



Landelijke Beroepsgroep
Begeleiders Onderwijs

Beter Begeleiden Jaargang 12, nummer 3

Beter Begeleiden is een uitgave van de Landelijke Beroepsgroep voor Begeleiders in het Onderwijs (LBBO).

De LBBO richt zich op intern begeleiders, jonge-kindspecialisten, ambulante begeleiders, gedragspecialisten, beeldbegeleiders en specialisten begaafdheid.

LBBO

Leyensweg 113 A5
3721 BC Bilthoven
Telefoon: 085-7606246
E-mail: kantoor@lbbo.nl
Website: www.lbbo.nl

Coördinatie

Petra van de Pol

Eindredactie

Femke van den Berg, Bureau Bisontekst

Hoofdredactie

Elleke van den Burg-Poortvliet

Redactie

Engelien Houben-Feddema, Josje Jaasma,
Nettie Kramer, Ingrid Nuijt, Lidy Peters,
Joke Verwoerd, Mirjam de Vos

Aan dit nummer werkten mee

Floortje Agema, Jacqueline Boerefijn, Leony Coppens,
Anton Horeweg, Wil van Nus, Mia Frumau-van Pinxten,
Marij Persons, Mathieu Peters, Cathrien Telgenhof,
Petra de Vreede

Beeld

Nationale Beeldbank, Pexels, Tom van Limpt Fotografie,
Unsplash en eigen beeldmateriaal van auteurs en
geïnterviewden. Illustratie cover: Digitale Klerken

Concept vormgeving

Buitengewoon Concept

Vormgeving/Druk/Sales/Verspreiding

Elma Media B.V.

Oplage

5000

Versijning

Beter Begeleiden verschijnt zes keer per jaar
en wordt per post verstuurd naar alle leden
van de LBBO.

Copyright 2022

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
overgenomen of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever is niet
aansprakelijk voor enig handelen op grond van
de in dit blad gegeven adviezen en/of gedane mededelingen.



Redactioneel

Geluk

Een tijdje geleden sprak ik twee jonge vrouwen die kampen met mentale problemen: depressie, angst, hypochondrie. Ze vertelden me dat ze zich als tiener vaak hebben geschaamd voor hun worstelingen, want ze dachten dat er maar weinig anderen kampten met vergelijkbare gevoelens. Dat maakte dat ze zich enorm eenzaam voelden. Toen ze, voorzichtig, in hun omgeving meer begonnen te delen over hun problemen, was dat bevrijdend. Ze bleken niet de enigen te zijn! En bovendien: door open te zijn, gaven ze anderen de gelegenheid hen te helpen.

In een tijd waarin we via de sociale media maar wat vaak de schone schijn ophouden, is het niet gemakkelijk om je kwetsbaar op te stellen. Soms lijkt het alsof iedereen het voor elkaar heeft en is het knap ingewikkeld als je niet lekker in je vel zit. Kinderen en jongeren uiten die onmacht vaak in problematisch gedrag: sommigen trekken zich terug, anderen dagen juist uit. Hoe kom je er dan achter wat er precies in hen omgaat? Wanneer moet je je écht zorgen maken? Hoe geef je de juiste ondersteuning en met wie werk je daarin samen? In dit themanummer gaan we dieper in op deze vragen, vanuit verschillende invalshoeken. Uiteraard staan we stil bij de gevolgen van de coronacrisis (pagina 6), maar ook lees je over de impact van trauma's (pagina 36). Hoe actueel, nu Oekraïense vluchtelingenkinderen ons onderwijs instromen. Lees ook zeker het artikel van psychologe Jacqueline Boerefijn op pagina 24. Zij beschrijft hoe belangrijk het is om de veerkracht van alle leerlingen te vergroten. Zij zegt: geef hun 'lessen in geluk'.

Als ik terugdenk aan mijn gesprek met de twee vrouwen, treft me vooral hun ontdekking dat kwetsbaarheid zoveel moois brengt. Alleen door open te zijn, komt er écht contact met anderen tot stand en worden relaties beter, merkten ze. Hoe mooi zou het zijn als we kinderen en jongeren ook dat bij kunnen brengen. Want ze hoeven niet perfect te zijn, mentale struggles horen er soms bij. Maar ze staan er niet alleen voor. Alleen dat al maakt een beetje minder ongelukkig.

Elleke van den Burg
hoofdredacteur@lbbo.nl

Inhoud



Gevolgen van lockdowns

Schoolpsycholoog Mathieu Peters behandelt steeds vaker jonge cliënten met klachten die grenzen aan depressie.

- 11** *Recensie 'Bijna alles wat je moet weten over psychologie van kinderen en jongeren'*
Dit toegankelijke boek is een aanvulling op de cognitieve leerpsychologie.
- 12** *De poort op slot*
In iedere klas zitten leerlingen die zo'n groot verlies meemaakten dat zij hun gevoelens achter slot en grendel zetten.
- 15** *Rouwgroep en stilteruimte*
In gesprek met Cathrien Telgenhof, rouwbegeleider op het vmbo.
- 17** *EHBB*
'Wat hebben (hoog)begaafde kinderen die niet goed in hun vel zitten vooral nodig van een begeleider?'
- 18** *Stille leerlingen*
In iedere klas zitten wel kinderen die meestal onder de radar blijven. Over hen gaat dit artikel.
- 23** *Sansevieria*
Wees je ervan bewust dat leerlingen mogelijk een niet-waarneembare last met zich meedragen.
- 24** *Werken aan mentaal welbevinden*
Hoe bevorder je dat leerlingen lekker in hun vel zitten? De positieve psychologie geeft antwoorden.

Praktisch **28**

Hoe ondersteun je leerlingen met mentale problemen? Tips en handreikingen.

Recensie 'Wanneer de (alarm)bel rinkelt' **29**

Deze handleiding maakt duidelijk hoe trauma ontstaat en wat de gevolgen zijn.

Help, ik durf niet!

In dit artikel lees je hoe je kinderen met schoolangst kunt begeleiden.



Recensie 'Met plezier werken in het onderwijs' **35**

Hoe blijf je stress de baas? Een verkenning van verschillende thema's rondom werkplezier.

Werken aan het herstel van vertrouwen **36**

Klinisch psycholoog Leony Coppens vertelt hoe je getraumatiseerde leerlingen ondersteunt.

Topboek **41**

De must-reads van Anton Horeweg en Elleke van den Burg.

Agenda en ledenacties **43**