uitgeverij SWP

Als het leven lastig is

Hoe versterk je mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht bij jongeren?

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. Jongeren krijgen steeds meer te maken met psychische klachten onder andere door stress, eenzaamheid en financiële problemen. Wat doe je als een tiener al drie dagen zijn bed niet uitkomt, een student steeds stiller wordt of het plezier om te werken of studeren wegvalt? Dit boek vertelt hoe je in gesprek gaat met deze jongeren, hen steunt en helpt hun neerwaartse spiraal om te buigen.

Lieke Kalhorn legt uit hoe je jongeren kunt helpen hun mentaal welzijn, zelfvertrouwen en veerkracht te versterken zodat ze weer wat perspectief zien. Zij gebruikt daarbij elementen (waaronder luisteren, erkennen, vragen en verbinding) die samen het praktische gespreksmodel LEVEN vormen waardoor gesprekken eenvoudiger, gemakkelijker, dieper en effectiever worden.

Aan de hand van voorbeelden, dialogen en tips van jongeren, laat Lieke zien hoe je jongeren helpt met negatieve emoties of tegenslagen om te gaan, en hoe je hen coacht om lekker in hun vel te zitten én te blijven zitten. Hierdoor groeien zij op tot veerkrachtige volwassenen.

Dit boek is zowel voor professionals (pedagogen, praktijkondersteuners, (jongeren)coaches, onderwijsprofessionals, psychologen, jeugdzorgverleners e.d.) als voor ouders een praktisch en enthousiasmerend hulpmiddel om echt te luisteren naar jongeren en hen te helpen zichzelf te helpen.

Lieke Kalhorn is pedagoog en begeleidt jongeren op het gebied van mentaal welzijn, studie-/werkkeuze en zelfvertrouwen en coacht volwassenen in effectieve communicatie met jongeren. Heidi van den Hout, verlies- en werkgelukdeskundige, schrijft een hoofdstuk over omgaan met verlies.



ISBN:
9789085603177

Auteur:
Lieke Kalhorn

Prijs:
€ 31,50

Meer info:
swpbook.com/2617

Lieke heeft zich, naast eigen kennis en ervaring, laten inspireren door in gesprek te gaan met deskundigen en de jongeren zelf om zich zo breed mogelijk te informeren. Hieronder enkele quotes uit deze interviews:

> **Indra (16 jaar):** '*Praat erover! Zo heb ik van mijn wond (een eetstoornis) een wonder (een spel) gemaakt.*'
>
> **Jesse (20 jaar):** '*Ik ging zelf heel erg mee in de "ratrace". Nu inspireer ik andere jongeren om een reis in plaats van een race van hun ontwikkeling te maken.*'
>
> **Dennis (22 jaar):** '*Het haalt zoveel last van je af als er naar je geluisterd wordt en je alles kan delen. Dan voel je je soms twintig kilo lichter.*'
>
> ***Joyce van der Wegen, oprichter landelijk kennisplatform studentenwelzijn:*** '*Ik pleit voor volwassenen die vaker de vraag aan een jongere stellen: "Hoe is het met je?" En lessen mentaal welzijn vanaf basisschool tot en met vervolgopleidingen zou ook echt helpen.*'

uitgeverij SWP

> ***Heidi van den Hout, verlies- en werkgelukdeskundige:*** *'Maak het onbespreekbare, bespreekbaar en het onzichtbare, zichtbaar.'*
>
> ***Yvonne van Sark, mede-oprichter Youngworks:*** *'Luisteren en niet meteen in de oplossingsmodus willen duiken. Dat is de kunst.'*

In de media:

> Het is belangrijk dat jongeren het gevoel krijgen dat wij hun wijsheid erkennen én dat ze er niet alleen voor staan. Dan gaan we betekenisvolle relaties aan. Een gezond zelfbeeld, vriendschappen, positief kunnen terugdenken aan belevenissen en sociale netwerken versterken hun veerkracht. Daar kunnen wij allen een rol in spelen. Door jongeren regelmatig uit te dagen en de gelegenheid te geven het verhaal over zichzelf te vertellen. Door het echte gesprek aan te gaan. ***- Gastcolumn van Lieke Kalhorn in De Pedagoog, editie 2, 2025.***

> *Als het leven lastig is* is een toegankelijk geschreven handleiding, geïllustreerd met talloze stukjes interviews en gespreksvoorbeelden. - ***Het Reformatorisch Dagblad, 3 januari 2025.***