

THEORY OF CHANGE



IMPACTCLAIM: Een weerbare en veerkrachtige generatie jongeren die met zelfvertrouwen en empathie in het leven staat.

EFFECTEN

1. Emotionele veerkracht en stressregulatie

Lange termijn effect

Jongeren gaan op een gezonde manier om met stress, emoties en uitdagingen. Ze herkennen spanning, weten hoe ze hiermee om kunnen gaan en herstellen sneller na tegenslagen.

Korte termijn effecten:

- Jongeren kunnen benoemen wat ze voelen in stressvolle situaties.
- Jongeren ervaren direct meer rust of ontspanning na een oefening of gesprek.
- Jongeren herkennen stresssignalen bij zichzelf.
- Jongeren passen één concrete techniek toe om spanning te verminderen.

2. Positief zelfbeeld en zelfvertrouwen

Lange termijn effect

Jongeren accepteren zichzelf zoals ze zijn en hebben vertrouwen in hun eigen kunnen. Ze durven zichzelf te laten zien en ervaren dat kwetsbaarheid erbij hoort.

Korte termijn effecten:

- Jongeren voelen zich gezien en serieus genomen.
- Jongeren durven iets persoonlijks te delen in een veilige setting.
- Jongeren geven aan zich minder alleen te voelen in hun onzekerheden.
- Jongeren benoemen één positieve eigenschap of kracht van zichzelf.

3. Verbinding, empathie en hulpbereidheid

Lange termijn effect

Jongeren voelen zich verbonden met anderen, tonen empathie en weten dat hulp vragen normaal en helpend is. Ze dragen bij aan een veilige en steunende omgeving.

Korte termijn effecten:

- Jongeren luisteren naar elkaar zonder te onderbreken of te oordelen.
- Jongeren tonen begrip voor ervaringen van anderen.
- Jongeren ervaren herkenning in verhalen van rolmodellen of klasgenoten.
- Jongeren weten bij wie of waar ze terecht kunnen voor hulp
- Jongeren durven hulp te vragen wanneer dat nodig is.

4. Bewuste keuzes en eigenaarschap

Lange termijn effect

Jongeren maken keuzes die passen bij hun waarden en welzijn. Ze herkennen hun grenzen en nemen verantwoordelijkheid voor hun gedrag.

Korte termijn effecten:

- Jongeren kunnen benoemen wat zij belangrijk vinden.
- Jongeren herkennen situaties waarin groepsdruk een rol speelt.
- Jongeren oefenen met het aangeven van een grens.
- Jongeren denken actief na over de gevolgen van hun keuzes.