

Naomi Vandamme

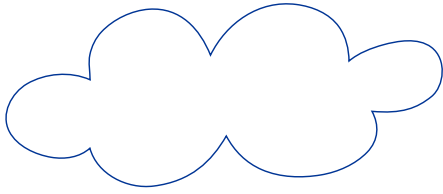
# VEERKRACHT

## MATERIALEENDOOS

HANDLEIDING



LANNOO  
CAMPUS

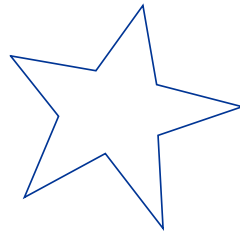


# **VEERKRACHT MATERIALENDOS**

## **HANDLEIDING**

### **‘EEN SPEURTOCHT NAAR VEERKRACHTBRONNEN’**

**Naomi Vandamme**



De informatie en code voor het downloaden van het online-materiaal zijn te vinden op pagina 11.

Deze uitgave hoort bij de *Veerkracht Materialendoos*, ISBN 9789401454162

Vormgeving omslag: Gert Degrande, DE WITLOFCOMPAGNIE

Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# Inleiding

## 1. Korte introductie

---

In deze handleiding vind je een beschrijving van de producten in deze veerkrachtdoos. Deze handleiding geeft nadere informatie over hoe je deze producten kunt hanteren in het werken rondom veerkracht bij kinderen, jongeren en gezinnen. Wij adviseren je ook het boek *Veerkracht bij kindert trauma* (Naomi Vandamme, 2018) te lezen. Op deze manier krijg je een vollediger beeld over het theoretische kader op basis waarvan deze materialen werden ontwikkeld. Wij zien de materialen in deze doos dan ook slechts als een middel om te werken rondom een groter concept 'veerkracht'. De materialen zijn een manier om een breder verhaal van veerkracht te delen met onze kinderen, jongeren en gezinnen. De materialen in deze veerkrachtdoos zijn de taal en vorm waarmee dit verhaal van veerkracht kan gaan leven en betekenis krijgt in de levens van kinderen, jongeren en gezinnen. Middels de metafoor van de bloem en de veerkrachtpuzzel wordt aan kinderen, jongeren en gezinnen taal gegeven om veerkracht te conceptualiseren en cultiveren.

De veerkrachtpuzzel benadert veerkracht als een proces, eerder dan een statisch kenmerk. Dit proces komt tot stand door een voortdurende interactie tussen kindfactoren en omgevingsfactoren. Er bestaan geen 'veerkrachtige-kinderen' en geen 'niet-veerkrachtige kinderen'; enkel kinderen, die al dan niet veerkrachtig omgaan met een bepaalde tegenslag op een bepaald moment. De veerkrachtpuzzel benadrukt bijgevolg de potentialiteit of het vermogen van veerkracht. Met potentialiteit (Engels: *potentiality*) verwijzen we naar de inherente capaciteit tot groei, ontwikkeling en het zich ontluiten. Elk kind beschikt over de potentialiteit van veerkracht; veerkracht kan zich ontluiten indien het kind toegang heeft en gebruik kan maken van voor hem betekenisvolle en cultuur aangepaste veerkrachtbronnen. Deze manier van kijken naar veerkracht is bijzonder hoopvol. Het impliceert immers dat we de potentie tot processen van veerkracht bij kinderen en gezinnen kunnen cultiveren. De veerkrachtdoos werd dan ook ontwikkeld om dit proces van veerkracht te cultiveren door het aanreiken van enkele potentiële veerkrachtbronnen op zowel kindniveau als omgevingsniveau. Ondanks dat beide niveaus even belangrijk zijn zult u merken dat de materialen in de veerkrachtdoos zich iets meer toespitsen op kindgerelateerde veerkrachtbronnen. Het blijft dan ook belangrijk doorheen het proces om blijvend met het gezin op zoek te gaan naar de veerkrachtbronnen die het kind nodig heeft uit zijn omgeving in het cultiveren van veerkracht. De definitie van veerkracht die nauw aansluit op onze zienswijze is de definitie van veerkracht zoals geformuleerd door Ungar:

'In the context of exposure to significant adversity, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their well-being, and their capacity individually and collectively to negotiate for these resources to be provided in culturally meaningful ways.' (see also Ungar, 2008 and Ungar, 2011).

Ungar (2008,2011) spreekt in dit geval over veerkracht als 'het kunnen navigeren en hanteren van psychologische, sociale, culturele en fysieke resources' die worden aangeboden op een voor het kind cultuursen-

sitieve en betekenisvolle manier. Veerkracht betekent niet dat een kind immuun wordt tegen stress. Het betekent wel dat het veel meer kans heeft om goed te herstellen van tegenslagen wanneer er een goede match ontstaat tussen cultuuradequate en betekenisvolle veerkrachtbronnen in en buiten het kind, waar het kind toegang tot heeft en gebruik van kan maken. Deze definitie hanteer ik in dit handboek als leidraad in het speuren en installeren van eventuele veerkrachtbronnen, de hierbij aansluitende handvatten en praktische tools. Deze omschrijving van veerkracht laat voldoende ruimte voor culturele en persoonlijke verschillen in hoe veerkracht er voor bepaalde mensen uitziet.

De veerkrachtdoos heeft dan ook als specifiek doel het speuren naar, het versterken van en het installeren van interne en externe veerkrachtbronnen in de levens van kinderen en gezinnen, in het trotseren van moeilijkheden en hanteren van schokkende gebeurtenissen. Anderzijds kunnen de diverse materialen in de doos ook worden gebruikt om te werken aan psychologische groei in de brede zin van het woord maar ook in het bieden van psycho-educatie en in het bijzonder stabiliseren van kinderen na trauma.

## 2. Hoe de materialen te gebruiken

---

De materialen in deze doos kunnen voor verschillende leeftijden en doelgroepen worden gehanteerd, binnen verschillende contexten.

### *Leeftijden*

De veerkrachtpuzzel kan gebruikt worden bij elke leeftijd. Echter, de materialen in deze veerkrachtdoos richten zich op gezinnen met kinderen tussen 6 en 12 jaar. Voor sommige 11- en 12-jarigen zijn de afbeeldingen mogelijk te jong. In dit geval adviseren wij de versie voor jeugdigen te hanteren. Voor meer informatie over veerkrachtdozen voor andere leeftijdsgroepen en doelgroepen kun je een kijkje nemen op onze website ([www.veerkrachtexpertisecentrum.com](http://www.veerkrachtexpertisecentrum.com)). In de toekomst komen er meerdere versies beschikbaar.

### *Doelgroepen*

De veerkrachtpuzzel kan worden ingezet bij verschillende doelgroepen, met verschillende culturele achtergronden:

- **Culturele achtergrond en de veerkrachtdozen:** de culturele achtergrond van de personen op de materialen kunnen verschillen per veerkrachtdoos. De veerkrachtdozen voor Latijns-Amerikaanse landen, Afrikaanse landen, Aziatische landen, etc. kunnen dan een andere vorm krijgen, afhankelijk van hun culturele identiteit, hun culturele waarden en normen en het expressie geven van de verschillende en/of additionele veerkrachtgerelateerde factoren. Op deze manier proberen we in de verschillende versies van de veerkrachtdozen zo veel mogelijk rekening te houden met de culturele achtergrond van kinderen en jongeren. De basisveerkrachtdoos, nu in je bezit, richt zich vooral op de meer westerse populatie en tracht een zo multicultureel mogelijk beeld van de maatschappij weer te geven.
- **Doelgroep specifieke factoren en de veerkrachtdozen:** daarnaast kunnen de materialen in de veerkrachtdozen verschillen per doelgroep. Zo kunnen er additionele thema's met bijbehorende materialen worden toegevoegd per doos, afhankelijk van de specifieke situatie waarin het kind, de jongere of het gezin zich begeeft of heeft begeven (bijvoorbeeld additionele thema's voor kinderen die werden geadopteerd, thema's voor kinderen die zijn gevlucht, thema's voor kinderen die verblijven in weeshuizen/kinderhuizen, etc.).



### 3. De (bio-)ecologische benadering in de praktijk

---

#### *(Bio)ecologische benadering*

De veerkrachtpuzzel stelt een (bio-)ecologische benadering centraal. Deze ecologische benadering moet ook steeds worden weerspiegeld in het werken met de materialen. In het werken met de veerkrachtdozen willen wij dan ook benadrukken dat het aanleren, installeren of versterken van veerkrachtgerelateerde factoren het meest effectief wordt in relatie met de (in)directe context van het kind. Gebruik daarom zo veel mogelijk voorbeelden uit de dagelijkse realiteit van het kind, oefen met thema's die centraal staan in het leven van het kind en maak steeds – al dan niet op een directe manier – de link met de bredere sociale context. Daar waar mogelijk wordt de directe omgeving van het kind steeds zo veel mogelijk betrokken. Het (bio-)ecologische model van Bronfenbrenner (*Making Human Beings Human, bioecological perspectives on human development*, 2005) kan hierbij helpend zijn om de verschillende ecologische lagen verder te onderscheiden. Zo zijn wij ervan overtuigd dat veerkracht het meest tot uiting kan komen door een complexe en dynamische interactie tussen veerkrachtbronnen in het kind en zijn omgeving, waarbij beide elkaar voortdurend wederzijds beïnvloeden. Dit betekent dat van elk kind zijn *pathway* (weg) naar veerkracht er anders uit kan zien.

#### *Thema's van humaniteit*

Het werken rondom veerkracht heeft ons inziens het meest betekenis in het licht van het thema humaniteit. Met humaniteit verwijzen we in de veerkrachtpuzzel naar de capaciteiten van het individu om deel uit te maken van en om te gaan met de complexe dualiteit van deze wereld. Het vervolgens op een authentieke wijze deel kunnen uitmaken van deze wereld, vorm geven aan relaties en gevormd worden zijn hierbij enkele hoofdaspecten waartoe elk mens dient te worden uitgedaagd. Veerkracht is ons inziens dan ook niet enkel een kenmerk van het leven maar ook een manier om te kunnen leven en krijgt binnen onze visie dan ook uitsluitend betekenis in de interactie met zijn bredere sociale context.

#### *Trainingen*

Als je meer informatie wilt over het op een zo effectief mogelijke wijze implementeren van de materialen in de veerkrachtdozen, ondersteuning bij het opzetten van een eigen groep of meer informatie over de veerkrachtpuzzel in het werken rondom veerkracht bij kinderen, jongeren en gezinnen, dan kun je steeds een additionele training aanvragen.

Ga voor meer informatie naar [www.veerkrachtexpertisecentrum.com](http://www.veerkrachtexpertisecentrum.com).



# Handleiding

## 1. Algemene richtlijnen voor het werken met de materialen

---

In dit onderdeel vind je een nadere beschrijving van de verschillende materialen in de veerkrachtdoos. Allereerst beschrijven we kort nog enkele algemene richtlijnen voor het gebruiken van de materialen.

**Richtlijn 1:** *Het belang van doorvragen, uitnodigen tot discussie en het implementeren van passende activiteiten met oog voor thema's die passen bij de beleving en dagdagelijkse realiteit van het kind, dient steeds centraal te staan*

Het is belangrijk om zo veel mogelijk vragen te stellen aan het kind, de jongere of het gezin zodat ze eerst zelf op onderzoek kunnen gaan naar hun eigen mening, visie of gedachten rondom het desbetreffende veerkrachtgerelateerde thema. Hiernaast is het ook belangrijk om steeds de diepgang en praktische implementatie op te zoeken door middel van discussies, gesprekjes, tekeningen, doeactiviteiten, sportactiviteiten, creatieve activiteiten (bijv. tekenen, schilderen, gedichtjes maken). Kijk steeds naar wat het beste past bij het kind en de jongere. We willen dan ook dat het thema gaat leven buiten de kamer en niet beperkt wordt tot een leuk gesprek binnen de kamer.

**Richtlijn 2:** *Steeds integreren van een ecologische benadering*

Het leggen van een wederzijds verband tussen het kind/jongere en het gezin en zowel zijn directe als indirecte omgeving – zoals beschreven in het (bio-)ecologische model – dient ook steeds een thema te zijn dat terugkomt bij elk materiaal. Vragen zoals wat betekent dit voor jouw vrienden/familie/op school/gemeenschap, hoe kunnen school/vrienden/familie/gemeenschap/etc. jou helpen bij het op een veerkrachtige manier omgaan met ..., maar ook vragen als wat je kunt doen om in de relatie met je school/vrienden/familie/gemeenschap/etc. te werken rondom het versterken van jouw veerkracht zijn allemaal voorbeelden van vragen die steeds ter sprake dienen te komen. Het belangrijkste is dat het kind, de jongere en het gezin zich bewust zijn dat ze voortdurend onderdeel uitmaken van verschillende directe en indirecte omgevingen die elkaar wederzijds beïnvloeden. Deze interactie met de diverse (in)directe omgevingen zijn voortdurend onderhevig aan verandering (o.a. tijd, ruimte, afstand). Het werken rondom veerkracht en humaniteit krijgt binnen onze visie dan ook vooral betekenis buiten de gesprekskamer in het dagdagelijkse leven van het kind, de jongere of het gezin, daar waar eventuele stressoren, spanningen of trauma's zich hebben afgespeeld. Door verder te verbreden naar andere sociale contexten krijgt het kind, de jongere of het gezin steeds meer zicht op zichzelf en hoe het desbetreffende thema van veerkracht steeds meer aandacht kan krijgen in zijn of haar leven.

**Richtlijn 3:** *Cultuursensitiviteit*

Een cultuur kan betrekking hebben op bepaalde bevolkingsgroepen (bijv. Nederlanders, Amerikanen, Duitsers) of subgroepen (bijv. bendeleden) van mensen, die bepaalde waarden, normen, attitudes en gewoontes gemeenschappelijk hebben. Echter, een cultuur kan ook betrekking hebben op de cultuur van een gezin. Hiervoor werd al beschreven dat wij in het werken met de materialen hebben geprobeerd zoveel mogelijk andere culturele groepen te representeren. Daarnaast proberen we zoveel mogelijk aange-



paste producten te ontwikkelen, dus specifieke veerkrachtdozen voor bepaalde doelgroepen waarbij bepaalde thema's meer centraal staan. Desalniettemin is het steeds belangrijk om aan het kind, de jongere of het gezin te vragen hoe zij naar dit betreffende thema kijken vanuit hun culturele achtergrond of gezinscultuur.

#### *Richtlijn 4: Metafoor van de bloem*

Bij alle materialen wordt er steeds gewerkt vanuit de metafoor van de veerkrachtbloem. Om in deze metafoor te blijven gebruiken we vaak kindvriendelijke en simpele aan deze metafoor gerelateerde begrippen of namen. Onze ervaring is dat kinderen het prettig vinden om de bloem als uitgangspunt te nemen in het praten over veerkracht. Het maakt dingen tastbaarder en daardoor ook gemakkelijker bespreekbaar. Ook merken we dat dit vaak meer veiligheid biedt en gevoelige thema's met de nodige afstand onderzocht kunnen worden. Desalniettemin kan het zijn dat je je als hulpverlener of dat het kind zich niet prettig voelt om met deze metafoor te werken. In dat geval kun je de materialen ook gebruiken zonder de metafoor als uitgangspunt te nemen. De thema's blijven hetzelfde en de originele bewoording kan dan als uitgangspunt genomen worden.

## *2. Uitleg bij de gehanteerde onderverdeling in deze handleiding*

---

Bij de instructies van de materialen wordt de volgende onderverdeling gehanteerd:

- Thema's
- Doelstellingen
- Voorwaarden
- Activiteiten
- Combinaties
- Veerkrachtmoment
- Veerkrachtboodschap

### *Thema's*

In het onderdeel thema's wordt steeds kort benoemd bij welke thema's het desbetreffende materiaal kan worden ingezet.

### *Doelstellingen*

In het onderdeel doelstellingen worden steeds kort enkele mogelijk te realiseren doelstellingen geformuleerd waarvoor je de materialen kunt inzetten. Deze zijn niet beperkt tot de genoemde doelstellingen maar dienen eerder als een eerste indicatie.

### *Voorwaarden*

Onder voorwaarden staan de platen die reeds aan bod moeten zijn gekomen voordat je met de desbetreffende plaat aan de slag kunt gaan. Zo is er voor sommige platen een bepaalde voorkennis nodig.

### *Activiteiten*

In het onderdeel activiteiten worden steeds enkele voorbeeldactiviteiten benoemd die je kunt uitvoeren met behulp van de materialen. De activiteiten benoemd in dit onderdeel zijn niet beperkt tot het aantal zoals weergegeven in deze handleiding. Zo adviseren wij je om ook andere activiteiten te bedenken zolang zij stroken met een onderbouwde visie van veerkracht.

Naast specifieke activiteiten wordt er in dit onderdeel ook aangehaald welke thema's je zeker dient te bespreken in het werken met het desbetreffende materiaal. De te bespreken thema's worden weergegeven in het vet en de activiteiten onderstreept.



## Combinaties

Bij het onderdeel combinaties benoemen we enkele andere materialen waarmee het oorspronkelijke materiaal kan worden gecombineerd. Ook deze reeks is niet beperkt tot de genoemde combinaties in het desbetreffende onderdeel en dient slechts als eerste selectie. Als je andere materialen wilt combineren nodigen wij je hiertoe graag uit, zolang deze stroken met een onderbouwde visie op veerkracht.

## Veerkrachtmoment

Elke sessie wordt afgesloten met een veerkrachtmoment. Tijdens dit moment kun je met het kind gaan speuren naar situaties die de afgelopen periode moeilijk begonnen of verliepen maar waar het kind vervolgens een positieve afloop aan kon vastkoppelen of werkt om aan te koppelen. Noem deze momenten de veerkrachtmomenten. Je kunt als hulpverlener ook zelf een voorbeeld geven hoe jouw veerkrachtmoment eruitzag of nadenken over hoe de veerkrachtmomenten van anderen eruit hebben gezien. Leg uit dat veerkracht niet altijd hoeft te zitten in grote dingen. Zo kan veerkracht ook blijken uit hele kleine dingen. In het begin vindt het kind dit veerkrachtmoment vaak moeilijk. Echter, na enige tijd en veel herhaling merken we dat kinderen hier steeds beter in worden en ook trots uit kunnen genereren.

## Veerkrachtboodschap

Sommige hulpverleners en kinderen vinden het fijn om aan het einde van de sessie de kernboodschap kort opnieuw aan te kaarten. Ook kan het helpend zijn om kort terug te blikken op de belangrijkste kernboodschap uit vorige sessies. Onder het onderdeel veerkrachtboodschap vind je in enkele regels de meest belangrijke boodschap van die desbetreffende sessie.

## 3. Soorten materialen

---

In de doos zitten voornamelijk twee soorten materialen.

### Themaplatten

De themaplatten omvatten een specifiek thema uit de veerkrachtpuzzel. Tijdens een sessie/bijeenkomst kun je verder werken rondom dit betreffende thema in het algemeen, en hoe het van toepassing kan zijn voor het kind/jongere of het gezin in het bijzonder. De themaplatten kun je verdiepen met de activiteiten en de uitleg zoals beschreven bij de passende instructie. Onderstaand een overzicht van de themaplatten:

### Overzicht themaplatten (33 stuks):

- De veerkrachtpuzzel (groot formaat)
- Gebeurtenissenmeter (groot formaat)
- Traumatische gebeurtenissen (groot formaat)
- Impact van traumatische gebeurtenissen jongeren (groot formaat)
- Impact van traumatische gebeurtenissen meisjes (groot formaat)
- Traumatriggers (groot formaat)
- Veiligheid (groot formaat)
- Onveiligheid (groot formaat)
- Veerkrachtdenken/Vuurdenken (groot formaat)
- Veerkrachtdenken/Klokdenken (groot formaat)
- Veerkrachtdenken/Positiefdenken (groot formaat)
- Veerkrachtdenken/Omarmdenken (groot formaat)
- Veerkrachtpersonen (groot formaat)
- Mijn sociaal plan (groot formaat)
- Mijn sociale hulpkaart (groot formaat)
- Mijn wereldplan (groot formaat)
- Emotieposter 1 (groot formaat)
- Emotieposter 2 (groot formaat)
- Emoties in mijn lijf – jongen (groot formaat)
- Emoties in mijn lijf – meisje (groot formaat)
- Copingvaardigheden poster (groot formaat)
- Luisterkaart (groot formaat)
- Identiteit (groot formaat)

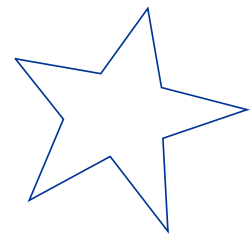
- Identiteit en trauma (groot formaat)
- Talentenkaart 1 (groot formaat)
- Talentenkaart 2 (groot formaat)
- Gezond zelfbeeld (groot formaat)
- Lichamelijke veiligheid 1 (groot formaat)
- Lichamelijke veiligheid 2 (groot formaat)
- GGGG (groot formaat)
- Gedachtekaart (groot formaat)
- Probleemoplossend denken (groot formaat)
- Mijn droomkaart (groot formaat)

## *Werkplaten*

Dit zijn vaak iets concretere materialen die faciliteren om nader te werken rondom een specifieke thema. Deze materialen zijn vooral doe-materialen waarmee je daadwerkelijk gaat oefenen met een bepaald thema. Belangrijk bij de werkmaterialen is dat je het kind thuis laat oefenen, op school of op andere plaatsen in zijn omgeving. Zo kan het kind zich de bepaalde vaardigheid, het veerkrachtthema, eigen maken en heb je de grootste kans op positieve resultaten. Wanneer je het kind en zijn ouders de opdracht geeft om de komende periode thuis, op school of in andere omgevingen verder te oefenen met een specifiek thema of een specifieke werkplaat, dan kun je dit altijd koppelen aan een beloningenschema. Let op dat sociale beloningen altijd de voorkeur hebben boven materiële beloningen en dat deze alleen ingezet worden als er geen intrinsieke motivatie is. Een deel van de werkmaterialen worden online aangeboden. Wanneer materiaal online beschikbaar staat, kunt u dit zien door de toevoeging van het woord (online) bij de titel van het product in deze handleiding. Naast de werkplaten is er eveneens een memoryspel aanwezig in de doos.

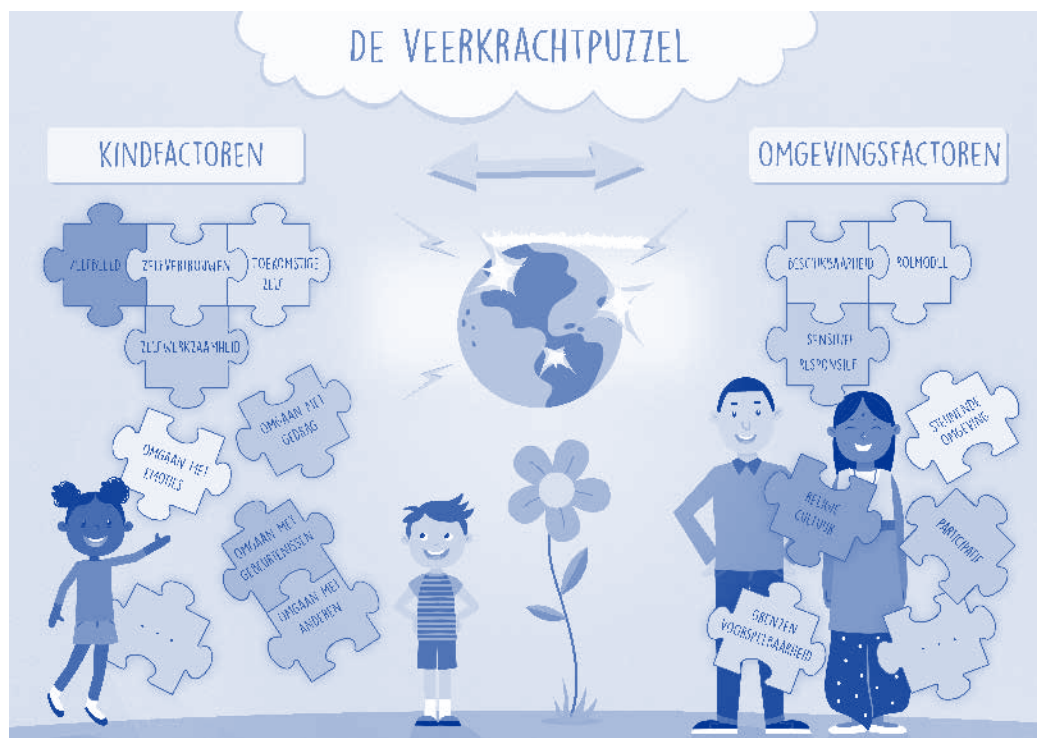
## *Overzicht werkplaten (16 stuks):*

- Beloningskaart (online)
- Beloningeninruilbord (online)
- Emotieplan (online)
- Complimentenkaart (online)
- Talentenkaartjes (online)
- Ochtendritueel (online)
- Avondritueel (online)
- Afspraken thuis (online)
- Afspraken uit huis (online)
- Duim omhoog/duim omlaag (klein formaat)
- Emotiekaart (klein formaat)
- Time-out kaart (klein formaat)
- Emotietaal (klein formaat)
- Ik zit met iets kaart (klein formaat)
- Inlevingskaart 1 (klein formaat)
- Inlevingskaart 2 (klein formaat)
- Emotiekaarten (25 stuks, er zijn 3 voorbeelden te zien (klein formaat)
  - bang
  - beschaamd
  - blij
  - boos
  - geliefd
  - hoopvol
  - verbaasd
  - verdrietig
  - druk
  - eenzaam
  - geduldig
  - geschokt
  - jaloers
  - moe
  - prikkelbaar
  - opgewonden
  - razend
  - rustig
  - schuldig
  - spijt
  - teleurgesteld
  - tevreden
  - trots
  - verlegen
  - verveeld
- Werkmateriaal voor het kind (online)
- Memoryspel (16 onderdelen): bang, spijt, hoopvol, jaloers, tevreden, verlegen, verdrietig, blij, verbaasd, trots, beschaamd, boos, schuldig, opgewonden, rustig en druk



# De veerkrachtpuzzel

## Themaplaat: psycho-educatie



### De poster

#### Thema's

- Veerkracht
- Veerkrachtbronnen
- Veerkrachtpersoon

## Doelstellingen

---

### *Het kind en zijn ouders:*

- weten wat veerkracht is, dat iedereen de potentie heeft tot veerkracht, dat het een dynamisch en complex proces is en dat het cultiveerbaar is.
- weten wat de veerkrachtpuzzel is en dat het een interactioneel model is waarbij de relatie tussen veerkrachtbronnen in het kind en zijn (in)directe omgeving centraal staan.
- weten wat de veerkrachtgerelateerde factoren in de veerkrachtpuzzel betekenen en hoe ze zijn gelinkt met veerkracht.
- kunnen een (potentiële) veerkrachtpersoon aanwijzen of weten dat dit een doel is voor de komende periode.
- kunnen met de hulpverlener nadenken in welke mate enkele van de veerkrachtgerelateerde factoren of andere factoren die niet in het werkkader staan in het verleden hebben bijgedragen in het omgaan met moeilijke gebeurtenissen.
- ...

### *Activiteiten*

- **Veerkracht:** Je kunt aan een kind vragen wat een bloem doet als de zon schijnt. Vervolgens kun je vragen wat een bloem doet als er een storm komt. Je kunt uitleggen dat veerkrachtbloemen (wijs naar de bloem op de poster) soms extra gaan stralen als de zon schijnt maar erg nat worden als er een storm komt. Gelukkig kunnen veerkrachtbloemen terugveren na zo een storm (wijs naar het wolkje op de poster en wijs vervolgens naar de bewegende stengel). Het kunnen terugveren na stormen noemen we veerkracht.
- **Iedereen heeft de potentie tot veerkracht:** Vraag of ze denken dat iedereen veerkrachtig is. Je kunt uitleggen dat wij, net zoals de veerkrachtbloemen, ook stormen kunnen trotseren. Zo heeft elk kind, ouder of mens ook de mogelijkheid om moeilijkheden te trotseren mits we de voor ons belangrijke veerkrachtbronnen voorhanden hebben.
- **Veerkracht kan veranderen:** Vraag of ze denken of veerkracht kan veranderen. Je kunt uitleggen dat het net zoals het voor de bloem tijdens de ene storm wel lukt om terug te veren en tijdens de andere storm niet, ook zo is bij mensen. Veerkracht is niet iets dat je hebt of niet hebt. Het is een proces dat tot stand komt in de relatie met hulpbronnen in jezelf en hulpbronnen in de omgeving.
- **De veerkrachtbloem laten groeien:** Vraag hoe we onze veerkrachtbloem kunnen laten groeien. Je kunt uitleggen dat het belangrijk is dat we gaan speuren naar onze veerkrachtbronnen. Zo kunnen wij als mens ook op zoek gaan naar datgene wat ons helpt moeilijkheden te trotseren en onze eigen innerlijke veerkrachtbloem voeden.
- **De veerkrachtbloem ontdekkingsreis:** Leg uit dat jullie de komende tijd een speurtocht gaan ondernemen op zoek naar de veerkrachtbronnen die onze eigen veerkrachtbloem kunnen laten groeien.
- **Posttraumatische groei:** Vraag of ze weten wat posttraumatische groei is. Je kunt vertellen dat sommige bloemen sterker kunnen worden door af en toe een storm te trotseren (wijs naar de stengel van de bloem). Zo kan dat ook voor mensen werken. Sommige mensen voelen dat de storm lastig was maar dat het hen heeft geholpen om sterker te worden.
- **Posttraumatische groei op verschillende gebieden:** Vraag of ze een idee hebben hoe moeilijke gebeurtenissen je sterker kunnen maken. Je kunt uitleggen dat sommige kinderen het gevoel hebben dat de storm/moeilijke situatie hen heeft geleerd hoe ze met toekomstige stormen kunnen omgaan. Andere hebben nieuwe veerkrachtbronnen ontdekt waardoor ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen. Ook

geven sommige kinderen of ouders aan dat de storm ervoor heeft gezorgd dat ze hun vrienden meer zijn gaan waarderen, dat ze een nieuw doel gevonden hebben of dat ze zich willen inzetten voor een betere wereld. (bijv. lopen tegen kanker).

- **Veerkrachtbronnen:** Vraag of ze een idee hebben wat veerkrachtbronnen zijn. Je kunt uitleggen dat veerkrachtbloemen water, grond, zon, regen, licht etc. nodig hebben om uit te kunnen groeien tot een sterke bloem. Je kunt uitleggen dat net zoals de bloem dingen nodig heeft om sterk te worden, wij veerkrachtbronnen nodig hebben om veerkracht te voeden in ons. Veerkrachtbronnen zijn o.a. dingen, personen of dieren die ons kunnen helpen om stormen te trotseren.
- **Onze unieke veerkrachtbronnen:** Je kunt uitleggen dat sommige veerkrachtbloemen sterker worden in een droge omgeving maar andere bloemen het beter doen in een vochtige grond. Andere bloemen hebben dan weer veel water nodig en sommige bijna niets. Iedere bloem is uniek. Zo zijn ook ieders veerkrachtbronnen uniek. In onze veerkrachtbloem speurtocht gaan we op zoek naar onze veerkrachtbronnen die ons helpen de stormen te trotseren.
- **Maak een schatkist voor de unieke veerkrachtbronnen.** Je kunt met het kind een schatkist knutselen. Laat het kind deze schatkist versieren. In de komende weken kun je de veerkrachtbronnen die jullie samen leren, versterken of ontdekken in deze schatkist opbergen.
- **Twee soorten vindplaatsen van veerkrachtbronnen:** Vervolgens kun je uitleggen dat we veerkrachtbronnen op twee plaatsen kunnen vinden. Veerkrachtbronnen in onszelf (wijs naar de bloem) en hulpbronnen buiten onszelf (wijs naar de grote mensen op de plaat). Je kunt naar voorbeelden vragen (bijv. een goed netwerk hebben, vertrouwen in onszelf hebben, etc.). Leg uit dat sommige veerkrachtbronnen reeds aanwezig zijn in onze omgeving of onszelf en dat we andere nog kunnen gaan ontdekken en bijvoegen.
- **Veerkrachtbloem maken:** Maak samen met het kind een eigen veerkrachtbloem: deze kan het tekenen, knippen uit papier, crêpepapier of stof:
  - ✧ Leg het kind uit dat het hart van de bloem staat voor wie het is (zelfconcept).
  - ✧ De blaadjes van de bloem zijn de vaardigheden die het heeft.
  - ✧ De stengel van de bloem is zijn vermogen om te gaan met moeilijke situaties.
  - ✧ De aarde en de omgeving waar de bloem in staat: dit zijn de steunende figuren om hem heen.
  - ✧ Versier de bloem levendig en geef hem een bijzondere plek.
- **Veerkrachtpersoon:** Vraag of het kind of de ouders een idee hebben wat een veerkrachtpersoon is. Je kunt vertellen dat sommige mensen in ons leven ons kunnen helpen in het trotseren van stormen/moeilijkheden. Deze mensen noemen we tijdens onze speurtocht veerkrachtpersonen.
- **Jouw veerkrachtpersonen:** Wijs naar de twee mensen op de poster. Je kunt uitleggen dat veerkrachtpersonen mensen zijn waarbij jij het gevoel hebt dat ze je waarderen. Het is meestal iemand die in jou gelooft, je steunt en er voor je is (bijv. ouders, oom of tante, grootouders maar voor anderen de leerkracht, hun beste vrienden, de sportleraar of muziekleraar of eerder een vriend of vriendin van de ouders. Door de jaren heen kan het zijn dat er nieuwe veerkrachtpersonen op je pad komen). Laat het kind zelf nadenken over eventuele veerkrachtpersonen in zijn leven.

*NB:* Soms kiest een kind een overleden persoon. Leg ook uit dat het niet erg is als deze persoon er fysiek niet meer is. Belangrijk is dat hij de herinnering aan deze persoon of de aanwezigheid van deze persoon als helpend ervaart. Echter, in geval van overlijden/scheiding van hun veerkrachtpersoon, waarbij het verdriet van het gemis het gevoel van steun overschaduwet, is het belangrijk om ook nog naar andere (potentiële) veerkrachtpersonen te zoeken.
- **Relaties zichtbaar maken/bloementuin van veerkrachtpersonen:** Je kunt met het kind en zijn ouders op zoek gaan naar wie vroeger of nu voor hen een veerkrachtpersoon/personen waren of voor de toekomst kunnen zijn. Maak bijvoorbeeld belangrijke relaties zichtbaar door ze ook uit te werken op een creatieve manier. Bijvoorbeeld: welke andere personen bevinden zich in de omgeving van het kind? Creëer een bloementuin waarin de omgeving weergegeven wordt en waarbij het kind voor elke belangrijke persoon een bloem tekent en de naam erbij zet.

- **De veerkrachtpuzzel:** Vervolgens kun je uitleggen dat er al enkele veerkrachtpuzzelstukjes zijn gevonden. Deze veerkrachtpuzzelstukjes bleken onderdeel uit te maken van de verschillende veerkrachtpuzzels van andere kinderen wereldwijd. Deze puzzelstukjes kunnen jullie in de komende tijd samen gaan bestuderen. Zowel in de omgeving als dingen die je zelf kunt doen of bent, kunnen allemaal bronnen van veerkracht zijn. Laat het kind kiezen of het tijdens de volgende sessies het woord veerkrachtpuzzelstukjes wilt gebruiken of gewoon veerkrachtbronnen. (Als het kind kiest voor het woord veerkrachtpuzzel dan kan je als hulpverlener deze vertaalslag zelf steeds maken. In dit document hanteren we het woord veerkrachtbronnen).
- Leg vervolgens de verschillende veerkrachtpuzzelstukjes op de poster uit:
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje zelfbeeld: hoe jij jezelf ziet;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje zelfvertrouwen: of je vertrouwen hebt in jezelf;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje zelfwerkzaamheid: of je jezelf waardeert;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje toekomstige zelf: hoe je jezelf in de toekomst ziet);
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje omgaan met emoties: hoe je met je emoties omgaat;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje omgaan met anderen: hoe je relaties met anderen mensen opbouwt en onderhoudt;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje omgaan met gebeurtenissen: hoe je met problemen omgaat;
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje omgaan met je gedrag: hoe je je gedrag aanpast aan de situatie.
- De 2 volwassen mensen op de poster: representeren van mensen in je leven die je helpen in de omgang met moeilijke dingen, je veerkrachtpersonen.
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje beschikbaarheid: heb je mensen tot je beschikking die je kunnen helpen?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje Sensitief-responsief: zijn er mensen die je noden begrijpen en hier antwoord op kunnen geven?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje steunende omgeving: zijn er mensen die je steunen in wat je doet en wie je bent?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje religie/cultuur: zijn er mensen die in je geloven dat je goede dingen kunt voor de toekomst?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje voorspelbaarheid: weet je wat er gaat gebeuren om je heen, zijn dingen voorspelbaar, is er een structuur in de dag?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje rolmodel: zijn er mensen waar je naar kunt opkijken, zijn er mensen die zelf een voorbeeld zijn in hoe je omgaat met de stormen/moeilijkheden in je leven?
  - ✦ Veerkrachtpuzzelstukje participatie: krijg je de kans om deel uit te maken van de bredere wereld?
- Je kunt nog uitleggen dat de veerkrachtbronnen, benoemd op de poster, bronnen zijn die blijken te werken voor vele andere kinderen, jongeren en gezinnen, maar dat er nog meer zijn die mogelijk niet op de poster staan. Deze mag het kind altijd aandragen.
- **Link tussen de factoren uit de veerkrachtpuzzel en vroegere veerkracht:** Je kunt het kind en zijn ouders bevragen over de mate waarin de factoren in de veerkrachtpuzzel hen in het verleden of heden reeds hebben geholpen in het omgaan met vroegere gebeurtenissen. Laat het kind bijvoorbeeld een score geven op een schaal van 0 tot 10 per domein. Voorbeeldvraag: op een schaal van 0 tot 10, hoeveel heeft het beeld dat je hebt over jezelf je geholpen in het omgaan met vroegere moeilijke gebeurtenissen?
- **Tekenen van vroeger trauma:** Vraag het kind naar moeilijke situaties in zijn leven of gebruik eerdergenoemde moeilijke situaties. Breng deze opnieuw in kaart door er bijvoorbeeld een tekening van te maken of de situatie opnieuw na te spelen met popjes of jullie zelf als speler. Ga samen met het kind na welke dingen hem geholpen hebben om met de moeilijke situatie om te gaan. (Let op: dit kan alleen wanneer het kind de gebeurtenis reeds heeft verwerkt. Niet elke schokkende gebeurtenis hoeft een trauma te zijn maar wanneer traumagerelateerde klachten nog fors op de voorgrond staan is het belangrijk steeds te onderzoeken of het kind een dergelijke confrontatie aankan. Indien dit niet het geval





- **De veerkrachtpuzzel:** Neem de themaplaat erbij en leg uit dat de veerkrachtbronnen in de omgeving zich in verschillende contexten kunnen bevinden (bijv. vertrouwenspersoon thuis of op school, een fijne buurt, je kerk, de overheid die een systeem heeft waardoor je ouders voldoende tijd thuis kunnen doorbrengen, goede gezondheidszorg, trots op je culturele achtergrond, je verbonden voelen met je gemeenschap, je verbonden voelen met je land, een goede samenwerking tussen school en je gezin, etc.). Wijs vervolgens de verschillende lagen aan in het model van Bronfenbrenner.
- **Speuren naar de bouwstenen in de grond van het kind/de veerkrachtbronnen in zijn omgeving:** Ga nu met het kind na welke dingen in zijn omgeving voor hem helpend zijn of fijn aanvoelen (bijv. leuke leerkracht, fijne buurt, leuke hobbyclubjes, leuk land, etc.).
- **Een collage van veerkrachtbronnen:** Je kunt een collage maken van deze hulpbronnen. Ook kun je het kind op pad sturen om foto's te maken van de dingen die belangrijk voor hem zijn in zijn omgeving. Hiervan kun je een kracht-fotoboek maken of een fotocollage.
- **Mijn helden/rolmodellen:** Je kunt met het kind op zoek gaan naar 'mijn helden', personen in zijn omgeving die hij al dan niet persoonlijk kent maar waar het kind naar opkijkt. Je kunt samen met het kind op zoek gaan naar wat het kind in deze persoon bewondert. Je kunt het kind medailles laten maken, die het kan geven aan deze personen, waarbij ze erkenning geven aan de kracht van de ander (leren complimenten geven en talent herkennen). Maar op deze manier weet de ander ook dat hij/zij belangrijk is voor het kind en daarbij mogelijk bepaalde verwachtingen kan hebben. Vervolgens kun je het kind zich laten verbeelden hoe het eruit zou zien en voelen als het deze bijzondere kenmerken zelf had. Je kunt het kind zichzelf laten visualiseren met deze speciale kenmerken en bevragen hoe het die bepaalde voor hem spannende momenten zou hanteren. Ook kun je hierbij het kind de opdracht meegeven om met deze speciale kenmerken te oefenen in de komende week.

## *Veerkrachtmoment*

---

Speur met het kind naar veerkrachtmomenten. Momenten waarin het is gelukt een moeilijke situatie om te buigen naar een positieve afloop door gebruik te maken van bepaalde veerkrachtbronnen. Als het kind geen veerkrachtmoment heeft is dit prima. Je mag als hulpverlener altijd zelf voorbeelden aanhalen uit je eigen leven of samen speuren naar de veerkrachtmomenten van anderen om je heen (bijv. vrienden, de helden van het kind, momenten in films, etc.). Belangrijk is dat het kind de aandacht leert verschuiven naar de potenties van veerkracht en hoe veerkrachtbronnen hierin belangrijk kunnen zijn.

## *Combinaties*

---

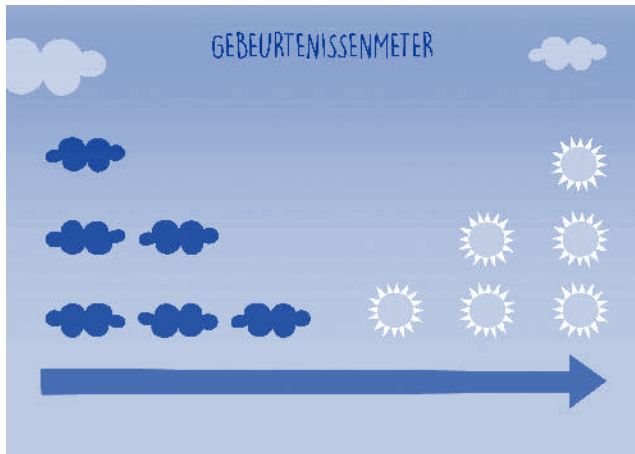
- Mijn veerkrachtpersonenplaat.
- Themaplaat Bronfenbrenner.

### *Veerkrachtboodschap:*

- ❖ Dat we kunnen terugveren na stormen.
- ❖ Dat er veerkrachtbronnen bestaan die ons kunnen helpen in het terugveren na stormen.
- ❖ Dat veerkrachtbronnen in jezelf maar ook in je omgeving te vinden zijn.
- ❖ Dat iedereen een innerlijke veerkrachtbloem heeft die we kunnen voeden.

# Gebeurtenissenmeter

## Themaplaat (deel 1): psycho-educatie



### Thema's

---

- Positieve gebeurtenissen en negatieve gebeurtenissen
- Differentiatie in beleefde intensiteit van de gebeurtenissen
- Schokkende en traumatische gebeurtenissen

### Doelstellingen

---

Het kind en zijn ouders weten:

- dat er positieve en negatieve gebeurtenissen bestaan.
- dat er een variatie bestaat in hoe intens je een positieve of negatieve gebeurtenis ervaart.
- wat trauma is.
- het verschil tussen trauma en schokkende gebeurtenissen.
- dat trauma/schokkende en moeilijke gebeurtenissen deel uitmaken van het normale leven en dat het belangrijk is dat we leren hoe we weer kunnen opstaan en verder gaan na dergelijke gebeurtenissen.
- ...

### Voorwaarden

---

Het beste is om:

- de veerkrachtplaat al te hebben besproken.

# VEERKRACHT MATERIALENDOS

## HANDLEIDING

Deze handleiding werd ontwikkeld om op een kindvriendelijke manier te werken met de materialen uit de *Veerkracht Materialendoos* en geeft een toelichting hoe men de materialen kan gebruiken vanuit de metafoor van de veerkrachtbloem. De *Veerkracht Materialendoos* en deze *handleiding* zijn ontwikkeld aan de hand van een veerkrachtgerelateerd werkkader. Er wordt getoond hoe je als hulpverlener veerkracht bij kinderen kunt vergroten door te werken aan omgevingsfactoren en kindfactoren die veerkracht bevorderen, en welke wetenschappelijke evidentie hiervoor is.

Tevens omvat de handleiding een uitgebreid assortiment van creatieve-, denk-, en doe activiteiten die men kan implementeren thuis, op school of binnen de hulpverleningssetting. De beschreven activiteiten kunnen door de hulpverlener steeds worden aangepast zodat het nauw aansluit bij de culturele achtergrond en de leeftijd van het kind. De activiteiten in deze handleiding werden ontwikkeld in samenwerking met een dramatherapeut.



**Naomi Vandamme** is klinisch psycholoog en specialiseerde zich tot psychotraumatoloog. Ze heeft nationale en internationale ervaring in het werken met kinderen en gezinnen die te maken krijgen met traumatische gebeurtenissen. Naomi werkte vele jaren als traumahulpverlener in de kinder- en jeugdpsychiatrie.

Deze handleiding maakt onderdeel uit van de *Veerkracht Materialendoos*, ISBN 978 94 014 54162.