



Betreft: Shitzooi 3.0 Piekeren

Katwijk, 24 april 2024

Beste ouders en verzorgers,

Wat doe je als je kind steeds meer gaat piekeren, gestrest raakt en somber wordt? Heel veel jongeren hebben psychische problemen, op dit moment is dat bijna de helft van de meiden en een derde van de jongens.

Wij denken dat een deel van de problemen van jongeren voorkomen kunnen worden. En daarom willen we u graag laten kennismaken met het programma Shitzooi 3.0. Dat gaat over piekeren bij jongeren. Want piekeren is één van de voornaamste oorzaken van psychische problemen.

Shitzooi bestaat uit korte films, nagesprekken in de klas, en een gedeelte speciaal voor ouders. Het is gebaseerd op verhalen van jongeren en geeft een inkijkje in hun wereld. De films laten ervaren hoe jongeren en ouder/verzorgers problemen kunnen vergroten. En het toont hen wat de invloed van hun eigen keuzes is.

Het boek *Tienerebrein* van de bekende neuropsycholoog Jelle Jolles gaat over de pubertijd: over onrust, gevaren, de mogelijkheden, de risico's. De schrijver zegt dat wij jongeren moeten leren hoe zij om kunnen gaan met alle gedachten in hun hoofd, hen zelf leren keuzes te maken met het juiste 'denk-gereedschap'.

En dat gebeurt in de films van Shitzooi. De jongeren kiezen zelf iemand uit die zij willen volgen in de film. Na afloop van een scène bepaalt de jongere zelf hoe het verhaal verder gaat. Zo ervaren de jongeren wat de gevolgen van hun keuzes zijn en wat er gebeurt wanneer je te veel piekert en de controle kwijtraakt.

Niet alleen uw kind maakt keuzes; dat doen ouders/verzorgers ook. Met een puber in huis heb je veel vragen. Wat doet je kind op de mobiele telefoon, met welke vrienden gaan ze om, hoe laat mogen ze thuiskomen? Daarom is er ook een programma voor ouders en verzorgers. De jongeren doen het programma op school, de ouders/verzorgers kunnen dit thuis doen.

Wij raden aan om naast de ouder/verzorgerslijn ook een jongerenlijn te kijken. De films zijn zo verbonden met elkaar dat de thema's in alle lijnen voorkomen. Het kan een wellicht een goede ingang zijn om in gesprek te gaan met elkaar thuis. Verder is er extra achtergrondinformatie op de website te vinden over 'minder piekeren'.

Shitzooi 3.0 laat zien dat het normaal is dat pubers problemen ervaren, en dat bijna alle ouders/verzorgers daar tegenop lopen. Wij willen met de films en de bijbehorende website ouders/verzorgers in deze ingewikkelde tijd een steun in de rug geven.¹ En natuurlijk geldt dat voor sommige problemen de hulp van de huisarts en anderen nodig kan zijn.

Wij hopen dat u de films wilt kijken en er thuis over wilt praten met uw tiener. Succes!

Het team van Shitzooi

¹ Hoe meer aandacht naar een probleem gaat hoe groter het kan worden. In het boekje van Pia Callesen 'Leef meer, denk minder' laat zij heel mooi zien dat het helpt om minder te piekeren. Dat geldt niet alleen voor jongeren maar ook voor volwassenen. Speciaal voor de ouders van tieners heeft zij het boek 'het leven de baas' geschreven over de omgang met piekerende tieners.