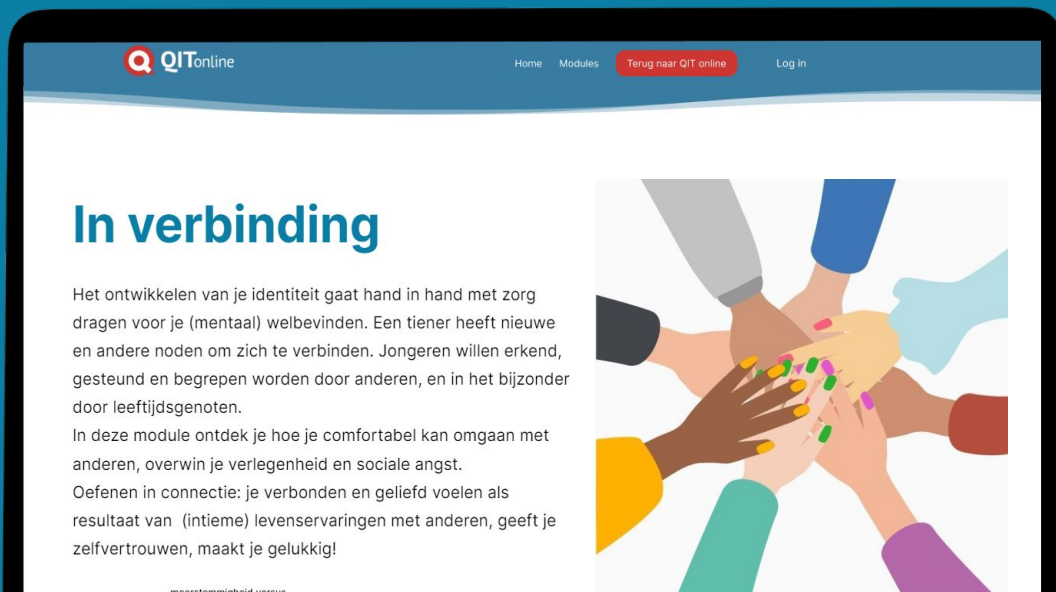


In verbinding



The screenshot shows the QITonline website interface. At the top, there is a navigation bar with the QITonline logo on the left and links for 'Home', 'Modules', 'Terug naar QIT online', and 'Log in' on the right. The main content area features the title 'In verbinding' in a large blue font. Below the title, there is a paragraph of text followed by a list of bullet points. To the right of the text is an illustration of several hands of different colors and skin tones reaching towards the center, symbolizing connection and support.

In verbinding

Het ontwikkelen van je identiteit gaat hand in hand met zorg dragen voor je (mentaal) welbevinden. Een tiener heeft nieuwe en andere noden om zich te verbinden. Jongeren willen erkend, gesteund en begrepen worden door anderen, en in het bijzonder door leeftijdsgenoten.

- In deze module ontdek je hoe je comfortabel kan omgaan met anderen, overwin je verlegenheid en sociale angst.
- Oefenen in connectie: je verbonden en geliefd voelen als resultaat van (intieme) levenservaringen met anderen, geeft je zelfvertrouwen, maakt je gelukkig!

Achtergrond

Sigma Studie (2017-heden)



Rode neuzen project Connect (2021)

Deze studie werd goedgekeurd door de Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven.
Deze studie werd gefinancierd door Rode Neuzen (G049219N).
(S65966)



NU OOK ONLINE!

The graphic includes three circular images: a woman on a phone, a hand holding a phone with the Rode Neuzen logo, and a phone with social media icons. A speech bubble contains the text 'NU OOK ONLINE!' with a headset icon.

&

Doel



Sociale steun

Jongeren die zich gesteund voelen door anderen, hebben vaak minder klachten. Dit betekent dus dat het helpt om iemand te hebben bij wie je terecht kan voor advies of wanneer je het eens moeilijk hebt.

Sociale vaardigheden

Jongeren die goed weten hoe ze zich bij anderen moeten gedragen, hebben minder klachten. Dit gaat bijvoorbeeld over de gevoelens van anderen kunnen lezen, en weten of je iemand niet per ongeluk kwetst. Het gaat ook over weten wanneer je best beleefd of aandachtig bent bij anderen.

Ontwikkelen van online zelfhulp module die gericht is op het hanteren van sociale angst en het stimuleren van sociale vaardigheden

Doelgroep



Jongeren voor wie
sociaal
functioneren
normale uitdaging
vormt in de
tienertijd

Jongeren bij wie
sociaal
functioneren
(tijdelijk)
moeizamer
verloopt

Jongeren met
kwetsbaarheid
qua sociaal
functioneren

**SOCIAAL
TERUGHOUDEND
GEDRAG**



Opbouw

Ter stimulatie van
specifieke
veranderingsstappen

Ingangspoorten
om aan
veranderingsstappen
te werken

Module → **Procestaken** → **Secties** → **Bouwstenen**

Opgebouwd rond
transdiagnostische
processen

Representeren
veranderingsstappen

Procestaken

Vanuit kader van cognitieve gedragstherapie (gedachten-gevoelens-gedrag) & ACT worden volgende procestaken doorlopen:

- Delen
- Denken
- Doen
- Voelen

Empowerment, zelfstandigheid, zelfcontrole & zelfinzicht centraal



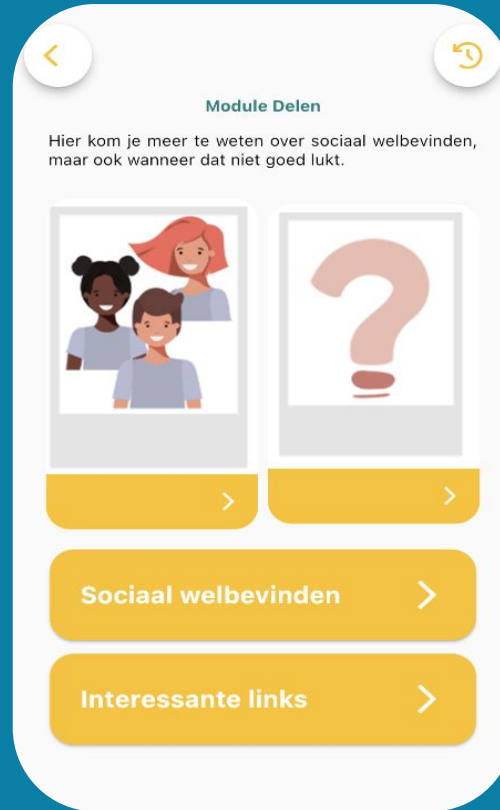
Secties

DELEN

Laat jongeren zien en voelen dat ze niet de enigen zijn die kampen met deze gevoelens

Bevat psycho-educatie over o.a. puberteit,(sociale) angst, verlegenheid,..

Biedt links naar laagdrempelige jeugdhulpverlening.



Secties

DENKEN

Focust op cognitieve herstructurering

Helpt jongeren zich bewust te worden van veel voorkomende sociale stoorzenders, zoals spotlighting, overdenken, sociaal perfectionisme, rampdenken,...



Denkfouten

Denkfouten zijn gekke stappen die je doet in je denken, waardoor je al snel een situatie negatief beoordeelt en je er een negatief gevoel door krijgt. We zijn ons vaak niet bewust van die denkfouten en nemen dit dan ook als waar aan.

Maar is dat zo?

We laten jou een aantal denkfouten zien. Misschien herken je dit wel? Klik op de denkfout om meer te weten te komen!

Rampdenken 🚧

Zwart denken - het positieve negeren 🖤

Gedachten lezen 🗨️

Spotlight 🎤

Sociaal perfectionisme 📝

Labels geven 🏷️

Secties

DOEN

Bestaat uit exposure opdrachten

Maakt jongeren bewust van vermijdings- en veiligheidsgedrag

Gebruik van ESM data - “ervaringen on spot”

STAP 1: Kies je doel

Wat wil je graag kunnen? Wat heb je nodig om je sociaal beter in je vel te voelen?



Bijvoorbeeld: een online gesprek houden met klasgenoten

Vul aan met kernwoorden. **Mijn doel is**

10 stappen naar jouw doel!

Ben je klaar om stap voor stap jouw doel te bereiken? Oefen een stap meerdere keren en ga zo nodig, een stap terug. Het is belangrijk om deze stappen met je hulpverlener te bespreken!

Let's go!

 - Kies je doel >

 - Visualiseer >

 - Tussenschappen >

 - Maak je plan >

 - Controleer >

 - Blijf rustig >

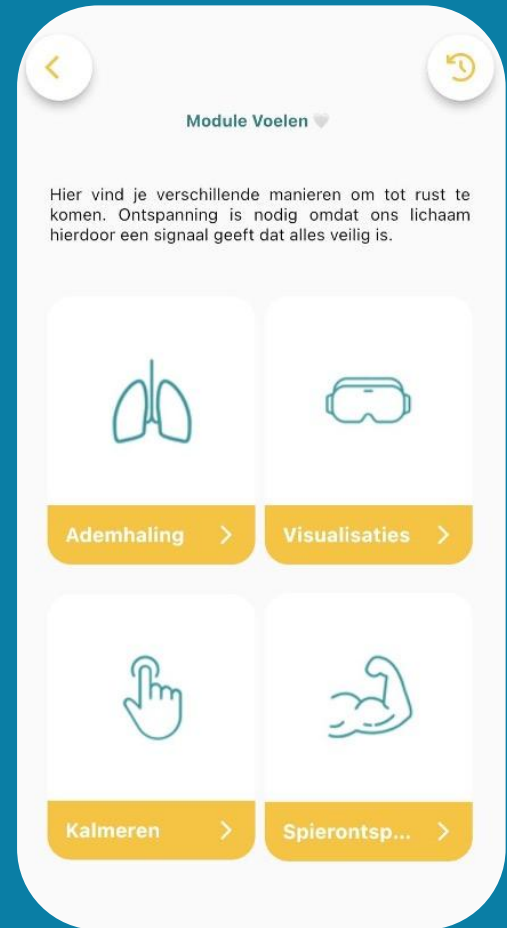
Secties

VOELEN

Omvat lichaamsgerichte methodieken om stress en angst te leren reguleren, zoals ademhalingsoefeningen, spier-ontspanning, leren gronden,...

HELP

De help-sectie omvat praktisch toepasbare 'social scripts' voor de leefwereld van jongeren.



Onderdeel van QIT online, digitaal kompas voor mentaal welzijn

- Dossierbeheer
- Psychodiagnostiek en monitoring
- Zelfhulp



Stand Alone

modules.gitonline.com



Vormgeven aan mijn bestaan

Ben je zoekend naar de richting van je leven? Ervaar je het leven als weinig betekenisvol? Heb je het gevoel dat je geleefd wordt en vind je het moeilijk om authentieke keuzes te maken?

In deze module ga je aan de slag met belangrijke levensthema's



Emoties als kompas

Zit je vast met bepaalde gevoelens of geraak je erin verstrikt? Word je vaak overspoeld door gevoelens of voel je net heel weinig? Weet je met je gevoelens geen blijf of begrijp je ze niet?

In deze module leer je constructief omgaan met je emoties



Ik k(en) mezelf

Ben je jezelf kwijt? Laat je je sterk bepalen door anderen? Kan of durf je jezelf niet zijn? Heb je moeite met jezelf te aanvaarden? Saboteer je jezelf of leg je de lat heel erg hoog?

In deze module ontwikkel je een gezondere relatie met jezelf



Mijn lichaam als bondgenoot

Ga je gebukt onder stress en kom je niet tot rust? Heb je last van spannings- of andere klachten waarvoor niet meteen een duidelijke verklaring is? Schenk je weinig zorg en aandacht aan belangrijke signalen van je lichaam?

In deze module leer je aandacht geven aan de signalen van je lichaam



Emotiecoach

Vind je het moeilijk om de emoties van je kind(eren) te hanteren? Snap je niet goed waarom het angstig, boos, verdrietig of overstuur is? Vraag je je af hoe je gepast kan reageren?

In deze module leer je de emoties van je kind begrijpen en hanteren

Blended

 Dossiers

 Templates

 Agenda

 Vragenlijsten

 Modules

 Trajecttypes

 Overzicht sessies

 Berichten

 Lotte

Voeg toe:

 Sessie

 Vragenlijst

 Overleg

 Module

 Oefening

Vandaag
19/03/2023

 **Module** 15

 In uitvoering  0  0

 Emoties als kompas

15/03/2023

 **Fysieke sessie** 37

 Klaar  0  0

 Betaald € 65,00 12:00 - 13:00

03/03/2023

 **Video sessie** 36

 Klaar  0  0

 Betaald € 65,00 12:30 - 13:30