



Onmacht

When I try to talk I say I'm fine,	Als ik probeer te spreken, zeg ik dat het gaat,
no one ever really knows I'm lying	niemand weet dat ik lieg
Sitting in the classroom's worse than cryin'	In de klas zijn is erger dan wenen
Try to hide it my face is burning up	Ik verstopt me, m'n gezicht gloeit
Teacher says "no test today"	De leerkracht zegt, geen test vandaag
I act excited	Ik doe enthousiast, dat is wat iedereen doet,
That's what everyone else is doing	ik moet volhouden, hou m'n pen zo hard vast
I gotta get through it	dat ik denk dat m'n vingers kneuzen
Hold my pencil in my hand so tight	Ik ben zo hulpeloos
I think I'll get some bruises	
I'm that clueless	

7th grade song - Sophie Pecora

Onze (mentaliserende) houding

- Nieuwsgierig blijven
- Steun en empathie
- Stick to the plan? What plan?

Een plan

- Altijd een combinatie van verschillende elementen
- Complex (en uniek)
- Therapieën in groep/op maat/grote gemene deler
- In stappen
- Exposure in vivo

Wat volgt is een kapstok voor behandeling

Gebaseerd op model van Heyne
Veel deelaspecten geïnventariseerd
Kan ook in ambulante hulpverlening

1) Het gedeelde 'grote' plan

- Ouders, jongere en hulpverlener samen
- Vertrekkend vanuit de hypothesen
- Aandacht voor krachten van de jongere en zijn (ruimere) context en protectieve factoren
- Uitleg over schoolweigering en wat we samen gaan doen

In De Kaap: bij intake, opnamegesprek en gezinsgesprekken

2) Problemen in perspectief

- Zowel met ouders en jongere opnemen, afzonderlijk
- Vaak een combinatie van angst en depressie
 - Stilstaan bij hoe vermijding werkt bij angst
 - Terugtrekking kaders vanuit depressieve klachten
- In de dagbehandeling: ook geïntegreerd in de groepstherapieën (groepsgeprek/DGT/SVT)

Hoe werkt vermijding

Heel belangrijk om dit te weten en hoe ermee om te gaan

De angstcirkel

- Angst is een natuurlijk, ingebouwde reactie
- Lichamelijke component:
 - verhoogde hartslag -> pijn aan de borstkast
 - Versnelde ademhaling maar niet diep -> duizeligheid
 - Ingewanden krijgen minder bloed -> buikpijn, krampen, diaree, misselijk,...
 - Handen beginnen zweten-> dit alles is een natuurlijke reactie om tot actie te komen
- Vermijden is ook actie

Van kwaad naar erger

- Bij schoolweigering: de school is trigger
- > ontstaan van stress en angst
 - > vermijden
 - > opluchting (korte termijn)
 - > piekeren
 - > falen
 - > ik kan het niet (negatief zelfbeeld)
 - > stress en angst worden gevoeld
 - > vermijden

Vermijding

- Je leert geen nieuwe dingen
- Vergroot de negatieve cognities
- Groei stopt

- ! Stoppen met vermijding is moeilijk want angst wordt eerst sterker!



3) Nadenken over de tienerjaren

- Zowel met de ouders als met de jongere
- Welke ontwikkelingstaken spelen een rol?
- Impact op de jongere en zijn gezin
- Welke opvoedingstaken?

Op de Kaap: vaak in gezinsgesprekken en individuele (IB) gesprekken

4) Doelen concretiseren

- Vanuit de hulpverlening
 - het 'afzien' verminderen
 - herstel van regelmatig schoollopen
- Soms heeft de jongere andere doelen,
 - vaker zelfs geen
 - motivatie voor verandering

Op De Kaap: vaak in gezinsgesprekken en individuele (IB) gesprekken, teamvergadering

5) Problemen leren oplossen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ IPOD<ul style="list-style-type: none">IdentificeerProbeer spelenderwijsOk, dat doe ik (kiezen)Doen (met een plan) | <ul style="list-style-type: none">○ WWW<ul style="list-style-type: none">Wat is het probleem?Welke zijn de mogelijke opties?Welke keuze maak ik? |
|--|--|

6) Omgaan met spanning

veel (individuele) aanpassingen

Niet alles kan zijn zoals je het zou willen (grenzen/wetten)

Leren erdoor gaan

Lijfelijke spanning (bewust) leren verdragen en ontladen

Lichaam

Geest

Buitenwereld

7) Cognities aanpakken

- Stilstaan bij gevoel, gedachten en gedrag met betrekking tot school
- Zoeken naar helpende gedachten
- Stilstaan bij zelfbeeld

8) Sociale vaardigheden

- Het komen naar De Kaap is op zich al een sociale vaardigheidstraining
- Oefenen en corrigerende ervaringen opdoen
- Manieren aanreiken om in contact te treden

In de dagbehandeling: sociale vaardigheidstraining

9) Omgaan met de depressie

- Activeren (dagelijks ritme van komen en gaan)
- Samen dragen
- In elke therapie

10) Familiale problemen

- Welke factoren spelen een rol bij de schoolweigering?
 - Conflicten (vermijden?)
 - Separatie (bevorderen)
- Moeders vaak in een heel zorgende rol, vaders meer op de achtergrond of ook in de zorgende rol.
- Komen tot een meer betrokken en flexibeler gezinssysteem
- Gezinsinteracties helpen veranderen

11) Schoollopen

- Liefst zo snel mogelijk
- voltijds of deeltijds afhankelijk van de jongere, zijn gezin en de school
- Rekening houden met de angst: DOSEREN
 - Exposure in vivo (door de angst stappen)
 - Separatie

Op de Kaap: Ziekenhuisschool en thuischool
na overleg met school en ouders, concreet stappen zetten

Schoollopen tijdens De Kaap

Van bij begin opname samenwerking

Ziekenhuisschool Stad Gent op de campus

7u per week (oefenen met leerinhoud, klas,...)

'school' is aanwezig

Thuischool

na overleg met school en ouders,

concreet stappen (blijven) zetten

12) Vooruitgang bevorderen

Niet onmiddellijk loslaten

Evalueren en proces vasthouden

Op de Kaap: nazorg installeren, welke hulpverlening is er nog
(nodig), soms terugkom-momenten voorzien, soms postkuur

Elk gezin zijn dynamiek

I don't like Mondays (Boomtown Rats)	Ik hou niet van maandagen
And the silicon chip inside her head get switched to overload,	En de chip in haar hoofd klikt naar 'overbelast'
Nobody's gonna go to school today	Niemand gaat naar school vandaag
She's gonna make them stay at home	Ze doet iedereen thuisblijven
And daddy doesn't understand it,	En papa begrijpt het niet
He always said she was good as gold	Hij zegt altijd dat ze zo goed is als goud
And he can see no reasons, 'cos there are no reason what reasons do you need to be shown	En hij ziet geen reden, want er is geen reden, welke reden heb je nodig?

Ook de ouders aan het werk

- Veel gelijke deelaspecten als bij de jongere namelijk:
 - 'het grote plan' (1)
 - Problemen in perspectief plaatsen (2)
 - Nadenken over de tienerjaren (3)
 - Doelen concretiseren (4)
 - Familiale problemen (10)
- De eigenheid van de ouders in beeld krijgen en samen stappen...

Verminderen van de 'in stand houdene' factoren (5)

- Gezondheid
 - Bezorgdheid over fysieke symptomen die met schoolweigering gepaard gaan
- School
 - Vertrouwen dat dit een 'good enough' plek is voor hun kind
- Thuis
 - Routines, verwachtingen

Communicatie (6)

- Samen nadenken over aanpak en stijl: wat werkt, wat niet
- Samen ontgoocheling en frustratie dragen
- Rollen
- Positieve bekrachtiging

Reageren op gedrag (7)

- Versterken van gepast gedrag door positieve bekrachtiging
- Ongewenst gedrag laten uitdoven door negeren
- Gedrag kan niet afgeleerd worden, ander gedrag aanreiken
- Op de Kaap: in de gezinsgesprekken reactiepatronen in beeld brengen en zoeken naar andere mogelijkheden

Ondersteunen van zelfvertrouwen jongere (8)

- De problemen niet uit de weg gaan
- Belang van positieve ervaringen

Zelfvertrouwen vergroten (9)

- YES I CAN
- Eigen emotionele stress en gevoel onder controle leren houden (op de trappers blijven)
- Zoeken naar ondersteuning voor het eigen onvermogen
- Verantwoordelijkheid bij de ouders leggen, hen in hun kracht zetten, onmacht wordt kracht

Op De Kaap: in de gezinsgesprekken, samen zoeken en kapstok geven

Schoollopen faciliteren (11)

- Welke ondersteuning hebben ouders nodig om hun kind te ondersteunen? Netwerk vergroten...
- Autonomie van de jongere
- Communicatie tussen ouders en school
(blijvend afstemmen)

Tot slot

- Eén aanpak bestaat niet
- Er zijn verschillende wegen naar school
- Behandeling is steeds unieke combinatie van verschillende deelaspecten afgestemd op de noden van de jongere, zijn gezin, de verwachtingen van de school en het kader van de gemeenschap