

Samen voor  
de jeugd  
Thema

**SJS**

Samenwerkende  
Jeugdzorg Specialisten  
Midden-Brabant

  
**Fontys**

Hogeschool Pedagogiek

# WELKOM

'AAN TAFEL'

# Veerkracht

## *“Ik veer jou”*

- Voorstellen Aafke, Lonneke en Heidi
- Verhaal Lonneke
- Verhaal Heidi
- Vragen



# Welbevinden & Veerkracht

“Veerkracht is het vermogen tot positieve aanpassing aan of na een stressvolle gebeurtenis. Veerkracht beschermt je tegen de impact van tegenslagen, stress en andere negatieve levenservaringen.”

(Wennekers, Panis & Ammerlaan).



# Verhaal Lonneke





Your Body Keeps  
the Score



# Balance Manager



















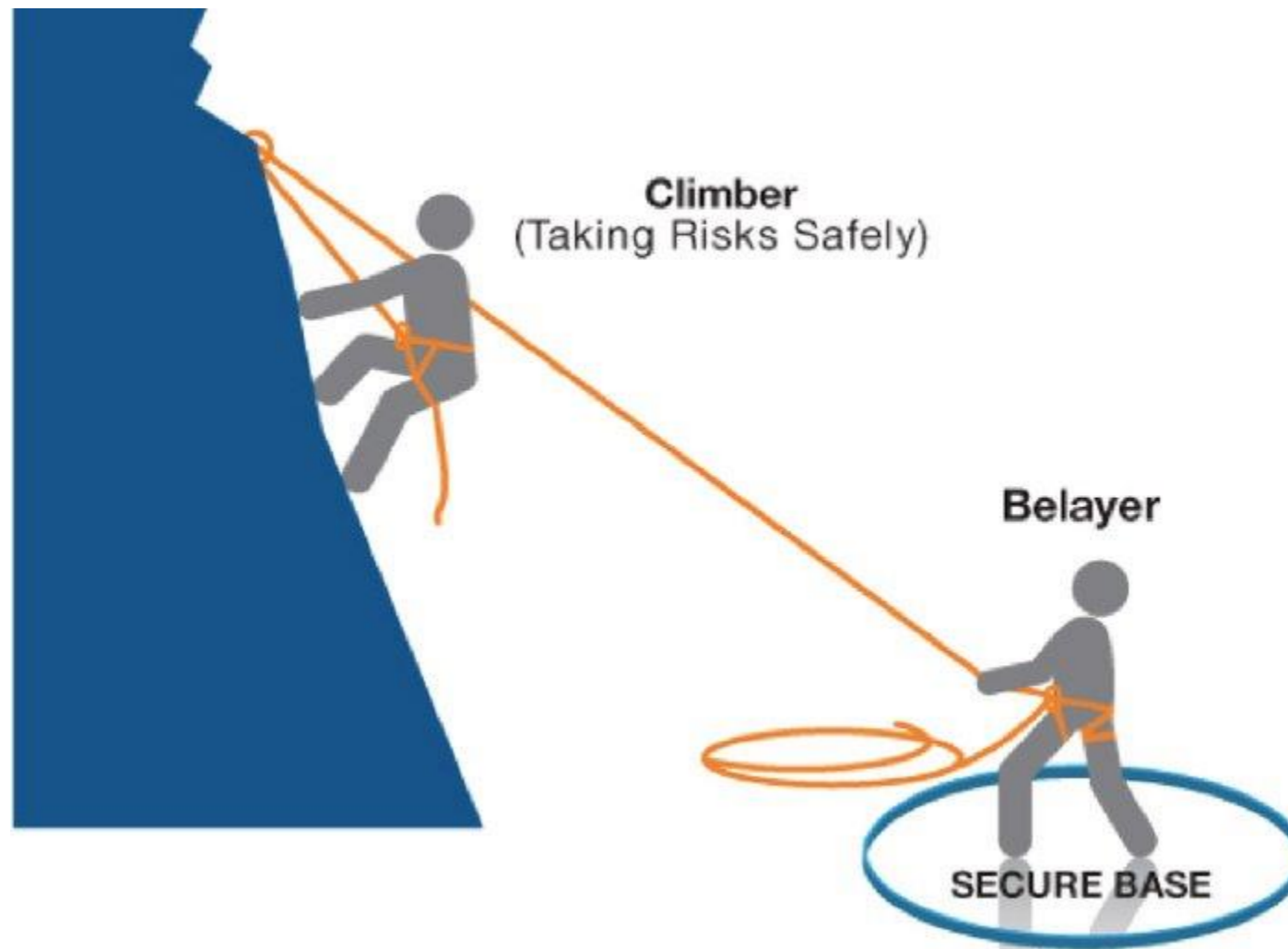








# Verhaal Heidi



# Studentenwelzijn

“Studenten die lekker in hun vel zitten presteren beter.”

(Dopmeijer, 2021)



# Studentenwelzijn

- 51% van de studenten heeft last van angst / sombere klachten
- 68% emotionele uitputtingsklachten
- 40% gevoelens van eenzaamheid

*Over verlies gesproken.....*

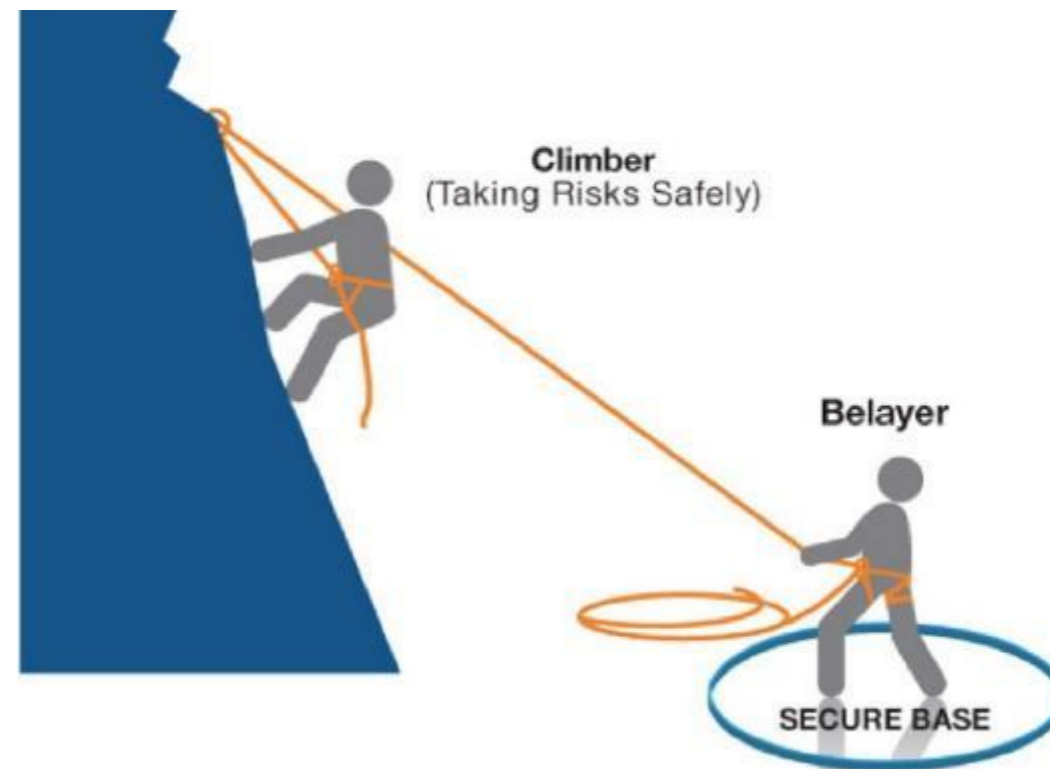
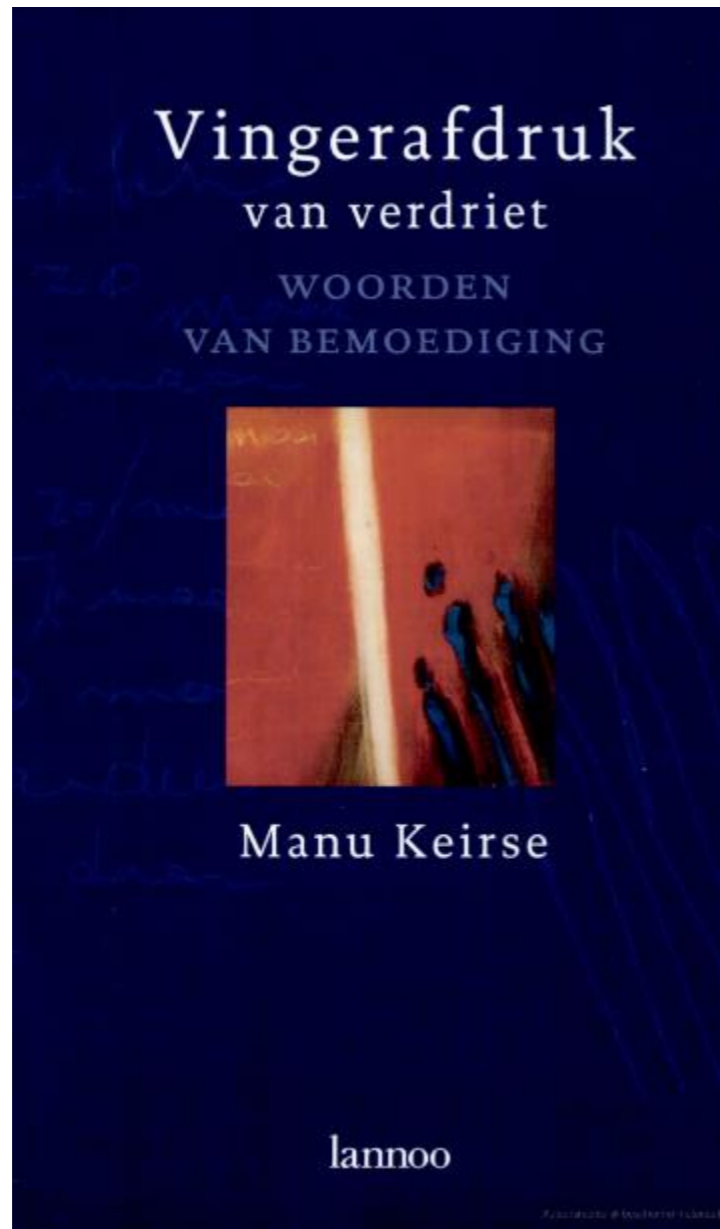


# Bevordering Studentenwelzijn

- Bewustzijn
- Binding (en veilig leerklimaat)
- Professionalisering
- Preventie (en vroegsignalering)
- Hulpaanbod

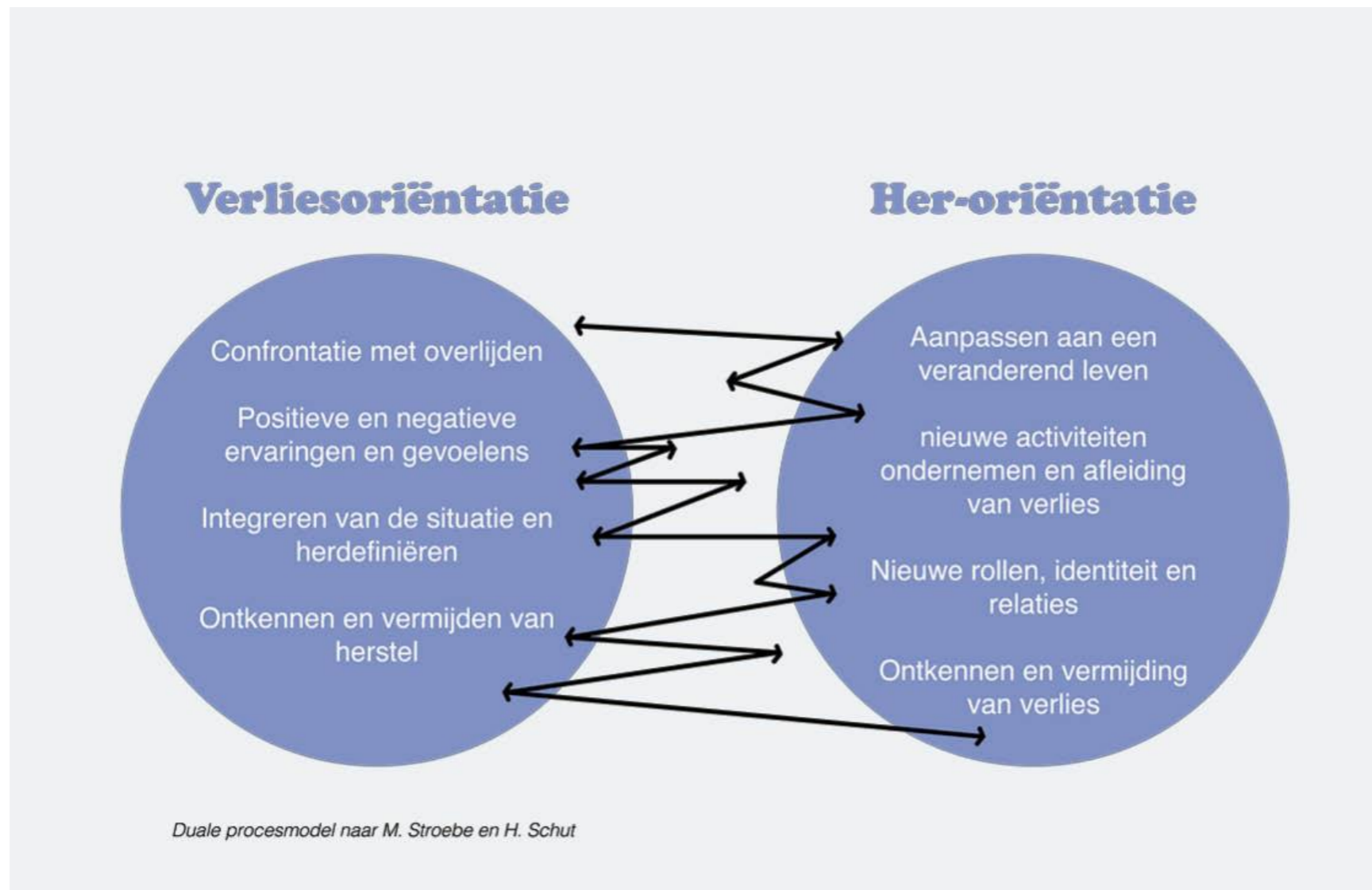


# Wat veert mij?



# Verhaal Heidi

## Niets is zo identiteit makend als verlies

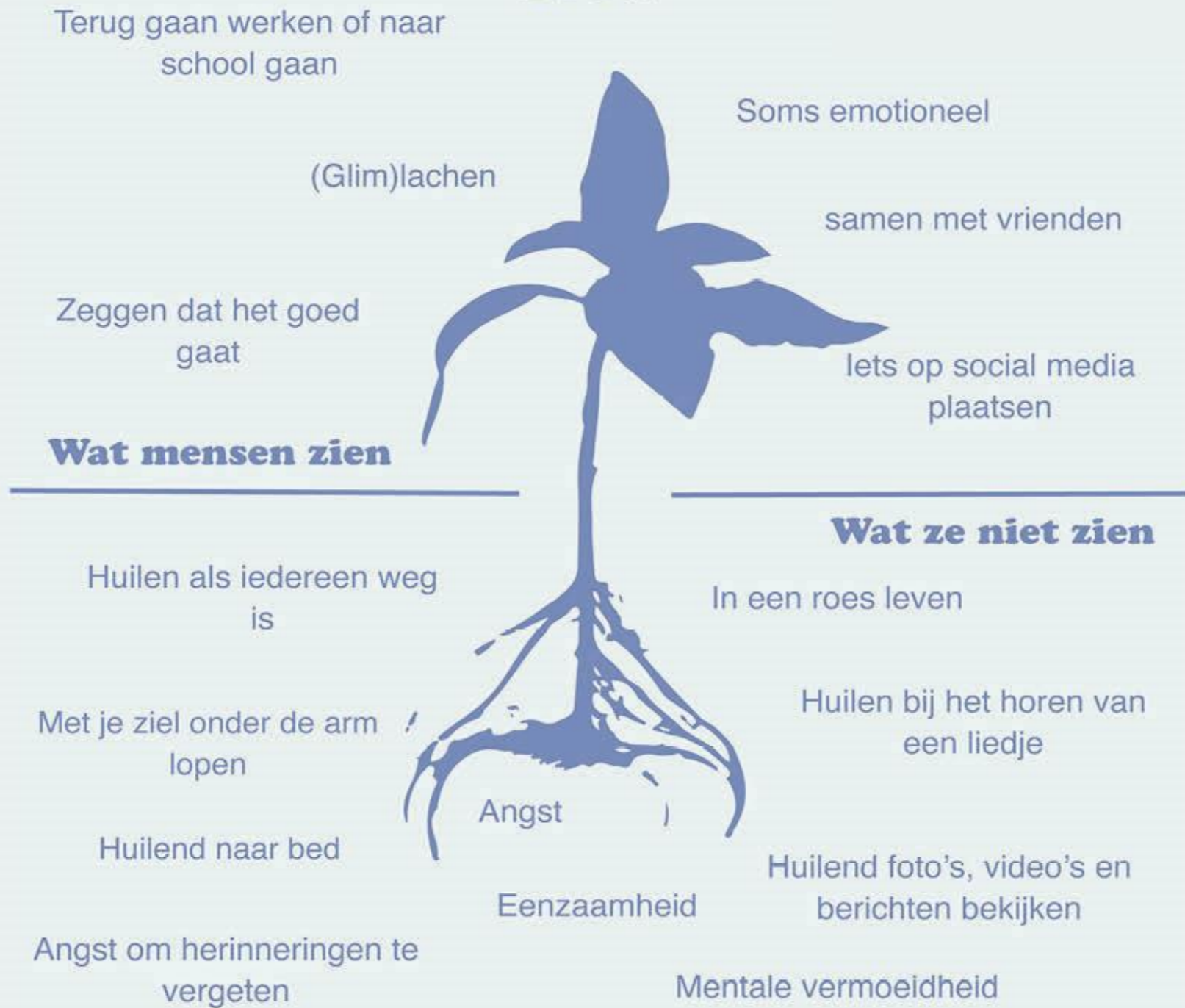


**Als we meer zouden  
moeten praten dan  
luisteren, dan hadden  
we wel twee monden  
en één oor**

- Mark Twain



# ROUW

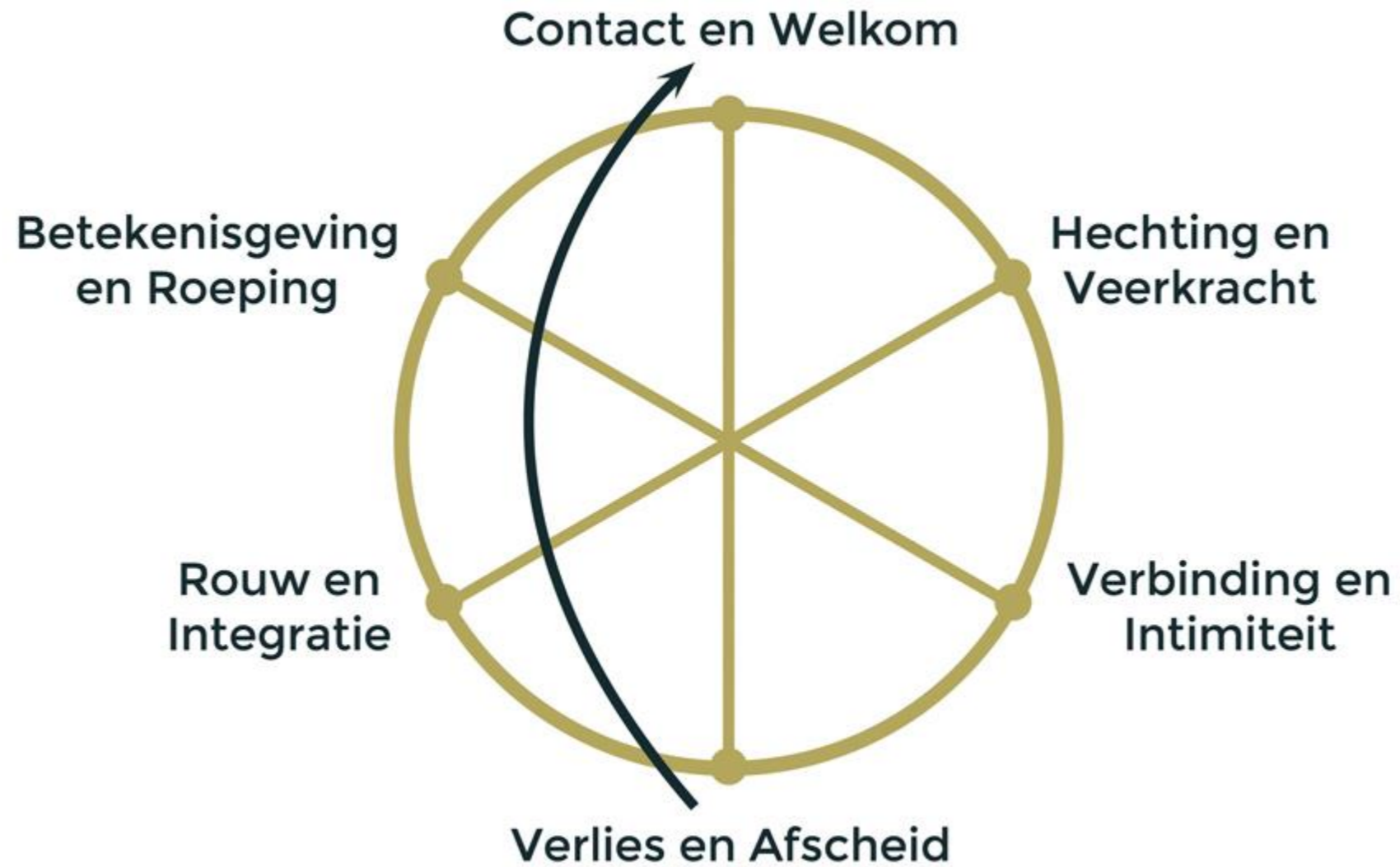




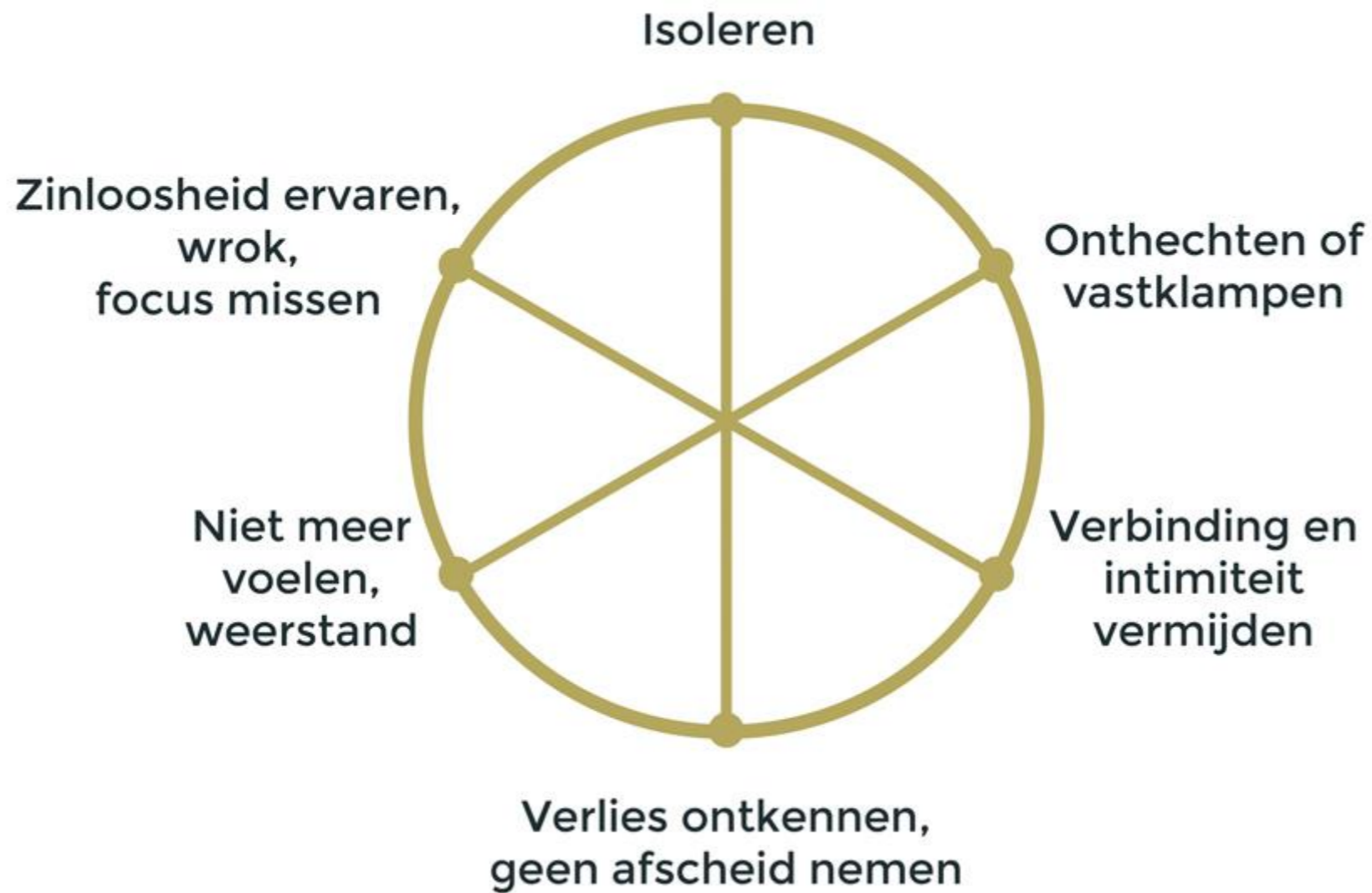
# Transitiecirkel



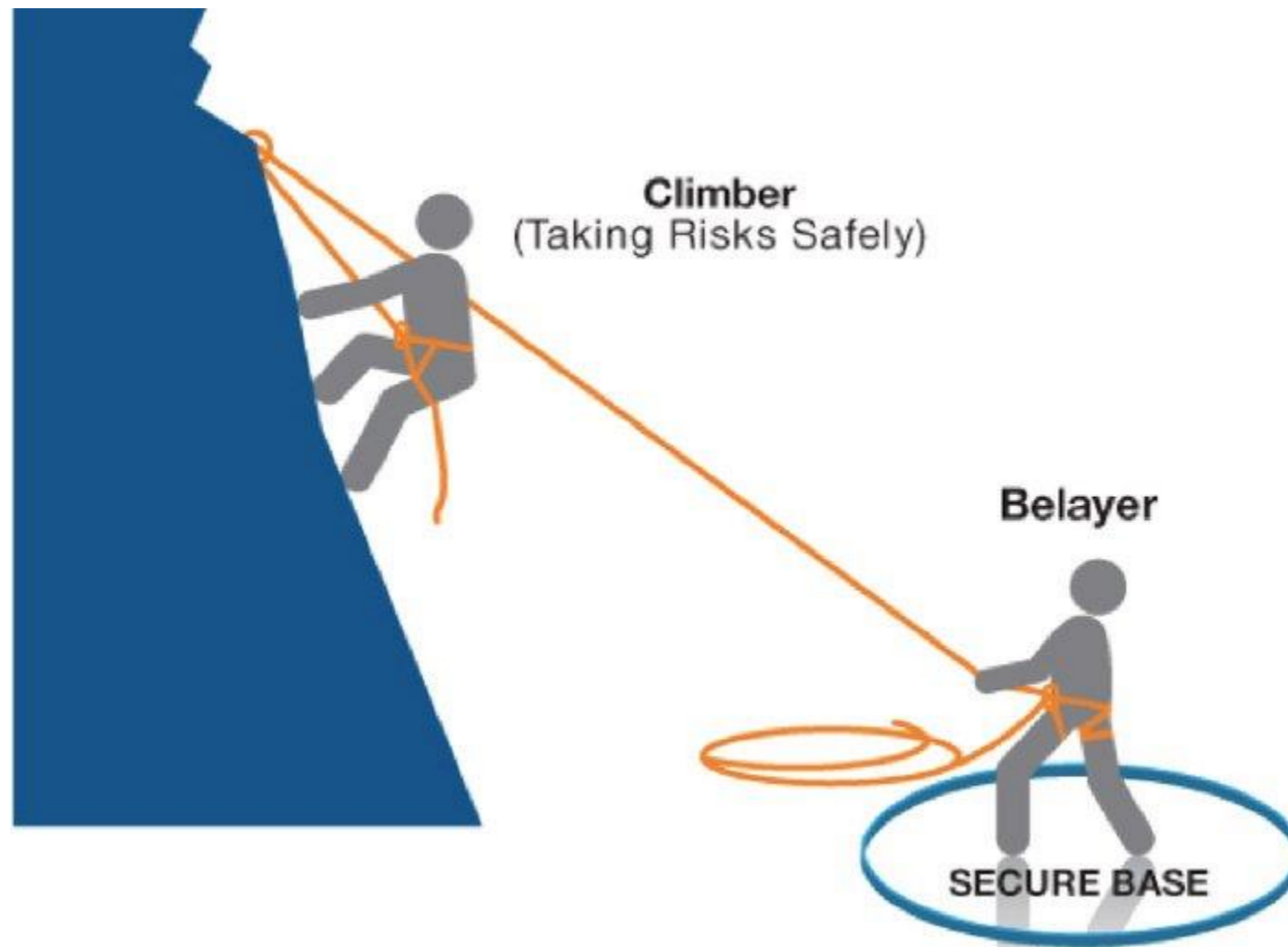
# De verkorte bocht



# Gestagneerde verandering

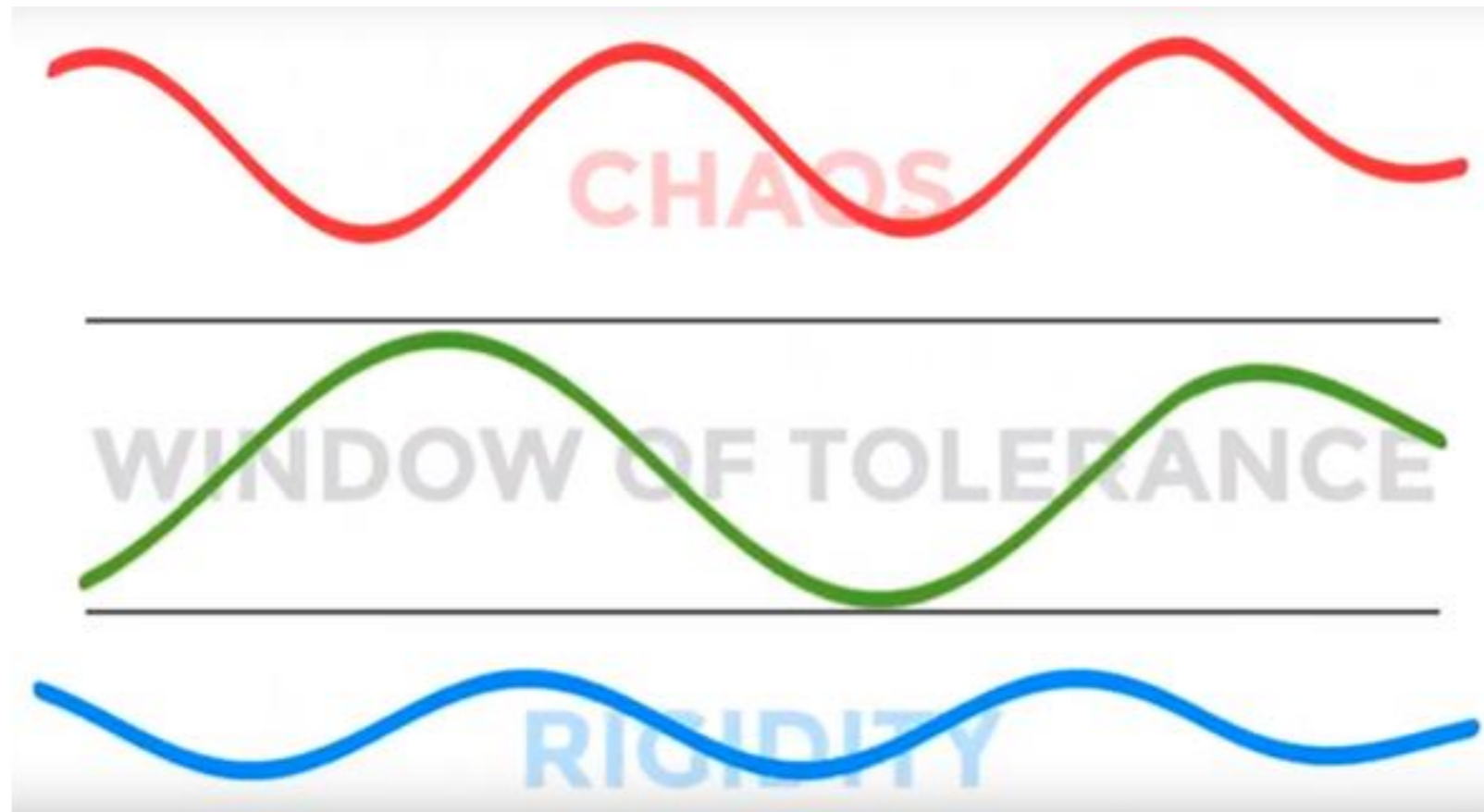


# Jij als secure base





# Venster van verduren



# Veerkracht

- Hoe ga jij om met veranderingen?
- Hoe rouw jij?
- Is verlies voor jou bespreekbaar?
- Wie is voor jou een secure base?
- Hoe ben jij een secure base voor de ander?





mijn stomme rugzak

ik heb een rugzak vol met dingen  
die bijna niemand ziet  
ik draag boeken en broodjes  
maar ook zorgen en verdriet

ik stap elke dag de school in  
die stomme rugzak is er bij  
thuis kan ik hem niet laten  
hij blijft voortaan bij mij

ik probeer niks te laten merken  
en heel gewoon te zijn  
ik speel, ik leer, ik groei  
de afleiding op school is fijn

maar er zijn dagen dat ik worstel  
mijn rugzak is dan veel te zwaar  
ik vecht tegen mijn tranen  
voel ik me boos, of bang of raar

ik heb dan iemand nodig  
die me snapt, ook zonder vragen  
een blik, een gebaar, een knipoog  
helpt me om mijn tas te dragen

die stomme rugzak die hoort bij me  
hij draagt zorgen en verdriet  
maar ook mijn kracht en liefde  
die ik echt kan voelen  
als ik merk dat jij me ziet

Floortje Agema





Vragen?



Heidi van den Hout  
Projectleider Welzijn Fontys Hogeschool Pedagogiek  
+31 (0) 623359203  
[heidi.vandenhout@fontys.nl](mailto:heidi.vandenhout@fontys.nl)

Aafke Baars-Seebregts  
Coach Fontys Hogeschool Pedagogiek, Project  
Welzijn FHP & trainer ACT (Fontys P&O)  
+31 (0) 639834021  
[a.baarsseebregts@fontys.nl](mailto:a.baarsseebregts@fontys.nl)

Lonneke Schilders  
Docent en ademcoach  
+31 (0) 6 22360111  
[l.schilders@fontys.nl](mailto:l.schilders@fontys.nl)



Samen voor  
de jeugd  
Thema

**SJS**

Samenwerkende  
Jeugdzorg Specialisten  
Midden-Brabant

  
**Fontys**

Hogeschool Pedagogiek

**TOT ZIENS!**

**'AAN TAFEL'**