

Jade Mila Aranda Mallea

Zelfmanagement tools voor stress bij minderjarige vluchtelingen

Geïnspireerd door de Self-
Help Plus van de WHO



Woord vooraf

Stress is een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Het kan ons motiveren en ons helpen om uitdagingen aan te gaan, maar wanneer het te veel wordt, kan het ook onze gezondheid en ons welzijn aantasten. Het leren omgaan met stress is daarom essentieel om een gezond en evenwichtig leven te leiden. Dit booklet is gebaseerd op de Self-Help Plus cursus van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die bewezen technieken biedt om stress effectief te beheersen.

Dit booklet is bedoeld voor iedereen die werkt met vluchtelingjongeren, niet-begeleide minderjarigen (NBM), ... Deze jongeren staan vaak onder grote druk door hun ervaringen van vlucht en trauma, hun aanpassing aan een nieuwe cultuur en hun integratie in het onderwijssysteem. De stress die ze ervaren kan een enorme impact hebben op hun leervermogen, hun sociale interacties en hun algehele welzijn.

Deze tools kunnen gemakkelijk worden geïntegreerd in de dagelijkse interactie en begeleiding van jongeren, zodat ze op een toegankelijke en laagdrempelige manier kunnen leren omgaan met stressvolle situaties.

Ik hoop dat dit booklet helpt om de jongeren optimaal te kunnen ondersteunen in hun stressmanagement en bij te dragen aan een positievere leeromgeving. Elke stap die u samen met hen zet in dit proces kan een wezenlijk verschil maken voor hun toekomst.

Stress

Wat is stress?

Stress kan gedefinieerd worden als een toestand van zorgen of mentale spanning veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie die ons ertoe aanzet om uitdagingen en bedreigingen in ons leven aan te pakken. Iedereen ervaart tot op zekere hoogte stress. De manier waarop we op stress reageren, maakt echter een groot verschil voor ons algehele welzijn (Stress, 2022).

De invloed van stress

Stress beïnvloedt zowel de geest als het lichaam. Een beetje stress is goed en kan ons helpen om dagelijkse activiteiten uit te voeren. Te veel stress kan fysieke en mentale gezondheidsproblemen veroorzaken. Leren omgaan met stress kan ons helpen om ons minder overweldigd te voelen en ons geestelijk en lichamelijk welzijn te ondersteunen.

Stress maakt het moeilijk voor ons om te ontspannen en kan gepaard gaan met een scala aan emoties, waaronder angst en prikkelbaarheid. Wanneer we gestrest zijn, kunnen we ons moeilijk concentreren. We kunnen last krijgen van hoofdpijn of andere lichaamsspijnen, een onrustige maag of slaapproblemen. We kunnen onze eetlust verliezen of meer eten dan gewoonlijk. Chronische stress kan reeds bestaande gezondheidsproblemen verergeren en ons gebruik van alcohol, tabak en andere middelen doen toenemen.

Stressvolle situaties kunnen ook geestelijke gezondheidsproblemen veroorzaken of verergeren, meestal angst en depressie, die toegang tot gezondheidszorg vereisen. Als we lijden aan een psychische aandoening, kan dat zijn omdat onze symptomen van stress hardnekkig zijn geworden en ons dagelijks functioneren zijn gaan beïnvloeden, bijvoorbeeld op het werk of op school (Stress, 2022).

Cultuur en stress

Iedereen reageert anders op stressvolle situaties. Omgangsstijlen en symptomen van stress verschillen van persoon tot persoon (Stress, 2022). Cultuur kan bijvoorbeeld een rol spelen in hoe wij omgaan met stressvolle situaties. In sommige culturen is het heel normaal om open over onze emoties te praten. In andere culturen is het niet zo vanzelfsprekend en worden emoties eerder onderdrukt of vermeden. Daarnaast kan het een rol spelen in de manier waarop we naar mentale gezondheid kijken en of we hulp en ondersteuning gaan zoeken. Cultuur speelt een belangrijke rol in hoe we onze identiteit vormgeven. Het speelt namelijk een rol in hoe we onze waarden en overtuigingen ontwikkelen en sociale interacties vormgeven. Het heeft ook een invloed op onze perceptie en benadering van mentale gezondheid. Daarom is het belangrijk om in de mentale gezondheidszorg rekening te houden met de culturele achtergrond van een persoon (Psycholoog.nl, z.d.).

Stress bij vluchtelingen

Voor migranten en vluchtelingen kan de ervaring van de reis naar een ander land en het aanpassen aan een nieuwe cultuur een grote invloed hebben op de mentale gezondheid. Het verlies van het thuisland, culturele spanningen, discriminatie en andere uitdagingen kunnen bijdragen aan stress en psychische problemen (Psycholoog.nl, z.d.).

Vluchtelingen getuigen vaak van een uitzonderlijke veerkracht in moeilijke omstandigheden. Wanneer stress echter te veel wordt of te lang duurt, gaan mensen in overlevingsmodus. Dan vertonen ze 'fight, flight en freeze' reacties. Het probleemoplossend vermogen wordt aangetast en ze verliezen hun toekomstperspectief, gevoel van zingeving, en respect voor zichzelf en de ander.

Via de vertrouwensband die je met je cliënten opbouwde, kan je hun veerkracht aanspreken. Je kan hen helpen om weer verbinding te maken met de onmiddellijke omgeving en daar een gevoel van controle over te krijgen.

Enkele zaken die kunnen helpen zijn:

- Luisteren en hun moeilijke situatie erkennen. Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker niet voor professionals die vooral oplossingen willen bieden.
- Psycho-educatie geven over wat stress doet met geest en lichaam. Het helpt mensen om de bevreemdende fysieke reacties die ze ervaren te normaliseren en beter te beheersen.
- Samen stressreductietechnieken toepassen. Bijvoorbeeld: rustig in- en uitademen.
- Hun veerkracht aanspreken (Mahieu, 2024).

Hoe omgaan met stress?

Een dagelijkse routine aanhouden

Een dagindeling kan ons helpen onze tijd efficiënt te gebruiken en ons meer in controle te voelen. Maak tijd vrij voor regelmatige maaltijden, tijd met familieleden, lichaamsbeweging, dagelijkse klusjes en andere recreatieve activiteiten.

Slaap voldoende

Voldoende slaap is belangrijk voor lichaam en geest. Slaap herstelt, ontspant en verjongt ons lichaam en kan het effect van stress helpen omkeren.

Goede slaapgewoonten (ook bekend als slaaphygiëne) zijn onder andere:

- Wees consequent. Ga elke avond op dezelfde tijd naar bed en sta elke ochtend op dezelfde tijd op, ook in het weekend.
- Maak uw slaapruijnte indien mogelijk rustig, donker, ontspannend en comfortabel van temperatuur.
- Beperk het gebruik van elektronische apparaten, zoals tv's, computers en smartphones, voordat je gaat slapen.
- Vermijd grote maaltijden, cafeïne en alcohol voor het slapengaan.
- Doe aan lichaamsbeweging. Als je overdag lichamelijk actief bent, kun je 's nachts gemakkelijker in slaap vallen.

Maak contact met anderen

Houd contact met familie en vrienden en deel je zorgen en gevoelens met mensen die je vertrouwt. Contact maken met anderen kan onze stemming verbeteren en ons helpen om ons minder gestrest te voelen.

Eet gezond

Wat we eten en drinken kan onze gezondheid beïnvloeden. Probeer evenwichtig en regelmatig te eten. Drink voldoende vocht. Eet veel vers fruit en groenten als je dat kunt.

Regelmatig bewegen

Regelmatige dagelijkse lichaamsbeweging kan helpen om stress te verminderen. Dit kan wandelen zijn, maar ook intensievere lichaamsbeweging.

Beperk het volgen van nieuws

Te veel tijd besteden aan het volgen van nieuws op televisie en sociale media kan stress verhogen. Beperk de tijd die je besteedt aan het volgen van het nieuws als dit je stress verhoogt (Stress, 2022).

Gebruik de zelfmanagement tools voor stress van WHO

Deze worden hieronder uitgebreid toegelicht.

Zelfmanagement tools voor stress

Self-Help Plus (SH+) is de vijf-sessies stressmanagementcursus van de World Health Organization voor grote groepen tot 30 personen. De cursus wordt gegeven door begeleide, niet-gespecialiseerde begeleiders die een korte training volgen en gebruik maken van vooraf opgenomen audio en een geïllustreerde gids (Doing What Matters in Times of Stress) om stressmanagementvaardigheden aan te leren. De cursus is geschikt voor volwassenen die stress ervaren, waar ze ook wonen en wat hun omstandigheden ook zijn. Het is aangetoond dat het psychologische leed vermindert en het ontstaan van psychische stoornissen voorkomt. Het formaat van SH+ maakt het zeer geschikt voor gebruik naast andere interventies op het gebied van geestelijke gezondheid, als eerste stap in een stepped care-programma, of als een gemeenschapsinterventie die wordt aangeboden naast een breder gemeenschapsprogramma (Mental Health, Brain Health and Substance Use (MSD), 2021).

Hierop baseerde ik mijn werk in Villa Veerkracht. Ik werd geïnspireerd door deze cursus en probeerde de oefeningen zo veel mogelijk af te stemmen op de doelgroep. Het vroeg meer visuele ondersteuning en een meer simplistische uitleg.

Deze cursus wordt opgedeeld in vijf sessies met elk hun eigen focus:

- **Grounding (aarding)**

Hierbij gaat het om het terugbrengen van de aandacht naar het huidige moment om de impact van verontrustende emoties en gedachten te verminderen.

- **Unhooking (loskoppelen)**

Dit gaat om het leren over hoe men zich kan losmaken van moeilijke gedachten en gevoelens door deze op te merken, te benoemen en zich opnieuw te richten op het huidige moment.

- **Acting on values (inwerken op waarden)**

Hierbij gaat het om het identificeren van persoonlijke waarden en het maken van keuzes die in lijn zijn met deze waarden om welzijn en doel te verbeteren.

- **Being kind (vriendelijk zijn)**

Hierbij wordt er geoefend op vriendelijkheid naar zichzelf en anderen, wat emotionele veerkracht en sociale verbondenheid bevordert.

- **Making room (ruimte maken)**

Hier is het doel om met moeilijke gedachten en gevoelens om te gaan door ze te laten komen en gaan zonder weerstand of onderdrukking.

Toepassing

Doordat de taalbarrière er is, moest ik mijn werk heel sterk onderbouwen door visueel te werk te gaan. Het boek *Visueel Werken* van Willemien Brand hielp me hier enorm bij. Het is belangrijk om gebruik te maken van zoveel mogelijk visuele hulpmiddelen zoals pictogrammen, gebaren, foto's, tekeningen, schema's en eenvoudige video's. Visuele ondersteuning zorgt ervoor dat abstracte concepten concreter worden en maakt het makkelijker om ideeën over te brengen aan de doelgroep. Daarnaast kan het visueel werken bijdragen aan een interactieve aanpak, waarin de jongeren actief betrokken worden bij het leerproces, bijvoorbeeld door zelf tekeningen of symbolen te maken die bij hen passen.

Starten met uitleg over stress

Er moet altijd gestart worden met het uitleggen wat stress is. Heel vaak hebben ze misschien nog nooit van dit woord gehoord of kennen ze de betekenis ervan niet. Het is belangrijk om de tijd te nemen om dit duidelijk te maken.

Implementatie

Nu, het is natuurlijk belangrijk te weten hoe je dit kan implementeren. Hier zijn enkele praktische tips:

- Eenvoudige woorden en korte zinnen te gebruiken.
- Gebarentaal en expressieve lichaamstaal in te zetten om het begrip 'stress' visueel te ondersteunen.
- Concrete voorbeelden uit hun dagelijkse leven te gebruiken, zoals "Hoe voelt het als je ergens bang voor bent?" of "Wat gebeurt er met je lichaam als je heel snel moet wegrennen?"
- Een stressmodel visueel uit te leggen, bijvoorbeeld met een eenvoudige tekening van een vulkaan (die spanning laat zien die opbouwt en uiteindelijk ontploft) of een thermometer (die stress als oplopende hitte toont).

Veiligheid en voorspelbaarheid

- Houd er rekening mee dat stress voor hen verbonden kan zijn met trauma's of specifieke culturele interpretaties. Wees daarom voorzichtig en sensitief. Geef hen de ruimte om vragen te stellen of te delen wat stress voor hen betekent.
- Zorg ervoor dat je voorspelbaar bent en zorg voor structuur. Dit helpt hen om zich veilig en geborgen te voelen. Dit kan door een visuele agenda te gebruiken en hierbij uit te leggen wanneer je het wilt hebben over stress. Betrek hen actief bij het proces door te vragen of ze akkoord gaan met de planning. Geef hen een gevoel van autonomie door keuzes te bieden. Bijvoorbeeld: stel twee alternatieven voor en laat hen beslissen welke optie ze liever willen. Dit bevordert niet alleen hun betrokkenheid, maar ook hun gevoel van controle over het proces.

Rekening houden met de doelgroep

Het is van cruciaal belang om altijd rekening te houden met de capaciteiten van je doelgroep. Pas je activiteiten aan aan hun leeftijd, taalniveau, cultuur, geloofsovertuiging en eventuele trauma's. Hoe creatiever, speelser en luchtiger de benadering, hoe effectiever het kan zijn.

1 – Grounding (aarding)

Het doel van deze sessie is om je te helpen jezelf te 'aarden'. Dit betekent het herstellen van de verbinding met het moment en het verminderen van de impact van stressvolle gedachten of gevoelens. De bedoeling is om je te verankeren in de realiteit van het moment en om een gevoel van controle te krijgen, vooral wanneer angstige of overweldigende gedachten je overspoelen.

Tools:

- **54321-methode**

- Zien: kijk om je heen en benoem **vijf** dingen die je kunt zien. Dit kunnen zowel grote als kleine dingen zijn. Bijvoorbeeld: een object in je omgeving, een kleur of een patroon op de muur.
- Voelen: richt je aandacht op **vier** dingen die je kunt voelen. Dit kunnen zowel fysieke sensaties binnenin je lichaam zijn, zoals je ademhaling, als dingen van buitenaf, zoals het gevoel van je voeten op de grond, je handen die iets vasthouden of de temperatuur in de ruimte.
- Horen: luister naar **drie** geluiden die je kunt horen. Dit kunnen omgevingsgeluiden zijn, zoals vogels die zingen, verkeer dat voorbijrijdt of het zachte geluid van de wind. Focus je volledig op deze geluiden.
- Ruiken: breng je aandacht naar **twee** geuren die je kunt waarnemen. Dit kunnen geuren zijn van je omgeving, zoals de geur van een bloem, de geur van je favoriete parfum, het kopje thee of koffie dat voor je staat of zelfs de frisse lucht van buiten.
- Smaken: richt je aandacht op **één** smaak. Als je iets eet of drinkt, neem dan een moment om bewust te proeven. Voel de smaak in je mond en probeer alle nuances ervan te herkennen, of het nu de zoetheid van een drankje is of de frisse smaak van een fruit.

- **4-2-6 ademhalingsoefening**

- Inademen (vier seconden): adem langzaam in door je **neus** voor vier seconden.
- Vasthouden (twee seconden): houd je adem twee seconden vast.
- Uitademen (zes seconden): adem langzaam uit door je **mond** voor zes seconden.

Bij hyperventilatie (bijvoorbeeld door angst of paniek) adem je te snel en/of te diep in, waardoor de balans tussen zuurstof en CO2 verstoord raakt. Wanneer je te veel inademt zonder voldoende uit te ademen, daalt het CO2-gehalte in je bloed. CO2 is essentieel voor een gezonde ademhaling, omdat het je bloedvaten helpt ontspannen en zuurstof beter beschikbaar maakt voor je lichaam. Door bewust langer uit te ademen, verhoog je het CO2-gehalte, waardoor je lichaam zich sneller kan ontspannen. Dit doorbreekt de vicieuze cirkel van paniek en helpt je ademhaling te normaliseren.

Inademen
4 seconden



-

vasthouden
2 seconden



-

uitademen
6 seconden



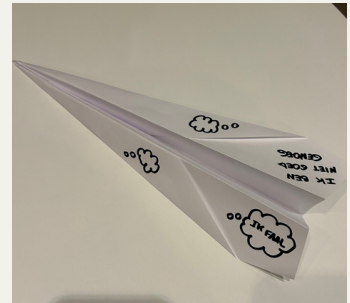
2 – Unhooking (onthechten)

Het doel van deze sessie helpt je om je los te koppelen van negatieve gedachten en emoties die je stress vergroten. Het gaat voornamelijk om het leren observeren van gedachten zonder hierover een oordeel te vellen. Door deze oefeningen krijg je meer controle over je gedachten of emoties.

Tools:

- **Gedachten/emoties observeren**

Gedachten en emoties kunnen geobserveerd worden door ze van een afstand te bekijken, zonder je er direct mee te identificeren. Een symbolische manier om dit te doen is door gedachten of emoties op te schrijven op bijvoorbeeld een papieren vliegtuigje, een papieren bootje of op ballonnen. Op deze manier kan je ze zo visueel loskoppelen van jezelf.



- **Gedachten/emoties benoemen**

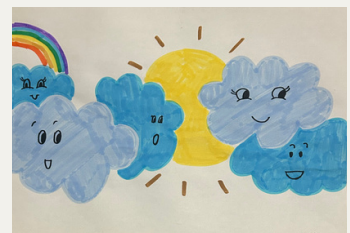
Het is belangrijk om niet alleen de primaire emoties (blij, boos, bang, verdrietig, walging en verrassing) te benoemen, maar ook aandacht te besteden aan secundaire emoties. Bij de doelgroep waarmee we werken, blijven emoties vaak oppervlakkig vanwege de taalbarrière. Het is daarom cruciaal om ook deze secundaire emoties te verkennen. Om dit te ondersteunen, heb ik emotiekaarten met plaatjes gemaakt. Let wel: secundaire emoties zijn cultureel bepaald, dus het is waardevol om hierover met de doelgroep in gesprek te gaan, zodat deze emoties verder verduidelijkt kunnen worden.

Ik heb deze techniek toegepast door verschillende scenario's voor te leggen en -aan de hand van de emotiekaarten- te vragen hoe men zich in die situaties zou kunnen voelen.



- **Positief herkaderen**

Positieve herkadering is een techniek waarmee je een situatie, gedachte of gebeurtenis op een andere manier kunt interpreteren, zodat je deze in een positiever of constructiever licht ziet. Het helpt je om je perspectief te veranderen, vooral wanneer je geconfronteerd wordt met uitdagingen, stress of negatieve gedachten. Bijvoorbeeld. "Ik ben altijd zo koppig" kan worden herkaderd naar "Ik ben vastberaden." Deze techniek helpt je om moeilijkheden vanuit een nieuw en krachtiger perspectief te bekijken.



3 – Acting on values (inwerken op waarden)

Het idee bij deze sessie is om je acties af te stemmen op je kernwaarden, zodat je betekenisvolle doelen kan stellen en acties kan ondernemen die je emotioneel welzijn ondersteunen.

Het is essentieel om aandacht te besteden aan waarden, aangezien deze vaak verloren gaan tijdens de vlucht. In het nieuwe land wordt men vaak geconfronteerd met de zoektocht naar nieuwe waarden, terwijl men ook probeert vast te houden aan de waarden die men vanuit het verleden heeft geleerd. Dit kan leiden tot een innerlijk conflict en vaak ontstaat er een identiteitscrisis, waarbij men onzeker is over wat men werkelijk belangrijk vindt. Daarom bieden wij hulp aan bij hun zoektocht naar hun identiteit, waarden en normen.

Tools:

- **Waarden identificeren**

Waarden kan je linken aan symbolen of pictogrammen. Door deze te identificeren en te benoemen, worden ze onder woorden gebracht en dus op een rijtje gezet. Een creatieve manier om dit te doen is door een 'waardenboom' te knutselen, op welke manier dan ook. Laat ze zelf hun eigen symbolen of woorden bedenken/kiezen en ophangen in de boom. Dit maakt de waarden persoonlijk en tastbaar.



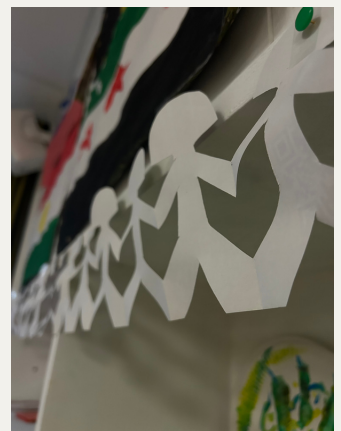
- **Voorbeelden van waarden**

Van zodra je de waarden hebt kunnen benoemen, kan je navragen wanneer dit van toepassing is bij de jongeren. Ga erover in gesprek. Schenk aandacht aan positief gedrag.

- **Kleine doelen en het uitvoeren ervan**

Om waarden echt tot leven te brengen, is het belangrijk om ze te vertalen naar concreet gedrag. Bedenk samen kleine doelen om een waarde te bereiken. Zorg ervoor dat deze haalbaar zijn en dat kleine successen kunnen worden behaald. Dit werkt motiverend.

Bijvoorbeeld: samenwerking – “Vandaag help ik één klasgenoot bij een opdracht.” Of respect – “Vandaag zal ik stil zijn wanneer het me wordt gevraagd”.



4 – Being kind (vriendelijk zijn)

Hierbij gaat het om het bevorderen van compassie en vriendelijkheid, zowel naar jezelf als naar anderen. Door bewust te reflecteren over zelfzorg en het zorgen voor anderen, kun je balans brengen in je leven en je welzijn bevorderen.

Tools:

- **Zelfzorg**

Zelfzorg omvat verschillende domeinen: fysiek, psychologisch, emotioneel, professioneel, work-life, sociaal en spiritueel. Het is essentieel om aandacht te besteden aan deze domeinen en te onderzoeken waar er mogelijks te weinig focus op wordt gelegd. Bedenk samen manieren om op elk van deze domeinen goed zorg te dragen voor jezelf.

- **Zorgen voor anderen**

Zorg dragen voor anderen kan door in te springen waar anderen tekortkomen in de genoemde domeinen. Overweeg samen voor wie je zorg kunt dragen en op welke manier. Door hierover na te denken, versterk je je relaties en creëer je een ondersteunend netwerk, wat stressreducerend kan werken.

- **Coping**

Coping verwijst naar hoe je omgaat met tegenslagen, stress, uitdagingen, ... Je copingstrategieën zijn vaak diepgeworteld en kunnen adaptief (helpend) of maladaptief (schadelijk) zijn. Bij chronische stress of trauma's kunnen sneller maladaptieve strategieën zoals drugs- of alcoholmisbruik, liegen, manipuleren, stelen, ... ontstaan. Om hierin inzicht te krijgen, kun je een onderscheid maken tussen 'wat brengt mij rust' en 'wat brengt mij geen rust'. Dit kan onderbouwd worden aan de hand van prentjes. Laat jongeren deze prentjes ordenen in rustgevende en niet-rustgevende categorieën. Bespreek vervolgens enkele keuzes: hoe voelen ze zich bij bepaalde strategieën? Wat maakt dat iets rust brengt en iets anders niet? Verken dit samen.



5 – Making room (ruimte maken)

Deze sessie richt zich op het creëren van ruimte voor verandering door bewust om te gaan met gevoelens, emoties, gedachten en gedrag. Het gaat erom deze te herkennen, te accepteren en bij te sturen. In plaats van emoties te onderdrukken of weg te duwen, wordt er ruimte gemaakt voor verandering. Dit proces helpt om emoties te verwerken en ervan te leren, wat persoonlijke groei bevordert.

- **Fixed mindset**

Vanuit een fixed mindset geloof je dat je emoties, gedachten of vaardigheden vaststaan en onmogelijk te veranderen zijn. Mensen met deze mindset kunnen bijvoorbeeld denken: “Ik heb altijd stress, daar kan ik niets aan doen, ik ben nu eenmaal zo.” Dit leidt vaak tot het onderdrukken of vermijden van emoties, omdat verandering als onmogelijk wordt gezien.

- **Growth mindset**

Vanuit een growth mindset geloof je dat je gevoelens, emoties, gedachten en gedrag kunnen groeien en veranderen door oefening en inzet. Je kunt bijvoorbeeld denken: “Ik voel nu stress, maar ik kan leren anders met deze situatie om te gaan.” Door deze mindset maak je ruimte voor zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling.

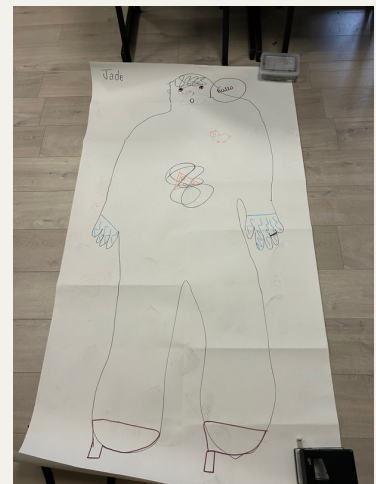
Tools:

Lichamelijke gevoelens en sensaties

Deze tool is geavanceerder en ik besef dat het toepassen hiervan een uitdaging kan zijn bij deze doelgroep. Daarom ben ik creatief te werk gegaan en heb ik me gericht op het hier en nu. Om de tool toegankelijker te maken, heb ik een lichaamskaart gebruikt: we tekenden het lichaam op groot papier en tekenden de gevoelens, emoties en gedachten erin. Bijvoorbeeld: angsten, zintuigelijke waarnemingen, dromen, honger, ...

Ik benadrukte dat het oké is om deze gevoelens te hebben, maar liet ook zien dat deze kunnen veranderen. Bijvoorbeeld: koude handen kunnen warm worden door handschoenen aan te trekken of dichterbij een verwarming te gaan zitten.

Door het tastbaar en visueel te maken en gebruik te maken van concrete voorbeelden, geloof ik dat de essentie van deze tool beter doordringt. Het maakt de ervaring herkenbaar en laagdrempelig, waardoor de jongeren kunnen ervaren dat verandering mogelijk is, ook al lijkt het in eerste instantie misschien moeilijk.



Dankwoord

Met veel dankbaarheid kijk ik terug op mijn ervaringen in Vluchtelingenwerk Vlaanderen en in Villa Veerkracht. Het was een waardevol en leerzaam proces dat ik niet had kunnen doorlopen zonder de steun en begeleiding van enkele bijzondere mensen.

Allereerst wil ik mijn stagementor Saïdja bedanken voor haar voortdurende steun, waardevolle inzichten en feedback. Jouw deskundigheid en motiverende begeleiding hebben me geholpen om mijn gedachten te ordenen en dit project te realiseren. Je gaf me de ruimte om te groeien, terwijl je me tegelijkertijd in de juiste richting stuurde. Bedankt voor alles wat je me hebt geleerd, zowel professioneel als persoonlijk.

Daarnaast wil ik de leerlingen en collega's van Villa Veerkracht bedanken. Jullie hebben van mijn stage een unieke en ontzettend leerrijke ervaring gemaakt. De jongeren die ik heb mogen begeleiden, hebben mijn ogen geopend. Hun doorzettingsvermogen, veerkracht en motivatie inspireren me dagelijks. Mijn dank gaat ook uit naar mijn collega's, die me hebben ondersteund en me voortdurend hebben geïnspireerd om te blijven leren en groeien in mijn werk. Het samenwerken met jullie heeft mijn stage verrijkt.

Tot slot wil ik mijn familie en vrienden bedanken voor hun onvoorwaardelijke steun en vertrouwen in mij. Dankzij jullie ben ik in staat geweest om mijn passie voor sociale rechtvaardigheid en gelijke kansen verder na te streven.

Deze ervaringen hebben me niet alleen verder geholpen in mijn studie, maar hebben me ook dichterbij mijn persoonlijke missie gebracht om bij te dragen aan een rechtvaardigere en inclusievere samenleving.

Met oprechte dank,
Jade Mila Aranda Mallea

Bronnenlijst

Mahieu, A. (2024, 27 februari). Crisisaanbod: Eerste Hulp bij Psychische Problemen – Solentra.

Solentra. <https://solentra.be/crisisaanbod-eerste-hulp-bij-psychische-problemen/>

Mental Health, Brain Health and Substance Use (MSD). (2021, 23 september). Self-Help Plus (SH+).

World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>

Psycholoog.nl. (z.d.). De rol van cultuur in mentale gezondheid. Psycholoog.nl.

<https://psycholoog.nl/blogs/de-rol-van-cultuur-in-mentale-gezondheid/#::~:~:text=Wat%20is%20de%20rol%20van,wij%20omgaan%20met%20stressvolle%20situaties>

World Health Organization. (2022, 17 juni). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Jade Mila Aranda Mallea

Contact- informatie



Email:

Jademila.arandamallea@student.vives.be

Telefoon:

+32 484 49 14 93

Website:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>