



**BOUNCE**  
resilience tools

Terugveren en opveren

Streven naar een positieve identiteit bij jongeren

# Drie tools

- **BOUNCE young**

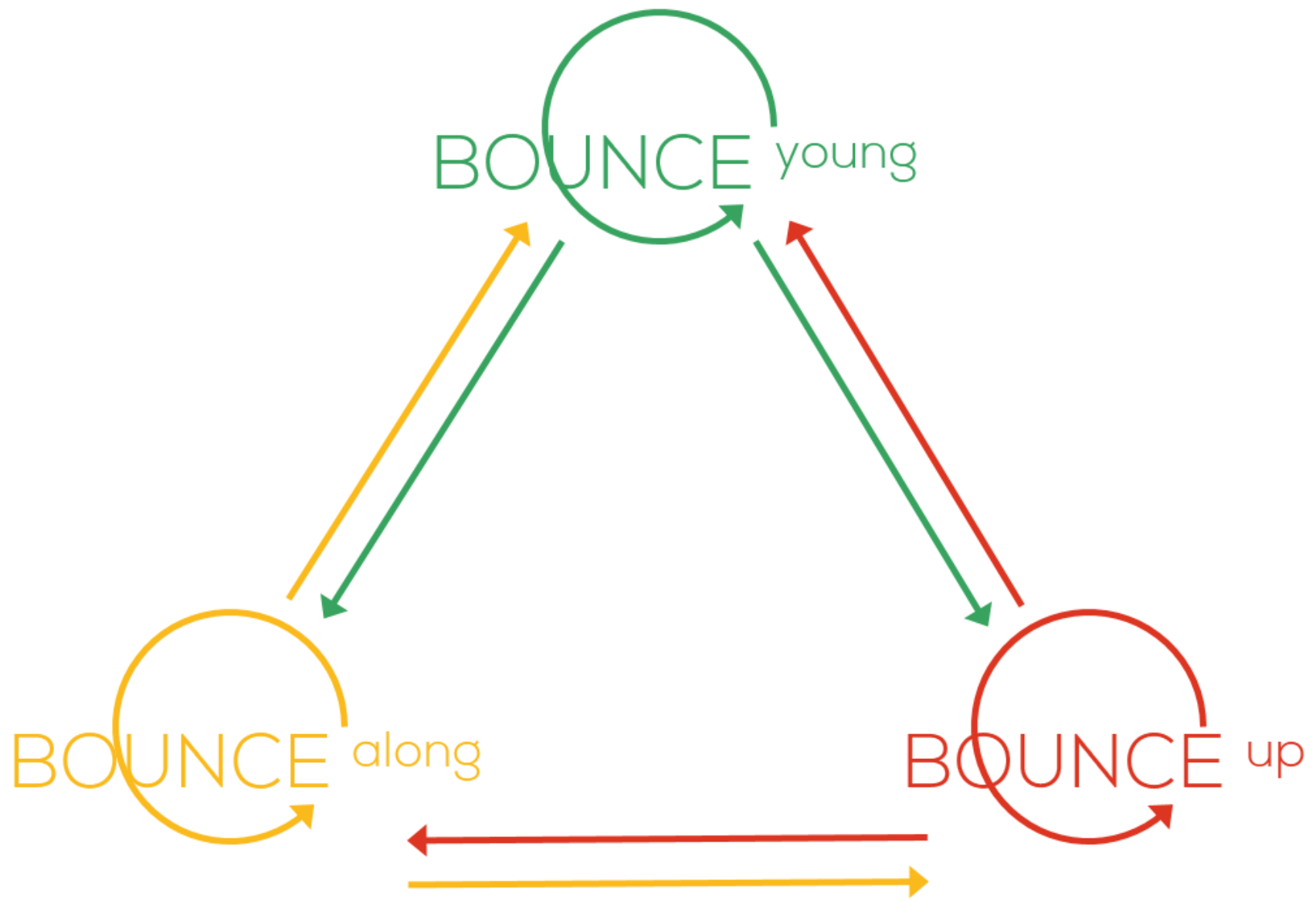


- **BOUNCE along**



- **BOUNCE up**





# Wat is BOUNCE young?

- Programma veerkracht training
- Tien actieve trainingen in groep
- Verschillende aspecten van veerkracht
- 12 – 18 jaar
- Onderwijs, welzijn, jeugdwerk
- Intensief of gespreid programma



# De trainingen

## 10 thema's

1. Wie en wat?
2. Samenwerken
3. Talenten en sterktes
4. Sterk staan
5. Sterk blijven in uitdagende sociale situaties
6. Gevoelens en emoties
7. Informatie en invloed
8. Hoe denk ik, hoe denkt de ander
9. Eigen identiteit en verbondenheid
10. Zelfverzekerd en veerkrachtig naar de toekomst



# De partners



# Pilootsteden



België: Leuven, Liège.

Frankrijk: Montreuil, Bordeaux.

Nederland: Amsterdam, Groningen.

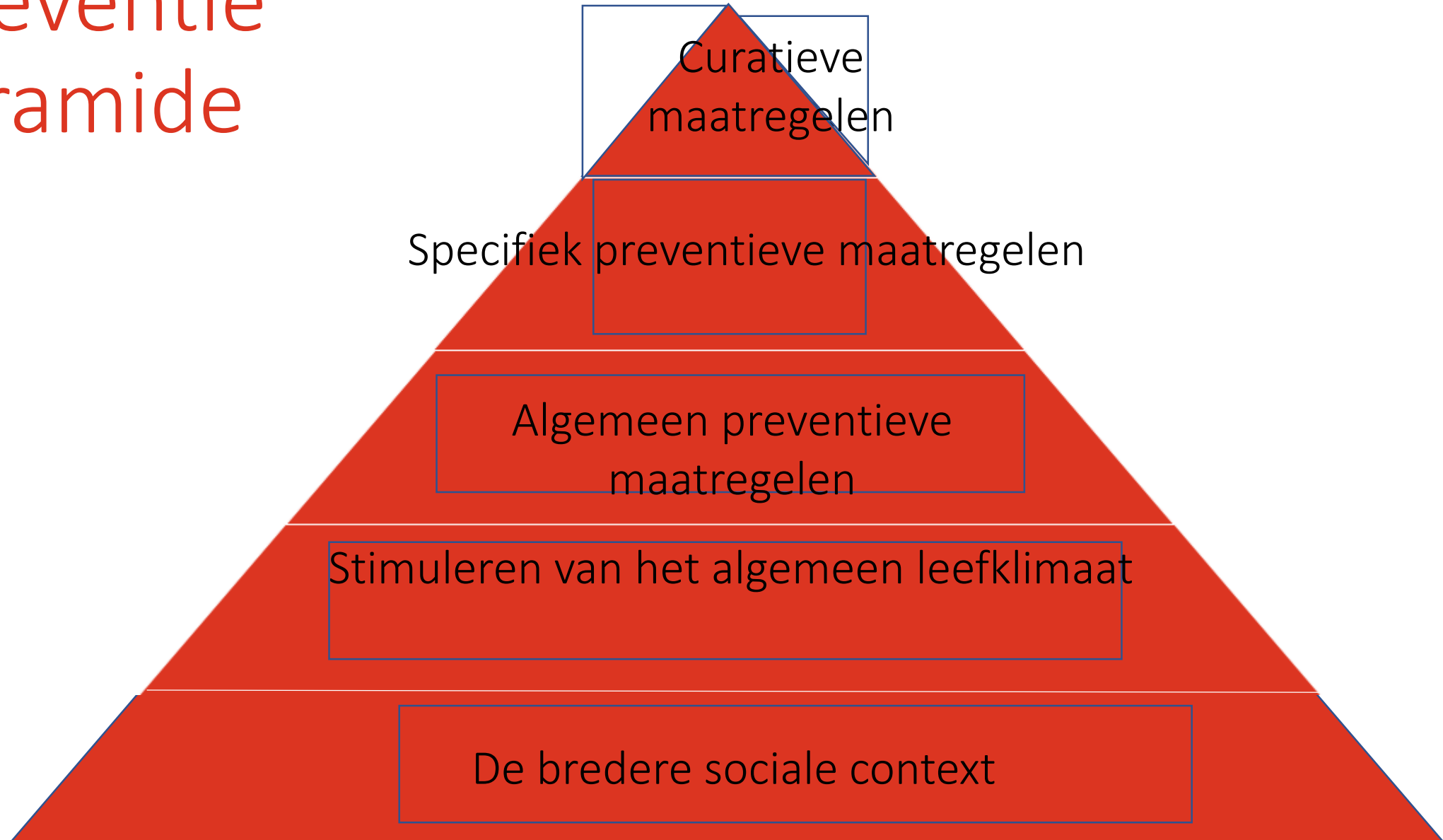
Duitsland: Düsseldorf, Augsburg.

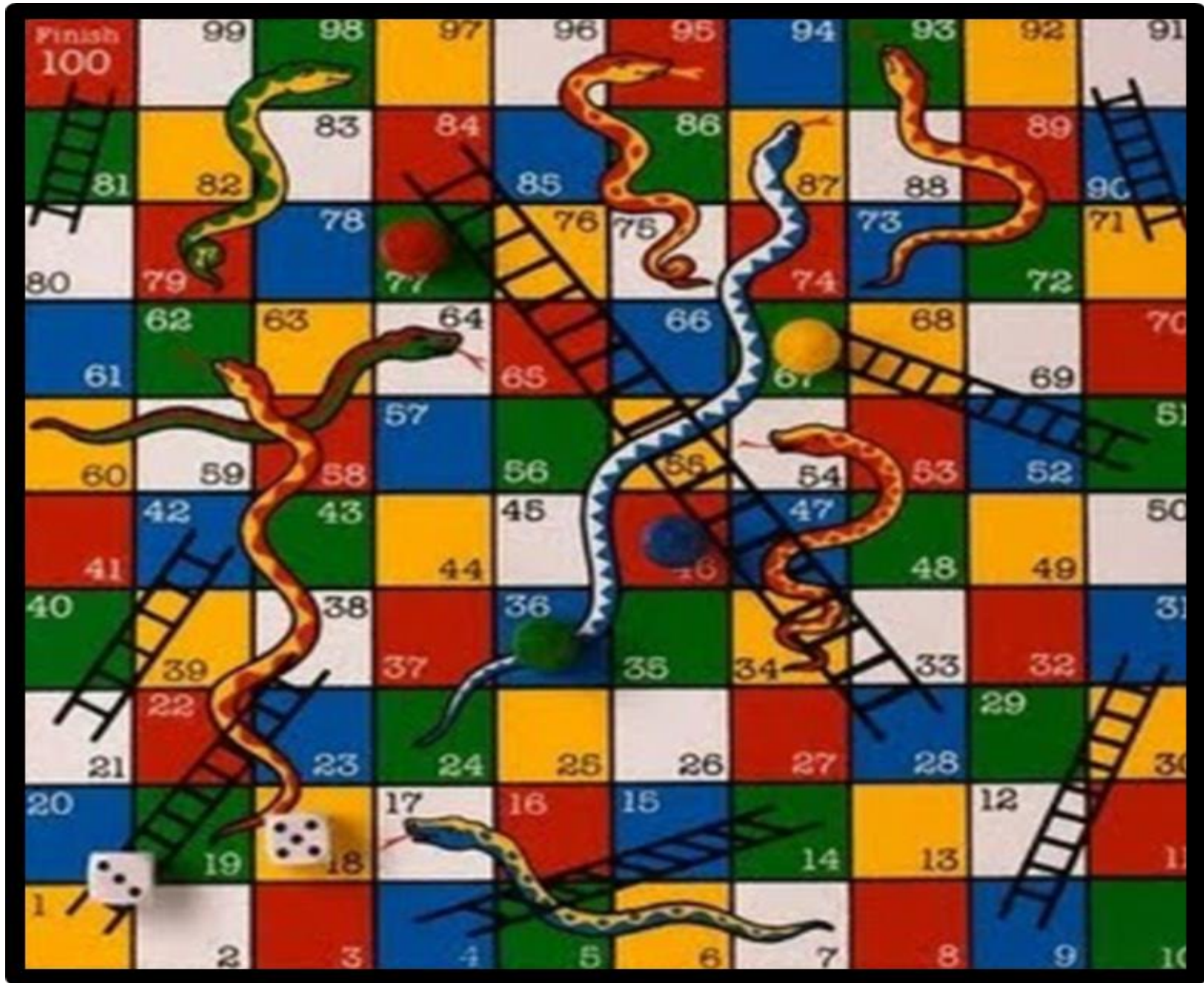
Zweden: Malmö, Landskrona.





# Preventie piramide





**Vorming  
Leuven**



# Bounce Up

- 2017 - Gevolgd door verschillende organisaties:
- Werkingen t.a.v. jongeren
  - JAC
  - Arktos
  - preventiedienst
  - jongerenwerking den Tube
- Werking t.a.v. gezinnen
  - Huis van het kind



# Context 'warme stad'

- Tal van acties om welbevinden bij kinderen en jongeren te bevorderen
  - ontmoetingsdag voor betrokkenen bij scheiding,
  - 'dag van de veerkracht' voor jongeren,
  - 'Leuven prikkelt' (slogans in de stad),
  - uitwerken vorming over hechting
  - Bounce
  - ...



# 2017-2018

- Verdere uitwerking Bounce along door HVHK
- Bounce along door Huis van het Kind:
  - 1 maal reeks van 3 sessies
  - 2 maal reeks van 2 sessies
- Bounce Young door Arktos
  - in werking zelf
  - in secundaire school Miniemen



# Evaluatie ouders

Website Groei mee

Andere: *Bounce Young*

Wat heb je geleerd uit de vorming? Wat vond je inspirerend, bruikbaar, verhelderend?

*→ tips & tricks van jongeren en mezelf  
→ Leuk om verhalen van anderen te horen & te reflecteren*

Wat heb je geleerd uit de vorming? Wat vond je inspirerend, bruikbaar, verhelderend?

*ervaringen van deelnemers*

Website Groei mee

Andere: *Beleef van Stad Leuven*

Wat heb je geleerd uit de vorming? Wat vond je inspirerend, bruikbaar, verhelderend?

*Heel veel positieve diverse aspecten aan verkracht  
fijn om zoveel leuke tips te krijgen  
heel doorleefd +*

Heb je suggesties...

om de activiteit te verbeteren?

*rust ert, fijne wissel - Spartaan  
voor Huis van het Kind algemeen? *workshop + afwisseling**

andere?

Website Groei mee  
Andere: *and?*

Wat heb je geleerd uit de vorming? Wat vond je inspirerend, bruikbaar, verhelderend?  
*Wat alles kan je leren!*  
*Het LSA-maal*

Heb je suggesties...  
 om de activiteit te verbeteren?  
*te maken met mijn*  
 voor Huis van het Kind algemeen?  
*Wat meer bodus waard dat Reeft*  
*analyses doen!*  
*super gedaan!*



# Plannen

- Drietal X per jaar Bounce along organiseren in Huis van het Kind
- Bounce@school op vraag als integraal project voor scholen: ouders, jongeren, leerkrachten
- Bounce young binnen IJH door preventiedienst
- In samenwerking met preventiedienst, JAC, Arktos,...





**Vorming:  
opbouw  
en enkele inspirerende  
werkvormen**



# Hoe versterk je de veerkracht van jouw tiener?

- ‘Veerkracht: je kind kan niet zonder’
- ‘Veer-krachtig reageren: je rol als ouder’



**Sessie 1:**

**'Veerkracht,  
je kind kan niet zonder'**



# Doel sessie 1:

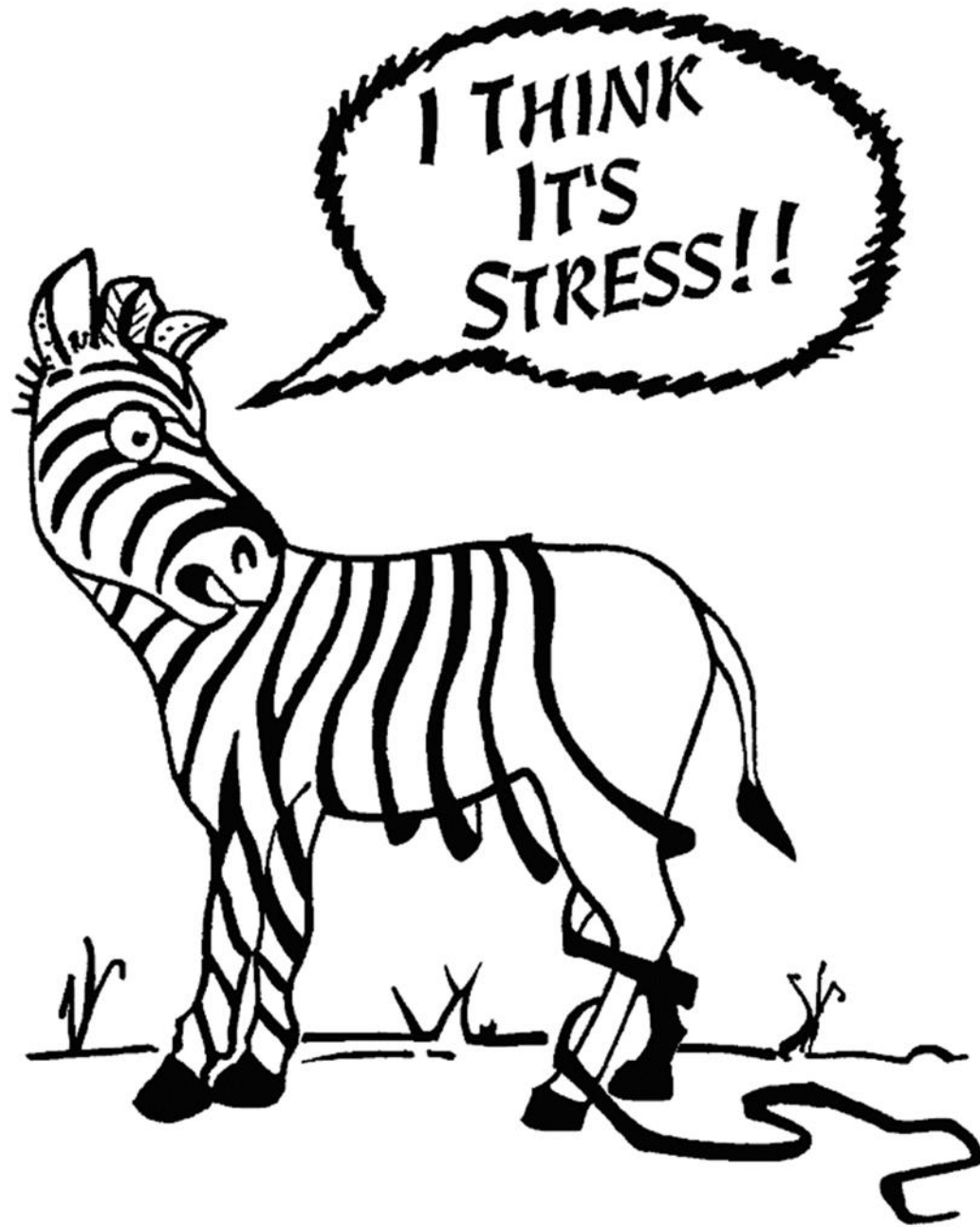
- Begrip veerkracht/ veerkrachtige persoon
- Belang veerkracht
- We hebben een eigen bril!
- Positief perspectief?



# Een emmertje vol ...

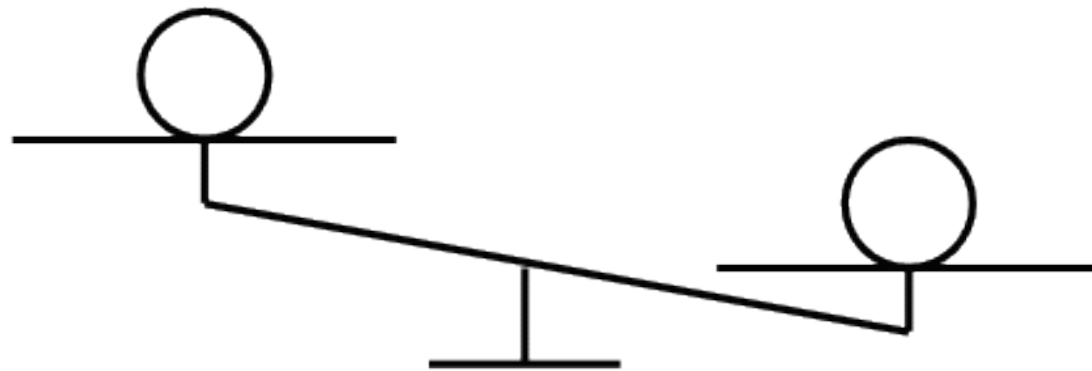
- Wat brengt bij jou stress teweeg?





# Bij veel tegenslag over langere periode

- Ontregeling stresssysteem
- Onder druk = uit balans







# Veerkracht versterken:

- ↘ Beschadiging stresssysteem
- ↗ Zelfverzekerdheid
- ↗ Aangepast handelen bij moeilijkheden

Kunnen terugveren! Én opveren!

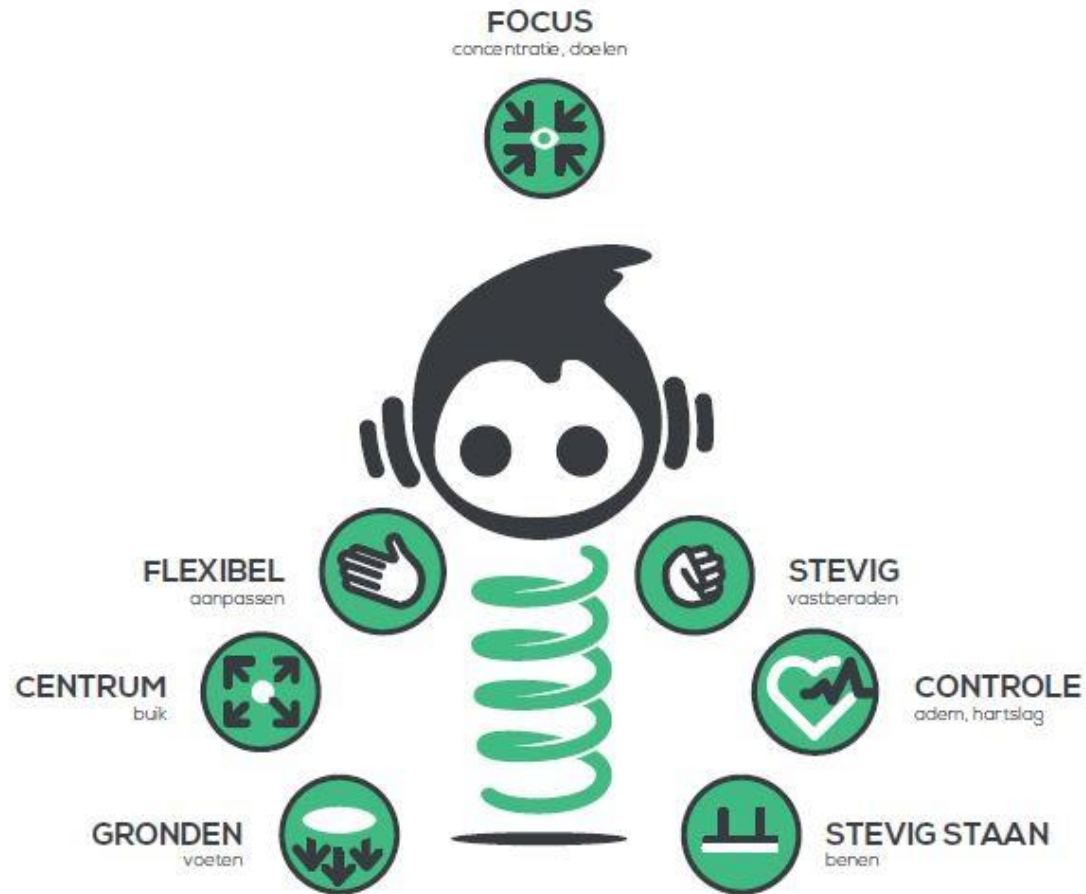


# De veerkrachtige persoon

- Fysieke kenmerken?
- Welke eigenschappen?
- Hoe staat deze in het leven?
- Wat doet die anders dan niet-veerkrachtige personen?



# DE VEERKRACHTIGE PERSOON



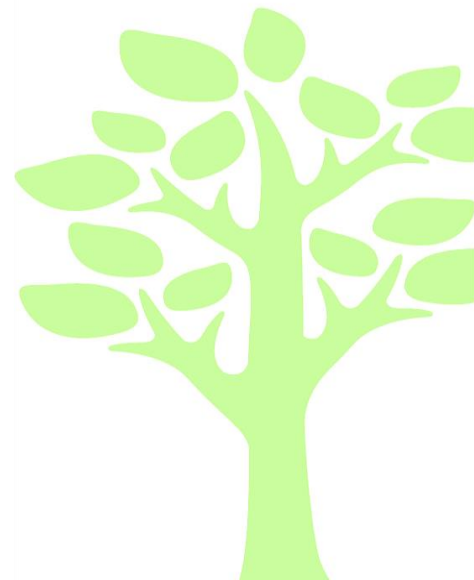
# Waarnemen



# Indrukken

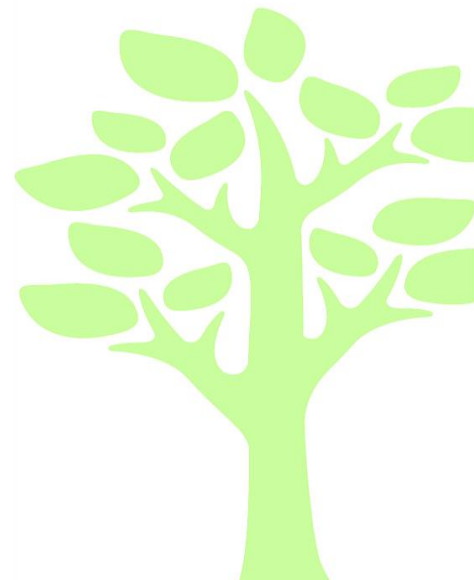
- Welke eigenschappen eigen je de personen toe?
- Wie is wie?

**Ga nooit alleen af op je eerste indruk!**



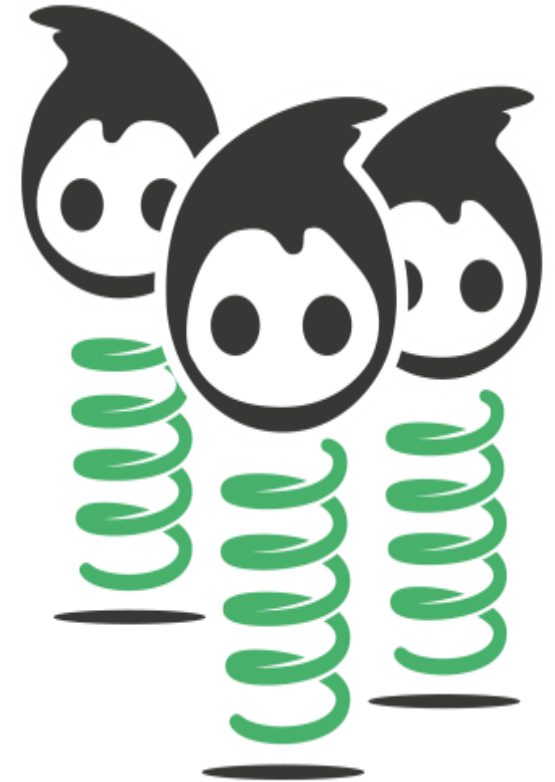
# Conclusie

- Sta voldoende stil bij bedoeling achter 'negatief' gedrag!
- Verschillende brillen / invalshoeken mogelijk!
- Onze kijk heeft effect op ons handelen.



## **Sessie 2:**

# **Veerkrachtig reageren: Je rol als ouder**









# Doel sessie 2:

- ‘Veer-krachtig reageren: je rol als ouder’ :
  - Aandacht voor talenten/positief perspectief
  - Aandacht voor de relatie
  - Aandacht voor drempels bij de jongere





# 1. Aandacht voor talenten

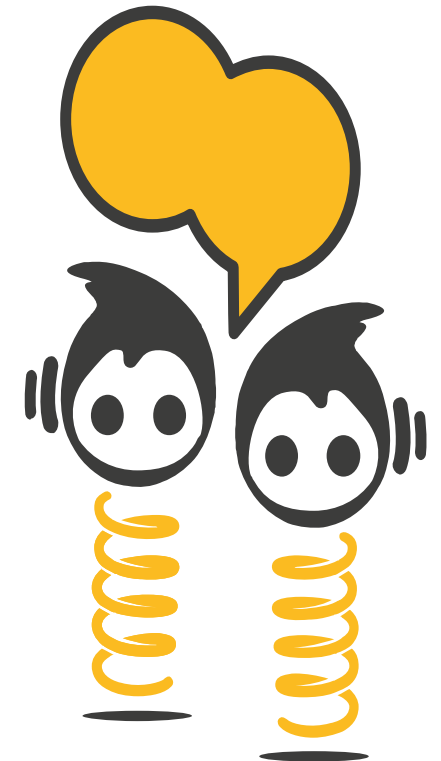
- Eigen talenten kennen, ontdekken, gebruiken, kan veerkracht 
- Talenten zien en ook benoemen heeft een  effect op jongeren.
- Motivatie  om zelf  te reageren t.a.v. anderen
- Zelfvertrouwen  en vertrouwen in anderen 





## 2. Aandacht voor de relatie

- Omschrijf een situatie waarin je relatie met je zoon/dochter sterk was.
- Wat heeft gemaakt dat de relatie sterk was?
- Wat zou er altijd moeten zijn in de ideale situatie?



## DÉ IDEALE SITUATIE

respect voor elkaar

vertrouwen

luisteren

begrip tonen

als gelijke behandelen

niet oordelen

ieder heeft zijn mening.

ik - broederschap.

empathie

rust, gn. stem

Tijd maken

## DÉ IDEALE SITUATIE

Tijd & Ruimte

betrokkenheid / interesse

geduld

begrip (naar elkaar)

Respect

[ wederzijdse dankbaarheid

[ lichamelijke geneegenheid

Humor, lachen met elkaar

Focus op  
talenten!

Zelfreflectie!!!

Ieder zijn  
waarheid

**Vertrouwen!**

Geloof in potentieel van  
de jongere

Geef kansen!

**Kijk naar  
intenties**

Gelijkwaardigheid!



# Moeilijke situaties in de relatie

Eigen ervaringen van een situatie waarin recent geleden de communicatie/ relatie met je zoon/ dochter moeilijk was?  
(in groepjes)

Minst wenselijke manier van reageren?

Meest wenselijke manier van reageren?

Persoon afkeuren → Ondermijning veerkracht

**Gedrag** afkeuren → = werkbaar!



# Hoe positief praten?

- ✓ Brede bril! – *inzet? Factoren?*
- ✓ Met aandacht voor emotionele laag – *IJSBERG*
- ✓ Belangstellend, waardering tonend
- ✓ Lichaamstaal – Houding – Stemgebruik - Mimiek
- ✓ Plustaal! - *oefening*
- ✓ Speel! Humor!
- ✓ Agree to disagree



# Een hulpmiddeltje...

- ✓ Gebruik LSD
- ✓ laat OMA vaker thuis,
- ✓ neem ANNA mee,
- ✓ maak je DIK,
- ✓ smeer veel NIVEA
- ✓ en wees een OEN.

- Luisteren, samenvatten, doorvragen
- Oordelen, meningen, advies
- Altijd navragen, nooit aannemen
- Denk in kwaliteiten
- Niet invullen voor een ander
- Open, eerlijk, nieuwsgierig





# Aandacht voor drempels bij de jongere



Open vragen,  
Waarderende vragen,  
Neutrale vragen

...



BBB  
GGGGG  
Fouten maken mag  
Samen  
Intergenerationele steun



Hoofd- en hartkinderen  
Keuzes aanbieden  
Stel uitdagende, uitvoerbare doelen  
Aandacht voor de emotie  
Evenwicht steun geven – zelfstandigheid bevorderen

...

# PIEKEREN

postbus 1045 6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

## BRAINSTORMEN IN JE EENTJE

*Loesje*

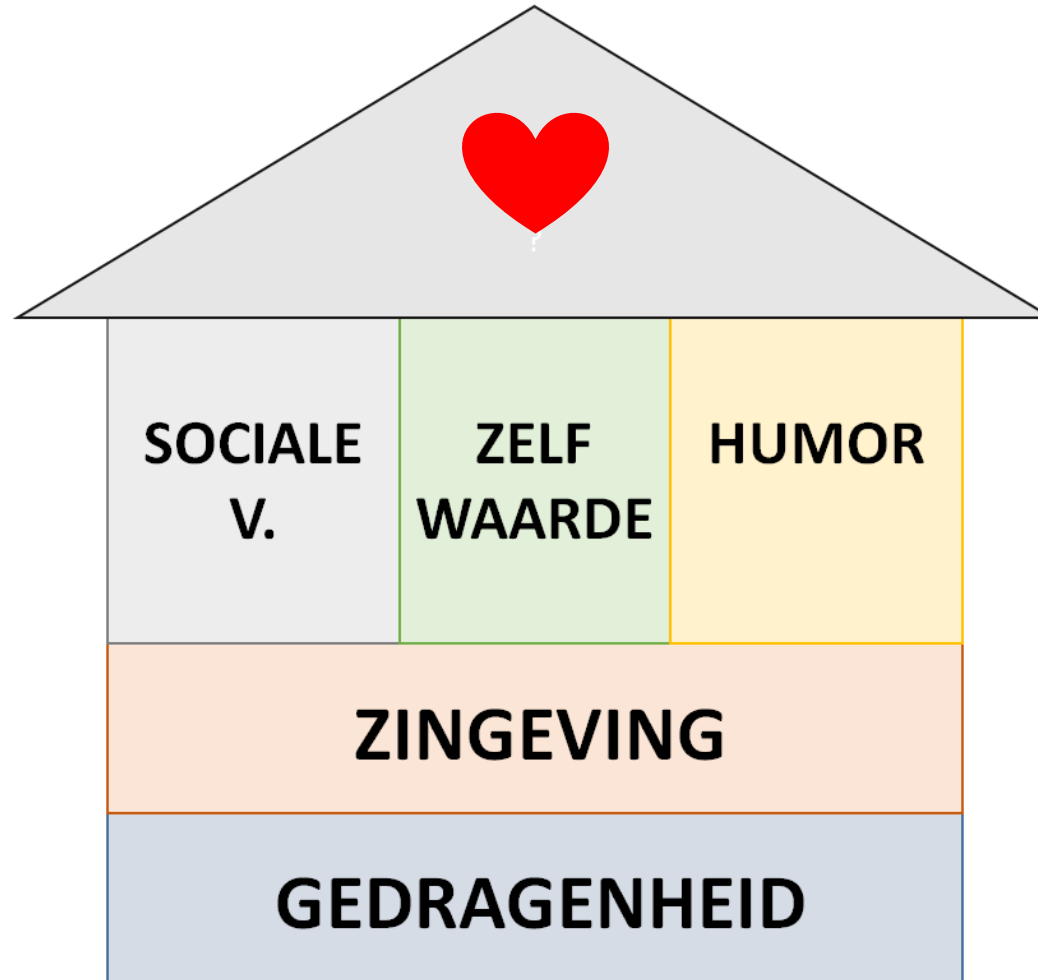
# Steunbronnen bij bezorgdheden

- Waar vind jij steun? Hoe kan je je eigen veerkracht bevorderen?



# Het veerkrachthuis

- Oefening



# Jouw veerkrachthuis

1. Van wie krijg je veel steun? Wat doe je samen met familie, vrienden, collega's? Wie mis je soms? Bij wie kan je altijd terecht? Aan wie vraag je hulp?
2. Waar word jij blij van? Waar geloof je in? Welke boodschap wil jij aan andere mensen meegeven? Hoe kijk jij naar het leven? Wanneer ben je gelukkig? Wat doe je als je je verdrietig voelt? Wat is het belangrijkste in jouw leven?
3. Wat kan je goed? Waar wil je nog beter van worden? Wat doe je graag? Wat maakt jou bijzonder? Wat vind je leuk aan jezelf? Wat vinden anderen leuk aan jou? Wat zijn jouw talenten?
4. Hoe zelfzeker sta je in het leven? Hoe kom je op voor jezelf? Wanneer vraag je hulp? Hoe zeg je nee?
5. Hoe reageer jij op een tegenslag? Vind je humor belangrijk? Hoe ontspan je? Wanneer voel je je veilig? Wat kan je doen tegen stress?
6. Hoe uit je gevoelens? Welke mooie herinnering heb je? Wat is jouw droom? Welke wens heb je? Waar ben je bang voor? Wat is jouw favoriete plek? Wat zou je nog willen doen?



# Iedereen is veerkrachtig

- Blokjesoefening: stresssituatie
  - Wat maakte dat het jou lukte om terug recht te veren?
  - Wanneer? Waar?
  - Wat/ Wie nodig?
  - Hoe gelukt?

