

MEEDOEN MET IMPACT

Jongeren en Positieve Gezondheid op Texel

Hoe de leden van Kern Gezond Texel jongeren stimuleren om mee te doen — via gesprek, ontmoeting, natuur, cultuur en school.

Noordkop Gezond voor Elkaar



Coöperatie Kern Gezond Texel



Het gesprek: jongeren- en kindspin

In 1-op-1 gesprekken nemen jongerenwerkers de jongeren- of kindspin stap voor stap door. De score is niet het doel; het gesprek erachter wel.

Open vragen helpen jongeren woorden te geven aan wat zij belangrijk vinden.

Periodiek gebruik maakt ontwikkeling zichtbaar.

De spin werkt als bewustwordingstool: waar ben ik tevreden over, waar wil ik iets in veranderen?



Vrije tijd als ingang tot gezondheid

Met Young4Ever en de ACT-vrijtijdsbestedingsapp worden activiteiten zichtbaar die jongeren helpen om te bewegen, anderen te ontmoeten en talenten te ontdekken.

Activiteiten raken meerdere pijlers tegelijk: lichaam, mentaal welbevinden, meedoen, dagelijks functioneren en kwaliteit van leven.

De vraag wordt daardoor niet: “wat is er mis?”, maar: “waar krijg jij energie van en waar kun jij bij aansluiten?”



Jonge mantelzorgers: ontspannen, delen, ontmoeten

Jonge mantelzorgers groeien op met zorg in hun directe omgeving. Voor veel jongeren voelt dat normaal, maar het kan ook zwaar zijn.

Daarom organiseren een aantal Texelse organisaties samen activiteiten voor jonge mantelzorgers van 10 t/m 23 jaar.

Even ontspannen
Je verhaal kwijt kunnen
Andere jonge mantelzorgers ontmoeten
Gewoon iets leuks doen

Positieve Gezondheid in de praktijk:

niet alleen kijken naar belasting, maar ook naar veerkracht, steun, erbij horen en ruimte om kind of jongere te zijn.

Meedoen krijgt hier de vorm van erkenning, contact en herstelmomenten.

Natuur op Recept: uit de eerstelijns, de natuur in

Natuur op Recept wordt op Texel ook benut voor jongeren: buitenlucht, bewegen, ritme, ontmoeting en werken aan eigen gezondheid.

Het sterke aan deze aanpak: de stap is concreet en niet zwaar. Je hoeft niet eerst “patiënt” te zijn om mee te kunnen doen.

Voor Texel sluit dit logisch aan bij de kracht van het eiland: natuur is dichtbij en kan een laagdrempelige gezondheidsomgeving zijn.



Cultuur als veilig “trapveldje”

Binnen cultuur worden laagdrempelige vormen verkend zoals SPOT en een buitenschools kunst- of cultuurclubje voor kinderen van 10 tot 13 jaar in een kwetsbare thuissituatie.

De kracht zit in maken, niet in praten over problemen.

Een vertrouwd gezicht, een vakdocent, creativiteit als uitlaatklep, thee en een koekje: zo ontstaat veiligheid, zelfvertrouwen en ruimte om mee te doen.



Op school: vroeg versterken wat kinderen nodig hebben

Ook op basisscholen groeit de vraag naar Positieve Gezondheid, mentale veerkracht, gezonde leefstijl en mindfulness.

Hoera, het is vandaag!

Opgezet langs de pijlers van Positieve Gezondheid.

Mindfulness op school

Scholen willen inzetten op rust, aandacht en mentale veerkracht.

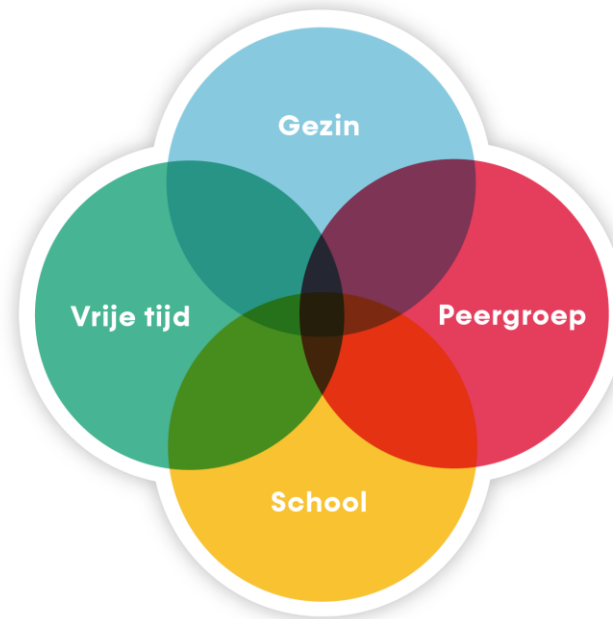
Gezonde leefstijlmodules

Lichaam, brein, voeding, prikkelverwerking, slaap en bewegen.

De toenemende vraag van scholen laat zien: het thema leeft bij docenten en directies. Dit is het moment om aanbod te bundelen en duurzaam te maken.

Werkgroep Ouderkracht

Positief, gezond en veilig opgroeien op Texel



Gebruik Positieve Gezondheid als beweging, niet als methode op papier.

Onze lessen op Texel:

Start bij wat jongeren zelf bezighoudt.
Maak meedoen concreet: activiteit, plek, persoon, ritme.
Gebruik apps en tools ondersteunend, maar laat het gesprek leidend zijn.
Verbind school, vrije tijd, natuur, cultuur en zorg in één lokale beweging.

Uitnodiging aan de regio

Waar kunnen we elkaars aanpak versterken, taal delen en jongeren makkelijker laten instappen, op Texel én in de Noordkop?