

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.

Dingen missen op school - Training B

In deze training ga je op een missie: Missie Mis Niks. In deze missie ga je op zoek naar dingen die je samen met je vriendjes kunt doen, zelfs als jullie niet op dezelfde plek kunnen zijn.

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

MISSIE MIS NIKS

DOOR JOUW NIERZIEKTE, KUN JE NIET ALTIJD MET ALLES MEEDOEN OP SCHOOL. SOMS VOEL JE JE NIET LEKKER. OF JE KUNT ER NIET ZIJN, OMDAT JE NAAR HET ZIEKENHUIS MOET.

VOLWASSENEN MAKEN ZICH DAN VOORAL DRUK OVER DAT JE EEN REKENLES OF TAALLES MIST. OKEE, DAT IS MISSCHIEN OOK BEST BELANGRIJK, MAAR HET IS TOCH EIGENLIJK VOORAL STOM ALS JE **GEZELLIGE MOMENTEN** MET JE KLASGENOTEN MIST!

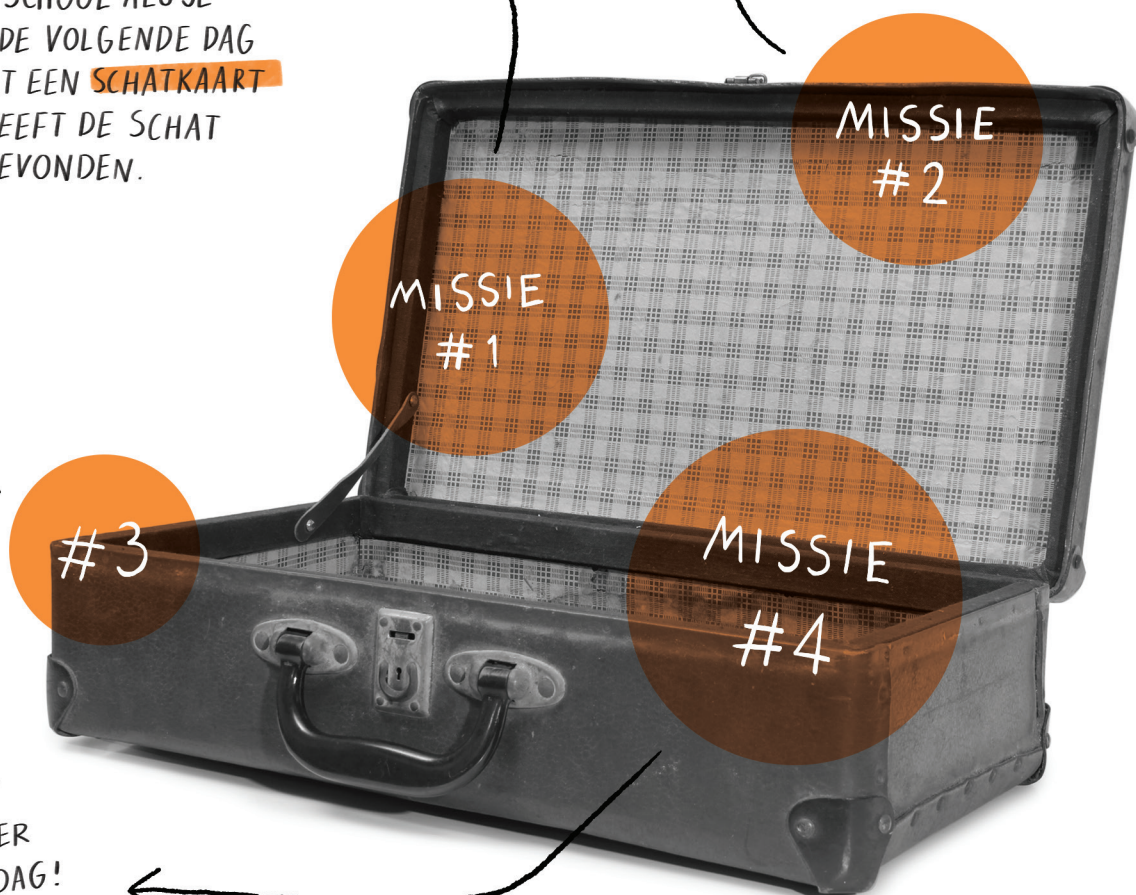
DAAROM HEBBEN WE VOOR JOU EEN REISKOFFER MET **INSPIRATIE** INGEPAKT, VOL IDEEËN OM TOCH **LEUKE DINGEN** TE KUNNEN DOEN MET JE KLASGENOTEN ALS JE NIET OP SCHOOL BENT. GA OP MISSIE OM NIETS TE MISSEN!

ZOEK DE BESTE **VERSTOPPLEK** IN HET ZIEKENHUIS EN VERSTOP JE. LAAT JE OUDERS EEN FOTO MAKEN EN STUUR DEZE NAAR JE VRIENDJES. KUNNEN ZE JE VINDEN?

VERSTOP IETS OP SCHOOL ALS JE WEET DAT JE ER DE VOLGENDE DAG NIET BENT. LAAT EEN **SCHATKAART** ACHTER. WIE HEEFT DE SCHAT HET EERST GEVONDEN.

BEDENK EEN GEHEIMTAAL OM TE **COMMUNICEREN** MET JE VRIENDEN ALS JE ER NIET BENT.

VRAAG JE VRIENDEN OF ZE EEN **VLOG** WILLEN MAKEN VAN HUN DAG. EN MAAK ER OOK EEN VAN JOUW DAG!



MEER MISSIES

MISSIE #5
LAAT JE VADER OF MOEDER
FLESSENPOST BEZORGEN OP
SCHOOL OF BIJ IEMAND THUIS.



MISSIE #6
START EEN **DOORGEEFBRIEF**
OF TEKENING. JIJ MAAKT EEN
BEGIN EN JE VRIENDJES VOEGEN
ALLEMAAL EEN STUKJE TOE.



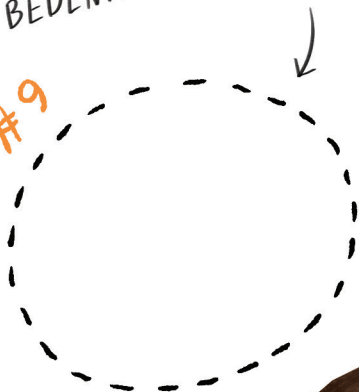
TIP START EEN LOGBOEK. VERZAMEL DE
HERINNERING VAN JOUW MISSIE MIS NIKS.
LEUK OM LATER TERUG TE LEZEN OF
MET JE VRIENDEN TE DELEN!

MISSIE #7

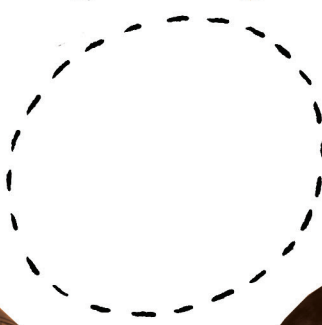
VRAAG JE KLASGENOTEN ALLEMAAL
OM EEN **MUZIEKNUMMER** WAAR ZE
VROLIJK VAN WORDEN TE DELEN.
VOEG ZE SAMEN IN EEN PLAYLIST EN
LUISTER DEZE THUIS OF IN
HET ZIEKENHUIS!

GA ZELF OP VERKENNING
EN BEDENK JE EIGEN MISSIES

#9



#10



TIP MAAK EEN **BINGOKAART**
MET MEERDERE MISSIES EN
DAAG JE VRIENDEN UIT!
WIE ALS EERSTE ALLES HEEFT
GEDAAN WINT!

#11



MISSIE #8

NEEM EEN GEK GELUID
OP IN JE HUIS OF IN HET
ZIEKENHUIS. STUUR HET
NAAR JE VRIENDEN. KUNNEN
ZE RADEN WAT HET IS?

#12

