

BOUNCE-young: veerkrachtstools voor jongeren.

Wat en voor wie?

Deze BOUNCE – young trainingshandleiding is een praktische gids en leidraad voor trainers die werken met jongeren in de pubertijd en de vroege adolescentie. Dat is de leeftijdsgroep van ongeveer **12j tot 20j oud**. De trainers die met de Bounce Young veerkrachttool werken, zijn leerkrachten, jeugdwerkers, opvoeders, maatschappelijke werkers of mentors.

De trainingssessies bieden jongeren de kans om veerkrachtiger te worden. een grote veerkracht geeft jongeren het bewustzijn en de vaardigheden die kunnen voorkomen dat ze betrokken raken bij conflicten in hun omgeving. Deze veerkracht wordt in vroegtijdige stadium versterkt, nog voordat er zorgen ontstaan of signalen merkbaar zijn van geweld of extreem gedrag. Veerkrachtige jongeren kunnen ‘terugveren en opveren’ in een uitdagende situaties, dankzij het bewustzijn en de vaardigheden die in de trainingssessies worden geoefend.

- **BOUNCE-young** (tool voor veerkrachttrainingen voor jongeren)
- **BOUNCE-along** (bewustmakingstool voor ouders en eerstelijns werkers)
- **BOUNCE-up** (train-de trainer)

Deze focus op jongeren en hun omgeving en op het versterken van hun veerkracht is positief. Onze ervaring met het werken met jongeren , ouders en hun sociale omgeving, in combinatie met interessante onderzoeksresultaten, heeft ons aanvoelen bevestigd;

- verander het perspectief van risico naar kans
- van vrees naar openheid
- van controle naar empowerment

Vroegtijdige preventie rond dit gevoelige thema wordt meer haalbaar. Wij zijn trots om onze antwoorden te kunnen bereiken via **BOUNCE, tools voor veerkrachtige jongeren in interactie met een bewuste omgeving.**

Inhoud: Bounce-young

In deze handleiding stellen we in kader van de doelen van BOUNCE young voor. Daarna worden de structuur van de trainingssessies en de gebruikte oefeningen toegelicht. De kern van de handleiding is het hoofdstuk ‘BOUNCE young training met tien trainingssessies, waarin telkens één of meer aspecten van veerkracht wordt behandeld. Elk van de deze eerste trainingssessie begint met een inleiding voor de trainers, een overzicht van hoofdoelen en het trainingsprogramma en algemene informatie over de oefeningen. Daarna volgt een stapsgewijze handleiding voor de trainers, van begin tot het einde van elk sessie.

Tien sessies:

1. *Wie en wat*
2. *Groepswork*
3. *Talenten en sterktes*
4. *Sterk staan*
5. *Sterk blijven*
6. *Voel je het?*
7. *Informatie en invloed*
8. *Denk erover na*
9. *Verbonden identiteit*
10. *toekomstgericht*

Doelen van BOUNCE-Young:

Het algemene doel van de BOUNCE young is: “ op een preventieve manier het emotionele, fysieke, sociale en mentale bewustzijn en de veerkracht versterken van jongeren naar een positieve identiteit toe in een constructieve samenhang met hun sociale omgeving”.

Hoofddoelen: Elke sessie behandelt één of meerdere hoofdoelen in verband met een centrale thema. Deze hoofdoelen worden vermeld op de eerste pagina van elke training.

Voorbeeld: “ het emotionele bewustzijn van de deelnemers versterken”.

Doelstellingen: de hoofdoelen worden realistisch en meetbaar gemaakt via doelstellingen. Elke oefening heeft zijn doelstellingen en kunnen bereikt worden door een combinatie van ervaringen en nabesprekingen.

Structuur:

Alle trainingssessies zijn op dezelfde manier opgebouwd. Elke sessie behandelt één thema in verband met veerkracht. Bij het begin van elke sessie stellen we de inhoud voor met behulp van een aantal vaste punten:

- Titel: de naam van de training gelinkt aan het thema en de hoofddoelen.
- Thema: het centrale thema van de training, een aspect van veerkracht dat in deze sessie behandeld wordt.

Voorbeeld: het thema van de eerste sessie: “Wie en Wat?” Is elkaar en de veerkrachttraining leren kennen”.

- Inleiding: een korte inleiding voor de trainers. Hierbij wordt het thema van de training verder uitgelegd, samen met een analyse van hoe het werken rond het thema de veerkracht de deelnemers kan versterken.

Elke training heeft 3 fasen: een start, een middenstuk en een slot.

Start:

- Energizer: een Energizer is een korte, actieve en speels oefening om de deelnemers op te warmen. Deze geeft positieve energie bij het begin van de training.
- Startcircuit: is een kort moment waarop de trainer een toegankelijke vraag stelt, waarop alle deelnemers kunnen reageren. Hier gelden wel enkele afspraken en regels die de trainen op het begin heeft gemaakt.
- Ervaringen: de deelnemers kunnen delen wat ze zich herinneren uit de vorige trainingssessie, de persoonlijke ervaringen die ze hadden met veerkracht of wat ze uit de training in het dagelijks leven kunnen toepassen.
- Inleiding voor de deelnemers: de trainer geeft een korte uitleg over het trainingsschema, wat er kan geleerd worden en hoe het veerkracht kan vergroten.

Midden

- De oefening in het midden vormen de kern van de training. Deze oefeningen houden verband met thema van de training en de hoofdoelen.

Afsluiter

- In de afsluiter houden de deelnemers een actieve nabespreking om de trainingssessies te eindigen en te beoordelen.

Visie van Jongerenwerking Maaseik:

“Jongerenwerking Maaseik is een dynamische werking die zich richt naar alle jongeren van 12j tot 25j uit Maaseik en omgeving. De jongerenwerking biedt jongeren kansen en ondersteunt hun ook om die in te grijpen. Het aanbod stimuleert hun om zich in een aangename en veilige omgeving te ontwikkelen tot zelfstandige jongeren in de samenleving”. het algemene doel van de werking is om op een preventieve manier en laagdrempelig het emotionele en mentale bewustzijn bij de jongeren te versterken.

Contact:

Hamid Ait Ouhammou

Stad Maaseik / dienst maatschappelijk integratie

Email: hamid.aitouhammou@maaseik.be

Telefoon: 0471 81 09 75