



Shitzooi 3.0 Mentaal Welzijn: uitleg voor begeleiders

Inhoud

1	Inleiding Shitzooi 3.0	2
2	Plot Shitzooi 3.0	2
3	Praktische uitleg tips voor docenten en jongerenwerkers	3
3.1	Format.....	3
3.2	Vorbereiding	3
3.3	Benodigdheden.....	3
3.4	Bedienen programma	4
3.5	Vragenlijst	4
3.6	Nagesprek	4
3.7	Metacognitieve tips	5
4	Shitzooi 3.0 team	5
Cast	5	
Crew	5	
	MOGELIJK GEMAAKT DANKZIJ	5
	Bijlage 1: Brief aan ouders en opvoeders	6
	Bijlage 2: Eerste Hulp Bij Vastlopen QR-code jongerenlijnen deel 1 en deel 2	7
Deel 1:	7	
Deel 2:	8	
	Bijlage 3: QR-code voor vragenlijst jongeren	9
	Bijlage 4: Vragenlijst voor jongeren	10
	Bijlage 5: Opzet voor nagesprek	12

1 Inleiding Shitzooi 3.0

“Ik denk dus ik ben”, schreef Descartes.

Ons denkvermogen maakt ons mens-zijn, vormt de basis voor onze ontwikkeling en maakt ons uniek als ‘soort’. Maar naast de enorme mogelijkheden van het denken, zijn er ook veel nadelen. We piekeren wat af. En steeds meer lijkt het wel. En steeds jonger. Volgens de laatste cijfers van het Trimbos onderzoek gaat het met veel jongeren niet goed. Piekeren, zich zorgen maken, stress, slechte nachtrust, depressiviteit, suïcidale gedachten en somberte zijn een deel van de mentale problematiek waar jongeren mee kampen. De vraag is kunnen we hen helpen?

Ons idee is dat dat kan.

Zoals Jelle Jolles beschrijft in zijn boek *Het Tienerbrein is de adolescentie* vooral een periode is van mogelijkheden en kansen, niet enkel van risico’s, onrust, gevaren en verwarring. Ook al wordt de adolescentie vaak wel zo geframed tegenwoordig. Hij gelooft in het trainen van het hoofd, dat we de jongere een multifunctioneel leer- en denkgereedschap mee kunnen geven. “Als de jongere beter leert denken en redeneren en beter inzicht in zichzelf en de ander heeft, dan heeft hij de handvatten om te zijner tijd zelfstandig zijn optimale route te kunnen kiezen”.

En laat dit gegeven - *de optimale route kiezen* – nu exact het format van onze Shitzooi programma’s zijn. Het format van onze programma’s draait namelijk om keuzes maken. De jongeren kunnen zelf een personage kiezen, en gaan vervolgens samen met dit personage het verhaal in. Na elke scène verschijnt er een vraag in beeld, en kunnen de jongeren kiezen wat het personage doet. Het verhaal verloopt dus volgens de keuzes van de spelende jongere, zij krijgen elk een unieke route. Zo kunnen zij in een veilige omgeving ervaren wat de gevolgen van hun keuzes zijn op de lange termijn. Zij ervaren wat er gebeurt wanneer je de controle kwijtraakt. En zij krijgen inzicht waar hun eigen controle ligt: waar zit hun keuzevrijheid?

Zie: <https://www.shitzooi.com> voor de eerdere twee programma’s.

2 Plot Shitzooi 3.0

In de korte serie Shitzooi 3.0 kijken we mee met het gezin Hofstede. Een gelukkig gezin bestaande uit vader Rob, moeder Tessa en de tweeling Yannick en Noa. Yannick en Noa beginnen dit jaar in het eerste jaar van de middelbare school. Hoewel het jaar vrolijk start krijgt het gezin toch al gauw te maken met kleine problemen. Noa krijgt te maken met stress, piekeren en prestatiedruk. Yannick met onzekerheid, vergelijken, vermijden en somberheid. De ouders met de bijbehorende opvoeddilemma’s. Dit kan iedereen overkomen, hoe je eigen gezinssituatie er ook uitziet! Hoe eerder je leert hoe je dit kunt voorkomen hoe beter. Daarom geeft het tweede gedeelte van de serie tips aan jongeren én ouders/verzorgers.

De kern van Shitzooi 3.0 is: we kunnen jongeren en ouders/verzorgers helpen inzien dat bepaalde (opvoed)keuzes wel of minder gelukkig uitpakken. Maar we willen hen met name meegeven dat veel problemen bij de tienertijd horen, dat zij **normaal** zijn. Door minder te piekeren, zorgen te maken, controlegedrag etc. uit te voeren, zullen de problemen minder groot worden: behapbaar worden en blijven. Dit is gebaseerd op het Meta-cognitief gedachtegoed. Een gedachtegoed wat jongeren en volwassenen helpt beginnende en serieuzere mentale problematiek het hoofd te bieden en concrete handvaten aanbiedt. We beweren niet dat deze serie vervanging is voor therapie. **Maar wel dat het goed is dat jongeren leren dat het niet vaak zorgen of gedachten zijn die tot klachten leiden, maar de manier waarop zij er mee omgaan.**

3 Praktische uitleg tips voor docenten en jongerenwerkers

3.1 Format

Shitzooi 3.0 bestaat uit een twee lessen durende interactieve film rondom de thematiek *piekeren en mentaal welzijn*. Het verhaal kan gevolgd worden vanuit verschillende personages, de kijker kan zelf kiezen met welk personage er gekeken wordt. Er zijn twee jongeren als personages waaruit gekozen kan worden en één ouder-/verzorgerlijn. Naast deze personages, komen er meer karakters voor in de serie: denk aan klasgenoten, de mentor, de dansdocent etc.

Het idee is dat zowel de jongeren als de ouders/verzorgers de serie gaan bekijken. De ouder-/verzorgerlijn en de jongerenlijnen zijn verweven met elkaar. Er bestaan dus drie losse programma's. Maar elk personage komt in elke serie voor, dus als de spelers later in gesprek gaan, zullen zij dezelfde thematiek hebben meegemaakt vanuit een eigen invalshoek. En het kan erg leuk zijn om na de gekozen lijn een andere lijn te bekijken! Zo krijgen jongeren inzicht in keuzes van ouders/verzorgers. En ouders/verzorgers inzicht in de beleefwereld van de jongeren.

De serie is interactief: er kan er een aantal keer gekozen worden welke afslag het personage neemt binnen het verhaal. Na sommige scènes verschijnt er een vraag en een keuzebalk in beeld, met een *ja* en *nee* antwoord. Vervolgens loopt het verhaal verder volgens de gemaakte keuzes. Er zijn per lijn ongeveer 4 à 5 keuzes.

3.2 Voorbereiding

De jongeren moeten minstens een week van tevoren te horen krijgen dat zij dit programma gaan doen. In diezelfde week wordt een brief aan de ouders/verzorgers gestuurd met uitleg en de vraag om het programma voor ouder/verzorgers thuis te volgen. In bijlage 1 is een format voor een brief aan de ouders/verzorgers toegevoegd, deze is tevens los te vinden op de site. Het begrip ouders/verzorgers moet breed worden opgevat, hier vallen alle opvoeders onder. Wij praten nu steeds vanuit een meervoud, maar dat is puur vanuit een praktisch, grammaticaal oogpunt. Wij willen niemand buitensluiten en geloven dat het programma voor elke gezinsformatie handige informatie bevat!

Wanneer deze brief via de mail is verstuurd, kunnen ouders/verzorgers op de dag dat de jongeren het programma volgen een volgend bericht krijgen met de link naar het programma. Ouders hebben ook de mogelijkheid om naast de ouder-/verzorgerlijn de jongerenlijnen te volgen.

3.3 Benodigheden

Een smartboard of scherm: De eerste 5 minuten kijkt de groep gezamenlijk, daarna gaan de jongeren individueel verder.

Een werkzame en toegankelijke WIFI: omdat alle jongeren individueel verder gaan kijken, is een werkzame en voor ieder toegankelijke WIFI belangrijk. Het programma is zo gemaakt, dat het weinig vraagt van de verbinding. Mocht iemand toch vastlopen, is er een uitweg. Dit wordt later uitgelegd in deze brief.

Mobiele telefoon, tablet e.a.: Iedere jongere moet de beschikking hebben over een eigen persoonlijk device waarop de film gevolgd kan worden.

Oortjes of koptelefoon: Nadat de jongeren een personage heeft gekozen gaat het verhaal verder op de eigen mobiel/ tablet. Wanneer een jongere de oortjes is vergeten kan een oortje gedeeld worden met de buurman/vrouw. Mochten veel jongeren geen oortjes hebben, kan het verhaal ook plenair gekeken worden. De keuzes kunnen dan gemaakt worden door middel van een stelsysteem (meeste handen omhoog bijvoorbeeld). Wij raden uit ervaring aan om de vraag om oortjes mee te nemen een paar keer

te herhalen voor de geplande dag! De serie heeft het meest effect als ze zelf met eigen oortjes individueel kunnen kijken.

3.4 Bedienen programma

Starten: Zowel les 1 als les 2 wordt plenair gestart op een smartboard. In les 1 volgt na een korte, gezamenlijke beginscène de keuze voor personages door middel van twee QR-codes die gescand moeten worden door de leerlingen. We geven als tip mee om de jongeren uit te leggen wat de verschillende personages voor problemen meemaken:

Noa: stress (ook lichamelijke klachten), piekeren, prestatiedruk.

Yannick: veel sporten, vergelijken, vermijden, somberheid.

Zo kunnen zij kiezen wat voor henzelf het meest toepasbaar is. In les 2 is geen gezamenlijke scène en volgen de QR-codes bijna direct op het Welkom-terug scherm.

Voor- en achteruit spoelen: Tijdens het programma kan niet vooruit worden gespoeld. Teruggaan is wel mogelijk maar dit wordt de eerste keer afgeraden. Wanneer jongeren dit doen loopt de eindtijd te veel uit elkaar. Deze mogelijkheid is wel in het programma gelaten, omdat het interessant kan zijn om thuis individueel nog andere keuzes te bekijken. Of dat later als klas te doen, bijvoorbeeld tijdens het nagesprek.

Eerste Hulp bij Vastlopen QR-code: De begeleider krijgt een extra QR-code, deze is te vinden in deze brief (zie bijlage 2). Wanneer een leerling vastloopt, vraag hem of haar de tijd van vastlopen te onthouden (door middel van de tijdbalk onderin beeld). Vervolgens kan de begeleider de escape QR-code uit bijlage 2 laten scannen. In deze versie kan wel vooruit gespoeld worden, en zo kan de leerling naar het juiste moment gaan en verder kijken. Zomaar voor uitspoelen zonder tijdcode is ingewikkeld, omdat het verhaal springt tussen keuzes. Het vinden van het juiste moment is dan een uitdaging.

Extra mogelijkheid bij vastlopen: Wanneer het niet lukt het programma bij een vastgelopen jongere te hervatten, kan de leerling met een andere leerling een oortje delen zodat de film samen verder gevolgd kan worden. Dit geeft extra interactie bij het maken van de keuzes, maar bij onze pilot is gebleken dat dit niet hinderlijk is.

Het programma kan ook plenair worden gevolgd op het smartboard maar dan moet de groep één personage kiezen en met elkaar de keuzes maken.

3.5 Vragenlijst

Na afloop van het programma is het mogelijk om een vragenlijst digitaal in te laten vullen na les 2 door de jongeren. De QR-code van deze vragenlijst staat in bijlage 3. De vragen kunnen een leidraad zijn voor het nagesprek, en zijn ook bedoeld om de jongeren na les 2 even stil te laten staan bij wat ze gezien en geleerd hebben.

3.6 Nagesprek

Het is aan te bevelen het programma in twee gedeeltes te bekijken, met enige tijd ertussen. De eerste film duurt gemiddeld 25 minuten en gaat met name over de problematiek. De tweede film duurt 20 minuten en geeft een aantal handvaten om met de problemen om te gaan, de oplossingen. We raden aan om na de twee lessen met de jongeren in gesprek te gaan. De vragen uit de vragenlijst dienen als ingang voor het nagesprek voor de leerlingen, de vragen van de vragenlijst zijn in deze brief te vinden als bijlage 4. Voor een mogelijke opzet voor het nagesprek, zie bijlage 5.

3.7 Metacognitieve tips

Aan het eind van de tweede film wordt verwezen naar de website van Shitzooi. Hier kunnen jongeren en ouders/verzorgers extra informatie krijgen over minder piekeren

4 Shitzooi 3.0 team

Cast

NOA	PADDY SCHLEIDT
YANNICK	SAMUEL REUREKAS
ROB	MARK WILLEKENS
TESSA	BIRGIT SCHUURMAN
HUISARTS	YORA RIENSTRA
MCT-THERAPEUT	ERIC CORTON
MENTOR	HUGO HAENEN
KAY	LUCAS SCHILPEROORT
YASMINE	MIDJA LINSCHER
JESPER	ELIYHA ALTENA
VOLWASSEN NOA	JAMIE GRANT
VOLWASSEN YANNICK	SOL WORTELBOER

Crew

PRODUCENT	COLLECTED WORKS
CONCEPT & REGIE	ANNEBETH MOOLENBURGH
SCRIPT	EVA GOUDA
REGIE ASSISTENT	SAMMY UIVELD
D.O.P.	MARTIJN TERVOORT
GELUID	JOEY BUDDENBERG
PRODUCTIE	PIEN WALSEN
PRODUCTIE ASSISTENT	LENA STALLINGA
PRODUCTIE ASSISTENT	BEATRIJS MOOLENBURGH
VISAGIE	JUDITH MENTINK
KOSTUUM ONTWERP	SABINE DE GROOT
ADVIES MCT-THERAPIE	TAMARA LUIJER
	HANS MOOLENBURGH
MUZIEK EN COMPOSITIE	DAVID SCHWARZ
	MARCO HOVING
GRAFISCH ONTWERP	DIEDERICK GEERS

MOGELIJK GEMAAKT DANKZIJ

GEMEENTE KATWIJK
KOCON
LIONS CLUB KATWIJK
PIETER GROEN COLLEGE
DC-DANCE

Bijlage 1: Brief aan ouders en opvoeders

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 zijn op de website vragenlijsten te vinden met vragen die je kan stellen aan je kind, en extra achtergrondinformatie 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.

Bijlage 2: Eerste Hulp Bij Vastlopen QR-code jongerenlijnen deel 1 en deel 2

Scan deze QR-codes als de serie vastloopt, er opent een YouTube versie van de lijnen Noa en Yannick waarin vooruit gespeeld kan worden. Er is een QR-code voor les 1 en voor les 2.

Deel 1:



Deel 2:



Bijlage 3: QR-code voor vragenlijst jongeren

Scan deze QR-code voor het openen van de vragenlijst voor de jongeren. Deze doen zij digitaal en individueel op hun eigen device. Mocht je de vragen willen gebruiken voor een nagesprek, scan de QR-code dan ook zelf op het smartboard. (En ze zijn tevens in bijlage 4 te zien).



Bijlage 4: Vragenlijst voor jongeren

1. Veel jongeren piekeren. Pieker jij?
 - Vrijwel nooit
 - Weinig
 - Vaak
 - Heel veel

2. Als je piekert waar gaat dit dan over? Je kan meerdere aankruisen:
 - School (begin van het schooljaar, huiswerk, cijfers)
 - Hobby's (niet goed genoeg zijn)
 - Sociaal (vrienden maken, of je geen verkeerde dingen zegt, of anderen je wel leuk vinden, of je er wel leuk uitziet)
 - Gezondheid (ben ik ziek?)
 - Gezondheid van vrienden en familie
 - Zorgen om familie (ruzie thuis, scheiding, geldproblemen)
 - Nare gebeurtenissen in de wereld (oorlog, natuurrampen)
 - Over vervelende dingen uit het verleden
 - Over mogelijke rampen in de toekomst

3. Lig je 's nachts wel eens wakker omdat je piekert?
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Iedere nacht

4. Wat doe je als je piekert en daar last van hebt?
 - Ik ga nog meer nadenken om het op te lossen
 - Ik probeer het weg te stoppen of te negeren
 - Ik zoek hulp
 - Ik laat het er gewoon zijn, en focus me er niet te veel op

5. Heb jij iemand bij wie je terecht kan als je piekert, verdrietig, angstig of somber bent?
 - Nee, ik zou niet weten bij wie
 - Ja, bij mijn ouders
 - Ja, bij mijn broers of zussen
 - Ja, bij mijn andere familieleden

- Ja, bij mijn vrienden
- Anders:

6. Wie heb je gevolgd in Shitzooi?

- Noa
- Yannick

7. Herken je de problemen waar zij mee te maken krijgen?

- Nee
- Een beetje
- Behoorlijk
- Heel erg

8. Denk je dat de problemen van het personage groter zijn geworden dankzij de genomen keuzes?

- Ja
- Nee

9. Zou je het Noa of Yannick makkelijker kunnen maken? Zijn er dingen die ze anders hadden kunnen doen?

.....

10. In de film krijg je tips van de therapeut over wat je kan doen om minder te piekeren. Zou je hier meer over willen leren?

- Ja
- Nee

11. Hoe zou je dit willen?

- Les op school
- Online programma
- Jongerenwerker op school
- Anders:

12. Kan je in een paar zinnen een kort verhaaltje vertellen over de film die je hebt gezien?

.....

Bijlage 5: Opzet voor nagesprek

Twee opties: *open vragen/ handen opsteken*

1. Deze Shitzooi ging over piekeren. Piekeren jullie wel eens? Handen?
(*Handen*)

- Vrijwel nooit
- Weinig
- Vaak
- Heel veel

2. Als je piekert waar gaat dit dan over? Je kan meerdere keren je hand opsteken!
(*Handen*)

- School (begin van het schooljaar, huiswerk, cijfers)
- Hobby's (niet goed genoeg zijn)
- Sociaal (vrienden maken, of je geen verkeerde dingen zegt, of anderen je wel leuk vinden, of je er wel leuk uitziet)
- Gezondheid (ben ik ziek?)
- Gezondheid van vrienden en familie
- Zorgen om familie (ruzie thuis, scheiding, geldproblemen)
- Nare gebeurtenissen in de wereld (oorlog, natuurrampen)
- Over vervelende dingen uit het verleden
- Over mogelijke rampen in de toekomst

3. Wat doen jullie als je piekert en daar last van hebt?
.....

(*Open vraag*)

Bij geen antwoord onderstaande antwoorden als leidraad:

- Ik ga nog meer nadenken om het op te lossen
- Ik probeer het weg te stoppen of te negeren
- Ik zoek hulp
- Ik laat het er gewoon zijn, en focus me er niet te veel op

4. Denk je dat piekeren je helpt?
.....

(*Open vraag*)

Maar deze antwoorden kunnen helpen om het gesprek op gang te brengen:

- Piekeren helpt me te analyseren
- Piekeren helpt om overzicht te krijgen in mijn hoofd
- Piekeren geeft me controle

Tussenvraag: Helpt het ook echt denk jullie?

Antwoord richting: Soms kan piekeren je inderdaad het gevoel geven dat het je helpt, even dingen analyseren is goed en fijn. Maar te lang is vaak niet doelmatig: het helpt je niet echt. Het kost veel tijd en brengt je in je hoofd. En zorgt er vaak voor dat je je juist rotter gaat voelen, waardoor je weer meer gaat piekeren, waardoor je je weer rotter voelt.

5. Geloven jullie dat dat zo werkt bij jezelf?

Waarom wel/ waarom niet?

(Open vraag)

.....

6. Wie heb je gevolgd in Shitzooi?

(Handen)

- Noa
- Yannick

7. Wie herkent de problemen waar zij mee te maken krijgen, bij jezelf, of bij klasgenoten?

(Handen)

- Nee
- Een beetje
- Best wel
- Heel erg

8. Denk je dat de problemen van het personage groter zijn geworden dankzij de genomen keuzes?

(Handen)

- Ja
- Nee

9. Zou je het Noa of Yannick makkelijker kunnen maken? Zijn er dingen die ze anders hadden kunnen doen?

(Open vraag)

.....

Voorbeeld antwoorden:

- Noa was zo veel tijd kwijt met zorgen maken: over haar huiswerk, of ze het allemaal zou halen, of de buikpijn iets ernstigs was etc. Als ze dat minder had gedaan, had ze meer tijd gehad voor dansen en huiswerk
- Yannick is zo druk met vluchten voor gedachten, dat hij niet echt trouw aan zichzelf blijft
- Rob (de vader) vergroot de problemen voor de kinderen door er steeds weer over te beginnen
- Tessa (de moeder) vermijdt de problemen, ze helpt de kinderen niet echt

10. Zou je zelf nu dingen anders doen na het kijken van de films?
(Open vraag)

.....