

## BALANSKRACHT: INFORMATIEBRIEF VOOR SCHOLEN

### Mentaal welzijn tijdens en na de corona-tijd

De coronacrisis heeft laten zien dat het mentaal welbevinden van leerlingen onder druk staat. Leerlingen ervaren gevoelens van stress, eenzaamheid en somberheid. Dit komt bovenop de toenemende sociaal-emotionele problematiek die leerlingen voor de corona-epidemie al hebben ervaren (Staat van het Onderwijs, 2020).

Mentaal welbevinden is van groot belang en is gerelateerd aan factoren die met name voor scholen cruciaal zijn: leerprestaties, leermotivatie, sociale en emotionele vaardigheden, probleemgedrag, angstklachten en pestgedrag zijn allen gerelateerd aan mentaal welbevinden en weerbaarheid. Bekend is dat deze problemen niet alleen tijdens, maar ook tot ver na de schoolperiode impact hebben. Voor de maatschappij én het onderwijs is het daarom van belang om te investeren in de ontwikkeling van copingvaardigheden rondom stress, zelfregulatie en sociaal-emotionele vaardigheden.

### Het Nationaal Programma Onderwijs & Balanskracht

Het Ministerie van Onderwijs heeft het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) opgesteld om de onmiddellijke gevolgen van de corona-epidemie op de ontwikkeling van leerlingen te beperken. Specifiek wordt hiermee bekostiging geboden voor interventies die inspelen op de volgende gebieden:

- Sociaal-emotionele vaardigheden en sociale copingvaardigheden
- Veerkracht (bij leerlingen en leerkrachten)
- Mindfulness / meditatie
- Conflicthantering, assertiviteit en grenzen stellen
- Inzet van peer mediators
- Tegengaan van pesten
- Woedebeheersingsprogramma
- Stressmanagement en stress coping-vaardigheden
- Training van leerkrachten in klassenmanagement en eigen competenties

De afgelopen jaren is in samenwerking met scholen en jeugdzorg de psychofysieke weerbaarheidstraining Balanskracht ontwikkeld. Deze biedt scholen in het Voortgezet Onderwijs (VO) een effectieve oplossing voor sociaal-emotionele problematiek. De interventie sluit daarmee aan op twee hoofdpunten van het NPO:

1. Sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling
2. Ontwikkeling van executieve functies (metacognitie, zelfregulerend en samenwerkend leren)



Balanskracht is een 8-weeks programma gericht op preventie van mentale problemen bij de scholieren.

- Het programma wordt uitgevoerd door mentoren en L.O.-docenten zodat het een school-eigen programma is.
- Het programma is ontwikkeld op basis van input, feedback en evaluaties van scholen en leerlingen.
- Balanskracht bevat elementen van bijna alle door NPO geadviseerde interventies ter bevordering van mentaal welbevinden.
- Middels Balanskracht leren jongeren om op zichzelf te reflecteren, een analyse te maken van hun sterke en zwakkere kanten en aan de hand hiervan doelen te stellen.

## Balanskracht: train-the-trainer

Balanskracht is een bestaande interventie die onder andere uitgevoerd wordt binnen de jeugdzorg. Om deze laagdrempelig beschikbaar te maken voor een bredere doelgroep is deze verder ontwikkeld tot een kortdurende train-the-trainer opleiding binnen de school.

De mentoren en docenten L.O. worden opgeleid om de training in de school op te kunnen zetten. Wij begeleiden daarbij door middel van voorbereiding, tussen- en eindevaluatie. Het voordeel van deze aanpak is dat de interventie maatwerk biedt: binnen de school kan exact gewerkt worden aan wat per klas nodig is.

Voor de leerling bestaat Balanskracht uit twee delen:

- een training in de gymzaal door de eigen docent L.O.
- begeleiding in de mentorles aan de hand van het werkboek

Beide delen zijn praktijkgericht, worden in parallel uitgevoerd en vormen samen een complete cyclus van het verkrijgen van de nieuwe vaardigheden tot hun integratie in het dagelijks leven.

Op basis van pilots en wetenschappelijk onderzoek hebben we vastgesteld welke factoren en doelen het belangrijkst zijn om leerlingen fysiek en mentaal weerbaarder te maken en hoe zelfregulatie bevordert kan worden. Middels Balanskracht leren jongeren om op zichzelf te reflecteren, een analyse te maken van hun sterke en zwakkere kanten, en aan de hand hiervan doelen te stellen. De vaardigheden om dit reflecteren, analyseren, doelen stellen en het uitvoeren daarvan worden op psychofysieke wijze uitgevoerd.

## Doelstellingen van Balanskracht

1. De leerling kan doelgericht plannen en preventieve strategieën inzetten waardoor een grotere locus of control ervaren wordt.
2. De leerling kan sociale hulpbronnen identificeren en hier gebruik van maken.
3. De leerling kan (potentiële) stressoren herkennen en/of inschatten en deze middels proactief handelen voorkomen, verminderen of veranderen.
4. De leerling kan beter met tegenslag, stress en uitdagingen omgaan door verbetering van emotionele copingvaardigheden.

## In de praktijk

Wanneer de docenten de opleiding Balanskracht hebben voltooid zijn ze in staat de training Balanskracht te geven aan hun leerlingen. De training bestaat uit twee onderdelen die parallel aan elkaar lopen: een praktisch gedeelte waarbij leerlingen op fysieke wijze oefenen om sociaal-emotionele vaardigheden te verkrijgen en een werkmethoediek aan de hand van een werkboek waarbij de leerlingen reflecteren en doelen stellen.

Thema's uit het praktische deel zijn:

- Het aannemen van een fysieke, proactieve houding gericht op weerbaarheid
- Vergroten van bewustzijn en zelfverdediging
- Confronteren en spanningsregulatie
- Lichaamstaal en emotieregulatie
- Ontspannen en mentaal weerbaar blijven

Thema's uit het werkboek zijn:

- Leren reflecteren op eigen situatie
- Vrije tijd en social media
- School en werk
- Thuisomgeving
- Sociale contacten

- Lichamelijk welzijn
- Doelen stellen op basis van bovenliggende thema's
- Betrekken van hulpbronnen

### Implementatie op school

De train-de-trainer bestaat uit vier sessies van ca. 2-3 uur. Per keer kunnen er maximaal acht docenten (mentoren en/of L.O. docenten) getraind worden.

1. Kennismaking met de interventie en inventarisatie van de behoefte van de school/docenten
2. Kennissessie met betrekking tot de achtergronden en werkwijze van de interventie
3. Doorlopen van fysieke elementen van de interventie
4. Integratie met doelen, werkboek en afronding

Voor een succesvolle afronding van de train-de-trainer worden de docenten de eerste twee trajecten begeleid. Deze begeleiding bestaat uit:

- Met de docenten inventariseren van de leervragen die in een klas leven
- Opstellen van een trainingsplan
- Evaluaties op 1/3e en 2/3e van de uitvoer
- Eindevaluatie met aanbevelingen

## Waarom kiezen voor Balanskracht

### Voordeel voor leerlingen



- Een mogelijkheid om de nieuwe vaardigheden te verkrijgen van eigen docenten in een vertrouwde schoolomgeving.
- Identificeren wie belangrijke sociale hulpbronnen zijn met betrekking tot de schoolsituatie.
- Spanning en emoties bij zichzelf en anderen kan waarnemen middels bewust worden van lichamelijke sensaties als ademhaling en spierspanning.
- Deze spanning en emoties kan reguleren middels denk-, ademhaling- en ontspanningsoefeningen; Deze spanning en emoties in een sociale context kan verwoorden.
- Assertief kan handelen als anderen in de sociale context de grenzen van spanning en emoties overtreden, zoals bij pesten en agressie.

### Voordeel voor scholen



- Een oplossing van sociaal-emotionele problematiek op school, (versterkt) aanwezig door Corona.
- Tegen een eenmalige investering een effectieve interventie die voor altijd op school blijft en welke op elk moment toegepast kan worden ter oplossing van sociaal-emotionele problematiek.
- Geen externe trainers en als gevolg daarvan geen zorgen om de training binnen een schoolcurriculum in te passen.
- L.O. docenten en mentoren die beschikken over een competentie in het herkennen en oplossen van sociaal-emotionele problemen bij de leerlingen.
- Betere groepsdynamiek en gezondere psychologische sfeer in de klassen.
- Een toename van het welbevinden van de leerlingen en als gevolg een verbeterde schoolprestatie.

### Voordeel voor leerkrachten



- Aan het einde van de interventie ervaren leerlingen grotere controle over hun eigen schoolsituatie, wat blijkt uit een verminderde afstroom bij voldoende leerniveau.
- Aan het einde van de interventie vragen leerlingen om hulp wanneer zij problemen op school ervaren.

- Aan het einde van de interventie is het aantal incidenten rondom pesten en agressie afgenomen.

### Voordeel voor ouders



Ouders krijgen een degelijk inzicht in het sociaal-emotioneel problematiek en als gevolg meer begrip voor de impact van Corona op het welbevinden van de kinderen. Ouders worden middels een informerende brief op de hoogte gesteld en betrokken bij de interventie. Daarnaast leert de leerling om in het programma het eigen netwerk, waaronder ouders, waar mogelijk te betrekken en in te zetten.

### Investing

De kosten van de training zijn afhankelijk van het aantal docenten dat deelneemt. Daarnaast kan het zijn dat er ondersteunende materialen aangeschaft dienen te worden. Onderstaand voorbeeld gaat uit van 4 klassen van 28 leerlingen waarbij met papieren werkboeken wordt gewerkt en de benodigde stootkussens nog moeten worden aangeschaft.

Onderdeel	Richtprijs
Kennismaking en train the trainer	€ 2.200,00
2* inventarisatie, evaluaties en eindadvies	€ 900,00
112 werkboeken	€ 2.000,00
14 stootkussens (indien nodig)	€ 700,00
Totaal	€ 5.800,00

Per leerling: € 51,79

Daarbij komt de prijs per leerling rond de 50 euro uit. De prijs per leerling zal verder dalen als uw docenten meer klassen kunnen trainen, in dat geval zijn eigenlijk alleen extra werkboeken noodzakelijk.

## Over de initiatiefnemers

Psychofysiek is een organisatie voor begeleiding, behandeling, (job)coaching, training en consultatie in onder meer de domeinen jeugdzorg, onderwijs en GGZ. Psychofysiek biedt lichaams- en ervaringsgerichte interventies ter ondersteuning van de hulpvraag van jongeren en volwassenen op het gebied van emotie-regulatie, spanning, impulsbeheersing en angst.

CQ Procesmanagement beschikt over brede kennis en expertise in ICT, bedrijfskunde en wet- en regelgeving in zorg & welzijn. Het bedrijf is een ervaren partner in advies, verander- en procesmanagement voor organisaties in de zorgsector en het sociaal domein.

## Meer weten?

Bent u geïnteresseerd en wilt u weten of Balanskracht past bij uw onderwijsinstelling? Neem dan contact op via 0853 031096, via [info@balanskracht.school](mailto:info@balanskracht.school) of kijk voor meer informatie op [www.balanskracht.school](http://www.balanskracht.school)