

WORKSHOP: SAMEN STERK VOOR JE PUBER

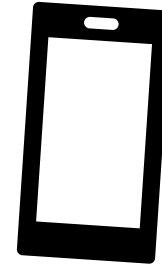
Voor veerkracht en
plezier -
ook als het even tegenzit



DÉ PLEK OM TE ZIJN



Pak je mobiel
Ga naar [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)



Vul in bij join a live Menti:
6243 5454

DÉ PLEK OM TE ZIJN

OPBOUW

Veerkracht en plezier (op school)

Wat doen we op het Udens College?

Wat kun je thuis doen?



DÉ PLEK OM TE ZIJN

WAT IS VEERKRACHT?

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan moeilijke omstandigheden en hier op een gezonde en positieve manier mee omgaan.

Waarom is dit belangrijk voor jongeren?

- Het kunnen reguleren van emoties
- Leren om problemen zelfstandig op te lossen
- Ondersteunt de ontwikkeling van zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen

Veerkracht is een beschermende factor voor de **mentale gezondheid** – en andersom!



PLEZIER (OP SCHOOL)

Plezier is een positieve emotionele toestand die ontstaat wanneer iemand iets ervaart als aangenaam, bevredigend of leuk.

Kenmerken van plezier in het onderwijs

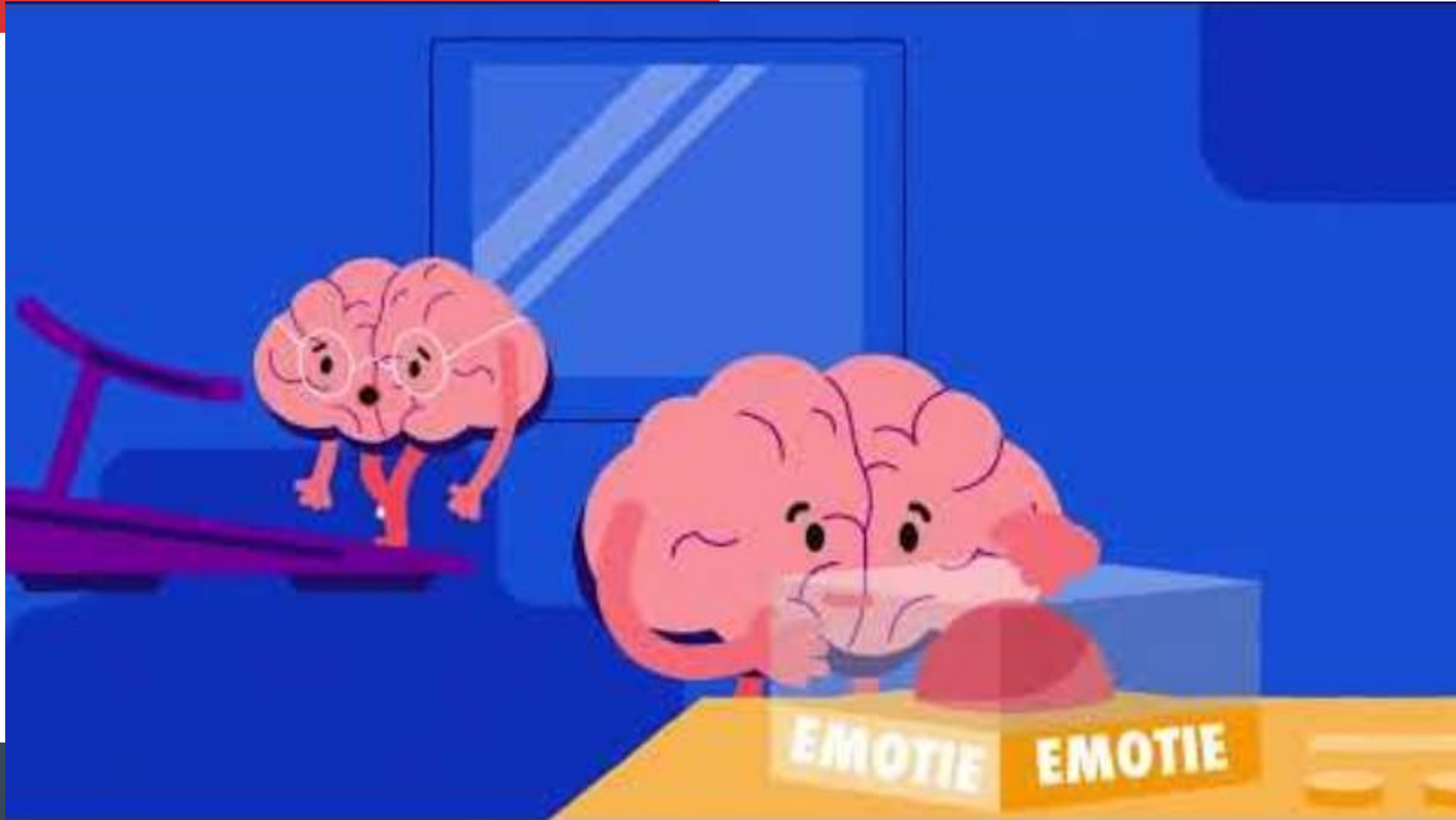
- Een goede intrinsieke motivatie
- Een gevoel van betrokkenheid
- Ervaren van een veilige leeromgeving
- Het opdoen van succeservaringen
- Het ervaren van sociale interactie

Plezier in het onderwijs stimuleert mentale gezondheid, wat op zijn beurt veerkracht versterkt.

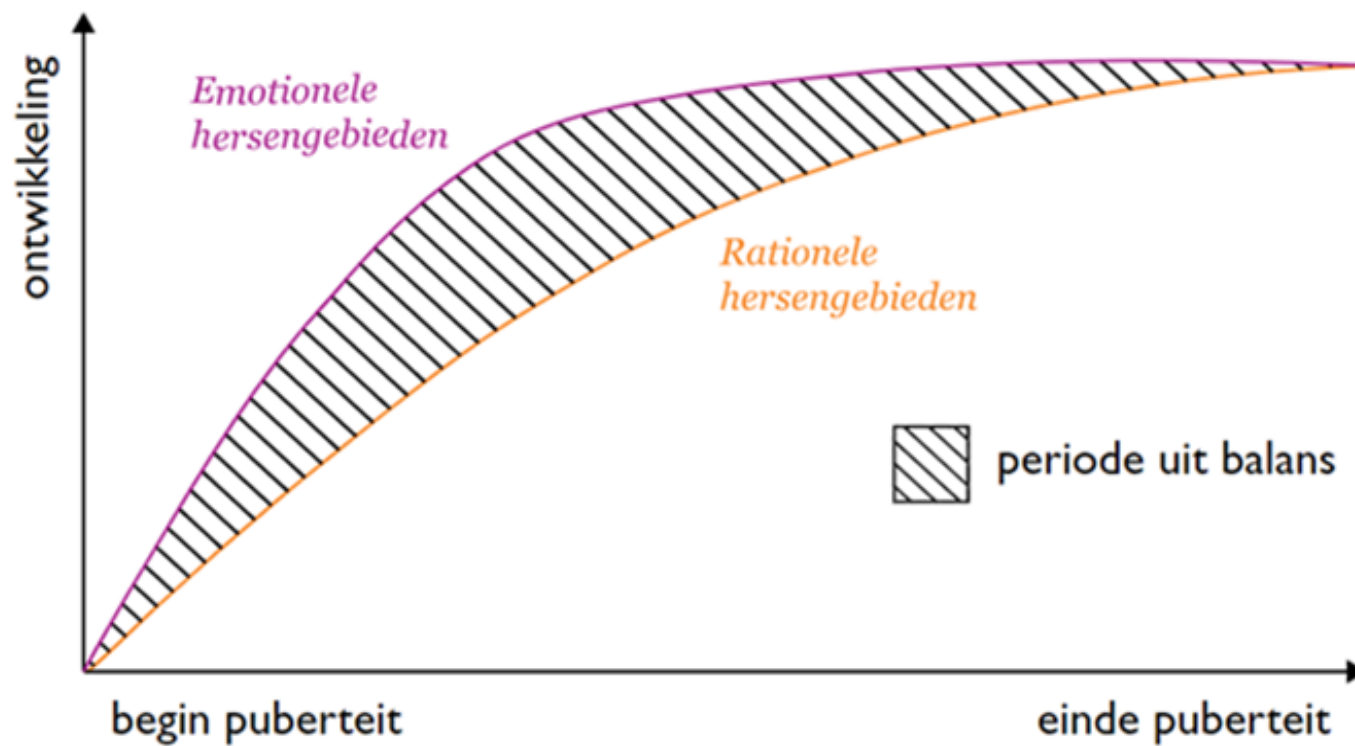


DÉ PLEK OM TE ZIJN

ONTWIKKELING IN DE PUBERTEIT



DÉ PLEK OM TE ZIJN



DÉ PLEK OM TE ZIJN

HET VERGROTEN VAN VEERKRACHT EN PLEZIER



Video coping

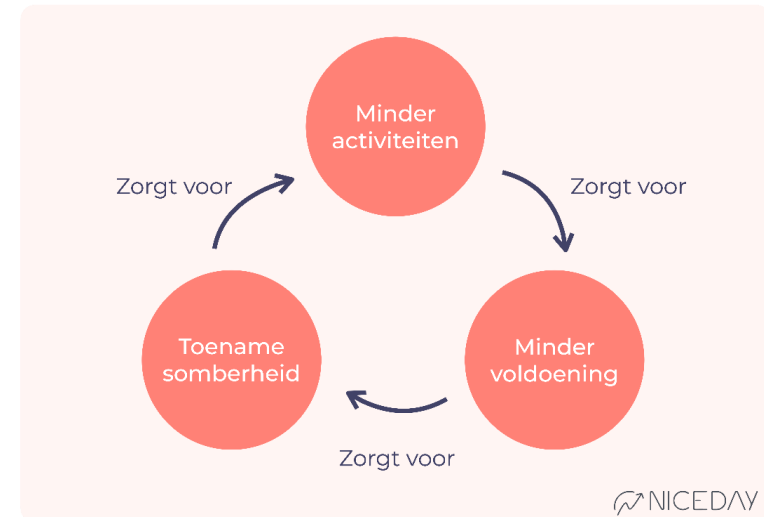


DÉ PLEK OM TE ZIJN

WAAR KUN JE ALS OUDERS OP LETTEN?

Signalen

- Niet meer uit bed komen, bijv. vermijden van school
- Isoleren, geen sociale contacten aangaan
- Verstoord slaapritme
- Zichzelf pijn doen (zelfbeschadiging)
- Middelengebruik
- Opstandigheid, toename in agressie
- Heel veel eten of heel weinig eten
- Opvallende veranderingen in uiterlijk/hygiëne
- Perfectionisme, lat heel hoog leggen



Bij de meeste signalen gaat het om een **verandering t.o.v. eerder gedrag!**

Risicovol = wanneer dit gedrag vaker voorkomt en voor een langere periode



lessonup.com/app/default/teach/Ew6RNsLkh98CBdGSf/52G4PKSzNMFHv6mkA/#52G4PKSzNMFHv6mkA-screen=input

DÉ PLEK OM TE ZIJN

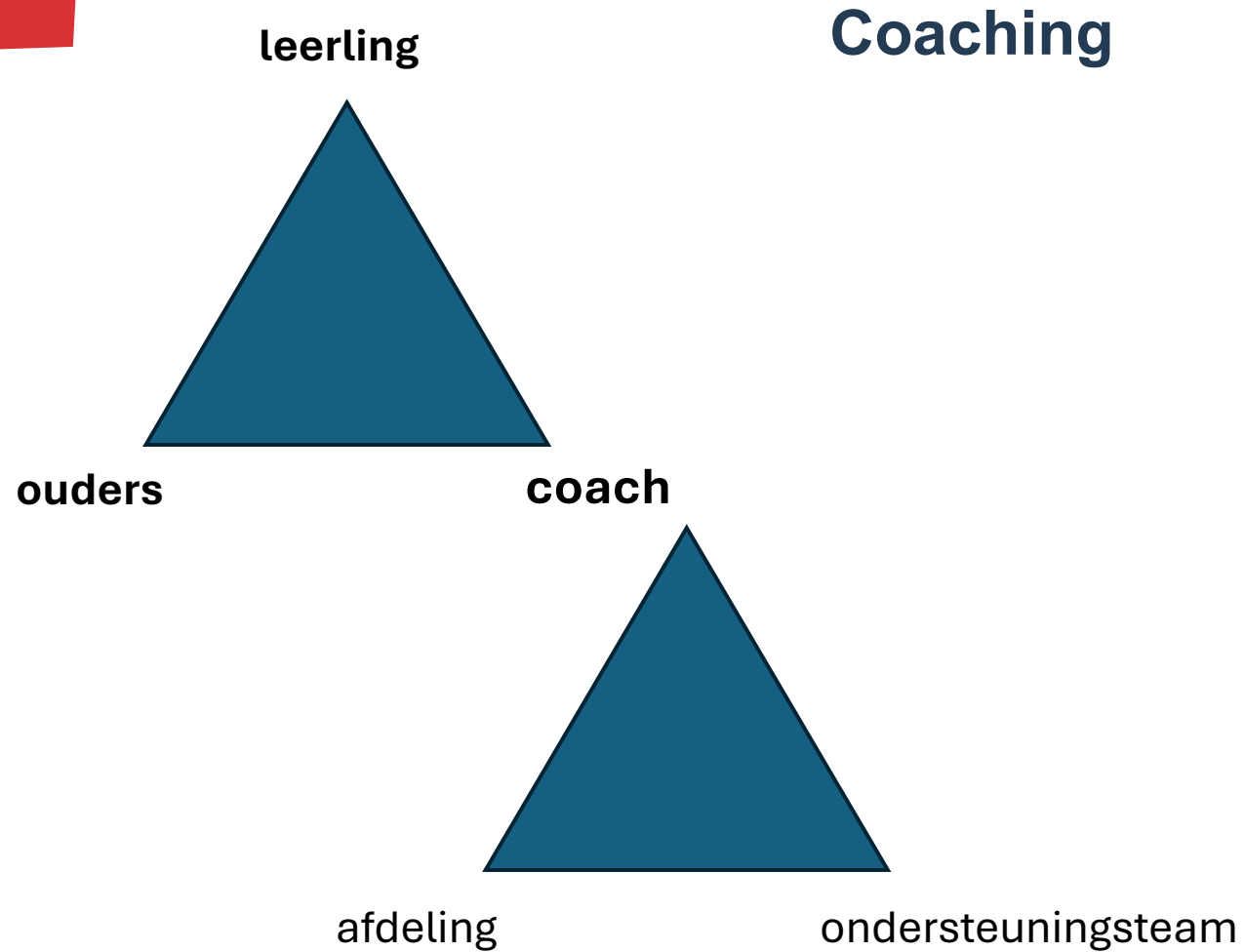
Wat doen we op het UC?

- Leren van en met elkaar
- Ondersteuning zoveel mogelijk in en nabij de klas en zo vroegtijdig mogelijk
- Gericht op het aanleren van vaardigheden



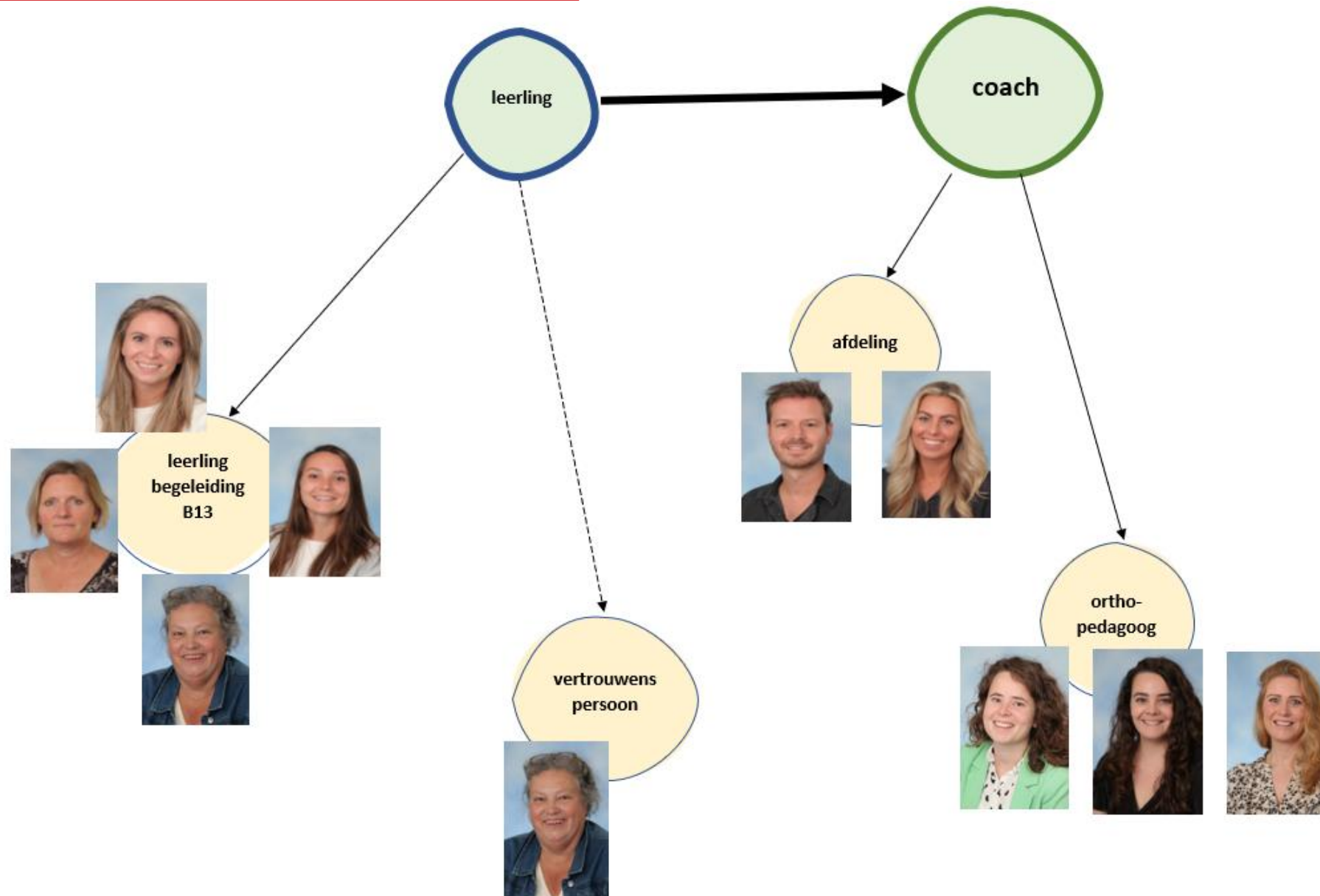
DÉ PLEK OM TE ZIJN

Wat doen we op het UC?



DÉ PLEK OM TE ZIJN

Waar kun je terecht voor hulp?



Cito Leerling in Beeld

Toets	Klas	Vak
Selectie		
1 X	2Bb X	Sociaal-emotioneel/Leer-werkhouding X
0	2Ba	Nederlands (Taalverzorging)
1	2Bb	Nederlands (Leesvaardigheid, Woordenschat)
2	2Ka	Engels
3	2Kb	Rekenen-wiskunde
	A2a	
	G2a	

Zoeken op leerlingnaam

☐ Toon ontwikkeling

Naam	Sociaal-emotioneel functioneren						Leer-werkhouding		
	Sociaal zelfbeeld	Cognitief zelfbeeld	School-beleving	Veiligheid	Prosociaal gedrag	Zelf-vertrouwen	Geheugen en stabiliteit	Luister- en werkhouding	Zelfstandig leren en werken
Andy Horst	😊	😬	😊	😊	😊	😬	😊	😊	😬
Harry Kegel	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Justin Slager	😊	😬	😬	😊	😊	😬	😬	😬	😬
Saskia de Boer	😬	😊	😬	😬	😬	😬	😊	😊	😊

Trainingen

Training	Leerjaar
Opstarttraining	1
Dyslexie Startprogramma	1
Rots en Water	2 & 3
Op Volle Kracht OVK	3 & 4
Kickbokstraining	1 t/m 4
Faalangstreductietraining FRT	1 t/m 3
Examenvreestraining EVT	4
Sociale vaardigheidstraining SOVA	1 t/m 3
Kickbokstraining	1 t/m 4
Rots en Water	1
Mindfit	1 t/m 3
Op Volle Kracht OB OVK	1 & 2

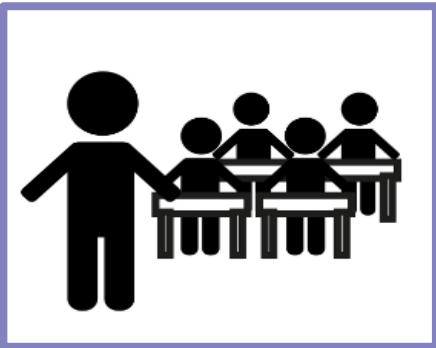
Samenwerking ketenpartners



De STORM-aanpak

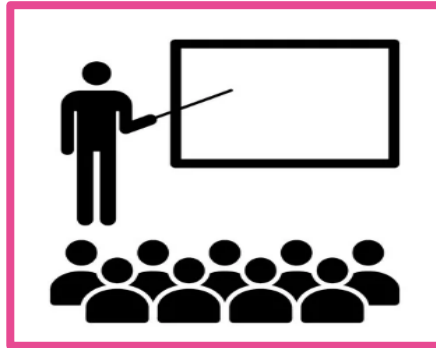
Wat doen we hier op school?

Bewustwording en kennis opdoen over mentale gezondheid

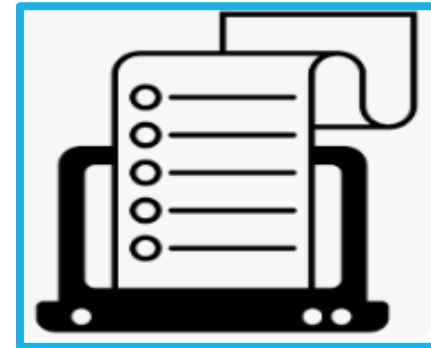


Mental Health programma
voor leerlingen

Vroegtijdig signaleren en bespreekbaar maken van (mentale) klachten



Gatekeepertraining
voor mentoren/docenten



Vroegsignalering door GGD

Preventieve training



Op Volle Kracht
vaardigheidstraining voor leerlingen

HELDER
OP SCHOOL

FRISSE
START

SAMEN
FRIS



Wat kun je doen als ouders?



Stimuleer voldoende slaap, beweging en sociaal contact
Wees alert op signalen

Ga zonder oordeel het gesprek aan:

- Neem de emoties van de jongere serieus
- Benoem wat je ziet
- Laat weten dat je er voor ze bent, dat je graag wil helpen

Geef zelf het goede voorbeeld als ouder en vraag indien nodig om hulp



DÉ PLEK OM TE ZIJN

Waar kun je terecht voor hulp?

Heb je een opvoed- of opgroevraag?

We wijzen je graag de weg!

maashorst

Wij hebben een vraag over opvoeden en opgroeven



STAP 1

Kijk ook eens in je eigen omgeving
Mensen om jou en je gezin heen noemen we je 'netwerk'. Vaak zijn dit meer mensen dan je misschien denkt. Stel je vraag gerust aan iemand in je netwerk. Zo kun je gemakkelijk en snel geholpen worden. Voorbeelden van mensen in jouw netwerk zie je hier rechts.

Mijn netwerk



???

We komen er niet uit met ons eigen netwerk



STAP 2

Meer hulp nodig?
Er zijn opgeleide mensen dichtbij
Misschien lukt goede hulp vinden niet in jouw eigen netwerk (zie stap 1). Of misschien is je vraag daar te lastig of te ingewikkeld voor. Je kunt dan naar goed opgeleide mensen die je verder kunnen helpen. We noemen dat ons 'preventief veld'.

Preventief veld



Samen komen wij er soms achter dat er meer hulp nodig is

STAP 3

Gespecialiseerde hulp - in overleg
Kom je er niet uit bij stap 1 of 2? Dan kijk je verder naar mogelijkheden voor specialistische hulp. Het preventieve veld kan je hierbij ondersteunen. Je komt dan terecht bij de gemeente.
Hoe je een afspraak maakt bij de gemeente zie je hier rechts. Overigens kun je ook bij de huisarts terecht voor een specialistische hulpvraag.

Bel de toegang via
0413 - 28 19 11



Onze consulenten kijken samen met jou naar wat je al hebt gedaan en wat je nodig hebt voor meer of beter passende hulp.

Gespecialiseerde hulp



Waar kun je terecht voor hulp?

ZELF AAN DE SLAG

Meestal is het fijn om samen met iemand te praten over waar je mee zit, maar er zijn ook manieren om zelf aan de slag te gaan. Hieronder vind je een aantal websites waarop je meer informatie kunt vinden en (anoniem) om hulp kunt vragen.

Algemeen:

- Jongerenhulponline.nl
- JouwGGD.nl
- Kindertelefoon.nl of bel 0800-0432

Mentale gezondheid:

- Injebol.nl
- Mentaalvitaal.nl/jongeren
- Stormaanpak.nl

Somberheid:

- Gripopjedip.nl

Zelfbeschadiging:

- SamenInMijnSchoenen.nl

Zelfmoordgedachten:

- 113.nl of bel 113

Gamen, drugs, alcohol en roken:

- Gameadviesopmaat.nl
- DrugsInfo.nl
- RokenInfo.nl
- Moti4.nl

Eten, gewicht en uiterlijk:

- Proud2bme.nl

Seks en relaties:

- Sense.info

LHBTIQ+:

- Iedereenisanders.nl

Ernstige problemen thuis:

- Veiligthuis.nl

Ouder(s) met psychische problemen:

- Koppsupport.nl



**Samen bouwen we aan
veerkracht en plezier**

DÉ PLEK OM TE ZIJN



Bedankt voor jullie aandacht!

DÉ PLEK OM TE ZIJN