



SUPPORT.

Handleiding voor Jongeren

Alles wat je moet weten om actief en gemotiveerd te worden





Welkom bij SUPPORT.!

Welkom bij **SUPPORT.!** Dit platform is er om jou te helpen om fysiek actief en gemotiveerd te blijven.

Be Active Be Well, vind je motivatie en kom 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. Veelvoorkomende problemen en oplossingen	p. 17
6. Veelgestelde vragen (FAQ)	p. 17
7. Hulp en Contactinformatie	p. 18

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

Deze handleiding is gemaakt om jou te helpen in het begrijpen en effectief gebruiken van ons platform. Ons doel is om jongeren zoals jij te motiveren om meer fysiek actief te zijn in hun dagelijkse leven door gebruik te maken van persoonlijke challenges.

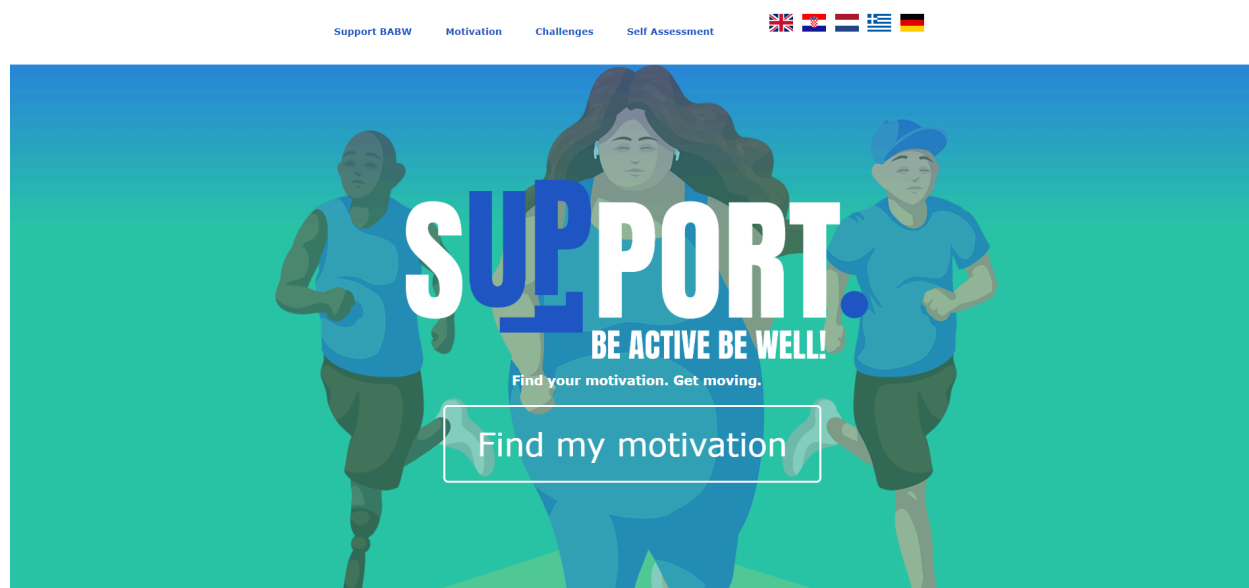
2. Voor wie is deze gids? – Onze doelgroep

Deze handleiding is speciaal geschreven voor jongeren tussen de 15 en 30 jaar die hun mate van fysieke activiteit willen verbeteren. Het platform is ontworpen zodat het leuk, toegankelijk en motiverend is voor iedereen.

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.



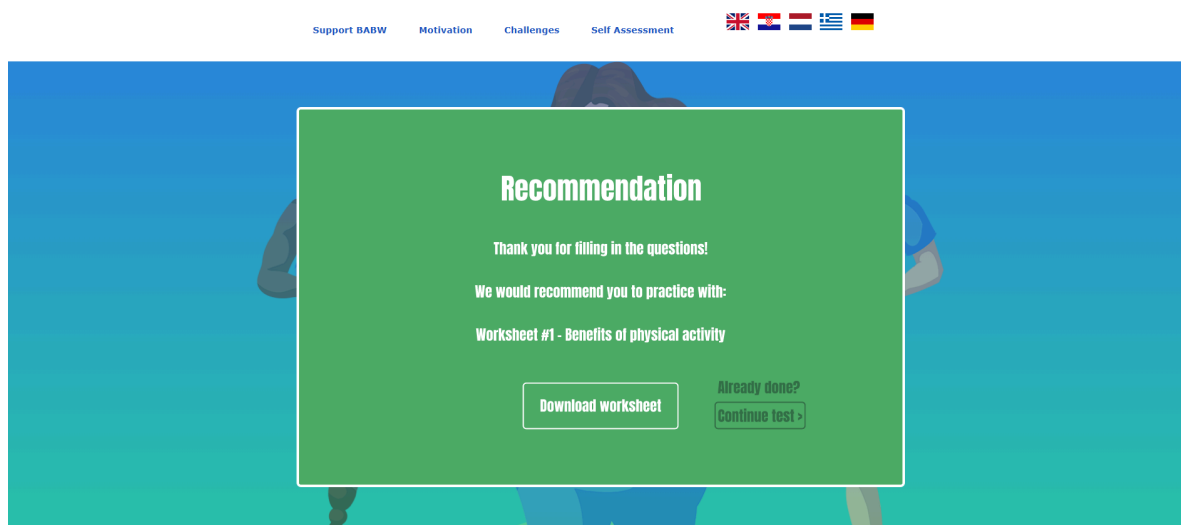
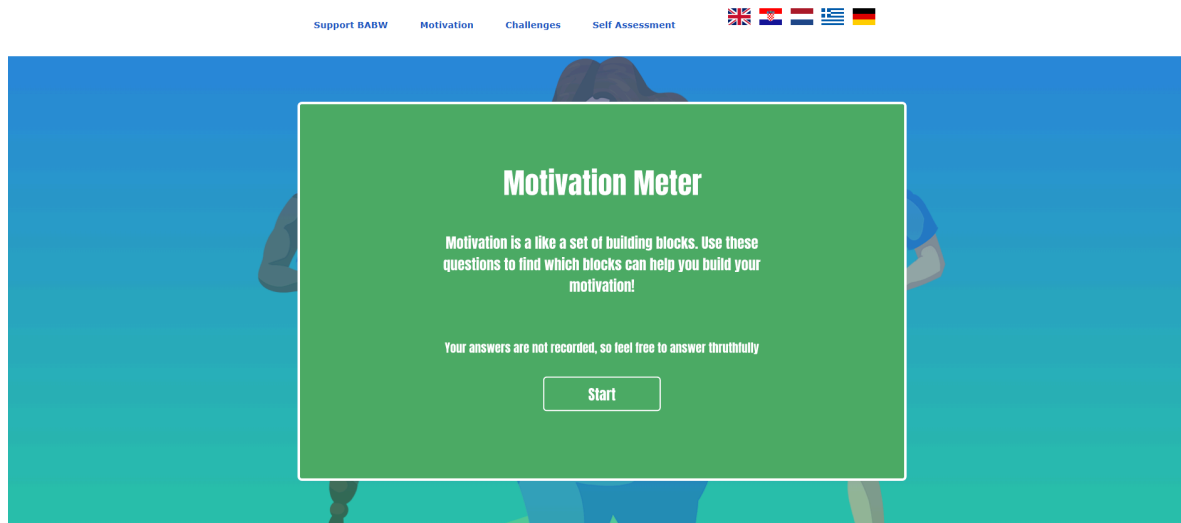
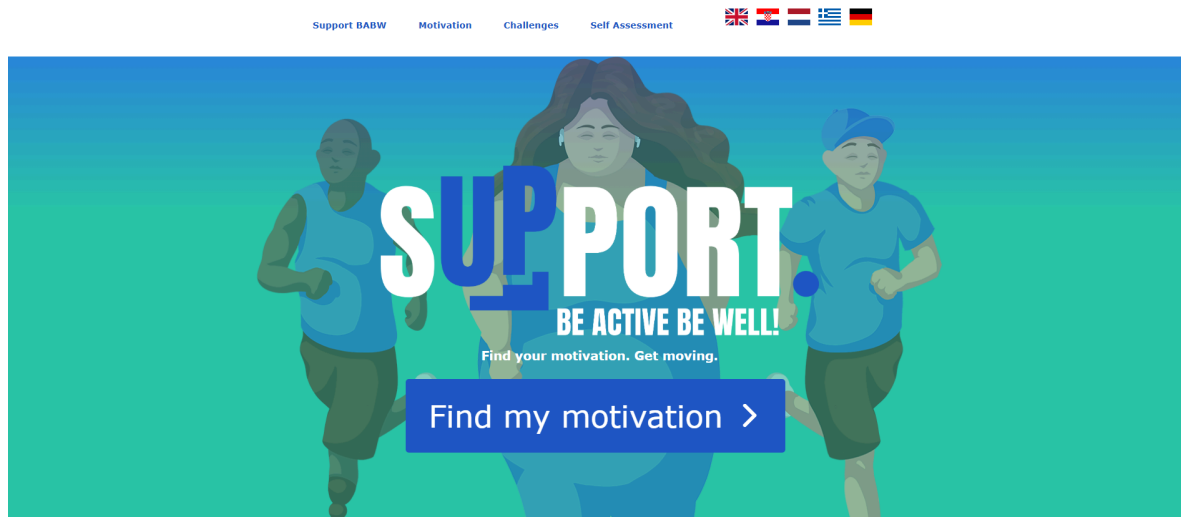
3 makkelijke manieren om het platform te gebruiken:

1. Vul de Motivatie Meter in – dit is jouw beste startpositie.

Om het meeste uit **SUPPORT.** te halen start je met het zo eerlijk mogelijk invullen van de korte meter. Deze bestaat slechts uit enkele vragen. En raad eens? Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Op basis van jouw antwoorden krijg je specifieke challenges aangeboden die op dat moment het beste bij jou passen. Soms is dit slechts één challenge, soms zijn het

meerdere challenges.



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

Bekijk de challenge(s), download degene die op dit moment het beste bij je past en begin. 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)

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

Vlieg je door de eerste en/of tweede fase?

Geen stress– dit betekent alleen maar meer tijd voor de uitprobeerfase 💪

Klaar met een challenge? Goed bezig!

Het is altijd cool (en nuttig) om je ervaring te delen. Heb je een coach, mentor of iemand anders die je steunt? Praat erover met diegene.

Hoe ging het? Wat vond je leuk? Wat was lastig? Wat heb je geleerd?

Als je meerdere challenges aangeboden kreeg, kies dan de volgende en ga door.

Geen aanbevolen challenges meer? Geen probleem–vul de Motivatie Meter opnieuw in en ontdek een nieuwe challenge die bij je past. Blijf jezelf uitdagen tot je je volledige potentieel hebt ontgrendeld.

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=hm7GuIMF_00&list=channel-TC9-E4

#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

Scoor je al hoog in motivatie in de Motivatie Meter? Super!

Het klinkt alsof je zelf al actief bent en blijft. Toch nieuwsgierig naar de challenges? Je kunt ze allemaal vinden in het **Challenges** menu. Niets houdt je tegen om er eentje te kiezen en toch een level omhoog te gaan.

Support BABW

Motivation

Challenges

Self Assessment



ABOUT THE CHALLENGES

2. Geen zin om de Motivatie Meter in te vullen? Wil je gewoon meteen beginnen?

Je kunt de Motivatie Meter gerust overslaan en direct naar het **Challenges** menu gaan. Bekijk ze allemaal, download de challenge die past bij jouw energie en ga ervoor! Niets houdt je tegen—tijd om in beweging te komen!

Support BABW

Motivation

Challenges

Self Assessment



ABOUT THE CHALLENGES

The challenges on this page will help you, or your student, to find a piece in the puzzle we call 'motivation'. The self assessment can help you find which piece of the puzzle you are missing. Afterwards, come here to download the perfect challenge

If you are a coach, browse through the library to find a challenge that meets the needs of the person you are working with. Don't hesitate to change a challenge based on their personal needs.

* Click on the challenge you want to download

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

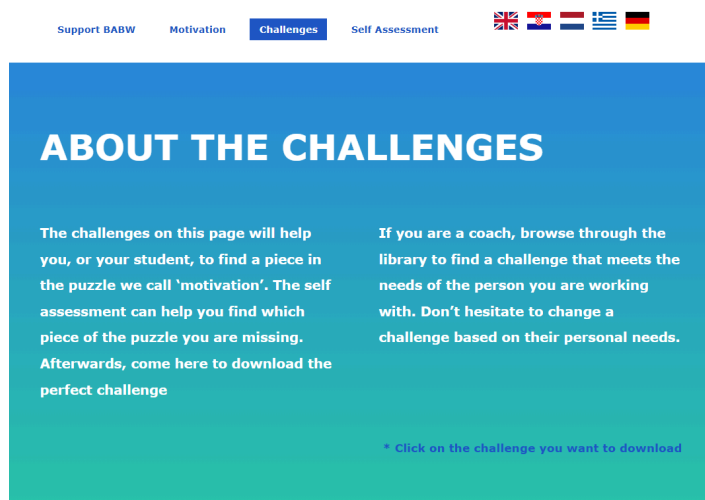
3. MOVE WITH WHAT YOU'VE GOT

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 #4

4. DOING IT YOUR WAY

Outcome: After the challenge, I am aware that I can do/find



3. Nog niet klaar voor de challenges, maar wel nieuwsgierig naar motivatie en bewegen? SUPPORT. staat achter je.

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 jouw persoonlijke motivatie.

Wil je hier meer over leren? Klik in het menu op **Motivatie** voor een spoedcursus in de motivatietheorie. Door te begrijpen hoe motivatie werkt kun je keuzes maken die je helpen om op de lange termijn actief te blijven. Deze “Motivatie” pagina geeft een korte uitleg over wat motivatie is en hoe dit samenhangt met fysieke activiteit. Wil je dieper in deze materie duiken? Klik dan op de link voor uitgebreide informatie over motivatie–inclusief hoe het werkt voor veel mensen en wat hen (en misschien jou ook) drijft.



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 je geïnspireerd na wat je hebt geleerd over motivatie?

Vul dan de Motivatie Meter in en laat SUPPORT. je begeleiden bij het vormgeven en opbouwen van jouw eigen motivatie om actief te worden en je er ook goed bij te voelen.

4. Opmerkingen over specifieke 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

In deze challenges word je gevraagd om gevoelens te benoemen of op te schrijven. Wanneer je dit lastig vindt, bespreek dit dan met je jongerenwerker/begeleider. Dit is helemaal niet erg! Voor sommige mensen is dit nu eenmaal wat moeilijker. Het belangrijkste is dat je dit bespreekt met iemand anders. Er over praten zal je zeker helpen.

- **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. Veelvoorkomende problemen en oplossingen

- **Ik heb geen toegang tot het platform:** Controleer of je een stabiele internetverbinding hebt en probeer het opnieuw.
- **Mijn resultaten van de Motivatie Meter lijken niet te kloppen:** Vul de Motivatie Meter opnieuw in en geef eerlijke antwoorden.
- **Challenges laden niet:** Ververs de pagina of probeer een andere browser.

6. Veelgestelde vragen–FAQ

- **Kan ik mijn motivatieniveau later nog aanpassen?** Ja! Je kunt de Motivatie Meter op elk moment opnieuw invullen.
- **Kan ik tegelijk aan meerdere challenges deelnemen?** Zeker! Je kunt meerdere challenges tegelijk doen.
- **Is het platform gratis te gebruiken?** Ja, SUPPORT. is volledig gratis!

7. Hulp and Contactinformatie

Heb je moeite of problemen met je mentale gezondheid? En heb je hulp of steun nodig?

Hieronder vind je per land nationale hulplijnen die je kunt bellen of contacteren als je problemen hebt met je 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](https://injebol.nl) (platform voor jongeren over mentale gezondheid).
- [Gripopjedip.nl](https://gripopjedip.nl) (voor jongeren met depressieve klachten).
- Jongeren Hulp Online (jongerenhulponline.nl) (voor jongeren tussen de 14 en 23 jaar).

- **Duitsland:**

Nummer tegen Kummer (Kinder- en jongerenlijn)

Telefoon: 116 111 (gratis, anoniem, beschikbaar 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