

Tiener Veerkracht Academie

Mental Health Programma voor jongeren

Het programma is ontwikkeld voor tijdelijk ontheemde Oekraïense tieners en wordt uitgevoerd door professionele Oekraïense psychologen.

Het programma biedt cultuursensitieve psychologische ondersteuning om tieners te helpen veerkracht op te bouwen, emoties te reguleren, hun identiteit te versterken en waardevolle sociale contacten aan te gaan. Het bevordert veiligheid, verbondenheid en gezonde ontwikkeling en helpt toekomstige psychische problemen te voorkomen.

✓ Programmadoelen

- Omgaan met emotionele instabiliteit, angst en stress bij tieners
- Verminderen van isolement en conflicten met leeftijdsgenoten
- Verbeteren van gezinscommunicatie
- Heropbouwen van identiteit na trauma en ontheemding
- Versterken van veerkracht en sociale veiligheid
- Voorkomen van toekomstige psychische problemen
- Ondersteunen van ouders, leraren en zorgprofessionals

👤 Doelgroep*

Twee leeftijdsgroepen

- 12-14 jaar
- 14-16 jaar

*geen deelnamebeperkingen

🌐 Taalopties

- Oekraïens
- Engels



Programma

1 Voorbereiding

3 weken



Eerste contact en opbouwen van vertrouwen
Intake fase en motiverende gesprekken
Creëren van een veilige omgeving

2 Hoofdprogramma

3 maanden



Voor tieners:

5 interactieve psycho-educatieve sessies + huiswerk
Doorlopende ondersteuning tussen de sessies
Ondersteuning bij doorverwijzing naar therapie (SGGZ) indien nodig
Presentatie van de Resilience Toolkit als afsluiting

Voor ouders:

Psycho-educatieve workshop
Optionele individuele gesprekken en gespreksgroepen

Voor leraren en mentoren/locaties:

Training over trauma-geïnformeerde en cultuur sensitieve begeleiding
Ondersteuningsbijeenkomsten voor mentoren

3 Afsluitende fase

3 weken



Individuele screenings en evaluaties na afloop van het programma
Aanbevelingen voor toekomstige ondersteuning
Een "Train de trainer"-programma is mogelijk

→ Programmaonderdelen

Persoonlijke ontwikkeling

Vijf kernthema's gebaseerd op wetenschappelijke inzichten over veerkracht:

- Zelfbewustzijn
- Emotieregulatie
- Optimisme & veerkracht
- Zelfvertrouwen en drijfveren
- Verbinding en communicatie

Sociale omgeving

- Trainingen en adviesbijeenkomsten voor scholen en opvang locaties
- Intervisie en collegiale ondersteuning voor professionals
- Ondersteunende leeftijdsgroepbijeenkomsten voor tieners
- Aanvullende sociale activiteiten

Ouder en gezinsnetwerk

- Gezinsgerichte voorlichting en begeleiding voor ouders
- Optionele één-op-één gesprekken voor ouders
- Gezinsactiviteiten uit de Resilience Toolkit
- Optionele nazorg en verdere ondersteuning

✎ Verwachte resultaten

- Betere emotieregulatie en zelfbewustzijn bij tieners
- Sterkere gezinsbanden en communicatie
- Hoger zelfvertrouwen, motivatie en duidelijke doelen
- Hechtere vriendschappen en gevoel van verbondenheid
- Verbeterde copingvaardigheden voor toekomstige uitdagingen
- Meer veerkrachtige school- en jeugd omgevingen
- Ouders en opvoeders beschikken over praktische handvatten

Mental Health Programma voor jongeren

Voordelen

- ✓ Gefinancierd vanuit overheidsmiddelen
- ✓ Cultuursensitief en trauma-geïnformeerd, afgestemd op ontheemde tieners
- ✓ Geleid door professionele psychologen
- ✓ Combinatie van groepssessies en individuele begeleiding
- ✓ Programmasupervisie door Nederlandse professionals