AUGEO FOUNDATION

Levenskunde

omgaan met spanning, angst en onzekerheid

Met het fonds Levenskunde wil Augeo Foundation 7500 kinderen en jongeren steunen met lessen in omgaan met spanning, angst en onzekerheid. Sociale steun is onderdeel van de visie van Augeo en draagt bij aan het ontwikkelen van veerkracht bij kwetsbare kinderen. Zo draagt Augeo met het programma Handle with Care bij aan steun op school. En tijdens de coronacrisis hebben wij kinderen thuis ondersteund met het Crisisfonds[1] en in de wijk met het project Zomerkansen[2].

De impact van de coronacrisis op kinderen en jongeren wordt langzaam duidelijker. Juist jongeren die al kwetsbaar zijn kampen met extra stress en angst. Sommige van deze kinderen vertonen meer probleemgedrag, relatief veel jongeren voelen zich eenzaam en er zijn extra risico's op leerachterstanden bij kinderen in al kwetsbare gezinnen. Dit alles leidt mogelijk tot een groeiende kans-ongelijkheid, vroegtijdig schooluitval en psychosociale problemen op korte en langere termijn.

Op school

Nu gaan kinderen na een zomervakantie en een maandenlange periode van minder en/of thuisonderwijs, weer naar school. Er zijn nog veel onzekerheden over het opnieuw oplaaien van het virus. In veel gezinnen zijn economische gevolgen nog meer voelbaar en kan stress zich verder opstapelen. Sommige kinderen lopen hierdoor (extra) ontwikkelingsschade op.

De tijd die leerlingen op school doorbrengen biedt de mogelijkheid om het natuurlijke herstel en de veerkracht van kinderen te bevorderen, waarmee zij bovendien bij een eventuele volgende lockdown mogelijk sterker in hun schoenen staan.

Doel van het project

"Kinderen en jongeren in kwetsbare wijken versterken hun (levens)vaardigheden in het omgaan met spanning, angst en onzekerheid. Zij volgen hiervoor op school een aantal themalessen/bijeenkomsten."

Doelgroep

Dit project is bedoeld voor scholen (PO, VO en S(V)O) in kwetsbare wijken waar gezinnen naast de onzekerheid die corona met zich meebrengt ook vaak te kampen hebben met andere stressfactoren in hun leven.

Onze voorkeur gaat uit naar het bereiken van hele klassen zodat er geen stigmatisering van bepaalde groepen kinderen plaatsvindt. Wij zien ook een meerwaarde in een focus op de bovenbouw van het PO en de onderbouw van het VO omdat in deze levensfase veel sociaal-emotionele kwetsbaarheden zijn en tegelijkertijd het onderwijs in deze klassen periode een sterk cognitief accent heeft.

Wat

In het project Levenskunde geeft Augeo Foundation financiële ondersteuning aan scholenstichtingen (koepels) en welzijnsorganisaties in kwetsbare wijken die voor het schooljaar 20/21 een lespakket aanschaffen en uitvoeren

[1] Het Crisisfonds voor kwetsbare kinderen thuis is een initiatief van Augeo Foundation, Stichting Kinderpostzegels en Stichting Het Vergeten Kind

[2] https://www.augeo.nl/nl-nl/actueel/zomeractiviteiten/

gericht op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen zodat zij hun (levens)vaardigheden versterken in het omgaan met spanning, angst en onzekerheid.

Twee lespakketten (vriendenprogramma en gelukskoffer) zijn qua inhoud al goedgekeurd. Als de aanvrager een andere methode wil gebruiken, of yoga/mindfulness lessen wil geven, zullen wij deze toetsen aan de hand van criteria (zie voorwaarden).

Scholenstichtingen en welzijnsorganisaties moedigen we aan om samen te werken om zo de belasting voor scholen te verminderen en de verbinding met het jeugd/jongerenwerk te versterken. Zowel scholenstichtingen als welzijnsorganisaties kunnen een aanvraag doen voor dit project.

Looptijd

- Dit project loopt tot het eind van het schooljaar 20/21 (31-7-2021)
- Aanvragen indienen kan tot eind december 2020
- Augeo laat binnen 2 weken na indiening weten of de aanvraag goedgekeurd is
- De lessen dienen voor het eind van het schooljaar 20/21 afgerond te zijn
- Rapportage voor eind september 2021

Hoe?

Augeo financiert aanvragen van schoolbesturen (koepels) en welzijnsorganisaties voor de aanschaf en uitvoering van lespakketten, die voldoen aan de inhoudelijke criteria, gericht op het vergroten van levensvaardigheden en het leren omgaan met spanning en angst.

1. Augeo benadert schoolbesturen (koepels) en welzijnsorganisaties in gemeenten met relatief veel kwetsbare wijken. Bij de keuze van gemeenten wordt ook gekeken naar bestaande relaties onder bestaande en voorgaande projecten zoals Handle with Care en Zomerkansen.
2. Schoolbesturen en welzijnsorganisaties dienen een projectvoorstel in bij Augeo voor het geven van lessen in levensvaardigheden voor ongeveer 10 klassen van verschillende scholen in kwetsbare wijken. (Aanvraagformulier in bijlage)
3. Augeo financiert goedgekeurde voorstellen waarna de scholen het pakket aanschaffen, trainers aanstellen en trainen en lessen uitrollen in het schooljaar 20/21.

Voorwaarden

Belangrijke voorwaarden voor subsidiëring zijn:

1. Inhoud

(a) de school voert (eventueel in samenwerking met een welzijnsorganisatie of gecertificeerde trainer) een programma uit voor het stimuleren van levensvaardigheden en het leren omgaan met spanning en angst dat is opgenomen in de **erkende interventies van De Gezonde School – Welbevinden**. De programma's Gelukskoffer en Vriendenprogramma voldoen aan die eis en hun aanbod is opgenomen in bijlage 1. Beide programma's zijn geënt op coachingsprincipes en positieve psychologie.

Of

(b) de school realiseert een **lesreeks** waarin **levensvaardigheden** worden getraind in het omgaan met angst en spanning **in samenwerking met een lokale gecertificeerde trainer in mindfulness of yoga voor kinderen**. (In bijlage 2 staat een onderbouwing voor deze benadering) In dit geval legt de aanvrager de inhoud van het programma voor en toetst Augeo dit aan de hand van de volgende criteria:

Eisen yoga/mindfulness:

- Het betreft een gestructureerd lesprogramma van meerdere sessies
- De trainer heeft een erkende opleiding genoten en is gecertificeerd bij bijvoorbeeld:
  -Adiona, beroepsorganisatie voor kindercoaches (https://www.adiona.nl/zoek-coach/)
  -Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) (https://www.yoganederland.nl/yogadocent-zoeken/)
  -Mindfulness, Erkend programma mindfulness voor kinderen: Eline Snel stilzitten als een kikker, https://www.elinesnel.com/mindfulness-achtweekse/kinderen/, https://www.elinesnel.com/find-a-trainer/

Of
(c) de school realiseert een **lesreeks** waarin **levensvaardigheden** worden getraind in het omgaan met angst en spanning (eventueel in samenwerking met een lokale gecertificeerde kindercoach, GGZ-praktijk of welzijnsorganisatie)**.** In dit geval legt de aanvrager de inhoud van het programma voor en toetst Augeo dit aan de hand van de volgende inhoudelijke criteria:

Het programma

- heeft in ieder geval als doel om de levensvaardigheden van kinderen in het omgaan met spanning, angst en onzekerheid te versterken
- is geen anti-pest programma of een ander groepsprogramma dat (alleen) gericht is op het bevorderen (of herstellen) van de veiligheid in de groep
- wordt klassikaal aangeboden
- moet gericht zijn op de emotionele ontwikkeling van alle leerlingen individueel
- betrekt (liefst) en informeert (minimaal) ouders

Inhoud: kerncompetenties die aan bod komen:

- emoties herkennen
- begrijpen waar emoties vandaan komen (wat maakte dat je boos/verdrietig bent?)
- woorden kunnen geven aan de emotie
- jezelf kunnen kalmeren; wat werkt voor mij
- koppeling naar de eigen situatie thuis of op school buiten de les
- ontdekken dat je zelf invloed kan hebben op gedachten (wat zijn helpende en wat zijn niet-helpende gedachten?)
- weten hoe je kan ontspannen

Wenselijk niet verplicht:

- besteedt aandacht aan hoe je steun/hulp/advies kan vragen van anderen
- besteedt aandacht aan het zelfbeeld van kinderen
  - wie ben ik en wat kan ik goed, wat vind ik moeilijk?
  - wat kan ik betekenen voor een ander?

2. *Samenwerking*

In de uitvoering van de lessenreeks kan een leerkracht samenwerken met een lokale partner uit jeugdzorg, GGZ, JGZ, welzijnswerk, lokale gecertificeerde kindercoaches of kinderyogadocenten et cetera.
Onder samenwerking verstaan we: school en een externe partner voeren samen uit. Dit betekent dat de docent actief betrokken is, ook als de externe partner ingehuurd is om de lessen uit te voeren. Augeo moedigt samenwerking aan vanuit de visie dat wanneer scholen en welzijns/jeugdpartners meer met elkaar samenwerken,

het voor scholen haalbaarder wordt om de vanuit maatschappelijk opzicht zo gewenste sociaal-emotionele preventieve programma's uit te voeren. (zie: https://www.sociaalweb.nl/blogs/preventie-werkt-maar-de-school-kan-dat-niet-alleen)

In de praktijk betekent dit dat scholenkoepels als primaire aanvrager samenwerking kunnen zoeken met een welzijnspartner (jeugdzorg, GGZ, JGZ, welzijnswerk, lokale gecertificeerde kindercoaches of kinderyogadocenten) die ondersteunt bij de uitvoer van de lessenreeks.

In het geval dat een welzijnsorganisatie de primaire aanvrager is zal deze actief scholen moeten benaderen waar de lessen uitgevoerd gaan worden. Eventuele uitbreiding van de lesreeks vanuit buurt/jongeren centra wordt gezien als extra.

3. Financiën

Afhankelijk van de gekozen benadering is er tussen de 400 en 1000 euro per groep/klas beschikbaar. Aanvragen zijn bij voorkeur voor meerdere klassen (richtaantal rond de 10 groepen/klassen).

Contactgegevens

Email: Levenskunde@Augeo.nl
Tel: 0343-53 6040

Bijlage 1: Erkende Programma's Levensvaardigheden
De onderstaande schoolprogramma's voor stress- en angstreductie hebben een relatief korte en goedkope online scholing en zijn door een keur aan professionals uit het onderwijs, welzijnswerk, jeugdzorg, jeugdgezondheidszorg, jgz, ggz, kindercoaches et cetera uit te voeren. Zowel de aanbieders van De Gelukskoffer als van het Vriendenprogramma bieden een online ondersteuningspakket waarmee scholen en hun partners snel en eenvoudig aan de slag kunnen met de lesmaterialen

A. "Gelukskoffer"



https://www.gelukskoffer.nl/

Inhoud
Een sociaal emotionele methode gericht op het versterken van het welzijn, de sociale veiligheid en de veerkracht van kinderen van groep 1 t/m 8. De methode is gebaseerd op de positieve psychologie.
De methode is geschikt voor het basisonderwijs groep 1 t/m 8. Het is thematisch onderwijs, de thema's kunnen door het jaar heen ingezet kunnen worden passend bij de groep.
7 thema's keren in iedere groep terug: Wat is geluk, Positief denken, Dankbaarheid, Talenten, Zelfvertrouwen, Toekomstdromen en Geluk doorgeven.

Effect
Wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de Universiteit van Leiden heeft aangetoond dat kinderen na de lessen minder bang, minder boos, minder verdrietig zijn en dat de sociale acceptatie significant is verbeterd. Het programma heeft positieve invloed op het zelfvertrouwen, de sociale veiligheid en het welzijn van de kinderen.

- Leerling leert zichzelf beter kennen en waarderen, krijgt meer zelfvertrouwen
- Leerling leert dat hij invloed heeft op wat hij denkt en leert daarin eigen keuzes te maken
- Leerling ontwikkelt mentale veerkracht
- Leerling ontwikkelt verantwoordelijkheid voor zichzelf en anderen (actief burgerschap)
- Leerling leert over de invloed van gedachten op gevoel en gedrag
- Sfeer in de klas verbetert

Materialen
Kinderen krijgen een eigen werkboek en eigen gelukskoffer. Leerkrachten krijgen een eigen toolkit met ondersteunend lesmateriaal.

Investering voor school
Optie 1:

De leerkrachten kunnen een korte online training volgen zodat zij zelf de lessen kunnen geven. Zij volgen 6 praktische modules van 20-40 minuten. Daarin leren zij de onderwerpen van de lessen en handvatten hoe om te gaan met eigen groep. Zij ontvangen een handleiding, licentie met digitaal lesmateriaal, koffer met toebehoren.

Optie 2:
Leerkrachten kunnen ook de lessen door een externe partij laten geven bijvoorbeeld een opgeleide kindercoach, JGZ professional, welzijnswerker in het eigen netwerk. Ook deze professionals kunnen de online modulen volgen. Leerkrachten zijn dan wel bij de lessen aanwezig.

In beide gevallen ontvangen kinderen 7 lessen van 1,5 uur of 14 lessen van 45 minuten.

Extra optie:
Groep 8 voorbereidingsprogramma voor de middelbare school.

Kosten (die vergoed worden door dit project)
Per groep: 588 euro

- 200 leerlingmateriaal
- 88 toolkit
- 165 opleiding
- 135 licentie voor 2 groepen (495 voor alle groepen)
- (Optioneel Geluksspel voor in de klas 29,95 euro)

Wanneer een school kiest voor optie 2 (externe docent) kan dat wellicht vanuit de rol binnen de partnerorganisatie (welzijnswerk, JGZ). Zo niet dan kunnen extra kosten in het voorstel meegenomen worden.

B. "Vriendenprogramma"

FRIENDS RESILIENCE

https://www.vriendenprogramma.info/

Inhoud
Het vriendenprogramma neemt de kinderen aan de hand van de letters VRIENDEN mee op reis om te leren hun gedrag, gedachten en lichamelijke reacties beter te leren kennen en aan te pakken.
Ze leren tevens om vrienden te zijn met zichzelf.

De letters staan voor het volgende:
Voel je gevoelens: Leren (her)kennen van gevoelens bij zichzelf en bij anderen. Woorden leren geven aan wat ze voelen en hun lichaamsseintje te leren herkennen bij gevoelens van angst, spanning, stress, boosheid, verdriet, blij zijn.

Rust en ontspan: Leren hoe ze diverse methodes in kunnen zetten om zichzelf weer tot rust te krijgen als gevoelens de overhand nemen. Kinderen leren hierbij ook te onderzoeken wat voor hen goed werkt. Ademhaling speelt hier ook een belangrijke rol in.
Ik kan het, ik kan het zo goed mogelijk proberen: Het verschil leren tussen gedachten en gevoelens en hoe gedachten invloed hebben op deze gevoelens. De kinderen leren om de niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten waardoor ze zich beter gaan voelen. Tevens leren ze dat ze zelf kunnen kiezen waar ze de aandacht op vestigen: “wat aandacht krijgt groeit”.
Een stappenplan: Je hoeft iets dat je lastig vindt of spannend vindt niet in 1 keer te doen. Juist door het op te delen in kleinere stappen, hierbij de ontspanningsoefeningen te gebruiken en de helpende gedachten in te zetten kan je leren om het rustig en in kleine stapjes aan te gaan. Tevens leren de kinderen dat er verschillende oplossingen kunnen zijn voor een probleem: oplossingsgericht denken.
Naasten: Wie staat er om jou heen als steunteam? Kinderen leren na te denken over wie hun steunfiguren (kunnen) zijn, wat ze belangrijk vinden in vriendschappen, hoe ze zelf een goede vriend kunnen zijn en ze leren nadenken over wie hun rolmodel is van wie ze kunnen leren.
Doe je oefeningen: Het leren toepassen van het geleerde in diverse situaties.
EN ontspan: herhaling en een positieve afsluiting.

Effect
Kinderen leren zelf invloed te hebben op hun gedachten, ze leren woorden te geven aan gevoelens en gevoelens te herkennen bij zichzelf en anderen, angsten de baas worden, om kunnen gaan met teleurstellingen, klein deel sociale vaardigheden, oplossingsgericht denken en leren om te gaan met spanning/stress (hoe ze zichzelf kunnen leren ontspannen).
Daarnaast zijn de kinderen zich beter bewust wie hun steunfiguren zijn en wie ze om hulp kunnen vragen als ze hulp nodig hebben.

Materialen
Een pakket voor scholen:

- Kinderen krijgen een eigen werkboek (printbare PDF, alleen te gebruiken door een daarvoor getrainde docent)
- Docenten krijgen een handleiding (printbare PDF, alleen te gebruiken door een daarvoor getrainde docent) met daarin doe-oefeningen en uitleg per bijeenkomst en onderwerp. Tevens staat er veel theoretische onderbouwing in.
- Een voor het onderwijs op maat gemaakt ‘spoorboekje’ met een programma voor docenten (met oefeningen voor 10 lessen van 40 minuten (PO). Hier zal een verschil gemaakt worden tussen groep 3 t/m 5 en groep 6 t/m 8. Voor het VO bestaat het lespakket uit 10 lessen van 60 minuten.
- Een video voor ouders over het programma
- Een training voor docenten: een theoretisch deel (video van 60 minuten) dat je op elk eigen gekozen moment kan volgen en een online training van 3 ½ uur waarin 4 à 8 docenten met de trainer en elkaar praktisch oefenen
- Certificaat voor elke docent die heeft deelgenomen aan de training.

Investering voor school
Optie 1:
De leerkrachten kunnen een online training volgen zodat zij zelf de lessen kunnen geven. Daarin leren zij de onderwerpen van de lessen en krijgen ze handvatten hoe om te gaan met een groep. Zij ontvangen een handleiding, certificaat en digitaal lesmateriaal.

Optie 2:
Leerkrachten kunnen ook de lessen door een externe partij laten geven bijvoorbeeld een opgeleide kindercoach, JGZ professional, welzijnswerker in het eigen netwerk. Leerkrachten zijn dan wel bij de lessen aanwezig. Deze persoon dient door de aanbieder van het Vriendenprogramma getraind te worden.

Je kunt dan kiezen voor een lesvorm waarbij er 8 kinderen meedoen, 8 keer 60 minuten. Of de gehele klas, 10 keer 40 minuten. Voor het VO is het lespakket 10 x 60 minuten

Kosten PO (die vergoed worden door dit project)
Optie 1:
Per groep: 425 euro

- 1x leerlingmateriaal in PDF vorm (dus printbaar, alleen te gebruiken door een getrainde docent).
- 1x handleiding in PDF vorm (printbaar, alleen te gebruiken door een getrainde docent).
- 1 x opleiding
- 1 x video voor ouders
- Op maat gemaakt 'spoorboekje' voor groep 2 t/m 4 of groep 5 t/m 8.

KOSTEN TOTAAL: 425 euro

Optie 2:
Wanneer een school kiest voor optie 2 (externe docent) kan dat wellicht vanuit de rol van de docent binnen de partnerorganisatie (welzijnswerk, JGZ). Zo niet dan kunnen extra kosten in het voorstel meegenomen worden.

Kosten VO (die vergoed worden door dit project)
Per groep 525 euro:

- Een video met de theorie van het programma
- Deelname aan de online groepstraining
- Werkboek in PDF om te printen voor de deelnemers
- Toegang tot het portaal van Friends Resilience, waar de handleiding digitaal te vinden is en 19 digitale werkboeken voor deelnemers om digitaal te verspreiden onder de deelnemers.
  (Er kunnen extra digitale werkboeken online via het portaal aangeschaft worden voor 3,50 per werkboek).
- Een video met uitleg portaal
- Toegang tot een besloten facebookpagina voor de trainers van het vriendenprogramma

Bijlage 2: Yoga /mindfulness en veerkracht

Langdurige stress van kinderen nestelt zich in het lichaam. Een hoog stress niveau maakt cognitief leren en reflecteren moeilijk. Wat vaak eerst nodig is het lichaam te kalmeren. Door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen en bewegingsoefeningen. Wanneer het lichaam weer kan ontspannen komt er ook ruimte om het lichaam en de emoties weer te ervaren zonder dat het angst aanjaagt of overspoelt. En ruimte om te leren.

Tijdens yoga of mindfulness focussen kinderen op hun lichaam. Ze zijn met hun hele aandacht in het hier en nu en dus bij de oefeningen. Door met aandacht hun lichaam te voelen en te oefenen leren kinderen signalen van bijvoorbeeld stress, angst en vermoeidheid eerder herkennen. Ze krijgen meer inzicht in de wisselwerking tussen denken en voelen.

De oefeningen geven kinderen tools om wanneer emoties zoals angst en stress opspelen zich te kunnen ontspannen. Door buikademhaling en spierontspanning kan de arousal die samengaat met de emotie omlaag gaan. Het kind leert de emotie waar te nemen (en te accepteren) zonder deze te veroordelen (schuldig te voelen) of zich erdoor te laten overspoelen. Hierdoor blijft de automatische reactie op de emotie uit(vechten, schreeuwen, paniek). Ook leren kinderen zichzelf positief en bemoedigend toe te spreken.

Door deze vaardigheden op jonge leeftijd te leren en te integreren nemen kinderen dit mee naar andere situaties. Het vergroot hun veerkracht.