

# 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](http://nieren.nl) kun je alle trainingen downloaden en zelf printen. Ook lees je hier hoe je als ouder je kind kunt coachen.

### Dingen missen op school - Training A

In deze training laten de astronaut, de beer, de walvis en de kameleon je zien dat je niet de enige bent die soms dingen moet missen. Daarna geven ze je een aantal ideeën om op andere manieren met je vriendjes te spelen, voor als je er niet bij kunt zijn.

Scan de QR code hieronder of ga naar [www.nieren.nl/jonge-helden-training](http://www.nieren.nl/jonge-helden-training) voor de andere trainingen en meer informatie.



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

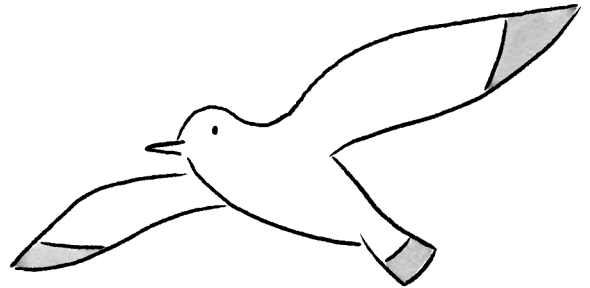
# Als je er niet bent

Zou jij ook wel eens de superkracht willen hebben om op twee plekken tegelijk te zijn? Dat je bijvoorbeeld tegelijk boven en beneden bent. Of dat je buiten bent, maar tegelijk ook binnen een spelletje wilt spelen. Of wanneer je naar het ziekenhuis moet, maar je het liefst niets wilt missen op school.



De astronaut, de beer, de kameleon en de walvis zouden allemaal het liefst ergens anders willen zijn. Waar denk jij dat ze ook graag zouden zijn?

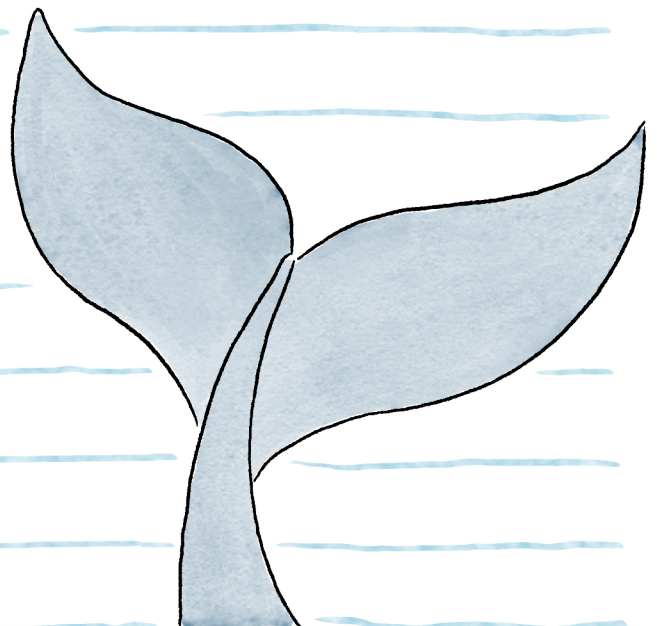
Je hebt eigenlijk helemaal geen superkrachten nodig om samen te zijn met vrienden die ergens anders zijn. De walvis zou bijvoorbeeld erg graag in de andere zee zwemmen, want daar zwemmen andere walvissen. Hij vraagt zich af wat voor vissen daar zwemmen. En hoe warm zou het water daar zijn? Hij besluit daarom een brief mee te geven aan meeuw, die over het land kan vliegen. Daarin stelt hij al zijn vragen, maar hij vertelt ook over zijn eigen zee. Dat hij goede vrienden is geworden met de schildpad en de haai. En dat er soms hele hoge golven zijn.



Mis jij ook wel eens je vriendjes of je klasgenootjes als je niet bij ze bent? Schrijf ze dan net als walvis een brief om je dichterbij te voelen:

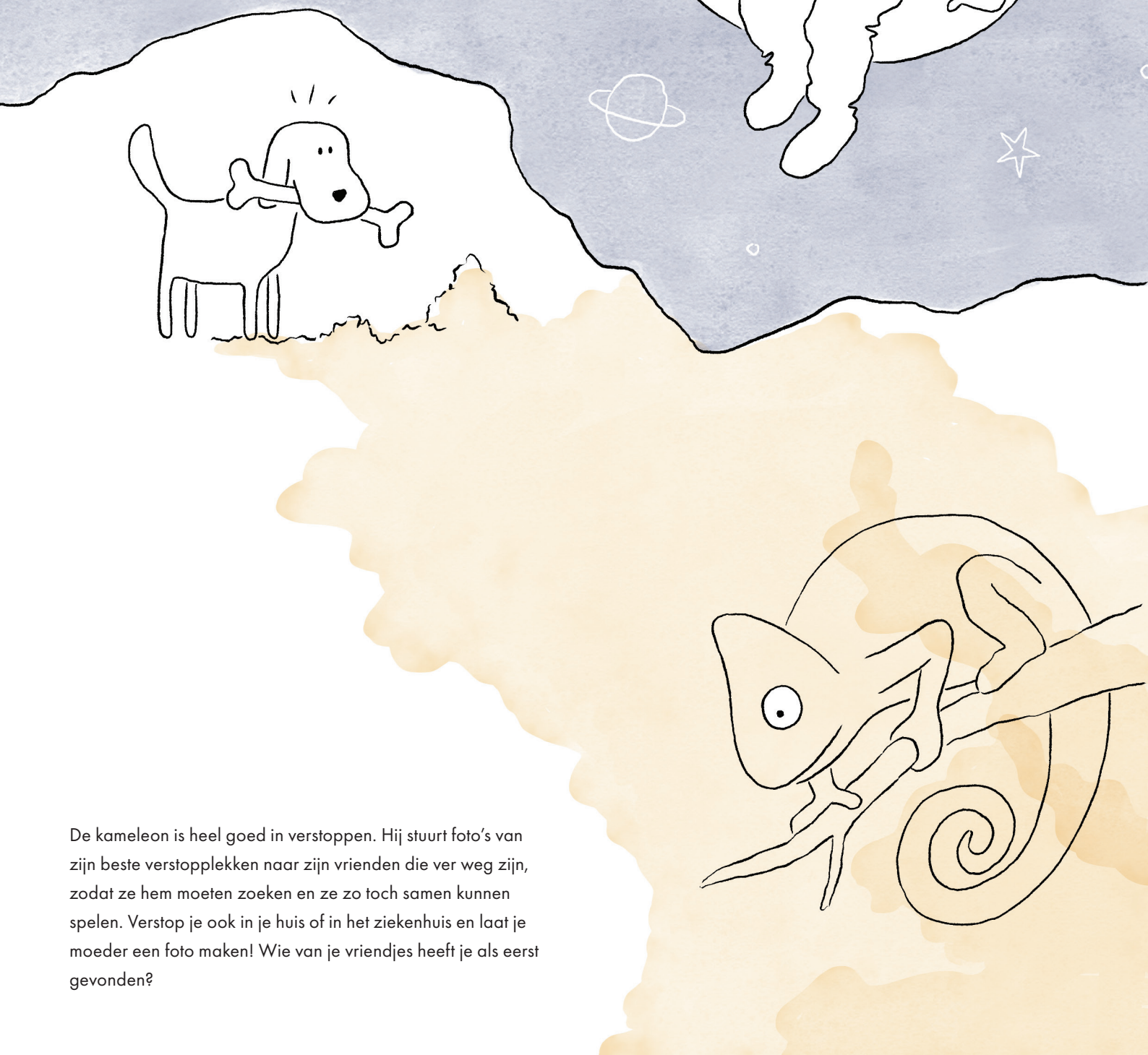


Hoi



# Verstoppen

De astronaut pakt het anders aan. Zij mist haar hond heel erg als ze in de ruimte is. En haar hond mist haar misschien nog wel meer. Daarom heeft ze wat lekkers in de tuin verstoppt voor haar hond. Als ze elkaar dan heel erg missen, vertelt de astronaut haar hond dat er wat lekkers in de tuin verstoppt ligt. Haar hond gaat dan heel enthousiast op zoek en die avond eten ze hun maaltijd tegelijk. Zo voelen ze zicht toch samen. Waar zou jij iets kunnen verstoppen voor iemand die je soms mist? En wat zou je in je klaslokaal kunnen verstoppen?



De kameleon is heel goed in verstoppen. Hij stuurt foto's van zijn beste verstopplekken naar zijn vrienden die ver weg zijn, zodat ze hem moeten zoeken en ze zo toch samen kunnen spelen. Verstop je ook in je huis of in het ziekenhuis en laat je moeder een foto maken! Wie van je vriendjes heeft je als eerst gevonden?

# Samen tekenen

Beer wil samen zijn met de dieren die hij mist iets maken. Hij tekent een klein stukje van een tekening en geeft deze door aan de andere dieren. Die voegen een stukje aan de tekening toe en geven de tekening ook weer door. Uiteindelijk komt de tekening weer bij beer terug. Zo maken ze samen een kunstwerk en heeft beer een leuke verrassing na een paar dagen. Aan wie geef jij de tekening door?

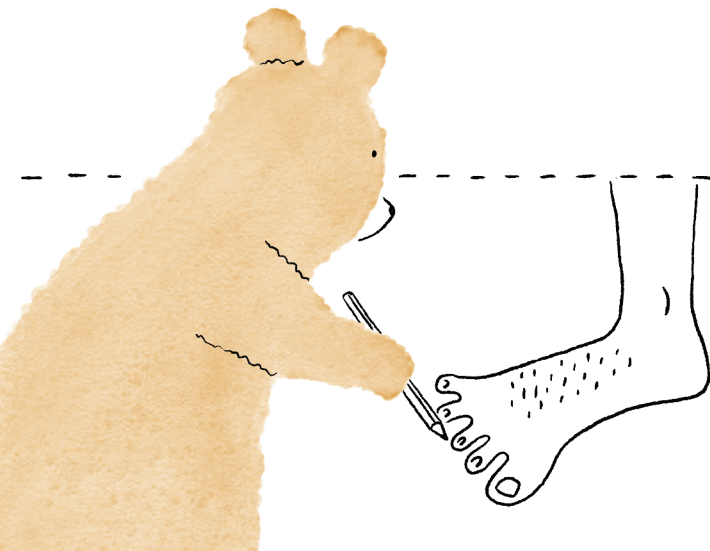
NAAM



NAAM

NAAM

NAAM



NAAM