

SPRONG



UCLL
HOGESCHOOL

Generatie Veerkracht

Marthe Vermeulen
Johnny Weustenraed
18/04/2024

#MOVINGMINDS



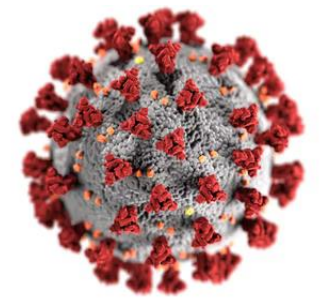
Ervaring

- Kracht Van Gedachten





#Generatie Veerkracht



- Mentale gezondheid – jongeren – covid-19



Meer dan 44.000 kinderen en jongeren over corona

Coronacrisis treft alle kinderen en jongeren

Resultaten online-enquête #jongerenovercorona



RELATIES, STRESS EN AGRESSIE IN TIJDEN VAN CORONA IN BELGIË: VOORNAAMSTE BEVINDINGEN OVER DE EERSTE VIER WEKEN VAN DE CORONAMAATREGELEN

Rapport 1 - 13 mei 2020

Een onderzoek onder leiding van Prof Ines Keygnaert & Prof Christophe Vandeviver, Universiteit Gent



Nieuws Covid-19

Alle studies bewijzen: jongeren zijn mentaal het hardst getroffen door corona



Vanaf 15 maart krijgen studenten weer één lesdag op de campus per week. Beeld
Wannes Nimmegeers

Van alle leeftijdsgroepen staat bij jongeren het mentaal welzijn het meest onder druk door corona. Dat blijkt uit een rapport van de GEMS dat alle beschikbare studies daarover bundelt en dat *De Morgen* kon inkijken.



COVID-19: MENTALE GEZONDHEID EN WELZIJN VAN KINDEREN EN JONGEREN IN GEVAAR

Minstens 1 op de 7 kinderen en jongeren moest het grootste deel van het afgelopen jaar verplicht thuisblijven door COVID-19 maatregelen, waardoor hun mentale gezondheid en welzijn in gevaar zijn - UNICEF

NIEUWS

Coronavirus - Pandemie heeft "verontrustende impact" op mentale gezondheid van jongeren

(Belga) De pandemie heeft een grote impact op het mentaal welzijn van jongeren. Dat concludeert ziekenfonds CM op basis van onder meer het aantal opnames in psychiatrische ziekenhuizen en het aantal voorgeschreven geneesmiddelen voor psychische problemen bij haar leden onder de 18 jaar. "We moeten lessen trekken en zorgen dat de nodige mentale ondersteuning beschikbaar is voor iedereen", zegt CM-voorzitter Luc Van Gorp.

"We zijn eenzaam, bang en ongelukkig": de wachtrij van jongeren bij de psycholoog wordt steeds langer

VRT NWS heeft Vlaamse psychologen naar de ervaringen in hun praktijk gevraagd. Wat blijkt? De gevolgen van de coronacrisis hebben een enorme impact op het mentaal welzijn van jongeren. De meerderheid van de psychologen maakt zich daarom ook zorgen. Velen zien een stijging van het aantal jonge mensen dat worstelt met klachten als angst, eenzaamheid en depressieve gevoelens.

#MOVINGMINDS



Generatie Veerkracht

- Een veerkrachtversterkend traject voor jongeren binnen de schoolcontext.





Generatie Veerkracht

Pijlers

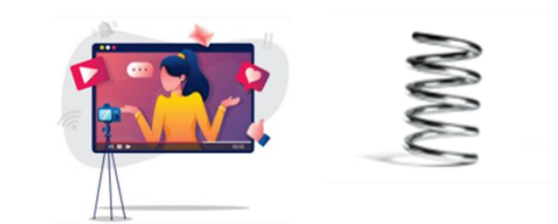
- Toegankelijkheid
- Participatie
- Inspelen op huidige noden
- Impactmeting





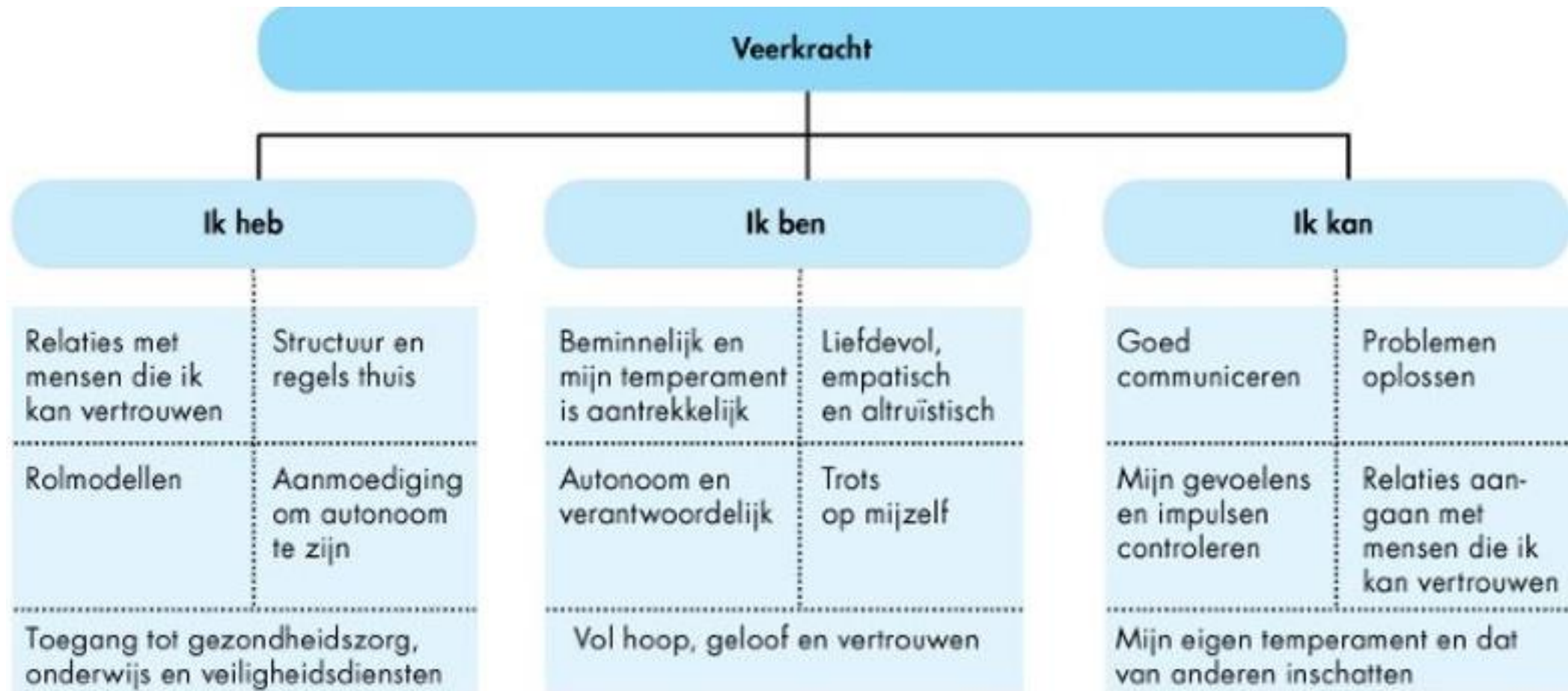
Traject Generatie Veerkracht

- Wie? Jongeren 12-18 jaar
- Wat? Wekelijkse groepssessie (binnen/buiten schooluren)
- Waar? Eigen school
- Wanneer? Gedurende 5 weken
- Inhoud? verbaal & non-verbaal





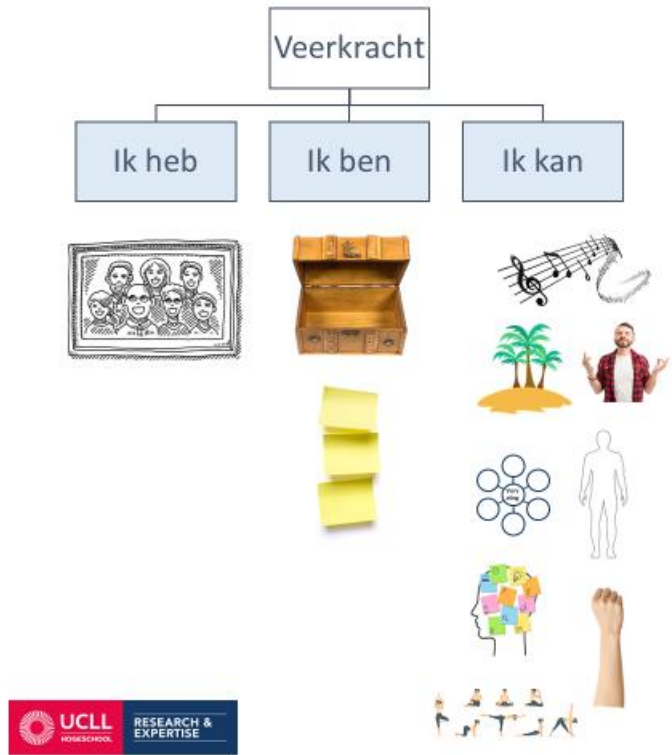
Kader





Inhoud: veerkrachtdiagram Grotberg

Jouw Veerkracht Diagram





Ervaring

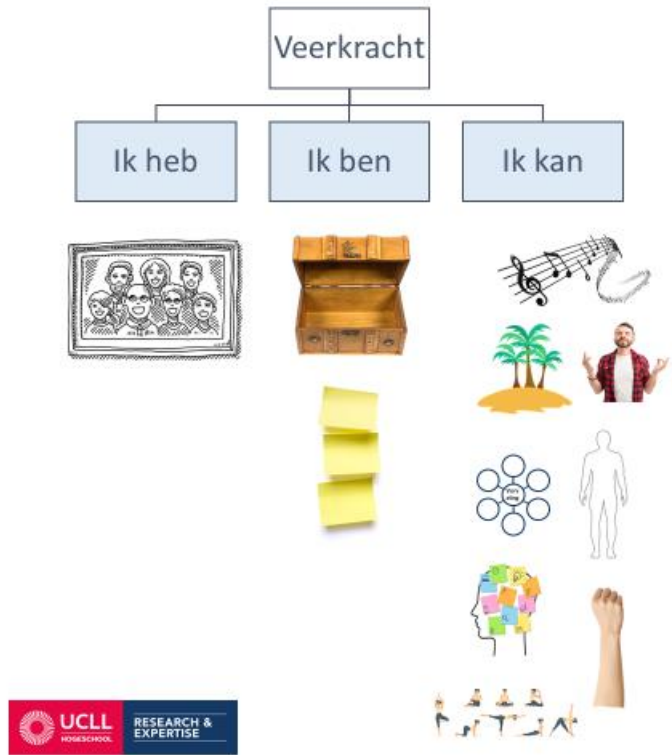
- Op zoek naar je steunfiguren





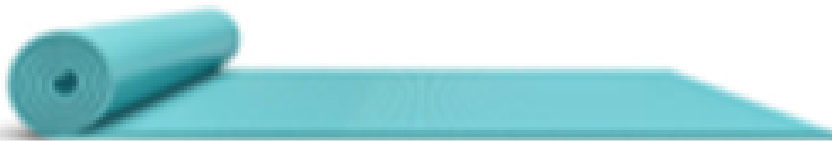
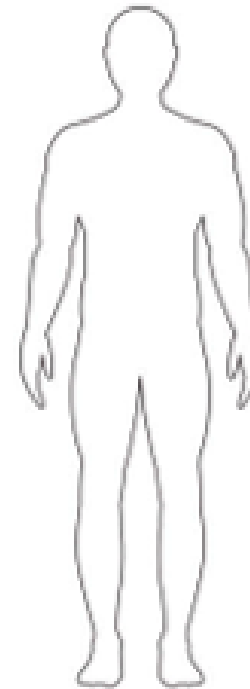
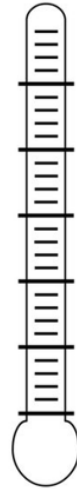
Inhoud: veerkrachtdiagram Grotberg

Jouw Veerkracht Diagram





Inhoud: relaxatietechnieken



QR-codes

Relaxatiemuziek



Ademhaling



Progressieve (spier)relaxatie



Veilige plek



Bodyscan





Inhoud Digital storytelling



Digital Storytelling: Veerkracht

Wie ben je?	Wat is het doel van je verhaal?	Jouw veer- kracht het voorbije jaar	Jouw veerkracht: ik heb
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Jouw veerkracht: ik ben	Jouw veerkracht: ik kan	Samenvatting	Slot
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

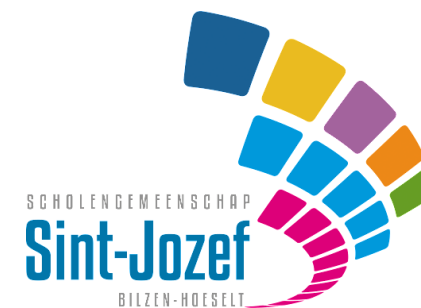
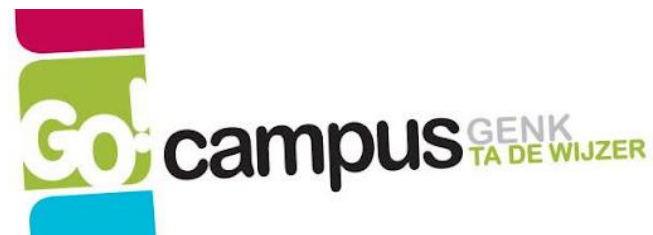


Samenwerking





Deelnemende Scholen



Atlas
College
Katholiek Secundair
Onderwijs Genk



DON BOSCO
COLLEGE
HECHTEL

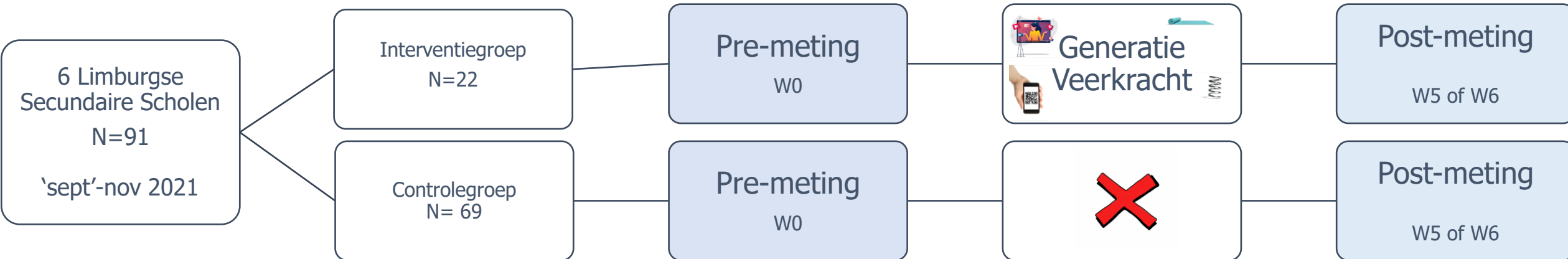
#MOVINGMINDS



Impactmeting

Onderzoeksopzet en inhoud onderzoek

- *Wat is de impact van het volgen van een 5-weken durend veerkrachtversterkend groepstraject binnen de schoolcontext op het **mentale welzijn, stress en affect** bij jongeren?*





Bevindingen jongeren



Zou je anderen aanraden het traject te volgen:

100% JA



Vind je dat dit traject vaker aan bod dient te komen op jouw school:

91% JA



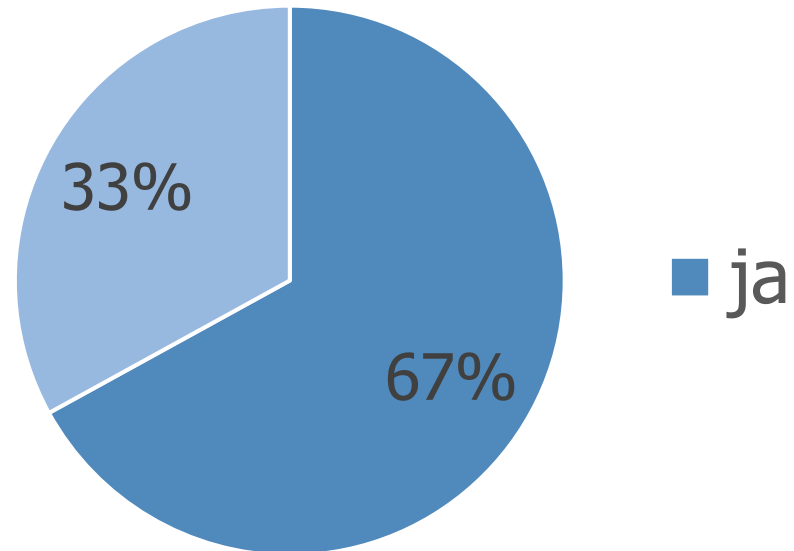
Tevredenheid over traject:

7,3 / 10



Bevindingen jongeren

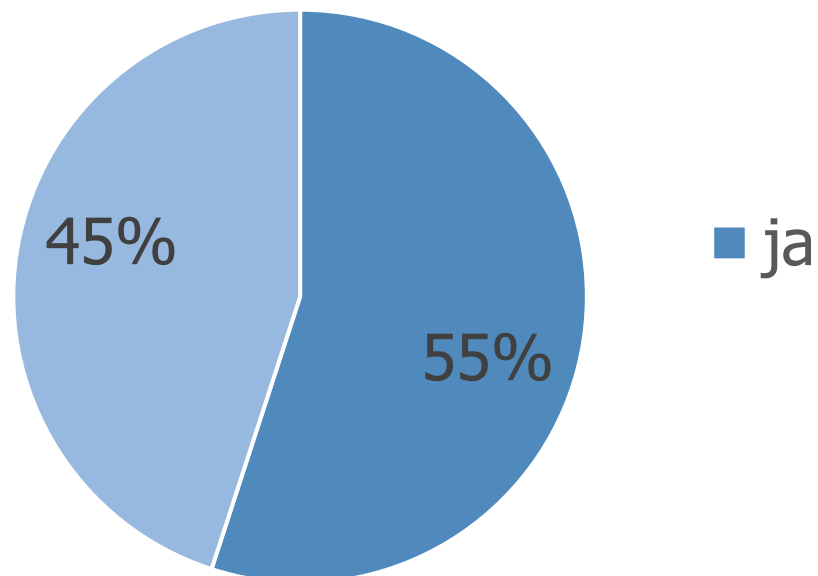
Standaard binnen de lesuren?





Bevindingen jongeren

Traject voor iedereen?



Op naar een train the trainer

#MOVINGMINDS





Op naar een train the trainer

- Wanneer: Najaar opleiding 2,5 dagen
- Wat:
 - Waar dien je als trainer op te letten?
 - Wat als jongeren in de weerstand gaan?
 - Wat als jongeren niet durven om hun emoties te delen?
 - Wat als er emoties loskomen bij jongeren?
 - Hoe werken met digitale storytelling?
 - Hoe werken met het Veerkrachtmodel + Oefeningen?
- Wie: Iedereen die de veerkracht van jongeren wil versterken.

SPRONG

An illustration of two stylized human figures in blue and yellow, jumping over a globe that is integrated into the letter 'O' of the word 'SPRONG'.

UCLL
HOGESCHOOL

**RESEARCH &
EXPERTISE**

Generatie Veerkracht

Marthe Vermeulen
Johnny Weustenraed
18/04/2024

#MOVINGMINDS