

Informatiekatern

**LAAT
HET
LICHT
AAN**

De voorstelling	3
<i>Ontstaan van het “Laat het licht aan” programma</i>	3
<i>Urgentie: Wacht niet te lang met depressiepreventie op je school</i>	4
Wie zijn wij	5
<i>Jarno Korf</i>	5
<i>Willem van Leunen</i>	6
Een depressie	7
<i>Welke signalen kan jij zien op school?</i>	8
<i>Een gesprek starten, hoe ga ik in gesprek met een leerling bij wie ik depressieve gevoelens vermoed?</i>	9
<i>Hoe en wanneer moet ik een leerling doorverwijzen?</i>	11
<i>Evalueer jouw gesprek met de leerling/student</i>	11

De voorstelling

Wat super dat jullie school gekozen heeft om de voorstelling “Laat het licht aan” te gaan bezoeken. Hiermee draagt jullie school bij aan een belangrijke stap om leerlingen vroegtijdig bewust te maken van eventuele depressieve gevoelens. Het is zo belangrijk dat zoveel mogelijk mensen weten hoe ze een gesprek over depressie / depressieve gedachten / zelfmoordgedachten moeten voeren. Uit onderzoek blijft dat steeds meer jongeren depressieve gevoelens ervaren. In iedere klas van 25 leerlingen hebben gemiddeld 5 leerlingen verhoogde depressieve gevoelens. Jij hebt hier als docent dus onherroepelijk mee te maken en je kan een hele belangrijke rol spelen in het signaleren, ondersteunen en doorverwijzen. In de introductietraining die wij ontwikkeld hebben leren wij jou om je kennis en vaardigheden te vergroten. Dit informatiekatern geeft je al wat handvaten voor jouw communicatie met je leerlingen.

Ontstaan van het “Laat het licht aan” programma

De voorstelling gaat over Jarno Korf (24) die op jonge leeftijd seksueel werd misbruikt door zijn stiefbroer en daardoor in zijn puberjaren in een diepe depressie terecht kwam. Nadat zijn zus de stiefbroer met Jarno had betrapt, biechtte zij alles op aan haar moeder. Samen met zijn moeder ging Jarno naar een psycholoog, maar dat verliep helaas niet goed. Hij verloor het vertrouwen in de hulpverlening, werd steeds opstandiger in zijn gedrag en werd door zijn omgeving gezien als een probleemkind. In december 2017 bedacht Jarno dat hij twee dingen kon doen. Of hij zou uit het leven stappen of hij zou nu écht al zijn trauma's verwerken. Hij koos voor het laatste en terwijl hij EMDR volgde schreef hij het script van de 1e versie van de voorstelling *Laat het licht aan*. De voorstelling werd drie keer opgevoerd in 2018 en toen zeiden vrienden dat Jarno en Willem (de componist van de muziek en medeoprichter van Throughout Productions) meer moesten doen met dit verhaal. Zogezegd zo gedaan en de voorstelling werd uitgebreid. Samen met inhoudelijk partner 113 Zelfmoordpreventie werd de Masterclass depressiepreventie ontwikkeld en het *Laat het licht aan programma* kon van start. We speelden in Maart 2020 3 voorstellingen en *Laat het licht aan* kwam tot stilstand. Corona. Inmiddels zijn de theaters weer open en heeft het team van Throughout het programma weer kunnen oppakken. Op 18 maart 2022 speelden we een première in het nieuwe DELAMAR in Amsterdam. Dit heeft geleid tot veel nieuwe boekingen van scholen en gemeenten. Wij zijn trots op deze ontwikkeling omdat het thema belangrijk is en wij hopen dat iedere jongere, net zoals Jarno destijds, ervoor kiest om hulp in te schakelen.



- Bron: 113 Zelfmoordpreventie vóór corona

Urgentie: Wacht niet te lang met depressiepreventie op je school

- 1 op de 5 jongeren heeft regelmatig depressieve klachten
- Een jongere van 14-18 jaar kan al een depressie ontwikkelen als depressieve gedachten en gevoelens 2 weken aanhouden (bron: Universiteit van Maastricht)
- Uit onderzoek (2019) blijkt dat wanneer een jongere depressieve gevoelens ontwikkelt, er een grote kans ontstaat op blijvende psychische schade op volwassen leeftijd (bron 113 zelfmoordpreventie)
- De impact op het ontwikkelen van depressieve gevoelens is na de Corona pandemie substantieel toegenomen o.a. door de factor “eenzaamheid”

Wie zijn wij

Jarno Korf

Hij is een communicatief sterk, kinesthetisch, en creatief musicalacteur. Afgestudeerd van de Frank Sanders Akademie te Amsterdam in 2020.

Theaterseizoen 2020 was hij te zien als titelrol in de met 'Keuze van de criticus' bekroonde musical Peter Pan van Theater Terra. Hij startte in 2020 i.s.m. Willem van Leunen Throughout productions. Speelde daarvoor in 2020 en 2021 in de solovoorstelling 'Laat Het Licht Aan' welke in begin 2022 is uitgebreid met meerdere acteurs.



Hij is afgestudeerd aan de Sirius Academy (communicatie psychologie) als Professional én Master Coach. Deze kennis gebruikt hij om te coachen en om de inhoud van de nieuwe producties en masterclasses van Throughout Productions naar een nog hoger niveau te tillen.

Door zijn jarenlange ervaring in de musicalwereld, tijdens en na zijn opleiding, heeft Jarno een groot netwerk bestaande uit: Musical Acteurs, tekstschrijvers, regisseurs, licht- en geluidstechnici, decor-ontwerpers, producenten en choreografen. Deze zet hij ook in voor de ontwikkeling van nieuwe producties en/of productpresentaties.

'Laat Het Licht Aan' is zijn verhaal, hij deelt open over zijn seksueel misbruik, depressies én zelfmoordgedachten. Dit doet hij zo open mogelijk om jongeren te inspireren om ook te gaan praten en niet te blijven rondlopen met hun problemen. Jarno pleit ervoor om depressiepreventie samen aan te pakken. Stoppen met op eilandjes werken en het allemaal maar op de eigen manier proberen op te lossen. Steek de koppen bij elkaar, gebruik elkaars specialisme en zorg er samen voor dat de jongeren in Nederland weer totaal gelukkig kunnen zijn.

Willem van Leunen

Willem is de medeoprichter van het theaterbedrijf. Alles wat hij doet komt voort uit passie en nieuwsgierigheid. Hij is tevens componist van 'Laat Het Licht Aan'.

"In onze producties staat de inhoud centraal, met een focus op zelfredzaamheid en het bespreekbaar maken van moeilijke onderwerpen voor de jeugd. Onze producties zijn professioneel en goed uitgewerkt. Ik sta écht achter onze producten! De kwaliteit is hoog en ik vind het belangrijk dat scholen voldoende ruimte hebben voor eigen inbreng. Ik ga vaak mee als technicus naar optredens, dat maakt het werk onwijs afwisselend.

Ik ben zelf 47 jaar en ik werk samen met mijn compagnon Jarno, die pas 25 is. Daardoor kom ik in aanraking met andere zienswijzen en stel ik regelmatig mijn mening bij over onderwerpen die -gezien mijn leeftijd- wat verder van me af kunnen liggen. De cultuur binnen ons productiebedrijf is informeel en creatief, soms een tikkeltje chaotisch, maar dat hoort een beetje bij ons vakgebied. Onze houding is altijd professioneel en dat zie je terug in onze producten."



Een depressie

Iemand heeft depressieve gevoelens ontwikkeld als tenminste 1 van de volgende 2 kernsymptomen gedurende minstens 2 weken aanwezig is:

1. Een depressieve of prikkelbare stemming
2. Geen plezier meer beleven, verminderde interesse in (bijna) alle activiteiten

Daarnaast moeten er minstens 4 van onderstaande symptomen aanwezig zijn;

1. Slaapgebrek of teveel slapen
2. Geremd of rusteloos zijn
3. Vermoeidheid of verlies aan energie
4. Zich waardeloos of extreem schuldig voelen
5. Terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding
6. Concentratieproblemen of besluiteloosheid
7. Eetproblemen (te weinig of teveel eten) of gewichtsverandering



*bron – DSM-5 (handboek voor de classificatie van psychische stoornissen)

Let op! Je bent niet je depressie, je hebt depressieve gevoelens.

Deze depressieve gevoelens laten zich vaak zien in uitersten. Of een leerling doet heel veel van het een en heel weinig van het ander of precies andersom.

Bijvoorbeeld: het ene uiterste is dat een leerling heel veel en vaak ongezond eet.

En het andere uiterste is dat een leerling helemaal geen trek heeft.

Het gebeurt niet alleen bij eten, maar bij slapen gebeurt er ook zoiets vergelijkbaars:

óf een leerling is rusteloos, ligt te woelen in bed, is aan het piekeren is klaarwakker
óf slaapt juist enorm veel, is niet wakker te krijgen, slaapt door de wekker heen en is prikkelbaar. En dat heeft natuurlijk consequenties. De leerling komt daardoor te laat op school en als dat vaker gebeurt moet ie nablijven, zit niet lekker in z'n/haar vel en weet niet goed hoe dat komt.

Mensen met een depressie ervaren deze tegenstellingen en hun omgeving vindt dat maar moeilijk te begrijpen. En daardoor voelt iemand die depressieve gevoelens heeft zich vaak onbegrepen.

- Bron: [3]

Welke signalen kan jij zien op school?

Depressieve gevoelens bij leerlingen zijn niet altijd zo goed zichtbaar dat komt omdat het zich voornamelijk intern afspeelt en dat kan je aan de buitenkant niet zien.

Toch zijn er een aantal signalen waar jij op kunt letten:

1. **Concentratieproblemen**
2. **Stil en teruggetrokken gedrag**
3. **Vermoeidheid (minder actief)**
4. **Weinig zelfvertrouwen /lage eigenwaarde**
5. **Achteruitgaande schoolresultaten**
6. **Middelengebruik (blowen/roken etc.)**
7. **Motivatieproblemen (huiswerk niet meer maken)**
8. **Sociale problemen (isolatie/pesten)**
9. **Geagiteerd/nerveus gedrag**
10. **Opvallende veranderingen in uiterlijk**
11. **Een sterke reactie op stress**
12. **Onrustig gedrag of juist vertraagd in spreken en bewegen**
13. **Risicovol en opstandig gedrag**
14. **Meer verzuim of vaker te laat**
15. **Verwaarlozing (hygiëne kleding)**
16. **Gewichtsverlies- of toename**
17. **Vage gezondheidsklachten (buik- en hoofdpijn)**
18. **Zelfbeschadiging / automutilatie**

Bij de meeste signalen gaat het om een verandering t.o.v. eerder gedrag. Hoe meer signalen er zijn, hoe sneller actie /hulp nodig is.

Bespreek het met een collega docent! Samen sta je sterker.

Hey, ik zie dat Larissa ander gedrag vertoont, zie jij dat ook? Zou je daar ook op willen letten? Twee zien meer dan één & better safe than sorry.

Hey, ik zie dat Kees zich opeens heel erg afzondert. Volgens mij heb jij hem straks in de klas bij Biologie, zou jij er ook eens op willen letten?

Let op! Spreek wel van tevoren of wie het gesprek aangaat met de leerling dus niet allemaal tegelijk. Zorg ervoor dat de leerling zich niet overvallen voelt.

Een veilige omgeving creëren dus

- Bron: [4]
- Bron: [3]

Een gesprek starten, hoe ga ik in gesprek met een leerling bij wie ik depressieve gevoelens vermoed?

Als jij signalen opmerkt, is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Het aangaan, starten van een gesprek met een leerling bij wie je depressieve gevoelens ziet of vermoedt, is niet eenvoudig. Een belangrijke formule om te gebruiken is:

FEITELIJKE OBSERVATIE + OPEN VRAAG

Voorbeelden:

- 1 Ik zie dat je de laatste tijd veel alleen staat in de pauze. Ik maak me zorgen om je. Wat is de reden dat je vaak alleen staat?
- 2 Je viel vanmiddag in de les opeens zo uit tegen Hoe kwam dat je zo boos werd?
- 3 Het valt me op dat je cijfers wat lager zijn dan in het begin van het jaar. Hoe komt dat denk je? Wat heb je nodig?

Jouw houding & gesprekstechniek in het gesprek met de leerling zijn van belang. Open vragen leiden vaak naar een antwoord van je leerling. Als je zegt: je viel vanmiddag in de les opeens zo uit tegen ik accepteer dat niet maar zeg maar even wat erachter zit is niet uitnodigend en biedt minder veiligheid voor de leerling.

WAT WEL WERKT:

1. Open en vriendelijke houding. Mag ik daar een vraag over stellen? Wil je mij daar iets meer over laten weten? (permissie vragen)
2. Toon begrip door bijvoorbeeld te zeggen; wat moeilijk voor je of ik zie dat het je raakt. (verbindende opmerking/vraag)
3. Benoem je zorg laat je betrokkenheid merken.(betrokkenheid)
4. Zeg dat het moedig is dat de leerling met jou praat over zijn/haar gevoelens. (Volwassen gedrag aanmoedigen)
5. Zeg dat je het probleem zal bespreken met de zorg coördinator of mentor (zorgend)

WAT WERKT NIET:

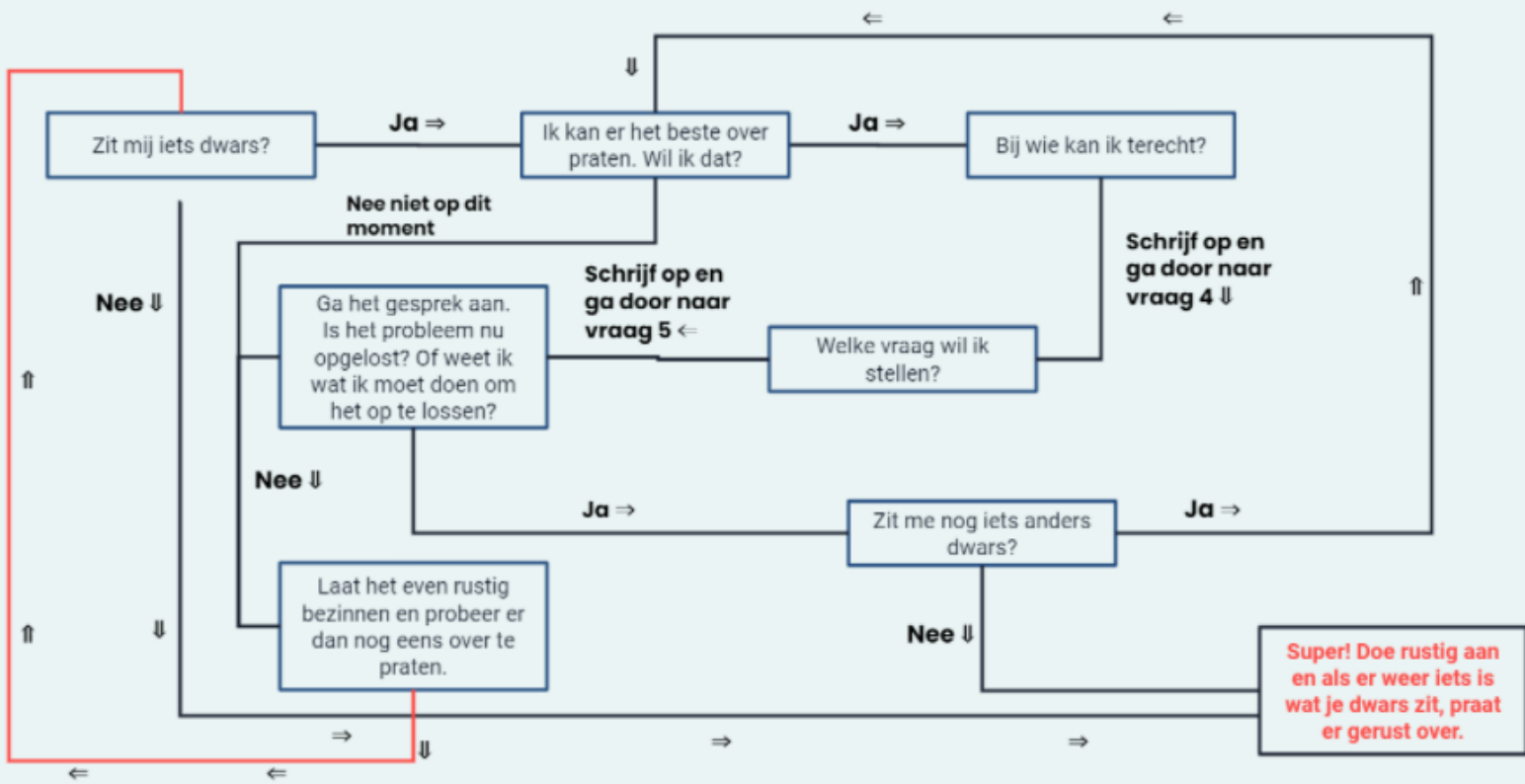
1. Probeer het probleem niet op te lossen. Jouw rol is om te signaleren en veiligheid te bieden
2. Dwing de leerling tot niets. Geef de leerling het gevoel dat hij/zij invloed heeft en geef ruimte voor de gevoelens
3. Word niet boos
4. Bagatelliseer niet : het valt allemaal wel mee hoor ... (voor leerlingen kan een klein probleem in jouw ogen een groot probleem voor hem/haar zijn)
5. Beloof nooit geheimhouding

Docent Nederlands – Charlotte:

"Ik heb ooit aan een leerling beloofd het er niet over te hebben. Dat doe ik niet weer, want dan zit je in een complot en wordt het er niet makkelijker op."

Belangrijke vragen die een leerling zichzelf kan stellen;

Belangrijke vragen die jij jezelf kunt stellen



- Bron: [1]

Hoe en wanneer moet ik een leerling doorverwijzen?

Belangrijk is om hier nogmaals te bekrachtigen dan jij een **SIGNALERENDE** rol hebt en geen **HULPVERLENENDE** rol.

Voel hierin zelf ook goed aan dat ook jij grenzen hebt als de leerling meer hulp nodig heeft dan jij op dat moment kan bieden.

Welke hulp kan jij sowieso bieden:

1. Netwerk mobiliseren, Moedig de leerling aan om met iemand te praten die hij/zij vertrouwt (bv. Ouders / vrienden)
2. Zorgteam, bespreek welke hulp er binnen de school mogelijk is (protocol school) het zorgteam weet de weg in de regio (GGD)
3. Huisarts, je kan als docent niet rechtstreeks doorverwijzen. Adviseer de leerling (om evt. samen met de ouders) naar de huisarts te gaan.



Indien de hulpvraag groter is en de leerling aangeeft wel eens aan zelfmoord te denken geef dan de mogelijkheid door om te bellen met hulpverleners van 113 ; www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand/wat-je-kunt-doen-voor-een-ander/zelfmoordpreventiewijzer.

Evalueer jouw gesprek met de leerling/student

Leerling/student

Het is belangrijk dat je het gesprek met de leerling/student goed afrondt, maak afspraken over het vervolg. Ook na een doorverwijzing is het goed nog eens op jullie gesprek terug te komen. Niet als hulpverlener, wel als betrokkene, als vertrouwd persoon en als iemand die ziet en weet hoe moeilijk de leerling/student het heeft. Vraag hoe het gaat met de hulp die de leerling/student nu krijgt.

Zorg dat de leerlingen/ studenten het gesprek verlaten met duidelijke handvatten over wat ze kunnen doen en waar ze terecht kunnen wanneer het niet goed gaat.

- Bron: [1]

LAAT HET LICHT AAN



- Bron: [1]