



AUGEO FOUNDATION



Handreiking voor professionals

**Samen aan de slag
met de OpPepper App**



Inleiding

Deze handreiking is bedoeld voor professionals die met kinderen werken en hen willen ondersteunen bij het gebruik van onze **OpPepper App**. De app helpt kinderen door middel van eenvoudige oefeningen bij het ontwikkelen van hun veerkrachtig functioneren, zodat zij beter leren omgaan met stressvolle situaties.

Veerkracht en de app

Kinderen maken van alles mee, soms mooie, soms moeilijke dingen. Veerkracht helpt hen bij het positief omgaan met moeilijke situaties en ‘terug te veren’, goed te kunnen functioneren of zelfs te groeien. Veerkracht is een proces, het is een positieve aanpassing aan stressvolle omstandigheden dat zich over tijd kan ontwikkelen. Er zijn heel veel dingen die een kind kunnen helpen. Wat een kind helpt, verschilt per kind en kan ook veranderen over tijd.

De app ondersteunt kinderen in dit proces met eenvoudige oefeningen die hen helpen ontdekken wat voor hen werkt. Het is geen therapie, maar een hulpmiddel waarmee kinderen zelf direct aan de slag kunnen.

De oefeningen en de opbouw van de app zijn gekozen op basis van literatuuronderzoek naar de elementen die belangrijk zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen en op basis van input van experts. In de app richten we ons op een aantal vaardigheden die een kind zelf kan ontwikkelen. We hebben het dan over:

- Coping
- Regulerende vaardigheden zoals emotieregulatie, stressregulatie en cognitieve flexibiliteit
- Persoonlijke krachten zoals zelfvertrouwen, (pro-)sociale vaardigheden en betekenisgeving.



Voor wie is de app?

De app is bedoeld voor kinderen (10-14 jaar) die ingrijpende ervaringen hebben meegemaakt en daardoor stress of negatieve emoties ervaren. Omdat er in de app geen verwijzingen naar nare gebeurtenissen staan, kan echter elk kind de app gebruiken op een manier die bij hem of haar past.



Wat is het doel?

Met de app helpen we kinderen:

- **Inzien** dat elk kind hulpbronnen heeft om uit te putten
- **Ontdekken wat hen helpt** om zich beter te voelen en veerkrachtiger te kunnen functioneren.

Hoe kun je als professional helpen?



Je kunt een kind op de app wijzen als je denkt dat die het kind kan helpen. Dit kun je doen door:

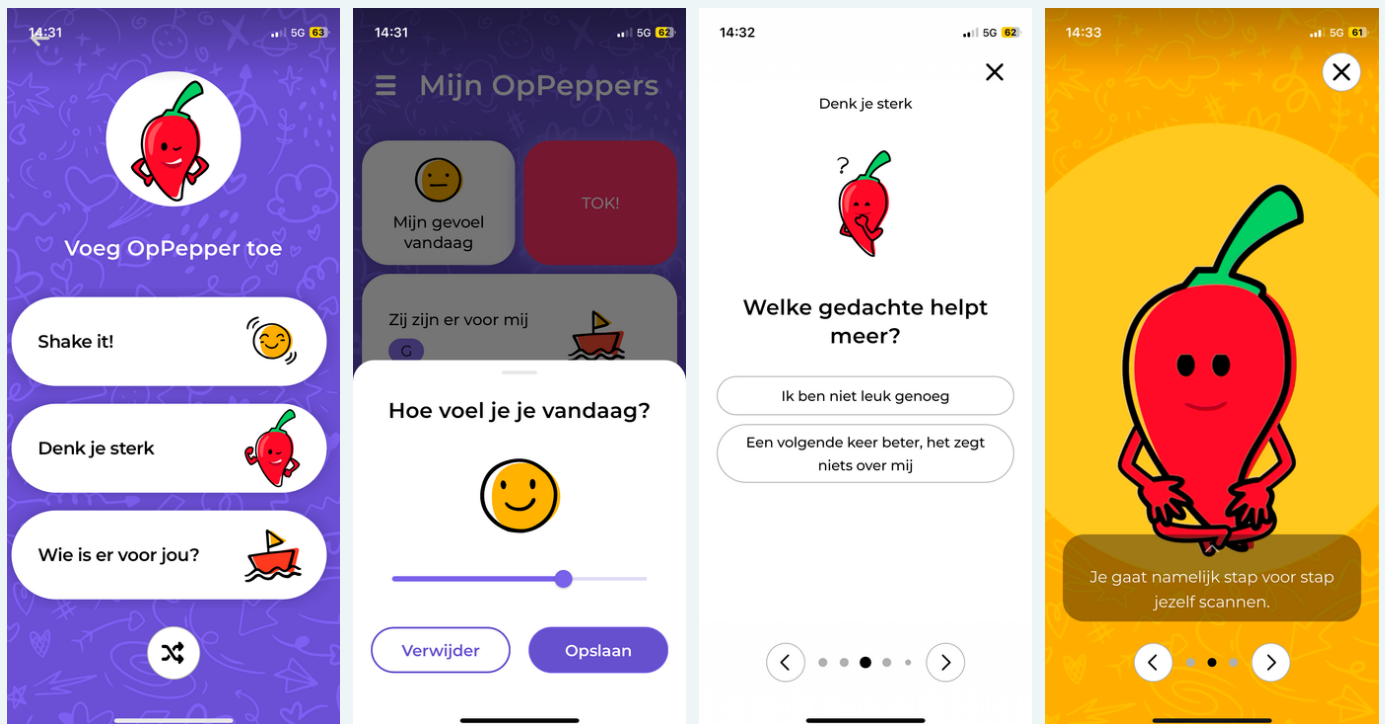
1. **Samen de app te installeren** en kort uit te leggen hoe het werkt.
2. **Het kind zelf te laten kiezen** welke oefeningen het wil doen en wanneer.
3. **Erover in gesprek te gaan:**
 - “Welke oefening vond je fijn of helpend?”
 - “Merkte je verschil?”
 - “Welke zou je nog een keer doen?”
 - Is er een oefening die je niet fijn vond of moeilijk?
4. **Suggesties te geven** als een oefening aansluit bij jullie gesprek of samen een oefening te doen als het kind dat wil. *Het is wel belangrijk de autonomie zoveel mogelijk bij het kind te houden. In principe zijn alle oefeningen geschikt om zelfstandig uit te voeren.*



Wat zit er in de app?

Deze versie van de app bevat diverse oefeningen (“OpPeppers”) die kinderen op hun eigen manier kunnen gebruiken zoals:

- **Ontspanningsoefeningen** – Drie varianten om tot rust te komen en stress te verminderen.
- **Denk je sterk** – Een oefening om helpende gedachten te herkennen.
- **Stap voor stap doelen stellen** – Ondersteunt bij het bedenken van kleine, haalbare doelen.
- **Wie is belangrijk voor jou?** – Geeft kinderen inzicht in wie hun steunfiguren zijn en wat zij kunnen betekenen.
- **Voorpret en positieve herinneringen** – Stimuleert positieve emoties voor of na een fijne gebeurtenis.
- **Iets voor een ander doen** – Laat kinderen ervaren hoe goed het voelt om iets goeds te doen voor iemand anders.
- **Wat werkt voor jou?** – Helpt kinderen ontdekken wat hen het beste helpt bij stress.





Aandachtspunten

- **De app is een hulpmiddel, geen vervanging voor professionele hulp.** Blijf alert op kinderen die meer ondersteuning nodig hebben.
- **Ieder kind is anders.** Wat werkt, verschilt per kind en per moment. Laat kinderen zelf ontdekken wat hen helpt.
- **Dwing gebruik niet af.** De app moet een positieve ervaring zijn, geen verplichting.
- **Blijf in gesprek.** Vraag af en toe hoe het gaat en of ze er iets aan hebben.

Door de app op een laagdrempelige manier aan te bieden, help je kinderen te ontdekken wat hen helpt om veerkrachtiger om te kunnen gaan met hun situatie. Heb je vragen of ideeën? Laat het ons weten!

Inhoudelijk advies van:

Leony Coppens, Naomi Vandamme & Anne-Laura van Harmelen

