



Noord- en Oost-Gelderland



# Versterken van veerkracht bij jongeren

Informatie voor ouders(s)/opvoeder(s)

Karin van Steeuwen | Gezondheidsbevorderaar | GGD Noord- en Oost-Gelderland

Inge Spiekker | Jeugdverpleegkundige | GGD Noord- en Oost-Gelderland

Marianum,

6 november 2025

Veerkrachtig zijn en blijven



# Welkom

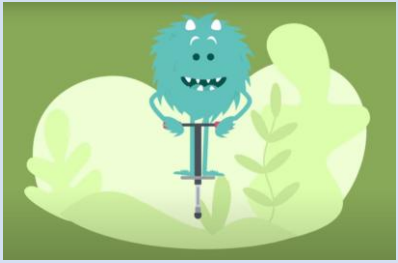
## Introductie



# Inhoud

1. Wat verstaan we onder veerkracht?
2. Doorlopende leerlijn Veerkracht GGD
3. Inhoud van de workshop Veerkracht aan de 3<sup>e</sup> klas
4. Rol ouder/opvoeder: ondersteunen in plaats van beschermen
5. Tips en vervolg

# Wat is veerkracht?



Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij stress of tegenslagen in het leven



Soms kost het door ophoping van stress steeds meer moeite om terug te veren



Het is dan moeilijk positief te blijven; je kunt een negatieve mindset krijgen, minder zelfvertrouwen en meer kans op een dip



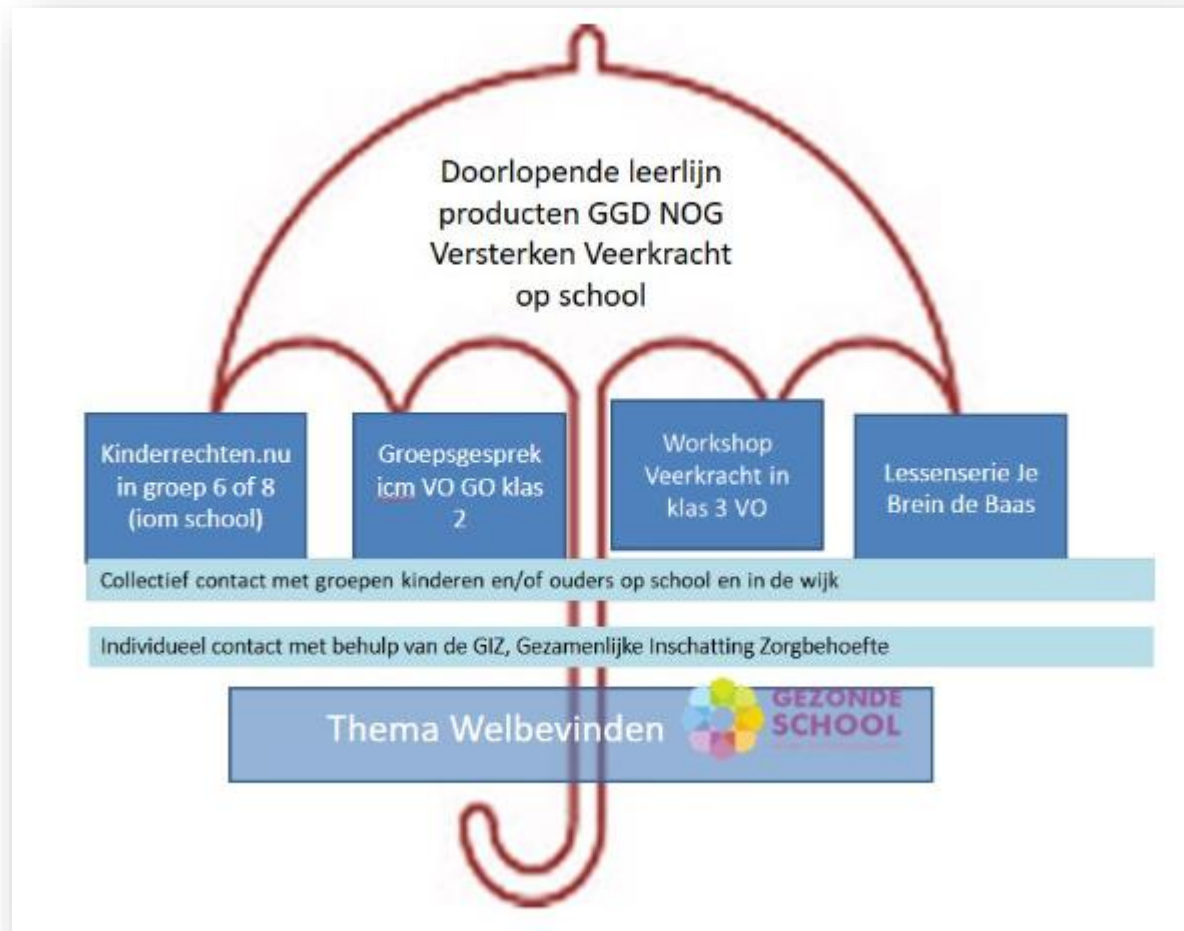
Veerkracht helpt je om beter terug te veren bij tegenslagen. Je kunt moeilijke situaties makkelijker overwinnen



# Uitgangspunten GGD

- Veerkracht als basis
- Normaliseren
- Steunende omgeving
- Kom je er niet uit? Durf hulp te vragen

# Doorlopende leerlijn - Versterken Veerkracht



- Kinderrechten.nu (bovenbouw basisschool)
- Groepsgesprek Voortgezet Onderwijs (klas 2)
- Workshop Veerkracht (klas 3)
- Vervolg lessenserie Je Brein de Baas (mentor)

# Groepsgesprek en Gezondheidsonderzoek klas 2



Wat heb je nodig om (gezond) op te groeien en wat heb je niet nodig?



In een veilige setting (met mentor en jeugdverpleegkundige) bespreken de leerlingen wat er zoal leeft, wat ze kunnen doen om problemen beter te kunnen hanteren en naar wie ze altijd toe kunnen met vragen.



GIZ-kaart bij individueel gesprek

# Gezondheidsonderzoek klas 2

Met behulp van de GIZ-kaart (Gezamenlijk Inschatten Zorgbehoeften)

- Individueel gesprek met jeugdverpleegkundige
- Vertrouwelijk gesprek
- In overleg met jongere eventueel hulp inschakelen
- Positieve insteek
- Kijken naar groei



# Workshop Veerkracht klas 3



Wat is veerkracht?



Niet iedere dag is een 10!



Complimenten

# Workshop Veerkracht klas 3 (vervolg)

**Invloeden van de omgeving**

Wie bepaalt eigenlijk hoe jij je voelt?

Jijzelf of de buitenwereld?

Hoe blijf jij de baas over je gevoelens?

 Team Jeugdgezondheid en Gezonde School

Sociale druk



met mensen praten  
#het helpt

Wat doe JIJ als je niet goed in je vel zit?



Wat heeft eerder geholpen?

**Hoe sta jij er in?**

- Wat ik DENK heeft invloed op wat ik VOEL
- Als ik me slecht VOEL, dan kan ik daar iets aan DOEN

Helpende en remmende gedachten

# Workshop Veerkracht klas 3 (vervolg)



Filmpje over stress



Hulp zoeken



Vervolg door mentor

# Lespakket Je Brein de Baas

## Lespakket Mentale Gezondheid

o.a. ontwikkeld met Steven Pont (ontwikkelingspsycholoog & systeemtherapeut)





[Je Brein de Baas?! - Film voor ouders](#)

# Samenvatting Je Brein de Baas

- Kennis over stress en hoe het brein werkt
- Hoe ga je om met stress?
- Meer grip op stress
- Normaliseren van het praten over gevoelens
- Sociale steun geven en krijgen



# Rol voor ouder(s)/opvoeder(s)

- Belangrijk hierover thuis in dezelfde taal te praten
- Stress en tegenslagen horen bij het leven  
Deze hebben een functie in je ontwikkeling
- Zet je kind aan om zelf na te denken over mogelijke oplossingen:
  - wat heeft je eerder geholpen?
  - wat zou je een goede vriend of vriendin adviseren?
  - vraag hulp



# Wat kun je doen als ouder(s)/opvoeder(s)?

- Van beschermen naar begeleiden
- Duidelijkheid: stel grenzen wanneer dit nodig is
- Steun: toon interesse in het leven van uw kind
- Maak tijd voor gezamenlijke activiteiten
- Praat met elkaar
- Ondersteunen van zelfstandigheid: help kinderen om hun eigen pad te kiezen... én te leren van hun fouten!

# Meer weten?

	Voor ouder(s)/opvoeder(s)	Informatie over:
1.	<a href="http://www.ncj.nl/onderwerp/je-brein-de-baas/voor-ouders/">www.ncj.nl/onderwerp/je-brein-de-baas/voor-ouders/</a>	Inhoud Je Brein de Baas.
2.	<a href="http://www.watouderswillenweten.nl/opvoeding/">www.watouderswillenweten.nl/opvoeding/</a>	Wat ouders willen weten.
3.	<a href="http://www.oudertelefoon.nl">www.oudertelefoon.nl</a>	De oudertelefoon.
4.	<a href="http://www.ncj.nl/onderwerp/stress/early-life-stress/">www.ncj.nl/onderwerp/stress/early-life-stress/</a>	Informatie over stress bij kinderen.
5.	<a href="http://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/1d377b46-e8ef-4bdd-bec9-ead714b93770.pdf">www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/1d377b46-e8ef-4bdd-bec9-ead714b93770.pdf</a>	Praten met tieners over stress: hoe doe je dat?
	Voor jongeren	Informatie over:
1.	<a href="http://www.jouwggd.nl">www.jouwggd.nl</a>	Informatie en anonieme (slow)chat.
2.	<a href="http://www.injebol.nl">www.injebol.nl</a>	Beter in je vel zitten tussen 16 en 27 jaar.
3.	<a href="http://www.jongerenhulponline.nl">www.jongerenhulponline.nl</a>	Informatie over hulp vinden.

# Meer weten?

Kom naar de workshop

## Hoe vergroot ik de veerkracht bij mijn kind?



### Centraal thema

- Jongeren ondersteunen bij omgaan met stress.
- Rol van ouder: van *beschermer* naar *begeleider*

### Opzet van de avond

- Korte introductie mentale gezondheid
- In gesprek: *Hoe pak jij het aan thuis?*
- Praktische handvatten meenemen

### Waar en wanneer?

8 december, 19.45 uur- 20.30 uur  
Marianum Groenlo

**Aanmelden:** Scan de QR-code of mail naar  
[i.spiekker@ggdnog.nl](mailto:i.spiekker@ggdnog.nl)

# Team Jeugdgezondheidszorg GGD, Marianum



**Elke Velthuis**, Jeugdarts



088 443 3141



[E.Velthuis@ggdnog.nl](mailto:E.Velthuis@ggdnog.nl)



**Inge Spiekker**, Jeugdverpleegkundige



088 443 36 85



06 23 76 53 55



[i.spiekker@ggdnog.nl](mailto:i.spiekker@ggdnog.nl)



Noord- en Oost-Gelderland

EEN  
GEZOND  
HOUVAST



**Bedankt voor jullie aandacht**

Vragen?

