opgeleid. Deelnemers moeten minimaal hbo-geschoold zijn. Na de training ontvangt de deelnemer het materiaal om met de interventie aan de slag te gaan.

**Kosten:** De personele kosten voor 7ROSES per groep zijn afhankelijk van het aantal trainers en de setting waarin de training wordt gegeven. Idealiter zijn er twee trainers beschikbaar, maar de functie van de professional die de training verzorgt kan variëren, wat invloed heeft op de uurtarieven. Daarnaast kan het nodig zijn om een tolk in te schakelen. De kosten voor de train-de-trainer-training bij ARQ Academy bedragen € 890 per cursist. Een incompany training kost € 6565 (maximaal 10 deelnemers op 1 docent).

### Ontwikkeld door en contactgegevens:

Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

Website: <https://arq.org/projecten/7roses-empowerment-methodiek>

Contactpersoon: Sanne de kleijn

E-mail: [s.de.kleijn@arq.org](mailto:s.de.kleijn@arq.org)

### Publicatie

Heemstra, H. van et al. (2019). 7ROSES, a trans-diagnostic intervention for promoting self-efficacy in traumatized refugees: a first quantitative evaluation. *European Journal of Psychotraumatology* 10, 1673062

## Bronnen

1. ZonMw (2025). *Sleutelpersonen in de GGZ; een wereld te winnen*. ZonMw. Geraadpleegd op 18 juni, 2025, van <https://www.zonmw.nl/nl/artikel/sleutelpersonen-de-ggz-nog-een-wereld-te-winnen>
2. Sijbrandij, M., Acarturk, C., Bird, M., Bryant, R. A., Burchert, S., Carswell, K., ... & Cuijpers, P. (2017). Strengthening mental health care systems for Syrian refugees in Europe and the Middle East: integrating scalable psychological interventions in eight countries. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup2), 1388102.
3. Golembe, J., Leyendecker, B., Maalej, N., Gundlach, A., & Busch, J. (2021). Experiences of minority stress and mental health burdens of newly arrived LGBTQ\* refugees in Germany. *Sexuality Research and Social Policy*, 18, 1049-1059  
*Hoewel er op dit moment geen interventies beschikbaar zijn gericht op de mentale gezondheid van lhbtq+ personen met een vluchtachtergrond, zijn er verschillende organisaties die op andere manieren mentale support bieden, zoals Colored Collective en Choices Support Center.*
4. Ikram, U., & Stronks, K. (2016). Preserving and Improving the Mental Health of Refugees and Asylum Seekers. A Literature Review for the Health Council of the Netherlands. Amsterdam: Department of Public Health, Academic Medical Center, University of Amsterdam.
5. Muller-Dugic, J., & Braakman, M. (2018). Psychiatrische problematiek als belemmering van integratie en participatie bij vluchtelingen. In J. Dagevos, A. Odé, P. Beckers, & K. de Vries (red.), *Nieuwe wegen voor vluchtelingen in Nederland. Over opvang, integratie en beleid* (p. 83-100). Amsterdam: Amsterdam University Press.
6. Fazel, M. et al. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *Lancet* 379: 266-282.
7. VZinfo. (z.d.). *Preventie | Wat is preventie?* VZinfo. Geraadpleegd op 18 juni, 2025, van <https://www.vzinfo.nl/preventie/wat-is-preventie>
8. Smal, E., Van Vliet, S., Hjeij, N. S., & Van Driel, S. (2024). *Uitzichtloos in de opvang; vervolgonderzoek naar de gezondheidszorg en leefomstandigheden in de tijdelijke gemeentelijke opvang*. Geraadpleegd op 8 juni, 2025, van: <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2024/12/Pharos-RK-DvdW-Uitzichtloos-in-de-opvang-dec2024.pdf>

Dit is een uitgave van:

**Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen**

Vormgeving:

**Saskia Zwerver**

*November 2025*