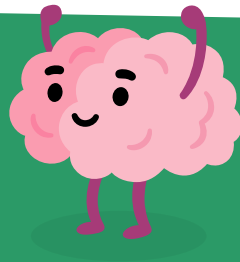




BREINBIJSLUITER



Handleiding

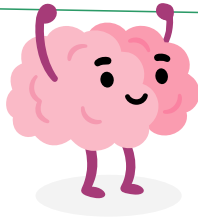
Voor professionals die met jongeren werken

Wellicht heb je soms te maken met jongeren van wie je weet of vermoedt dat zij opgroeien in stressvolle omstandigheden. Je realiseert je dat dit effect heeft (gehad) op hoe het kind zich ontwikkelt en ook hoe het wellicht heeft leren omgaan met stressvolle situaties (coping). Hoe fijn zou het zijn als je die jongeren kort en eenvoudig

kunt uitleggen hoe hun brein zich ontwikkelt en hoe het werkt? Dat zij begrijpen hoe het brein reageert op stressvolle of onveilige situaties in het leven van kinderen en ouders? En dat zij weten wat ze zelf kunnen doen om een veerkrachtiger brein te krijgen dat hen helpt herstellen van ingrijpende gebeurtenissen?

De Breinbijsluiter biedt jongeren deze informatie in een duidelijke animatie. De breinbijsluiter gaat over het belang van een veerkrachtig brein. Een veerkrachtig brein helpt kinderen en volwassenen goed te functioneren in het dagelijkse leven. En om te gaan met stressvolle omstandigheden en tegenslagen die zij vroeg of laat onvermijdelijk meemaken.

BREINBIJSLUITER



Wat een kindbrein-in-ontwikkeling nodig heeft

Kinderen die een beroep op hun ouders doen en vervolgens liefdevolle aandacht ontvangen, leren anderen te vertrouwen, hun emoties te reguleren en zichzelf waardevol te vinden. Voor kinderen die onder langdurig stressvolle omstandigheden opgroeien en hier zelf mee moeten leren omgaan, geldt dat zij een andere leerroute doorlopen. De dagelijkse stress staat een gezonde ontwikkeling van het brein in de weg; er worden onvoldoende positieve verbindingen in het brein aangelegd om zich veilig te voelen en zich goed te ontwikkelen. Dit kan op korte of lange termijn gezondheidsschade veroorzaken.

Kinderen en jongeren die opgroeien in langdurige stressvolle omstandigheden of die thuis te maken hebben met (fysieke of emotionele) onveiligheid beseffen vaak niet dat hun omstandigheden stressvol zijn. Zij ervaren wel angst, onzekerheid of stress, maar ze denken dat het normaal is zoals het er bij hen thuis, in de buurt of op school, aan toe gaat. Kinderen kunnen zich door de onveiligheid thuis anders gedragen dan je zou verwachten. Het brein is daarbij een sleutelspeler: het staat als het ware permanent op scherp om het kind te beschermen en 'survival' te garanderen. Dit kan ertoe leiden dat een kind snel afgeleid, geprikkeld, vaak boos of erg druk is, of juist dat een kind zich terugtrekt, stil, snel angstig of onzeker is. Gedrag dat in het dagelijks leven van een kind of jongere vaak als 'lastig' bestempeld wordt, maar als je bedenkt dat het een uiting is van oplopende gevoelens van onveiligheid heel logisch is.

Wat je kunt doen om je brein veerkrachtig te houden

De breinbijsluiter laat jongeren zien wat hun brein nodig heeft om zich gezond en veerkrachtig te ontwikkelen. En ook hoe hun brein op een gezonde manier reageert op situaties die eigenlijk ongezond, onveilig of langdurig stressvol zijn. Deze informatie kan hen ook een gevoel van opluchting geven: 'Oh zo zit dat! Dus ik hoef me hier niet schuldig over te voelen!'. De breinbijsluiter geeft een positieve boodschap aan jongeren: het brein is een flexibel orgaan. Het past zich aan de omstandigheden aan. Dit betekent ook dat het nooit te laat is om je brein te helpen herstellen van stressvolle gebeurtenissen. Dat gaat in kleine stapjes en kost tijd... maar elk stapje is er één.

Bekijk samen met jongeren de breinbijsluiter. Bekijk de 2 filmpjes:

1. Hoe het brein zich vanaf conceptie ontwikkelt, welke rol stress en tegenslag daarin speelt en hoe je je brein veerkrachtig kunt houden.

2. Wat je als jongere kunt doen om je brein gezond en veerkrachtig te houden.

Mogelijke vragen of gespreks- ingangen in je contact met jongeren, na het bekijken van de breinbijsluiter:

- Wat in het filmpje herken je? Wat niet?
- Wat roept de animatie bij je op? Welke gevoelens of gedachten komen dan bij je op?
- Hoe is het met jouw eigen brein? Is het vaak kalm en stabiel, of reageert jouw brein sterk op stressvolle situaties? Hoe herken je dat bij jezelf?
- Welke manieren heb jij (ontwikkeld in je leven) om te kunnen omgaan met situaties die stressvol zijn? Zoals wanneer je bijvoorbeeld....
- Wat heeft jouw brein nodig (wat heb jij nodig) om kalm en rustig te blijven?
- Wat doe jij om je brein veerkrachtig te maken/houden? Wat gaat je goed af, waar heb je misschien wat meer moeite mee?
- Wie of wat zou jou daarbij kunnen helpen?

Mogelijke verwijsopties voor jongeren die (preventief) een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij (mogelijk) ingrijpende jeugdervaringen of langdurig stressvolle situaties:

- Voor kinderen en jongeren die te maken hebben met stressvolle of belastende omstandigheden: wijs hen de weg naar (of draag bij aan het beschikbaar maken van) een veilige vertrouwensfiguur voor het kind. Iemand bij wie het kind terecht kan met zijn/haar verhaal en die het kind echt ziet en hoort. Denk aan informele steunfiguren: een familielid, ouder(s) van vrienden, een buurvrouw etc. Denk ook aan: een mentor, huisarts, vertrouwenspersoon, (school) psycholoog, ib-er of zorgcoördinator.
- Voor kinderen die een steuntje kunnen gebruiken in de vorm van een (oudere) jongere als maatje: iemand die naar je luistert, je steunt en aandacht geeft. Daarbij staan gezelligheid, vriendschap en vertrouwen centraal.
Zie ook: [Maatjes voor jongeren | Humanitas Helpt](#)
- Voor kinderen die opgroeien bij (een) ouder(s) met psychische problematiek of een verslaving (ouders met psychisch lijden): wijs hen op psycho-educatie, ondersteuning en lotgenotencontact.
Zie ook: [Homepagina KOPPSupport - Kopsupport](#)
- Voor jongeren met (beginnende) psychische klachten of vragen over mentale gezondheid.
Zie ook: [MINDyoung](#)

- Voor kinderen die te maken hebben met een (complexe) echtscheiding.
Zie ook: [Villa Pinedo - Voor kinderen met gescheiden ouders](#)
- Voor jongeren die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en hulp zoeken.
Zie: [Heb jij iets schokkends meegemaakt? | Drupal \(traumaexperts.nl\)](#)
- Voor jongeren die nare ervaringen of ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en daar graag (anoniem) over willen praten met een hulpverlener, wijs hen op de mogelijkheid om te chatten met (trauma)hulpverleners van Fier. Zij luisteren – met kennis over deze thematiek – naar het verhaal van de jongere, geven informatie en kunnen ook hulp in gang zetten als de jongere dat wil. Het verhaal en de vragen van de jongere worden vertrouwelijk behandeld.
Zie: [Chat met Fier](#)

Voor jongeren die behoefte hebben aan een luisterend oor of die hun verhaal in vertrouwen willen delen, wijs hen erop dat zij gratis en anoniem kunnen bellen of chatten met:

- De Kindertelefoon, 8 tot 18 jaar ([0800-0432](#) en [kindertelefoon.nl](#))
- De Alles Oké? Supportlijn, 18 tot 25 jaar ([0800-0450](#) en [allesoke.nl](#))
- Of ga naar [www.jongerenhulponline.nl](#)

