

JONGE HELDEN

TRAINING

Wat is de Jonge Helden Training?

Met de Jonge Helden Training ga je aan de slag met speelse oefeningen die kinderen helpen om te gaan met uitdagingen die bij een nierziekte komen kijken. Sommige oefeningen kun je zelfstandig doen, andere doe je juist samen met je familie. Past het onderwerp van deze training niet helemaal bij je? Kijk dan naar de lijst van onderwerpen hieronder of er misschien een andere training voor jou tussen zit:

- Omgaan met zorgen
- Anders eten
- Vervelende vragen
- Dingen missen op school
- Omgaan met boosheid
- Uitrusten en herstellen

Voor wie zijn de trainingen?

De trainingen zijn gemaakt voor kinderen die naar de basisschool gaan. Ieder onderwerp bevat twee trainingen: één voor de jongere kinderen (training A) en één voor de oudere kinderen (training B). Op nieren.nl kun je alle trainingen downloaden en zelf printen. Ook lees je hier hoe je als ouder je kind kunt coachen.

Uitrusten en herstellen - Training A

In deze training volg je het moemonster die een bezoekje brengt aan de opknappvilla. Zo kun je bij jezelf nagaan hoe je jouw eigen opknappvilla zou inrichten, en waar jij behoefte aan hebt als je moe bent.

Scan de QR code hieronder of ga naar www.nieren.nl/jonge-helden-training voor de andere trainingen en meer informatie.



Tekst & ontwerp:
Reframing Studio, Amsterdam
Emotion Studio, Rotterdam

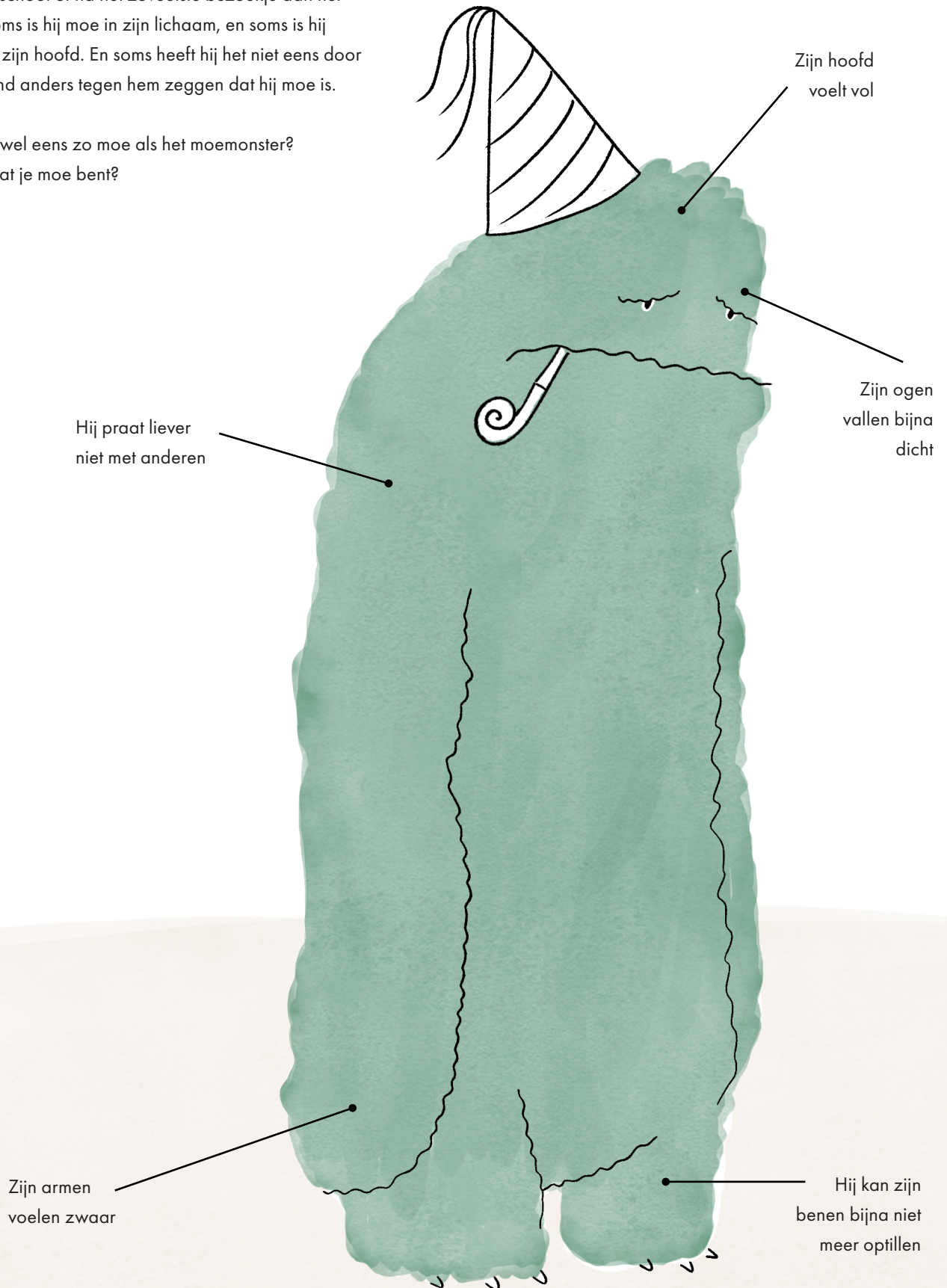


Het moemonster

Dit is het moemonster. Zoals je ziet hangt hij een beetje.
Dat doet hij wel vaker, want hij is moe. Hij is bekaf.

Het moemonster is best vaak moe. Hij wordt moe als hij veel heeft gerend, naar een feestje is geweest, als hij terug komt uit school of na het zoveelste bezoekje aan het ziekenhuis. Soms is hij moe in zijn lichaam, en soms is hij vooral moe in zijn hoofd. En soms heeft hij het niet eens door en moet iemand anders tegen hem zeggen dat hij moe is.

Voel jij je ook wel eens zo moe als het moemonster?
Hoe merk jij dat je moe bent?



De opknappvilla

Als het moemonster moe is, brengt hij altijd een bezoekje aan de opknappvilla. Deze villa is goed in het opknappen van moemonsters, maar mag zelf ook wel een beetje opgeknapt worden.



Om uit te rusten hoef je heus niet altijd naar bed. Er zijn nog veel meer manieren. Kijk maar eens goed rond.

Hoe zou jij het moemonster opknappen?

Net als het moemonster ben jij vast ook wel eens moe. Maak nu je eigen opknappvilla en richt de kamers in. Teken de dingen die jij fijn vindt om te doen als je moe bent in de villa.

De volgende keer dat je moe bent, kun je hier ook een bezoekje brengen.

