



Veerkracht

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!

Hogeschool Zuyd en het Jonge ouder project te Heerlen: Veerkracht versterken

Ontwikkeld door: Aïmaine Aquil, Stijn Isenborghs, Aysu Gorissen en Milan Panis,
4^e jaars studenten Bachelor Social Work, voor de minor Ouderschapsbegeleiding
en gezinscoaching.
Jan 2023



Heerlen



ZU
YD

Wat komt aan bod?

- 1 Wat is veerkracht?
- 2 Drie belangrijke onderdelen van veerkracht
- 3 Wat kan veerkracht betekenen voor jou?
- 4 Veerkracht & jouw omgeving
- 5 Veerkracht buiten je eigen netwerk
- 6 Tips en handvaten
- 7 De bomen van veerkracht



Wat is veerkracht?

1



Je hebt de **kracht** om als mens **om te gaan met vervelende situaties**. Wanneer jij **deze kracht bezit en gebruikt**, lukt het jou beter om **verandering** te krijgen in moeilijke situaties. **Zo worden deze situaties weer prettig of voorkom je dat ze erger worden (Geurts, 2022)!**



wist je dat:

Jonge ouders kwetsbaarder zijn voor vervelende situaties. Het kan voorkomen dat zij zich schamen om hulp te vragen. Als jij dit herkent bij jezelf, weet dat je niet de enige bent! Geef jezelf de **TIJD** om te leren en groeien als ouder (Van Velthoven, 2020).

Wat is belangrijk binnen veerkracht:

- Zelfvertrouwen
- Weten welke krachten jij bezit
- Weten waar & bij wie je hulp kan zoeken
- Aanpassen aan situaties (Geurts, 2022)



Wat is veerkracht? Een voorbeeld

1



Drie belangrijke onderdelen van veerkracht

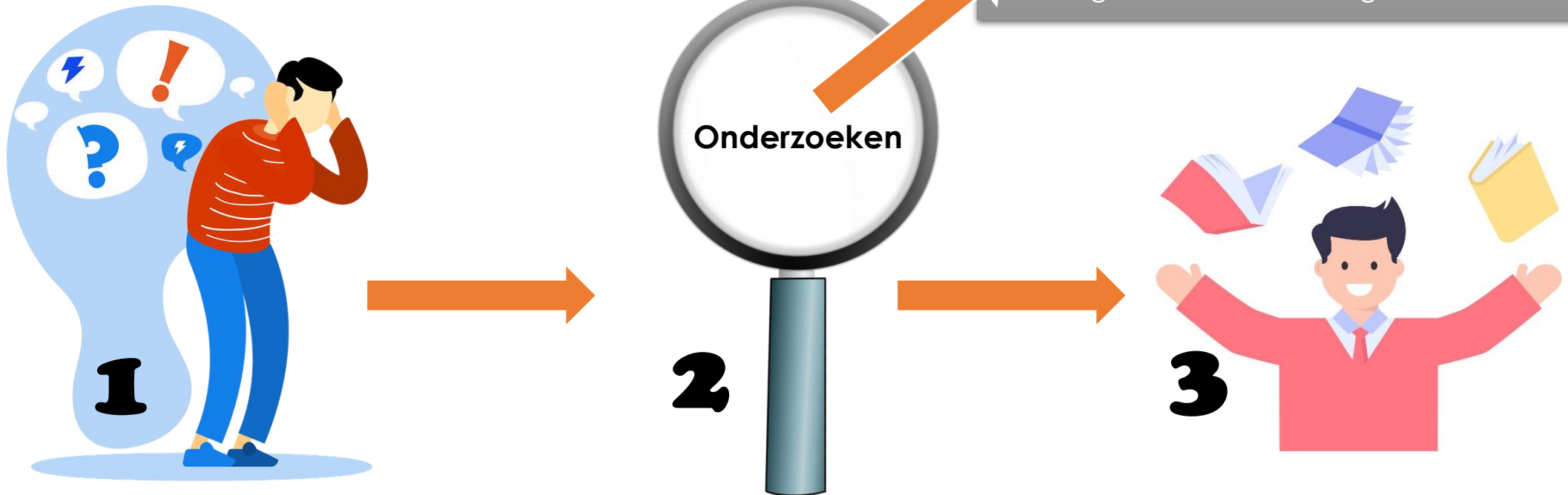
2

Binnen veerkracht spelen er 3 belangrijke onderdelen een rol:

- 1: Je krijgt te maken met een **vervelende situatie**
- 2: Je **onderzoekt** wie/wat je hierbij kan helpen.
- 3: De vervelende situatie krijgt een **positievere uitkomst** of je voorkomt dat hij erger wordt (Geurts, 2022)!

Je onderzoekt:

- Wat kan ik zelf?
- Wie van mijn vrienden of familie kan mij helpen?
- Waar kan ik hulp zoeken bij organisaties of instellingen?



Heerlen



ZU
YD

Wat kan veerkracht betekenen voor jou?

3

Wist je dat:

Ieder mens krijgt met negatieve ervaringen te maken in zijn leven! Hoe daarmee om wordt gegaan is per persoon verschillend. Ieder mens is namelijk anders!

Stap 1 om een vervelende situatie aan te pakken:

Kijk naar wat je zelf kan! Denk hierbij aan je eigen mogelijkheden en talenten!

Voorbeelden van mogelijkheden/talenten:

ik kan praten over mijn gevoelens, ik kan hulp accepteren, ik kan nadenken over oplossingen.

Door je hier bewust van te zijn, werk jij aan je zelfvertrouwen en veerkracht (Geurts, 2022)!



Heerlen



ZU
YD

Veerkracht + jouw omgeving

4

Stap 2 om een vervelende situatie aan te pakken:

Kijk in jouw omgeving wie je kan helpen! Denk hierbij aan je eigen familie, vrienden en kennissen.

Probeer de hulp van je omgeving te gebruiken en te behouden (Geurts, 2022)!

Tip:

Als je moeite hebt met het zoeken van hulp in jouw omgeving, kunnen professionals van bijvoorbeeld het JOP jou helpen (Knops et al., 2022).

Wist je dat:

Zowel voor jonge ouders als kinderen, het belangrijk is om mensen in hun buurt te hebben die om hun geven en hun kunnen helpen in moeilijke situaties (Augeo Foundation, 2022)!



Heerlen



ZU
YD

Veerkracht buiten jouw netwerk

5

Wist je dat:

De mensen die werken bij het JOP, jou graag helpen zoeken naar de juiste hulp voor jouw vragen!

Het JOP werkt namelijk samen met verschillende organisaties die jonge ouders steunen op elk gebied (Knops et al., 2022).!

Stap 3 om een vervelende situatie aan te pakken:

Kijk welke plekken in jouw stad hulp aanbieden! Denk hierbij aan buurthuizen, ziekenhuizen, scholen.

Enkele voorbeelden vanuit de gemeente Heerlen:

Sjpruut Sjop (mensen die ouders worden kunnen elkaar hier ontmoeten en babyspullen kopen), **Sjpruut café** (een ontmoetingsplek voor jonge ouders om informatie te delen over het opvoeden van je kind), **'t Prunelleke** (ondersteuning tijdens de zwangerschap) (Knops et al., 2022).



Heerlen



ZU
YD

Denk in de periode waarin je zwanger bent al na over de toekomst die je wilt voor jou en je kind (Van Velthoven, 2020).
Op deze manier ben je al bezig met de eerste stappen van ouderschap

Om de zelfstandigheid van je kind te laten groeien, ben jij als ouder enorm belangrijk.
Je begint met veel voor het kind te doen hierna gaan jullie samen dingen doen, vervolgens laat je het kind zelf dingen doen. Hierdoor zet je het kind in zijn eigen kracht (Ince & Kalthoff, 2020).

Ben je er van bewust dat de manier waarop jij vroeger bent opgevoed, jou vormt als (toekomstige) ouder (Van der Pas, 2006).

Als ouder is het belangrijk om doelen op te stellen om zo het beste uit jezelf te halen.

Het kan zijn dat je soms je doelen moet veranderen. Dit is niet erg! Hierdoor groei je als ouder (Bolt, 2017).

Vanaf het moment dat je kind geboren wordt tot dat hij/zij 2 jaar oud is, is het belangrijk dat je kind je leert te vertrouwen.

Dit kun je doen door voldoende aandacht te geven, hem of haar te verzorgen, een veilige omgeving te creëren voor je kind & naar de signalen van je kind te luisteren (Oden, 1970).

De bomen van veerkracht

7

Binnen het stappenplan zijn er **drie belangrijke onderdelen**. Het gaat om: wat je bent, wat je kan en wat je hebt. Op de volgende pagina zijn deze onderdelen terug te vinden in de boomstammen van de bomen (Geurts, 2022).

De drie belangrijke onderdelen **beïnvloeden elkaar**. Om veerkracht te versterken **hebben zij elkaar nodig** (Geurts, 2022)!

Om **tegenslagen** te **overwinnen**, haal je je veerkracht uit de **drie belangrijke onderdelen**.

Op de **bladeren van de bomen** staan **punten** waar je naar kan kijken **om in je veerkracht te groeien**.

Ook kun je deze punten gebruiken om te kijken naar hoe je **omgeving belangrijk kan zijn voor jou & je veerkracht** (Geurts, 2022)!

Wist je dat:
Wanneer jij veerkrachtig bent, je kind meer kans heeft om zijn eigen veerkracht goed te ontwikkelen (Geurts, 2022)!

De bomen van veerkracht

7

