



SUPPORT.

Handleiding Jongerenwerkers

Alles wat je moet weten om jongeren actief en gemotiveerd te krijgen



Co-funded by
the European Union



Welkom bij SUPPORT.!

Welkom bij **SUPPORT.!** Dit platform is er om jou als jongerenwerker te helpen in het helpen van jongeren om fysiek actief en gemotiveerd te blijven.

Be Active Be Well, vind hun motivatie en krijg ze in beweging!

Deze handleiding laat je stap voor stap zien hoe je het platform kunt gebruiken, zodat jij er het maximale uit haalt. Je vindt hierin informatie over hoe je kunt beginnen, wat je kunt verwachten en hoe je potentiële problemen kunt oplossen.

Erasmus+ Project 'Be Active–Be Well'

Projectnummer: KA220-YOU-000165028

Dit project wordt gefinancierd door de Europese Unie. De meningen en opvattingen die hier worden weergegeven zijn uitsluitend die van de auteur(s) en reflecteren in principe niet die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Zowel de Europese Unie als het EACEA kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor deze meningen en opvattingen.

Partners



Sirius

Kroatië



@Change

Nederland



8D Games

Nederland



YEPP Europe

Duitsland



The Smile of the Child

Griekenland

Inhoudsopgave

1. Doel van dit document	p. 5
2. Voor wie is deze handleiding?	p. 5
3. Hoe gebruik je het platform?	p. 6
- Stap-voor-Stap	
4. Uitleg van specifieke challenges	p. 12
- Challenge 3	
- Challenge 4 & 9	
- Challenge 10	
5. Gebruikersevaluatie	p. 17
6. Veelvoorkomende problemen en oplossingen	p. 17
7. Veelgestelde vragen (FAQ)	p. 17
8. Hulp en Contactinformatie	p. 18

1. Doel van dit document – Waarom is deze handleiding belangrijk

Deze handleiding helpt professionals in het effectief integreren van ons platform in hun werk met jongeren in de leeftijd van 15 tot 30 jaar.

Het doel van het platform is om jongeren aan te moedigen om meer fysiek actief te zijn in hun dagelijkse leven. Dit wordt gedaan door persoonlijke en boeiende challenges. Het platform dient ook als een praktisch middel voor jongerenwerkers om fysieke activiteit in te zetten als een methode voor zowel een beter mentaal en fysiek welbevinden van jongeren. Ons ultieme doel is om professionals te voorzien van een hulpmiddel waarmee jongeren een gezondere, actievere levensstijl kunnen bereiken.

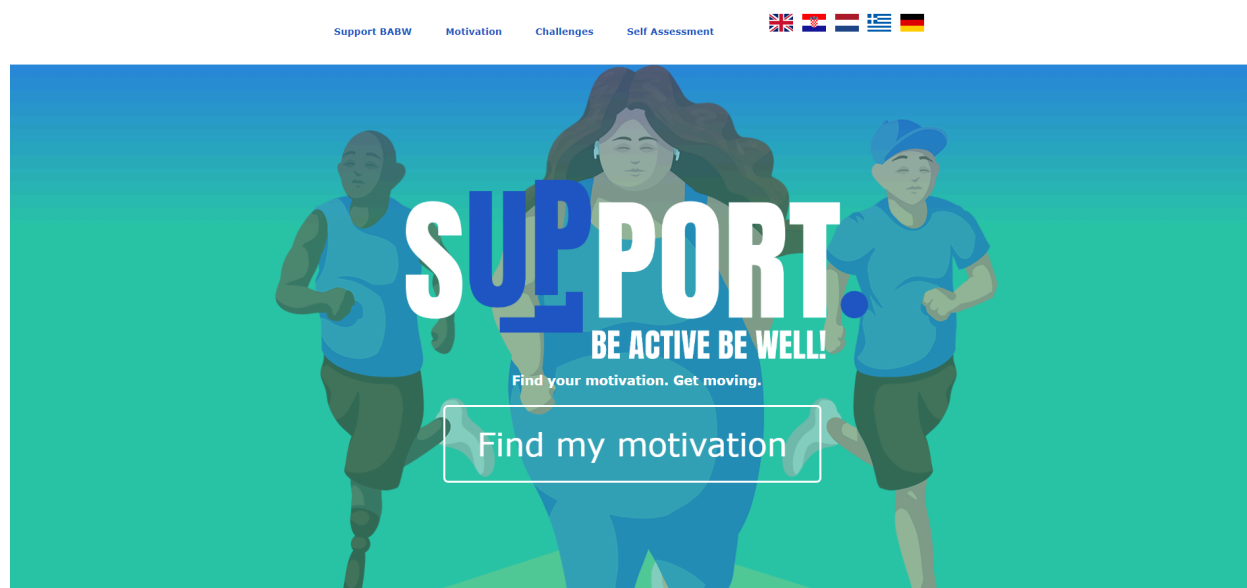
2. Voor wie is deze gids? – Onze doelgroep

Deze handleiding is specifiek geschreven voor jongerenwerkers. Dit is iedereen die werkt met jongeren en iedereen die geïnteresseerd is in het verbeteren van het welzijn van jongeren in de leeftijd van 15 tot 30 jaar. Het platform verbetert het welzijn van jongeren doordat hun niveau van fysieke activiteit wordt verbeterd. Het platform is ontworpen zodat het leuk, toegankelijk en motiverend is voor iedereen. En het biedt concrete handvatten voor jongerenwerkers om fysieke activiteit te integreren in hun dagelijkse werk met jongeren.

3. Hoe gebruik je het platform? – Stap-voor-Stap

Hoe gebruik je SUPPORT?

Ga naar www.support-babw.com en begin met het verkennen van het platform.

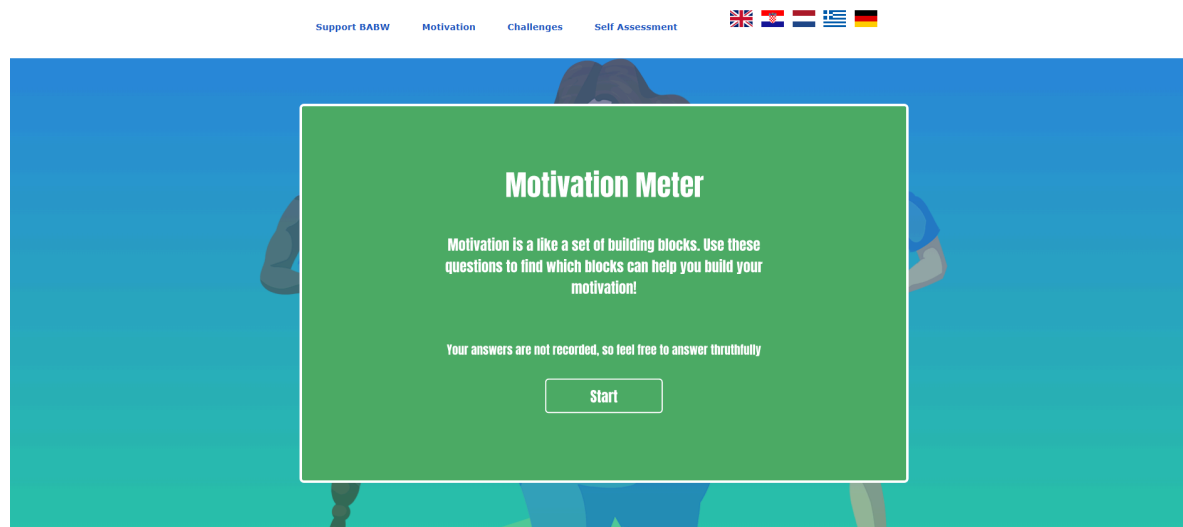
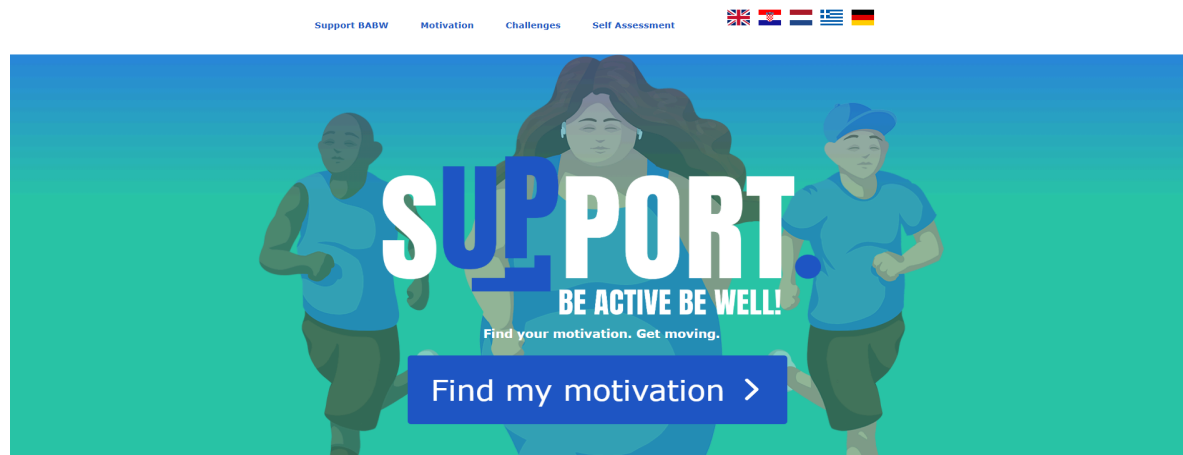


3 makkelijke manieren om het platform te gebruiken:

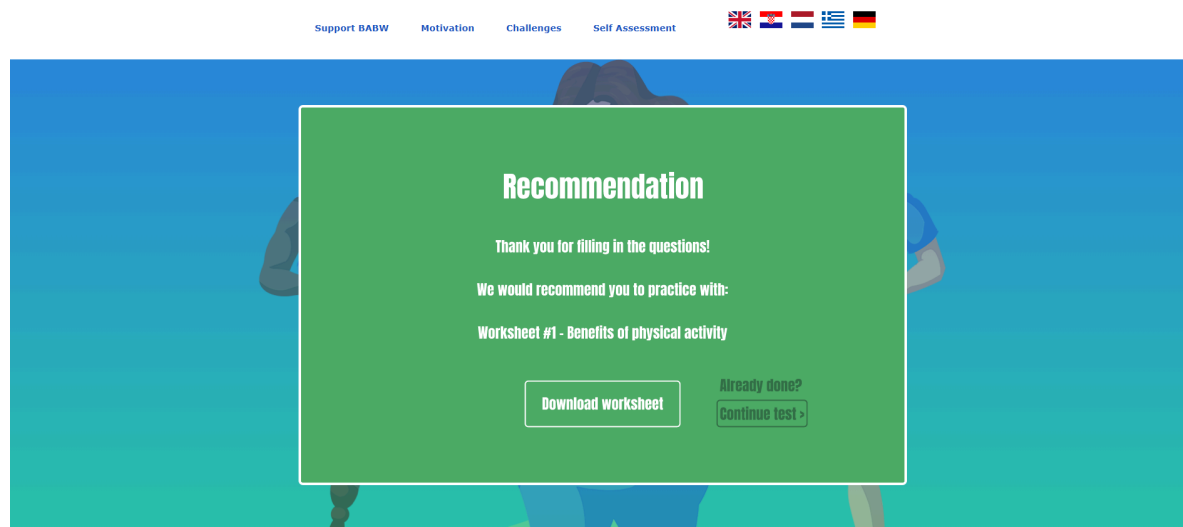
1. Begin met de Motivatie Meter

Jongeren halen het meeste uit **SUPPORT**, wanneer ze de korte meter zo eerlijk mogelijk invullen. Deze bestaat slechts uit enkele vragen. En er zijn geen goede of foute antwoorden.

Op basis van hun antwoorden krijgen ze specifieke challenges aangeboden die op dat moment het beste bij ze passen. Soms is dit slechts één challenge, soms zijn het meerdere challenges.



R



Bekijk de challenge(s) samen, download degene die op dit moment het beste bij hun past en ondersteun ze in het starten van de challenge. Elke challenge duurt ongeveer twee weken en bestaat uit de volgende simpele structuur:

#1: Denk/Reflecteer (max 2 dagen)

#2: Beslis of Reflecteer (max 2 dagen)

#3: Probeer het uit (10 dagen)

Als jongeren sneller door de eerste en tweede fase van de challenge gaan, dan is dat helemaal geen probleem! Dit geeft ze alleen maar meer tijd voor de uitprobeerfase en het toepassen in de praktijk. 😊

Het totaal aantal dagen per level van motivatie of challenge is ongeveer twee weken.

De meeste challenges zijn makkelijk genoeg zodat jongeren deze zelf en onafhankelijk kunnen doen. Dit kan echter verschillen per jongere. Als professional is het jouw taak om de voortgang en mogelijke uitdagingen en moeilijkheden voor de jongeren in de gaten te houden. Het zou goed zijn om de verwachtingen van de jongeren te bespreken voordat ze starten met de challenges en de ervaringen van de jongeren na het voltooien van de challenges. Wat zouden uitdagingen kunnen zijn voor de komende dagen? Heeft de jongere hulp nodig? Ging het goed? Wat van moeilijkheden of uitdagingen heeft de jongere ervaren tijdens de challenge? Waar heeft de jongere nog extra hulp bij nodig? Het belangrijkste is om in contact en verbinding te blijven. Dien als gids voor de jongeren in hun reis naar hun eigen motivatie en actieve levensstijl.

Klaar met een challenge? Goed bezig!

Het delen van hun ervaring kan heel waardevol zijn voor jongeren. Neem de tijd om te praten met de jongeren over hoe het ging: Wat werkte? Wat was uitdagend of moeilijk? Wat hebben ze geleerd en wat nemen ze mee om vooruit te komen?

Als meerdere challenges werden aangeboden na het invullen van de Motivatie Meter, ga dan samen naar de volgende challenge.

1. WHY BEING PHYSICALLY ACTIVE IS GOOD FOR YOU

After doing this challenge, you will know why being active is good for you and what the main benefits of physical activity are.

CHALLENGES

#1.
(20 MIN)



A lot of people nowadays say it is very important to be physically active.
What do you think? Why do they say this?
Why is physical activity important according to so many people?
But most importantly, what do you gain from being physically active?

Watch this short VIDEO and find this out!

"How playing sports benefits your body ... and your brain"
- Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh"
https://www.youtube.com/watch?v=hmF0uMF_0kAb&channel=TED-Ed

#2.
(20 MIN)



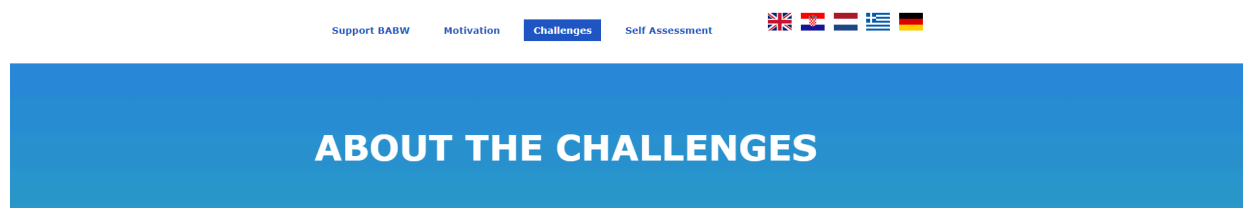
You've just watched the short video!
Now, take a minute to think about it and answer these questions:

1. Write down at least three ways being physically active can help you.
2. What benefits of physical activity matter most to YOU?
(Think about your physical and mental health, your work)

Geen aanbevolen challenges meer? Laat de jongeren de Motivatie Meter dan opnieuw invullen en ontdek nieuwe challenge(s) die op dat moment bij de jongeren past. Ga door totdat ze hun volledige potentieel hebben ontdekt.

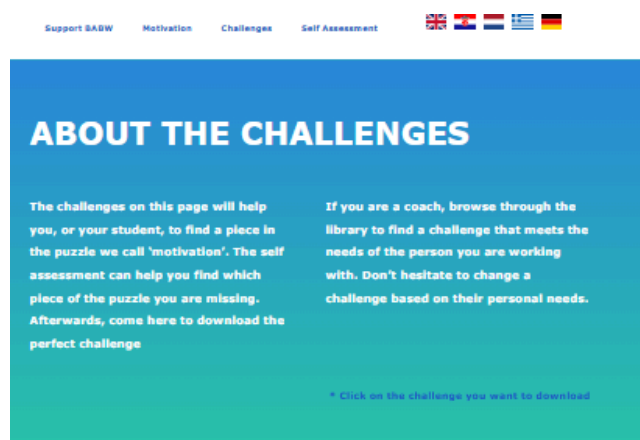
Scoren ze al hoog in motivatie om actief te zijn in de Motivatie Meter? Super!

Dit betekent waarschijnlijk dat ze zelf al fysiek actief (kunnen) blijven. Alle challenges zijn echter beschikbaar in het “Challenges” menu. Dus voel je vrij om ze samen te verkennen en een nieuwe challenge te kiezen!



2. Liever de Motivatie Meter overslaan en direct een challenge kiezen?

Geen probleem. Alle challenges zijn beschikbaar in het “Challenges” menu. Jij en/of de jongeren kunnen door de lijst gaan en er een kiezen die het meest relevant voelt. Download deze challenge en jullie zijn klaar om te gaan—er zijn geen extra stappen nodig om in beweging te komen!



Challenge #1

1. WHY BEING PHYSICALLY ACTIVE IS GOOD FOR YOU

Outcome: After the challenges, I am aware of the primary benefits of being physically active

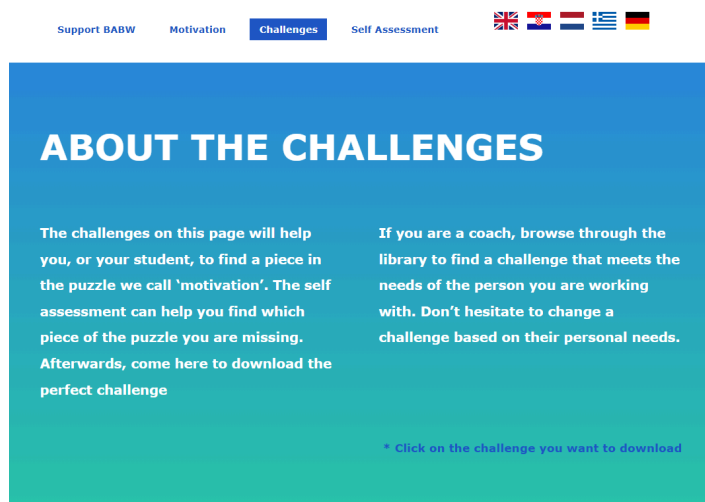
Challenge #2

2. HOW TO GET MOVING

Outcome: After the challenge, I am aware of all the possible ways I can be physically active within the constraints of my own resources (time, money, place).

Challenge #3

3. MOVE WITH WHAT YOU'VE GOT



3. Nog niet klaar voor de challenges, maar wil je meer ontdekken over motivatie en fysieke activiteit?

SUPPORT, is er hier ook voor jou.

Actief zijn maakt je gezonder en gelukkiger, maar gemotiveerd blijven kan best lastig zijn. Waarom is het soms zo moeilijk om in beweging te komen, zelfs als we weten dat het goed voor ons is? Het geheim zit in het begrijpen van je eigen persoonlijke motivatie, in dit geval de persoonlijke motivatie van jongeren.

Wil je hier meer over leren? Klik in het menu op **Motivat**ie voor een speedcursus in de motivatietheorie. Door te begrijpen hoe motivatie werkt kun je de jongeren keuzes laten maken die hun helpen in het actief blijven op de lange termijn. Deze “Motivatie” pagina geeft een korte uitleg over wat motivatie is en hoe dit samenhangt met fysieke activiteit. Wil je dieper in de materie duiken? Klik dan op de link voor uitgebreide informatie over motivatie–inclusief hoe het werkt voor veel mensen en hoe deze inzichten je kunnen helpen in jouw werk met jongeren.

Support BABW

Motivation

Challenges

Self Assessment



WHAT IS MOTIVATION?

Motivation is the reason we do things. It's what makes us wake up for school, practice a sport, or try to reach a goal. Sometimes, motivation comes from outside forces like rewards or pressure. Other times, it comes from within because we love what we're doing. Different models help us understand how motivation works and why it changes. One well-known model is Maslow's Hierarchy of Needs. Another way to look at motivation is through the 5 Levels of Motivation, which show how motivation can grow stronger over time. Let's explore these ideas in a simple way!

Voel je na het ontdekken van motivatie dat je klaar bent voor het ondersteunen van de reis van jongeren naar meer fysieke activiteit? Laat de jongeren de Motivatie Meter invullen of ontdek alle challenges direct zoals hierboven is beschreven.

SUPPORT is er om jou en jongeren hun motivatie te laten groeien—kom in beweging!

4. Comments specific challenges

- **Challenge 3:**

#2

Planner:

Een goede planner is essentieel! Het is belangrijk om alle activiteiten die je gedurende de week doet in te vullen (ook de momenten waarop je niet actief bent/inactieve activiteiten). Kies een gemiddelde of normale week als voorbeeld.

Op de volgende pagina vind je een handig voorbeeld om je op weg te helpen:

MAAK EEN WEEKSCHEMA IN KLEUR HOEVEEL TIJD BESTEED JIJ AAN FYSIEKE ACTIVITEIT?

Gebruik kleuren om in de vakjes hieronder aan te geven wat je op verschillende momenten van de dag doet.

Je kunt in de gekleurde vakjes kort noteren welke activiteit je doet.

Bijvoorbeeld je hobby's.

Kleur dit schema in

Gebruik de volgende kleuren om aan te geven waarmee je op dat moment bezig bent:

- **BLAUW** voor slapen
- **GEEL** voor school/werk
- **ROOD** voor hobby's en sport
- **ORANJE** voor andere activiteiten: eten, tv kijken, enz.
- **GROEN** voor huiswerk/studeren

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
05:00 u							
06:00 u							
07:00 u							
08:00 u							
09:00 u							
10:00 u							
11:00 u							
12:00 u							
13:00 u							
14:00 u							
15:00 u							
16:00 u							
17:00 u							
18:00 u							
19:00 u							
20:00 u							
21:00 u							
22:00 u							
23:00 u							
00.00 u							

- **Challenge 4 & 9:**

#3

Hier worden jongeren gevraagd om hun gevoelens te benoemen of op te schrijven. Houd er rekening mee dat dit voor sommige jongeren onmogelijk of erg moeilijk is. Sommige jongeren kunnen geen gevoelens benoemen of herkennen. Het is belangrijk om ze hier NIET te veroordelen. Neem dit mee als een observatie en een opening voor een gesprek. Het is niet iets slechts, maar kan een teken zijn voor iets anders zoals ASS (autisme spectrum stoornis) of een disconnectie van de jongere met zijn/haar/hun gevoelens.

Het zou jongeren kunnen helpen om simpele materialen van emoties als uitleg te gebruiken. Een voorbeeld is de kleuren van emoties. Meer visuele hulpmiddelen zijn beschikbaar op internet. Het is belangrijk om hierbij te beginnen met de basisemoties en gevoelens en geleidelijk complexere emoties en gevoelens te introduceren.

- **Challenge 10:**

#1 & 2

Verlangens staan centraal in deze challenge. Maar wat bedoelen we precies met verlangens? Een verlangen is iets dat de moeite waard is om voor te vechten. Dit gaat verder dan alleen een fysiek doel. Het mooie is dat verlangens die op het eerste gezicht niets te maken hebben met fysieke activiteit toch bereikt kunnen worden door in beweging te komen en fysiek actief te zijn.

Wanneer je nog geen persoonlijk verlangen in gedachten hebt: ga bewegen. Denk tijdens het bewegen na over de vraag: 'Wat is op dit moment mijn ultieme verlangen?'.

Kies een fysieke activiteit die je op de automatische piloot kunt doen, zonder dat je er moe van wordt. Stop wanneer je dat wilt en schrijf je ultieme verlangen op.

- **Ultiem betekent wat jij het allerbelangrijkste vindt.** Het is het vuur dat in je brandt: hoe dichterbij dat vuur komt, hoe meer het invloed heeft op bewuste en onbewuste processen in jou die je van binnenuit motiveren.

- **Een verlangen is iets wat je leven betekenis geeft.** Het is iets dat er nog niet (helemaal) is, maar waarvan je overtuigd bent dat het goed voor je zal zijn als het in je leven aanwezig is. Baseer je op ervaring, niet op materiële dingen.
- **Maak het zo specifiek en persoonlijk mogelijk:** het moet echt over jou gaan en alleen op jou van toepassing zijn.
 - Hoe weet je of het persoonlijk genoeg is? Als je enthousiast of geraakt wordt bij wat je hebt opgeschreven, weet je dat het klopt. Vertrouw op je eigen gevoel!
- **Maak het positief.**

Wanneer je een specifiek, persoonlijk verlangen hebt, kies dan een specifieke vaardigheid die je verder moet en wilt ontwikkelen om dat verlangen te bereiken. Probeer één vaardigheid te kiezen per categorie (emotioneel/mentaal/fysiek).

- Emotionele vaardigheden zijn verbonden met jouw emotionele leven. Mentale vaardigheden met jouw hersenen en fysieke vaardigheden met jouw lichaam.

Emotionele vaardigheden:

- Zelfvertrouwen: Vertrouwen in je eigen mogelijkheden en talenten.
- Gevoeligheid: De mogelijkheid om emoties en gevoelens bij jezelf en anderen waar te nemen.
- Assertiviteit: Opkomen voor je eigen belangen op een respectvolle, niet kwetsende manier.
- Ontspanning: De mogelijkheid om tot rust te komen en te relaxen, vooral in stressvolle situaties.
- Zelfbeheersing: Kalm blijven wanneer je geneigd bent om negatief te reageren.
- Stress management: Omgaan met druk zonder dat dit je overspoelt.
- Je uitdrukken: Je gevoelens en emoties delen met anderen.

Mentale vaardigheden:

- Aandacht: Langdurig gefocust blijven op een taak of onderwerp.
- Creativiteit: Buiten de gebaande paden denken en nieuwe oplossingen vinden.
- Werkgeheugen: Belangrijke informatie over langere tijd kunnen onthouden.

- Flexibiliteit: Je kunnen aanpassen aan nieuwe situaties of veranderde plannen.
- Realistisch zelfbeeld: Je eigen sterke en zwakke punten kennen en waarderen.

Fysieke vaardigheden:

- Spierkracht: In staat zijn om fysieke kracht te kunnen gebruiken.
- Flexibiliteit/lenigheid: Bewegingen kunnen uitvoeren met een volledige bewegingsvrijheid.
- Uithoudingsvermogen: Lichamelijk of mentale inspanning lang volhouden zonder moe te worden.
- Coördinatie: De mogelijkheid om je spieren samen te kunnen gebruiken en aansturen om vloeiend te bewegen.
- Reactiesnelheid: Snel kunnen reageren op situaties, zowel mentaal als fysiek.

Challenge 10 is gebaseerd op de methode "Intelligent Bewegen" van Fabio D'Agata.

Wil je meer weten over deze methode? Ga dan naar:

<https://spatverandert.nl/methode/>

5. Gebruikersevaluatie

In de gebruikersevaluatie wordt de effectiviteit van SUPPORT. gemeten. Het doel van deze evaluatie is om jongerenwerkers te helpen de frequentie van fysieke activiteit, en dan met name het platform SUPPORT., binnen hun jongerenwerk bij te houden.

De gebruikersevaluatie bestaat uit een korte Google Form vragenlijst:

<https://forms.gle/CWze3hZ6RTpb6aED9>

Dit formulier kan verschillende keren door dezelfde gebruiker worden ingevuld. T

6. Veelvoorkomende problemen en oplossingen

- **Ik heb geen toegang tot het platform:** Controleer of je een stabiele internetverbinding hebt en probeer het opnieuw.
- **De resultaten van de Motivatie Meter lijken niet te kloppen:** Laat de jongere de Motivatie Meter opnieuw invullen en zorg dat het eerlijke antwoorden zijn.
- **Challenges laden niet:** Ververs de pagina of probeer een andere browser.

7. Veelgestelde vragen–FAQ

- **Kunnen jongeren hun motivatieniveau later nog aanpassen?** Ja! Ze kunnen de Motivatie Meter op elk moment opnieuw invullen.
- **Kunnen jongeren tegelijk aan meerdere challenges deelnemen?** Zeker! Ze kunnen meerdere challenges tegelijk doen.
- **Is het platform gratis te gebruiken?** Ja, SUPPORT. is volledig gratis!

8. Hulp and Contactinformatie

Als professional zijnde ben je verantwoordelijk voor het afnemen van de vragenlijsten en het creëren van een veilige, niet-oordelende omgeving waarin de jongeren zich comfortabel voelen om eerlijke antwoorden te geven. Wij verwachten niet van alle professionals dat ze mentale gezondheidsproblemen diagnosticeren of behandelen bij jongeren.

Observeer je echter:

- Hoge levels van depressieve en/of angstsymptomen
- Zorgwekkende antwoorden
- Emotionele nood of angst

Dan zou je moeten:

- Overleggen met een gekwalificeerde mentale gezondheidsprofessional.
- Verwijzen van de jongeren naar gespecialiseerde diensten indien nodig.
- Letten op het volgen van de beschermings- en verwijzingsprocedures van je organisatie.

Below, you can find national hotline numbers that you and/or youth can call when the youth is struggling with mental health:

Hieronder vind je per land nationale hulplijnen die jij en/of de jongere kunt bellen of contacteren wanneer de jongere problemen heeft met de mentale gezondheid:

- **Kroatië**

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Savjetovalište za promicanje mentalnog zdravlja
Telefoon: 01 4863 363
E-mail: savjetovalista@hzjz.hr

- **Griekenland**

Nationale Hulplijn voor Kinderen SOS **1056** (24/7, gratis)

Chat 1056 (of download de app via:

<https://www.hamogelo.gr/gr/en/chat-1056/>)

- **Nederland**

Directe hulp in crisissituaties:

- 113 Zelfmoordpreventie:
Wanneer je zelfmoordgedachten hebt, bel 0800-0133 of ga naar 113.nl
(Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu | RIVM).
24/7 gratis beschikbaar.
- De Luisterlijn:
Telefoon: 088 0760 000 of chat/mail De Luisterlijn (anoniem).
Biedt ondersteuning bij mentale gezondheidsproblemen
(bijvoorbeeld wanneer je problemen hebt, je eenzaam voelt of
wanneer je gewoon iets kwijt wilt).
24/7 beschikbaar.

Hulp bij mentale gezondheidsproblemen:

- MIND Hulplijn:
Biedt professionele hulp bij psychologische en sociale problemen
(professionele noodhulpverlening door maatschappelijk werkers,
psychologen en pedagogen).
Telefoon: 0900-1450 MIND Hulplijn.
Maandag tot en met vrijdag beschikbaar van 9.00-21.00.
Anoniem.
- Depressielijn:
Voor hulp bij depressieve klachten, verzorgd door
ervaringsdeskundige vrijwilligers.
Telefoon: 088-5054334.

- Mentaal Vitaal:
Telefoon: 0900-1994 of chat/mail (anoniem).
Biedt informatie en ondersteuning rondom mentale gezondheid.
- Kindertelefoon (0800-0432). 24/7, gratis.
- Injebol.nl (platform voor jongeren over mentale gezondheid).
- Gripopjedip.nl (voor jongeren met depressieve klachten).
- Jongeren Hulp Online (jongerenhulponline.nl) (voor jongeren tussen de 14 en 23 jaar).

- **Duitsland:**

Nummer gegen Kummer (Kinder- en jongerenlijn)

Telefoon: 116 111 (gratis, anoniem, beschikbaarheid maandag tot en met zaterdag)

Biedt ondersteuning bij problemen met familie, school, relaties, mentale gezondheid en meer.

Telefonische Hulpdienst (Telefonseelsorge):

Telefoon: 0800 111 0 111 of 0800 111 0 222

24/7 beschikbaar, ook voor jongeren in een acute crisis.

Heb je vragen of problemen over dit project en/of platform? Neem contact met ons op via:

- **Email:**

- info@centar-sirius.hr (HR)
- projects@hamogelo.gr (GR)
- info@yeppeurope.org (DE)
- info@8d-games.nl (NL)
- anne@at-change.nl (NL)

- **Website:** www.beactivebewell.eu

Geniet van de challenges en zorg dat ze actief blijven!