

Lesmodule

Wat je meemaakt

Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd,
je hart en je lijf

Voor scholen in het primair en voortgezet onderwijs
die getraind zijn in traumasensitief onderwijs

Saskia Verlegh-van Voorst, MSc (Koraal)
Loes van Amelsvoort (Koraal)
Dr. Petra Helmond (Levvel)

Webinar 01-10-2024

Auteurs



Saskia Verlegh-van Voorst, MSc (Koraal)

is leerkracht en orthopedagoog en werkzaam bij Koraal als gedragswetenschapper De Koperakker en als trainer en beleidsmedewerker traumasensitief onderwijs KEC Onderwijs.



Loes van Amelsvoort (Koraal)

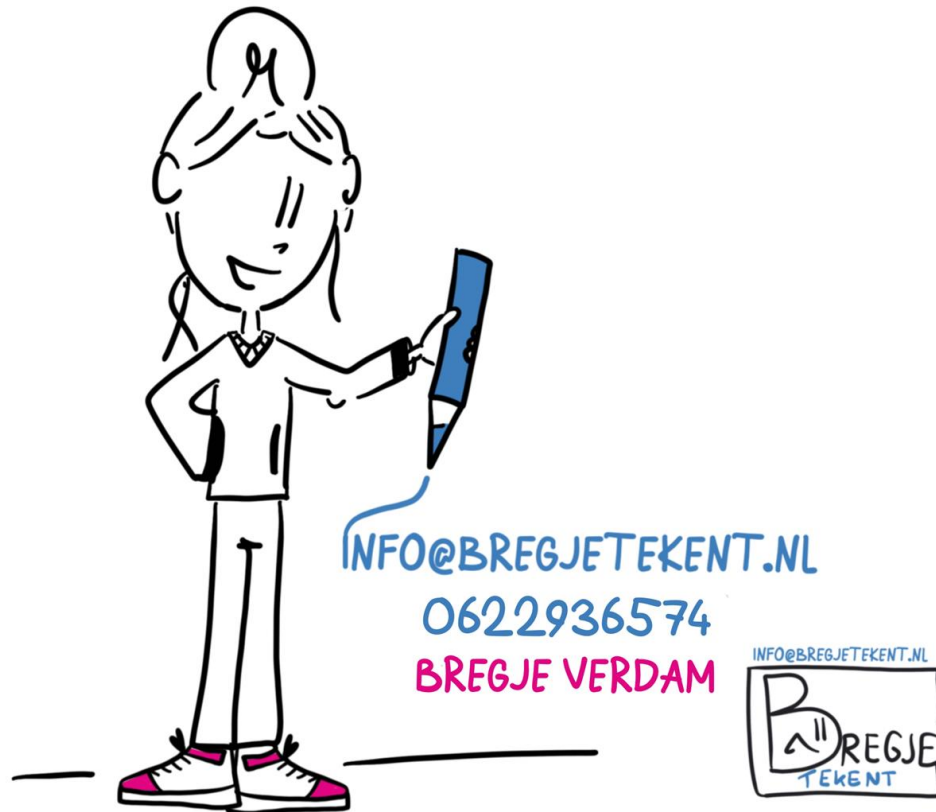
is leerkracht en werkzaam bij Koraal als coach traumasensitief onderwijs VSO De Kei cluster 4 als trainer en beleidsmedewerker traumasensitief onderwijs KEC Onderwijs.



Dr. Petra Helmond (Levvel)

is werkzaam bij Levvel als orthopedagoog i.o. GZ-psycholoog, expertise coördinator kennisnetwerk trauma & gehechtheid en senior onderzoeker. Zij deed eerder samen met het consortium Traumasensitief Onderwijs onderzoek naar de implementatie en opbrengsten van traumasensitief onderwijs.

Illustrator en vormgevers



Bregje Verdam

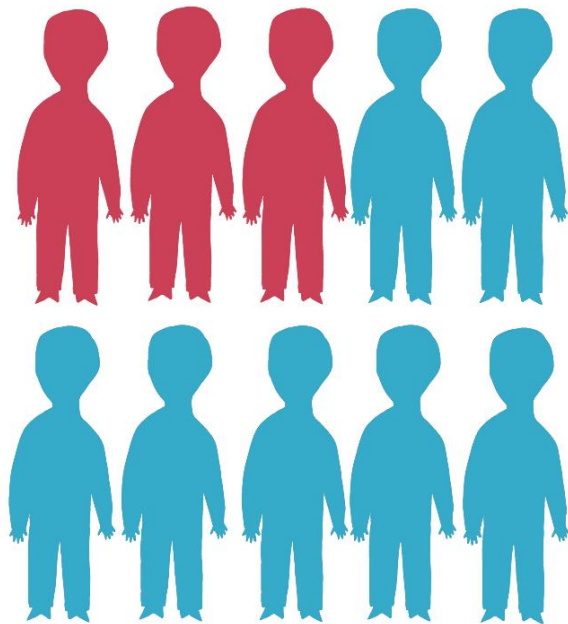


Juul van den Heuvel & Anton Schins

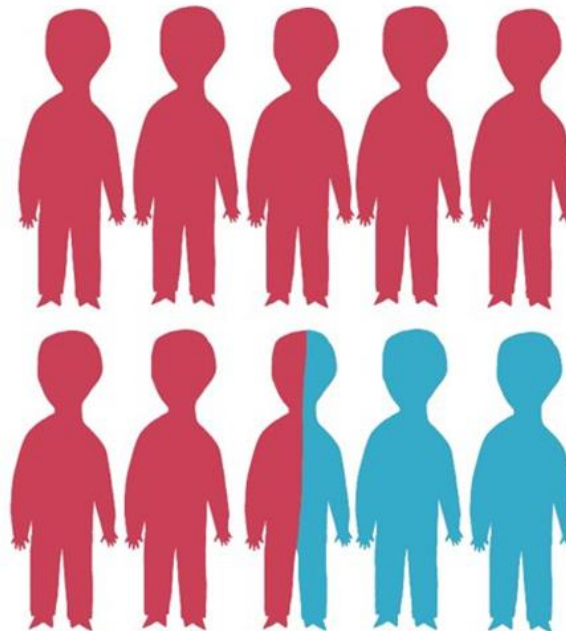
Traumasesitief onderwijs

Prevalentie en impact ingrijpende jeugdervaringen

*Negatieve jeugdervaringen bij leerlingen
in het regulier onderwijs*



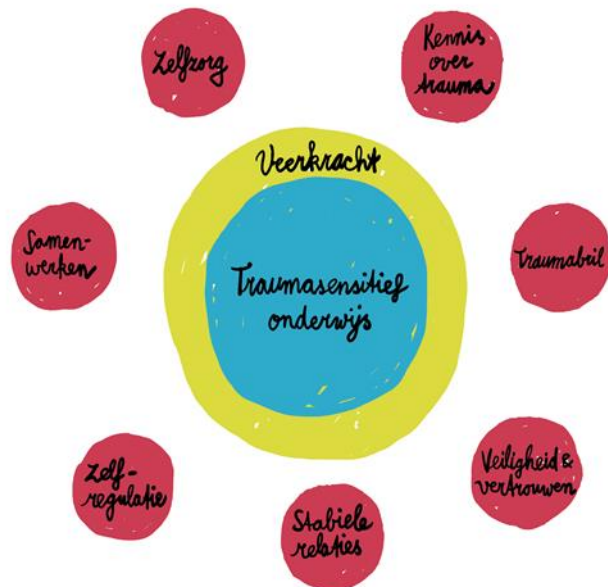
*Negatieve jeugdervaringen bij leerlingen
in het speciaal onderwijs*



- Ongeveer 3 op de 10 kinderen in het regulier onderwijs maken 3 of meer verschillende soorten negatieve jeugdervaringen mee.
- Ongeveer 70-75% van de leerlingen in het speciaal onderwijs maakt 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen mee.
- Gebeurtenissen die kinderen het meest aangeven zijn:
pesten, (echt)scheiding van ouders/verzorgers, ziekte, ramp of ongeluk, emotionele verwaarlozing of mishandeling, lichamelijke mishandeling en getuige zijn van huiselijk geweld of buurtgeweld.
- Ingrijpende jeugdervaringen kunnen een negatieve invloed hebben op de sociaal emotionele en schoolse ontwikkeling van leerlingen.

Traumasesensitief onderwijs

Onderzoeksproject NRO consortium Traumasesensitief Onderwijs (2018-2021)
Koraal, Pluryn, Praktikon, Orion, Haagse scholen



Deel 1: Hoe implementeer je 'Traumasesensitief onderwijs'?

- Ontwikkeling implementatiehandboek 'Traumasesensitief Onderwijs'

<https://www.traumasesensitiefonderwijs.com/resultaten/handboek-implementatie-tso/>

Deel 2: Helpt het implementeren van 'Traumasesensitief Onderwijs' het klasklimaat en competenties van leerkrachten te verbeteren en het klasklimaat en het functioneren van leerlingen te verbeteren?

- Leerkrachten
 - Meer competentiegevoel
 - instructie aanpassen
 - orde houden
- Leerkrachten en leerlingen
 - Positiever klasklimaat
 - sfeer in de klas
 - kwaliteit onderlinge leerlingrelaties
 - kwaliteit interactie leerkracht-leerlingen
 - Geen effecten op functioneren leerlingen

Filmpje: leerkracht traumabehandeling



<https://www.traumasesensitiefonderwijs.com/resultaten/onderzoeksverslag/>



8 scholen, **109** leerkrachten, **353** leerlingen
 regulier basisonderwijs (bo): 83 leerlingen
 speciaal onderwijs (so): 69 leerlingen
 voortgezet speciaal onderwijs (vso): 201 leerlingen

Traumasesensitief onderwijs

Ontwikkeling lesmodule 'Wat je meemaakt'

- **Hoe kun je als leerkracht met leerlingen in gesprek over dat wat je meemaakt van invloed is op wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf?**
- Deze vraag kwam vaak naar voren n.a.v. onderzoek en tijdens of na de trainingen TSO die wij hebben gegeven.
- De lesmodule 'Wat je meemaakt' kan worden ingezet om een gezamenlijke taal te ontwikkelen op school tussen leerkrachten en leerlingen.

Voorwaarden

- De leerkracht is getraind in traumasesensitief onderwijs en de school heeft een implementatieplan traumasesensitief onderwijs waarvan het inzetten van de lesmodule een onderdeel is.
- De lesmodule wordt alleen ingezet als het klasklimaat voldoende veilig is.



Lesmodule 'Wat je meemaakt'

Inhoud

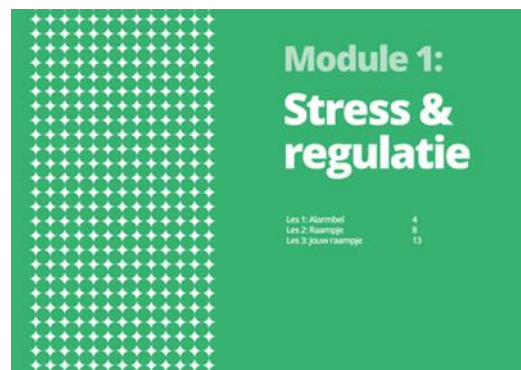
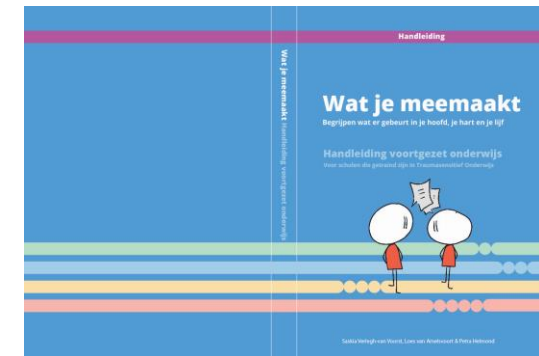
- Handleiding voor leerkrachten (algemene houding en achtergrondinformatie)
- Powerpoints ter ondersteuning van de lessen
- Werkboek voor leerlingen:
 - Versie primair onderwijs (groep 6, 7 en 8)
 - Versie voortgezet onderwijs (onderbouw klassen)
- Praatplaten voor in de klas
- Visuele uitleg, opdrachten en ervaringsgerichte oefeningen
- Leerlingen leren o.a. over stress, ingrijpende gebeurtenissen, hersenen, lichaam, regulatie en veerkracht



Lesmodule 'Wat je meemaakt'

Opbouw

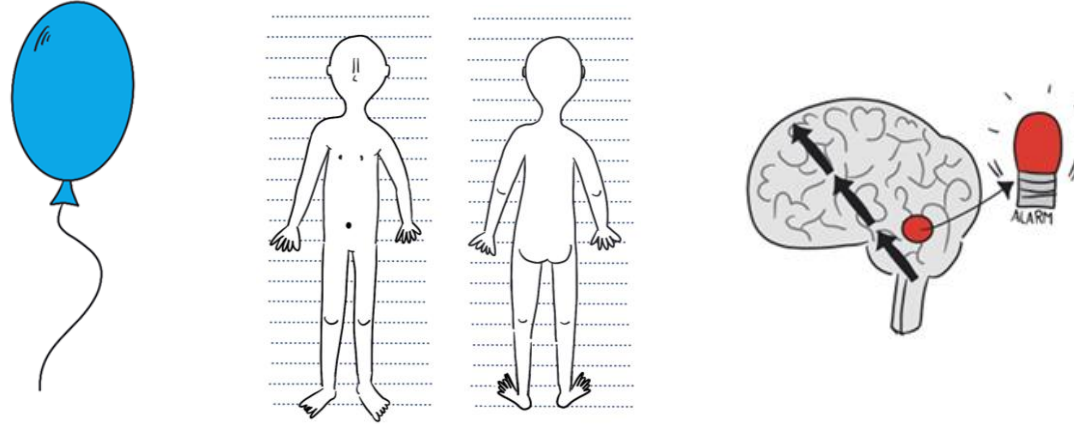
- Opbouw in modules en uitleg over onderwerpen
- Handleiding voor leerkrachten (algemene houding en achtergrondinformatie)
- Werkboek 4 modules met 14 lessen
 - Stress & regulatie
 - Brein
 - Wat je meemaakt
 - Veerkracht
- Opbouw lessen: opening, uitleg, opdrachten, afsluiting met mindmap



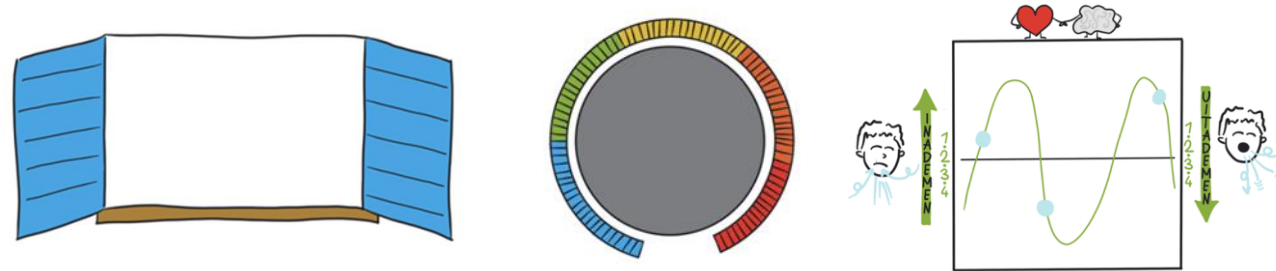


Module 1 Stress & regulatie

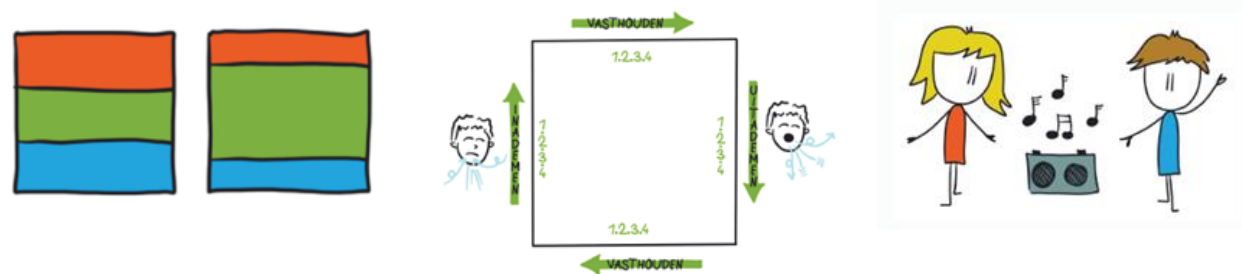
Les 1 Alarmbel



Les 2 Raampje



Les 3 Jouw raampje



Module 1 Stress & regulatie

Les 2 en 3

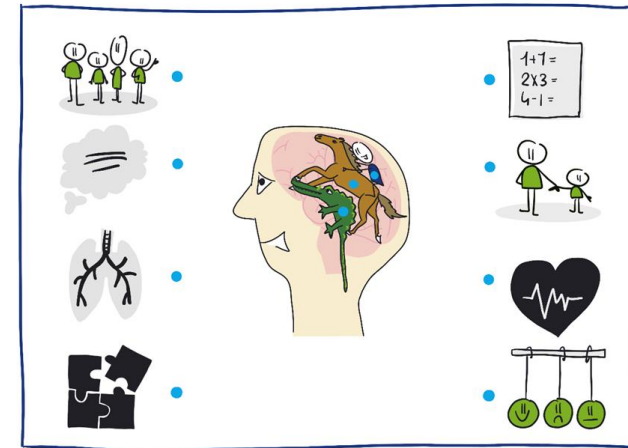
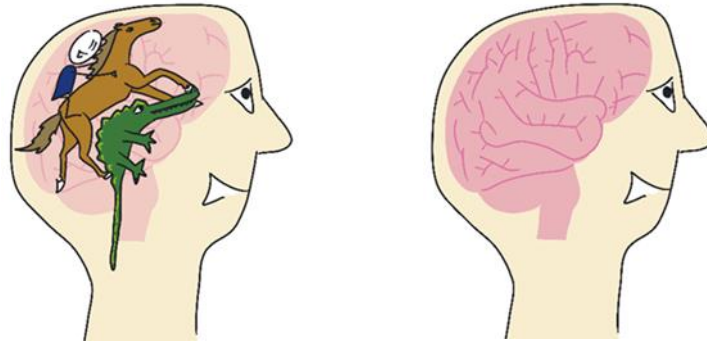
Informatieplaat van het raampje



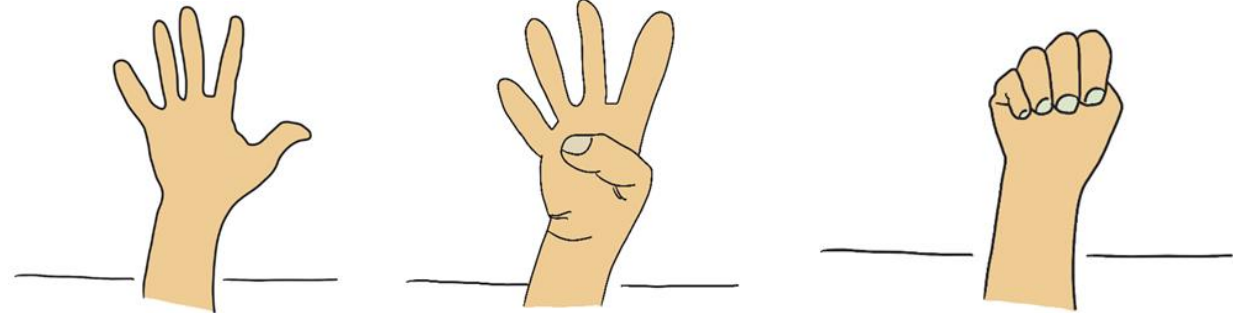
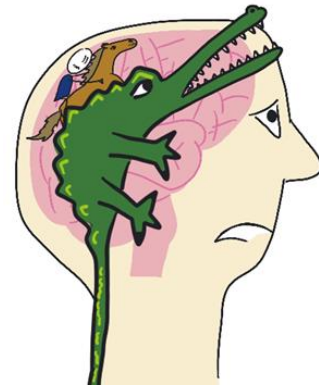


Module 2 Het brein

Les 1 Het brein



Les 2 Samenwerkend brein



Les 3 Vlucht, vecht, bevries



Module 2 Het brein

Regulatiemanieren

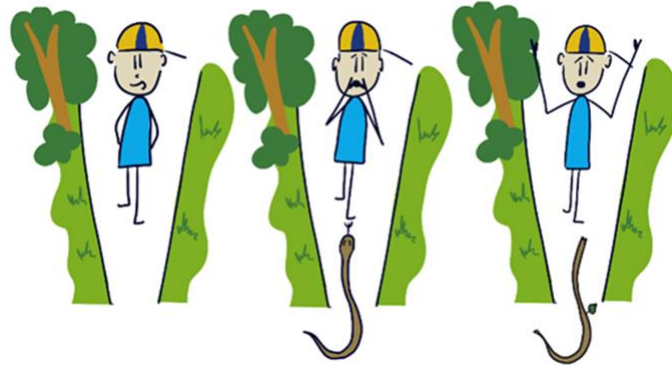
Denk aan iets leuks <i>Doen</i>	Haal 10 keer diep adem <i>Even de tijd nemen</i>	Ik kan het! <i>Helpende gedachten</i>
Span al je spieren even aan. Tel tot 3. Ontspan ze daarna weer. <i>Doen</i>	Tel tot 100 <i>Even de tijd nemen</i>	Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat <i>Helpende gedachten</i>
Kijk naar een plaatje dat jou energie geeft <i>Doen</i>	Ga naar de wc <i>Even de tijd nemen</i>	De juf/meester weet dat ik mijn best doe <i>Helpende gedachten</i>
Ga een opdracht doen die op dit moment wel lukt <i>Doen</i>	Ga even in de time-in zitten <i>Even de tijd nemen</i>	Ik mag om hulp vragen <i>Helpende gedachten</i>
Doe een ontspannings-oefening, let bijvoorbeeld 2 minuten op je ademhaling <i>Doen</i>	Luister naar de geluiden om je heen, wat hoor je? <i>Even de tijd nemen</i>	Ik ga het proberen, ik hoef niet meteen iets te kunnen <i>Helpende gedachten</i>
Lees een stripverhaaltje (pauze) <i>Doen</i>	Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot ... <i>Even de tijd nemen</i>	Als ik rustig blijf, dan lukt het beter <i>Helpende gedachten</i>
Doe iets wat je leuk vindt (wat in de klas mag) <i>Doen</i>	Doe je ogen 30 tellen dicht <i>Even de tijd nemen</i>	Ik ben ik en er is er maar één van <i>Helpende gedachten</i>

Signaleringsplan

Signaleringsplan			
	Wat is er aan mij te zien?	Wat kan ik zelf doen?	Wat kan een ander doen?
	• • • •	• • • •	• • • •
	• • • •	• • • •	• • • •
In je raampje	• • • •	• • • •	• • • •
	• • • •	• • • •	• • • •
	• • • •	• • • •	• • • •

Module 3 Wat je meemaakt

Les 1 Triggers



Luister naar de geluiden

Les 2 Fijne en erge dingen

Fijne dingen
Erge dingen
Trauma
Wat is normaal?

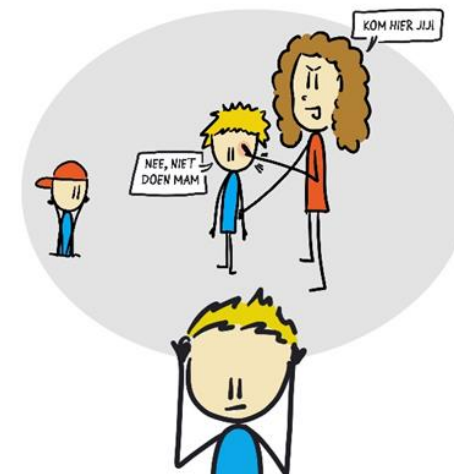


Les 3 Wat heb je meegemaakt?

ACE's
Prevalentie
Leuke en niet leuke
geheimen
Grenzen

Fysieke mishandeling

De moeder van Bas wordt snel boos. Ze schreeuwt dan tegen Bas en soms ook tegen zijn kleine broertje Tijn. Soms is zijn moeder ineens zo boos dat ze Bas slaat. Bas schrikt daar erg van. Maar hij is blij dat zijn moeder zijn kleine broertje niet slaat, want die is pas twee.





Module 3 Wat je meemaakt

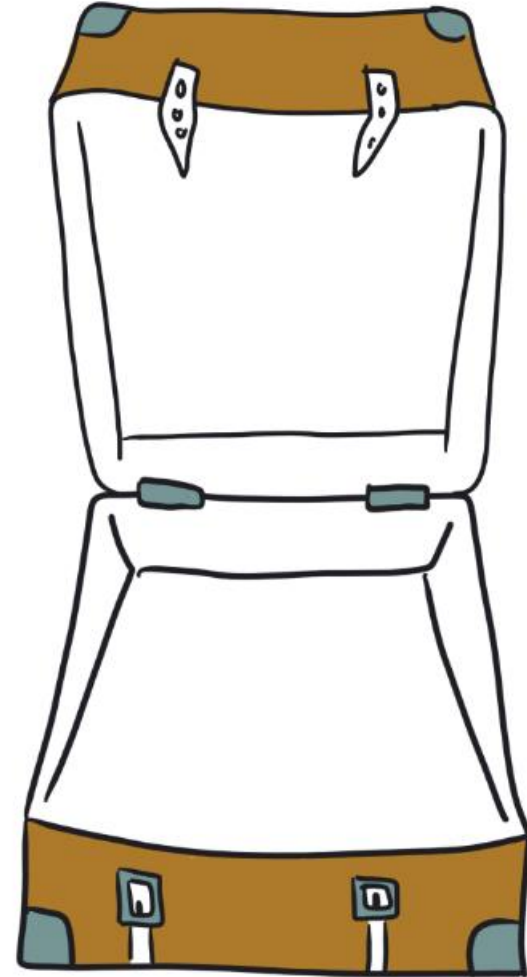
Les 4 Onzichtbare koffer

Werkblad mijn onzichtbare koffer



Welke
overtuigingen zijn
van jou?

Ik ben geworden
wie ik ben door...



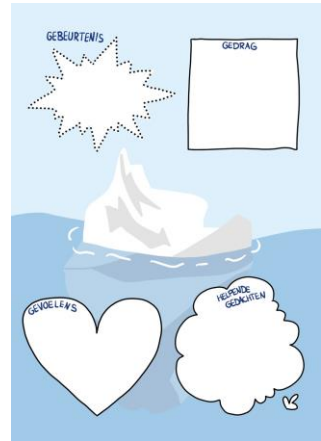
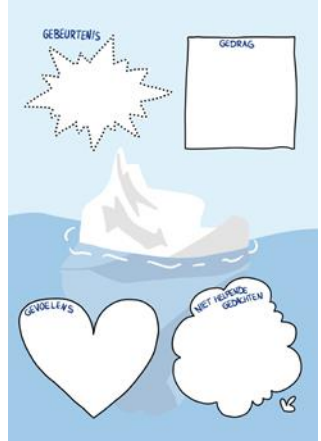
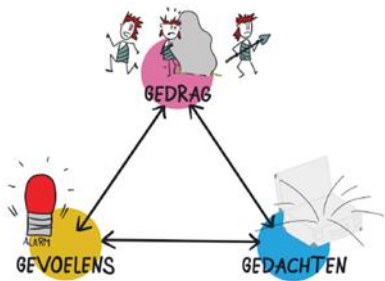


Module 4 Veerkracht

Les 1 Gedachten, gevoelens en gedrag



Les 2 GGG-driehoek



Module 4 Veerkracht

Les 3 Copingstijlen

SOCIAAL

NABIJHEID VAN ANDEREN: SAMEN KLETSEN, WANDELEN OF SAMEN STIL ZIJN

PROBLEMEN OPLOSSEN

OVERZICHT EN OPLOSSINGEN: LIJSTJES MAKEN, INFORMATIE ZOEKEN OP INTERNET, OVERLEGGEN, PLANNEN EN ORGANISEREN

IMBEELDEN

FANTASIE EN CREATIVITEIT GEBRUIKEN: TEKENEN, MUZIEK MAKEN, VERHALEN SCHRIJVEN, GRAPPEN MAKEN OF DAGDROMEN

EMOTIES

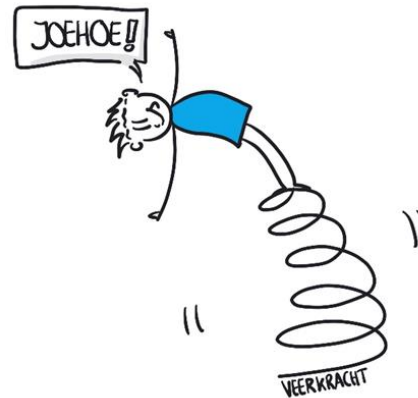
EMOTIES ERVAREN EN WILLEN UITEN: HUILEN, BOOS WORDEN, LACHEN EN DELEN MET ANDEREN

GELOOF

STEUN VINDEN IN JE GELOOF EN HOOP: BIDDEN, ZINGEN, (HEILIGE) BOEKEN LEZEN, BIJDRAGE AAN EEN BETERE WERELD

LICHAAM

ZORGEN VOOR JE LICHAAM: (BUITEN) BEWEGEN, GENOEG SLAAP EN RUST, GEZOND ETEN



Les 4 Veerkrachtplan



TALENTENPOSTER

IK BORT: IK HEB GELEUK OM: IK VIND MEEZELERS: IK HELP ANDEREN NIET: DIE ERRE VATTIGHEIT: HIER VIND IK ENERGIË

WIE BEN IK?

Je mag dit blad vullen met bijvoorbeeld leuke weetjes of foto's van jezelf van vroeger en nu

- Hoe heet je?
- Wat vind je leuk om te doen?
- Hoe zie je eruit?
- Wat hoort bij jouw karakter?
- Waar ben je goed in?

WIE WIL IK WORDEN

- Wilt je al wat je later wilt worden?
- Hoe zie jij er later uit?
- Welke dromen heb je voor jezelf?
- Wilt weens je jezelf?

COMPLIMENTEN POSTER

We hebben net gekeken naar jouw talenten. Maar weet je ook wat anderen van jou vinden? Durf je anderen te vragen om jou een compliment te geven?

Deze complimenten kun je hierboven op schrijven en iedere keer weer naar kijkt! Als je ze op leuke plekken schrijft, kun je ze op je eigen kamer hangen.

VRIENDENBOEK

Kies een paar mensen uit die belangrijk voor je zijn en waar je iets over wilt vertellen.

Wat ik tegen jou wilt zeggen

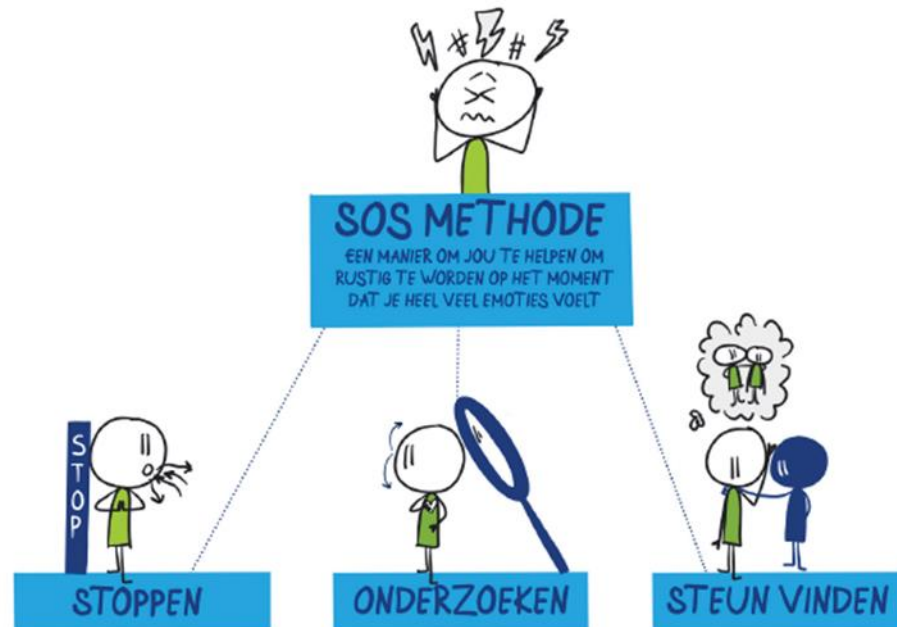
Wat ik tegen jou wilt zeggen

KARTJE VOOR JOUW STEUNFIGUUR

Schrijf een kaartje voor iemand die belangrijk voor jou is (gewees) en laat ze weten waarom dat zo is. Vraag om de leerkracht een leeg kaartje. Je kunt jouw kaartje versieren zoals jij dat wilt. Geef je kaartje of stuur het op.

Opdrachten

Maak kennis met de lesmodule



- 5 NOEM 5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN 
- 4 NOEM 4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN 
- 3 NOEM 3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN 
- 2 NOEM 2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN 
- 1 NOEM 1 DING DAT JE KUNT PROEVEN 

Lesmodule 'Wat je meemaakt'

Reacties van leerkrachten en leerlingen

- Pilot lessen in klassen voor speciaal onderwijs en klassen voor voortgezet speciaal onderwijs van Koraal
- Aanpassingen in de lesmodule op basis feedback leerkrachten en leerlingen



Lesmodule ‘Wat je meemaakt’

Reacties van leerlingen

- “Ik ga bijna uit mijn raam!”
- “Juf, ik vind het fijn dat jij zo’n groot raam hebt.”
- “Ik heb geleerd over wat mij helpt en niet.”
- “De klas kan elkaar begrijpen en rekening met elkaar houden.”
- “Ik vind het fijn dat er aandacht aan wordt gegeven.”
- “Leuk om zo met de klas bezig te zijn. Ik zou dit graag vaker doen.”



Lesmodule ‘Wat je meemaakt’

Verspreiding

- De lesmodule komt in oktober 2024 **gratis** beschikbaar!
- De lesmodule komt beschikbaar via de websites van Koraal, Levvel en www.traumasensitiefonderwijs.com
- Er komen twee versies beschikbaar: zelf printen en drukkerij printen
- De webinar wordt opgenomen en is later terug te kijken via de websites van Koraal, Levvel en www.traumasensitiefonderwijs.com.

Steun en dank!

Collega's en leerlingen voor het meedenken!

Subsidiegever

Met financiële steun van fonds slachtofferhulp

<https://fondsslachtofferhulp.nl/projecten/lesmodule-stress-trauma-regulatie/>



Indiening nominatie voor prijs Hermen J. Jacobsfonds (uitslag oktober/november 2024)

Speciale verdienste ten aanzien van kwaliteitsverhoging van het speciaal onderwijs of het onderwijs aan kinderen met specifieke onderwijsbehoeften in het regulier onderwijs



Leony Coppens

Ontwikkelaar traumasensitief onderwijs



Contact lesmodule

'Wat je meemaakt'

sverlegh@koraal.nl

lamelsvoort@koraal.nl

p.helmond@level.nl

Tijd voor vragen / uitwisseling

Bedankt voor jullie tijd en aandacht!