

Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren?

Weerbare mensen kunnen omgaan met tegenslagen, komen voor zichzelf op en geven hun grenzen aan. De adolescentieperiode (12-25 jaar) is een levensfase voor jongeren om zich mentaal te ontwikkelen, loskomen van ouders en hun grenzen opzoeken. Dat maakt jongeren meer vatbaar voor negatieve invloeden, verleidingen en tegenslagen.

Door het versterken van de weerbaarheid van jongeren zijn zij meer in staat met ingrijpende gebeurtenissen of verleidingen om te gaan. Dat leidt tot beter resultaat op school, op sociaal-emotioneel vlak en een hoger welbevinden. In deze infographic, horende bij het dossier Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren, lichten we de werkzame elementen toe en hoe deze in te zetten in de praktijk.



Wat moet je aanpakken om weerbaarheid te versterken?



Methodisch werkzame elementen bruikbaar in interventies om weerbaarheid van jongeren te versterken

Resources

(sociale omgeving of gemeenschap)

Rolmodellen

(mentorrelaties)

Methoden:

reflectie-oefeningen die rolmodellen bewust laten nadenken over hun relatie met de jongeren.

Voorbeeld:

mentor- en maatjesprojecten

Peers

(leeftijdgenoten)

Methoden:

sociale vaardigheden trainen om de relaties met peers te verbeteren.

Voorbeeld:

interventies met de inzet van peers

Familie

(direct en langdurig effect op ontwikkeling jongeren)

Methoden:

therapeutische oefeningen die relaties versterken, oefeningen die communicatie verbeteren.

Voorbeeld:

multidimensionale familietherapie

Assets

(individuele eigenschappen of vaardigheden)



Positieve identiteit

(zelfbeeld, zelfwaardering)

Persoonlijke identiteit methoden:

persoonlijke kwaliteiten versterken waar jongeren positief zelfbeeld aan ontleen.

Voorbeelden:

Changing Lives Program, Sport/muziek/dans, Girls on the Run

Sociale identiteit methoden:

sociale identiteiten beschrijven en bespreken met leeftijdsgenoten.

Voorbeelden:

Social Identity Mapping, Bootreis / Adventure education



Sociale vaardigheden

(relaties aangaan en onderhouden)

Methoden:

kennis delen over groepsprocessen en sociale rollen, oefenen van vaardigheden.

Voorbeeld:

Sociale vaardigheden op Maat



Overkoepelende voorbeelden

This is me! / Diamantraining / Levensvaardigheden

1. Positieve identiteit,
2. Sociale vaardigheden,
3. Zelfregie



Zelfregie

(stellen en behalen van doelen)

Doelgroep:

Jongeren - methoden: doelen stellen voor de toekomst en bespreken met peers.

Professionals - methoden: oefenen in luisteren naar jongeren en geen taal gebruiken waardoor druk toeneemt, zoals 'moeten'.

Voorbeeld:

Oplossingsgericht werken



Zelfregulatie

(controle over gedrag en emoties)

Methoden:

coping technieken en cognitieve gedragstherapie.

Voorbeeld:

Making friends with yourself