

Als het leven lastig is

Hoe versterk je mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht bij jongeren?

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. Jongeren krijgen steeds meer te maken met psychische klachten vanwege onder andere stress, eenzaamheid, financiële problemen. Wat doe je als een tiener al drie dagen zijn bed niet uitkomt, een student steeds stiller wordt, of het plezier om te werken wegvalt? Dit boek vertelt hoe je in gesprek gaat met deze jongeren en voorkomt dat jongeren (verder) in de put raken.

Lieke Kalhorn legt uit hoe je jongeren kunt helpen om hun mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht te versterken zodat ze weer wat perspectief zien. Zij gebruikt daarbij vijf elementen (waaronder luisteren, erkennen, vragen en verbinding) die samen het praktische gespreksmodel LEVEN vormen.

Aan de hand van voorbeelden, dialogen en tips van jongeren laat Lieke zien hoe je jongeren helpt met negatieve emoties of tegenslagen om te gaan en hen coacht om lekker in hun vel te zitten én te blijven zitten. Hierdoor groeien zij op tot veerkrachtige volwassenen.

Dit boek is zowel voor professionals (pedagogen, praktijkondersteuners, (jongeren)coaches, onderwijsprofessionals, psychologen, jeugdzorgverleners e.d.) als voor ouders een praktisch en enthousiasmerend hulpmiddel om echt te luisteren naar jongeren en hen te helpen zichzelf te helpen.

Lieke Kalhorn is pedagoog en begeleidt jongeren op het gebied van mentaal welzijn, studie-/werkkeuze en zelfvertrouwen en coacht volwassenen in effectieve communicatie met jongeren. Heidi van den Hout, verlies- en werkgelukdeskundige, schrijft een hoofdstuk over omgaan met verlies.

Lieke heeft zich, naast eigen kennis en ervaring, laten inspireren door in gesprek te gaan met deskundigen en de jongeren zelf om zich zo breed mogelijk te informeren. Hieronder enkele quotes uit deze interviews:

Indra (16 jaar): *'Praat erover! Zo heb ik van mijn wond (een eetstoornis) een wonder (een spel) gemaakt.'*

Jesse (20 jaar): *'Ik ging zelf heel erg mee in de "rat-race". Nu inspireer ik andere jongeren om een reis in plaats van een race van hun ontwikkeling te maken.'*

Dennis (22 jaar): *'Het haalt zoveel last van je af als er naar je geluisterd wordt en je alles kan'*



ISBN: 9789085603177

Auteur: Lieke Kalhorn

www.swpbook.com/2617

delen. Dan voel je je soms twintig kilo lichter.'

'Ik pleit voor volwassenen die vaker de vraag aan een jongere stellen:"Hoe is het met je?" En lessen mentaal welzijn vanaf basisschool tot en met vervolgoopleidingen zou ook echt helpen.'
Joyce van der Wegen, oprichter landelijk kennisplatform studentenwelzijn

'Maak het onbespreekbare, bespreekbaar en het onzichtbare, zichtbaar.' Heidi van den Hout, verlies- en werkgelukdeskundige

' Luisteren en niet meteen in de oplossingsmodus willen duiken. Dat is de kunst.' Yvonne van Sark, mede-oprichter Youngworks