



SHITZOO!

PIEKEREN

Lesbrief voor begeleiders / mentoren

Shitzooi Piekeren

Handleiding voor mentoren

IN HET KORT

Mentale problemen onder tieners komen steeds vaker voor.

Shitzooi Piekeren is een interactieve videoserie voor tieners en hun ouders / verzorgers, gericht op mentaal welzijn. Het doel is om handvaten mee te geven voor situaties die ze (steeds vaker) online en offline tegen zullen komen, zonder daarin belerend te zijn.

De aanpak is gebaseerd op onder meer metacognitieve psychologie en de ACT-theorie.

Zelf keuzes maken

De films zijn ingedeeld in scènes. Na iedere scène maakt de kijker zelf een keuze voor de volgende stap door een vraag met *ja* en *nee* te beantwoorden.

Personages

Er zijn drie verhaallijnen:

- **Noa** (voor leerlingen)
- **Yannick** (voor leerlingen)
- **Oudertlijn Rob en Tessa** (voor ouders / verzorgers thuis)


In alle verhaallijnen komen dezelfde personages voor en grotendeels ook dezelfde situaties en problemen, zodat leerlingen en hun ouders / verzorgers later vanuit verschillende invalshoeken in gesprek kunnen gaan.

Het doel van Shitzooi Piekeren

De leerlingen inzicht geven in het volgende:

- Problemen horen helaas bij de tienertijd (en het leven), het is normaal om je af en toe rot te voelen en vervelende dingen te denken.
- Vaak zijn het niet de zorgen of gedachten die tot klachten leiden, maar de manier waarop wij er mee omgaan.
- Als wij vervelende gedachten of gevoelens verdoven of vermijden, groter maken (piekeren / zorgen maken) of proberen te controleren – gaan wij ons steeds minder fijn voelen.
- Zorgen wel behapbaar maken: piekertijd invoeren, gedachten op afstand kunnen houden, het leren sturen van aandacht.
- De film laat vooral **onhandige keuzes** zien. Jouw rol is om leerlingen te helpen die keuzes te herkennen en te bespreken.

Dit heb je nodig

- Twee mentoruren: Shitzooi Piekeren bestaat uit twee films.
 - Liefst los van elkaar gedraaid, maar mag ook in een blokkuur.
- De bestanden die je kan downloaden van de **Shitzooi-portal** 
 - Deze lesbrief
 - De brief voor ouders
 - De PowerPoint
 - De vragenlijst voor een eventueel nagesprek (kan digitaal via QR-code in de PowerPoint, of kan geprint via document op site)

Let op: alleen toegankelijk via de link die je hebt gekregen

Wat moet je als mentor voorbereiden?

Communicatie vooraf

- Minstens **één week van tevoren**: leerlingen informeren dat ze Shitzooi Piekeren gaan volgen en **oortjes / een koptelefoon mee moeten nemen**.
- Ouders/verzorgers in diezelfde week een brief sturen met uitleg en link naar de film.
 - Zie de website voor een voorbeeldbrief, ook toegevoegd als bijlage aan deze lesbrief.

In de klas heb je nodig:

- Goed werkende, toegankelijke **wifi**.
- Smartboard
- Per leerling een **laptop, tablet of ander device**.
- Per leerling **oortjes of koptelefoon**.
 - Herinner de leerlingen hier een aantal keren voor de les aan.
 - Geen oortjes? Oortjes delen of klassikaal kijken is mogelijk, bijvoorbeeld door samen te stemmen op keuzes, maar heeft niet de voorkeur.

Wat ga je doen in de mentorles?

Eerste uur (± 40 min.)

- Begin de les met de PowerPoint
- De eerste 5 minuten kijkt de groep gezamenlijk de film op een smartboard
- Na deze beginscène kunnen de leerlingen kiezen voor de verhaallijn van *Noa* of *Yannick*. Zij kunnen met hun eigen device de QR-code scannen van één van de twee lijnen en kijken op hun **eigen device en met oortjes** verder.

Onderwerpen van de twee verschillende lijnen:

- **Noa:** stress (ook lichamelijke klachten), piekeren, prestatiedruk
- **Yannick:** veel sporten, vergelijken, vermijden, somberheid


Tweede uur (± 40 min.)

- Start het tweede gedeelte van de les via de PowerPoint
- De leerlingen kunnen weer een QR-code scannen vanaf de PowerPoint en kiezen hetzelfde personage als de vorige les.
 - Na afloop van het programma is het mogelijk om met de jongeren in gesprek te gaan. Wij leveren een vragenlijst aan die hier als leidraad bij kan dienen. Kan digitaal (via QR-code in PowerPoint) of als geprint document (zie website).

Belangrijk om te weten voor jou als mentor / begeleider

- Shitzooi is zo ontworpen dat **al het lesmateriaal is opgenomen in de PowerPoint**, zowel de films als de vragen voor het nagesprek. Je hoeft als mentor enkel de PowerPoint te volgen. Deze lesbrief legt de noodzakelijke logistieke zaken uit en dient als extra uitleg.
- Het zou mooi zijn als er een gesprek op gang komt in de klas na de film. Geen zorgen, jij hoeft hierin niet de rol van een psycholoog in te nemen. Het gaat meer over het **delen van de kijkervaring en de vraag of zij dingen herkennen**.
- Probeer de leerlingen in te laten zien dat er geen verkeerde, maar wel **minder handige keuzes** zijn. En dat het heel **normaal is om je soms slecht te voelen**.

Als de film uit de PowerPoint vastloopt:

1. Leerling checkt tijdsbalk waar hij ongeveer is.
2. Leerling scant de escape-QR-code 
3. In deze YouTube-versie kan vooruit gespoeld worden tot het juiste moment. Dit kan in de originele versie niet

Les 1



Les 2



Lukt het toch niet?

- Laat de leerling met iemand anders meekijken en een oortje delen.
- Of laat de film plenair verder lopen via het smartboard (bijvoorbeeld keuzes maken door klassikaal te stemmen).

Met bovenstaande informatie kan je de les draaien.

Als je meer wil weten is er op de volgende pagina's meer te lezen over de verhaallijn en het programma.

Structuur

- **De films** proberen inzicht te geven in wat er gebeurt wanneer je keuzes maakt op basis van angst/vermijding van gevoelens/piekeren/zorgen maken etc. In de eerste film maken de leerlingen keuzes voor hun personage en bouwt de problematiek op. De tweede film biedt handvaten aan de leerlingen hoe met normale tienerproblematiek om te gaan.
- **Het nagesprek** dient voor de verdieping: inzicht geven aan de leerlingen van dit gedrag. En een gesprek te openen over handiger methoden. Van korte termijn geluk naar lange termijn geluk.
- Shitzooi is geen vervanging voor therapie. Mocht er een leerling behoefte hebben aan verdere hulp, delen wij tips op de laatste sheet van de PowerPoint.

Het plot

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.

Bijlage: voorbeeldbrief voor de ouders / verzorgers

Staat ook op de website als los bestand

Shitzooi PIEKEREN

Beste ouders en verzorgers,

Steeds meer jongeren maken zich zorgen, voelen zich gestrest of somber. Soms kan dit leiden tot mentale problemen. Met het programma **Shitzooi Piekeren** willen we jongeren én ouders hierbij ondersteunen.

Het programma bestaat uit twee lessen op school. De jongeren bekijken films over piekeren en somberheid en maken zelf keuzes in het verhaal. Zo zien zij wat de gevolgen van hun keuzes zijn.

Voor ouders en verzorgers is er ook een aparte film. Deze kan je thuis bekijken. In de film maak je keuzes die passen bij situaties waar ouders vaak mee te maken krijgen.

We vragen je om de film te bekijken in dezelfde week dat jouw kind het programma op school volgt. De film die jij ziet en de film die je tiener ziet, hebben dezelfde verhaallijn vanuit een eigen invalshoek. Zo kunnen jullie het er samen over hebben.

Onderzoek laat zien dat jongeren veel behoefte hebben aan gesprekken met hun ouders, ook al laten ze dat niet altijd merken.

In de film krijg je wat tips over het omgaan met piekeren en somberheid. Het programma laat zien dat problemen in de puberteit normaal zijn en biedt steun. Soms blijkt dat extra hulp nodig is, bijvoorbeeld via de huisarts.

Wij hopen dat je de film bekijkt en hierover met uw kind in gesprek gaat.

Met vriendelijke groet,

Het team van Shitzooi

De link naar de film:

shitzooi.com/piekeren/#ouders

Mocht je na het zien van de film nog wat tips willen

1. Grenzen stellen met vertrouwen

In de film zie je een verschil tussen moeder Tessa en vader Rob in de aanpak naar de kinderen toe. Vader Rob is vaak te bezorgd en lief, moeder Tessa te streng. Voor tieners zit de juiste balans precies ertussen. Meestal werkt het goed om als ouder **wel een boven- en ondergrens te stellen**, maar **binnen die grenzen juist ruimte te laten**. Een stukje zelfstandigheid binnen veilige grenzen. Dus niet één harde grens, maar een helder afgebakend gebied waarin je kunt onderhandelen met jouw kind. Zo leren jongeren stap voor stap zelfstandig worden.

Fouten maken hoort daarbij, vallen en weer opstaan is normaal en helpt hen groeien.

2. Geef het goede voorbeeld (practice what you preach)

Kinderen kijk en naar hoe jij met dingen omgaat. Als jij veel piekert, neemt jouw tiener dat makkelijk over. Je ziet in de film dat Rob zich veel zorgen maakt en continu checkt hoe het met zijn kinderen gaat. Natuurlijk mag je ook jouw kwetsbare kant laten zien, maar blijf niet hangen in zorgen.

Binnen Shitzooi hanteren we hier wat basistips voor:

- Vervelende **gedachten**? Observeer ze van een afstandje, zonder er wat mee te hoeven doen. Onthoud: ze zijn normaal!
- Blijven ze toch terugkomen, bij uzelf of bij uw tiener? Hanteer een **piekertijd**. Spreek een tijd af waarin je samen of alleen even mag piekeren. Zet een timer. Na 15 minuten is de tijd om en mogen de rest van de zorgen pas morgen weer langskomen in het volgende piekerkwartier. Het klinkt flauw, maar het werkt echt!
- Vervelende **gevoelens**? Ruimte maken, niet proberen te vermijden. Daarna weer rustig door en er niet in blijven hangen. Ook deze gevoelens zijn normaal.

Het kan helpen om thuis te praten: hoe gaan wij om met lastige gedachten en gevoelens? Hoe vinden we een goede balans? Als tieners zien dat jij emoties erkent én verder kunt, geeft dat vertrouwen en duidelijkheid.

3. Meer ruimte voor leuke en waardevolle gesprekken

Hoe minder tijd er gaat naar zorgen maken, hoe meer ruimte er ontstaat voor gesprekken die energie geven: wat vinden jullie belangrijk als gezin? Wat wil jouw tiener graag leren of ontdekken? Hoe vaker de aandacht gaat naar positieve, opbouwende onderwerpen, hoe minder kans op negatieve spiralen.

4. Minder scherm, meer echte aandacht

Leg je telefoon wat vaker weg en stimuleer zo de jongeren om dat ook te doen. Verveel je af en toe. Doe wat creatiefs. Voer een goed gesprek. Ga de natuur in. Kijk een leuke film samen. Er valt zoveel leuks te beleven in de 'echte wereld'. Wij worstelen er zelf ook mee, maar het is het zeker waard om te proberen.

5. Tips zijn welkom!

Heb jij zelf ervaringen of ideeën die bij jou thuis goed werken? We horen ze graag! Je kunt ze insturen op ons contactformulier op de website: shitzooi.com/contact