

NOTA

Verslag sessie congres #Jeugdwerkwerkt

Datum: 6 juni 2023

Wij willen op de dag zelf graag overal bij zijn, maar dat kan helaas niet. Daarom zijn we op zoek naar enkele helpende handen. We krijgen graag een 'klein verslagje' van elke sessie. Geen uitgebreide epistels, maar een korte weergave, reflectie, etc. Waarom? We willen natuurlijk verder met de missie van het jeugdwerk, het DNA van de jeugdwerker, het jeugdwerkeffect en de ambities en iedereen die er niet bij was informeren. Hiervoor moeten we weten wat er overal is gebeurd.

De PowerPoint en andere presentaties of werkmateriaal krijgen we van de sessiegevers. Deze hoeft je dus niet uit te typen. Relevante informatie die daarin niet vervat is, kunnen wij gebruiken.

De positieve impact van beweging op mentaal welzijn.

Wat er is gebeurd in de sessie? Wat hebben jullie gedaan/gehoord/beleefd? Omschrijf in 5 a 10 zinnen

Setting: buiten

Start

- Verwachtingen en verloop van sessie overlopen in grote cirkel
- Check-in: wie ben je, wat is je favoriete gerecht en zijn er zaken waar we rekening mee moeten houden (zowel fysiek als psychisch)

Verloop

- Opwarmer: twister zonder spelbord. We zetten ons op handen en voeten waarbij een deelnemer aanduidt waar onze handen en voeten vervolgens terecht moeten komen
- Parcours: uitleg rond veilig springen en landen.
Springen van brug, evenwicht zoeken op balken,...
- Theoretische uitleg (Arktos): comfort - stretch/ learn- panic
Leggen uit aan de hand van dit model hoe we jongeren in een stretchpositie kunnen brengen om te leren, zichzelf in te schatten en hierop in te spelen: werken aan de persoonlijke veerkracht. We bekijken de paniczone, waar we reageren op een onveilige situatie: flight, freeze of fight. Gekeken hoe we in zo'n situatie bewust kunnen omgaan vanuit onze veerkracht.
PAUZE
- Steltenlopen: voorbeeld om in panic/ stretch te geraken

Op welke manier kwamen de ambities aan bod? Hoe maakt de organisatie die aan het woord kwam één van de ambities bijvoorbeeld vandaag al waar? Of wat is er volgens de sprekers nodig om deze ambitie(s) waar te kunnen maken?

Je kan de ambities per thema nalezen:

- [Vrijwillig engagement](#)
- [Digitale leefwereld](#)
- [Mentaal welzijn](#)
- [Jeugdinfrastructuur](#)
- [Stem van kinderen en jongeren](#)
- [Kruispunten](#)

Interessante quote(s) uit de sessie:

'If you fear it, do it anyway', 'bounce-ability', 'you will be fine in the stretchzone'

Wat heeft jou verrast? Wat onthoud je?

Dat je snel en op een persoonlijke manier in de paniczone kan belanden, jongeren dus ook, het oké is grenzen te stellen.

Waar kwamen veel vragen/reacties over?

Kan veerkracht gemeten worden?

Hoe weten 'Cirkus in beweging' en 'Arktos' dat hun project geslaagd is?

Antwoord: wanneer kinderen hun plek vinden, veerkracht opbouwen door een veilige plek te vinden. Al is dat eindresultaat niet het project, maar wel een ruimte ernaast.

Sfeerbeeld van de sessie - foto (of schets 😊)

