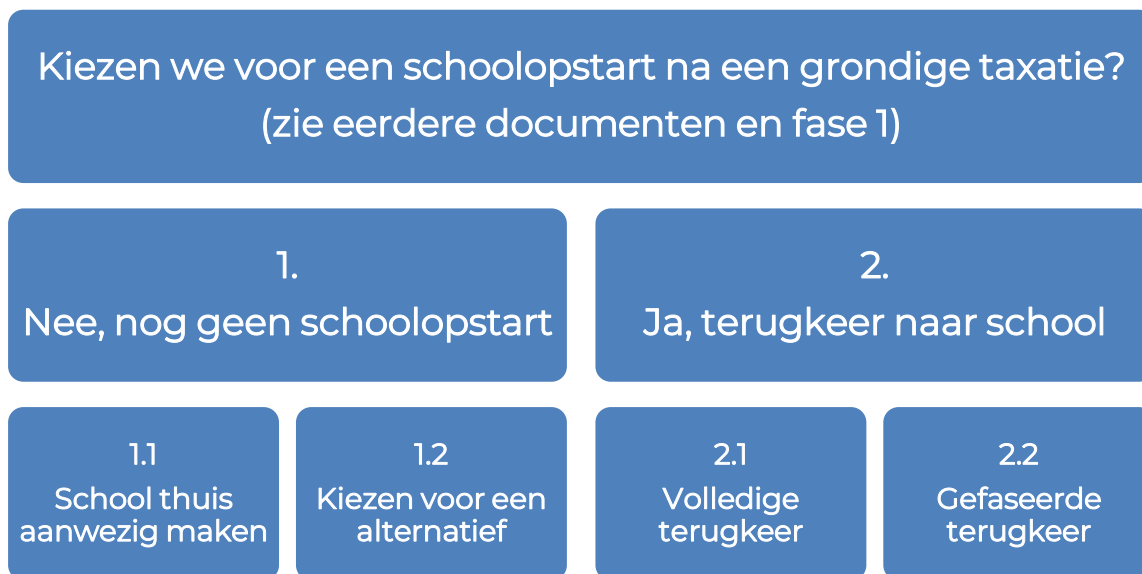


2.3 Keuzeschema bij schoolopstart na taxatie¹²



1. NEEN, NOG GEEN SCHOOLOPSTART:

1.1. SCHOOL THUIS INBRENGEN:

Indien jongeren niet op school geraken brengen we de school, althans tijdelijk, bij de jongere thuis.

- In stand houdende elementen afbouwen (bv. gamen)
- Schoolstructuur inbrengen: momenten van opstaan, pauze nemen, afspreken wanneer er voor school gewerkt wordt
- Contacten met leerkrachten/leerlingen/... opbouwen
- Ouders stimuleren in de opvolging van schoolse inhouden.
- TOAH: kan een goede tussenstap zijn
- Bednet: eerder te overwegen indien op lange termijn gedacht wordt
- School en ziekzijn: mits een goede afstemming met de school
- ...

Structuur en schoolse inhouden zijn de **hefboom** om de weg naar school te faciliteren. De spilfiguur is daarbij de contactpersoon.

Versterken van structuur en vaardigheden:

- dag – nachtritme, voedingspatronen, hygiëne vormen de basisstructuur: Indien dit niet lukt kan tijdelijk ergens anders verblijven helpend zijn: Bij

¹ Deze bijlage hoort bij de brochure: Ameye, G., Biltris, A., De Nys, G., De Stercke, N., Van Drongelen, F. & Wallegem, P. (2019), *Angst voor de schoolpoort – omgaan met schoolafwezigheden en schoolweigerings in het bijzonder*, Gent, HOGENT, p. 40

² Verwijzen naar deze publicatie kan als volgt: Ameye, G., Biltris, A., De Nys, G., De Stercke, N., Van Drongelen, F. & Wallegem, P. (2019), *Angst voor de schoolpoort – Keuzeschema bij schoolopstart na taxatie*, Gent, HOGENT

familie, een vriend, een opname,... Tijdelijk ergens anders verblijven brengt soms een andere dynamiek/structuur.

- de jongere activeren indien hij of zij tot weinig komen om zin te creëren: iets actief, meewerken met de tuinman, boodschappen doen, een huishoudelijke taak, sociale contacten onderhouden, sport, hobby, dagelijkse wandeling met de hond, ...
- afbouw van versturende en in stand houdende elementen: Gamen, weedgebruik,
- niet-schoolse domeinen verkennen en grenzen verleggen: doe eens iets anders, desensitisatie (angstverminderend en ik-versterkend), .. kan heel versterkend zijn
- contacten leggen en versterken in het gezin, met de buitenwereld: Samen TV kijken i.p.v. van in eigen kamer, iedere dag met iemand contact hebben (via sociale media – in werkelijkheid), ...
- doe als gezin eens iets anders en verleg samen grenzen. Hiermee treed je als gezin uit je vaste patronen en ben je als gezin een voorbeeld voor de jongere.
- ...

1.2. KIEZEN VOOR EEN ALTERNATIEF – ZIE FASE 3

Indien de terugkeer naar school niet mogelijk is op korte termijn verwijzen we naar fase 3 voor mogelijke alternatieven.

2. JA, TERUGKEER NAAR SCHOOL.

2.1. VOLLEDIGE TERUGKEER

Start met het concretiseren van de schoolopstart

Maak de terugkeer zo visueel mogelijk. Dit kan door het gehele traject stap voor stap te overlopen en te visualiseren. Detecteer samen moeilijke momenten en ruimtes. Om dit aan te geven kan je werken met kleuren (groen – oranje – rood), een spanningsthermometer, vergelijken met gamen (je probeert naar een volgende level te gaan, soms moet je gadgets kopen om dit te kunnen doen), ...

Als je op een spannend punt komt bekijk je samen wat je kan doen en welke hulpmiddelen je kan gebruiken.

- Ik vind het moeilijk om de klas binnen te komen. Helpt het om op voorhand in de klas te zitten?
- Ik vind het moeilijk om in de rij te staan. Er kan iemand met je meegaan.
- ...

Het loont zeker de moeite daarbij de context te betrekken.

I. *Schoollopen begint thuis*

De spanning is voelbaar in de ochtend, soms de avond ervoor, en dit heeft impact op het gezin: angst bij de jongere brengt soms onzekerheid teweeg bij het gezin en vervalt het gezin in de vaste patronen (veiligheid).

- concretiseer het slapen gaan, opstaan, ochtendritueel, het vertrekken, uitstappen uit de auto/fiets wegzetten in de fietsstalling, ... Probeer dit zo visueel mogelijk voor te stellen. Dit kan getekend worden op een blad met de bedoeling voeling te krijgen met de gevoelens van de jongere (ev. via hulpmiddelen).
- Welke aanpassing zijn/kunnen/moeten er gebeuren?
- Zorg dat alles klaar staat, beperk 'lege momenten', zorg voor vlotte overgangen, doe iets ontspannend s' avonds, vermijd piekermomenten, werk met helpende gedachten (wat lukt wel), relaxatie, voldoende afleiding, ...

II. *Van schoolpoort tot schoolbank*

- Uitstappen uit de auto, de fietsenstalling,... zijn belangrijke momenten.
 - o Mogelijkheden: iemand wacht op, iets later/vroeger komen,...
 - o Basisgevoel: loslaten
- Binnenkomen op school, de schoolpoort, is soms drempel want 'eens binnen kan je niet meer weg'. Hoe kan je dit faciliteren?
 - o Mogelijkheden: afspreken met spilfiguur, een vriend wacht op, eerst naar het secretariaat, onmiddellijk naar de klas gaan,...
 - o Basisgevoel: een drempel overschrijden
- De speelplaats
 - o Mogelijkheden: tijdens de vrije momenten in de klas blijven, op het secretariaat, kopiëren, iemand van jouw klas blijft bij jou,...
 - o Basisgevoel: minder structuur, minder controle
- Het in de klas zitten: welke plaats, bij wie,...
 - o Mogelijkheden : is het beter vooraan of achteraan in de klas, dicht bij de deur, wie zit naast jou,...
 - o Basisgevoel : niet willen opvallen, anonimiteit
- Een veilige haven: een plek of persoon OP SCHOOL waar(bij) ik kan terugvallen.
 - o Mogelijkheden : plaats/persoon waar kan je naar toe als het moeilijk is? De bib, leerlingenbegeleiding,...
 - o Mogelijkheden :afspraken aangaande de contacten met thuis. Kan ik bellen als het moeilijk is? Mag er contact zijn met de ouders, niet enkel als het al moeilijk gaat?
 - o Mogelijkheden: afspreken om terug binnen te komen na een moeilijk moment. Wie komt je halen, hoelang,...
 - o Basisgevoel : garantie van veiligheid
- De lastige lessen of andere situaties :
 - o LO – zwemmen – de soms meer 'vrije' lessen kunnen moeilijk zijn.
- Aanpassing van schoolse druk

- Mogelijkheden: geen directe druk door direct aangesproken te worden door de leerkracht in de klas: naar het bord gaan, voorlezen, presentaties,
- Afspraken in de omgang met peers, contacten, omgaan met vragen
- Afspraken rond taken en toetsen
Jongeren met faalangst moeten extra aandacht krijgen
- Basisgevoel : druk wegnemen

2.2. Gefaseerde terugkeer

Tips voor een goed opbouwschema/stappenplan:

- Een goede voorbereiding betekent:
 - voeling krijgen met de problematiek van de jongere en zijn/haar context
 - een gemeenschappelijke probleemdefiniëring
 - rekening houden met alle actoren
 - een goede afstemming – betekent iedereen betrekken
 - een permanente afstemming met de jongere
 - anticiperen op lastige situaties
 - incalculeren dat het eens fout kan lopen
 - rekening houden met flexibiliteit en creativiteit
- Oefening baart kunst. Voldoende tijd om de opbouw te realiseren is belangrijk. Een stap moet voldoende herhaald worden om er routine in te krijgen.
 - Neem een week de tijd om een stap te oefenen
 - Een volgende stap neem je nooit op maandag of na een vakantie/ziekte, maakt het iets moeilijker
 - In de mate van het mogelijke is het aangewezen om dagelijks de ochtend in dezelfde volgorde en op dezelfde manier te doorlopen. Te veel tijd om te piekeren is niet goed.
- Niet te ver vooruit denken – want dit werkt eerder beangstigend. Als je een plan maakt op te lange termijn is de kans groot dat je dit niet kan opvolgen. Daarenboven is het voor de jongere nog niet haalbaar om bv. te denken dat men terug voltijds school loopt.
- Visualiseren van de stappen – ev. gebruik maken van een metafoor: de berg, een trap, een angstladder,...
- EHBO voor moeilijke momenten. Bv. een ruimte of persoon om naar toe te gaan. Zoeken naar de gepaste afleiding als de stress te hoog is.
- Soms moet je een stap terug te zetten om vooruit te kunnen. Even terugvallen op het gekende kan noodzakelijk zijn.
- In communicatie blijven om permanent af te stemmen. In de communicatie ben je de spiegel die al dan niet rust geeft.
- “Waarom? Hoe komt het dat ...?” zijn vragen die niet aangewezen zijn en dus beter te vermijden. Jongeren kunnen er vaak geen antwoord op geven.

Flexibel interveniëren bij schoolweigering

- Bij **acute schoolweigering** is (over het algemeen) aangewezen om snel tussen te komen. Hoe langer iemand afwezig is, hoe lastiger de weg terug. Toch kan een volledige terugkeer niet haalbaar noch aangewezen zijn. Zicht krijgen op de stressoren is een belangrijk vertrekpunt, vergelijkbaar met de voorbereiding van een schoolopstart. Daarbij kan het nodig zijn om tijdelijk een flexibel traject op te zetten waardoor de druk vermindert, door bepaalde vakken of schoolmomenten achterwege te laten, al dan niet met aanvulling van een alternatief (zorgboerderij, ondersteuning school en ziektzijn, NAFT, dagbehandeling, etc.). Zie ook fase 3. De bedoeling is dat jongeren de school mentaal niet loslaten, en niet verder afhaken.
- Ook bij **langdurige schoolweigering** kan het aangewezen zijn flexibele trajecten op te zetten; eerder ter ondersteuning en versterking. Dit kan heel divers zijn: spreiding van het schooljaar over 2 jaar, een NAFT-traject (Naadloos Flexibel Traject), dagbehandeling, examencommissie,... Zie ook fase 3. Langdurige schoolweigering heeft negatieve effecten op de schooluitkomst. De schoolse achterstand maakt een 'gewone terugkeer' soms heel moeilijk en noopt tot creatief omspringen met het leertraject.

UITGANGSPUNTEN

- Wat werkt er? Er werkt altijd iets! Bv. Het is me niet gelukt om de schoolpoort binnen te wandelen vs. Het is me wel gelukt op te staan.
- Wat zijn belastende/belemmerende/risicofactoren thuis? Moeilijke zaken zijn er om aangepakt te worden en je hoeft dit niet alleen te doen. We gaan op zoek wat we nodig (de extra tools) hebben.
- Wat is haalbaar? We zetten altijd een stapje verder dan wat het gevoel aangeeft; dit noemen we 'vooruitgaan'.