

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.

Vervelende vragen - Training B

In deze training leer je hoe je op verschillende manieren antwoorden kunt geven op vervelende vragen. Je gaat de antwoordmanieren oefenen door een spel te spelen met je ouders, broer, zusje of een goede vriend.

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

JE KRIJGT VAST VAAK **VRAGEN** OVER VAN ALLES
WAT TE MAKEN HEEFT MET JE NIERZIEKTE.
SOMS HEB JE HIER GEWOON ECHT GEEN ZIN IN!
**HOE OVERLEEF JE EEN VERVELEND
VRAGENVUUR???**

ER ZIJN VERSCHILLENDE MANIEREN
OM EEN VRAAG TE BEANTWOORDEN.
OM TE BEDENKEN HOE JIJ WILT REAGEREN,
MOET JE OP ② DINGEN LETTEN:

EERSTE HULP BIJ VERVELENDE VRAGEN

① DE VRAGEN-
STELLER

WIE STELT DE
VRAAG EN WAAROM
STELT HIJ DE
VRAAG?

② JEZELF

WAT VIND JIJ
VAN DE
VRAAG?

=

ANTWOORD
MANIER

EEN VRAGENSTELLER STELT
NIET VOOR NIETS EEN VRAAG.
SOMS IS HIJ GEÏNTERESSEERD,
SOMS DOET HIJ HET OM TE PESTEN.
VAAK WETEN ZE NIET DAT JIJ
EEN VRAAG AL 1000 KEER HEBT
GEHOORD OF DAT JIJ EEN VRAAG
VERVELEND VINDT.

DIT WORDT BEPAALD DOOR:
WAAR JE BENT, WAT JE AAN
HET DOEN BENT EN HOE JE
JE VOELT. MAAR OOK DOOR
HOE VAAK DE VRAAG
AL IS GESTELD.

VOORBEELD
ANTWOORDEN
OP DE VRAAG:
**WAAROM WAS JE
NIET OP SCHOOL?**

ER ZIJN VIJF
ANTWOORD-
MANIEREN

HALT DAAR HEB IK HET LIEVER NIET
OVER

OMLEIDER

ZIEKENHUIS.
WAT HEB JIJ GISTEREN GEDAAN?

UITLEGGER

IK MOEST NAAR HET
ZIEKENHUIS VOOR EEN CONTROLE

LOLBROEK

IK WAS TE GAST OP EEN
BELANGRIJKE ARTSENBIJEENKOMST

AFBIJTER

HEB IK IETS GEMIST DAN?



ANTWOORD TRAINING

DOOR DIT SPEL
TE SPELEN,
LEER JE DE
VERSCHILLENDE
ANTWOORDMANIEREN
TE GEBRUIKEN

BENODIGDHEDEN

- * SCHAAR
- * ANDERE SPELERS
- * PEN
- * PRIJS

VOORBEREIDING

① BESPREEK MET ELKAAR WAT DE MEEST GESTELDE VRAGEN ZIJN EN VUL HET KNIPVEL 'VRAGENKAARTEN' IN

② KNIP DE VRAGENKAARTEN EN DE SPIEBRIEFJES UIT.

③ MAAK 2 STAPELTJES: EEN MET VRAGENSTELLER-KAARTEN EN EEN MET WAT-VIND-IK-KAARTEN. LEG ZE OP DE KOP OP TAFEL.



SPELUITLEG

KIES EEN VRAAG EN DRAAI VAN BEIDE STAPELS OP TAFEL EEN KAART OM. BEDENK EEN ANTWOORD DAT PAST BIJ DE VRAGENSTELLER EN BIJ JEZELF.

ALS ER GEEN KAARTJES MEER OP TAFEL LIGGEN, IS DE RONDE VOORBIJ. LEG JE FAVORIETE ANTWOORDEN OP DE VRAAG HIER VAST: →

JE KUNT HET SPEL HERHALEN VOOR ZOVEEL VRAGEN ALS JE WILT.

TIP

BEDENK EEN PRIJS VOOR DEGENE DIE DE MEESTE FAVORIETE ANTWOORDEN HEEFT BEDACHT !!

VRAAG:

ANTWOORD 1:

ANTWOORD 2:

ANTWOORD 3:

VRAAG:

ANTWOORD 1:

ANTWOORD 2:

ANTWOORD 3:

VRAAG:

ANTWOORD 1:

ANTWOORD 2:

ANTWOORD 3:

SCHRIJF HIER DE 5
MEEST GESTELDE
VRAGEN OP

KNIPVEL VRAGENKAARTEN

VUL DE LEGE
KAARTJES
SAMEN IN

VRAAG 	VRAGENSTELLER VRIENDJE OF VRIENDINNETJE	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK... OP SCHOOL AAN HET WERK BEN
VRAAG 	VRAGENSTELLER JUF OF MEESTER	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK... BUITEN AAN HET SPELEN BEN
VRAAG 	VRAGENSTELLER SPORTTRAINER	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK... ME VROLIJK VOEL
VRAAG 	VRAGENSTELLER VERVELEND KLASGENOOTJE	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK... VERDRIETIG BEN
VRAAG 	VRAGENSTELLER	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK...
VRAAG 	VRAGENSTELLER	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK...
VRAAG 	VRAGENSTELLER	WAT VIND IK VAN DE VRAAG ALS IK...



KNIPVEL

SPIEKBRIEFJES

ANTWOORDMANIEREN

WAAROM WAS JE NIET OP SCHOOL?



HALT: STOP HET GESPREK.
DAAR HEB IK HET LIEVER NIET OVER



OMLEIDER: LEID HET GESPREK NAAR
EEN ANDER (LEUKER) ONDERWERP.
ZIEKENHUIS, WAT HEB JIJ
GISTEREN GEDAAN?



UITLEGGER: DEEL JE KENNIS.
IK MOEST NAAR HET ZIEKENHUIS
VOOR EEN CONTROLE, OMDAT...



LOLBROEK: EEN GRAPJE HELPT OM
STOMME VRAGEN TE BEANTWOORDEN.
IK WAS TE GAST OPEEN
BELANGRIJKE ARTSENBIJEENKOMST



AFBIJTER: REAGEER SLIM
OP VERVELENDE VRAGEN.
HEB IK IETS GEMIST DAN?

ANTWOORDMANIEREN

WAAROM MAG JE DIT NIET ETEN?



HALT: STOP HET GESPREK.
DAT LEG IK JE EEN ANDERE KEER UIT



OMLEIDER: LEID HET GESPREK NAAR
EEN ANDER (LEUKER) ONDERWERP.
IK MAG GEEN ZOUT, WAT
IS JOUW LIEVELINGSETEN?



UITLEGGER: DEEL JE KENNIS.
DOOR MIJN NIERZIEKTE MAG
IK NIET ALLES ETEN, ZOALS...



LOLBROEK: EEN GRAPJE HELPT OM
STOMME VRAGEN TE BEANTWOORDEN.
VAN ZOUT GA IK FLAUWE
GRAPJES MAKEN



AFBIJTER: REAGEER SLIM
OP VERVELENDE VRAGEN.
WAAROM WIL JE DAT WETEN?



ANTWOORDMANIEREN

WAAROM BEN JE ZO SNEL MOE?



HALT: STOP HET GESPREK.
IK HEB DEZE VRAAG AL TE VAAK GEHAD



OMLEIDER: LEID HET GESPREK NAAR
EEN ANDER (LEUKER) ONDERWERP.
DOOR MIJN NIERZIEKTE, WAT HEB
JIJ VANNACHT GEDROOMD?



UITLEGGER: DEEL JE KENNIS.
IK HEB EEN NIERAANDOENING DAAR-
DOOR MOET MIJN LICHAAM HARD WERKEN



LOLBROEK: EEN GRAPJE HELPT OM
STOMME VRAGEN TE BEANTWOORDEN.
IK HEB ADND: ALLE DAGEN NIER
DRAMA, DAT IS HEEL VERMOEIEND



AFBIJTER: REAGEER SLIM
OP VERVELENDE VRAGEN.
DOORDAT IK VAAK DEZELFDE VRAAG KRIJG

ANTWOORDMANIEREN

WAAROM ZIE JIJ ER ANDERS UIT?



HALT: STOP HET GESPREK.
DAT VIND IK GEEN FIJNE VRAAG



OMLEIDER: LEID HET GESPREK NAAR
EEN ANDER (LEUKER) ONDERWERP.
MEDICIJNEN, WAAR HEB JE DIE
LEUKE TRUI GEKOCHT?



UITLEGGER: DEEL JE KENNIS.
DOOR DE MEDICIJNEN VOOR MIJN
NIERZIEKTE VERANDERT MIJN...



LOLBROEK: EEN GRAPJE HELPT OM
STOMME VRAGEN TE BEANTWOORDEN.
OMDAT MIJN PILLEN EEN
BEETJE DOM ZIJN



AFBIJTER: REAGEER SLIM
OP VERVELENDE VRAGEN.
JIJ ZIET ER TOCH OOK ANDERS UIT?