



Stress en Veerkracht bij kinderen en jongeren

Ditte van Haalen
Augeo Foundation
11 oktober 2024



1



2

Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



lichamelijke
mishandeling



psychische
mishandeling



seksueel
misbruik



lichamelijke
verwaarlozing



psychische
verwaarlozing



getuige van
geweld tussen
ouders



echtscheiding
van ouders



ouder met een
psychische
ziekte



ouder met
verslavings-
problemen



gezinslid in de
gevangenis



opgroeien in
structurele
armoede



overlijden van
een ouder



chronisch
pesten



dakloosheid



jonge
mantelzorger

3



4



Stress en Veerkracht bij kinderen en jongeren

Ditte van Haalen
Augeo Foundation
11 oktober 2024



5



Doel van de workshop

- Inzicht in wat stress is en wat de gevolgen van stress zijn
- Herkennen van stresssignalen
- Inzicht in wat veerkracht is & welke veerkrachtfactoren er zijn
- Je weet hoe je veerkrachtversterkend kan werken



6



Korte kennismaking

- Wie ben je en waar werk je?
- Wat zijn uitdagingen die je hebt gezien bij kinderen/jongeren in jouw werk?
- Wat wil je graag leren vandaag?



7



Wat is stress?

- Stress is een natuurlijke reactie op uitdagingen



8

Schadelijke stress

TOXISCHE STRESS BIJ KINDEREN

Stress is een mentale, fysieke of biochemische reactie op een vermeende bedreiging. Stress is een natuurlijk en onvermijdelijk onderdeel van je jeugd. Het soort stress heeft verschillende effecten op je lichaam en hersenen. Sommige effecten blijven een leven lang merkbaar.



9

Effect van langdurige stress zonder steun

- Kan de structuur van het brein beschadigen
- Kan het stress-systeem ernstig ontregelen
- Kan het emotionele geheugen beschadigen
- Kan het genetisch materiaal beïnvloeden



Animatie Breinbijsluiter

Window of Tolerance



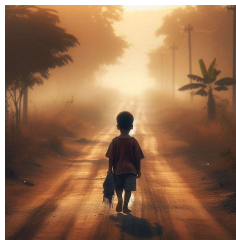
Infographics Ingrijpende jeugdervaringen

10



Stressfactoren

- Armoede: gebrek aan basisvoorzieningen.
- Conflicten: oorlog, geweld, vluchtelingenstatus.
- Onderwijs: beperkte toegang, druk om te presteren.
- Gezondheid: ziekte, gebrek aan zorg, overlijden van dierbaren.
- Etc..



11



Welke specifieke stressfactoren zie je in je werk? Of wat verwacht je te zien?

- Bespreek in tweetallen & plenaire terugkoppeling



12



Herkennen van stresssignalen

- Stress kan zich bij iedereen anders uiten
- Stresssignalen zijn vaak niet eenduidig

13



Casus oefening (in tweetallen)

- Welke concrete stresssignalen zou je hier zien of verwachten? Of wat zie je juist niet? Denk aan... fysiek, gedrag, emotioneel etc.
- **Fatima, 12 jaar:** vluchtelingenkamp, angstig en teruggetrokken
- **Jose, 15 jaar:** zorgt voor broers/zussen, vermoeid en boos
- Of breng een eigen casus in

14



Herkennen van stresssignalen

Wat zien jullie? Of juist niet?

- Fysieke klachten: hoofdpijn, buikpijn.
- Gedragsveranderingen: terugtrekken, agressie.
- Emotionele reacties: angst, apathie, huilen.
- Rolomkering: ouderlijke verantwoordelijkheid dragen.

15



Pauze (15 min.)

16



Wat is veerkracht?

Het vermogen van kinderen om zich aan te passen en te herstellen na tegenslag.

'Veerkracht 'bestaat' niet'

Veerkracht is niet hetzelfde voor verschillende mensen

Veel verschillende ingrediënten die met elkaar interacteren

Veerkracht is veranderlijk over tijd

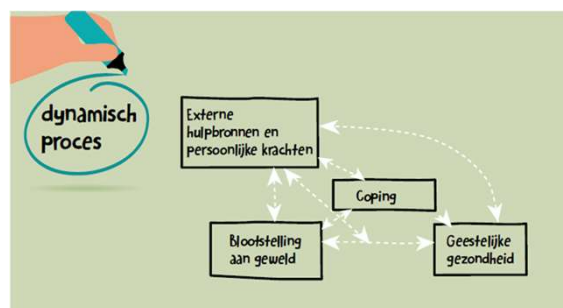


Dia met dank aan Prof. Dr A. van Harmelen

17



Veerkracht portfolio

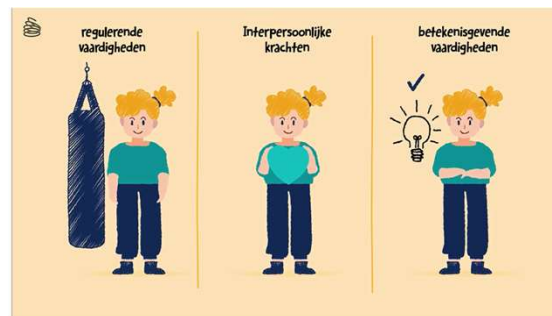


[Grych et al., 2015](#)

18



Interne hulpbronnen



19

Externe hulpbronnen



20



Wat of wie was bij jou als kind belangrijk?

En hoe zouden jullie die rol kunnen vervullen?



21



Kleine dingen hebben óók effect




22



Hoe kan jij veerkracht versterken?

- Zorg dat jij veilig bent: doe wat je belooft, zeg wat je doet en doe dat ook!
- Wees heel transparant en betrek kinderen daarbij
- Zorg voor vaste routines (hoe klein ook)
- Kleine successen en competentie: help kinderen om succeservaringen op te doen, hoe klein ook
- Versterk de kwaliteiten die in de gemeenschap aanwezig zijn
- Stimuleer relaties, met de gemeenschap en het netwerk
- Zorg voor positieve ervaringen met het kind
- Psycho-educatie
- Basishouding: niet veroordelend, open en in verbinding

Het is nooit "wat is er mis met jou". Het is altijd: "wat is jou overkomen en wie was er voor jou"

23



Psycho-educatie



- **Veerkrachtversterkers**
- Het gedrag van kinderen is heel normaal – de situatie niet!
- Geef kinderen en jongeren informatie en uitleg over de verschillende stressfactoren en de gevolgen ervan.
- Niet-beschuldigende informatie die handvatten biedt om te reflecteren, te verwerken en de meest passende hulp of behandeling te krijgen.
- Uitleg over hoe wat toen gebeurde hun gedrag en emoties van nu beïnvloedt
- Leren hun gedrag en emoties te begrijpen en hoe ze daarmee om kunnen gaan

24



Casus oefening (in tweetallen)

- Op welke manieren zou je de veerkracht van deze kinderen kunnen versterken?

Wat zou een eerste stap zijn?

- **Fatima, 12 jaar:** vluchtelingenkamp, angstig en teruggetrokken
- **Jose, 15 jaar:** zorgt voor broers/zussen, vermoeid en boos
- Of breng een eigen casus in

25



Tips van jongeren zelf

1. Zie mij, kijk niet weg, laat merken dat ik er toe doe, durf contact te maken, te vragen hoe het met mij gaat,
2. Wees uitnodigend, zonder dwingend te zijn, geef me het gevoel dat ik welkom ben, altijd bij je terecht kan. Ik zie dat je het moeilijk hebt als je erover wilt praten, dan ben ik er voor je
3. Luister écht naar mij, neem mijn verhaal serieus dan help je me, ook als je het niet gelijk op kan lossen
4. Stel je op als mens, blijf jezelf, ik voel het gelijk als je je protocol leidend maakt, durf zo nodig buiten de lijntjes te kleuren en vraag hoe je mij kan helpen, wat ik nu nodig heb?
5. Geef mij vertrouwen, laat merken dat je in me gelooft, geef me gemeente complimenten over mijn prestaties of inzet. Dat kan mij het vertrouwen geven naar je toe te gaan en je in vertrouwen te nemen
6. Kijk achter mijn gedrag en heb geduld, als ik 3 keer je wegduw en je blijft proberen ga ik misschien durven
7. Neem me serieus, betrek mij, vraag mijn mening, ga niet achter mijn rug met anderen praten, of met mijn ouders.
8. Schrik niet van een verhaal of emotie want dan denk ik dat je het niet aankan of denk ik dat ik voor je moet zorgen
9. Help mij ergens bij te horen
10. Het hoeven niet altijd gesprekken te zijn, een gebaar, een boks, een hand op een schouder

26



Veerkracht in de organisatie

- Visie op veerkracht in de hele organisatie
- Bespreek het onderwerp met elkaar
- Werk ook aan je eigen veerkracht en creëer ruimte voor reflectie

27

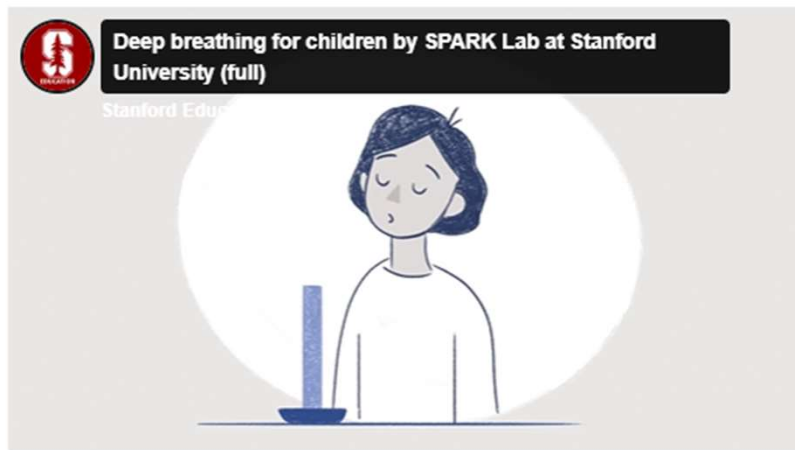


Als je denkt dat je te klein bent om invloed te hebben, heb je nooit een nacht met een mug in je kamer doorgebracht.

Dalai Lama XIV

28

Ademhalingsoefening



29



Afsluiting

Wat neem jij mee uit de workshop?

<https://www.augeo.nl/nl-nl/augeo-academy/sector/vrijwilligers/>
Gratis cursus voor vrijwilligers

Veerkrachtwerkplaats:

<https://www.augeo.nl/nl-nl/steun/>
<https://www.augeo.nl/en/resilience/>
<https://www.augeomagazine.nl/veerkracht-augeo-magazine-26/veerkracht-augeo-magazine-26>
[Breinbijsluit](#)



30

