

Mentaal sterk, da's jeugdwerk

JEUGDWERK
VOOR ALLEN

Iedereen in je groep draagt een rugzak. Niet alleen tijdens de daguitstap op kamp, maar ook mentaal. En net als tijdens een lange dagtocht kan zo'n **mentalerugzak** af en toe zwaar voelen. Als leiding of animator kan je die bagage dan mee helpen dragen, maar misschien weet je niet goed hoe. Deze poster reikt je 5 tips aan om met zulke situaties om te gaan. Wil je nog meer tips? Scan dan de QR-code onderaan. En niet vergeten: je bent nu al keigoed bezig!

KEN JE ROL

Weet dat je als leiding, animator of vriend(in) sowieso een **waardevolle rol** speelt bij het mentale welzijn van kinderen en jongeren. Het is zeker niet je taak om als hulpverlener op te treden. Wel kan je samen op zoek gaan naar de juiste hulp, zoals een aanspreekpunt binnen de jeugdwerking of een professionele organisatie die werkt rond een bepaald thema.

HOOR, ZIE EN PRAAT EROVER

Als jeugdwerker zie en hoor je veel. Merk je iets op waar je vragen bij hebt? **Negeer het dan zeker niet** en probeer erover te praten. Vertrek vanuit de signalen die je opvangt en vraag oprecht hoe het met het kind of de jongere gaat. Wil hij of zij er niet over praten, dan is dat oké. Geef mee dat jij er altijd bent om te luisteren.

PROBEER GOED TE LUISTEREN

- **Maak tijd:** kies er bewust voor om je te focussen op je gesprekspartner.
- **Knik:** laat zien dat je mee bent met het verhaal.
- **Stel vragen:** ga er niet van uit dat je alles meteen begrijpt, maar wees nieuwsgierig.
- **Laat stiltes:** geef de ander de kans om na te denken en alles uit te spreken.
- **Check:** vat het verhaal samen en vraag of je het goed begrepen hebt.
- **Ga niet te snel:** luister lang genoeg en overstelp de ander niet met oplossingen.

DENK AAN DE KLEINE DINGEN

Een lach, een hallo of een welgemeende 'hoe gaat het?': dat soort **kleine dingen** kunnen kinderen en jongeren vaak al een stap verder helpen. Wat je doet of zegt tijdens een dagje spelen kan al veel helpen. Soms is even flink ravotten zelfs het enige wat ze nodig hebben.

VERGEET JEZELF NIET

De perfecte leid(st)er of animator bestaat niet. Het is dus al genoeg om **gewoon jezelf te zijn**. Laat daarom gerust blijken als een verhaal je heeft geraakt en blijf er zeker niet mee zitten: ook jij hebt je grenzen, en het is belangrijk om die op tijd aan te geven.

MEER TIPS EN EXTRA INFO?



SCAN MIJ!

www.jwva.be