

Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2025

Aanvulling op Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024

Inleiding

Middels dit schrijven verantwoorden wij de activiteiten die in 2025 uitgevoerd zijn en de financiële eindverantwoording van Hybride preventie. In de bijlagen geven we de totale doorontwikkeling van opvolgende programma's weer.

De betrokken beschikkingen en verantwoordingen;

2021 & 2021 voor het ontwikkelen van Shitzooi 2 en 3:

- Beschikking Hybride Preventie 2021 (2792171) (2.0) (1866990)¹ dd. 13 april 2021.
- Beschikking Hybride Preventie 2022 (verlenging) - (2725242)² dd.8 oktober 2021.

Hiervoor is eerdere tussentijdse verantwoording aangeleverd³.

Om de nog geplande activiteiten voor Shitzooi 3 uit te kunnen voeren uit dit budget is toestemming afgegeven deze activiteiten in 2023 en 2024 af te ronden middels een Wijziging informatie MAG 21-22 Z3112834D3183294⁴.

2023 & 2024 voor het ontwikkelen van Shitzooi 4 en Balanceren⁵:

- Beschikking MAG 2023 Hybride Preventie - Z2929508D3003428⁶ dd. 1 december 2022.
- Beschikking MAG 2024 Hybride Preventie- Z3313692D3313693⁷ dd. 21 december 2023.

Eerder dit jaar is de Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024 aangeleverd waarin we de activiteiten en bestede gelden verantwoord hebben, Ook hebben we beschreven welke activiteiten nog nodig waren om het gehele Hybride preventieaanbod – bestaande uit 4 programma's door te ontwikkelen en af te ronden⁸.

Verlenging van de subsidieperiode tot eind december 2025, met een maximale bestedingsruimte van €28.000 zoals begroot, is door Gemeente Katwijk verleend⁹.

Het ontwikkelde hybride preventieprogramma geeft invulling aan de gewenste MAG-beweging van zorg naar welzijn door de inzet van preventie. Tijdens het lesprogramma wordt aandacht geschonken aan de effecten van de digitale lessen door het toetsen van de output op de volgende gebieden: de-stigmatisering (het creëren van een veilige sfeer waarin diverse onderwerpen besproken kunnen worden), het creëren van bewustwording m.b.t. gezondheid en levensstijl, het aanreiken van laagdrempelige tools ter bevordering van de levensstijl, het inzichtelijk maken van een helpend sociale netwerk en het ondersteunende netwerk van zorgorganisaties (in het voorveld) m.b.t. gezondheid en levensstijl, het motiveren tot het nemen van gezonde initiatieven. Daarnaast wordt regelmatig getoetst hoe de leerlingen en leerkrachten de lessen ervaren en waar verbeteringen mogelijk zijn. Wij denken - in samenwerking met de verschillende expertpartners - een slag geslagen te hebben de gewenste preventie- onderwerpen de scholen in te krijgen in een samenhangend pakkend geheel waarmee we de scholen ontzorgen.

¹ Bij ons in archief als [20210413 Katwijk - Beschikking Hybride Preventie 2021 (2792171) (2.0) (1866990)]

² Bij ons in archief als: [20211008 Katwijk - Beschikking Hybride Preventie 2022 (verlenging) - (2725242)]

³ [20230419 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 – MAG ontwikkelopgaven 2021 (1866990) - 2022 (2725242) – definitief].

⁴ Bij ons in archief als: [20240220 Katwijk Wijziging informatie MAG 21-22 Z3112834D3183294]

⁵ Aanvraag 2023: [20220806 Kocon MAG - Aanvraag Pilot Hybride Preventie 4 voor MAG 2023] & [20220822 Kocon bijlage_3b_Hybride preventie Shitzooi 4-dekkingsplan_subsidieaanvraag_MAG_2023].

⁶ In ons archief: [20221201 Katwijk - Beschikking Hybride Preventie MAG 2023 Kocon - Z2929508D3003428]

⁷ In ons archief: [20231221 Subsidieverlening MAG 2024 - €92082.79- Hybride Preventie]

⁸ [20250403 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024 – vastgesteld]

⁹ Van: subsidies@katwijk.nl Verzonden: dinsdag 15 juli 2025 15:33 Aan: info@kocoon.nl CC: subsidies@katwijk.nl Onderwerp: MAG 22-24 | Analyse eindverantwoording | St. Kocon aanvullende vragen

INHOUD

Inleiding	2
ACTIE: DOORONTWIKKELEN VAN PROGRAMMA'S SHITZOOI	4
Effectiviteitsmeting.....	5
KORTE BESCHRIJVING LAATSTE MODULE: SHITZOOI: FOCUS	6
Shitzooi Focus Interactieve films voor jongeren én ouders c.q. verzorgers	6
Shitzooi Focus: Fysiek programma	6
PILOTS SHITZOOI PIEKEREN en SHITZOOI FOCUS	7
Pilot Shitzooi Piekeren.....	7
Pilot Shitzooi Focus.....	8
ACTIE: HYBRIDE PREVENTIE OP DE SCHOLEN IN KATWIJK	8
PREVENTIEF BASISPROGRAMMA VOOR OKO KATWIJK	9
Gepland bereik	10
PROCESMATIGE VERANTWOORDING	10
FINANCIËLE VERANTWOORDING AFRONDING SHITZOOI 4 (FOCUS) EN UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S	12
FINANCIELE EINDVERANTWOORDING	13
JAARLIJKS TERUGKERENDE KOSTEN BESCHIKBAAR STELLEN VAN DIGITALE SHITZOOI	13
BIJLAGE 1: OVERZICHT PROGRAMMA HYBRIDE PREVENTIE	14
BIJLAGE 2: ONTWIKKELING SHITZOOI PIEKEREN EN SHITZOOI FOCUS	16
Voortschrijdend inzicht & uitgestelde start Productie Shitzooi 3 in 2022	16
Inleiding Shitzooi-programma's Piekeren en Focus: mentale problemen jongeren	16
Doelgroepen	18
Belangrijk	18
Productie Shitzooi Piekeren en Shitzooi Focus	18
Achtergrond Shitzooi: Piekeren	18
Pilots.....	19
Shitzooi Focus.....	21
Afwijking op de projectbeschrijving.....	22
Productie.....	22
Interactieve film Shitzooi Focus voor jongeren	22
Interactieve film Shitzooi Focus voor ouders.....	22
UITLEG FYSIEK PROGRAMMA	23

ACTIE: DOORONTWIKKELEN VAN PROGRAMMA'S SHITZOOI

Platform Kocon heeft ontwikkeld:

Twee programma's rond Jongeren en Veiligheid:

- [Shitzooi Sexting](#) (voorafgaand aan de subsidiering van het programma hybride preventie) ontwikkeld met Welzijnswartier en politie.
- [Shitzooi Snel geld](#) (vanuit ontwikkelopgaven MAG – Hybride preventie 2021-2022)¹⁰.

De Veiligheidsmodules worden samen met het Jongerenwerk van Welzijnswartier, Hecht GGD Hollands Midden (hierna GGD) en de politie uitgevoerd. Voor het Sexting programma wordt indien mogelijk gebruikt gemaakt van het mobiele media lab van de politie. De ouderavonden van de GGD over middelengebruik zijn aangepast zodat zij binnen het programma passen. Aanvankelijk was Halt ook betrokken, na verandering van personeel heeft dit een tijd stil gestaan maar nu vinden weer gesprekken met Halt plaats over samenwerking. Het programma Snel Geld wordt zoveel mogelijk afgestemd op de lessen van Dealbreakers.

Twee programma rondom Jongeren en Mentale weerbaarheid:

- [Shitzooi Piekeren](#) (vanuit ontwikkelopgaven MAG – Hybride preventie 2021-2023)¹¹ met een aparte film voor de jongeren en voor de ouders/opvoeders.
- [Shitzooi Focus](#)¹² (vanuit ontwikkelopgaven MAG – Hybride preventie 2021-2024) met een aparte film voor de jongeren en voor de ouders/opvoeders.

De Mentaal Welzijnsmodules worden samen met de GGD, GGZ Rivierduinen en met fysieke trainers uitgevoerd. GGZ Rivierduinen heeft het aanbod voor een mentoren training. De fysieke trainers komen uit de Judo en Haptonomie, en verzorgen beiden een les van een uur. Aan de films Piekeren en Focus hebben een aantal nationaal bekende acteurs meegewerkt. Zij deden dit voor een gereduceerd tarief omdat zij het belang van het onderwerp onderschreven.

De vier programma's vormen een samenhangend pakket gericht op de 1^e drie leerjaren van het Voortgezet Onderwijs. De programmaonderdelen functioneren als afzonderlijke modules, de school kan zelf bepalen welke module zij wil afnemen.

Inmiddels heeft het Andreacollege, locaties Pieter Groen en Rijnmond, besloten het programma vanaf begin 2026 de komende jaren structureel in te zetten op school. Met Visser 't Hooft wordt binnenkort een start gemaakt en met andere scholen waar Katwijkse jongeren heen gaan vinden verkennende gesprekken plaats. Daarmee wordt het gestelde doel bereikt: het grootste deel van de Katwijkse jongeren doorloopt vanaf 2026 de hybride preventieprogramma's.

De coördinatie van het programma in Katwijk wordt door Lytske van Wijngaarden van de GGD gedaan. Annebeth Moolenburgh is de productieleider en is daarnaast verantwoordelijk geweest voor de regie. Stephan de Ridder is verantwoordelijk voor de ICT waarmee het mogelijk is de programma's op scholen uit te voeren. De website Shitzooi.com valt onder hun gezamenlijke verantwoordelijkheid en die van Stichting Kocon.

Voor de implementatie van het hele hybride preventieprogramma wordt sinds het najaar 2025 samengewerkt met: Hecht GGD Holland Midden, GGZ Rivierduinen, Welzijnswartier, Brijder

¹⁰ Zie: [20230419 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 – MAG ontwikkelopgaven 2021 (1866990) - 2022 (2725242)]

¹¹ Zie: [20250403 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024 – vastgesteld]

¹² In eerdere verantwoordingen werd het programma 'SHITZOOI 4 en balanceren' genoemd. Voor de definitieve titel is voor 'Shitzooi Focus' gekozen.

verslavingszorg, Politie, het Andreacollege, Yolo trainingen¹³ en Kruijt Haptotherapie¹⁴. Verder zijn er gesprekken gaande met Halt en Dealbreakers over een eventuele samenwerking op het gebied van de Veiligheidsmodules. Scholen worden overspoeld met preventieprogramma's en vinden het lastig om te kiezen. Uit de gesprekken met scholen is gebleken dat zij een sterke voorkeur hebben voor een gezamenlijk samenhangend aanbod van de verschillende partijen.

Effectiviteitsmeting

De effectiviteit van Shitzooi Snel Geld is wetenschappelijk aangetoond middels onderzoek door onderzoeksinstituut Lorenz BV. Inmiddels heeft het LUMC afdeling Public Health en Primary Care aangegeven mee te willen denken over de implementatie van de Mentaal Welzijnsprogramma's gecombineerd met effectiviteitsonderzoek. Hierover wordt in de loop van 2026 een beslissing genomen. Het LUMC was enthousiast over de programma's en noemde een aantal voordelen ten opzichte van andere programma's namelijk:

- Een interactief programma waarin de jongere direct de gevolgen ervaart van keuzes
- Verhaallijnen die ook gericht zijn op jongens
- Sociale media spelen een rol
- Een gedeelte voor ouders en opvoeders
- Normalisatie als kernboodschap
- Een fysiek programmaonderdeel.

Voor een overzicht van het hele Hybride Preventieprogramma verwijzen wij naar [BIJLAGE 1: OVERZICHT PROGRAMMA HYBRIDE PREVENTIE](#).

De 4 interactieve films zijn beschikbaar gesteld via het [Interactief videosysteem Shitzooi.com](#). Ouders c.q. verzorgers kunnen zo zelf ook de films online bekijken. Waar gepast leiden we hen via socials naar dit platform toe. Dit is in de Drugscampagne naar Shitzooi Snel Geld geweest.

¹³ De Yolo Training is een psycho-fysieke methode voor basisscholen waarin bewegen en sociaal-emotioneel leren hand in hand gaan. De YoLo Training is ontwikkeld door Yos Lotens, (sport)pedagoog. Voor meer informatie, zie <https://yolotraining.nl/>

¹⁴ <https://www.peter-kruit.nl/>

KORTE BESCHRIJVING LAATSTE MODULE: SHITZOOI: FOCUS

Shitzooi Focus concentreert zich op mentale en fysieke gezondheid en het verband hiertussen. Dit gebeurt zowel in de film als tijdens de fysieke les. Omdat deze op elkaar afgestemd moeten zijn was er voor dit programma veel vooronderzoek nodig wat zorgde voor de nodige vertraging bij de producties.

Shitzooi Focus is een vervolg op Shitzooi Piekeren en richt zich op leerlingen van het derde en eventueel vierde leerjaar en hun ouders.

Het gehele programma bestaat uit:

- Leerlijn jongeren:
 - o Interactieve film Shitzooi Focus voor jongeren
 - o Les fysieke en mentale balans

- Leerlijn ouders-/ verzorgers:
 - o Interactieve film Shitzooi Focus voor ouders c.q. verzorgers.

Shitzooi Focus Interactieve films voor jongeren én ouders c.q. verzorgers

Via de link komt u op het portal van [Shitzooi Focus](#) voor jongeren én ouders/verzorgers.

In de korte serie Shitzooi Focus kijken we mee met moeder Liset en zoon Mees. Liset en Mees zijn net verhuisd vanwege Lisets scheiding. Ze proberen het leven weer op te pakken in een nieuwe omgeving met ander werk, een nieuwe school, nieuwe collega's en nieuwe klasgenoten. Daarnaast is het ook een nieuwe levensfase, Mees heeft eindexamens, wil graag uit 's nachts en zijn vrienden drinken al bier. Best spannend en wennen. Alhoewel ze allebei hun best doen, spat het levensgeluk er nog niet echt van af. Gelukkig helpt Opa Arie hun af en toe een handje.

Op deze portal staat een Instructie voor begeleiders (voor gebruik in de les), Instructie voor jongeren inclusief de film voor jongeren en Instructie voor ouders bestaande uit een Introductiebrief en de film voor ouders.

Shitzooi Focus: Fysiek programma

Dit programmaonderdeel bestaat uit een dubbele les en wordt in overleg met de school en met de gymdocenten ingezet. De les wordt gegeven door een Yolo trainer en een haptonoom.

De les is gebaseerd op Yolo trainingen, Mensendieck methode en Acceptance en Commitment Therapie (ACT)-oefeningen.

Met behulp van een houdingstherapeut leren jongeren te ontspannen en hun lichaam in balans te krijgen. Ondanks de leeftijd waarop jongeren veel met hun lijf bezig zijn is het lastig voor hen signalen van hun lijf te herkennen. Mede dankzij de digitale media zijn zij zo gefocust op de zintuigelijke functies 'zien' en 'horen' dat het 'voelen' daaronder lijdt. Met het fysieke programma wordt de ervaring met het eigen lijf ingezet bij mentale problematiek en het ervaren van doelmatige manieren zijn van omgaan met nare gedachten en gevoelens. We focussen op Adem, Houding, Spanning & Ontspanning in het lijf (Mensendieck). We werken met name aan het opmerken van spanning in het lijf en hoe je vertrouwen kan krijgen in jezelf en in de ander. Hoe behoud je de juiste focus? Door middel van leuke spellen en fysieke opdrachten leren zij de juiste focus te vinden. Concentratie, vertrouwen, ontspanning en de balans tussen kracht en ontspanning.

De drie pijlers zijn:

1. Ontspannen; wat voel ik?
2. Vertrouwen; plezier en samenwerken
3. Weerbaarheid; krachtig zijn.

Voor een verdere uitleg: zie **UITLEG FYSIEK PROGRAMMA**

PILOTS SHITZOOI PIEKEREN en SHITZOOI FOCUS

Voor de mentaal welzijnsprogramma's zijn een aantal pilots uitgevoerd op zowel het Andreacollege, locatie Pieter Groen en Rijnmond. De pilots vonden in 2024 en 2025 plaats in de 1^e, 2^e en 3^e leerjaren en hierin werden zowel de jongeren als hun ouders betrokken.

Tijdens de pilots zijn wij tegen een aantal problemen opgelopen.

Pilot Shitzooi Piekeren

De pilot Shitzooi Piekeren met 150 leerlingen werd in de aula uitgevoerd, hierdoor raakte de Wifi van de school overbelast. Vervolgens zijn pilots gedraaid met klassen, ook hier deden zich aanvankelijk problemen voor. Vervolgens zijn wij overgestapt op een ander platform waarmee deze problemen opgelost waren. Wel moesten ook bij de voorgaande Shitzooi 's elementen gewijzigd worden omdat die op een ander programma gebaseerd waren. Het interactieve gedeelte van Shitzooi Snel Geld is losgekoppeld van de Shitzooi website om de druk te verlagen. Hiervoor is een eigen programma ontwikkeld. Al deze aanpassingen zijn in eigen beheer uitgevoerd. De pilots die daarna werden uitgevoerd met leerlingen verdeeld over verschillende lokalen verliepen vervolgens probleemloos. Het advies aan scholen is om het programma alleen in de klas uit te voeren. Wanneer het toch met grotere groepen wordt gedaan kan dit alleen door met elkaar één verhaallijn te volgen.

De Mentaal Welzijnsmodules kennen een jongeren en een oudergedeelte. Voor de pilots met Shitzooi Piekeren lukte het op de Rijnmond nauwelijks om ouders het programma te laten kijken, op het Pieter Groen heeft tijdens de pilot een ruime meerderheid van de ouders gekeken. Om in de toekomst meer ouders te betrekken is meer aandacht voor de communicatie met de ouders ingebouwd en zijn de ouderbrieven aangepast. Het taalniveau in de brieven aan ouders is teruggebracht naar een B1 taalniveau.

Tijdens de pilots van Shitzooi Piekeren bleek dat er te veel werd gerekend op de inzet van mentoren. Sommigen hebben moeite met de digitale omgeving van de film, sommigen hebben moeite met het nagesprek. Om deze reden zijn er aanpassingen gedaan. De instructie voor mentoren om het programma uit te kunnen voeren is veel beknopter geworden. De achtergrondinformatie is sterk gereduceerd.

Er was aanvankelijk veel aarzeling bij de school over de training van de mentoren door GGZ Rivierduinen. Op de Rijnmond wat het uiteindelijk mogelijk een training van een uur te verzorgen. Dit beviel dermate goed dat zij voor februari 2026 een training van drie uur hebben aangevraagd. Maar op het Pieter Groen is het nog niet gelukt dit onderdeel te implementeren. Het programma voor mentoren zit erg vol waardoor het lastig is een geschikt tijdstip te vinden.

Er zijn wetenschappelijke aanwijzingen dat programma's over mentale gezondheid met te veel nadruk op mentale problemen de problematiek kan versterken in plaats. Met GGZ-Rivierduinen is daarom tijdens de pilots een programma ontwikkeld dat gericht is normalisatie.

Nu het programma Shitzooi Piekeren een aantal keer heeft gedraaid zijn wij tot de conclusie gekomen dat het tweede gedeelte van de film moet worden aangepast. In de film hebben jongeren op het laatst gesprekken met een psycholoog maar het wordt steeds duidelijker dat bij preventie normalisatie voorop moet staan. Het is normaal dat stemmingen wisselen en je moet daarmee leren omgaan. De gesprekken met het LUMC hebben ons in deze mening versterkt. Begin 2026 wordt de film aangepast.

De coördinatie van het programma was ingewikkeld daarom is vanuit de GGD een coördinator aangesteld. Deze maakt de afspraken met de scholen en de organisaties die meewerken aan de uitvoering. Het aanstellen van een coördinator bleek een belangrijke voorwaarde te zijn om het programma te draaien. Het draaien van het hybride preventieprogramma is een logistieke puzzel. Tot

nu toe is gekozen om dit in projectweken te doen maar met de school wordt overlegd om al de Mentaal Welzijnsmodules in het reguliere rooster op te nemen.

Voor een aantal modules is externe inbreng noodzakelijk. Tot nu toe geeft dit met de politie geen problemen. Het jongerenwerk doet dit deels buiten de reguliere uren waardoor extra uren moeten worden ingekocht. GGZ Rivierduinen kan de training in Katwijk zonder extra vergoeding regelen vanuit hun preventie budget. De fysieke trainers moeten beschikbaar zijn en betaald worden. Er zijn niet veel trainers met expertise op het gewenste terrein die ook nog de vertaalslag naar de jeugd weten te maken. Voor Katwijk en de directe omgeving lijkt het haalbaar het fysieke programma vorm te geven, buiten Katwijk zal dat lastig zijn.

Pilot Shitzooi Focus

In december 2025 vonden de pilots Shitzooi Focus plaats op het Pieter Groen met drie derde leerjaar vwo-klassen.

Tijdens de pilot met de film in de klas bleek dat de mentoren het lastig vonden om de film zelfstandig te draaien en het nagesprek te voeren. Hiervoor wordt een oplossing gezocht.

Onder de film loopt een tijdlijn. Omdat in het filmbestand alle verschillende keuzes zijn opgenomen, loopt de tijdlijn niet synchroon met de werkelijke tijd die gekeken wordt. De speler springt binnen het grote tijdsbestand naar de gekozen scènes. Dit werkt verwarrend omdat de leerlingen het gevoel hebben veel langer te kijken dan de werkelijke tijd, ondanks uitleg hierover. Ook hiervoor wordt een oplossing gezocht maar dit is technisch erg lastig.

In de film waren de scènes met opa Arie als influencer door de jongeren toch nog te lang. Deze zullen worden ingekort.

Het is ons weer opgevallen hoe lastig het is om de aandacht van jongeren vast te houden, gewend als zij zijn aan flitsende snelle beelden. Toch waren ook tijdens de pilots weer mooie momenten zoals de jongeren die zich erg herkenden in de problematiek en zich begrepen en geholpen voelden. Aan de hand van de ervaringen tijdens de pilot worden nog een aantal andere elementen in de film gewijzigd. We geven deze voorbeelden om te laten zien dat de pilots daadwerkelijk worden gebruikt om de programma's aan te passen. Dit is een ingewikkeld en tijdrovend proces. Er zijn geen vergelijkbare preventieve programma's op dit gebied waaraan gespiegeld kan worden. Het aanpassen van de programma's gaat af van het nog beschikbare inmiddels zeer beperkte budget.

De fysieke les werd zeer goed ontvangen maar vraagt om een tijdige planning met de beschikbare trainers wanneer dit voor grote groepen moeten worden uitgevoerd. Dit is een logistieke puzzel. Daarnaast is het binnen het beperkte budget lastig om trainers te krijgen. Toch hebben de pilots ons bevestigd in de meerwaarde van een fysiek programma. Jongeren leren daardoor reactiepatronen van het eigen lichaam op spanning leert herkennen en wat de mogelijkheden zijn om hiermee om te gaan. Dit leidde tot verbazing en herkenning. En natuurlijk is één les niet voldoende voor jongeren om dit in hun eigen leven te implementeren maar zij hebben in ieder geval het besef gekregen dat zij op hun lichamelijke signalen kunnen letten en dat zij hier wat mee kunnen doen.

ACTIE: HYBRIDE PREVENTIE OP DE SCHOLEN IN KATWIJK

Uit onze contacten met scholen is gebleken dat zij grote behoefte hebben aan een stabiel preventief programma dat een aantal jaar kan worden uitgevoerd. Daarbij vinden scholen het een voordeel wanneer het integrale programma gezamenlijk door diverse organisaties wordt aangeboden. Om deze reden is ook de koppeling tussen het programma Dealbreakers en Hybride Preventie onderzocht.

De scholen willen graag “ontzorgd” worden, daarom is de GGD gevraagd de coördinatie voor het programma op zich te nemen. Lytske van Wijngaarden, GGD, is de coördinator van het programma Hybride Preventie in Katwijk en de ouderavond van de GGD. Zij legt de contacten met de scholen en koppelen deze aan jongerenwerkers, GGZ, Politie en Halt. Dit hebben wij gerealiseerd vanuit de uren die gefinancierd zijn uit MAG - Gezonde Leefstijl 2.1 MIDDELENPREVENTIE IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS.

Met de GGD, Politie, GGZ Rivierduinen, Welzijnswijk, Brijder verslavingszorg, het Andreacollege Katwijk en mogelijk Halt bieden we een gezamenlijk preventief aanbod aan de scholen aan. Het is bedoeld voor de leerjaren 1 tot en met 3. Het programma richt zich op de leerlingen, hun ouders én de leraren.

De afgelopen jaren is dankzij subsidie van de gemeente Katwijk en giften van onder andere de Lions door Kocon het interactieve filmprogramma Shitzooi ontwikkeld. Het programma wordt samen met bovenstaande partijen verder ontwikkeld en uitgevoerd. Zo zijn nu de informatiebrieven en de website www.shitzooi.com en de toeleiding daarnaartoe¹⁵ geoptimaliseerd n.a.v. de pilots op Pieter Groen.

PREVENTIEF BASISPROGRAMMA VOOR OKO KATWIJK

Vanaf 2026 wordt Katwijk een OKO (Opgroeien in een Kansrijke Omgeving) gemeente. De preventie-tak van Kocon zal daarom overgaan in OKO. Dat betekent dat ook de Hybride Preventie programma's in Katwijk in het OKO-programma worden meegenomen. Met de programma's een solide basis gelegd voor een preventief programma in het voortgezet onderwijs, zowel gericht op de jongeren als hun ouders en verzorgers.

Aan het Hybride Preventie programma werken een aantal organisaties mee die allemaal verbonden zijn aan OKO Katwijk. Voor de implementatie van het programma in Katwijk wordt een beroep gedaan op deze organisaties.

Tijdens de Shitzooi lessen wordt in de eerste les anoniem een vragenlijst afgenomen. Shitzooi Sexting en Snel Geld rond het thema Sociale veiligheid, Shitzooi Piekeren en Focus rond het thema mentaal welzijn. De vragenlijsten dienen in de eerste plaats om het gesprek met de klas na het individueel doorlopen van de film op gang te brengen. Omdat blijkt dat veel mentoren dit nog steeds lastig vinden wordt ook de optie geboden om met een klassikale PowerPoint de vragen door te lopen. Bij een aantal vragen zal dan een nadere toelichting worden gegeven in de PowerPoint. Met de GGD is gekeken hoe de vragen worden zijn opgebouwd. Het is de bedoeling dat dit straks de monitoring binnen OKO kan versterken. Met het LUMC is het gesprek gestart over een onderzoek naar de effectiviteit van het hybride preventieprogramma's.

De ontwikkeling van Shitzooi is een doorlopend proces. Het huidige programma zal regelmatig moeten worden aangepast, De website moet worden onderhouden, het huidige programma en de lesbrieven moeten regelmatig worden aangepast. Daarnaast zijn er genoeg ideeën om Hybride Preventie verder te ontwikkelen. Dit alles blijft onder de regie van stichting Kocon. Van de gemeente Katwijk kan niet verwacht worden dit proces aanhoudend te financieren. Daarom zal Stichting Kocon op zoek gaan naar andere financieringsmogelijkheden.

¹⁵ Toeleiding naar meer informatie voor ouders is gerealiseerd op: www.oudersvankatwijk.nl

Gepland bereik

In 2026 gaan de 4 modules Hybride preventie uitgevoerd worden op de locatie Pieter Groen en Rijnmond van het Andreas college.

Shitzooi Sexting en Shitzooi Snel Geld met de thema *Veiligheid* worden samen met de politie en het jongerenwerk van Welzijnswartier uitgevoerd.

Shitzooi Piekeren en Shitzooi Focus met het thema *Mentaal welbevinden* worden samen met fysieke coaches, GGZ Rivierduinen en met het Jongerenwerk Welzijnswartier uitgevoerd.

Met Visser 't Hooft Rijnsburg zijn afspraken om het programma in de loop van 2026 uit te voeren.

Tevens zijn er oriënterende gesprekken met scholen in de omgeving van Katwijk omdat ook hier Katwijkse leerlingen zitten. Laura Nierop van HECHT GGD coördineert dit programma.

Het betekent dat het Hybride Preventie programma structureel ingevoerd wordt op de scholen. Daarmee wordt aan de opdracht voldaan dat vanaf 2026 een groot deel van de Katwijkse jongeren met het programma bereikt wordt.

PROCESMATIGE VERANTWOORDING

Het maken van de programma's was een enorme uitdaging. Het is een gigantisch en lang proces geweest, bestaande uit vele verschillende en opbouwende stappen. Dit bleek niet haalbaar in de uitgezette planning, maar er is heel hard gewerkt om de programma's zo snel mogelijk draaiende te krijgen.

De processen beginnen altijd met positiebepaling, onderzoek naar andere lopende programma's, wat elkaar zou kunnen versterken, wat er ontbreekt en nodig is voor de huidige generatie jongeren in preventieprogramma's. Daar gaat veel tijd in zitten, maar het is essentieel. (Zo bleek bij het thema *Mentaal welzijn* nog weinig ingezet te worden op normalisatie van kleinere mentale problematiek. Dit ondanks dat volgens meerdere onderzoeken voor het merendeel van de jongeren heel belangrijk is).

Vervolgens wordt het script gemaakt en moet de film worden ingepland. Dat is door de interactieve lijnen een lastige en tijdrovende klus. Wanneer er twee lijnen lopen met ieder vijf keuzemomenten, betekent dit dat het dubbele aantal scenes gedraaid moet worden die vervolgens ook nog op elkaar aansluiten.

De draaidagen, het editen van de film, het maken van de audio en muziek en het programma interactief maken zijn de volgende stappen in de opeenvolgende maanden. Vervolgens moet de film worden ingebed in een lesprogramma. Ook hier hebben we hard gewerkt aan een zo'n holistisch mogelijke aanpak: er is onderzoek gedaan naar verdiepende lespakketten, bijvoorbeeld het fysieke programma en er is contact gezocht met specialisten voor externe inbreng.

Verder is er hard gewerkt aan het bewerkstelligen van nagesprekken in de klas. Ook dit was een onderzoek, mentoren zijn terughoudend ten opzichte van het thema *Mentaal welzijn* in de klas en vinden het gesprek aangaan spannend. We hebben verschillende vormen onderzocht en gekeken naar hoe dit voor alle partijen zo comfortabel mogelijk gemaakt kan worden.

Ook moet de pilot worden gepland binnen een schoolprogrammering en met verschillende uitvoerende partijen.

Kortom, het zijn lange en intensieve trajecten geweest waarbij door alle betrokkenen heel hard gewerkt is om de programma's zo snel mogelijk en zo goed mogelijk af te leveren.

Wij zijn trots op het behaalde resultaat en geloven in de doeltreffende inhoud en vorm van de Shitzooi programma's.

Het verloop van de pilot Hybride Preventie is tijdens de accountgesprekken met de gemeente Katwijk en bij de Bestuurlijke Overleggen met de wethouders een terugkerend aspect geweest. De resultaten van de pilots zijn gedeeld en de vervolgstappen naar aanleiding van deze pilots zijn besproken. Bij de (door-)ontwikkeling van de programmaonderdelen is ruim tijd genomen – èn gegeven - voor goed overleg, kwaliteit en zorgvuldig budgetinzet. Hiermee hebben we samen een goed Integraal Preventief programma neergezet waar scholen veel profijt van kunnen hebben.

Wij zijn de gemeente Katwijk én de Lions en andere partijen zeer dankbaar voor de mogelijkheden om een dergelijk innovatief programma te maken.

Het ontwikkelproces is beschreven in [BIJLAGE 1: OVERZICHT PROGRAMMA HYBRIDE PREVENTIE](#)

SHITZOOi

LESPAKKET OVER ACTUELE THEMA'S

Shitzooi® is een preventief lesprogramma voor middelbare scholen. Door middel van interactieve video's en aanvullende lesvormen worden actuele problemen aangekaart en krijgen scholieren tips en tricks om hiermee om te gaan. De lessen kunnen als losse modules onafhankelijk van elkaar ingezet worden, tijdens de mentorles of projectweken. Het is ook mogelijk om de lesmodules als een doorlopende leerlijn in te zetten.

SEXTING

Voor deze module is een blokkur nodig, waarin twee verschillende gastlessen gegeven worden. Twee klassen volgen tegelijkertijd deze module. De ene klas volgt een voorlichting over sexting door Halt / jongerenwerk, de andere klas speelt een spel met film samen met de politie. Na 1 lesuur wisselen de klassen. De ouderbrief wordt achteraf ter info gestuurd.



Tip: deze les is een mooie aanvulling op Dealbreakers

SNEL GELD

Deze les wordt door de mentor gegeven (met behulp van de lesbrief). Na een klassikale introductiefilm gaan leerlingen individueel verder met de interactieve film op hun eigen device. Aan het eind van de les vindt er een nagesprek plaats. Ook ouders kunnen de interactieve film thuis bekijken. De ouderbrief met link wordt achteraf verstuurd.

PIEKEREN

Deze twee lessen met interactieve films worden door de mentor gegeven (met behulp van de lesbrief), indien gewenst samen met een jongerenwerker. Er zit één week tussen de lessen. Voor ouders is een aparte interactieve film die ze thuis kunnen bekijken. De ouderbrief met link wordt tussen de lessen in verstuurd.



FOCUS

Deze module bestaat uit één lesuur met een interactieve film die wordt gegeven door de mentor (met behulp van de lesbrief) en een blokkur in de gymzaal met gastdocenten. De LO-docent van de klas is hier ook bij aanwezig. Bij voorkeur is ook de mentor aanwezig. Voor ouders is er ook een film. De ouderbrief met link wordt vooraf verstuurd.

Kijk voor meer informatie over de inhoud van de lessen op shitzooi.com



SHITZOOi

MODULE	LEERJAAR		UITVOER	NODIG
SEXTING	leerjaar 1 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 1	blokuur (90-120 min.)	Politie	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • mentor aanwezig • achteraf ouderbrief versturen
			jongerenwerk / Halt	
SNEL GELD	leerjaar 1/2 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in alle leerjaren	1 of 2 mentorlessen (minimaal 60 min.)	mentor	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • achteraf ouderbrief versturen
PIEKEREN	leerjaar 2 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 1/2	1 lesuur (45-60 min.)	mentor (evt. samen met jongerenwerker)	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • tussen de lessen in ouderbrief versturen
		1 lesuur een week later (45-60 min.)		
FOCUS	leerjaar 3 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 3 / bovenbouw	1 of 2 mentorlessen (minimaal 60 min.)	mentor	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • vooraf ouderbrief versturen
		blokuur (90-120 min.)	gastdocenten	<ul style="list-style-type: none"> • gymzaal • LO-docent van de klas (en bij voorkeur ook mentor) aanwezig

Kijk voor meer informatie over de inhoud van de lessen op shitzooi.com 

BIJLAGE 2: ONTWIKKELING SHITZOOI PIEKEREN EN SHITZOOI FOCUS

FINANCIËLE VERANTWOORDING SHITZOOI 4 (FOCUS) EN UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S

De blauw weergegeven items worden in 2026 afgerekend.

Subsidie Shitzooi (4) Focus

Beschikking MAG 2023 - Hybride Preventie - Z2929508D3003428	€	89.184,30
Beschikking MAG 2024 - Hybride Preventie - Z3313692D3313693	€	92.082,79
Subtotaal	€	181.267,09

Giften voor Shitzooi (4) Focus

Transport van giften	€	1.485,78
Subtotaal	€	1.485,78

TOTAAL BUDGET SHITZOOI (4) FOCUS	€	182.752,87
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (4) FOCUS 2024	€	147.604,30
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (4) FOCUS 2025	€	3.317,02
NOG UIT TE GEVEN IN 2026	€	24.682,98
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (4) FOCUS EN UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S	€	175.604,30
SUBSIDIEBUDGET OVER (AFGESPROKEN € 7.148,57)	€	7.148,57

SHITZOOI (4) FOCUS in 2024

Collected works 2024	€	137.797,25
Collected works 2025	€	8.470,00
Motionmind	€	1.337,05
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (4) FOCUS 2024	€	147.604,30

SHITZOOI (4) FOCUS EN UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S

Welzijnswartier

- Uren uitvoering in jan. en febr. 2026, 11u a €85,30 en 11u a € 95,52/u	22u	€	1.989,02
- Stelpost: reserve voor het uitvoeren van het programma a €90,91/u	44u	€	4.000,00
Ontwikkelen van de fysieke les, productie van programma en aanpassing Shitzooi 3			
- Uren producent voor het programma Shitzooi 4 mei t/m nov. 2025	116u	€	8.150,00
- Aanpassen films na pilots, ontwikkeling fysieke les en schoolmaterialen (lesbrieven, vragenlijsten, etc.)	66u	€	4.620,00
Ontwikkeling & uitvoer fysieke les			
- Judoka Pilot fysieke les	3u	€	300,00
- Haptonoom Pilot fysieke les	3u	€	300,00
- Stelpost Haptonoom & Judoka: fysieke les om uit te voeren in 2026 Pieter Groen, Visser t Hooft, Rijnmond a € 100,00/u	60u	€	6.000,00
Aanpassing website en het draaien van het programma			
- Interactief videosysteem Shitzooi.com jaarlijkse kosten 2025		€	728,00
- Interactief videosysteem Shitzooi.com jaarlijkse kosten 2026		€	728,00
Social Content Creators; Stephan			
- Shitzooi 4 interactief maken + aanpassen	12u	€	1.185,00
UITGAVEN 2025		€	3.317,02
NOG UIT TE GEVEN IN 2026		€	24.682,98
TOTAAL UITGAVEN AFRONDING SHITZOOI (4) FOCUS EN UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S		€	28.000,00

FINANCIËLE EINDVERANTWOORDING

Subsidie Shitzooi (2) Snel Geld en (3) Piekeren

Beschikking Hybride Preventie 2021 (2792171) (2.0) (1866990)	€	80.000,00
Beschikking Hybride Preventie 2022 (verlenging) - (2725242)	€	80.000,00
uit algemene reserve Jaarrekening 2022	€	14.688,88
Subtotaal	€	174.688,88

Giften voor (2) Snel Geld en (3) Piekeren

Gift Lions Shitzooi 2	2021	€	10.000,00
Gift Lions Shitzooi 3	2022	€	7.000,00
Restant Rudolf Reinhof	2021	€	8.164,80
Gift SBF	2023	€	25.000,00
Subtotaal		€	50.164,80

TOTAAL BUDGET (2) SNEL GELD EN (3) PIEKEREN	€	224.853,68
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (2) SNEL GELD EN (3) PIEKEREN	€	223.367,90
- Totaal Shitzooi (2) Snel Geld - eerder verantwoord ¹⁶	€	73.135,40
- Totaal Shitzooi (3) Piekeren - eerder verantwoord ^{17 18}	€	150.232,50
SUBSIDIEBUDGET VOLLEDIG UITGEGEVEN. Transport van giften naar vervolg.	€	1.485,78

Subsidie Shitzooi (4) Focus 4 & uitrol hybride programma's

Beschikking MAG 2023 Hybride Preventie - Z2929508D3003428	€	89.184,30
Beschikking MAG 2024 - Hybride Preventie - Z3313692D3313693	€	92.082,79
Subtotaal	€	181.267,09

Giften voor Shitzooi (4) Focus

Transport van giften	€	1.485,78
Subtotaal	€	1.485,78

TOTAAL BUDGET SHITZOOI (4) FOCUS	€	182.752,87
TOTAAL UITGAVEN SHITZOOI (4) FOCUS & UITROL HYBRIDE PROGRAMMA'S	€	175.604,30
- Totaal Shitzooi 4 2024- eerder verantwoord ¹⁹	€	147.604,30
- Totaal AFRONDING SHITZOOI 4 (FOCUS) EN UITROL 2025/2026 – pag.12	€	28.000,00
Subsidiebudget Over (als afgesproken)	€	7.148,57

JAARLIJKS TERUGKERENDE KOSTEN BESCHIKBAAR STELLEN VAN DIGITALE SHITZOOI

Interactief videosysteem Shitzooi.com <i>Huidig tarief €728,00</i>	€	728,00
Domeinnaam Shitzooi. Com <i>Huidig tarief €19,97</i>	€	25,00
Webhosting Compleet Shitzooi.com <i>Huidig tarief € 188,61</i>	€	250,00
Totaal	€	1003,00

¹⁶ [20230419 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 – MAG ontwikkelopgaven 2021 (1866990) - 2022 (2725242) – definitief].

¹⁷ [20230419 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 – MAG ontwikkelopgaven 2021 (1866990) - 2022 (2725242) – definitief].

¹⁸ [20250403 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024 – vastgesteld]

¹⁹ [20250403 Kocon - Verantwoording Pilot Hybride Preventie 2021-2022 2023-2024 – vastgesteld]

BIJLAGE 1: OVERZICHT PROGRAMMA HYBRIDE PREVENTIE

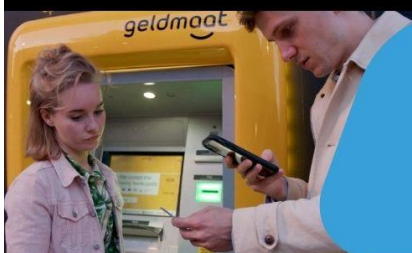
SH!TZOOi

LESPAKKET OVER ACTUELE THEMA'S

Shitzooi® is een preventief lesprogramma voor middelbare scholen. Door middel van interactieve video's en aanvullende lesvormen worden actuele problemen aangekaart en krijgen scholieren tips en tricks om hiermee om te gaan. De lessen kunnen als losse modules onafhankelijk van elkaar ingezet worden, tijdens de mentorles of projectweken. Het is ook mogelijk om de lesmodules als een doorlopende leerlijn in te zetten.

SEXTING

Voor deze module is een blokuur nodig, waarin twee verschillende gastlessen gegeven worden. Twee klassen volgen tegelijkertijd deze module. De ene klas volgt een voorlichting over sexting door Halt / jongerenwerk, de andere klas speelt een spel met film samen met de politie. Na 1 lesuur wisselen de klassen. De ouderbrief wordt achteraf ter info gestuurd.



Tip: deze les is een mooie aanvulling op Dealbreakers

SNEL GELD

Deze les wordt door de mentor gegeven (met behulp van de lesbrief). Na een klassikale introductiefilm gaan leerlingen individueel verder met de interactieve film op hun eigen device. Aan het eind van de les vindt er een nagesprek plaats. Ook ouders kunnen de interactieve film thuis bekijken. De ouderbrief met link wordt achteraf verstuurd.

PIEKEREN

Deze twee lessen met interactieve films worden door de mentor gegeven (met behulp van de lesbrief), indien gewenst samen met een jongerenwerker. Er zit één week tussen de lessen. Voor ouders is een aparte interactieve film die ze thuis kunnen bekijken. De ouderbrief met link wordt tussen de lessen in verstuurd.



FOCUS

Deze module bestaat uit één lesuur met een interactieve film die wordt gegeven door de mentor (met behulp van de lesbrief) en een blokuur in de gymzaal met gastdocenten. De LO-docent van de klas is hier ook bij aanwezig. Bij voorkeur is ook de mentor aanwezig. Voor ouders is er ook een film. De ouderbrief met link wordt vooraf verstuurd.

Kijk voor meer informatie over de inhoud van de lessen op shitzooi.com 🐾

SHITZOOi

MODULE	LEERJAAR		UITVOER	NODIG
SEXTING	leerjaar 1 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 1	blokuur (90-120 min.)	Politie	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • mentor aanwezig • achteraf ouderbrief versturen
			jongerenwerk / Halt	
SNEL GELD	leerjaar 1/2 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in alle leerjaren	1 of 2 mentorlessen (minimaal 60 min.)	mentor	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • achteraf ouderbrief versturen
PIEKEREN	leerjaar 2 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 1/2	1 lesuur (45-60 min.)	mentor (evt. samen met jongerenwerker)	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • tussen de lessen in ouderbrief versturen
		1 lesuur een week later (45-60 min.)		
FOCUS	leerjaar 3 in doorlopende leerlijn als losse module inzetbaar in leerjaar 3 / bovenbouw	1 of 2 mentorlessen (minimaal 60 min.)	mentor	<ul style="list-style-type: none"> • klaslokaal met digibord • iedere leerling eigen device + oortelefoons • vooraf ouderbrief versturen
		blokuur (90-120 min.)	gastdocenten	<ul style="list-style-type: none"> • gymzaal • LO-docent van de klas (en bij voorkeur ook mentor) aanwezig

Kijk voor meer informatie over de inhoud van de lessen op shitzooi.com 

BIJLAGE 2: ONTWIKKELING SHITZOOI PIEKEREN EN SHITZOOI FOCUS

Voortschrijdend inzicht & uitgestelde start Productie Shitzooi 3 in 2022

Bij het eerste denken rondom Shitzooi Piekeren was de insteek een programma over positieve gezondheid in te zetten. mentale problemen bij jongeren zouden hierin meegenomen worden.

Tijdens het onderzoek voor Shitzooi Piekeren kwam de omvangrijkheid van mentale problemen bij jongeren naar voren. Binnen Platform Kocon is uitgebreid literatuuronderzoek gedaan naar de omvang en de oorzaak van die mentale problemen. Het HBSC 2021 onderzoek laat zien dat 70% van de meisjes in het voortgezet onderwijs minstens wekelijks psychosomatische klachten heeft, voor de jongens is dit 49%. Daarnaast laat het onderzoek zien dat 44% van de meisjes en 13% van de jongens emotionele problemen ervaart. Dit wordt bevestigd door een vastgelopen jeugdzorg waarbij 1 op de 8 tot 9 jongeren inmiddels een beroep doet op die jeugdzorg.

Kijkend naar de oorzaken van de somberheid is het niet duidelijk of dat komt door sociale media, prestatiedruk vanuit school en maatschappij, vragen rond identiteit of een toekomstperspectief zonder huis in een wereld waar de zee gaat stijgen. De sombere jongere gaat gebukt onder een optelsom van al deze factoren die leiden tot een gevoel van controleverlies.

Voor ons werd het dilemma dat de in Hybride Preventie toegezegde programma's rond gezonde leefstijl nog meer druk op de jongeren zouden leggen. We helpen de jongere niet met een programma dat alleen op een deelaspect ingaat. Daarom is in 2022 besloten dat Shitzooi Piekeren juist niet moet starten met een programma rond leefstijl. Voorafgaand willen wij vanuit Kocon jongeren een basisprogramma geven dat ingaat op de vraag hoe je als tiener in het leven kan staan en hoe je als ouder de jongere daarin kan begeleiden. Hoe ga je om met vreugde maar ook met verdriet. Hoe ga je om met alle verwachtingen van jezelf en van je omgeving? Hoe krijg je grip op dit leven? Geënt op dit basisprogramma komen de modules die wel gericht zijn op een gezonde leefwijze en wordt er aandacht besteed aan slaap, gezonde voeding, ritme, kortom leefstijl. Deze nieuwe opzet - voor een programma dat het mentaal welbevinden van jongeren bevordert - is met veel enthousiasme ontvangen.

De voorgenomen opnames voor Shitzooi Piekeren in najaar 2022 bleken niet haalbaar. Ten eerste omdat er meer onderzoek nodig was dan van vooraf was ingeschat. In de tweede plaats zijn wij overtuigd dat het basisprogramma over mentaal welbevinden eerst gemaakt moet worden voordat in een volgende module aandacht kan komen voor positieve gezondheid e.d. Ten derde heeft Shitzooi Snel geld ons laten zien dat de productie anders moet worden aangepakt en de verantwoordelijkheid meer gedeeld moet worden.

In veelvuldige afstemming met gemeente op bestuurlijk en ambtelijk niveau is verlenging voor inzet van de subsidiegelden gerealiseerd. Hierover meer in de financiële paragraaf.

Shitzooi Focus concentreert zich wel op mentale en fysieke gezondheid. Dit gebeurt zowel in de film als tijdens de fysieke les. Ook voor dit programma was veel vooronderzoek nodig wat zorgde voor de nodige vertraging bij de productie.

Inleiding Shitzooi-programma's Piekeren en Focus: mentale problemen jongeren

In Shitzooi Piekeren is een eerste kennismaking met het Meta-cognitieve gedachtegoed²⁰. In Shitzooi Piekeren staan de CAS-strategieën *piekeren*²¹ (over schoolwerk, over goed genoeg zijn, over je lijf etc.) en ondoelmatige beheersing (veel rust pakken, spijbelen, blowen) centraal.

Shitzooi Focus gaat verder in op de CAS-strategieën *zorgen maken en controle*. Daarnaast gebruiken we voor Shitzooi Focus ook het Acceptance and Commitment Therapie (ACT) gedachtegoed²². Waarin Shitzooi Piekeren het malende denken, het piekeren centraal staat (wat aan de wieg kan staan van grotere mentale problematiek), zo gaat Shitzooi 4 met name over *focus en normalisatie*.

Zowel het Meta-cognitieve gedachtegoed als ACT-gedachtegoed gaan uit van de stelling: “*Denk minder, leef meer*”. Door niet te veel te focussen op negatieve gedachtepatronen, maar die juist te beperken, blijft er meer ruimte over voor het leven zelf. Dit klinkt als een cliché, maar het is gebaseerd op concrete, wetenschappelijke vondsten. Het gaat om acceptatie: negatieve gedachten en gevoelens horen bij het leven – dus ertegen vechten, ze proberen om te buigen, of ze vermijden heeft geen zin, en kost juist alleen maar kracht en energie. Door doelmatig om te gaan met moeilijke zaken, blijft er ruimte, energie en tijd over voor de leuke én belangrijke zaken van het leven, zoals: wat zijn mijn eigen waarden, wat wil ik in het leven en hoe ga ik zorgen dat ik daar heen beweeg? Kortom, we richten op het ontdekken van de persoonlijke veerkracht.

Shitzooi’s Piekeren en Focus zijn hybride voorlichtingsprogramma’s bestaande uit lessen met een interactieve films, mentorlessen en een fysieke les. Het basisprincipe draait om keuzes, de speler mag letterlijk kiezen wat het personage doet. Ervaring telt, en dat is wat jongeren opdoen door letterlijk de gevolgen van keuzes te ervaren. De inhoud van de lessen leunen op de volgende drie pijlers:

1. Activatie: Hoe mens te zijn? Waar zit onze vrijheid? Waar zitten onze keuzes, onze controle? Hoe kan je je denken zo structuren dat het productief is en ons helpt op ons levenspad. Dit draait om de positieve kant van ons redeneringsvermogen en is onder andere gebaseerd op het gedachtegoed van de Acceptance en Commitment Therapie (ACT). → het ontwikkelen van constructieve gedachtenpatronen voor bewuste levenskeuzes.

Voor de ouders houdt dit in dat zij actief communiceren met hun kinderen en hiervoor strategieën krijgen aangereikt.

2. Normalisatie: De gaat om de negatieve kant van ons redeneringsvermogen. Hoe minder denken kan helpen om meer te leven (onder andere geënt op de metacognitieve therapie zoals beschreven door Pia Callesen). Het leren loslaten van ondoelmatige denkstrategieën die leiden naar stress, somberte en prestatiedruk.

Voor ouders betekent dit duidelijke grenzen stellen en de jongere een bepaalde vrijheid geven om te experimenteren. Plus het inzicht in hoe jongeren te begeleiden als het niet goed gaat, hoe te ondersteunen zonder problematiek (onbewust) te voeden.

3. Bodificatie: Wat vertelt je lijf? Wat communiceert het naar jezelf → stress, signalen, hoofdpijn, buikpijn etc. Hoe ga je om met die lichamelijke stress → ademstrategieën, ankeren. En wat communiceert je lijf het naar anderen? Hoe sta je/ wat is je houding? Wat geef je voor signalen af? Hoe is je zelfbeeld? Vergelijk je je met anderen? Wie kies je als spiegel?

Voor de interactieve serie is een script ontwikkeld rondom problematiek waar jongeren in de huidige maatschappij mee te maken krijgen. Het laat hen ervaren welke vrijheid in keuzes ze hebben, waar hun controle ligt, wat er gebeurt als ze onhandige keuzes maken en waar hun vangnet zich bevindt. Ouderen zullen inzicht krijgen in de keuzes van hun jongeren, en hoe zij hen het beste kunnen begeleiden door het stellen van grenzen, door het geven van sturing en tevens in het geven van de benodigde vrijheid om te kunnen experimenteren.

²² Voor meer informatie zie: <https://www.therapieland.nl/programmas/methode/acceptance-commitment-therapy>

Doelgroepen

- Alle leerlingen in het voortgezet onderwijs van het voortgezet onderwijs in Katwijk:
 - o Shitzooi Piekeren de leeftijd van 12-13 jaar (1^{ste} klas)
 - o Shitzooi Focus de leeftijd van 14-16 jaar
- Alle ouders van de betrokken leerlingen

Belangrijk

We pretenderen geenszins dat Shitzooi daadwerkelijk therapie kan vervangen. Wel zijn wij van mening dat het goed is:

- jongeren mee te geven dat zorgen of gedachten op zichzelf niet vaak tot klachten leiden, maar dat de manier waarop je daar mee omgaat wel veel invloed heeft.
- Jongeren en hun ouders / verzorgers handvatten te bieden om het leven met vertrouwen tegemoet te treden. Preventief te kijken: hoe werkt dat nou, zo'n hoofd? En hoe normaliseer ik mijn gedachten en gevoelens?

Productie Shitzooi Piekeren en Shitzooi Focus

Voor de productie van de interactieve films van Shitzooi Piekeren en Focus heeft Stichting Kocon een samenwerkings- overeenkomst afgesloten met Collected Works. Zij zijn in Nederland bekend van [Solo Stories](#) en hebben ervaring met het opzetten van producties. Voor het maken van de films is een productieteam samengesteld. Er is gewerkt met professionele acteurs. Shitzooi Piekeren is in het najaar van 2023 opgenomen, Shitzooi Focus in het najaar van 2024. Het maken van de scripts, vinden van de acteurs, opnamelocaties, editing en sounddesign e.d. kostte meer tijd dan in het oorspronkelijk schema was aangegeven in de subsidieaanvraag. En ook het productieproces met editing, sounddesign e.a. kostte meer tijd dan aanvankelijk gedacht.

Achtergrond Shitzooi: Piekeren

In de korte serie Shitzooi Piekeren kijken we mee met het gezin Hofstede. Een gelukkig gezin bestaande uit vader Rob, moeder Tessa en de tweeling Yannick en Noa. Yannick en Noa beginnen dit jaar in het eerste jaar van de middelbare school. Hoewel het jaar vrolijk start krijgt het gezin toch al gauw te maken met kleine probleempjes: stress, onzekerheid, somberheid, piekeren. Deze kleine problemen lijken steeds groter te worden. En dat kan iedereen overkomen, hoe je eigen gezinssituatie er ook uitziet. Hoe eerder je leert hoe je dit kunt voorkomen hoe beter. Daarom geeft het tweede gedeelte van de serie tips aan jongeren én ouders wat zij kunnen doen.

De kern van Shitzooi Piekeren is: we kunnen jongeren en ouders/verzorgers helpen inzien dat bepaalde (opvoed)keuzes wel of minder gelukkig uitpakken. Maar we willen hen met name meegeven dat veel problemen bij de tienertijd horen, dat ze 'normaal' zijn. Door minder te piekeren, zorgen te maken, controlegedrag etc. uit te voeren, zullen de problemen minder groot worden; behapbaar worden en blijven. Dit is gebaseerd op het Meta-cognitief gedachtegoed. Een gedachtegoed wat jongeren en volwassen helpt beginnende en serieuzere mentale problematiek het hoofd te bieden en concrete handvaten aanbiedt.

Shitzooi Piekeren bestaat uit een twee-lessen-durende interactieve serie rondom de thematiek *piekeren en mentaal welzijn*. Het verhaal kan gevolgd worden vanuit verschillende personages, de kijker kan zelf kiezen met welk personage er gekeken wordt. Er zijn twee jongerenpersonages waaruit gekozen kan worden en één ouder-/ verzorgerlijn (hierna te noemen *ouder*). Naast deze personages, komen er meer karakters voor in de serie: denk aan klasgenoten, de mentor, de dansdocent etc.

De serie is zowel voor de jongeren als voor hun ouders. De ouderlijn en de jongerenlijnen zijn verweven met elkaar. Er bestaan dus drie losse programma's, maar elk personage komt in elke variant voor. Als de spelers later in gesprek gaan, zullen zij dezelfde thematiek hebben meegemaakt vanuit een eigen

invalshoek. En het kan erg leuk zijn om na de gekozen lijn een andere lijn te bekijken. Zo krijgen jongeren inzicht in keuzes van ouders en ouders in de beleefwereld van de jongeren. De film laat jongeren ervaren dat zij problemen kunnen krijgen en dat hun eigen keuzes ertoe doen. 'Jouw eigen keuzes doen ertoe' nemen zij als beeld in hun eigen rugzak mee zodat zij hier een beroep op kunnen doen als problemen zich voordoen. Voor ouders is het belangrijk dat zij ervaren dat zij voor hun kind op het voortgezet onderwijs misschien nog wel belangrijker zijn dan tijdens het basisonderwijs.

De serie is interactief: er kan er een aantal keer gekozen worden welke afslag het personage neemt binnen het verhaal. Na sommige scènes verschijnt er een vraag en een keuzebalk in beeld, met een *ja* en *nee* antwoord. Vervolgens loopt het verhaal verder volgens de gemaakte keuzes. Er zijn per lijn ongeveer 4 à 5 keuzes.

Pilots

Na een proefsessie met 2 Havo 4 klassen is Shitzooi 3 in februari 2024 in de eerste klas VO van het Pieter Groen (Mavo, Havo, VWO) door alle Brugklassers gevolgd. Dit is plenair gedaan met 150 leerlingen. Doordat de Wifi van de school dit grote aantal niet aankon is ter plekke besloten het één verhaallijn plenair te volgen. Ondanks de belemmering die dit gaf is het programma positief ontvangen. Er zijn 109 ouders die het ouderprogramma hebben bekeken.

De vragenlijst die na afloop werd afgenomen bevestigt dat problemen zich in de eerste klas nog ontwikkelen en dat het de moeite waard is om juist in dat stadium jongeren te leren hoe zij om kunnen gaan met piekeren. Na de plenaire sessie op het Pieter Groen is de vragenlijst door 143 jongeren ingevuld. Twee zaken vielen hierbij op:

16,3% geeft aan dat zij niet weten bij wie zij terecht kunnen als zij somber zijn of piekeren.

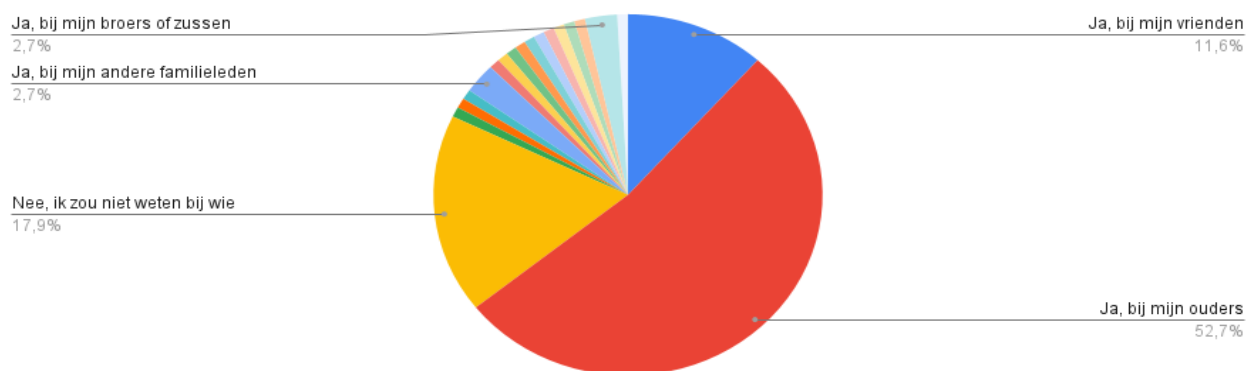
42% gaat bij piekeren nog meer nadenken of probeert het weg te stoppen.

In het najaar 2024 hebben alle leerlingen van de 2^e klas van Vakcollege Rijnmond (VMBO) de lessen Shitzooi 3 gevolgd. Dit is wel klassikaal gebeurd waardoor ook de mentorlessen konden plaatsvinden. Nu deden zich geen technische problemen meer voor. In het kader van een pilot hebben alle mentoren van tevoren een les gevolgd over mentale problemen verzorgd door GGZ Rivierduinen afdeling preventie.

Na de laatste film hebben de 115 aanwezige jongeren van Vakcollege Rijnmond een vragenlijst ingevuld. Cijfers die opvallen:

- 31,6 % van de jongeren geeft aan vaak of heel vaak te piekeren.
- 17,9 % geeft aan dat zij niet weten bij wie zij terecht kunnen als zij verdrietig, angstig of somber zijn.
- Slechts 52,7% geeft aan bij hun ouders terecht te kunnen.

Deze cijfers komen overeen met de bevindingen op het Pieter Groen.



Figuur 1: cijfers 'Heb jij iemand bij wie je terecht kan als je piekert, verdrietig, angstig of somber bent.'

De cijfers bevestigen de noodzaak van een preventief programma. Het groot percentage jongeren dat aangeeft niet te weten waar zij terecht kunnen bij problemen is zorgelijk. Dit cijfer is gedeeld met de scholen met het advies om een vertrouwenspersoon meer zichtbaar te maken voor de jongeren.

Uit de afgenomen vragenlijsten blijkt op beide scholen dat maar krap 50% van de jongeren aangeeft bij de ouders terecht te kunnen. Dit bevestigt de noodzaak van een programma zoals hybride preventie waarin ouders worden meegenomen.

Het is opvallend dat op de Rijnmond maar 8 ouders het programma hebben gevolgd. Bij de evaluatie lijkt dit samen te hangen met de andere doelgroep, met de communicatie met ouders vanuit school en met de toegankelijkheid van het programma voor ouders op de site van Shitzooi. Om dit in de toekomst te voorkomen is de website aangepast en de communicatie anders ingericht.

Aanpassingen n.a.v. de pilots

Door het interactieve karakter van de films met een groot aantal verschillende film lijnen die tegelijkertijd draaien werden tijdens de pilots een aantal technische problemen gezien.

Tijdens de start ontstond het probleem dat de website volledig draaide op [Wordpress](#). Tijdens de pilot op het Pieter Groen bleek dat wat bij Shitzooi 1 nog wel werkte bij Shitzooi 2 niet meer mogelijk was. Tijdens de pilot Shitzooi 3 met 150 leerlingen in de aula is gebleken dat de Wifi van de school overbelast kan raken. Hierna zijn we overgestapt op een andere hostingpartij, genaamd [Transip](#). Na overstap is de website opnieuw opgebouwd voor grootgebruik zodat hij de bezoekersstroom aankon. Zowel de website voor het domein Shitzooi.com en de Hosting is nu belegd bij Transip. Op de website draaien de programma's nu op het *H5P interactive content system*. Om te zorgen dat er geen vermenging is met YouTube worden de video's gehost op Vimeo. Ook bij Shitzooi 2 moesten elementen gewijzigd worden. Deze zijn beschreven bij [De pilots](#) vonden in 2024 en 2025 plaats in de 1^e, 2^e en 3^e leerjaren en hierin werden zowel de jongeren als hun ouders betrokken.

Tijdens de pilots zijn wij tegen een aantal problemen opgelopen.

Pilot Shitzooi Piekeren

De pilot Shitzooi Piekeren met 150 leerlingen werd in de aula uitgevoerd, hierdoor raakte de Wifi van de school overbelast. Vervolgens zijn pilots gedraaid met klassen, ook hier deden zich aanvankelijk problemen voor. Vervolgens zijn wij overgestapt op een ander platform waarmee deze problemen opgelost waren. Wel moesten ook bij de voorgaande Shitzooi 's elementen gewijzigd worden omdat die op een ander programma gebaseerd waren. Het interactieve gedeelte van Shitzooi Snel Geld is losgekoppeld van de Shitzooi website om de druk te verlagen. Hiervoor is een eigen programma ontwikkeld. Al deze aanpassingen zijn in eigen beheer uitgevoerd. De pilots die daarna werden uitgevoerd met leerlingen verdeeld over verschillende lokalen verliepen vervolgens probleemloos. Het advies aan scholen is om het programma alleen in de klas uit te voeren. Wanneer het toch met grotere groepen wordt gedaan kan dit alleen door met elkaar één verhaallijn te volgen.

De Mentaal Welzijnsmodules kennen een jongeren en een oudergedeelte. Voor de pilots met Shitzooi Piekeren lukte het op de Rijnmond nauwelijks om ouders het programma te laten kijken, op het Pieter Groen heeft tijdens de pilot een ruime meerderheid van de ouders gekeken. Om in de toekomst meer ouders te betrekken is meer aandacht voor de communicatie met de ouders ingebouwd en zijn de ouderbrieven aangepast. Het taalniveau in de brieven aan ouders is teruggebracht naar een B1 taalniveau.

Tijdens de pilots van Shitzooi Piekeren bleek dat er te veel werd gerekend op de inzet van mentoren. Sommigen hebben moeite met de digitale omgeving van de film, sommigen hebben moeite met het nagesprek. Om deze reden zijn er aanpassingen gedaan. De instructie voor mentoren om het programma uit te kunnen voeren is veel beknopter geworden. De achtergrondinformatie is sterk gereduceerd.

Er was aanvankelijk veel aarzeling bij de school over de training van de mentoren door GGZ Rivierduinen. Op de Rijnmond wat het uiteindelijk mogelijk een training van een uur te verzorgen. Dit beviel dermate goed dat zij voor februari 2026 een training van drie uur hebben aangevraagd. Maar op het Pieter Groen is het nog niet gelukt dit onderdeel te implementeren. Het programma voor mentoren zit erg vol waardoor het lastig is een geschikt tijdstip te vinden.

Er zijn wetenschappelijke aanwijzingen dat programma's over mentale gezondheid met te veel nadruk op mentale problemen de problematiek kan versterken in plaats. Met GGZ-Rivierduinen is daarom tijdens de pilots een programma ontwikkeld dat gericht is normalisatie.

Nu het programma Shitzooi Piekeren een aantal keer heeft gedraaid zijn wij tot de conclusie gekomen dat het tweede gedeelte van de film moet worden aangepast. In de film hebben jongeren op het laatst gesprekken met een psycholoog maar het wordt steeds duidelijker dat bij preventie normalisatie voorop moet staan. Het is normaal dat stemmingen wisselen en je moet daarmee leren omgaan. De gesprekken met het LUMC hebben ons in deze mening versterkt. Begin 2026 wordt de film aangepast.

De coördinatie van het programma was ingewikkeld daarom is vanuit de GGD een coördinator aangesteld. Deze maakt de afspraken met de scholen en de organisaties die meewerken aan de uitvoering. Het aanstellen van een coördinator bleek een belangrijke voorwaarde te zijn om het programma te draaien. Het draaien van het hybride preventieprogramma is een logistieke puzzel. Tot nu toe is gekozen om dit in projectweken te doen maar met de school wordt overlegd om al de Mentaal Welzijnsmodules in het reguliere rooster op te nemen.

Voor een aantal modules is externe inbreng noodzakelijk. Tot nu toe geeft dit met de politie geen problemen. Het jongerenwerk doet dit deels buiten de reguliere uren waardoor extra uren moeten worden ingekocht. GGZ Rivierduinen kan de training in Katwijk zonder extra vergoeding regelen vanuit hun preventie budget. De fysieke trainers moeten beschikbaar zijn en betaald worden. Er zijn niet veel trainers met expertise op het gewenste terrein die ook nog de vertaalslag naar de jeugd weten te maken. Voor Katwijk en de directe omgeving lijkt het haalbaar het fysieke programma vorm te geven, buiten Katwijk zal dat lastig zijn.

Pilot Shitzooi Focus

In december 2025 vonden de pilots Shitzooi Focus plaats op het Pieter Groen met drie derde leerjaar vwo-klassen.

Tijdens de pilot met de film in de klas bleek dat de mentoren het lastig vonden om de film zelfstandig te draaien en het nagesprek te voeren. Hiervoor wordt een oplossing gezocht.

Onder de film loopt een tijdlijn. Omdat in het filmbestand alle verschillende keuzes zijn opgenomen, loopt de tijdlijn niet synchroon met de werkelijke tijd die gekeken wordt. De speler springt binnen het grote tijdsbestand naar de gekozen scènes. Dit werkt verwarrend omdat de leerlingen het gevoel hebben veel langer te kijken dan de werkelijke tijd, ondanks uitleg hierover. Ook hiervoor wordt een oplossing gezocht maar dit is technisch erg lastig.

In de film waren de scènes met opa Arie als influencer door de jongeren toch nog te lang. Deze zullen worden ingekort.

Het is ons weer opgevallen hoe lastig het is om de aandacht van jongeren vast te houden, gewend als zij zijn aan flitsende snelle beelden. Toch waren ook tijdens de pilots weer mooie momenten zoals de

jongeren die zich erg herkenden in de problematiek en zich begrepen en geholpen voelden. Aan de hand van de ervaringen tijdens de pilot worden nog een aantal andere elementen in de film gewijzigd. We geven deze voorbeelden om te laten zien dat de pilots daadwerkelijk worden gebruikt om de programma's aan te passen. Dit is een ingewikkeld en tijdrovend proces. Er zijn geen vergelijkbare preventieve programma's op dit gebied waaraan gespiegeld kan worden. Het aanpassen van de programma's gaat af van het nog beschikbare inmiddels zeer beperkte budget.

De fysieke les werd zeer goed ontvangen maar vraagt om een tijdige planning met de beschikbare trainers wanneer dit voor grote groepen moeten worden uitgevoerd. Dit is een logistieke puzzel. Daarnaast is het binnen het beperkte budget lastig om trainers te krijgen. Toch hebben de pilots ons bevestigd in de meerwaarde van een fysiek programma. Jongeren leren daardoor reactiepatronen van het eigen lichaam op spanning leert herkennen en wat de mogelijkheden zijn om hiermee om te gaan. Dit leidde tot verbazing en herkenning. En natuurlijk is één les niet voldoende voor jongeren om dit in hun eigen leven te implementeren maar zij hebben in ieder geval het besef gekregen dat zij op hun lichamelijke signalen kunnen letten en dat zij hier wat mee kunnen doen.

Al deze aanpassingen zijn in eigen beheer uitgevoerd.

Ook heeft het ons geleerd dat de gekozen ruimte invloed heeft en de activiteit in klaslokalen (versus aula) moet worden uitgevoerd.

Tijdens de laatste pilot op het Vakcollege Rijnmond hebben zich geen technische problemen meer voorgedaan.

De pilots op zowel Pieter Groen als Rijnmond hebben het mogelijk gemaakt het programma inhoudelijk en technisch zo in te richten dat het klaar is voor groter gebruik.

Het onderhoud van de Shitzooi, website en hosting, het draaien van de programma's in Katwijk en het afnemen van de vragenlijsten gebeurt in eigen beheer.

Bereik

- 55 4^{de} jaar leerlingen (HAVO) van het Pieter Groen college.
- 150 1^{ste} klas leerlingen (Mavo, Havo en VWO) van het Pieter Groen college.
- 115 2^{de} klas vmbo-leerlingen van Vakcollege Rijnmond
- alle mentoren van Vakcollege Rijnmond (VMBO)
- 117 ouders die het ouderprogramma hebben bekeken.

Piekeren (voor jongeren en ouders): 2^e leerjaar

Samen met jongerenwerk, GGD en GGZ Rivierduinen

- *2x film van 20 minuten te verdelen over twee lessen.*
- *De film start gemeenschappelijk, daarna kan de jongere op de laptop verder 1 van de 2 personages volgen. Beide personages krijgen op een verschillende manier te maken met opbouwende stress. Tijdens de film zijn er 4-5 keuzemomenten.*
- *Voor de ouders is een aparte film die zij thuis kunnen zien. Ook de ouders krijgen tijdens de film keuzemomenten, bijvoorbeeld of de ouder de mobiel van het kind wel of niet gaat checken.*
- *De mentoren hebben de mogelijkheid om een training te krijgen van GGZ Rivierduinen. Zij leren hoe zij mentale problemen kunnen herkennen en hoe zij met de jongere het gesprek kunnen aangaan zonder dat zij daarbij in de rol van hulpverlener belanden. Het bestaat uit een plenair gedeelte voor de hele groep en een oefengedeelte in kleinere groepen.*
- *Tijdens de 1^e les wordt een korte vragenlijst afgenomen, de resultaten kunnen worden gebruikt tijdens het nagesprek met de klas tijdens de 2^e les.*

- *Mentoren die het lastig vinden het gesprek met de klas te voeren krijgen de mogelijkheid om de hulp van een jongerenwerker in te roepen.*

Uitvoering

- Er zijn introductiebrieven voor mentoren en ouders
- Korte vragenlijst met een terugkoppeling aan mentor 1 week na de les
- Het jongerenwerk is op de achtergrond aanwezig voor mentoren die een medewerker in de klas erbij willen hebben. De inschatting is dat dit bij de helft van de klassen nodig is.
- Nagesprek kan met de mentor of met een medewerker van het programma
- Training mentoren door GGZ Rivierduinen 1 tot 3 uur. Dit vraagt om een tijdige planning met oog voor het rooster van de docenten.
- Een ouderavond rond dit thema is niet haalbaar. Andere mogelijkheden zijn:
 - o een online vragenuur bv op de website Ouders van Katwijk
 - o een webinar voor ouders
 - o GGD/GGZ aanwezigheid op de tafeljesavonden met een tafel voor vragen over opvoeding en mentaal welbevinden.
- Nazorg: vertrouwenspersonen school en jongerenwerk op school

Toekomstig bereik

Mogelijk uitgebreid middels de geplande uitrol. Zie **ACTIE: HYBRIDE PREVENTIE OP DE SCHOLEN IN KATWIJK**

Shitzooi Focus

Hybride Preventie 4 is een vervolg op 3 en richt zich op leerlingen van het derde en vierde leerjaar en hun ouders.

Het gehele programma bestaat uit:

- Leerlijn jongeren:
 - o interactieve film Shitzooi 4 voor jongeren
 - o les fysieke en mentale balans
- Leerlijn ouders-/ verzorgers:
 - o interactieve film Shitzooi 4 voor ouders

Afwijking op de projectbeschrijving²³

In de projectbeschrijving is aangegeven dat aandacht wordt besteed aan Aristoteles; “Alles wat je aandacht geeft groeit”. Er werd vermeld dat er een aparte filosofische les zou worden gemaakt. In overleg met de scholen tijdens de pilots van Shitzooi Piekeren is vastgesteld dat het realiseren van een filosofische les weinig op zou leveren. Wel werd de behoefte uitgesproken dat deze filosofische principes wel in de film zelf terug zouden komen.

We hebben dit gerealiseerd door een koppeling aan het thema *Influencer*; wie is de echte influencer in het leven van jongeren? Zo heeft influencer ‘Opa Arie’ in Shitzooi 4 een belangrijke rol. Opa Arie is vernoemd naar zijn illustere voorganger-influencer Aristoteles.

Productie

Bij de voorbereiding van de productie is nauw samengewerkt met diverse partijen waaronder Welzijnswartier, GGZ Rivierduinen en Eerste Lijn psychologen.

De opnames van Shitzooi Focus vonden plaats in de zomer van 2024. Voor de editing, sounddesign, inbouw in de Shitzooi omgeving heeft moeite gekost en veel inspanning van de productiemedewerkers. Voor een deel is dit in eigen tijd gedaan omdat het anders niet mogelijk was het binnen het beschikbare budget te realiseren. We zijn verheugd dat een aantal landelijk bekende acteurs voor een gereduceerd tarief in de film een rol spelen.

Interactieve film Shitzooi Focus voor jongeren

De eerste les is een interactieve film waarin de kijker kan kiezen wel personage gevolgd wordt en wat de handelingen van het personage zullen zijn.

We volgen een alleenstaande moeder en haar zoon. Haar vader/zijn opa is een derde belangrijk sleutelfiguur. De hoofdpersonages (moeder een zoon) krijgen te maken met problematiek van deze tijd, de zoon met de problemen: zwaarmoedigheid en een laag zelfbeeld. De moeder met de opvoeding daaromheen: zorgen maken en controle willen houden. De opa is iemand die het vanuit een langere levensvisie beter voor elkaar heeft.

Waar de communicatie tussen moeder Liset en zoon Mees steeds slechter gaat gedurende de film (zich steeds meer focussen op zorgen, problemen en negativiteit), zo probeert Opa Arie de kijker wat nuchtere tips te geven over het leven vanuit zijn moestuin. In 6 vlogs geeft hij door middel van metaforen inzicht in de 6 stappen van het ACT-gedachtegoed. Tevens doet hij zijn naam eer aan, want in de vlogs zit ook een flinke portie van het gedachtegoed van de Griekse wijsgeer Aristoteles, één van de eerste filosofen die zich bezighield met geluk.

Interactieve film Shitzooi Focus voor ouders

Binnen Hybride Preventie 4 leren ouders alarmsymptomen herkennen en weten zij wanneer er gehandeld moet worden en wanneer niet. Dankzij de interactieve film Shitzooi 4 ervaren ouders aan den lijve het belang van hun ondersteunende rol. Het ouderprogramma wordt aan alle ouders aangeboden en kan thuis worden gevolgd.

²³ [20220806 Kocon MAG - Aanvraag Pilot Hybride Preventie 4 voor MAG 2023] & [20220822 Kocon bijlage_3b_Hybride preventie Shitzooi 4- dekkingsplan_subsidieaanvraag_MAG_2023]

UITLEG FYSIEK PROGRAMMA

Motivatie

Opvallend is dat veel programma's rondom Welzijn op scholen enkel cognitief werken. Er zijn geen fysieke onderdelen bij deze lessen. Dat is vreemd, omdat al eeuwenlang bekend is dat voor een gelukkig welzijn we lijf en hoofd gezond moeten houden. Hierbij halen we graag Aristoteles aan. Hij geloofde dat zowel het lichaam als de geest in evenwicht moeten zijn voor geluk. Het vinden van balans tussen extremen - zoals luiheid en stress - is essentieel voor zowel geestelijke als lichamelijke gezondheid. Lichamelijk gezond zijn willen wij in deze kwestie verder trekken dan enkel fit zijn.

Een belangrijke motivatie voor dit programma is namelijk de vraag of je stress in zijn totaliteit wel aan kan pakken zonder naar het lijf te kijken. Dat stress uit jouw hoofd zich kan nestelen in het lichaam en tot lichamelijke klachten kan leiden is algemeen bekend. Dit is nuttig om jongeren te leren (zie de Noa lijn in Shitzooi 3). Maar dit werkt andersom ook: stress vanuit jouw lijf kan zich ook nestelen in jouw hoofd. Tachtig procent van de informatie die door onze vagale zenuwbanen reist stroomt namelijk van het lichaam naar de hersenen. Andersom (brein naar lijf) is dit slechts 20%. Dit gegeven, dat een gestrest lijf signalen naar het hoofd zendt, is een belangrijk onderdeel van dit programma. Het is altijd een wisselwerking. Het werken aan fysiek welzijn, aan fysieke ontspanning is een enorme kans voor jongeren c.q. mensen om doeltreffend aan het welzijn te kunnen werken. Enkel de regulatie van het brein is niet altijd voldoende of doeltreffend.

Een laatste motivatie om een fysiek programma bij Shitzooi toe te voegen gaat over de verschillende leerstijlen van jongeren c.q. mensen. Niet voor elke jongeren zal een cognitief lespakket een goede aanpak zijn, sterker nog, uit onderzoek blijkt dat sommige programma's die inspelen op mentale stress averechts werken; de jongeren gaan nog meer piekeren. Een fysieke aanpak toevoegen zou wellicht deze jongeren kunnen helpen.

Effectiviteit

Een kleine disclaimer, voor de uitleg van het programma volgt: wij zijn ons ervan bewust dat een paar lessen 'Fysiek Welzijn' misschien een druppel op een gloeiende plaat lijken. Natuurlijk zijn jongeren pas echt gebaat bij een intensief programma wat langere tijd gevolgd zou worden. Maar dit is nu eenmaal niet haalbaar voor scholen. Het doel van dit programma is om *zaadjes te planten*. Om de jongeren inzicht te geven in hoe zij hun lijf in kunnen zetten als gereedschap voor een beter Welzijn. Dit doen wij op drie verschillende vlakken, om ze een zo breed mogelijk perspectief te bieden. Ook hopen wij hen, net als bij de films, een handleiding mee te kunnen geven voor als zij hulp zoeken. Waar dat bij de films de mentor, de ouders, vrienden, het jongerenwerk, de huisarts, de psycholoog etc. zijn, komen er door middel van deze lessen nieuwe mogelijkheden bij: de sportleraar, de voetbal-, basketbal-, hockey-, etc.-coach, dansdocent, haptonoom, somatisch therapeut, ademcoach enzovoort. Zo hopen wij met Shitzooi een zo holistisch mogelijk programma te maken.

Achtergrond programma

Het vertrekpunt bij het onderzoek voor de fysieke les is Annebeth Moolenburgh – ontwikkelaar van dit programma en projectleider – waren haar persoonlijke bevindingen. Tijdens haar opleiding Muziektheater op Codarts Rotterdam kreeg zij veel les over houding, adem, stemgebruik, lichamelijke communicatie en hoe jouw eigen lijf voelt (voelt het gespannen, ontspannen etc.). Het viel haar op dat de middelbare school vele jaren lichamelijke opvoeding biedt, maar dat de essentiële lichamelijke processen daar niet onder vallen.

Hoe stress in het hoofd werkt is in Shitzooi Piekeren uitgebreid aan bod gekomen. Stress komt vaak voort uit hoe je met je gedachten en gevoelens omgaat. Het gaat niet zo zeer om de inhoud van jouw

gedachten, maar wel om de manier hoe je met jouw gedachten omgaat. Het belangrijkste punt is: hier hebben we stress cognitief behandeld, het streven was om normalisatie te bewerkstelligen rondom cognitieve struggles.

Voor Shitzooi Focus lag de focus op hoe stress zich manifesteert in focus en in het lijf. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden binnen verschillende gebieden: ademwerk, de polyvagaaltheorie²⁴ en daarbij zenuwstelselregulatie, mindfulness, haptotherapie, somatische therapie en richtingen waarin sport en plezier samen komen (o.a. Yolo-training van Yos Lotens²⁵).

Al gauw leidde dit onderzoek tot gekozen deelonderwerpen:

- Het zenuwstelsel en zijn 3 basissystemen.
- Adem en ontspanningsoefeningen
- Jouw lijf als goede raadgever - hoe gaat het eigenlijk met je? Leren herkennen van signalen en gevoelens.
- Jouw lijf als bron van aanpak: hoe zorg ik dat ik mezelf anker in een basis van vertrouwen en veiligheid. Zelfregulatie.
- Jouw lijf als bron van co-regulatie: plezier, samenspel en samenwerken, vertrouwen in elkaar.
- Jouw lijf als bron van veerkracht: sterker worden, sport als uitlaatklep en vinden van focus.

Inhoud programma

Er bestaan vele verschillende aanpakken rondom adem, rondom regulatie etc. Om het zo veel mogelijk jongeren aan te laten spreken willen we het programma niet te zweverig maken, niet te veel richting yoga of mindfulness c.q. meditatie. Daarmee willen wij niet aangeven dat die richtingen niet werken.

Uiteindelijk is bij dit programma gekozen voor een samenstelling vanuit 3 verschillende lessen:

1. Een les met een haptotherapeut (of iemand die de oefeningen kan uitleggen): leren voelen, leren ontspannen. *Voorbeeld* (dit hoeft het exact niet te zijn):
 - Hoe voelen de drie basissystemen van het zenuwstelsel. Kort inzicht geven.
Groen staat voor, vagaal: veilig, verbinding, vertrouwen, kunnen omgaan met de uitdagingen van alle dag, meebewegen met wat zich aandient, betrokken, geïnteresseerd.
Rood staat voor sympathisch: hard werken, vechten, vluchten, geactiveerd en onrustig. Angstig, boos.
Blauw staat voor ingestort, afgesloten, op de automatische piloot, leeg, energieloos, opgeven. (scrollen telefoon, in bed hangen, groot onderdeel van de film).
→ Inzicht geven dat gedachten en gevoelens voortkomen uit in welk systeem je zit. Lichamelijk aandacht, staat herkennen en dit veranderen door middel van fysieke oefeningen heeft soms meer zin dan puur het piekeren aanpakken.
Leren lijf aan te spannen en te ontspannen, oefeningen a la bodyscan etc.
Ademwerk
Etc.
2. Een les vanuit Judo: vertrouwen in elkaar, plezier in samenwerken en samenspel.
Voor een goed welzijn heb je elkaar nodig, co-regulatie. Je redt het niet in je eentje. Hoe kan je op andere bouwen en vertrouwen? En hoe zorg je dat anderen op jou kunnen bouwen?
Ook plezier als basis van welzijn.

²⁴ De polyvagaal theorie, ontwikkeld door Stephen Porges, legt de rol van de nervus vagus uit in emotionele regulatie, sociale verbinding en stressreacties. Voor meer informatie, zie <https://polyvagaalinstituut.nl/polyvagaaltheorie/>

²⁵ De Yolo Training is een psycho-fysieke methode voor basisscholen waarin bewegen en sociaal-emotioneel leren hand in hand gaan. De Yolo Training is ontwikkeld door Yos Lotens, (sport)pedagoog. Voor meer informatie, zie <https://yolotraining.nl/>

3. Een les vanuit boksen c.q. defensie: hoe gebruik je sport om sterker te worden, veerkrachtig en weerbaar te zijn. Hoe vind je focus?
Om je goed te voelen is het belangrijk dat je veerkrachtig bent. Het leven kent nu eenmaal uitdagingen, dat gaat niet veranderen. Maar hoe zorg je dat je daarin overeind blijft? Dat je altijd weer op kan staan? Hoe hou je een sterke focus?

Tijdens de pilots zijn les 1 en les 2 getest, de mogelijkheden om les 3 in te zetten worden in de toekomst nog onderzocht.

Resultaten Pilot Shitzooi 4: Focus

De programma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de trainers. Het idee is dat de lessen daarna gegeven zullen worden door een kleine pool van hierop getrainde mensen.

Bereik Pilot

Tijdens de pilot hebben drie 3 VWO klassen zowel de les vanuit de Judo als de les vanuit de Haptotherapie gevolgd. De jongeren waren na aanvankelijke scepsis ('mediteren, yoga etc.) erg te spreken over de lessen.

Effectiviteit

Een kleine disclaimer, voor de uitleg van het programma volgt: wij zijn ons ervan bewust dat een paar lessen 'Fysiek Welzijn' misschien een druppel op een gloeiende plaat lijken. Natuurlijk zijn jongeren pas echt gebaat bij een intensief programma wat langere tijd gevolgd zou worden. Maar dit is nu eenmaal niet haalbaar voor scholen. Het doel van dit programma is om *zaadjes te planten*. Om de jongeren inzicht te geven in hoe zij hun lijf in kunnen zetten als gereedschap voor een beter Welzijn. Dit doen wij op drie verschillende vlakken, om ze een zo breed mogelijk perspectief te bieden. Ook hopen wij hen, net als bij de films, een handleiding mee te kunnen geven voor als zij hulp zoeken. Waar dat bij de films de mentor, de ouders, vrienden, het jongerenwerk, de huisarts, de psycholoog etc. zijn, komen er door middel van deze lessen nieuwe mogelijkheden bij: de sportleraar, de voetbal-, basketbal-, hockey-, etc.-coach, dansdocent, haptonoom, somatisch therapeut, ademcoach enzovoort. Zo hopen wij met Shitzooi een zo holistisch mogelijk programma te maken.