

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.

Omgaan met zorgen - Training B

In deze training ga je aan de slag met je zorgen. Je leert wat zorgen zijn en je organiseert een zorgenvergadering met het hele gezin, waarbij iedereen zijn zorgen op tafel gooit (ja, er wordt echt gegooid!).

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



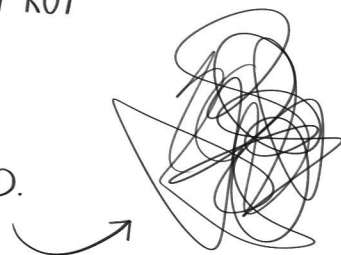
WAT ZIJN ZORGEN?

IEDEREEN HEEFT HET WEL EENS MOEILIKJ
MAAR MET EEN NIERZIEKTE HEB JE WEL
EXTRA VEEL PECH. HET IS DAAROM OOK
NIET GEK DAT JE JE WEL EENS
ZORGEN MAAKT.

EN WAT
DOE JE
ERMEE?

VERSTOPTE ZORGEN

SOMS ZITTEN JE ZORGEN DIEP WEGGESTOPT
IN JE HOOFD, OMDAT JE JE LIEVER NIET ROT
VOELT. HET STOMME IS ALLEEN DAT
WEGSTOPPEN JE NIET ECHT HELPT.
HET GEEFT VAAK VEEL ONRUST
IN JE HOOFD.



WIST JE DAT

HUILEN ERVOOR KAN ZORGEN DAT JE
JE BETER VOELT? ER WORDT DAN
EEN GELUKSHORMOON AANGEMAAKT.

WIST JE DAT

JE MET LACHEN JE ZORGEN
KUNT VERMINDEREN?
PROBEER EENS EEN POTJE
NEPLACHEN. VOEL JE JE
DAARNA BETER?

TIP

ZOEK JE
INSPIRATIE OM
NEP TE LACHEN?
DOE DAN DEZE
VREEMDE VOGEL NA!
ZOEK MAAR EENS OP:
DE LACHENDE
KOOKABURRA



HAHAHAHAHA

WORD EEN PRAATJESMAKER

HET KAN MOEILIKJ ZIJN OM OVER JE ZORGEN TE PRATEN.
MISSCHIEN WIL JE IEMAND NIET LASTIG VALLEN. OF JE DENKT
DAT JE ER NIETS AAN HEBT, OMDAT IEMAND HET NIET
VOOR JE OP KAN LOSSEN. MAAR HET GEKKE IS, ZORGEN
WORDEN KLEINER DOOR ZE TE DELEN MET ANDEREN.
NET ALS ANDERE DINGEN DIE JE DEELT, ZOALS EEN TAART.

ROEP JE GEZIN BIJ ELKAAR VOOR EEN

ZORGEN VERGADERING

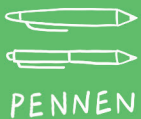
2

DOEL

IEDEREEN HEEFT NET
ZOALS JIJ ZORGEN IN
ZIJN HOOFD
HET IS DAAROM GOED
OM AF EN TOE JULLIE
ZORGEN MET ELKAAR
TE DELEN.



BENODIGDHEDEN



PENNEN



PAPIER

ZORGEN -
SCHIET-
SCHIJF



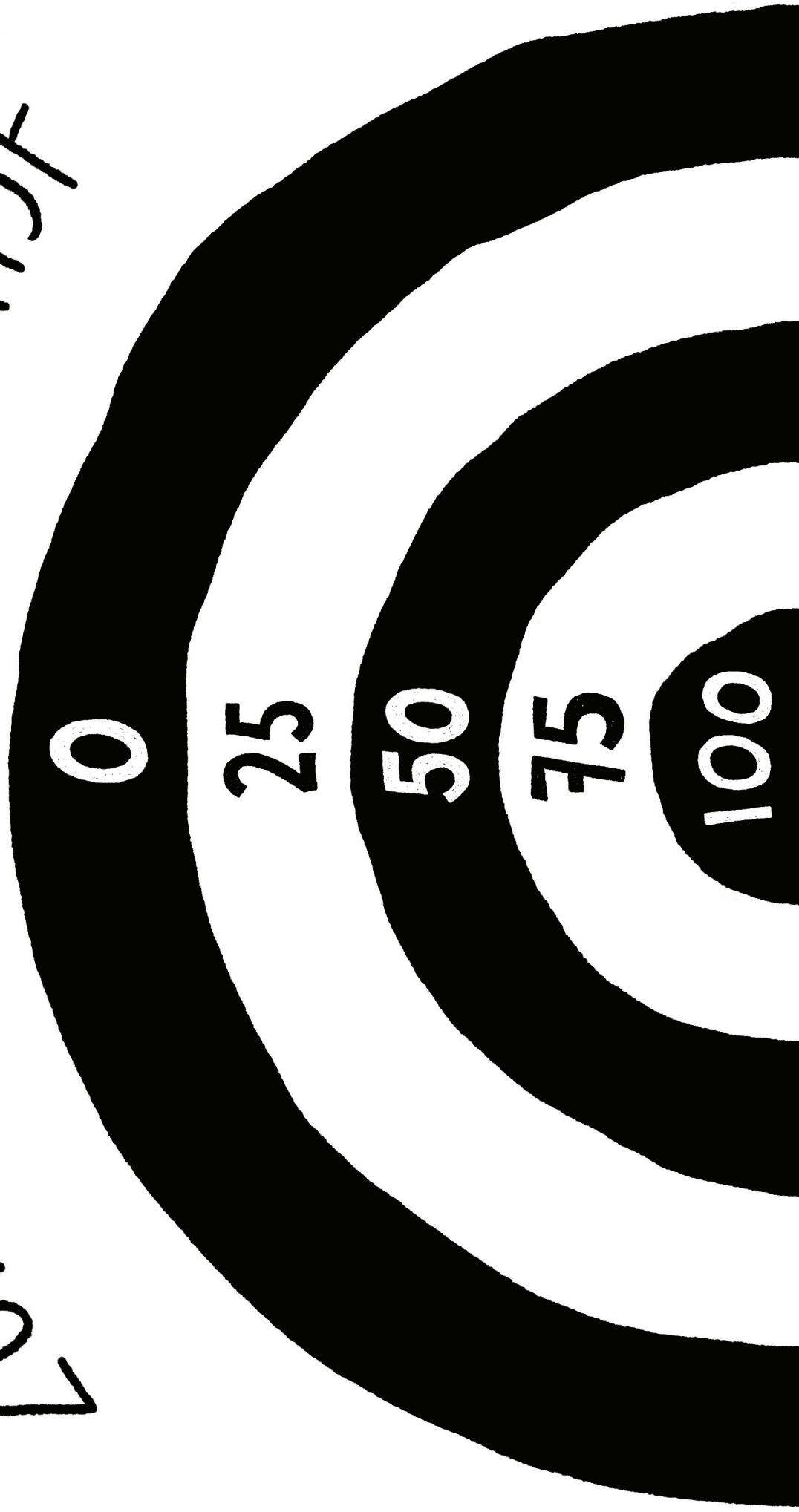
IETS
LEKKERS
VOOR DE
GEZELLIGHEID

TIP

BEDENK MET ELKAAR
EEN LEUKE MANIER
OM DE VERGADERING
AF TE SLUITEN.
BIJVOORBEELD MET
EEN GROEPSKNUFFEL
OF EEN GEK
DANSJE

- ☐ VERGADERING OPENEN
- ☐ AGENDAPUNT 1: ZORGEN OPSCHRIJVEN
NEEM ALLEMAAL EVEN RUSTIG DE TIJD OM NA TE
DENKEN OVER IETS WAAR JE JE ZORGEN OVER
MAAKT. SCHRIJF JE ZORG OP EEN BRIEFJE EN
MAAK ER EEN PROP VAN.
- ☐ AGENDAPUNT 2: GOOI JE ZORGEN OP TAFEL
GOOI TEGELIJK JE ZORGENPROP OP DE SCHIET-
SCHIJF. DE ZORGENPROP MET DE MEESTE
PUNTEN WORDT ALS EERSTE GEOPEND. 
- ☐ AGENDAPUNT 3: ZORGEN DELEN
LEES DEZE ZORG VOOR EN BESPREEK WAAR DE
ZORG OVER GAAT. HEBBEN ANDEREN OOK
DEZE ZORG? GA ZO ALLE ZORGEN AF.
- ☐ AGENDAPUNT 4: ACTIEPLAN
BESPREEK SAMEN HOE JULLIE MET JULLIE ZORGEN
OM WILLEN GAAN. WAT VINDEN JULLIE FIJN?
WILLEN JULLIE VAKER VERGADEREN?
- ☐ VERGADERING SLUITEN

ZORGENSCHIETSCHUß



PLAKRAND

