



# 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. Trainers van NJR leiden jongeren tussen de 15 en 20 jaar op tot peertrainers. Zij geven hun kennis en ervaring weer door aan jongeren tussen de 11 en 14 jaar.

### Waarom Kopkracht?



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



Jongeren 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. De organisatie werft 8-16 jongeren tussen de 15-20 jaar. Zij vormen duo's.
2. De jongeren worden opgeleid tot peertrainers door jonge trainers van NJR. Hoe bespreek je een gevoelig onderwerp? Hoe moedig je anderen aan om open te zijn? Ze worden op alles voorbereid.
3. De peertrainers geven de Kopkracht workshop in duo's aan jongeren tussen de 11-14 jaar binnen hun organisatie, onder begeleiding van een trainer van NJR.
4. De jongeren ontvangen een certificaat na deelname met 10 tips om zelf aan hun mentale gezondheid te blijven werken.
5. NJR biedt extra (les)materiaal om het thema regelmatig te blijven bespreken.

*Ik denk dat de kinderen 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 kinderen waren super open en dat bewonder ik echt! - peertrainer (Valuas College, Venlo)*

### Meedoen?

Of eerst nog vragen? Mail [kopkracht@njr.nl](mailto:kopkracht@njr.nl) of ga naar [njr.nl/kopkracht](http://njr.nl/kopkracht).

NJR is het grootste jongerenplatform van Nederland.

Wij zetten ons in voor de ontwikkeling van jongeren.

