

Online module



 QITonline

Home Modules [Terug naar QIT online](#) Log in

In verbinding

Als jongere wil je erkend, gesteund en begrepen worden door anderen. Je wilt je verbonden voelen met leeftijdsgenoten en (intieme) levenservaringen met hen kunnen delen. Dit geeft je zelfvertrouwen en maakt je gelukkig. Maar dit verloopt niet altijd even vlot.

Misschien maak je je zorgen over hoe je je moet gedragen of hoe je overkomt bij anderen. Of je voelt je niet zo comfortabel in contact. Het kan gebeuren dat je sociale situaties vermijdt waaraan je eigenlijk wel graag zou deelnemen, omdat de stress te groot is om het nog leuk te vinden.



Doelgroep: jongeren vanaf 12 jaar



Jongeren voor wie
sociaal functioneren
normale uitdaging
vormt in de
tienertijd

Jongeren bij wie
sociaal
functioneren
(tijdelijk)
moeizaam verloopt

Jongeren met
kwetsbaarheid
qua sociaal
functioneren

**SOCIAAL
TERUGHOUDEND
GEDRAG**



Rationale



➔ Indicatie

Twijfel je veel aan wat je zegt en doet? Ben je bezorgd dat anderen iets negatief over je denken of zeggen? Heb je het gevoel dat anderen kunnen zien dat je zenuwachtig bent, bloost of blokkeert? Vergelijk je je veel met anderen? Denk je vaak dat anderen knapper zijn, beter presteren, populairder zijn dan jij? Vermijd je sociale situaties die je stress bezorgen?

🔍 Focus

- Sociaal welbevinden: je goed voelen in de nabijheid van anderen.
- Zelfvertrouwen: vertrouwen in wat je kan en wie je bent.
- Zelfbeeld: positief denken en kijken naar jezelf
- Zelfsturing: ontdekken wat waardevol is in je leven en daar naartoe bewegen.

👤 Doel

Je meer comfortabel voelen in sociaal contact.

Anders leren omgaan met sociale situaties die je stress bezorgen. Stapsgewijs nieuwe ervaringen opdoen die je vaardiger maken in relatie met anderen.

Opbouw

Ter stimulatie van
specifieke
veranderingsstappen

Ingangspoorten
om aan
veranderingsstappen te
werken

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

Opgebouwd rond
transdiagnostische
processen

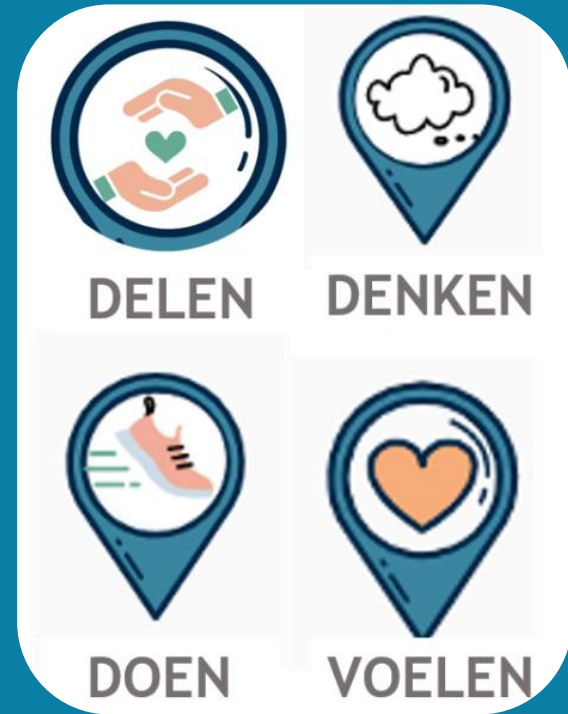
Representeren
veranderingsstappen

Procestaken

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

- Delen (sectie 1)
- Denken (sectie 2)
- Doen (sectie 3)
- Voelen (sectie 4)

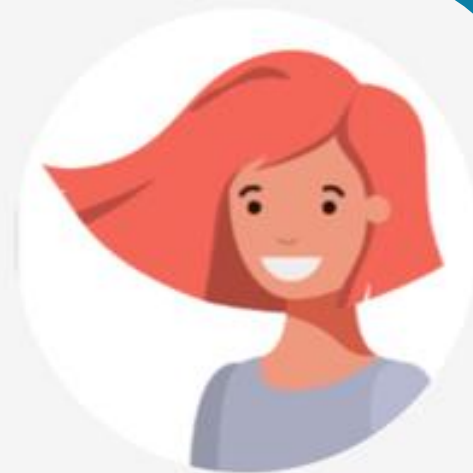
Empowerment, zelfstandigheid, zelfcontrole & zelfinzicht centraal





DELEN

Focus

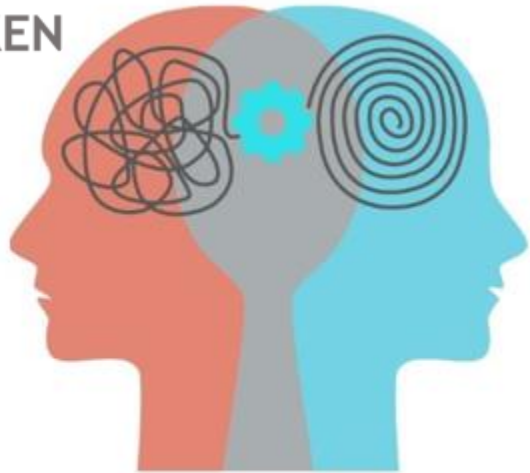


In deze sectie vertellen enkele personages hoe zij zich voelen en gedragen in de nabijheid van anderen. Via hen krijg je info over hoe zij sociale stress, verlegenheid, angst ervaren. Je staat zelf ook al even stil bij je eigen sociale leven en wat jij in contact waardevol vindt. Hoe voel jij je in de nabijheid van anderen? En wat betekent sociaal welbevinden?



DENKEN

Focus



In deze sectie sta je bewust even stil bij de stroom van je gedachten. Welke impact hebben gedachten op je stemming (gevoelens) en je gedrag (sociaal). We sporen naar de typische stoorzenders in onze gedachten die mensen onzeker en onnodig bang maken. We oefenen met een andere, aangepaste mindset die ons moed en meer vertrouwen kan geven.



DOEN

Focus



In deze sectie ga je actief aan de slag met eigen gekozen sociale doelen. Wat heb jij nodig, wat wil jij kunnen of wat zou je willen veranderen? We leren je hoe je dat stapsgewijs kan aanpakken. Via onze personages leer je meer over staps- of trapsgewijs sociaal comfortabeler omgaan met anderen en vrijheid ervaren op jouw manier.



Focus

VOELEN



In deze sectie kan je oefeningen uitproberen die je helpen meer rust te ervaren in je lijf en hoofd. Mind en Body werken immers altijd samen om je sociaal comfortabel te voelen.

Bouwstenen



Teksten



Informatieve teksten

Je krijgt uitleg over het thema en je leert bepaalde processen beter te begrijpen

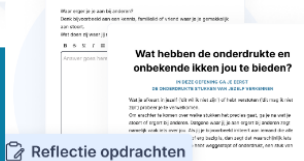
We leggen je bijvoorbeeld uit hoe je anders kan leren omgaan met situaties die te sociale emoties betreffen. Je leert ook hoe



Illustratieve video's

Je verwerft meer inzicht in het thema aan de hand van verhelderende filmpjes

Je leert onder meer hoe in de puberteit je hersenen anders



Reflectie-opdrachten

Je denkt na over hoe je je met het thema verhoudt

Zo kan je je sociale veerkracht testen en je

Tips voor matig intensieve beweging



Oefeningen

Oefeningen

Je gaat actief aan de slag om veranderingen in je persoonlijk leven te realiseren

Je traint bijvoorbeeld je sociaal welbevinden en ontdekt nieuwe manieren om (emotioneel) zorg te dragen voor jezelf in relatie

Lang leve je emoties!

Medailles

Symbolische medailles

We belonen je graag voor je inspanningen om aan je sociaal welbevinden te werken

We vatten samen waarmee je aan het werk bent gegaan en welke behoeften je in gesprek met een vriend of vriendin hebt



Interesse?

<https://modules.qitonline.com>

<https://qitonline.com>



Versterk je mentaal welzijn

Op dit platform vind je online modules die jouw verandering of herstel kunnen stimuleren en je mentaal welzijn helpen versterken. Ze zetten je aan om zelf de handen uit de mouwen te steken en aan je persoonlijke groei te werken.