



kopkracht

workshops over mentale gezondheid



Wat is Kopkracht?

Kopkracht helpt jongeren om mentaal gezond te worden en te blijven. Hoe? Door middel van interactieve workshops voor én door jongeren. Jonge trainers van NJR leiden bovenbouwleerlingen op tot peertrainers. Zij geven hun kennis weer door aan leerlingen in de onderbouw.

Waarom Kopkracht?



Hoe meer we **open over mentale gezondheid** praten, hoe sneller we problemen signaleren en voorkomen.



Leerlingen ontdekken hoe ze **mentaal goed voor zichzelf kunnen zorgen** en waar ze hulp kunnen inschakelen als dat nodig is.



Kopkracht **zorgt voor verbinding**: mentale gezondheid is persoonlijk, maar voor iedereen belangrijk.



Kopkracht **is laagdrempelig**. De workshop is informatief en niet te zwaar.



De **peer-to-peer-to-peer-methode** werkt bewezen: jongeren maken een positieve impact op elkaar!



Hoe werkt dat dan?

1. School werft 8-16 bovenbouwleerlingen op school. Zij vormen duo's.
2. De duo's worden getraind door jonge trainers van NJR. Hoe bespreek je een gevoelig onderwerp? Hoe moedig je jongeren aan om open te zijn? Ze worden op alles voorbereid.
3. De peertrainers geven de Kopkracht workshop in duo's aan leerlingen in de brugklas, onder begeleiding van een trainer van NJR.
4. Alle leerlingen ontvangen een certificaat na deelname met 10 tips om zelf aan hun mentale gezondheid te blijven werken.
5. NJR biedt extra lesmateriaal om het thema te blijven bespreken, bijvoorbeeld tijdens een mentorles.

Ik denk dat de leerlingen het leuk vonden dat iemand van hun eigen leeftijd de workshop gaf in plaats van een volwassene. Wij spraken vanuit onze eigen ervaring en zo voelden ze zich meer verbonden. - peertrainer (Amadeus Lyceum, Vleuten)

Tijdens de workshop merkte ik dat ik niet de enige ben die zich soms anders voelt. Dat vond ik heel fijn! - brugklasleerling (X11, Utrecht)

Het was heel indrukwekkend om de workshop te geven. De leerlingen waren super open en dat bewonder ik echt! - peertrainer (Valuas College, Venlo)

Meedoen?

Of eerst nog vragen? Mail kopkracht@njr.nl of ga naar njr.nl/kopkracht.

NJR is het grootste jongerenplatform van Nederland.

Wij zetten ons in voor de ontwikkeling van jongeren.

