

Mijn steunsysteem

de
veerkrachtplaat
voor jongeren

Veerkracht is het vermogen om met uitdagingen in het leven om te gaan door een beroep te doen op mentale, sociale, fysieke, culturele en maatschappelijke hulpbronnen (zie Ungar, resilienceresearch.org). Met behulp van deze veerkrachtplaat kunnen jongeren zicht krijgen op hun persoonlijke veerkracht. Op welke hulpbronnen doe jij een beroep als je voor een bepaalde uitdaging staat?

Inzichten uit onderzoek

Veerkracht van jongeren in overgang naar volwassenheid

- Jongeren zijn geneigd om nadruk te leggen op wat (relatief) okay gaat in hun leven.
- Jongeren maken liefst hun eigen keuzes en regelen graag zaken zelf.
- Jongeren kunnen soms wel hulp gebruiken van anderen en voorzieningen.
- Jongeren hebben behoefte aan een vangnet om op terug te kunnen vallen als iets niet lukt.
- Elke jongere heeft een uniek eigen dynamisch steunsysteem.
- In het steunsysteem werken uiteenlopende hulpbronnen samen.
- Hulpbronnen vind je in: de jongere zelf; relaties met anderen; de bredere sociaal-maatschappelijke context.
- Wáár jongeren voor wat steun zoeken is moeilijk te voorspellen.
- Iets kan soms wel en soms niet als hulpbron werken, afhankelijk van de uitdaging.



Wat valt op

- Hoe het met jongeren gaat kun je niet aflezen aan de feitelijke omstandigheden: hoe jongeren hun leven nu beleven is persoonlijk en hangt samen met hun verleden en toekomstperspectief.
- Somberheid en een negatief zelfbeeld kunnen het zelf aanpakken van zaken in de weg staan.
- Ouders blijven voor de meeste jongeren de meest basale en onvoorwaardelijke hulpbron.
- Jongeren zonder vanzelfsprekende steun vanuit thuis leren eerder een beroep te doen op andere hulpbronnen, zowel in zichzelf als in hun omgeving.
- Jongeren die kwetsbaar lijken of veel problemen hebben ervaren, blijken vaak op bepaalde gebieden extra veerkrachtig.
- Ook jongeren met een schijnbaar makkelijk leven kennen uitdagingen en hebben steun van anderen en voorzieningen nodig.
- Een duidelijk toekomstperspectief motiveert jongeren bij het zoeken naar en inzetten van hulpbronnen.

Speciaal voor professionals

- (groepsleider, leraar, hulpverlener, coach, ...)
- Jij bent als professional die met jongeren werkt een potentiële hulpbron in het leven van jongeren.
 - Hoe jij als professional van waarde kan zijn is niet per se afhankelijk van je beroep of functie.
 - De ervaring die een jongere opdoet met jou als professional werkt door in het vertrouwen in professionals in de toekomst.
 - Jongeren zoeken professionals die er echt en oprecht voor hen zijn, om zonder oordeel samen te kijken naar wat gedaan kan worden.
 - Als professional kun jij jongeren helpen uit te vinden welke hulpbronnen op welke manier voor hen van betekenis kunnen zijn.
 - Bespreek als professional ook hoe jij van waarde kunt zijn in het leven van de jongere.
 - Jij bent als professional nooit alleen verantwoordelijk voor het oplossen van problemen.

Toelichting gebruik van de praatplaat 'Mijn steunsysteem'

- Gebruik deze praatplaat om samen met een jongere in gesprek te gaan over diens veerkracht.
- Het gesprek kan verschillende doelen dienen.
 - **Kennismaking:** Hoe ziet het leven en steunsysteem van deze jongere eruit?
 - **Bewustwording:** Wat helpt deze jongere om te gaan met uitdagingen in het leven?
 - **Signalering:** Lukt het met de beschikbare hulpbronnen om te gaan met uitdagingen?
 - **Ondersteuning:** Welke hulpbronnen kunnen op welke manier van waarde zijn?
- Gebruik de plaat om op te tekenen en te schrijven.
- Wijs een specifieke uitdaging aan (bijv. 'mentaal welzijn' of 'geld')
- Beschrijf zaken uit het verleden die nu nog doorwerken bij deze uitdaging
- Beschrijf bij toekomst waar je naar toe wil met deze uitdaging.
- Zet relevante hulpbronnen (individueel, relationeel, contextueel) om het poppetje heen.
- Bespreek welke rol deze hulpbronnen spelen in het leven van de jongere.
- Geef met de bolletjes aan hoe belangrijk deze hulpbronnen zijn bij deze uitdaging.
- Maak de onderlinge relaties tussen hulpbronnen zichtbaar.
- Voer een open gesprek, waarbij de jongere zoveel mogelijk zelf aan het woord is.
- Bespreek wat de plaat zegt over het vermogen om met de uitdaging om te gaan.
- Bespreek of en hoe de gesprekspartner van betekenis kan zijn voor de jongere.
- Ga aan het einde van het gesprek in op de vraag: 'Hoe verder vanaf hier?'



Colofon: De praatplaat 'Mijn steunsysteem' is een opbrengst van het onderzoeksprogramma Ondersteuning van Jeugd in Overgang naar Volwassenheid (OJOV), gerealiseerd met RAAK-Pro-financiering van Stichting Innovatie Alliantie (SIA). **Ontwikkeld door:** Lectoraten Jeugd en Samenleving, Empowerment en professionalisering en Dynamiek van de stad van Hogeschool Inholland.

Meer over dit onderzoek:

www.inholland.nl/onderzoek/onderzoeksprojecten/ondersteuning-jeugd-in-overgang-naar-volwassenheid

Mijn steunsysteem

○ ○ ○ ○ ○

vul hier jouw **individuele** hulpbronnen in en geef met de bolletjes aan hoe belangrijk ze zijn

○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

vul hier jouw **relatieve** hulpbronnen in en geef met de bolletjes aan hoe belangrijk ze zijn

vul hier jouw **contextuele** hulpbronnen in en geef met de bolletjes aan hoe belangrijk ze zijn



toekomst

.....

.....

heden

.....

.....

.....

verleden

.....

.....

Voorbeelden van hulpbronnen

die je kunt inzetten om veerkrachtig te zijn!

- Individuele bronnen: motivatie zelfstandigheid doorzettingsvermogen sociaal vaardig zelfvertrouwen
- Relatieve bronnen: ouders vrienden klasgenoten familie partner
- Contextuele bronnen: school werk sport hulpverlening cultuur / religie instanties/uitkeringen

Mijn uitdagingen

sociale en liefdesrelaties

relatie ouders en gezin

mentaal en fysiek welzijn

woonruimte

vrije tijd (sport/uitgaan)

werk en/of dagbesteding

opleiding

geld