

Draaiboek Level Up - Boo(s)tcamp



Inhoud

1. Inleiding
2. Achtergrond
3. Doel en aanpak
4. Methodieken
5. Evaluatie
6. Taakverdeling
7. Financieel plaatje
8. Contactgegevens
9. Voorbeeld affiches



Inleiding

Welkom bij de Level Up - Boo(s)tcamps

Doorheen gesprekken met ouders en organisaties binnen zone WE40, kwam naar voor dat er nood is aan activiteiten voor kinderen en jongeren rond mentaal welzijn. De coördinator van ELZ WE40, Michelle Roels, bevestigde dit en focust hier ook op binnen zone WE40.

Samen met de vrijwilligers van Gezonde Buurt WE40 en WINGG*, verdeelden we vragenlijsten in zone WE40 (Beernem, Jabbeke, Oostkamp en Zedelgem). Om de noden van kinderen en jongeren rond mentaal welzijn in kaart te brengen, bevroegen we zowel ouders van kinderen tot twaalf jaar als jongeren van twaalf tot achttien jaar.

Uit deze vragenlijsten kwamen onder meer volgende noden naar voor: zelfvertrouwen, stress, veerkracht, emotieregulatie en communicatie. En dit bij voorkeur in de natuur en/of in de leefwereld van het kind of de jongere zelf.

Op basis van deze vragenlijsten, organiseerden we twee brainstormsessies met inwoners van de zone en professionals werkzaam in de zone. Volgende aandachtspunten kwamen aan bod:

- initiatiesessies linken aan de leefwereld van de jongeren door ze te laten doorgaan op plaatsen waar jongeren ook komen.
- een hobby leren kennen en ondertussen vaardigheden aangereikt krijgen, is een pluspunt
- belangrijk om op een overgangperiode te focussen: eerste en tweede leerjaar én eerste en tweede middelbaar. Kinderen en jongeren zijn op die leeftijd vaak nog op zoek naar een hobby of zoeken een nieuwe hobby naargelang de leeftijd.

Zo ontwikkelden we samen met WINGG, Gezondheidsmakers en Huis van het Kind Zedelgem (lokaal bestuur) de Level Up - Boo(s)tcamps:

Een cursus van drie sessies waarbij kinderen van eerste en tweede leerjaar kennismaken met een hobby. Tijdens de sessies is ook een klinisch orthopedagoog of psycholoog aanwezig om leermomenten rond mentale vaardigheden aan bod te laten komen. We voorzien dezelfde formule ook voor jongeren van eerste en tweede middelbaar.

*WINGG is het netwerk van alle actoren die zich binnen West-Vlaanderen inzetten voor een betere geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren.

Achtergrond

Literatuur

UGent werkte mee aan een onderdeel van een internationale studie gezondheid, gezondheidsgedragingen en de sociale context van jongeren, de HBSC-studie. Dit was een bevraging bij ca. 20.000 jongeren van elf tot achttien jaar in 2022.

Belangrijke resultaten uit deze studie:

- 9 op 10 jongeren zijn vrij tot zeer tevreden met hun leven
- 7 op 10 jongeren vinden hun mentaal welbevinden goed
- 1 op 3 jongeren voelt zich soms humeurig, zenuwachtig, ongelukkig en/of ervaart slaapproblemen
- 1 op 5 heeft soms zelfmoordgedachten; iets minder dan 1 op 5 stelt zelfbeschadigend gedrag (zoals snijden in de arm)

Ook het CM-memorandum pleit voor kwaliteitsvolle psycho-educatie om kinderen en jongeren te leren omgaan met hun emoties, verbonden te blijven met hun lichaam, om te gaan met de risico's van sociale media en hen te leren om veerkracht op te bouwen.

De literatuur verwijst naar de lagere schoolleeftijd als de vroegste periode waarin psychische problemen ontstaan. De meeste impact hebben preventieve interventies op jonge leeftijd, bij voorkeur tussen zes en twaalf jaar. De keuze voor een eerste/tweede leerjaar en eerste/tweede middelbaar sluit hier bij aan. De kinderjaren vormen een basis voor het mentaal welzijn in het verdere leven. Inspelen op vroege leeftijd, heeft dus gunstige gevolgen voor later.

Bijna 13% van de Belgische bevolking leeft echter in een gezin met een inkomen onder de armoederisicogrens. Wie kwetsbaar is, loopt ook op het vlak van mentale gezondheid een groter risico. Kinderen en jongeren die opgroeien in een kwetsbare omgeving, proberen we dan ook toe te leiden naar de Level Up – Boo(s)t Camps in West-Vlaanderen.

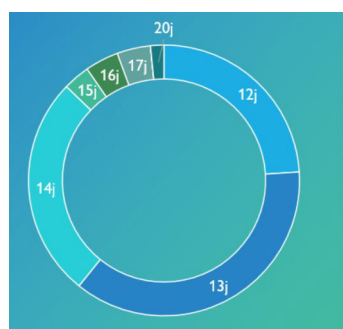
De bevindingen in de artikels van Gezondheid en Samenleving van oktober 2022 staven deze nood. Zeker na de periode van isolatie na COVID 19 zijn er grote noden rond thema's als eenzaamheid, weerbaarheid, enzovoort.

Achtergrond

Onderzoek

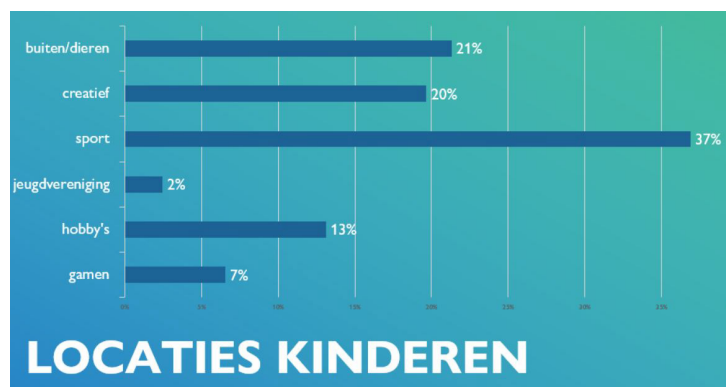
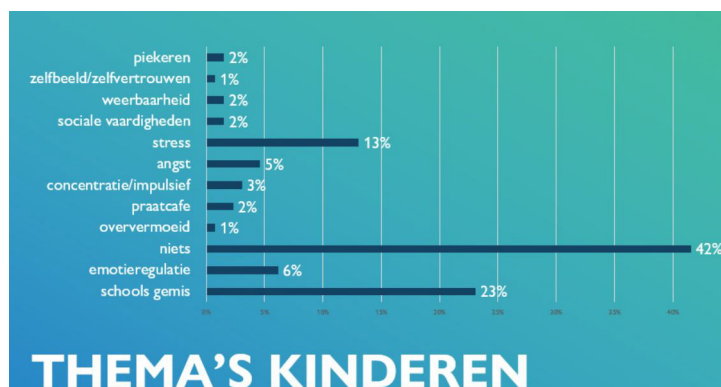
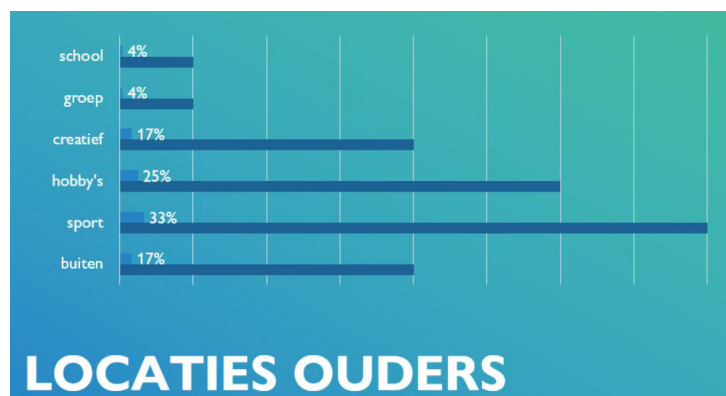
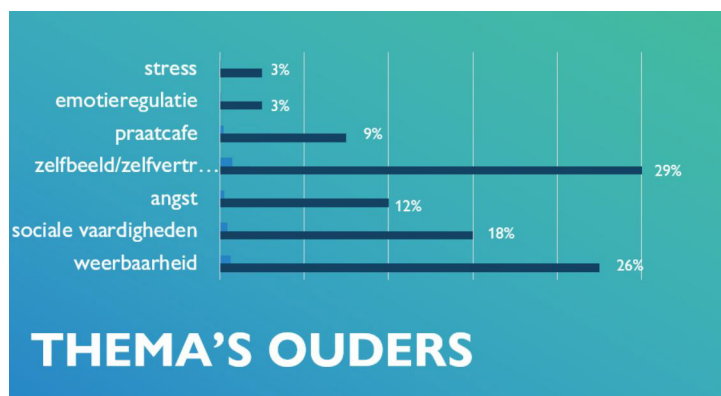
Zoals voorgaand aangegeven hebben we vragenlijsten laten rondgaan in zone WE40 bij de jeugd. Volgende vragen kwamen aan bod: in welke gemeente woon je, welke leeftijd heb je, over welke thema's zou jij graag meer weten, waar zou je deze info willen krijgen.

Hieronder kan je de gegevens die hieruit voortkwamen, bekijken:



Wie?

- 26 mensen rondom het kind
- 126 kinderen en jongeren
- 87% tussen de 12 en 14jaar



Thema's kinderen - schoolsgemis: cursussen die werden gemist tijdens de opleiding

Doel en Aanpak

Doel?

- Deelnemers ontdekken vaardigheden om te leren omgaan met tegenslagen/gevoelens/... Een psycholoog of klinisch orthopedagoog reikt deze aan tijdens de initiatiesessies van de hobby.
- Deelnemers kunnen proeven van een hobby en er eventueel achteraf naar doorstromen. Een mooi tegengewicht voor de digitale leefwereld.
- Deelnemers maken op laagdrempelige manier kennis met aanbod WINGG en kunnen er eventueel naar doorstromen.

Doelgroep?

- Reeks voor kinderen eerste en tweede leerjaar
- Reeks voor jongeren eerste en tweede middelbaar

Aanpak?

In de Level Up - Boo(s)tcamps leren kinderen en jongeren zowel een hobby kennen, maar ondertussen is er ook een klinisch psycholoog of orthopedagoog aanwezig om leermomenten aan te reiken. We zoeken hierbij naar locaties waar jongeren vaak komen.

Praktisch:

- Elke reeks bestaat uit een cursus van drie sessies
- Duur per sessie: 1.5 uur
- Aanbevolen om de volledige cursus te volgen vanwege de groepsdynamiek. Eénmalige sessies zijn uitzonderlijk mogelijk na overleg met begeleiders.
- Thema's: in samenspraak met lesgever en klinisch orthopedagoog / klinisch psycholoog
- Deelname: gratis voor deelnemer
- Minimum aantal deelnemers: 4
- Maximum aantal deelnemers: 15

Doel en Aanpak

Voor wie is dit interessant?

Lokale besturen/organisaties/scholen/hobbyverenigingen/enzovoort die ook willen inzetten op een preventief groepsaanbod rond mentaal welzijn voor jongeren. Lokaal zoeken we naar lesgevers om de hobby inhoud te geven, maar ondertussen gaan we ook op zoek naar een klinisch psycholoog of orthopedagoog die haar expertise kan aanreiken tijdens deze sessies. Samenwerking is hierbij de key!



Methodiek

Lokaal gebeuren

Er wordt zowel gezocht naar lokale hobby's en lesgevers als naar klinisch orthopedagogen of psychologen. Zo kunnen de jongeren gemakkelijk doorstromen naar de hobby en kunnen de lesgevers ook hun hobby en organisatie in de picture zetten.

Voor de cursus

Nog voor de cursus start, moet de klinisch orthopedagoog of psycholoog een evidence-based dossier indienen bij WINGG ter goedkeuring om het groepsaanbod te laten doorgaan. Zo kan ook de kwaliteit van de inhoud bewaakt worden.

Ouders kunnen de jongeren inschrijven via de CM-agenda. Van zodra het minimumaantal deelnemers bereikt is, wordt een Forms met basisvragen verstuurd:

- naam en voornaam kind
- contactgegevens ouders
- rijksregisternummer
- waarom de jongere wordt ingeschreven
- hoe ontdekten ze de cursus

Indien nodig kan er dan al worden nagedacht om voor bepaalde jongeren de workshops meer toegankelijk of laagdrempelig te maken. Ook kan hier gekeken worden of er een vraag is naar een bepaald thema.

De orthopedagoge neemt een korte intake af op basis van de forms van de inschrijvingen.

Cursus - Evidence-based

Enkele basiscompetenties van de Eurekatraining voor emotieregulatie bij kinderen en jongeren (Caroline Braet, Matthias Berking) komen aan bod:

- Ontspannen: Kinderen leren het arousalniveau te verlagen via de karate-oefeningen.
- Beleven: De kinderen leren enkele gevoelens herkennen en de lichamelijke gewaarwordingen te herkennen.
- Supporter voor jezelf: De kinderen leren dat ze waardevolle mensen zijn met al hun gevoelens. Ze leren zichzelf moed in te spreken.
- Reguleren: De kinderen leren strategieën om met gevoelens om te gaan.

Methodiek

Voorbeeld cursus lagere school:

- Yoga
Activiteit: Yogasessie aan de hand van 'Indianenverhaal'.
- Muziek
Activiteit : Samen plezier beleven, geluk, muziek als vitamientjes voor ons hart aan de hand van prentenboek 'mijn kleine geluksdoosje' en muziekinstrumenten.
- Karate
Activiteit: Karatesessie met elementen van rots en water, stil moment, opwarming, vaak per twee oefenen, coördinatiespelletje, trapoefening en grondoefening.

Voorbeeld cursus middelbare school:

- Yoga
Activiteit: Yogasessie aan de hand van reisverhaal door India door middel van Sanskriet en klankschaal
- Omgaan met natuurlijke materialen
Activiteit : Mindful natuurwandeling met gebruik van de zintuigen en creatieve activiteit met klei
- Survival Run
Activiteit: Oefeningen met elementen van rots en water

Andere hobby's die ook aan bod kwamen

- DJ-Sessie
- Dans

Methodiek

Na cursus

Forms met vraag naar evaluatie voor deelnemers met volgende vragen:

- Waarom schreef je jouw kind of de jongere in voor de Level Up - Boo(s)tcamp? Waarom wou jouw kind deelnemen aan de cursus/sessie(s)?
- Wat vonden jullie van de sessie(s)? Was het een meerwaarde voor het kind of de jongere? Geef drie positieve aspecten van de cursus/sessie(s).
- Heeft het kind of de jongere na de cursus/sessie(s) een (nieuwe) hobby op het oog?
- Waar zien jullie verbeterpunten voor een volgende editie? (locatie, dag, praktisch, vervoer/ver rijden, communicatie, enzovoort)
- Indien je nog zou meedoen aan een volgende editie of activiteit: Wat is voor jou dan het beste moment? (vrijdag na school, woensdagnamiddag, zaterdagnamiddag, vakantieperiodes, pedagogische studiedagen, enzovoort)
- Schrijf je liever in voor aparte initiatiesessies of heb je liever een volledige cursus? In dit laatste geval blijft de groep hetzelfde.
- Zijn er nog andere workshops die jij graag zou zien in een volgende editie?

Ook voor de lesgevers werd er per editie een evaluatieforms beschikbaar gesteld om te kunnen aangeven of het een meerwaarde voor hen was, of ze met een volgende editie wilden terug meehelpen en of ze aanpassingen wensen te doen.



Evaluatie

Edities

- Er gingen al drie cursussen voor de lagere school door zowel in Oostkamp als Zedelgem. Met elke keer zeven à negen deelnemers.
- Voor het middelbaar ging er 1 cursus door. Eén moest geannuleerd worden. Dit varieerde per sessie van vier tot zes deelnemers.
- Na elke editie werd er geëvalueerd en waar nodig aangepast. Enerzijds kwamen de partners samen om het verloop te evalueren, anderzijds kan er afgegaan worden op de Forms evaluatieformulieren van zowel de ouders als lesgevers. Zo wordt er nu bijvoorbeeld gekozen om de orthopedagoge voor de cursus de deelnemers op te bellen om een kleine intake af te nemen.

Wat liep goed

- enthousiasme en motivatie kinderen en jongeren
- lokale lesgevers zoeken
- aanbod voor alle jongeren, maar waar nodig werden aanpassingen gedaan voor de kinderen
 - kindje met OCD: workshops werden aangepast omdat kindje geen goed evenwicht kan houden en problemen had met fijne motoriek.
 - Voor een kind met en fysieke beperking werd de inhoud van de workshops aangepast zodat zij zo volwaardig mogelijk kon deelnemen.
- Doelstelling werd bereikt: de meeste kinderen konden doorstromen naar een hobby of was de ouder op basis van de interesse van het kind aan het kijken om bij een gelijkaardige hobby in te schrijven.

Drempels

Tieners zijn een moeilijk te bereiken doelgroep. Een extra inspanning zal nodig zijn om hen te kunnen betrekken bij deze cursussen. Ofwel zal er een cursus moeten doorgaan in de school zelf ofwel in de leefwereld van de jongeren. Ook leefwereldgerichte organisaties worden best betrokken bij de samenwerking.

Evaluatie

Ouders schrijven met een bepaalde reden in omdat ze vermoeden dat er problemen zijn, een hobby niet zou lukken, enzovoort. Vaak echter bleek dit niet nodig te zijn en werkten deze kinderen en jongeren juist heel goed mee. Ouders konden dan ook gerustgesteld worden.

Organisaties beoordelen het succes van een initiatief vaak op basis van het aantal inschrijvingen. Voor de Boo(st)camps werken we echter met kleine groepjes en kan impact niet gemeten worden op basis van het aantal deelnemers.

Elke organisatie heeft ook bepaalde insteek/eigenheid. De ene organisatie gaf meer ondersteuning in het zoeken naar lesgevers en hobby's. Er was ook een andere aanpak naar bekendmaking en sociale media.

Eénmalig werkte de CM-agenda niet mee en was er een technische storing bij de inschrijvingen.

Lessons learned

- Cursus drie sessies op vaste momenten (woensdag of zaterdag of vrijdag na school op hetzelfde uur).
- Forms voor de cursus bekijken.
- Korte intake voor de start van de cursus door de klinisch orthopedagoge of psychologe laten uitvoeren, om zo thema's te kunnen bepalen.
- Voorkeur om een vaste groep te hebben, voor losse sessies inschrijven heeft een invloed op de groepsdynamiek. Dit laatste dus best vermijden, maar soms kan het niet anders.
- De ene organisatie gaf meer ondersteuning dan de andere, dit moet goed afgesproken worden op voorhand welke rol elk heeft. Hier gaan we op verder in het volgend luik 'De taakverdeling'.
- Werk met een opsomming van partners en niet met de logo's. Komt neutraler over.
- Bij de vragenlijst wordt ook nog een extra vraag toegevoegd over de vaardigheden die de kinderen hebben geleerd tijdens de sessie(s).

We zijn nog steeds in de experimenteerfase met dit project. Lagere school kinderen zijn makkelijker te bereiken dan tieners. We bekijken voor deze laatste groep hoe we hier het best aan kunnen tegemoet komen.

Taakverdeling

Samenwerking is de key:

• **Netwerkcoördinator Gezonde Buurt**

- Verbindingsfiguur tussen de verschillende partners
- Bekendmaking aanbod op CM-Gezondheidsacademie en UitinVlaanderen
- Opmaak affiche/flyer
- Eerste contact met lesgever en klinisch orthopedagoog en brengt hen in contact. Dit kan ook door de samenwerkende partner gebeuren

• **Samenwerkende partner (school, gemeente, enzovoort)**

- Gaat als trekkende partner op zoek naar lesgevers voor de hobby's
- Zorgt voor locatie
- Drukt flyers/affiches
- Verspreidt flyers/affiches
- Verspreidt aanbod binnen netwerk en op sociale media
- Extra inspanning voor kwetsbare doelgroepen

• **Klinisch psycholoog / klinisch orthopedagoog**

- Inhoudelijke uitwerking aanbod, samen met de lesgevers met terugkoppeling naar Gezonde Buurt als samenwerkende partner
- Voor de opstart dossier indienen ter goedkeuring bij WINGG
- Korte intake met deelnemers voor de cursus
- Begeleiding sessie met andere lesgevers
- Stipte opvolging administratie met WINGG
- Plaatst het aanbod op website www.elpen.be

• **WINGG (of provinciale tegenhangers)**

- Financiert alle klinisch psychologen en orthopedagogen én lesgevers vanuit het groepsaanbod van de eerstelijnsconventie
- Kan helpen zoeken naar psycholoog/orthopedagoog
- Bekendmaking cursus via website www.elpen.be

Financiële plaatje

- **Netwerkcoördinator Gezonde Buurt**

- Flyers en affiches voor eigen gebruik

- **Samenwerkende partner (school, gemeente, enzovoort)**

- Locatie
- Drukwerk flyers en affiches extern

- **Klinisch psycholoog / klinisch orthopedagoog én lesgever**

- Gefinancierd door WINGG

- **WINGG (of provinciale tegenhangers)**

- Financiert alle klinisch orthopedagogen en psychologen én de lesgevers vanuit het groepsaanbod van de eerstelijnsconventie
- Budget wordt regelmatig aangepast.



Contactgegevens

Netwerken Geestelijke Gezondheid kinderen en jongeren

• West-Vlaanderen - WINGG

- Thijs Veys
- Thijs.Veys@wingg.be

• Oost-Vlaanderen - LC en groepsC

- Jenna Baert
- Jenna.Baert@psy-ovl.be

• Antwerpen - LC en startpunt PANGG 0-18

- Gitte Van de Ven
- Gitte.Vandeven@pangg0-18.be

• Vlaams-Brabant - LC en Yuneco

- Dora Van Haver
- Dora.Vanhaver@yuneco.be
-

• Limburg - LC en startpunt Ligant

- Isabel Masschaele
- Isabel.Masschaele@noorderhart.be

Materiaal

Teksten CM-agenda

Level up – Boo(s)tcamp voor 1ste en 2de leerjaar

Laat je kind proeven van een ‘Boo(s)tcamp’ van drie verrassende activiteiten die het zelfvertrouwen een boost geven.

Tijdens drie leuke namiddagen werken we onder begeleiding van een psycholoog of orthopedagoog aan sociale vaardigheden, assertiviteit, uitdaging, emotieregulatie en nog veel meer. En dat terwijl de kinderen het zelf bijna niet merken. Want de nadruk ligt op de activiteiten en het plezier dat ze eraan beleven. We proberen verschillende dingen uit. Van dans, pilates en karate tot muziek maken.

Wie weet hebben ze dankzij ‘Level up!’ onverwacht een nieuwe hobby te pakken

Workshops

Inschrijven doe je voor de hele reeks.
Maximum 15 kinderen per groep.

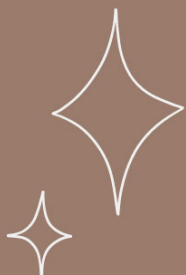
Level up – Boo(s)tcamp voor 1ste en 2de middelbaar

Boost de skills en het welbevinden van je tiener met drie topworkshops!

Tijdens drie namiddagen vol fun, werken we onder begeleiding van een psycholoog of orthopedagoog aan sociale vaardigheden, assertiviteit, uitdaging, emotieregulatie en nog veel meer. En dat terwijl de jongeren het zelf bijna niet merken. Want de nadruk ligt op de activiteiten en het plezier dat ze eraan beleven. We proberen verschillende dingen uit. Van dans, survival run en gitaar tot zelfs een DJ-sessie. Wie weet hebben ze dankzij ‘Level up!’ onverwacht een nieuwe hobby te pakken?

Workshops

Inschrijven doe je voor de hele reeks.
Maximum 15 jongeren per groep.



LEVEL UP BOO(S)TCAMP

1ste en 2de leerjaar

Boost je skills met drie topworkshops en
wie weet heb jij binnenkort een zotte nieuwe hobby te pakken!



Karatesessie

📍 Mattenzaal sportcentrum Groene Meersen

📅 18/9

🕒 14:00 - 15:30

Yogasessie

📍 Grote zaal
LDC Veltershof

📅 14/09

🕒 10:00 - 11:30



Muzieksessie

📍 Muziekatelier
LDC Veltershof

📅 28/9

🕒 14:00 - 15:30

**Laat je kind GRATIS proeven van drie verrassende
activiteiten die het zelfvertrouwen een boost geven!**

I.s.m. CM Gezonde Buurt WE40, Huis van het Kind Zedelgem, Elpen.be,
WINGG en Logo Brugge - Oostende

Level Up Boo(s)tcamps

1e en 2e middelbaar


Boost je skills met drie topworkshops en wie weet heb jij binnenkort een nieuwe hobby te pakken!


Kostprijs: Gratis!




Survival Run



 Veltemweg 35, 8310 Brugge

 Zaterdag 26 april


 van 13.30 tot 15 uur

Natuur




 Vloethenveld 10a, 8210 Zedelgem


 Zaterdag 3 mei

 van 10 tot 11.30 uur

Yoga



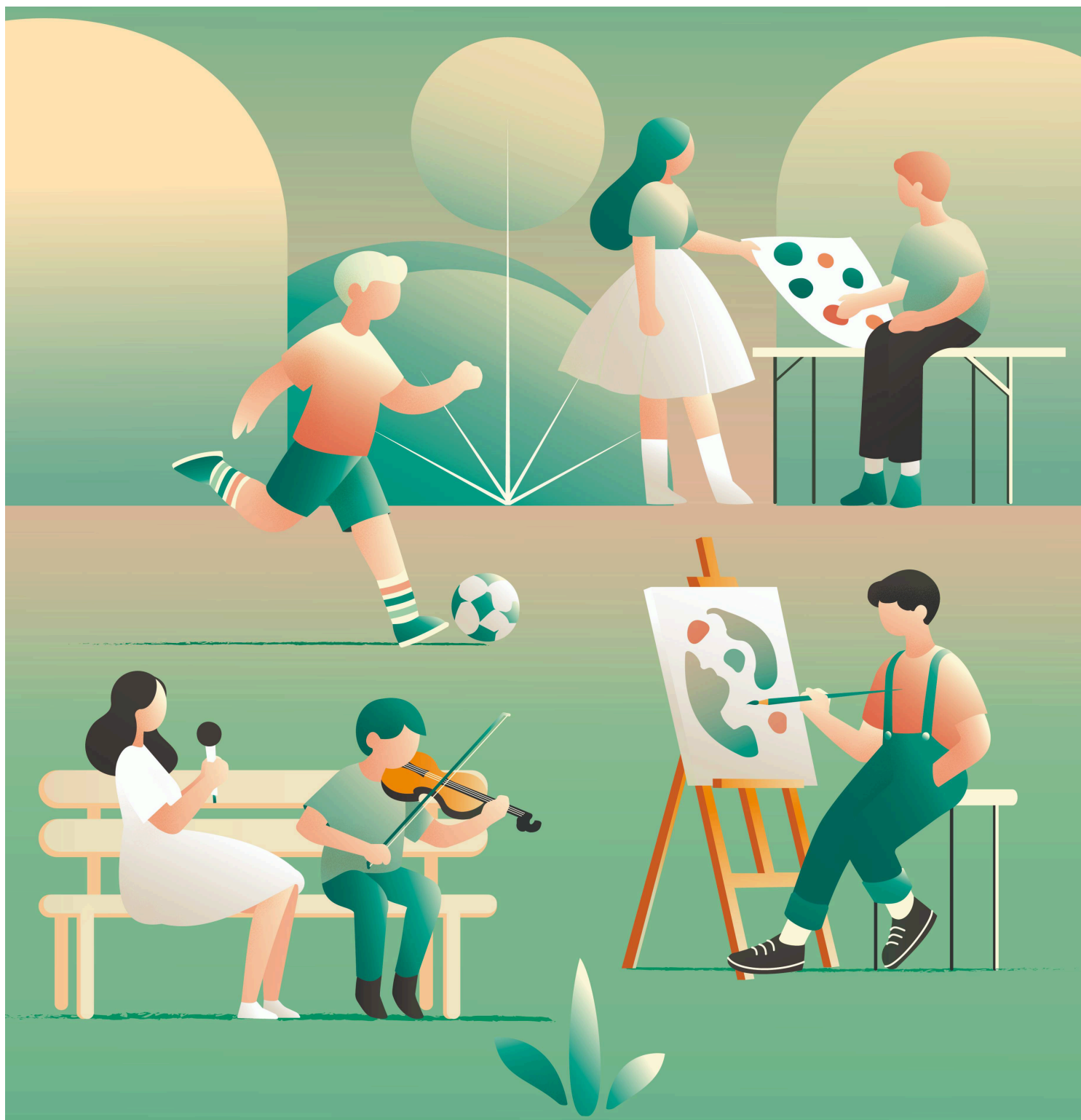
 Koning Albertstraat 11,
8210 Zedelgem

 Zaterdag 17 mei

 van 10 tot 11.30 uur

**Kom gratis proeven van 3 verrassende activiteiten
die je zelfvertrouwen een boost geven**

I.s.m. Gezonde Buurt WE40, Huis van het Kind Zedelgem, elpen.be en WINGG



Nog een heel dikke merci aan de mensen die samen met mij dit project hebben opgestart, verdergezet en neergeschreven in dit draaiboek. Zonder jullie was dit alles niet mogelijk geweest!