

GIDS

Preventieve interventies voor het versterken van de psychische gezondheid en veerkracht van vluchtelingen



Inhoud

Inleiding	3
1. Het belang van preventie	5
2. Hoe interventies te kiezen en in te zetten	6
3. Overzicht van preventieve interventies	8
Interventies voor kinderen (18-)	
1. BAMBOO Youth & BAMBOO Kids	9
2. Kindergroep voor vluchtelingen	10
3. Laat maar zien wie je bent	11
4. Meergezinsgroep	12
5. MindPower	13
6. Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+	14
7. My Identity	15
8. Nieuwe Helden	16
9. Pubergroep	17
10. Safe & Sound	18
11. Schooljudo	19
12. Taal Onthaal voor Nieuwkomers	20
13. TeamUp AZC	21
14. TeamUp School	22
15. De Vreedzame School voor nieuwkomerskinderen	23
16. Welkom op School	24
17. Wereldreizigers	25
Interventies voor volwassenen (18+)	
18. BAMBOO Adults	26
19. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland	27
20. Kracht van gedachten	28
21. Less Stress	29
22. Liever bewegen dan moe	30
23. MindFit	31
24. Mind-Spring	32
25. Mosaic	33
26. Oriëntatie Motivatie en Betere Toekomst	34
27. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken	35
28. 7ROSES	36
4. Overige en veelbelovende initiatieven	37

Inleiding

Deze gids met een overzicht van 28 preventieve groepsinterventies gericht op het versterken van de psychische gezondheid en veerkracht van vluchtelingen is een hernieuwde uitgave van de eerste editie uit 2018. Deze herziening komt uit vlak voor het in werking treden van de nieuwe Wet inburgering 2021. Deze nieuwe wet geeft de uitvoerders in de gemeente meer mogelijkheden om persoonsgericht en preventief te werk te gaan, ook als het gaat om de psychische gezondheid. De groepsinterventies in deze gids helpen je om daar verder invulling aan te geven.

Een goede psychische gezondheid helpt vluchtelingen bij een gezonde (sociaal-emotionele) ontwikkeling en bij het participeren en integreren. Jongeren en volwassenen met een vluchtelingenachtergrond lopen door hun ervaringen, zowel in het land van herkomst, onderweg, als in Nederland, een meer dan gemiddeld risico om psychische klachten te ontwikkelen. Een forse groep heeft milde tot matig ernstige psychische klachten en circa 13-25% ontwikkelt een posttraumatische stressstoornis en/of een depressie.¹ Zij maken minder vaak gebruik van de zorg dan op basis van de aanwezige gezondheidsproblemen verwacht zou worden. Dit betekent dat een deel van de vluchtelingen met psychische klachten niet in beeld zijn bij zorginstellingen. Hun klachten krijgen geen aandacht, maar hebben wel een negatief effect op hun functioneren en hun vermogen om te leren en te participeren.

De mate waarin psychische klachten en problemen zich voordoen is mede afhankelijk van de aanwezige stressfactoren. Hierbij kun je denken aan:

- het niet ervaren van een (toekomst)perspectief;
- een gevoel van onveiligheid;
- een moeilijke thuissituatie;
- leven in armoede;
- het ervaren van discriminatie;
- weinig kans op werk en opleiding;
- en het gebrek aan sociale steun van familie en/of vrienden.

Er zijn ook factoren die (voor kinderen) juist stressverlagend werken, zoals het ervaren van steun binnen het gezin en het zich kunnen ontwikkelen via onderwijs en sociale contacten met leeftijdsgenoten.

Traumatische ervaringen, stress en een slechte mentale gezondheid beïnvloeden de inburgering en sociaal-economische integratie. Dat is in diverse onderzoeken beschreven.² Het is van belang dat deze relatie in de beleidsuitvoering wordt erkend. De psychische gezondheid van vluchtelingen in gemeenten is positief te beïnvloeden binnen het sociale domein, het (taal)onderwijs en door gerichte begeleiding. Zo laten verschillende studies zien dat vluchtelingenkinderen die zich thuis voelen op school een lagere kans hebben op posttraumatische stress, depressie en angsten.³ Ook bij volwassen vluchtelingen is het evident dat een slechte mentale gezondheid de integratie en het meedoen in de samenleving in de weg staat.⁴

1. Ikram, U., & Stronks, K. (2016). *Preserving and Improving the Mental Health of Refugees and Asylum Seekers. A Literature Review for the Health Council of the Netherlands*. Amsterdam: Department of Public Health, Academic Medical Center, University of Amsterdam. Dagevos, J. et al. (2018). *Syriërs in Nederland. Een studie over de eerste jaren van hun leven in Nederland*. Den Haag: SCP. Miltenburg, E. et al. (2019). *Opnieuw beginnen. Achtergronden van positieverschillen tussen Syrische statushouders*. Den Haag: SCP. Dagevos, J. et al. (2020). *Syrische statushouders op weg in Nederland. De ontwikkeling van hun positie en leefsituatie*. Den Haag: SCP.
2. Turrini, G. et al. (2017). Common mental disorders in asylum seekers and refugees: umbrella review of prevalence and intervention studies. *International Journal of Mental Health Systems*, 11 (51); doi: 10.1186/s13033-017-0156-0.
3. Fazel, M. et al. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *Lancet* 379: 266-282.
4. Muller-Dugic, J., & Braakman, M. (2018). Psychiatrische problematiek als belemmering van integratie en participatie bij vluchtelingen. In J. Dagevos, A. Odé, P. Beckers, & K. de Vries (red.), *Nieuwe wegen voor vluchtelingen in Nederland. Over opvang, integratie en beleid* (p. 83-100). Amsterdam: Amsterdam University Press.

Het tijdig signaleren van klachten én het krijgen van goede begeleiding en zorg zijn beide van belang in de aanpak van psychische problematiek. Maar zeker zo belangrijk zijn activiteiten gericht op preventie van psychische klachten en het versterken van mentale veerkracht.

Leeswijzer

Deze gids bevat 29 groepsinterventies, waaronder een flink aantal nieuwe interventies in vergelijking tot de vorige editie. Net als in het vorige overzicht valt op dat slechts een beperkt aantal interventies zijn opgenomen binnen de bestaande databanken van erkende interventies. Ook opvallend is dat er bij de helft van de in deze gids beschreven interventies onderzoek is verricht.

In **hoofdstuk 1** bespreken we kort wat het belang is van preventie voor de mentale gezondheid. Een stappenplan voor het kiezen en het inzetten van een interventie is te vinden in **hoofdstuk 2**, gevolgd door een zoekhulp voor het maken van de keuze. **Hoofdstuk 3** vormt de kern van deze gids en bevat een beschrijving van de interventies die de afgelopen jaren zijn ingezet voor

vluchtelingen. Elke interventie is beschreven volgens een uniforme indeling: doelgroep; doel; aanpak; uitvoering; werkzame elementen; effect en ervaringen; impact corona; overdraagbaarheid; kosten; ontwikkeld door; meer informatie. Bij iedere interventie staat ook een contactpersoon vermeld om vragen aan te stellen of mee te overleggen. Het overzicht is ingedeeld in interventies voor kinderen (18-) en voor volwassenen (18+).



Tot slot komen in **hoofdstuk 4** een aantal veelbelovende initiatieven aan de orde die nog niet zijn uitgevoerd of die niet passen binnen de kaders van deze gids.

Daar waar in deze gids de term 'vluchteling' wordt gebruikt, betekent dit dat we het over asielzoekers en statushouders hebben. Als het specifiek over een van deze groepen gaat, benoemen we deze als zodanig.

1. Het belang van preventie

Preventie is het voorkomen van (gezondheids)problemen door van tevoren in te grijpen. In de huidige tijd wordt dit steeds belangrijker. De hoge zorgkosten en de nadruk op participeren dragen bij aan het onderkennen van het belang van preventie. Het doel van preventie is te zorgen dat mensen gezond blijven en ziekten en complicaties van ziekten te voorkomen of in een zo vroeg mogelijk stadium op te sporen. Preventie is vaak gericht op een specifieke doelgroep van mensen die extra bescherming nodig hebben, of meer risico lopen ziek te worden.

We maken onderscheid tussen de volgende vormen van preventie:

- **Universele/collectieve preventie** richt zich op de gezonde bevolking (of delen daarvan) en bevordert en beschermt actief de gezondheid van de bevolking. Bijvoorbeeld de bewaking van de kwaliteit van het drinkwater of het Rijksvaccinatieprogramma.
- **Selectieve preventie** richt zich op bevolkingsgroepen met een verhoogd risico en voorkomt dat personen met een of meerdere risicofactoren voor een bepaalde aandoening daadwerkelijk ziek worden. Denk aan de griepvaccinatie of het bevolkingsonderzoek voor borstkanker. Voor de doelgroep statushouders kun je het bespreekbaar maken van mentale gezondheid in de inburgering beschouwen als selectieve preventie.
- **Geïndiceerde preventie** richt zich op mensen met beginnende klachten en voorkomt dat beginnende klachten verergeren tot een ziekte. Bijvoorbeeld een beweegprogramma voor mensen met lage-

rugklachten of een cursus voor jonge vluchtelingen met stressklachten.

- **Zorggerelateerde preventie** richt zich op mensen met een ziekte en voorkomt dat een bestaande aandoening leidt tot complicaties, beperkingen of een lagere kwaliteit van leven. Bijvoorbeeld een stoppen-met-roken-programma voor vluchtelingen met longklachten of een leefstijlinterventie voor vluchtelingen met overgewicht.

Bij de meeste groepsinterventies in deze gids is er sprake van geïndiceerde preventie. Dat wil zeggen: voor mensen met lichte klachten of een geconstateerde kwetsbaarheid. Soms kan een interventie worden ingezet voor de hele groep statushouders of nieuwkomers (selectieve preventie). Denk bijvoorbeeld aan sommige preventieprogramma's op scholen. Bijna alle interventies in deze gids hebben een cultuursensitieve insteek, waardoor ze goed aansluiten bij vluchtelingen. De meeste interventies zijn in principe overdraagbaar aan andere aanbieders.

Het is goed om te realiseren dat er ook diverse (effectief bevonden) interventies bestaan waar vluchtelingen nog niet aan meedoen. Deze preventieprogramma's zijn te vinden in de databanken van het [Loket Gezond Leven](#) (RIVM), van de [Gezonde School](#), van het [Nederlands Jeugdinstituut](#) (Nji) en van [Movisie](#). Ook vluchtelingen kunnen van deze programma's profiteren, mits er daarbij aandacht is voor hun specifieke achtergronden. Denk bijvoorbeeld aan interventies gericht op depressieve klachten.

2. Hoe interventies te kiezen en in te zetten

Het huidige overzicht is samengesteld op basis van informatie verkregen van de ontwikkelaars en aanbieders van de interventies. Met deze informatie kun je een keuze maken voor het inzetten van een of meerdere interventies.

Stappenplan

Hierna volgt een stappenplan voor het selecteren en het inzetten van een passende preventieve interventie:

1. Bepaal samen wat nodig is. Bespreek met partners in de gemeente of regio wat zij signaleren op het gebied van mentale gezondheid van vluchtelingen en voor welke onderwerpen extra aandacht nodig is.
2. Maak een plan van aanpak en stel een samenhangend pakket aan activiteiten samen, waar ook een preventieve interventie deel van uitmaakt. Zie voor het bevorderen van de mentale gezondheid van jeugd in de gemeente ook de handreiking hiervoor. Zorg voor een regelmatige afstemming tussen de partners.
3. Bespreek dit plan van aanpak en het overzicht tijdens (regionaal) overleg met de ketenpartners in de zorg voor vluchtelingen. Bekijk gezamenlijk of er een interventie geschikt is om uit te voeren en welke lokale (zorg)partner dit kan oppakken.
4. Maak afspraken over de activiteiten en de uitvoering. Zet interventies regionaal in. Het aantal statushouders dat kan deelnemen is daarmee groter en kosten kunnen worden gedeeld.
5. Bespreek met aanbieders in de regio of zij een van de interventies kunnen uitvoeren. In veel gevallen kan de genoemde aanbieder in het overzicht een rol vervullen in het overdragen van de kennis over de interventie. Neem hierover contact op met de genoemde contactpersoon of laat de potentiële lokale/regionale aanbieder dit doen.
6. Als voor een interventie geldt dat die inhoudelijk ook prima geschikt is voor andere doelgroepen, zoals migranten en laaggeletterden, bespreek dan hoe meerdere mensen hiervan kunnen profiteren. Dit geldt andersom ook als er al preventieve programma's draaien. Daarbij gaat het om de vraag of en hoe vluchtelingen hierbij kunnen aansluiten.
7. Werk samen met de doelgroep. Zet sleutelpersonen uit de eigen gemeenschap van de vluchtelingen in bij de werving en de uitvoering. Maak voor de uitvoering gebruik van locaties waar vluchtelingen vaker komen (buurtcentrum, taalschool, kerk, moskee). Voor kinderen geldt dat zij altijd naar school gaan; voor deze leeftijdsgroep is de school dan ook de belangrijkste samenwerkingspartner.
8. Bekijk voor de financiering van een interventie de mogelijkheden binnen de bestaande kanalen en inkoop. Zie ook de '[Checklist zorg- en inkoopbeleid t.b.v. statushouders: WMO, jeugd en preventie](#)'. Soms zijn er mogelijkheden binnen de gemeentepolis voor minima en zijn hierover afspraken te maken met de zorgverzekeraar.
9. Maak afspraken over hoe de gestelde doelen en activiteiten gemonitord en geëvalueerd gaan worden. Volg de voortgang en beoordeel of de doelen van de interventie zijn behaald. Zorg bij tevredenheid hierover voor borging van de aanpak en activiteiten.
10. Voor vluchtelingenkinderen en -jongeren is school een belangrijke plek waar preventieve interventies ingezet kunnen worden. Het ministerie van OCW en het Nationaal Programma Onderwijs (NPO) bieden [mogelijkheden](#) om programma's in te zetten gericht op mentaal welbevinden. Ook scholen voor nieuwkomers kunnen hiervan [gebruikmaken](#).

Zoekhulp

Om te helpen gericht te zoeken naar interventies in dit overzicht is onderstaande zoekhulp bruikbaar. Aan

de hand van categorieën en subcategorieën zijn de bijpassende genummerde interventies makkelijk op te zoeken.

Categorie	Subcategorie	Nummers
Doelgroep	Kinderen (18-) Volwassenen (18+) Ouders en gezinnen Alleenstaande minderjarige vreemdelingen (amv's) Ouderen Vrouwen	1 t/m 17 18 t/m 28 4, 6, 8 6, 9 19 27
Uitvoering	Langer bestaand en vaak uitgevoerd Recent gestart	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24 1, 5, 10, 15, 18, 25, 26, 27, 28
Effect/ervaringen	Onderzoek verricht naar interventie	4, 5, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 28

3. Overzicht van preventieve interventies



Interventies voor kinderen (18-)

1. BAMBOO Youth & BAMBOO Kids	9
2. Kindergroep voor vluchtelingen	10
3. Laat maar zien wie je bent	11
4. Meergezinsgroep	12
5. MindPower	13
6. Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+	14
7. My Identity	15
8. Nieuwe Helden	16
9. Pubergroep	17
10. Safe & Sound	18
11. Schooljudo	19
12. Taal Onthaal voor Nieuwkomers	20
13. TeamUp AZC	21
14. TeamUp School	22
15. De Vreedzame School voor nieuwkomerskinderen	23
16. Welkom op School	24
17. Wereldreizigers	25



Interventies voor volwassenen (18+)

18. BAMBOO Adults	26
19. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland	27
20. Kracht van gedachten	28
21. Less Stress	29
22. Liever bewegen dan moe	30
23. MindFit	31
24. Mind-Spring	32
25. Mosaic	33
26. Oriëntatie Motivatie en Betere Toekomst	34
27. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken	35
28. 7ROSES	36

1. BAMBOO Youth & BAMBOO Kids

Doelgroep

Minderjarige asielzoekers in asielzoekerscentra (azc's) die hun mentaal welzijn willen versterken. Er zijn twee programma's beschikbaar: BAMBOO Youth (voor jongeren van 12-18 jaar) en BAMBOO Kids (voor kinderen van 6-12 jaar).

Doel

Versterken van de veerkracht van vluchtelingenkinderen; vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten.

Aanpak

BAMBOO Youth en BAMBOO Kids zijn in 2019 ontwikkeld samen met BAMBOO Adults. Al deze laagdrempelige, cultuursensitieve ggz-preventieprogramma's zijn gebaseerd op een veerkrachtversterkend programma dat in Suriname effectief bleek te zijn. De structuur van BAMBOO Youth is identiek aan die van BAMBOO Adults, alleen zijn de oefeningen versimpeld en aangepast aan de belevingswereld van jongeren. BAMBOO Kids kent ook dezelfde thema's, maar is inhoudelijk een bewerkte versie van de Amerikaanse Classroom, Community, Culture Based Intervention (CBI), waar wereldwijd veel kinderen mee zijn bereikt.

De interventies bestaan uit vijf wekelijkse sessies van twee uur. In de groep zitten vijf tot tien deelnemers. Iedere bijeenkomst komt er een thema aan de orde: (1) veerkracht; (2) emoties; (3) sterke kanten; (4) dankbaarheid; (5) doelen stellen. BAMBOO Youth en BAMBOO Kids worden uitgevoerd in azc's en zijn beschikbaar in meerdere talen. Er wordt gewerkt met professionele tolken.

Uitvoering

Verpleegkundigen en POH's-GGZ van GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers), die op iedere azc-locatie werken, verzorgen dit programma. Zij zijn hiervoor speciaal getraind. De trainers en het COA werven de deelnemers. Ook kunnen ouders hun kinderen zelf aanmelden. Er wordt gewerkt aan de hand van een werkboek.

Werkzame elementen

Door aandacht te besteden aan de thema's kunnen positieve veranderingen in denken en gedrag worden bewerkstelligd. De werkzame elementen zijn onder andere: oefeningen in aandacht; lichamelijke oefeningen; psycho-educatie; versterken positieve emoties; doelen

stellen; en plannen uitvoeren. De volgende culturele elementen helpen bij de culturele aansluiting met de doelgroep: narratieve expressie; focus op gevoelens in plaats van op gedachten; collectief uitgevoerde oefeningen; aandacht voor lichamelijke klachten; en gebruik van religieuze en spirituele oefeningen.

Effect en ervaringen

Onderzoek naar de effecten van BAMBOO gebeurt aan de hand van evaluatiegesprekken met deelnemers, vragenlijsten, diepte-interviews en focusgroep-bijeenkomsten.

Impact corona

De coronamaatregelen hebben gezorgd voor het uitvallen van veel trainingen en voor een lager aantal opgeleide trainers. Het online uitvoeren van het programma is geen optie, aangezien asielzoekerskinderen niet beschikken over een pc of laptop en zij in hun kamer vaak niet de ruimte hebben om een training te volgen.

Overdraagbaarheid

Doordat er maar een beperkt aantal organisaties betrokken zijn en er ruimte beschikbaar is, kan BAMBOO relatief makkelijk uitgerold worden in alle azc's. Als eigenaar van BAMBOO gaat GZA graag in gesprek met potentiële partners voor samenwerking. Het BAMBOO-programma kan gegeven worden door hulpverleners nadat zij een training van GZA hebben ontvangen.

Kosten

De kosten hangen samen met een tijdsbesteding van twintig uur voor vijf bijeenkomsten, inclusief werving, selectie, voorbereiding en nazorg. Meestal is er maar één trainer nodig. Gebruik van tolken wordt in een azc vergoed. Daarnaast is er een kleine post voor materialen opgenomen.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers)
- Contactpersoon: dr. Tom Hendriks, mail: thendriks@gzasielzoekers.nl, tel.: 06-29363866
- Informatie: [BAMBOO](#)
- Publicatie: Hendriks, T. (2021). Positieve empathie en het geven van groepstrainingen aan vluchtelingen. *Tijdschrift Positieve Psychologie* 2021, 3

2. Kindergroep voor vluchtelingen

Doelgroep

Asielzoekers en statushouders van 4-12 jaar.

Doel

Verwerken van ingrijpende levensgebeurtenissen en versterken van de psychosociale veerkracht en zelfredzaamheid. Subdoelen zijn: verwerken van het vluchtverhaal; ventileren en duiden van emoties; versterken van het gevoel van zelfvertrouwen en de eigen competenties; creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun; zich ontspannen en plezier beleven.

Aanpak

Deze interventie van GGNet bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Bij aanvang zijn de ouders kort aanwezig voor uitleg over de interventie. Op de laatste bijeenkomst worden de ouders opnieuw uitgenodigd en laten de kinderen in een expositie zien wat ze hebben gemaakt en wat het doel van de opdrachten is geweest. Het draaiboek is dynamisch en bestaat uit negen thematische modules. De eerste en laatste bijeenkomst staan vast; voor de invulling van de andere bijeenkomsten wordt gekeken naar de behoeften van de groep.

Uitvoering

De deelnemers worden geworven via de school, de huisarts of het COA. De groep wordt samengesteld op basis van de taal. Er is een tolk aanwezig tijdens de bijeenkomsten. Twee preventiefunctarissen begeleiden de groep. Zij hebben ervaring met creatieve communicatie, tekentaal, cultuursensitief werken en interculturele communicatie. De interventie wordt op dit moment uitgevoerd in een aantal azc's en scholen in Gelderland en Overijssel. Ook kinderen van statushouders in de deelnemende gemeenten kunnen zich erbij aansluiten.

Werkzame elementen

De ervaren begeleiders zijn gewend om cultuursensitief te werken met creativiteit en tekentaal. Het lotgenotencontact in de taalgroep werkt ondersteunend. De interactieve en creatieve werkvormen vormen een laagdrempelige, niet-bedreigende ingang om gevoelens, belevingen en levensgebeurtenissen makkelijker bespreekbaar te maken.

Effect en ervaringen

Na iedere interventie doen de begeleiders een evaluatie met de deelnemers. Het verslag hiervan wordt besproken met de opdrachtgever en samenwerkingspartners.

Impact corona

Tijdens de coronalockdown heeft GGNet geen preventieve interventies uitgevoerd. Het is niet wenselijk het programma online aan te bieden gezien de heftigheid van de problematiek.

Overdraagbaarheid

In principe is de interventie overdraagbaar. Buiten de genoemde regio's is overleg hierover nodig om te bekijken of overdracht mogelijk is aan de hand van een train-de-trainer-constructie. De interventie moet altijd door twee begeleiders worden uitgevoerd. Voorwaarde is dat minstens een van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz.

Kosten

De totale kosten voor een kindergroep (zes bijeenkomsten van twee uur) bedragen € 4.680,-. Dat is inclusief voorbereiding, materiaalkosten, evaluatie en korte individuele gesprekken in het kader van de aanmelding en de nazorg. Buiten de setting van een azc komen daar nog kosten voor de inhuur van tolken bij.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ
- Contactpersoon: Ellen Geutjes, mail: e.geutjes@ggnet.nl, tel.: 088-9334609
- Informatie: [Kindergroep - vluchtelingen](#)

3. Laat maar zien wie je bent

Doelgroep

Asielzoekerskinderen en kinderen van statushouders van 4-12 jaar op azc-scholen en nieuwkomersscholen.

Doel

Versterken van de affectieve en sociale competenties; vergroten van het zelfvertrouwen en het vertrouwen in andere mensen; bijdragen aan het ontwikkelingsproces van asielzoekerskinderen.

Aanpak

Het programma is in 2001 ontwikkeld door Pharos en omvat acht lessen van ongeveer één uur die, in de meest wenselijke situatie, wekelijks worden gegeven. De werkvormen zijn grotendeels non-verbaal, beeldend, spel en beweging. Elke les wordt gestructureerd door een verhaal over Sang Baga (schildpadhandpop), die moest vertrekken uit zijn fijne, warme land, vanwege een grote storm. Hij gaat naar een nieuw land waar hij nieuwe vrienden maakt, zich steeds veiliger voelt en nieuwe avonturen beleeft. In iedere bijeenkomst is er een herkenbaar lied over het thema van die les.

Uitvoering

Indigo Brabant voert de interventie al jaren uit op een azc-school. De trainers werken vanuit het team GGZ Preventie. Het programma kan ook uitgevoerd worden bij kinderen van statushouders, bijvoorbeeld op verzoek van een gemeente.

Werkzame elementen

De methode werkt met grotendeels non-verbale werkvormen en is daarom geschikt voor kinderen die de Nederlandse taal (nog) onvoldoende beheersen. De trainers hebben korte lijnen met de leerkrachten. Zij werken cultuursensitief en hebben kennis over culturele gebruiken, normen en waarden. Ook hebben zij oog voor het stigma op psychische problematiek in veel culturen. De kinderen leren samenwerken in een multiculturele groep.

Effect en ervaringen

De uitvoering van de interventie wordt jaarlijks geëvalueerd met de leerkrachten en op basis van deze evaluatie zo nodig aangepast. Op basis van signalen van scholen kunnen actuele thema's worden ingepast in het programma.

Impact corona

De trainingen in het najaar van 2020 zijn door de school geannuleerd. Het is niet mogelijk en niet wenselijk de training digitaal uit te voeren.

Overdraagbaarheid

Dit programma is zeer makkelijk overdraagbaar. Iedere relevante organisatie met de juiste beroepskrachten kan het online beschikbare materiaal van Pharos gebruiken om deze interventie uit te voeren.

Kosten

Bij een training van acht bijeenkomsten (van elk 1,5 uur incl. voorbereiding) met twee trainers is de totale tijdsbesteding 24 uur. De kosten bedragen dan ca. € 3.740,-. De aanschaf van het materiaal is gratis.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Pharos, mail: info@pharos.nl, tel.: 030-2349800
- Contactpersoon Indigo Brabant: Nadine Claassen, mail: n.claassen@indigobrabant.nl, tel.: 088-0334100
- Informatie: [Laat maar zien wie je bent](#)

4. Meergezinsgroep

Doelgroep

Gezinnen of ouder-kindkoppels van asielzoekers of statushouders in een Nederlandse gemeente of op een COA-opvanglocatie.

Doel

Ondersteunen van 'ouderschap in moeilijke tijden'; versterken van de veerkracht en het vermogen zelf problemen op te lossen. Daarnaast: verbeteren van de samenwerking tussen lokale professionals en de sociale netwerken van nieuwkomers.

Aanpak

De interventie Meergezinsgroep is een combinatie van een gezins- en groepsaanpak, waarmee het jeugd- en gezinsteam van ARQ Centrum '45 werkt. De begeleiders kunnen kiezen uit verschillende activiteiten, om zo de aanpak geschikt te maken voor kinderen van verschillende leeftijden en voor volwassenen. Zij maken daarbij gebruik van cultural mediators en professionele tolken. Het gaat om het versterken van de onderlinge steun van gezinnen onder elkaar, en het aanhalen van de relaties met betrokken instanties binnen de gemeente of het azc. Aan de orde komen thema's die in het alledaagse leven relevant zijn voor de deelnemers. Het uitgangspunt is dat de ouders experts zijn. Een training voor professionals die met deze gezinnen werken is onderdeel van de aanpak.

Uitvoering

Het programma omvat vijf à zes bijeenkomsten en start met een informatiebijeenkomst voor ouders. Alle kinderen die leven onder één dak met hun ouder(s) kunnen meekomen. De groep wordt naar hun leeftijd in subgroepen onderverdeeld. De interventie kan worden uitgevoerd op locaties nabij de verblijfplaats van de deelnemende gezinnen, door organisaties met professionals die betrokken zijn bij die gezinnen. Van groepsbegeleiders wordt in het algemeen vereist dat zij ervaring hebben in het werken met gezinnen en met groepswerk.

Werkzame elementen

Er zijn diverse werkzame elementen: (h)erkenning door lotgenoten; het samenwerken met andere gezinnen; feedback en steun door anderen; positieve ervaringen en hoop door het opdoen van nieuwe ervaringen; zich bewust zijn van aandacht voor kinderen (mentaliseren); aandacht voor wat in de partner of kinderen omgaat en vice versa; zelf problemen oplossen door samenwerking in plaats van door iets verteld te krijgen; inzet van cultural

mediators als trainer; ouders en kinderen hebben belangrijkste stem.

Effect en ervaringen

Het is aangetoond dat het werkt om met meerdere gezinnen tegelijk stressklachten te bestrijden. In multi-probleemgezinnen helpt dat om de communicatie te verbeteren en de onderlinge steun te vergroten. Bij diverse doelgroepen, zoals asielzoekers, vluchtelingen, slachtoffers van mensenhandel en veteranen, hebben meergezinsgroepen de volgende meerwaarde: ouders ondersteunen elkaar; verminderen van sociaal isolement; leren gaat het best bij plezierige activiteiten; sociale verbondenheid en steun door het zoeken naar overeenkomsten in zaken zoals culturele achtergrond en familieachtergrond; leren zich te verplaatsen in het perspectief van de ander vergroot het besef van intenties en behoeften van een ander ('mentaliseren').

Impact corona

Het was tijdens de coronapandemie niet mogelijk digitale groepsbijeenkomsten met meerdere gezinnen te organiseren. Wel bleek het mogelijk om onlinebijeenkomsten voor bijvoorbeeld moeders over bepaalde ouderschapsthema's aan te bieden.

Overdraagbaarheid

De interventie is goed overdraagbaar, het materiaal is beschikbaar. Nodig zijn professionals met een achtergrond in een vorm van sociaal werk en affiniteit met gezinnen, die gemotiveerd zijn om met ouders en kinderen te werken. De beste manier van leren is 'learning by doing'.

Kosten

€ 7.500,- voor een programma van vijf bijeenkomsten plus een informatiebijeenkomst (van 1-1,5 uur) voor ouders. De kosten hangen vooral samen met de personele inzet: coördinatie, voorbereiding, trainer, begeleider, oppas. Inbegrepen zijn beperkte kosten voor materialen, lunches en versnaperingen.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: ARQ Centrum'45
- Contactpersoon: Trudy Mooren, mail: t.mooren@centrum45.nl
- Informatie: [Meergezinsgroepen](#)
- Publicatie: Es, C. van et al. (2021). Family Empowerment (FAME): A feasibility trial of preventive multifamily groups for asylum seeker families in the Netherlands. *Journal of Marital Family Therapy* 2021;00:1-18, DOI: [10.1111/jmft.12539](https://doi.org/10.1111/jmft.12539)

5. MindPower

Doelgroep

Asielzoekers en statushouders van 4-12 jaar.
Statushouders en jongeren met een vluchtelingen-achtergrond van 15 t/m 19 jaar.

Doel

Vergroten van empowerment, met als primaire doel vluchtelingenjongeren meer kennis over stress en psychische klachten te geven; praktische handvatten bieden om beter met stress om te gaan; jongeren ondersteunen bij het ontwikkelen van een 'nieuwe' identiteit, met een specifieke focus op het opgroeien tussen twee culturen; versterken van de zelfredzaamheid en eigen kracht door het ontwikkelen van een positief toekomstbeeld.

Aanpak

Deze groepstraining maakt gebruik van beproefde methoden als psycho-educatie, stressreductie en emotiemanagement. De trainingen worden in de eigen taal en binnen de eigen culturele groep gegeven. Trainers van VluchtelingenWerk verzorgen de training samen met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep, die als co-trainer en tolk fungeren. Het programma bestaat uit een mix van theorie, ervaringsoefeningen, contacten met deskundige organisaties en sociale interacties tussen de deelnemers. In zes wekelijkse sessies komen thema's aan de orde zoals: opgroeien tussen twee culturen; identiteit in verleden en heden; stress en stressreductie; omgaan met verlies; hoe word ik wie ik wil zijn.

Uitvoering

Scholen (maar bijvoorbeeld ook huisartsen, wijkteams) kunnen jongeren aanmelden. Er wordt samengewerkt met regionale partners uit het sociale domein en de zorg voor eventuele doorverwijzingen. De training draagt bij aan het vroegtijdig signaleren van klachten en het verlagen van drempels naar de zorgverlening.

Werkzame elementen

Inzicht vergroten in psychische klachten door psycho-educatie; handvatten over hoe deelnemers zelf met problemen om kunnen gaan; her- en erkenningsprocessen binnen de groep zijn van belang voor de bewustwording; ontspannings- en adem oefeningen vanuit de mindfulness-traditie om stress te reduceren. Door empowerment – het vinden en vergroten van de eigen kracht – kunnen deelnemers meer de regie over het eigen leven in handen nemen.

Effect en ervaringen

In 2020 heeft Pharos evaluatieonderzoek uitgevoerd (gefinancierd door ZonMw). Deelname aan de interventie MindPower heeft tot meer kennis geleid bij de deelnemers over het omgaan met stress. Deelnemers beschrijven dat zij bij stress meer ontspannings- en ademhalingsoefeningen doen of een vorm van beweging toepassen, andere manieren van expressie gebruiken, en hun grenzen beter aangeven. Zowel de deelnemers als de uitvoerders zien dat de interventie de deelnemers leert effectief met stress om te gaan.

Impact corona

Door de coronapandemie is het niet mogelijk geweest de interventie zoals gewenst uit te kunnen voeren. Er is wel een onlineaanbod gecreëerd. De verwachting is dat er voor een effectieve training in ieder geval een combinatie nodig zal zijn van fysiek en onlineaanbod.

Overdraagbaarheid

MindPower kan in elke gemeente uitgevoerd worden en indien wenselijk kan een deel van de training online aangeboden worden. De training is een product van Vluchtelingenwerk Nederland en kan door alle afdelingen van VluchtelingenWerk aangeboden worden. De interventie is niet overdraagbaar naar andere aanbieders.

Kosten

Een groepstraining van zes sessies kost € 6.200,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: VluchtelingenWerk West & Midden-Nederland
- Contactpersoon: Bärbel Kühn, mail: bkuhn@vluchtelingenwerk.nl en Eric Moesker, mail: emoesker@vluchtelingenwerk.nl, tel.: 06-22910451
- Informatie: [MindPower](#)

6. Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+

Doelgroep

Kinderen met een vluchtelingenachtergrond en een verhoogd risico op het ontwikkelen van psychische klachten, of kinderen die al psychische symptomen laten zien. Er zijn twee programma's beschikbaar: Mind-Spring Junior (voor kinderen van 8 t/m 12 jaar) en Mind-Spring 13+ (voor kinderen van 13 jaar en ouder). In een parallelle groep worden de ouders getraind met de methodiek Opvoedingsondersteuning.

Doel

Verbeteren van de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden van vluchtelingenkinderen, teneinde het ontstaan of verergeren van psychische en psychiatrische klachten te voorkomen (selectieve en geïndiceerde preventie). Subdoelen zijn: kennis en inzicht verwerven in de relatie tussen klachten en leefsituatie en achtergrond; aanleren van gezonde copingmechanismen in situaties van stress. Voor de ouders: verwerven van kennis en inzicht in hoe zij hun kinderen veilig kunnen opvoeden in de nieuwe samenleving. Dit helpt de kinderen en hun ouders om de controle en het initiatief over hun leven weer te nemen.

Aanpak

Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ kenmerken zich door de samenwerking tussen een trainer met een vluchtelingenachtergrond (een ervaringsdeskundige peer educator) en een trainer vanuit de regionale ggz. De peer educators zetten cultuureigen vormen van leren in en maken de vertaalslag van 'westerse' concepten naar de doelgroep. Hierdoor is de interventie geschikt voor diverse taal- en cultuurgroepen. De interventie bestaat uit twee cursussen:

1. cursus psycho-educatie van acht bijeenkomsten van twee uur voor de kinderen;
2. cursus opvoedingsondersteuning voor ouders, acht bijeenkomsten van twee uur, parallel aan de cursus van hun kinderen.

Uitvoering

Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ worden ingezet voor vluchtelingenkinderen en hun ouders in een gemeente of op een school. De verwijzing verloopt via de school of via de jeugdgezondheidszorg, in afstemming met de leerkrachten. Voor het werven van deelnemers zijn uitnodigingsbrieven en foldermateriaal beschikbaar.

Werkzame elementen

De inzet van een trainer met een vluchtelingenachtergrond en eenzelfde culturele herkomst en taal is een belangrijk werkzaam element.

Deze trainer biedt niet alleen peer-educatie, maar vormt ook een rolmodel. De her- en erkenning vanuit een groep met dezelfde culturele achtergrond bevorderen persoonlijke groei, nieuw vertrouwen, verbondenheid en hoop voor de toekomst. Informatie over normale en abnormale reacties helpt de kinderen in het omgaan met stress en angsten. Dit geldt ook voor de oriëntatie voor ouders op de opvoedingsverschillen tussen de eigen en de Nederlandse cultuur. De interventie leidt tot inzicht in hoe deelnemers ondanks hun moeilijkheden en verlies toch een positieve nieuwe identiteit kunnen opbouwen.

Effect en ervaringen

Mind-Spring (voor volwassenen) bestaat al sinds 2004 en is in de RIVM-database Loket Gezond Leven beoordeeld als 'goed onderbouwd'. Mind-Spring Junior en Mind-spring 13+ zijn gebaseerd op Mind-Spring voor volwassenen, maar zijn aangevuld met oefeningen voor kinderen en een programma voor hun ouders over opvoedondersteuning. De evaluatie na afloop van elke training meet de tevredenheid van deelnemers op het niveau van welbevinden, empowerment en participatie. Door middel van een voor- en nameting wordt het effect van de sessies vastgesteld.

Impact corona

Helaas zijn de tijdens de pandemie geen Mind-Spring Junior en Mind-Spring 13+ trainingen uitgevoerd. De interventie moet fysiek worden uitgevoerd, digitaal is niet mogelijk.

Overdraagbaarheid

Mind-Spring Junior en Mind-spring 13+ trainers zijn allen door ARQ opgeleid. Er zijn verspreid door het land zowel ggz-trainers als trainers met een vluchtelingenachtergrond getraind. Hierdoor zijn deze Mind-Spring programma's voor kinderen landelijk inzetbaar. In gemeenten kan ARQ Kenniscentrum Migratie de uitvoering organiseren samen met de regionale GGD en ggz in opdracht van een gemeente of een maatschappelijke organisatie (o.a. VluchtelingenWerk, welzijnsorganisaties, onderwijsinstellingen).

Kosten

De kosten voor acht bijeenkomsten van de kindergroep en acht bijeenkomsten van de oudergroep bedragen € 12.972,-. Dit is exclusief de kosten voor tolken.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum
- Contactpersoon: Larissa van Beek, mail: l.van.beek@arq.org, tel.: 06-83440368
- Informatie: [Mind-Spring](#)

7. My Identity

Doelgroep

Meisjes met een migratieachtergrond (vooral uit Turkije, Marokko, Suriname en Caribisch Nederland, maar zeker ook uit andere landen) van 13 t/m 18 jaar met lichte psychosociale problemen samenhangend met cultuur en migratie, die daar iets aan willen doen maar onvoldoende aansluiting vinden bij het reguliere hulpaanbod.

Doel

Bespreken van psychosociale problemen; kennis en vaardigheden opdoen om deze problemen te hanteren dan wel te verminderen, zodat ernstiger problematiek voorkomen wordt.

Aanpak

My Identity is een interactieve en cultuursensitieve interventie. Het gaat om een groepscursus van acht wekelijkse bijeenkomsten. Per cursus nemen acht tot twaalf meisjes deel. Een bijeenkomst duurt 1,5 uur en wordt begeleid door twee cursusleiders. Aan bod komen onder meer de volgende thema's: identiteit; liefde; veerkracht; positief denken; en hulp zoeken. Deze thema's worden behandeld door middel van onder andere rollenspelen; kennisoverdracht; een fotospel; een stellingen-spel; en groepsdiscussies. De cursus wordt op een vertrouwde locatie van de deelnemers gegeven (school, jongeren centrum, zelforganisatie, etc.), zo veel mogelijk op een tijdstip dat de doelgroep al op deze plek is.

Uitvoering

Werving vindt plaats door vertrouwenspersonen, zoals een jongerenwerker, mentor of schoolmaatschappelijk werker. Deelnemers kunnen voor een kennismakings-bijeenkomst worden aangemeld. Er is ook samenwerking met het jongerenwerk, zelforganisaties en scholen.

Werkzame elementen

Seksespecifiek en cultuursensitief groepsaanbod op een vertrouwde plaats. Gebruikmakend van een veilige groepssfeer, peer learning en van principes van de cognitieve gedragstherapie. De deelnemers worden geworven door een voor hen vertrouwd persoon. De thema's uit de cursus sluiten aan op de belevingswereld van de deelnemers. Het interactieve programma volgt een gefaseerde opbouw van makkelijke naar moeilijke onderwerpen.

Effect en ervaringen

De cursus 'My identity' draait al vele jaren en is opgenomen in de interventiedatabase van het Loket

Gezond Leven (RIVM). De interventie wordt beoordeeld als 'goed onderbouwd'. Er is een procesevaluatie gedaan over de periode 2008-2018. In deze periode heeft Prezens de cursus gegeven aan 230 meisjes. Zij hebben die gewaardeerd met een 8,4 gemiddeld. Succesfactoren volgens de deelnemers zijn onder andere de locatie van de cursus, de thema's en de diversiteit van de werkvormen.

Impact corona

Tijdens de eerste coronalockdown heeft men geprobeerd om de cursus digitaal te geven, maar dat bleek geen succes. Het is dus erg belangrijk dat er fysieke groepen mogelijk zijn.

Overdraagbaarheid

My Identity is goed overdraagbaar. Het wordt uitgevoerd door preventieafdelingen van ggz-instellingen, in ieder geval in Amsterdam, (regio) Alkmaar en Rotterdam. Verschillende andere instellingen hebben het draaiboek ook gekocht. Er bestaat een train-de-trainer-cursus, die al verschillende keren is gegeven. Er zijn ook cursusleiders getraind van instellingen die de cursus aanbieden, zoals middelbare scholen, roc's, jongeren centra en migrantenzelforganisaties.

Kosten

Personele belasting: 42 uur. De kostprijs van de cursus zoals een gemeente die inkoop hangt af van het uurtarief, dat voor iedere organisatie anders ligt. Materiële kosten: € 450,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Prezens, GGZ inGeest
- Contactpersoon: Maartje Goudriaan, mail: m.goudriaan@prezens.nl, tel.: 06-12956432
- Informatie: [My Identity](#)
- Publicatie: Ahmadouch, K. (2013). *Procesevaluatie van de interventie My Identity* (interne publicatie). Amsterdam: Prezens

8. Nieuwe Helden

Doelgroep

Kinderen en jongeren van 8-18 jaar met een vlucht- en/of oorlogsverleden en een verblijfsstatus.

Doel

Voorkomen dat kinderen en jongeren met een oorlogs- en/of vluchtverleden vastlopen als gevolg van het onvoldoende verwerken van alle veranderingen die hun vluchtverleden met zich heeft meegebracht.

Aanpak

Nieuwe Helden betreft een lotgenotenprogramma dat bestaat uit de volgende onderdelen: een ouderavond voor alle ouders; individuele intakegesprekken van alle deelnemers met een van de coaches; zes groeps-bijeenkomsten van 1,5 uur voor zeven tot tien deelnemers; een persoonlijk gesprek voor de ouders met een van de coaches over het proces van hun kind, waarbij zij tips en handreikingen krijgen voor het begeleiden van hun kind. Twee professionele rouw- en verliescoaches, gespecialiseerd in de doelgroep kinderen en jongeren, begeleiden het programma. De begeleiders werken met diverse (creatieve) werkvormen. Ze houden nadrukkelijk rekening met de culturele achtergrond en het taalniveau van de deelnemers. Zo nodig wordt er gebruikgemaakt van (in)formele tolken.

Uitvoering

Werving vindt plaats via de school en de interventie zelf vindt ook op school plaats. Er is sprake van geïndiceerde preventie: de school meldt leerlingen aan die het programma nodig hebben.

Werkzame elementen

Lotgenotencontact is het belangrijkste werkzame element.

Effect en ervaringen

Alle programma's worden intensief geëvalueerd via een speciaal hiervoor ontwikkelde evaluatiewebsite. Ook de contactpersonen van de scholen vullen standaard een evaluatieformulier in na elk programma. De deelnemerevaluatie meet zowel de tevredenheid van de deelnemers als de veranderingen die zij door het programma bij zichzelf opmerken. Deelnemers aan het Nieuwe Heldenprogramma waarderen dit met gemiddeld een 9,5. Zij voelen zich naderhand opgelucht en lichter, minder boos, minder bang en minder verdrietig. Ook zijn ze meer tevreden over zichzelf en hun leven. Bij een aanzienlijk percentage van de deelnemers gaat het concentreren en leren op school beter.

Impact corona

In de afgelopen coronaperiode heeft slechts één Nieuwe Helden-programma kunnen draaien. De interventie is niet digitaal aangeboden, omdat persoonlijk contact de essentie is van het programma.

Overdraagbaarheid

De interventie wordt tot op heden alleen uitgevoerd door daartoe getrainde coaches van Stichting Jonge Helden. Er is een handleiding van het programma beschikbaar, een coachstraining, brieven, presentaties, materialen (o.a. spellen) en een evaluatiewebsite.

Kosten

De kosten voor een programma met zeven tot tien deelnemers geleid door twee coaches zijn € 2.250,- inclusief materialen en exclusief btw en reiskosten. De coaches kunnen erg behulpzaam zijn bij het verkrijgen van subsidie als een school of andere organisatie zelf niet in de mogelijkheid is een of meerdere programma's te bekostigen. Zij kennen de te bewandelen wegen.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Stichting Jonge Helden
- Contactpersoon: Saskia Koning,
mail: saskia@stichtingjongehelden.nl, tel.: 06-40093210
- Informatie: [Stichting Jonge Helden](https://www.stichtingjongehelden.nl)

9. Pubergroep

Doelgroep

Jongeren met een vluchtelingenachtergrond, waaronder alleenstaande minderjarige vreemdelingen (amv's), tussen 12-19 jaar. Op indicatie kunnen ook jongeren tussen de 18 en 21 aansluiten bij de groep.

Doel

Bespreekbaar maken van ingrijpende levensgebeurtenissen; delen van ervaringen; ontwikkelen van gezonde coping-strategieën; versterken van psychosociale veerkracht door middel van creatieve en interactieve werkvormen. Daarnaast: vroegtijdig signaleren en handelen bij psychische problemen die meer aandacht vragen om te voorkomen dat de problematiek bij vluchtelingenjeugd verergert.

Aanpak

De interventie bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt begeleid door twee preventiefunctarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken en tekentaal. Het programma voor amv's bestaat uit tien bijeenkomsten van 1,5 uur en daarna een maandelijks inloopmoment gedurende een jaar.

Het draaiboek is dynamisch en bevat diverse modules die worden ingezet afhankelijk van de behoefte van de groep. De eerste twee modules en de laatste module staan in principe vast. Thema's als verslaving of seksuele gezondheid kunnen worden ingevoegd in samenwerking met de GGD en de verslavingszorg. De begeleiders maken gebruik van creatieve werkvormen en interactieve oefeningen. Hierdoor kunnen deelnemers gevoelens en ervaringen op een andere dan alleen de mondelinge manier uiten en duiden. Signalen van problemen bij pubers worden besproken met de betreffende kinderen en hun ouders of voogden en vervolgstappen worden besproken.

Uitvoering

Voorafgaand is er overleg met de samenwerkingspartners (GZA, COA, GGD en ISK's). Op basis van signalen wordt een groep samengesteld. Bij de amv-groep is er voor de werving contact met het onderwijs, NIDOS en het sociale domein. Mogelijke deelnemers worden samen met een sleutelpersoon benaderd om meer uitleg te geven over de groep en ze uit te nodigen.

In de provincies Gelderland en Overijssel is de interventie uitgevoerd in azc's, in ISK's (Internationale Schakelklassen) en in een kleinschalige amv-opvang. Daarnaast draait er een pilot voor amv's en ex-amv's tot 27 jaar in samenwerking met het sociale domein.

Werkzame elementen

Creatieve en interactieve werkvormen vormen de basis van de pubergroepen. Dit geeft een laagdrempelige, niet-bedreigende ingang om gevoelens te bespreken. De inzet van een tolk is onmisbaar bij deze interventie. Door middel van de tolk hebben kinderen de vrijheid om moeilijke situaties bespreekbaar te maken in de taal waar zij bekwaam in zijn. Zodra deelnemers ervaren dat zij niet de enigen zijn die met psychische klachten worstelen, wordt het taboe om over psychische gezondheid te spreken doorbroken.

Effect en ervaringen

Na afloop van de training vindt in een kringgesprek een evaluatie met de deelnemers plaats. Na afloop wordt ook met de andere samenwerkingspartners geëvalueerd. Het verslag hiervan wordt besproken met de opdrachtgever en samenwerkingspartners. In de amv-pilot heeft het Verwey-Jonker Instituut onderzoek gedaan naar de resultaten van de interventie. Hiervoor zijn onder andere vragenlijsten afgenomen.

Impact corona

Tijdens de landelijke lockdown zijn er geen pubergroepen uitgevoerd. Het is niet wenselijk de interventie online aan te bieden gezien de heftigheid van de problematiek en het belang om goed de reacties van de deelnemers in te kunnen schatten.

Overdraagbaarheid

In principe is de interventie overdraagbaar. Een pubergroep wordt altijd door twee begeleiders geleid. Voorwaarde is wel dat ten minste één van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz.

Kosten

De totale kosten voor een pubergroep van zes bijeenkomsten bedragen € 4.680,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ
- Contactpersoon: Ellen Geutjes, mail: e.geutjes@ggnet.nl, tel.: 088-9334609
- Informatie: [Pubergroep](#)

10. Safe & Sound

Doelgroep

Kinderen en jongeren van 6-18 jaar, die op NT2-scholen en de Eerste Opvang Anderstaligen (EOA) zitten. Het betreft kinderen die in een azc wonen, kinderen die een verblijfsstatus hebben, alleenstaande minderjarige vreemdelingen (amv's) en kinderen van (arbeids)migranten.

Doel

Versterken van de verbinding tussen kinderen en hun omgeving, om de veerkracht en sense of belonging te vergroten. Subdoelen zijn: vroegsignalering van traumagerelateerde problemen; leren omgaan met emoties; leren omgaan met moeilijke gebeurtenissen; versterken van veerkrachtbronnen (onderlinge band tussen kinderen, contact tussen eerkrachten en ouders).

Aanpak

De groepssessies van 45 minuten vinden wekelijks plaats, gedurende het gehele schooljaar. Safe & Sound volgt een flexibel protocol en wordt uitgevoerd door muziektherapeuten die de training gevolgd hebben. De interventie bestaat uit drie fases. Fase 1 bestaat uit werkvormen waarbij de veiligheid in de groep versterkt wordt, gericht op voor de kinderen relevante thema's (vrienden maken, talenten ontdekken en elkaar helpen). De tweede fase richt zich op oplossingsgerichte vaardigheden en het delen van hun verhaal. De deelnemers schrijven onder andere liedjes, die zij in de derde fase delen met voor hen belangrijke mensen.

De individuele sessies muziektherapie duren 30-45 minuten, met een maximum van tien sessies. Ze zijn bedoeld voor kinderen met traumagerelateerde klachten. Deze kinderen worden in samenspraak met de school en de ouders geselecteerd.

Uitvoering

De groepssessies richten zich op alle kinderen en jongeren in de klas en zijn een vast onderdeel van het schoolprogramma. Individuele muziektherapie wordt aangepast aan wat elk kind nodig heeft. Indien er meer hulp nodig is, wordt er doorverwezen via de gemeente, de jeugdhulp en de huisarts.

Werkzame elementen

Muziek is laagdrempelig, non-verbaal en stimuleert de creativiteit. Muziektherapie is ervaringsgericht leren, iedereen kan meedoen. De muziektherapeuten hebben kennis en ervaring op het gebied van trauma en veerkracht en in werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond. Verbindingen worden versterkt

tussen de kinderen onderling en tussen de kinderen en hun omgeving. Het programma is cultuursensitief; er wordt ruimte geboden aan muziek uit eigen land. Verschillen in normen en waarden mogen er zijn en worden besproken. Er is aansluiting bij het klimaat van de school, ook ten aanzien van signalering van psychosociale problematiek en in de samenwerking met de leerkrachten.

Effect en ervaringen

Safe & Sound wordt ingezet op twee scholen in Limburg en daarnaast hebben drie scholen in Limburg meegedaan aan het onderzoeksproject van ZonMw. Verder hebben drie scholen in België meegedaan aan de training, specifiek gericht op amv's. Er is een eerste wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd door Zuyd Hogeschool en Open Universiteit, gebruikmakend van subsidie van ZonMw. Het betreft een [procesevaluatie](#).

Impact corona

Tijdens de lockdown zijn er geen fysieke sessies geweest. Bij de opstart van de scholen is ook Safe & Sound weer opgestart. In de sessies is stilgestaan bij de gevolgen van corona en de lockdown voor de kinderen en hoe ze hierin met elkaar omgaan. Op één school hebben sessies ook digitaal plaatsgevonden. Deze onlinesessies werden als goede aanvulling ervaren op het bestaande online schoolprogramma. Safe & Sound gaat echter niet structureel digitaal aangeboden worden.

Overdraagbaarheid

Voor intern gebruik zijn een handleiding en werkbladen met uitgewerkte sessies en werkvormen beschikbaar. Dit wordt verder ontwikkeld volgens de richtlijnen van het Nederlands Jeugdinstituut. Muziektherapeuten worden getraind alvorens zij de interventie kunnen uitvoeren. Scholen krijgen een korte training over de interventie.

Kosten

Maatwerk, afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de school.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Ontwikkelaar: Sander van Goor
- Contactpersoon: Sander van Goor, mail: info@sandervangoor.eu, tel.: 06-48464878
- Informatie: [Safe & Sound](#)

11. Schooljudo

Doelgroep

Alle kinderen van 6-18 jaar op de basisschool en de middelbare school, waaronder zeker ook asielzoekers, statushouders en andere nieuwkomers. De interventie wordt ook uitgevoerd op azc-scholen en taalscholen waar veel kinderen met een vluchtelingenachtergrond zitten.

Doel

Bijdragen aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, door ze middels judo-, stoeien en spelvormen skills for life mee te geven. Daarnaast: beter leren reflecteren op zichzelf en op de ander; beter leren complimenten te geven en te ontvangen.

Aanpak

Kinderen krijgen acht weken tijdens schooltijd ten minste 45 minuten Schooljudo les van een 'Entertrainer'. Er wordt hard gewerkt aan de Skills For Life Schooljudo-waarden: vertrouwen; samenwerken; respect; beheersing; weerbaarheid; discipline; en heel veel plezier. Daarnaast leren de kinderen veilig vallen en beter bewegen. En er is een 'waardenworkshop' (van 1 uur) voor het team van leerkrachten door een 'waardenspecialist'. Docenten en kinderen hebben een heel jaar lang toegang tot een digitale leeromgeving, waarin zij verder kunnen werken aan de Schooljudo-waarden en waar ook beweegvormen en energizers voor in de klas te vinden zijn.

Uitvoering

Schooljudo werkt samen met ruim vierhonderd scholen per jaar. Alle kinderen op de deelnemende scholen doen mee.

Werkzame elementen

Ieder kind op school werkt aan de gestelde doelen. Het werken met gekwalificeerde judo-docenten als Entertrainer borgt de kwaliteit van de interventie. Zij zijn opgeleid om fysieke en sociaal-emotionele vaardigheden te verbeteren. Het werken met materialen draagt bij aan het verhogen van het plezier van de deelnemers en aan de taalontwikkeling.

Door Schooljudo leren kinderen elkaar kennen door te stoeien en samen te werken. Dit bevordert de groepsdynamiek en leert hun dat je vaak meer overeenkomsten dan verschillen hebt met anderen. Iedereen is immers gelijk in een judopak, waarbij ook culturele verschillen vervagen. De oefeningen komen het zelfvertrouwen en de motoriek van het kind ten goede. Dit alles gebeurt met weinig gebruik van taal.

Effect en ervaringen

Schooljudo werkt met dossiervorming, waarbij meerdere aspecten en competenties vanuit evaluaties van scholen worden bijgehouden. De bevindingen van de scholen worden gebruikt om het programma aan te scherpen en door te ontwikkelen. Elk kwartaal wordt er een analyse gemaakt van de belangrijkste punten en deze wordt direct het volgende kwartaal getest en geïmplementeerd. Schooljudo is in de interventiedatabase van het Loket Gezond Leven van het RIVM beoordeeld als 'goed onderbouwd'.

Impact corona

Tijdens de coronalockdown en vlak daarna konden de lessen niet plaatsvinden, maar er zijn altijd wel scholen geweest die het binnen de maatregelen toch aangedurfd hebben.

Overdraagbaarheid

Schooljudo kan op iedere school worden uitgevoerd.

Kosten

De prijs wordt bepaald door het aantal groepen dat deelneemt, het aantal jaren dat de school deelneemt en het aantal weken dat een school deelneemt (standaard = acht weken). Voor vier groepen en één jaar deelname komt het neer op € 4.599,-. Scholen kunnen met behulp van sponsors een sponsorkorting van € 1.000,- per jaar krijgen. Financiering is mogelijk door de gemeente, door de school zelf en/of vanuit het Gezonde School-budget.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Schooljudo
- Contactpersoon: Bram Kalter, mail: bram@schooljudo.nl, tel.: 023-3036803
- Informatie: [Schooljudo](https://www.schooljudo.nl)

12. Taal Onthaal voor Nieuwkomers

Doelgroep

Kinderen van asielzoekers, statushouders en andere nieuwkomers van 4-12 jaar (en hun ouders). Daarnaast (getrainde) leerkrachten van opvangklassen en schakelklassen.

Doel

Stimuleren van nieuwkomerskinderen om hun emotionele vocabulaire te vergroten en hun emoties in toepasselijke taal te uiten; via tools en taalmiddelen vaardigheden opdoen om zich te kunnen uiten; en leren hoe ze elkaar hierbij kunnen helpen. Hierdoor ontstaat er een veilige leeromgeving en ontwikkelen kinderen een gemeenschappelijke taal om conflicten te voorkomen, of zo nodig op te lossen.

Aanpak

Het programma wordt aan het schoolteam overgedragen: het bestaat onder andere uit materialen en scripts van uitgewerkte sessies voor in de klas waarmee de leerkrachten zelf de tools kunnen aanleren aan de kinderen. Ook zijn er uitgewerkte taallessen om het emotionele vocabulaire van de kinderen te vergroten, met daarbij woordposters per cluster. Het opleiden van leerkrachten kan in het hele land plaatsvinden. Om de reiskosten te beperken, worden delen van de training en coaching digitaal/op afstand aangeboden.

Uitvoering

Het programma wordt uitgevoerd in de school en omvat uitgewerkte lessen met bijbehorende materialen, die leerkrachten kunnen aanbieden aan hun klassen. Het is ontwikkeld samen met een cultureel antropoloog uit het Midden-Oosten. De groep spreekt over gevoelens aan de hand van metaforen (bijv. de metafoor van de ballon) over vormen van coping en de effecten op jezelf en anderen. En hoe je op een goede manier je emoties kunt reguleren. De leerkrachten die het programma draaien volgen een training en krijgen instructies met woordenschatlessen en scripts van de sessies die in de klas gegeven gaan worden.

Werkzame elementen

Het werken met een voor kinderen ontwikkelde taal (de Wonderwoorden-taal), met beeldende vormen van communicatie en metaforen (de check-in, de ik-boodschap, de ballon, de alarmbel, ademhaalpauzes, hartenpaspoort). Dit helpt kinderen om hun eigen gevoelens te begrijpen, te ervaren en erover te spreken. Ze leren hierdoor om voor zichzelf op te komen en om te

gaan met gevoelens en stress.

Effect en ervaringen

De ontwikkelaar, Wonderwoordenwinkel, evalueert het programma met de scholen en leerkrachten, waarna het eventueel wordt aangepast. Bij de start wordt een intakerichtlijn gebruikt (voormeting) en enige tijd na afloop van de training wordt een evaluatie gehouden onder de leerkrachten (nameting). Kinderen en leerkrachten spreken over gunstige effecten van het programma.

Impact corona

De training en de coaching zijn vanwege de coronapandemie ook digitaal aangeboden. De eerste evaluaties laten zien dat een combinatie van training en oefening op school, gevolgd door herhaling en coaching op afstand, praktisch en efficiënt en dus het best wordt gevonden.

Overdraagbaarheid

Het is mogelijk dat ervaren trainers die met de doelgroep bekend zijn de training overnemen en zelf uitvoeren. Daar zijn geen kosten aan verbonden. Wel zal er een inwerktraining plaatsvinden. Wonderwoordenwinkel zal met de betreffende trainer een overeenkomst aangaan om de kwaliteit van de uitvoering te borgen.

Kosten

Er zijn aparte trainingen voor leerkrachten van de onderbouw en van de bovenbouw. De kosten voor een school met verschillende groepen bedragen tussen € 3.000,- en € 4.000,- (inclusief coaching, aanvullende ondersteuning en materialen).

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Wonderwoordenwinkel
- Contactpersoon: Fanneke Verhallen, mail: info@wonderwoordenwinkel.nl, tel.: 06-52314686
- Informatie: [Wonderwoordenwinkel](https://www.wonderwoordenwinkel.nl)

13. TeamUp AZC

Doelgroep

Gevluchte kinderen van 6-18 jaar (ook amv's) op opvanglocaties van het COA in Nederland.

Doel

Versterken van het psychosociale welbevinden en de veerkracht. Subdoelen zijn: versterken van persoonlijke en sociale vaardigheden en van sociale relaties; leren stellen van grenzen; reguleren van eigen emoties en gedrag; focussen van de aandacht; creëren van een positief perspectief.

Aanpak

TeamUp biedt gestructureerde sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor kinderen van 6-18 jaar. Het programma vindt plaats op meer dan dertig opvanglocaties op een vast tijdstip in de week. TeamUp-facilitators hanteren een 'step-in step-out'-strategie, waardoor kinderen op elk moment kunnen meedoen. De activiteiten zijn gekoppeld aan acht psychosociale thema's. TeamUp hanteert een non-verbale en lichaamsgerichte benadering, waardoor kinderen met verschillende taal- en culturele achtergronden mee kunnen doen. De sessies kennen een heldere structuur om voorspelbaarheid en veiligheid te creëren. De getrainde facilitators werken vanuit een traumagerichte benadering en kunnen zorgelijk gedrag signaleren en vervolgens doorverwijzen. Een handboek geeft een theoretisch kader en praktische tips over culturele verschillen.

Uitvoering

Vanwege het non-verbale en inclusieve karakter van TeamUp kan ieder kind meedoen. Alle kinderen woonachtig in de opvangcentra waar TeamUp actief is, zijn welkom bij de sessies en hoeven zich vooraf niet aan te melden. De facilitators werven hen door voorafgaand aan iedere sessie een ronde te maken door het centrum om hen eraan te herinneren. Daarnaast worden kinderen via posters en flyers uitgenodigd. Indien er op een nieuwe locatie wordt gestart, wordt er een informatiebijeenkomst georganiseerd.

Werkzame elementen

Het werken met goed gekwalificeerde en getrainde vrijwilligers (de facilitators) is cruciaal. TeamUp is inclusief, omdat kinderen actief worden betrokken bij de activiteiten. De non-verbale benadering van TeamUp, gebaseerd op beweging en spel, zorgt ervoor dat kinderen vanaf het begin kunnen meedoen, ook als ze de taal nog niet beheersen. De focus op de ontwikkeling van het kind

begint bij de zorg voor een veilige omgeving, waarin de kinderen vervolgens sociale en persoonlijke vaardigheden kunnen opbouwen. Een goede outreachende werving op de opvanglocaties helpt om zo veel mogelijk kinderen te bereiken. De structuur en opbouw van de methodiek zorgen ervoor dat facilitators steeds effectiever kunnen werken aan psychosociale doelen.

Effect en ervaringen

Wekelijks vinden er op de diverse opvanglocaties zo'n vijftig TeamUp-sessies plaats. Het programma draait zo veel mogelijk door, ook tijdens de schoolvakanties. Er is een procesevaluatie gedaan, waarover een artikel gepubliceerd is.

Impact corona

Vanwege de coronamaatregelen konden er geen TeamUp-sessies worden aangeboden. Wel zijn er tijdens de coronaperiode spellenboekjes in verschillende talen ontworpen, zodat kinderen naar wens konden doorgaan met TeamUp-activiteiten. Verder hebben de trainers video's opgenomen met simpele, veilige en vooral leuke online-oefeningen voor thuis.

Overdraagbaarheid

Het programma kan op alle opvanglocaties worden uitgevoerd. Facilitators ontvangen een handboek en een praktische handleiding met activiteiten. Zij hebben toegang tot een online-leeromgeving die hen ondersteunt en inspireert in hun verdere ontwikkeling. Bekeken wordt waar in Nederland mogelijkheden liggen voor opschalen door samenwerking met partners.

Kosten

Momenteel worden er voor de opvanglocaties geen kosten doorberekend, aangezien TeamUp hiervoor eigen financiering heeft. Gemiddeld kost TeamUp per locatie € 28.000,- per jaar (voor training en begeleiding van vrijwilligers, werving, screening, materialen).

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisaties: Save the Children Nederland, UNICEF Nederland en War Child Holland
- Contactpersoon: Cato Oosterwijk, mail: cato.oosterwijk@savethechildren.nl, tel.: 070-3384448
- Informatie: [TeamUp AZC](#)
- Publicatie: Bleile, A. et al. (2021). Process evaluation of TeamUp: a movement-based psychosocial intervention for refugee children in the Netherlands. *International Journal of Mental Health Systems* 15, 25

14. TeamUp School

Doelgroep

Kinderen van 6-12 jaar met een niet-Nederlandse achtergrond binnen het primair (nieuwkomers)onderwijs, zoals gevluchte kinderen en kinderen van migranten.

Doel

Versterken van het psychosociale welbevinden en de veerkracht. Subdoelen zijn: versterken van persoonlijke en sociale vaardigheden en van sociale relaties; leren stellen van grenzen; reguleren van eigen emoties en gedrag; focussen van de aandacht; creëren van een positief perspectief.

Aanpak

TeamUp biedt gestructureerde sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor kinderen van 6-12 jaar. Het programma vindt plaats op scholen op een vast tijdstip in de week. De activiteiten zijn gekoppeld aan acht psychosociale thema's. TeamUp hanteert een non-verbale en lichaamsgerichte benadering, waardoor kinderen met verschillende taal- en culturele achtergronden mee kunnen doen. De sessies kennen een heldere structuur om voorspelbaarheid en veiligheid te creëren. De leerkrachten zijn getrainde facilitators; zij werken vanuit een traumagerichte benadering en kunnen zorgelijk gedrag signaleren en vervolgens doorverwijzen. Een handboek geeft een theoretisch kader en praktische tips over culturele verschillen.

Uitvoering

Vanwege het non-verbale en inclusieve karakter van TeamUp kan ieder kind meedoen. Vanwege de schoolsetting hoeven zij niet geworven te worden: zij zijn al op school en in de klas.

Werkzame elementen

TeamUp is inclusief, omdat alle kinderen actief worden betrokken bij de activiteiten. De non-verbale benadering, gebaseerd op beweging en spel, zorgt ervoor dat kinderen vanaf het begin kunnen meedoen, ook als ze de taal nog niet beheersen. De leerkrachten en ander onderwijspersoneel zijn de facilitators, waardoor er een hoge mate van professionaliteit al aanwezig is. Zij zijn uitgebreid getraind in de methodiek. De structuur en opbouw van de methodiek zorgen ervoor dat de facilitators steeds effectiever kunnen werken aan psychosociale doelen. De focus op de ontwikkeling van het kind begint bij de zorg voor een veilige omgeving, waarin de leerlingen vervolgens sociale en persoonlijke vaardigheden kunnen opbouwen.

Effect en ervaringen

Binnen het onderwijs is TeamUp wekelijks actief op 28 scholen. In 2019-2020 is op elf scholen onderzoek gedaan naar de interventie. Volgens de kinderen draagt TeamUp bij aan: samen spelen en plezier maken; nieuwe sociale verbindingen aangaan; de leerkracht in een andere rol zien; in beweging zijn; en meer energie krijgen. Volgens de leerkrachten draagt het bij aan: psychosociaal welzijn; een uitlaatklep voor stress en spanning; nieuwe sociale verbindingen aangaan die taal- en cultuurdoorbrekend zijn; en emotieregulatie.

Impact corona

Vanwege de coronamaatregelen lagen de scholen tijdelijk stil en daarmee ook TeamUp. Er zijn in die periode spellenboekjes in verschillende talen ontworpen, zodat kinderen naar wens konden doorgaan met TeamUp-activiteiten. Verder zijn er video's opgenomen met simpele, veilige en bovenal leuke online-oefeningen voor thuis. Om scholen te ondersteunen bij het herstarten, zijn er acht kant-en-klare TeamUp-sessies naar scholen verspreid, om leerkrachten voorbereidingstijd te besparen.

Overdraagbaarheid

Op scholen zijn de leerkrachten de facilitators. Zij worden getraind door de trainers van TeamUp. Facilitators krijgen een handboek en een GameBook (praktische handleiding met activiteiten). Daarnaast ontvangen ze andere materialen. De leerkrachten hebben toegang tot een online-leeromgeving die hen ondersteunt en inspireert. Daarnaast wordt binnen Nederland bekeken waar mogelijkheden liggen voor opschalen door samenwerking.

Kosten

TeamUp op School kent vanaf najaar 2021 een duurzame opzet en vraagt scholen om een financiële bijdrage. De kosten voor TeamUp zijn afhankelijk van het aantal groepen: € 1.750,- (tweejarig pakket t/m vier groepen); € 2.750,- (tweejarig pakket voor meer dan vier groepen).

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisaties: Save the Children Nederland, UNICEF Nederland en War Child Holland
- Contactpersoon: Cato Oostervijk, mail: cato.oostervijk@savethechildren.nl, tel.: 070-3384448
- Informatie: [TeamUp School](#)
- Publicatie: Berg, Y. van den (2020). [Evaluatie TeamUp op School](#)

15. De Vreedzame School voor nieuwkomerskinderen

Doelgroep

Nieuwkomersleerlingen in de basisschoolleeftijd (4-12 jaar).

Doel

Planmatig met nieuwkomerskinderen werken aan sociale competenties en democratisch burgerschap. Leerkrachten krijgen hiertoe methodieken aangereikt om met deze doelgroep te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling, rekening houdend met de soms beperkte taalvaardigheden.

Aanpak

Vanuit de al bestaande Vreedzame School-aanpak is er een speciale leergang voor nieuwkomerskinderen ontwikkeld. Het programma bestaat uit wekelijkse lessen van 45 minuten, die gegeven worden volgens een vast stramien gedurende het gehele schooljaar. De leerkracht beschikt per les over een korte beschrijving, daarnaast is veel gebruiksmateriaal te vinden in het digitale domein. Daarnaast zijn er steeds twee korte vervolgvactiteiten om de inhoud van de lessen te borgen. In de activiteiten en lessen zijn suggesties opgenomen om ouders te betrekken. Verder zijn er nieuwsbrieven beschikbaar waarin met weinig taal zichtbaar wordt gemaakt wat de essenties zijn per blok. Ouders worden uitgenodigd lesactiviteiten bij te wonen.

Uitvoering

De Vreedzame School is een schoolbrede aanpak en is dus bedoeld voor alle leerlingen op een school. Deze speciale leergang is bedoeld voor alle nieuwkomerskinderen op een school. De activiteiten en lessen kunnen gegeven worden door leerkrachten die werken op een Vreedzame School, zowel op scholen met alleen nieuwkomerskinderen als op scholen met enkele nieuwkomerskinderen.

Werkzame elementen

In het programma wordt expliciet rekening gehouden met eventuele traumatische ervaringen van kinderen, met problemen met de Nederlandse taal en met de landen waar kinderen vandaan komen. De Vreedzame School is opgenomen in de missie van de school en de uitwerking daarvan. Een stuurgroep zorgt voor structurele inbedding en zichtbaarheid. Er is sprake van een permanente betrokkenheid van kinderen en ouders. Nieuwe leerkrachten worden ingewerkt. Dit alles draagt bij aan een expliciete sociale norm.

Effect en ervaringen

Dit aangepaste programma voor nieuwkomerskinderen is in samenwerking met meerdere leerkrachten gemaakt. Deze voor nieuwkomerskinderen gemaakte aanpassing van De Vreedzame School berust op dezelfde theoretische onderbouwing als het hoofdprogramma, dat in de Nji databank Effectieve Jeugdinterventies is beschreven als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'.

Impact corona

Indien nodig kan een deel van de lessen digitaal aangeboden worden, maar om de doelen van het programma te behalen zijn fysieke lessen een voorwaarde.

Overdraagbaarheid

Voor Vreedzame Scholen is deze aanpassing makkelijk in te voeren. De gecertificeerde trainers van De Vreedzame School kunnen scholen daarbij helpen. Voor andere scholen is deze aanpassing niet zomaar in te zetten. De Vreedzame School kan in overleg met hen de mogelijkheden verkennen.

Kosten

Voor bestaande Vreedzame Scholen zijn er geen kosten. Zij hebben immers de uitgebreide twee jaar durende scholing ondergaan, die bij de invoering van toepassing was. Voor andere scholen is deze aanpassing niet zomaar in te zetten. De Vreedzame School kan in overleg met hen de mogelijkheden verkennen.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: De Vreedzame School (CED-Groep)
- Contactpersoon: Eke Blijham, mail: e.blijham@cedgroep.nl, tel.: 010-4071599
- Informatie: [De Vreedzame School voor nieuwkomerskinderen](#)

16. Welkom op School

Doelgroep

Jongeren (12-18 jaar) die nieuw in Nederland zijn en les krijgen in een Internationale Schakelklas (ISK). Het gaat om vluchtelingenkinderen en kinderen van migranten die hier zijn gekomen om te werken of die vanwege gezinshereniging of gezinsvorming zich in Nederland hebben gevestigd.

Doel

Verbeteren van het welzijn van nieuwkomers in het voortgezet onderwijs; verminderen en voorkomen van sociaal-emotionele problemen; zorgen voor goede voorwaarden voor een prettige en veilige seksuele ontwikkeling.

Aanpak

Welkom op School is een lessenserie die kan worden uitgevoerd door mentoren in het voortgezet onderwijs van ISK's. De serie bestaat uit twintig lessen met diverse onderwerpen. De lessen helpen om leerlingen 'op verhaal' te laten komen. Er wordt bijvoorbeeld aandacht besteed aan het land van herkomst, de ervaringen rond de migratie en het wennen aan een nieuw land. Ook komen cultuur, eten, feestdagen, gebruiken en omgangsvormen in het land van herkomst en in Nederland aan bod. De methode bevat ook lessen over gezondheid, kinderrechten en discriminatie. Er zijn daarnaast zes lessen over relaties en seksualiteit.

Uitvoering

Welkom op School kan uitgevoerd worden op scholen met opvangklassen voor nieuwkomers (ISK's). Dit zijn kleine klassen waarin leerlingen zitten van verschillende leeftijden en niveaus, die nog erg kort in Nederland verblijven. Wanneer er (eventueel naar aanleiding van lessen die gegeven zijn) individuele problematiek gesignaleerd wordt, is samenwerking binnen en buiten de school met betreffende zorgpartners aan de orde. Van belang is dat het management en het team van de school het belang van de doelen van de aanpak onderschrijven.

Werkzame elementen

De interventie is toegespitst op de grote variëteit van de leerlingen, met onderwerpen die spelen bij leerlingen en docenten. De lessen zijn flexibel in te zetten en er wordt veel aandacht besteed aan de verschillen binnen en tussen culturen. De teksten van het docentenboek zijn makkelijk geschreven en er zitten praktische opdrachten bij die niet al te moeilijk zijn.

Effect en ervaringen

De interventie is opgenomen in de database van het [Loket Gezond Leven](#) (RIVM) en heeft daar het predicaat 'goed beschreven' gekregen.

Voor de procesevaluatie van deze methode zijn in 2017 de scholen benaderd die de handleidingen voor docenten en/of leerlingboeken hebben besteld. In totaal is met zeventien docenten gesproken. Een conclusie is dat de docenten tevreden zijn over de lessenserie en deze beoordelen met een 7,5. Wel zouden er meer mogelijkheden moeten zijn voor differentiatie.

Impact corona

De methode is vooralsnog niet digitaal uitvoerbaar.

Overdraagbaarheid

De interventie is eenvoudig overdraagbaar. Iedere relevante organisatie met de juiste beroepskrachten kan door gebruik van het door Pharos ontwikkelde materiaal deze interventie uitvoeren. De materialen, het docentenboek en de leerlingboeken zitten zodanig in elkaar dat iedere docent de lessen eenvoudig kan geven. Desgewenst kan men een training volgen.

Kosten

De materialen zijn gratis. Kostenindicatie voor een training: € 650,- per dagdeel, inclusief vijftien exemplaren van het docentenboek en leerlingboek, exclusief reiskosten.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen
- Contactpersoon: Anna de Haan, mail: a.dehaan@pharos.nl, tel.: 030-2349800
- Informatie: [Welkom op School - docentenboek](#) en [Welkom op School - training](#)

17. Wereldreizigers

Doelgroep

Nieuwkomersleerlingen in het basisonderwijs (6-12 jaar)

Doel

Bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van vluchtelingen en andere nieuwkomerskinderen in de basisschool. Daarnaast: eerder signaleren door de leerkracht welke kinderen extra steun nodig hebben.

Aanpak

Voor klassen met alleen nieuwkomersklassen zijn er tien thema's, te verdelen over ongeveer twintig lessen. Thema's zijn onder andere: wie ben ik; thuis; feesten en andere belangrijke dagen; spel en spelen; vriendschap; en afscheid nemen. Doel is de kinderen op verhaal te laten komen om zo hun veerkracht te versterken. De methode omvat ook zeven lessen mindfulness.

Voor reguliere basisscholen met maar enkele nieuwkomerskinderen zijn er vier lessen beschikbaar.

Thema's zijn daar: leerlingen uit andere landen; elkaar helpen; verhuizen en van school veranderen; en het welkom heten van nieuwe leerlingen. Deze lessen zijn bijvoorbeeld goed in te passen bij wereldoriëntatie en burgerschap.

Wereldreizigers is behalve in nieuwkomersklassen ook in 'gewone' klassen bruikbaar. Kinderen leren zich te ontspannen, waardoor hun stress vermindert, de sfeer verbetert en hun concentratie toeneemt.

Uitvoering

Wereldreizigers wordt vooral gebruikt in taalklassen (binnen een azc-school of een taalschool, of een nieuwkomersklas op een reguliere basisschool), waarbij alle kinderen uit de klas deelnemen. Verschillende scholen in verschillende regio's werken met deze methode. Die bestaat uit een verzameling lesideeën die thematisch geordend zijn. Leerkrachten hoeven deze lessen niet stap-voor-stap te volgen. Zo kan de leerkracht zelf kiezen welke thema's en activiteiten op enig moment geschikt zijn voor een groep en hoe lang er aan een thema gewerkt wordt.

Werkzame elementen

Het feit dat lessen sociaal-emotionele ontwikkeling op het rooster staan. Het meer praten over eigen gevoelens en emoties door het creëren van meer openheid en het versterken van de saamhorigheid tussen de kinderen onderling en tussen de kinderen en de leerkracht. Ook het vergroten van respect voor elkaar en het krijgen van een sterker gevoel van bewondering voor andere kinderen draagt hieraan bij.

Effect en ervaringen

In 2019 is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd waarbij dertien leerkrachten uit het basisonderwijs zijn geïnterviewd. Deze leerkrachten beoordeelden de methode positief en gaven die gemiddeld een 7,8.

Impact corona

Het is vooralsnog niet mogelijk en wenselijk om deze interventie digitaal uit te voeren.

Overdraagbaarheid

Deze methode is ontwikkeld om over te dragen aan scholen. Iedere school kan door het materiaal van Pharos te gebruiken deze interventie uitvoeren. De materialen (het docentenboek en de leerlingmappen), zitten zodanig in elkaar dat leerkrachten de lessen eenvoudig kunnen geven. Desgewenst kan men een training volgen.

Kosten

De materialen zijn gratis. De training bestaat uit vier modules: een introductiegesprek; een workshop van een dagdeel met een introductie van de methode; workshops van twee of drie dagdelen om te leren werken met de methode; en een workshop van één dagdeel gericht op mindfulness.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen
- Contactpersoon: Anna de Haan, mail: a.dehaan@pharos.nl, tel.: 030-2349800
- Informatie: [Wereldreizigers – docentenboek](#) en [Wereldreizigers – training](#)

18. BAMBOO Adults

Doelgroep

Alle volwassen asielzoekers in een azc die hun mentale welzijn willen versterken.

Doel

Versterken van de veerkracht van vluchtelingen; vergroten van de positieve mentale gezondheid; voorkomen en verminderen van psychische klachten.

Aanpak

BAMBOO Adults is een laagdrempelig, cultuursensitief ggz-preventieprogramma, dat in 2019 is ontwikkeld op basis van een veerkrachtversterkend programma dat in Suriname effectief bleek te zijn. Het wordt uitgevoerd in azc's. De interventie bestaat uit vijf wekelijkse sessies van twee uur. In de groep zitten vijf tot tien deelnemers. Iedere bijeenkomst komt er een thema aan de orde: (1) veerkracht; (2) emoties; (3) sterke kanten; (4) dankbaarheid; (5) doelen stellen. BAMBOO is beschikbaar in meerdere talen, er wordt gewerkt met professionele tolken. Het BAMBOO Gems-programma is in ontwikkeling en zal inhoudelijk deels overeenkomen met de andere BAMBOO-programma's. Het richt zich meer op de veerkracht die nodig is voor succesvol inburgeren.

Uitvoering

De training wordt verzorgd door POH's-GGZ en verpleegkundigen van GZA (GezondheidsZorg Asielzoekers), die op iedere azc-locatie werken en speciaal getraind zijn voor het uitvoeren van BAMBOO. Deelnemers worden geworven via de trainers en de GZA-praktijk, samen met de medewerkers van het COA. Ook kunnen deelnemers zichzelf online aanmelden. Er wordt gewerkt aan de hand van een werkboek. De training vindt plaats in het azc.

Werkzame elementen

Door aandacht te besteden aan specifieke thema's kunnen positieve veranderingen in denken en gedrag worden bewerkstelligd. De werkzame elementen zijn onder andere: oefeningen in aandacht; lichamelijke oefeningen; psycho-educatie; versterken positieve emoties; doelen stellen; en plannen uitvoeren. De volgende culturele elementen helpen bij de culturele aansluiting met de doelgroep: narratieve expressie; focus op gevoelens in plaats van op gedachten; collectief uitgevoerde oefeningen; aandacht voor lichamelijke klachten; en gebruik van religieuze en spirituele oefeningen.

Effect en ervaringen

Onderzoek naar de effecten van BAMBOO gebeurt aan de hand van evaluatiegesprekken met deelnemers, vragenlijsten, diepte-interviews en focusgroep-bijeenkomsten. In de periode 2020-2022 wordt BAMBOO met steun van ZonMw doorontwikkeld en onderzocht.

Impact corona

De coronamaatregelen zorgden voor het uitvallen van veel trainingen en voor een lager aantal opgeleide trainers. Het online uitvoeren van het programma is geen optie, aangezien asielzoekers niet beschikken over een pc of laptop en zij in hun kamer vaak niet de ruimte hebben om een training te volgen.

Overdraagbaarheid

Doordat er maar een beperkt aantal organisaties betrokken zijn en er ruimte beschikbaar is, kan BAMBOO relatief makkelijk uitgerold worden in alle azc's. Als eigenaar van BAMBOO gaat GZA graag in gesprek met potentiële partners voor samenwerking. Het BAMBOO-programma kan gegeven worden door hulpverleners nadat zij een training van GZA hebben ontvangen.

Kosten

De kosten hangen samen met twintig uur voor vijf bijeenkomsten, inclusief werving, selectie, voorbereiding en nazorg. Meestal is er maar één trainer nodig. Gebruik van tolken wordt vergoed in een azc. Daarnaast is er een kleine post voor materialen opgenomen.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GezondheidsZorg Asielzoekers (GZA)
- Contactpersoon: dr. Tom Hendriks, mail: thendriks@gzasielzoekers.nl, tel.: 06-29363866
- Informatie: [BAMBOO](#)
- Publicatie: Hendriks, T. (2021). Positieve empathie en het geven van groepstrainingen aan vluchtelingen. *Tijdschrift Positieve Psychologie* 2021, 3

19. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland

Doelgroep

Oudere migranten (vanaf 50 jaar), waaronder vluchtelingen, die langer dan vijf jaar in Nederland verblijven. In 2020-2021 is er een GO-WIN-cursus uitgevoerd voor migranten ouder dan 70 jaar met een extra thema over rouw.

Doel

Leren van vaardigheden voor zelfmanagement, waardoor het welbevinden van oudere migranten wordt vergroot en eenzaamheid wordt voorkomen; zich bewust worden van beelden die ze hebben over ouder worden en wat ze daarin willen veranderen, waarmee ze aan de slag willen gaan.

Aanpak

De interventie bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur met tien tot twintig deelnemers en een terugkom-bijeenkomst na zes weken, uitgevoerd door trainers van Indigo samen met sleutelpersonen uit de eigen gemeenschap.

Uitvoering

De interventie begint met het opsporen van sleutelpersonen bij de bekende zelforganisaties. Belangstellenden worden getraind, om daarna samen met de Indigo-trainers een GO-WIN-cursus te geven. Bij de werving hebben deze sleutelpersonen een centrale rol. De cursus vindt plaats bij zelforganisaties of in buurthuizen. De interventie kan ook uitgevoerd worden door ggz-preventieorganisaties, welzijnsorganisaties of andere organisaties die met migranten werken.

Werkzame elementen

Werken met sleutelpersonen en zelforganisaties met dezelfde achtergrond als de doelgroep wekt vertrouwen. Er zijn verhalen van rolmodellen, die zorgen voor bewustwording over ouder worden. En de ervaringsgerichte, praktische werkvormen laten zien hoe het zelfmanagement kan worden vergroot.

Effect en ervaringen

Elke bijeenkomst wordt geëvalueerd met de deelnemers en de sleutelpersoon. In de laatste bijeenkomst vullen deelnemers een tevredenheidsvragenlijst in. De deelnemers zijn doorgaans zeer enthousiast en tevreden over de interventie. De cursus en de trainers krijgen een rapportcijfer van 8,7. Ook zijn er effecten op het ervaren welbevinden (een stijging van bijna 18%) en zijn de zelfmanagementvaardigheden van de deelnemers vergroot.

Binnen een FNO-project is de interventie onderzocht op effectiviteit. Deelnemers vulden op diverse momenten vragenlijsten in. Op alle schalen verbeterden de scores van de deelnemers na afloop van de cursus. De grootste stijging is te zien op het vlak van emotioneel en sociaal welbevinden. In het najaar van 2021 wordt de interventie opgenomen in de databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie.

Impact corona

In de periode van de coronapandemie is GO-WIN niet uitgevoerd. Digitaal uitvoeren was voor deze doelgroep geen optie.

Overdraagbaarheid

Andere organisaties kunnen na een train-de-trainer-cursus van Indigo Rijnmond aan de slag met de interventie. Na het volgen van deze training biedt Indigo elke organisatie nog ca. twee uur ondersteuning aan (telefonisch en/of per mail), bijvoorbeeld voor vragen die gedurende het traject opkomen. Ook wil Indigo graag de evaluaties ontvangen voor analyse van het proces en effect.

Kosten

De kosten hangen vooral samen met de personele belasting voor de verschillende onderdelen: werven sleutelpersoon (vier uur), training van één sleutelpersoon (ca. vier uur; voor meerdere sleutelpersonen ca. zes tot acht uur), uitvoering cursus (veertig uur inclusief voorbereiding, evaluatie en reistijd). Plus nog materiële kosten en logistieke kosten voor de zelforganisatie: naar schatting € 560,-. De train-de-trainer-cursus kost € 2.460,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Indigo Rijnmond
- Contactpersoon: Maria Smedts,
mail: m.smedts@indigorijnmond.nl
- Informatie: [Go Win](#)

20. Kracht van gedachten

Doelgroep

Volwassen asielzoekers en statushouders. Deze interventie is vooral uitgevoerd onder asielzoekers in azc's, maar is zeker ook geschikt voor statushouders.

Doel

Inzicht krijgen in hoe het formuleren van gedachten het welbevinden beïnvloedt. Hierdoor leren deelnemers de niet-helpende en de helpende gedachten in hun eigen leven herkennen én groeit hun bewustzijn over de impact daarvan op hun gezondheid. Dit geeft meer grip op het eigen leven en bevordert het welbevinden en de zelfredzaamheid.

Aanpak

De training 'Kracht van gedachten' bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur, waarin deelnemers kennismaken met de principes van de Rationeel Emotieve Therapie, ook wel RET genoemd. Er zijn tien tot vijftien deelnemers en er wordt een tolk ingezet. De training wordt gegeven door twee preventiefunctarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken. Door psycho-educatie en vaardigheidstraining leren deelnemers niet-helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten. Ook wordt er gewerkt aan het verminderen van stemmingsklachten en het versterken van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Deze interventie heeft indien nodig een brugfunctie naar passende behandeling.

Uitvoering

De interventie is regelmatig uitgevoerd in azc's in Gelderland en Overijssel. De locatie wordt in overleg met alle betrokkenen bepaald, met als uitgangspunt het zo laagdrempelig mogelijk te houden. Buiten de genoemde provincies is overleg nodig om de mogelijkheden te bespreken of kan de interventie worden overgedragen aan een andere instelling via het train-de-trainer-model.

Werkzame elementen

Het programma is specifiek ontwikkeld om cultuursensitief te kunnen werken. De groep draagt bij aan het creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun. Hierdoor wordt vertrouwen opgebouwd, wat nodig is om psycho-educatie en vaardigheden effectief te kunnen leren. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en met ervaringsgerichte werkvormen die men zelf makkelijk thuis kan toepassen. Er is aandacht voor de versterkende kracht van een netwerk, ook binnen de groep. Het werken

met een professionele tolk die goed contact heeft met de groep draagt ook bij aan het effect.

Effect en ervaringen

Flexibiliteit is belangrijk om af te kunnen stemmen op de culturele achtergrond en het niveau van de deelnemers. De interventie wordt standaard geëvalueerd. In 2017 is er onderzoek gedaan naar het effect ervan middels een voor- en nameting gericht op psychische klachten. De methode bleek op de meeste klachten een positief effect te hebben gehad.

Impact corona

Wegens het stopzetten van de financiering is deze interventie na 2019 niet meer gegeven.

Overdraagbaarheid

Er zijn nog geen ervaringen met het overdragen van deze interventie. In principe is die overdraagbaar via het train-de-trainer-model. De trainingen worden altijd door twee begeleiders gegeven. Voorwaarde is wel dat ten minste een van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz. Samenwerking met het sociale domein in de uitvoering is goed mogelijk en zelfs aan te bevelen, om zo een brug te slaan naar de doelgroep en de drempel te verlagen. Dit helpt ook om de ggz dichter bij de eerste lijn en het sociale domein te brengen, en zo dichter bij de omgeving van de doelgroep.

Kosten

€ 3.120,- (module van vier bijeenkomsten), exclusief de kosten voor de inzet van een eventuele tolk.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ
- Contactpersoon: Ellen Geutjes, mail: e.geutjes@ggnet.nl, tel.: 088-9334609
- Informatie: [Kracht van gedachten](#)
- Publicatie: Boncuklu, S. et al. (2017). *Effectiviteitsmeting trainingen intercultuurialisatie*. Doetinchem: GGNet

21. Less Stress

Doelgroep

Volwassen asielzoekers en statushouders. Deze interventie is met name uitgevoerd onder asielzoekers in azc's, maar is zeker ook geschikt voor statushouders.

Doel

Inzicht krijgen in alle aspecten van stress, zodat deelnemers stress in hun eigen leven herkennen én zich bewust zijn van de impact daarvan op hun gezondheid. Daarnaast: leren van vaardigheden om de stressfactoren te beïnvloeden en hun eigen competenties en draagkracht te vergroten. Door de combinatie van klachtgerichte psycho-educatie en vaardigheidstraining krijgen de deelnemers meer grip op hun eigen leven. Dit bevordert hun welbevinden en zelfredzaamheid.

Aanpak

De training Less Stress bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur. Er zijn zes tot vijftien deelnemers en er wordt een tolk ingezet. De training wordt gegeven door twee preventiefunctarissen die ervaring hebben met cultuursensitief werken. Door psycho-educatie en vaardigheidstraining leren deelnemers over gezonde en ongezonde stress en de relatie met lichamelijke klachten. Er worden vaardigheden aangeleerd gericht op stressreductie en het versterken van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Bij gesignaleerde psychische problematiek kan deze interventie indien nodig ook als brugfunctie fungeren naar passende behandeling.

Uitvoering

De interventie is uitgevoerd in een aantal azc's in Gelderland en Overijssel en in 2021 is er een pilot geweest gericht op inburgeraars. De locatie wordt in overleg met alle betrokkenen bepaald, met als uitgangspunt het zo laagdrempelig mogelijk te houden. Buiten de genoemde provincies is overleg nodig om de mogelijkheden te bespreken of kan de interventie worden overgedragen aan een andere instelling via het train-de-trainer-model.

Werkzame elementen

De groep draagt bij aan het creëren van veiligheid, saamhorigheid en sociale steun. Hierdoor wordt vertrouwen opgebouwd, wat nodig is om psycho-educatie en vaardigheden effectief te kunnen leren. Er wordt gewerkt met concrete voorbeelden die aansluiten bij de leefwereld van de deelnemers en met ervaringsgerichte werkvormen die men zelf makkelijk thuis kan toepassen. Er is aandacht voor de versterkende kracht van een netwerk, ook binnen de groep. Het werken met een

professionele tolk die goed contact heeft met de groep draagt ook bij aan het effect.

Effect en ervaringen

Flexibiliteit is belangrijk om af te kunnen stemmen op de culturele achtergrond en het niveau van de deelnemers. De interventie wordt standaard geëvalueerd. In 2017 is er onderzoek gedaan naar het effect ervan middels een voor- en nameting gericht op psychische klachten. De methode bleek op de meeste klachten een positief effect te hebben gehad.

Impact corona

Wegens het stopzetten van de financiering is deze interventie na 2019 niet meer gegeven. In 2021 wordt een pilot uitgevoerd gericht op inburgeraars in de gemeente.

Overdraagbaarheid

Er zijn nog geen ervaringen met het overdragen van deze interventie. In principe is die overdraagbaar via het train-de-trainer-model. De trainingen worden altijd met twee begeleiders gegeven. Voorwaarde is wel dat ten minste een van hen een ggz-professional is die geschoold is in de interculturele ggz. Samenwerking met het sociale domein in de uitvoering is goed mogelijk en zelfs aan te bevelen, om zo een brug te slaan naar de doelgroep en de drempel te verlagen. Dit helpt ook om de ggz dichter bij de eerste lijn en het sociale domein te brengen, en zo dichter bij de omgeving van de doelgroep.

Kosten

€ 3.120,- (module van vier bijeenkomsten), exclusief de kosten voor de inzet van een eventuele tolk.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: GGNet, Centrum voor Interculturele GGZ
- Contactpersoon: Ellen Geutjes, mail: e.geutjes@ggnet.nl
- Informatie: [Less Stress](#)
- Publicatie: Boncuklu, S. et al. (2017). *Effectiviteitsmeting trainingen interculturalisatie*. Doetinchem: GGNet

22. Liever bewegen dan moe

Doelgroep

Volwassen migranten met een lage sociaal-economische status die al langer in Nederland wonen. Maar ook volwassen asielzoekers in een azc en statushouders die nog werken aan hun inburgeringstraject en die zich herkennen in een gevoel van somberheid, geen zin hebben in dingen en zich futloos voelen.

Doel

Het risico op depressie verminderen door middel van het stimuleren van een gezondere leefstijl, waardoor de deelnemers zich mentaal en fysiek fitter voelen. Subdoelen zijn: verbeteren van de ervaren kwaliteit van leven; verminderen van depressieve klachten; inzicht geven in het belang van goede voeding, ontspanning en beweging voor het lichamelijke en geestelijke welbevinden; opdoen van positieve ervaringen met bewegen.

Aanpak

De interventie 'Liever bewegen dan moe' van Indigo Rijnmond bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De training wordt verzorgd door een ggz-preventiedeskundige samen met een sporttrainer. De eerste bijeenkomst is een voorlichtingsbijeenkomst van een uur, om kennis te maken met de trainers, informatie te geven en vragen te beantwoorden. De andere bijeenkomsten bestaan uit een uur psycho-educatie en een uur bewegen. Er zijn acht tot vijftien deelnemers. Indien nodig wordt er een informele tolk ingezet. Onderwerpen die aan bod komen zijn: stemming en bewegen; spanning en ontspanning; piekeren; actiever worden en actief blijven; gezonde voeding; en beter slapen.

Uitvoering

Er is aandacht voor de sterke kanten van de deelnemers (positieve psychologie) en het gevoel van eigenwaarde wordt gestimuleerd (mentale veerkracht). Er zijn twee type groepen: de open groep en de bestaande groep. De open groep werkt met een open werving met flyers, mond-tot-mondreclame en persoonlijk contact. Deze manier van werven is vooral effectief in azc's. De bestaande groep is een groep op een bestaande plek, bijvoorbeeld bij een zelforganisatie of bij taallessen. Indigo maakt dan afspraken met contactpersonen en verzorgt eerst een informatieve voorlichting. Bij voldoende belangstelling start de training. Organisaties die de interventie kunnen uitvoeren zijn bijvoorbeeld welzijnsorganisaties of ggz-preventieorganisaties.

Werkzame elementen

Het combineren van bewegen en gezondheidsvoorlichting in één programma. Vanuit de veronderstelling dat beide benaderingen (praten en doen) elkaars werkzaamheid versterken: men leert door informatie tot zich te nemen, te betrekken op het eigen leven, door ervaringen en tips uit te wisselen met anderen en door het ondergaan van de (heilzame) werking van beweging.

Effect en ervaringen

In een studie naar de effecten van de interventie zijn depressieve klachten, ervaren gezondheid, zorgconsumptie en tevredenheid over de training op verschillende manieren gemeten bij een grote groep deelnemers aan de hand van een voor- en nameting. Diverse gevalideerde vragenlijsten zijn hierbij ingezet. De interventie is opgenomen in de database van het Loket Gezond Leven (RIVM) en daar beoordeeld als 'goed onderbouwd'.

Impact corona

Door corona kon de interventie niet meer in azc's worden uitgevoerd. De training is niet digitaal uitvoerbaar.

Overdraagbaarheid

Organisaties die de training willen geven, moeten beschikken over geschoolde preventiedeskundigen en sporttrainers en een geschikte locatie waar ook ruimte is om te kunnen bewegen. Er moeten ook geschikte materialen zijn om bij het bewegen te gebruiken. Daarnaast moeten de preventiedeskundigen de train-de-trainer-cursus gevolgd hebben. Verschillende ggz-organisaties hebben de interventie op hun programma staan.

Kosten

De kosten zijn vooral personeel van aard. Kosten preventiedeskundige en sporttrainer: 2 x 26 uur, exclusief reiskosten en reistijd. Sportmaterialen: ongeveer € 400,-; vragenlijsten: € 1,- per lijst; verder nog kosten voor de werving, zaalhuur en catering.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Indigo Rijnmond
- Contactpersoon: Jeltje Kramer,
mail: j.kramer@indigorijnmond.nl, tel.: 088-3571700
- Informatie: [Liever bewegen dan moe](#)

23. MindFit

Doelgroep

Volwassen statushouders en mensen met een vluchtelingenachtergrond in gemeenten.

Doel

Preventie van psychische klachten en psychosociale problemen bij vluchtelingen en hen helpen om meer kracht te ervaren en zelfredzamer te worden. Subdoelen: door vergroten van kennis en zelfinzicht meer zicht geven op de eigen talenten; bevorderen van de integratie en participatie van deelnemers door verbetering van het emotionele welzijn; reduceren van stress en inzicht krijgen in cultuurverschillen, ook ten aanzien van opvoeden. Daarnaast: vroegtijdig signaleren van klachten en tijdig doorverwijzen naar professionele zorg.

Aanpak

De training MindFit van VluchtelingenWerk Nederland maakt gebruik van beproefde methoden als psycho-educatie, stressreductie en emotiemanagement. De training wordt in de eigen taal en binnen de eigen culturele groep gegeven. Trainers van VluchtelingenWerk verzorgen de training samen met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep, die als co-trainer en tolk fungeren. Het programma bestaat uit een mix van theorie, ervaringsoefeningen, contacten met deskundige organisaties en sociale interacties tussen de deelnemers. In acht wekelijkse sessies komen de volgende thema's aan de orde: de (mentale) gezondheidszorg in Nederland; ontworteling en de gevolgen ervan; depressie en stressklachten; trauma en traumaverwerking; rouwverwerking; opvoeden tussen culturen; relatieproblemen en scheidingen; en verslavingen. Afhankelijk van de specifieke doelgroep kunnen de onderwerpen worden aangepast.

Uitvoering

De training kan in elke gemeente gegeven worden. De werving geschiedt op basis van signalen van begeleiders en samenwerkingspartners zoals de gemeente en het onderwijs. Voor de uitvoering zoekt VluchtelingenWerk samenwerking met het sociale domein en zorginstellingen.

Werkzame elementen

MindFit staat voor meedoen in de samenleving vanuit een innerlijke balans en vanuit een 'fitted mind'. Kennisoverdracht en psycho-educatie vergroten het inzicht in klachten. De deelnemers krijgen handvatten over hoe ze zelf met problemen om kunnen gaan. Stress wordt gereduceerd door ontspannings- en

ademoefeningen vanuit mindfulness. Door empowerment – het vinden en vergroten van de eigen kracht – kunnen deelnemers meer de regie over het eigen leven in handen nemen.

Effect en ervaringen

Evaluatie vindt bij iedere training plaats, zowel mondeling als schriftelijk. De trainers evalueren de door hen uitgevoerde trainingen ieder kwartaal. Zo wordt de kwaliteit bewaakt en kunnen er aanpassingen worden doorgevoerd. De opdrachtgever kan een verslag ontvangen van de gegeven training met daarin het resultaat en de voortgang. De deelnemers en de uitvoerders zien dat de interventie de deelnemers vooruit helpt en hen leert effectief met stress om te gaan.

Impact corona

Door corona zijn de trainingen aangepast. Er is een onlineaanbod gecreëerd dat goed aansluit op de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Ook is de aanpak flexibeler geworden ten aanzien van het samenstellen van de doelgroep, het verspreiden van informatie aan de deelnemers, de betrokkenheid van deelnemers en de nazorg. De verwachting is dat er voor een effectieve training in ieder geval een combinatie nodig zal zijn van fysiek en onlineaanbod.

Overdraagbaarheid

De training kan in elke gemeente gegeven worden. Indien gewenst, kan een deel van de training online aangeboden worden. MindFit is een product van VluchtelingenWerk Nederland en kan door alle VluchtelingenWerk-afdelingen aangeboden worden. De training is niet overdraagbaar naar andere aanbieders.

Kosten

De prijs is € 6.200,- per groepstraining.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: VluchtelingenWerk West & Midden-Nederland
- Contactpersoon: Bärbel Kühn, mail: bkuhn@vluchtelingenwerk.nl en Eric Moesker, mail: emoesker@vluchtelingenwerk.nl, tel.: 06-22910451
- Informatie: [MindFit](#)

24. Mind-Spring

Doelgroep

Volwassen asielzoekers en statushouders. Vanwege financiële redenen is Mind-Spring in 2019 in de azc's gestopt. De interventie wordt momenteel wel in gemeenten uitgevoerd.

Doel

Verbeteren van de mentale gezondheid en psychosociale vaardigheden van deelnemers, om hiermee het ontstaan of verergeren van psychische klachten te voorkomen en een bijdrage te leveren aan het verbeteren van het functioneren ten behoeve van de integratie. Subdoelen zijn: kennis en inzicht verwerven in de relatie tussen de vluchteling-situatie met de daarbij behorende gebeurtenissen en het ontstaan van psychische en psychosociale klachten; inzetten van gezonde copingmechanismen; hernemen van de controle en het initiatief over hun leven.

Aanpak

Mind-Spring telt acht wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur voor minimaal acht en maximaal vijftien deelnemers. Deze interventie van ARQ wordt verzorgd door een koppel van een trainer vanuit de regionale ggz en een trainer met een vluchtelingenachtergrond. Tijdens de bijeenkomsten is de voertaal die van de groep. Er wordt een formele tolk ingezet. De volgende thema's komen aan bod: normale reacties op abnormale gebeurtenissen; stress en stressreductie; psychosomatische klachten; bepalen hoe het met je gaat; omgaan met rouw; werken aan een veranderde identiteit; omgaan met eigen emoties (RET); voorlichting over middelen en verslaving; en hoe balans te houden. Deelname aan dit programma leidt tot een positiever zelfbeeld van de deelnemers en verandert hun identiteit als slachtoffer. Dit geeft meer controle, energie en meer invloed op het eigen leven.

Uitvoering

Statushouders worden aangemeld via de ketenpartners (wijkteams, klantmanagers). Ze worden tevens geworven door de gemeenten, in samenwerking met buurthuizen, VluchtelingenWerk, andere vrijwilligersorganisaties en migrantenorganisaties.

Werkzame elementen

De inzet van een trainer met een vluchtelingenachtergrond en dezelfde culturele/taalachtergrond is een belangrijk werkzaam element via peer-educatie en het spiegelen aan een rolmodel. De groep met lotgenoten heeft de functie van her- en erkenning. Informatie over normale reacties bij abnormale situaties helpt om stress en eigen angsten

te hanteren. Ondanks moeilijkheden en verlies is het toch mogelijk om een positieve nieuwe identiteit op te bouwen.

Effect en ervaringen

De interventie Mind-Spring Psycho-educatie wordt in de database van het Loket Gezond Leven (RIVM) als 'goed onderbouwd' beoordeeld. De deelnemers zijn zeer positief over het proces dat op gang komt door hun deelname. Zij voelen zich her- en erkend, er ontstaat een positiever zelfbeeld. Dit werkt activerend, stimulerend en enthousiasmerend. Deelname aan de groepsbijeenkomsten reduceert hun stress. Het blijkt ook, indien nodig, de drempel te verlagen om professionele hulp te zoeken. Vluchtelingen met traumatische ervaringen komen erachter dat ze een hulpvraag mogen hebben.

Impact corona

Het opstarten van nieuwe groepen was online soms wel haalbaar. De groepen met Arabischspreekende statushouders verliepen digitaal succesvol. Er was een hoge opkomst; de deelnemers waren dankbaar dat ze in de pandemie Mind-Spring konden volgen. Door het isolement en de extra stress rond corona was de behoefte aan samenkomen en het leren omgaan met stress groot. Ook merkten de trainers dat de deelnemers openhartiger persoonlijke ervaringen leken te delen dan bij fysieke bijeenkomsten. Voor de Eritrese groepen was het niet haalbaar om de bijeenkomsten online aan te bieden. Fysieke bijeenkomsten blijven de voorkeur genieten, maar indien nodig kan het dus ook digitaal voor bepaalde groepen.

Overdraagbaarheid

Mind-Spring is landelijk inzetbaar. De trainers, zowel de ggz-medewerkers als de vluchtelingen, zijn allen door ARQ opgeleid. Mind-Spring is alleen overdraagbaar als trainers een zelfde opleiding hebben gevolgd. ARQ blijft de landelijke coördinatie en planning doen.

Kosten

De kosten voor acht bijeenkomsten bedragen € 7.572,- (bij vijftien deelnemers is dat € 505,- p.p.). Dit bedrag is exclusief de kosten voor het inhuren van tolken.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum
- Contactpersoon: Larissa van Beek, mail: l.van.beek@arq.org, tel.: 06-83440368
- Informatie: [Mind-Spring](#)
- Publicatie: Verschoor, B. et al. (2010). *Onderzoeksrapport Mind-Spring*. Utrecht: Hogeschool Utrecht

25. Mosaic

Doelgroep

Arabischspreekende statushouders. In de praktijk zijn dit vooral Syrische of Iraakse statushouders. De deelnemers zijn minstens 18 jaar, zijn op zoek naar een (andere) baan en studeren niet fulltime.

Doel

Verbeteren van het mentaal welbevinden en de (arbeidsmarkt)participatie door vluchtelingen te helpen hun leven in Nederland vorm te geven. Deelnemers hebben na afloop een positieve(re) instelling en dit helpt hen bij het zoeken naar een baan of studie.

Aanpak

Mosaic bestaat uit zes groepsbijeenkomsten van elk twee uur. Na afloop is er nog een half uur om praktische vragen te stellen over problemen waar de deelnemers tegenaan lopen. Elke groep bestaat uit maximaal vijftien deelnemers. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats en worden begeleid door een duo: een ervaringsdeskundige trainer die Arabisch en Nederlands spreekt en een hoofdtrainer. De sessies vinden plaats in het Arabisch.

Uitvoering

Mosaic is geschikt voor Arabischspreekende statushouders die op zoek zijn naar werk. Medewerkers Werk en Inkomen van een gemeente kunnen statushouders uitnodigen om aan het traject deel te nemen. Andere lokale en regionale organisaties (o.a. VluchtelingenWerk, sociaal domein, GGD, ggz) kunnen potentiële deelnemers aandragen bij de gemeente. De locatie wordt lokaal afgestemd met de gemeente en is altijd laagdrempelig, zoals een wijkcentrum. Het bestaan van Mosaic wordt door een brochure, door onlinecommunicatie (websites van partners) en via bestaande netwerken onder de aandacht gebracht van verschillende gemeenten.

Werkzame elementen

Lotgenotencontact in groepsverband, uitgevoerd dicht bij en samen met ervaringsdeskundigen uit de doelgroep; communicatie in de moedertaal; betrokkenheid van gemeenten en andere organisaties. De bijeenkomsten richten zich op zingeving, het ontdekken van waarden, een focus op krachten in plaats van klachten, en het formuleren en nastreven van doelen.

Effect en ervaringen

Mosaic is in 2018 ontwikkeld en ligt sinds de uitbraak van corona in maart 2020 stil. Het programma is een aantal keer uitgevoerd, gefinancierd door gemeenten.

Er is een uitgebreide proces- en effectevaluatie gedaan (zie [eindrapportage](#)). Uit de procesevaluatie blijkt dat deelnemers zeer tevreden zijn over de inhoud en organisatie van de cursus. Het effectiviteitsonderzoek laat zien dat de mentale gezondheid van deelnemers baat kan hebben bij het volgen van Mosaic. Er zijn indicaties dat zij na deelname meer mentaal welbevinden, emotioneel welbevinden en zingeving ervaren. Wat betreft participatie lijkt Mosaic ook een positief effect te hebben. Deelnemers besteden na deelname meer uren aan een stage- of werkervaringsplek. Ook levert deelname aan de cursus een positieve bijdrage aan het vertrouwen om in de toekomst een betaalde baan te vinden.

Impact corona

De implementatie van Mosaic ligt door de coronapandemie stil. Een digitale versie is overwogen maar niet doorgezet, omdat die niet geschikt werd geacht voor de doelgroep. Om het programma effectief te laten zijn, is het belangrijk om een vertrouwensband te creëren tussen de deelnemers onderling en met de trainers. Het samenzijn is hiervoor essentieel. En juist dit samenzijn wordt door de doelgroep over het algemeen erg gewaardeerd.

Overdraagbaarheid

Op dit moment mogen andere organisaties nog niet met Mosaic aan de slag. In verband met de kwaliteitsbewaking ligt de uitvoering in handen van RUNOMI (Radboud University Network on Migrant Inclusion), dat de interventie implementeert en de trainers opleidt.

Kosten

€ 11.286,- per groep van maximaal vijftien deelnemers.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Radboud Universiteit, Faculteit der Managementwetenschappen
- Contactpersoon: José Muller-Dugic, mail: j.muller@fm.ru.nl
- Informatie: [Mosaic](#)

26. Oriëntatie Motivatie en Betere Toekomst

Doelgroep

Asielzoekers, statushouders en oudkomers vanaf 18 jaar.

Doel

Bevorderen en/of herstellen van het gevoel van continuïteit en eenheid met betrekking tot het eigen leven en de eigenwaarde. Hierdoor kunnen deelnemers beter accepteren wat zij hebben meegemaakt en het verleden verwerken, zodat zij niet stagneren in verlies en verdriet. Zo kunnen zij zich richten op de toekomst; dit zorgt voor een betere integratie.

Aanpak

De interventie Oriëntatie Motivatie en Betere Toekomst omvat zes tot acht bijeenkomsten van drie uur met tien tot vijftien deelnemers. Indien nodig wordt er een tolk ingezet. Deelnemers worden gemotiveerd om rationeel over hun situatie na te denken en leren doelen te stellen. Ze leren ook vaardigheden om hun gestelde doelen te bereiken. In de laatste fase wordt gewerkt aan activatie, zelfstandigheid en autonomie, zodat ze leren om zich makkelijker verder te ontwikkelen en soepeler te integreren. Het stelt hen in staat hun kracht te behouden of te hervinden, zodat zij een zelfstandig bestaan kunnen opbouwen en hun kinderen een goede basis kunnen bieden in hun ontwikkeling.

Uitvoering

Het programma is geschikt voor nieuwkomers, maar ook voor oudkomers die jaren later nog moeite hebben met integratie. Uitvoering kan plaatsvinden bij en in samenwerking met gemeentelijke instellingen, scholen, COA-locaties, ggz- en huisartspraktijken. Het kan ook dienen als overbrugging voor mensen die op de wachtlijst staan voor doorverwijzing naar meer specialistische zorg. De ontwikkelde toolbox wordt ingezet om mogelijk posttraumatische-stressstoornis (PTSS) te signaleren. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van ontspannings- en relax-oefeningen, alsmede opdrachten waarbij de cursisten teken- en schrijfopdrachten doen.

Werkzame elementen

De toolbox helpt om traumatische klachten en PTSS te signaleren en is inzetbaar in meerdere talen. Deze is net als de levensboekmethode ontwikkeld door CoTeam. CoTeam is opgericht door de Syrische psychiater Aram Hasan, die veel expertise heeft in de interculturele psychiatrie en traumahulpverlening. Hij brengt daarbij ook zijn eigen ervaringsdeskundigheid in als vluchteling.

Effect en ervaringen

Het preventieprogramma is al meer dan twintig keer uitgevoerd, bijvoorbeeld bij statushouders in de gemeenten Schiedam, Zoetermeer en Almere. Het programma leidt tot betrokkenheid en motivatie, wat nieuwkomers en gemeenten helpt om de integratie beter te laten verlopen.

Impact corona

Corona had veel invloed op het programma. Negatief was dat de groep online begeleid moest worden; de deelnemers misten daardoor de sociale contacten. Positief was dat er andere mensen bereikt zijn dan bij de fysieke bijeenkomsten. Nu deden er ook deelnemers mee die sociaal geïsoleerd leven. Dit waren vooral vrouwen, die de training vanuit huis konden volgen. Deelname aan het programma kostte hun nu minder tijd. Ook was er hierdoor minder no-show en drop-out.

Overdraagbaarheid

De methode is makkelijk overdraagbaar en is al uitgevoerd door een andere instelling, die oordeelde dat het programma na een gerichte training van CoTeam makkelijk uitvoerbaar was en zeer positieve ervaringen opleverde. Het is wel altijd lastig om een homogene doelgroep te werven.

Kosten

Ongeveer € 5.500,- voor zes bijeenkomsten van drie uur; € 7.300,- voor acht bijeenkomsten van vier uur. Indien het inschakelen van een tolk nodig is, zal dit met de opdrachtgever besproken moeten worden en zullen deze kosten doorbelast worden.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: CoTeam, Rotterdam
- Contactpersoon: Lylla Samoyan, mail: lylla@live.nl, tel.: 06-49777808 en Desiree Toussaint, mail: desiree.toussaint@hotmail.com, tel.: 06-48790854
- Informatie: [Oriëntatie Motivatie en Betere Toekomst](#)

27. Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken

Doelgroep

Vrouwelijke statushouders uit onder andere Afghanistan, Irak en Syrië, die slachtoffer zijn geweest van seksueel en gendergerelateerd geweld of het risico lopen om slachtoffer te worden.

Doel

Preventie van psychische klachten door vergroten van kennis en bewustzijn bij deelnemers enerzijds en een toename van kennis en vaardigheden bij zorgprofessionals anderzijds. Dit leidt tot een verminderd risico op (herhaling van) seksueel en gendergerelateerd geweld en meer gebruik van passende zorg bij deze doelgroep.

Aanpak

Vijf bijeenkomsten van drie uur met tien tot vijftien vrouwen, begeleid door vrouwelijke trainers uit de eigen doelgroep in de eigen taal. Het doorbreken van het zwijgen over seksueel geweld en psychische problematiek staat centraal, en ook het doorbreken van het stigma over hulp vragen bij de geestelijke gezondheidszorg.

Uitvoering

Werving gebeurt via een persoonlijke benadering op feesten, bijeenkomsten, huisbezoeken en plekken waar de doelgroep vaak is. Meerdere organisaties zijn betrokken bij de interventie (CJG, Veilig Thuis, Radar, GGD, wijkteam). Belangrijk is ook de nazorg, waarbij indien nodig de stap naar de hulpverlening wordt ondersteund.

Werkzame elementen

Taboedoorbreking door bespreekbaar maken en informatie verstrekken in lotgenotengroepen, begeleid door trainers uit de eigen gemeenschap die ook ervaringsdeskundigen zijn. Veel aandacht voor vertrouwen opbouwen vanaf de werving tot aan de nazorg.

Effect en ervaringen

Deze interventie bestaat al jaren en is tientallen keren uitgevoerd. In 2021 wordt de interventie samen met Pharos in het kader van een ZonMw-project onderzocht en beschreven, gericht op een bredere implementatie. De werkzame elementen en de ervaren impact bij de deelnemers worden onderzocht aan de hand van actieonderzoek.

Impact corona

In de coronatijd zijn er bijeenkomsten succesvol online verzorgd.

Overdraagbaarheid

De interventie kan uitgevoerd worden door getrainde sleutelpersonen van verschillende vluchtelingenzelforganisaties. Het lopende onderzoeksproject richt zich op het beschrijven van de inventarisatie, waardoor anderen ermee aan de slag kunnen.

Kosten

Ongeveer € 11.000,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Voice of All Women
- Contactpersoon: Tahmina Ashraf, mail: tahmina@voiceofallwomen.org
- Informatie: [Voice of All Women](#)

28. 7ROSES

Doelgroep

Asielzoekers, statushouders en migranten vanaf 18 jaar en ouder. Met name die personen die kwetsbaar zijn door ervaringen van oorlogsgeweld, huiselijk of seksueel geweld, mensenhandel of het leven als ongedocumenteerde migrant.

Doel

Hervinden van de eigen kracht na een schokkende gebeurtenis en het ondersteunen van het herstelproces. Subdoelen zijn: herstellen van sociale verbondenheid; hervinden van de eigen identiteit en betekenisgeving aan de ervaringen.

Aanpak

7ROSES is een methodiek gericht op empowerment. Het is passend voor mensen die zijn gevlucht of gedwongen zijn te migreren. De interventie bestaat uit negen bijeenkomsten (een introductiebijeenkomst, zeven inhoudelijke bijeenkomsten en een afsluitende bijeenkomst) voor zes tot twaalf deelnemers. Iedere bijeenkomst duurt 2,5 uur. Er worden tolken ingezet. De voorkeur gaat uit naar een formele tolk of een opgeleide trainer met een vluchtelingenachtergrond of een voorlichter eigen taal.

De doelen worden bereikt door oefeningen passend bij zeven thema's: connectedness (verbinding met anderen); hope (hervinden van hoop); identity (wie ben ik?); meaning (betekenis kunnen geven); empowerment (jezelf versterken); safety (gevoel van veiligheid creëren); recognition (erkenning van behoeften). Uitgangspunt is dat deelnemers (weer) een actieve rol op zich nemen in hun eigen herstel. Zij bepalen zelf bij aanvang van elke sessie middels een 'topic selection' welke van de zeven thema's voor hen op dat moment van belang zijn, en op basis van die behoefte wordt het programma opgebouwd.

Uitvoering

7ROSES kan aangeboden worden aan een hele groep statushouders die gebaat zijn bij empowerment. Het kan ook op indicatie binnen een ggz-setting gegeven worden. ARQ Centrum'45 voert de interventie zo'n drie keer per jaar uit bij haar cliënten. Daarnaast wordt de interventie ook uitgevoerd door hulpverleners die zijn opgeleid door ARQ Academy.

Werkzame elementen

In de interventie wordt gebruikgemaakt van bestaande en bewezen werkzame methoden, zoals cognitieve gedrags-therapie; systematisch rehabilitatiegericht handelen

(SRH); psychomotorische therapie (PMT); Acceptance and Commitment Therapy (ACT); en het CHIME recovery model.

Effect en ervaringen

De interventie heeft als basis het wetenschappelijk onderbouwde CHIME-framework. CHIME is een acroniem voor de vijf pilaren van persoonlijk herstel bij psychische problematiek: Connectedness, Hope, Identity, Meaning en Empowerment. 7ROSES is een bewezen effectieve methodiek met betrekking tot het vergroten van empowerment. Onder de deelnemers is er een kwalitatieve analyse uitgevoerd waaruit dit blijkt.

Impact corona

De methode wordt binnen ARQ Centrum'45 individueel online aangeboden, maar niet groepsgewijs. Er is geen ervaring opgedaan met het digitaal uitvoeren van deze methode in een groep. Sinds augustus 2020 vinden er weer fysieke 7ROSES-bijeenkomsten plaats, maar wel met kleinere groepen en op 1,5 meter afstand.

Overdraagbaarheid

7ROSES kan worden uitgevoerd door maatschappelijke organisaties, hulpverlenings- en ggz-instellingen. De interventie kan overgedragen worden via een training van 2,5 dag verzorgd door ARQ Academy, via open inschrijving of incompany. Er is veel ervaring met de overdracht: er zijn al zestig personen opgeleid. Deelnemers moeten minimaal hbo-geschoold zijn. Na de training ontvangt de deelnemer het materiaal om met de interventie aan de slag te gaan.

Kosten

De personele kosten voor 7ROSES per groep hangen samen met ongeveer 35 uur per trainer. In een ideale situatie zijn er twee trainers beschikbaar. Het verschilt per setting welke functie de professional heeft die de training geeft. De uurtarieven kunnen daardoor verschillen. Ook moet er soms een tolk ingezet worden. De kosten van de train-de-trainer-training zijn € 580,- per cursist.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum
- Contactpersoon: Eva Heezemans, mail: e.heezemans@centrum45.nl
- Informatie: [7ROSES](#)
- Publicatie: Heemstra, H. van et al. (2019). 7ROSES, a transdiagnostic intervention for promoting self-efficacy in traumatized refugees: a first quantitative evaluation. *European Journal of Psychotraumatology* 10, 1673062

4. Overige en veelbelovende initiatieven

Er zijn nog verschillende initiatieven en interventies die niet voldoen aan de criteria voor weergave in deze gids. Bijvoorbeeld omdat ze niet in een groepsvorm plaatsvinden, of omdat ze zich niet primair richten op psychische gezondheid. Ook zijn er diverse vormen van activering en scholing die goed zijn voor de mentale gezondheid. Eigenlijk kun je stellen dat veel activiteiten het in zich hebben om bij te dragen aan het welbevinden van vluchtelingen.

Hierna volgen korte beschrijvingen van een aantal van deze initiatieven en interventies met een mogelijk preventieve werking op de mentale gezondheid.

De Wet Inburgering

De nieuwe Wet Inburgering biedt mogelijkheden voor meer aandacht voor de persoonlijke situatie van statushouders en dus voor hun gezondheid en welzijn. De brede intake heeft als doel om informatie te verzamelen over de achtergrond en ervaringen van de inburgeraar. Door vanaf het begin te spreken over mentale gezondheid wordt het gewoner dat je het hierover hebt. Rekening houden met kwetsbaarheid betekent ook dat er meer maatwerk moet zijn als het gaat om te volgen inburgeringsroutes en afspraken rond begeleiding. Het kunnen aanbieden van een van de in deze gids beschreven preventieve interventies past goed bij de intentie van de nieuwe aanpak in de inburgering.

Samen met de doelgroep

Niet genoeg kan benadrukt worden hoe belangrijk het is om vluchtelingen zelf te betrekken bij het aanbod dat er voor hen is. Lokale, regionale of landelijke zelf-organisaties spelen hier vaak een goede rol in. Deze organisaties kunnen iets betekenen als het gaat om trainingen of individuele begeleiding. Voorbeelden zijn de toekomstvisietraining van [Nieuwlander](#) of de empowermenttraining van [Stichting Lemat](#). Denk ook aan [sleutelpersonen](#) uit de eigen gemeenschap. Er is een groeiende groep getrainde sleutelpersonen die zich richten op gezondheid, voorlichting, bemiddeling en preventie.

Activering en participatie

Alle initiatieven die leiden tot activering en participeren dragen bij aan een betere gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Van belang is dat hierbij maatwerk wordt geleverd, rekening houdend met eventueel aanwezige beperkingen en belastbaarheid.

Een mooi voorbeeld is het werk van [Stichting de Vrolijkheid](#). De Vrolijkheid zet zich in voor kinderen en hun ouders

in Nederlandse asielzoekerscentra door creatieve activiteiten te organiseren. Dans, theater, muziek en beeldende kunst helpen om verhalen vorm te geven, om zelfvertrouwen en talent te ontwikkelen en om ervaringen te verwerken.

Een ander voorbeeld is het project [Aan de slag](#) en het vervolgpriject [Participatie en Taal](#). Hierin werken NOV, COA en Pharos samen om activering te stimuleren bij asielzoekers door een aanbod gericht op vrijwilligerswerk, sport, recreatie en taal. Meedoen in de samenleving bevordert het welbevinden en de gezondheid van de azc-bewoners. Ook vergroten ze zo hun kennis van de Nederlandse taal en cultuur, doen ze werkervaring op en komen ze in aanraking met Nederlanders.

Een ander mooi initiatief is het [L.A.P. Atelier](#), opgericht door onder andere de ggz-instelling Fier. Het atelier biedt cliënten van Fier, waaronder vluchtelingen en slachtoffers van mensenhandel, de kans om actief te zijn en zich te ontplooiën, door het maken van producten van reststoffen van gordijnen.

Gender

Vermeldenswaard zijn een paar interventies die zich richten op seksueel en gendergerelateerd geweld (SGBV). Het project [Reach Out](#) van Dokters van de Wereld richt zich op betere zorg voor vluchtelingen en migranten die in aanraking zijn gekomen met seksueel en gendergerelateerd geweld. Dit gebeurt onder andere via informatieve workshops en dialoogsessies door getrainde cultuurmediators uit de eigen gemeenschap.

De cursus [Vrouwen en gezondheid](#) van VUmc is een interventie die zich richt op vrouwen die SGBV hebben ervaren. Door te werken met steungroepen van lotgenoten worden de ervaringen van de vrouwen bespreekbaar gemaakt en de onderlinge verbindingen versterkt. Het doel is ook om de drempel naar formele zorg te verlagen. Er zijn nog geen resultaten van deze interventie beschikbaar.

Kind en gezin

In het project [Preventieve Ouderschapsondersteuning](#) van VluchtelingenWerk Oost Nederland krijgen vluchtelingouders de mogelijkheid om hun vragen over opvoeding en gezondheid te bespreken met elkaar en met zorgprofessionals. De betrokken maatschappelijk begeleiders van VluchtelingenWerk leren signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen. En de ketenpartners in de zorg worden toegerust om samen te werken en cultuursensitief te werken.

Het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD) is een universeel preventieprogramma waarmee scholen

de sociaal-emotionele competenties van hun leerlingen (4-12 jaar) kunnen vergroten om zo gedragsproblemen te voorkomen. De Hogeschool Utrecht heeft voor dit programma nu ook [SEL werkbladen voor nieuwkomers](#) gemaakt. Deze effectieve interventie kan ook voor nieuwkomerskinderen worden ingezet. Zo kunnen scholen de sociaal-emotionele competenties van deze leerlingen (4-12 jaar) vergroten en gedragsproblemen voorkomen.

Vaktherapeutische interventies

Interventies waarin doen en ervaren de nadruk hebben, kunnen vanwege de taalbarrière en het cultureel perspectief goed aansluiten bij vluchtelingen. Het kennisnetwerk vluchtelingen en asielzoekers van de Federatie van Vaktherapeutische Beroepen (FVB) heeft in 2017 [een overzicht](#) gemaakt met voorbeelden van interventies uitgevoerd door vaktherapeuten. Vaktherapie is een behandelvorm voor mensen met een psychische aandoening of psychosociale problematiek. De term 'vaktherapie' is de overkoepelende naam voor beeldende therapie, danstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindertherapie en speltherapie. Daarbij werken vaktherapeuten meestal niet strikt vanuit een enkele interventie, maar maken ze gebruik van een breed arsenaal aan interventies en werkvormen vanuit hun specifieke (hbo/master) opleidingsachtergrond.

Individuele interventies

Het [Zorgcafé](#) van Dokters van de Wereld is een toegankelijke plek waar nieuwkomers terecht kunnen met hun verhaal over gezondheidsproblemen en voor uitleg over het gezondheidszorgsysteem. Vrijwillige ondersteuners met een zorgachtergrond werken hier samen met tolken. De nieuwkomers krijgen uitleg en begeleiding in de contacten met reguliere zorgverleners. Hierdoor wordt de drempel tot het krijgen van hulp lager. Bij de relatief nieuwe en laagdrempelige psychologische interventie [PM+](#) (Problem Management Plus) helpen getrainde 'leken-hulpverleners' zonder ggz-achtergrond vluchtelingen met hun veelvoorkomende psychische klachten. Deze counsellors zijn vaak zelf vluchtelingen en helpen het taboe op psychische hulp te doorbreken. Deze psychologische interventie is ontwikkeld voor vluchtelingen wereldwijd en wordt nu onderzocht in diverse landen. PM+ bestaat uit vijf wekelijkse individuele sessies en is gericht op stressreductie en het aanleren van vaardigheden om zelf problemen aan te pakken. In Rotterdam en Amsterdam is deze aanpak ingezet bij Syrische en Eritrese statushouders.

In dit hoofdstuk vind je een beperkte greep uit de vele (lokale) initiatieven die zich richten op het welzijn van vluchtelingen. Het is goed om nogmaals te benadrukken dat van veel van deze initiatieven een preventieve werking uitgaat ten behoeve van de mentale gezondheid.

Deze gids is een uitgave van **Pharos** samen met **ARQ Kenniscentrum Migratie** en is tot stand gekomen met financiële ondersteuning van **ZonMw** en **Stichting Het R.C. Maagdenhuis**.

Auteurs: Evert Bloemen en Anna de Haan van Pharos en Larissa van Beek van ARQ Kenniscentrum Migratie

Oktober 2021