

# Workshop: veerkrachtstraining jonge mantelzorgers

Maak kennis met de Veerkrachtstraining voor  
jonge mantelzorgers

*Inge Romeijn  
Karlijn Nanninga*

9 oktober 2022



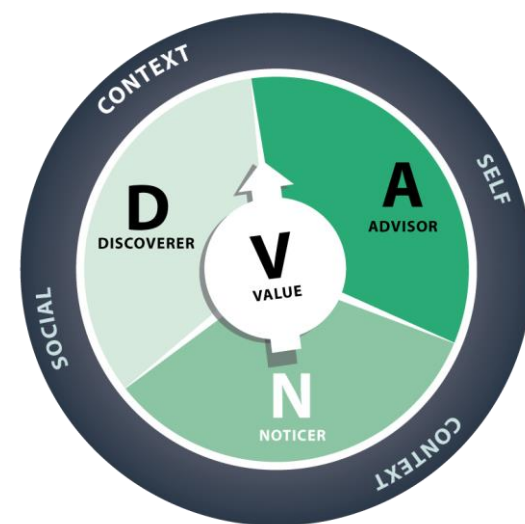
# ME-WE Veerkrachtstraining

- Ontwikkeld in Europees project: met 6 landen
- Gebaseerd op het DNA-V model: dit model vergroot groei, gedrag dat er toedoet en een gezond en sterk leven
- Kan worden gegeven door scholen, mantelzorgsteunpunten of zorgorganisatie
- De training is getest onder jongeren van vijftien tot en met zeventien jaar, maar kan voor meer leeftijden worden ingezet.
- 7 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur
  - Waarvan 3 bijeenkomsten fysiek en 4 online
  - 1 terugkombijeenkomst



# Veerkracht

Hieronder verstaan we **het vermogen om na een negatieve gebeurtenis weer sterk, gezond of succesvol te worden**. Het DNA-V-model stimuleert veerkracht bij jongeren door het vermogen te versterken om van het nutteloze, negatieve getob en gepieker van de Advisor (Adviseur) over te schakelen naar de Noticer (Waarnemer) en in het hier een nu een verbinding te maken met Values (Waarden). **DNA-V moedigt jongeren aan de negatieve emoties die zich onvermijdelijk tijdens het leven voordoen, te accepteren in plaats van tegen die emoties te vechten, waardoor die alleen maar sterker worden**. Ten slotte moedigt DNA-V jongeren aan om over te schakelen naar de Discoverer-/ Ontdekkersruimte om nieuwe wegen te zoeken en over negatieve gebeurtenissen heen te komen



# De training bestaat uit:

Een handige trainershandleiding

- Sessie 1      Elkaar leren kennen
- Sessie 2      de Advisor
- Sessie 3      de Noticer
- Sessie 4      de Discoverer
- Sessie 5      Waarden
- Sessie 6      Flexibel zelfinzicht en zelfcompassie
- Sessie 7      Sociale netwerken
- Sessie 8      Terugkomdag



# Sessie 2: Advisor/Adviseur (Online)

- Adviseur staat centraal
- Oefening: ga tot het uiterste



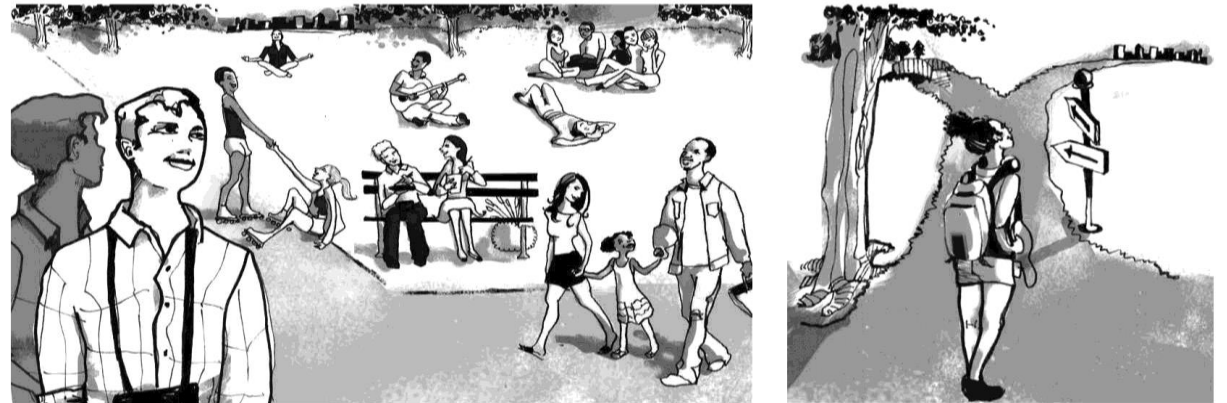


Ik denk aan mijn achternaam als iets wat mij mijnt onderscheiden zit.



# Sessie 3: Noticer/Waarnemer

- De waarnemer staat centraal
- Oefening: Het belang van gevoelens toestaan: ‘De strandbal metafoor’



Figuur 7. Twee visuele metaforen voor de waarnemer.

# Sessie 4: Discoverer/Ontdekker (online)

- De ontdekker staat centraal
- Oefening: kwaliteit kaarten

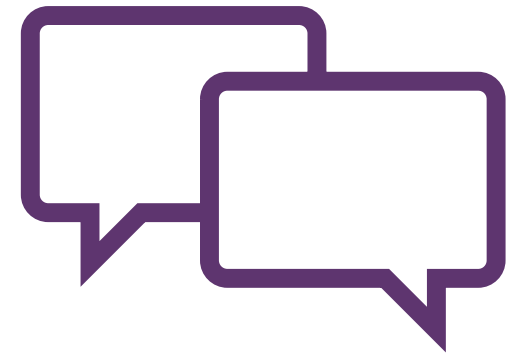


Figuur 9. Twee visuele metaforen voor de ontdekker.



**Bespreek met je buurman of buurvrouw:**

**Hoe kun je deze training of oefeningen  
ervan inzetten in jouw dagelijks werk of  
leven?**



# Afronding



- Vragen?
- Trainershandleiding op te vragen via:  
[mewesupport@vilans.nl](mailto:mewesupport@vilans.nl)

# Meer informatie

## Webdossier:

-Jonge mantelzorgers ondersteunen (zorgvoorbeter.nl)

-ME-WE Veerkrachtstraining voor jonge mantelzorgers (zorgvoorbeter.nl)



Karlijn Nanninga  
Senior Adviseur leren & veranderen  
[k.nanninga@vilans.nl](mailto:k.nanninga@vilans.nl)



Inge Romeijn  
Ervaringsdeskundige