



Handleiding Veerkracht-praatplaat

**Voor professionals die werken
met jongeren (16-27 jaar)**

De overgang naar volwassenheid kan lastig zijn. Zeker als jongeren uitdagingen ervaren, zoals problemen in de thuissituatie, met vrienden of op school. Deze **Veerkracht-praatplaat** is een hulpmiddel voor een gesprek over de hulpbronnen die een jongere helpen veerkrachtig te functioneren.



Verschillende doelen

Het gesprek dat je met behulp van de Veerkracht-praatplaat met een jongere voert, kan verschillende doelen dienen. Bedenk voorafgaand aan het gesprek wat het doel is. Bijvoorbeeld:

Kennismaking

Inzicht in de vraag: Hoe ziet het leven en steunsysteem van deze jongere eruit?

Bewustwording

Inzicht in de vraag: Wat helpt deze jongere om te gaan met uitdagingen in het leven?

Signalering

Inzicht in de vraag: Lukt het de jongere met de beschikbare hulpbronnen om te gaan met uitdagingen?

Ondersteuning

Inzicht in de vraag: Welke hulpbronnen kunnen op welke manier van waarde zijn? En hoe kan de jongere die (beter) inzetten?



Afhankelijk van je werkplek en relatie met de jongere (of je bijvoorbeeld eenmalig contact hebt of regelmatig) en van het doel van het gesprek kan je de jongere vragen om de praatplaat voorafgaand aan het gesprek alvast te bekijken of (delen ervan) in te vullen.

Voor een goed gesprek is dat echter geen voorwaarde.

Mocht het lastig zijn om samen met de jongere achter een beeldscherm te zitten om de praatplaat in te vullen, dan kan je bijvoorbeeld ook de pagina [Mijn steunsysteem uitprinten](#) en samen bespreken. En eventueel later zelf of door de jongere laten invullen.

Het gesprek voeren

De praatplaat is opgebouwd uit drie onderdelen: **uitdagingen** op verschillende leefgebieden, **het steunsysteem** van de jongere en **hoe verder** na het gesprek.

1 Wat zijn mijn uitdagingen?

In het eerste onderdeel sta je met de jongere stil bij de vraag op welke leefgebieden de jongere op dit moment uitdagingen ervaart. In de tool kan je per gesprek maximaal 4 uitdagingen aanvinken.

- Vink een *specifieke uitdaging* aan (bijv. 'mentaal welzijn' of 'geld').
- Bespreek wat de jongere daarin lastig vindt. Vragen die daarbij aan de orde kunnen komen zijn bijvoorbeeld: waar loop je tegenaan? Zijn er zaken uit het verleden die hierin een rol spelen? Ga hier kort op in – dit gesprek gaat niet over inzicht in de problemen en uitdagingen, maar over het zoeken naar hulpbronnen om daarmee om te gaan.
- Beschrijf bij *Mijn doel* waar de jongere naar toe wil met deze uitdaging. Hoe ziet de ideale situatie eruit? Waar wil de jongere op dit leefgebied naartoe? Vul dit in het tekstveld in.

2 Wat is mijn steunsysteem?

Het tweede onderdeel gaat over de hulpbronnen waarop een jongere een beroep kan doen om met uitdagingen in het leven om te gaan. Het steunsysteem van een jongere kan bestaan uit *individuele*-, *relationele*- en *contextuele hulpbronnen*.

Bij **individuele hulpbronnen** gaat het om persoonlijke krachten en vaardigheden die de jongere helpen bij de kleine en grote uitdagingen in het leven.

Je kunt de jongere bijvoorbeeld vragen:

- Waar ben je goed in? Welke vaardigheden heb je in huis?
- Wat is jouw talent?
- Wat kunnen anderen van jou leren?
- Wat vinden anderen fijn aan jou?
- Als je jezelf moet beschrijven aan iemand, wat vertel je dan over je goede eigenschappen?

Vul de antwoorden in de tekstvakken in.

Bij **relationele hulpbronnen** gaat over de mensen in de omgeving van de jongere die belangrijk voor hem of haar zijn.

De volgende vragen kunnen je helpen in het gesprek hierover:

- Wie troost jou als je je vervelend voelt?
- Naar wie ga je toe als je problemen hebt?
- Bij wie voel je je fijn? Wat doet hij of zij dan?
- Met wie kan je goed praten? Met wie kan je lekker lachen?
- Wie helpt jou met praktische dingen, zoals je band plakken of op tijd naar school gaan?
- Wie is jouw beste vriend? Wat maakt hem of haar je beste vriend?
- Wie motiveert jou? Wie helpt jou om stappen te zetten / om je best te doen?

Vul in de tekstvakjes de naam van de persoon in en op welke manier hij of zij belangrijk is voor de jongere.



Bij **contextuele hulpbronnen** gaat het over de bronnen van steun in de omgeving, zoals:

- de plekken waar de jongere zich prettig voelt;
- de activiteiten die de jongere graag onderneemt;
- de dingen die kunnen helpen, zoals het hebben van een uitkering / studiefinanciering of spullen die de jongere van iemand kan lenen.

Schrijf in de tekstvakken welke bronnen de jongere in de omgeving heeft en wat die betekenen.

De samenhang tussen de hulpbronnen

Als de drie onderdelen van het steunsysteem ingevuld zijn, kan je [Mijn steunsysteem uitprinten](#) of als pdf opslaan.

Vertel de jongere dat de verschillende hulpbronnen invloed op elkaar hebben en elkaar kunnen versterken. Bekijk het steunsysteem van de jongere en bespreek op welke manier diens individuele-, relationele- en contextuele hulpbronnen met elkaar samenhangen en elkaar (kunnen) versterken.

3 Hoe verder vanaf hier?

In het derde onderdeel bespreek je met de jongere op welke manier het steunsysteem kan helpen om te gaan met de uitdagingen in diens leven. Voer een open gesprek waarbij de jongere zoveel mogelijk zelf aan het woord is.

- Kies een van de uitdagingen die de jongere eerder heeft aangegeven.
- Vraag op welke manier de individuele hulpbronnen de jongere kunnen helpen met deze uitdaging om te gaan. Vragen die je daarbij kunt stellen zijn bijvoorbeeld:
 - Welke goede eigenschappen en vaardigheden kunnen je helpen hiermee om te gaan? Op welke manier?
 - Hoe zou je een goede eigenschap nog beter kunnen inzetten?
 - Wat zou je nog meer kunnen doen?
- Vraag op welke manier de relationele hulpbronnen de jongere kunnen helpen met deze uitdaging om te gaan. Vragen die je daarbij kunt stellen zijn bijvoorbeeld:
 - Wie zou jou kunnen helpen omgaan met deze uitdaging?
 - Op welke manier?
 - Wat zou je van hem of haar nodig hebben?
 - Hoe kan je daarvoor zorgen? Wat moet je dan vragen?
- Vraag op welke manier de contextuele hulpbronnen de jongere kunnen helpen met deze uitdaging om te gaan. Vragen die je daarbij kunt stellen zijn bijvoorbeeld:
 - Welke bronnen uit je omgeving kunnen je helpen omgaan met deze uitdaging? Hoe dan?
 - Zijn er nog andere bronnen in je omgeving die je niet ingevuld hebt, maar die je wel bij deze uitdaging kunnen helpen?
 - Hoe kan je die bereiken? Wat moet je daarvoor doen? Kan iemand je daarbij helpen?

Tot slot

Ga aan het einde van het gesprek in op de vraag: 'Hoe verder vanaf hier?'. Bespreek daarin ook of en op welke manier jij van betekenis kan zijn voor de jongere.

