

FOLLOW YOUR SUN



Jaarverslag Follow your Sun

Schooljaar 2025/2026

Voor meer vertrouwen in jezelf, in elkaar én in de wereld om ons heen

Follow your Sun



INHOUD

VOORWOORD DOOR DE OPRICHTERS

RESULTATEN SCHOOLJAAR 2025/2026

FINANCIËLE EINDRAPPORTAGE

EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL PROJECTEN

- Follow your Sun lessenreeksen
- Naschoolse boksworkshops
- Follow your Sun post voor oud-leerlingen
- Follow your Sun TV
- Coaching en begeleiding voor (aanstaande) leerkrachten
- Opvoedondersteuning d.m.v. bijeenkomsten voor ouders
- Praatplaten voor effectievere gesprekken tussen kind, ouder en leerkracht
- Visuele modellen en hulpmiddelen Follow your Sun methode

FOLLOW YOUR SUN GASTLES IN HET KADER VAN DE WEEK VAN DE MENTALE GEZONDHEID 2026'

Samen met partnerorganisaties Gro-up, Stichting Epic Youth, Love Your Mind en de Gemeente Leidschendam-Voorburg, heeft Follow your Sun meegewerkt aan een campagne tijdens de 'Week van de mentale gezondheid', om jongeren aan te moedigen om te praten over hoe het écht met je gaat. Tijdens een Follow your Sun les bedachten leerlingen uit groep 8 helpende gedachten voor op een levensgrote spiegel. We zijn heel blij dat de scholen waar wij onze lessen mogen geven, mentale gezondheid hoog in het vaandel hebben staan. De basis van alles!

VOORWOORD DOOR DE OPRICHTERS

Voor u ligt het jaarverslag van 2025/2026.

Van nature is Follow your Sun optimistisch, positief, vol vertrouwen. En toch, als we het nieuws lezen en naar de staat van de wereld om ons heen kijken, dan worden we daar niet blij van. Op allerlei vlakken is er sprake van veel wantrouwen, onbegrip, oordeel en haat. Dit heeft grote consequenties, op maatschappelijk, sociaal, ecologisch en persoonlijk vlak.

Stichting Follow your Sun is er - inmiddels al 10 jaar - van overtuigd dat als je je (als kind) gezien voelt, dat als je mag zijn wie je bent en dat jij gelooft dat er van jou gehouden wordt, dit grote invloed heeft op hoe je (later) als mens in het leven staat. Als je jouw emoties leert herkennen, leert omgaan met lastige gevoelens als verdriet, teleurstelling en boosheid en als je leert hoe iemand anders zich voelt, groeit jouw eigen vertrouwen, maar óók het vertrouwen in elkaar.

Dag in dag uit zien we dat het zo hard nodig is. Op school krijgen we veel vaardigheden aangeleerd, maar welk vak laat ons zien hoe we van onszelf en elkaar kunnen houden? Hoe we kunnen omgaan met verschillen van mening en perspectief? Hoe leren we omgaan met onszelf en met elkaar? Met de komst van AI zien we hoe snel we ingehaald kunnen worden op cognitief vlak. Wat overblijft is wat ons mens maakt: écht contact, het delen van ervaringen, ons inleven in elkaar; weten dat je ergens niet alleen in bent.

We zijn zo trots op alle scholen en organisaties waarmee stichting Follow your Sun het afgelopen jaar heeft samengewerkt. Directies en besturen die erkennen: je goed voelen over jezelf én elkaar, dát is de basis. In een tijd als deze, lijkt dat een nog niet geheel vanzelfsprekende aanname. Toch zien we keer op keer wat het doet als kinderen en jongeren zich serieus genomen voelen en merken we wat een verschil het maakt als een volwassene leerlingen echt ziet voor wie zij zijn.

We zijn dankbaar dat we - naast het bereiken van kinderen en jongeren - ook steeds meer mogen werken met leerkrachten, jeugdprofessionals en ouders. Omdat we inmiddels weten: dáár zit misschien wel de daadwerkelijke impact. Het is fantastisch om te zien wat er gebeurt als leerkrachten, jeugdprofessionals en ouders open te staan en kritisch durven te reflecteren om kinderen nog beter te begeleiden op sociaal-emotioneel gebied: kinderen gaan nóg meer stralen.

We kijken dan ook met veel trots en plezier terug op afgelopen schooljaar; alle momenten waarop leerlingen, maar ook leerkrachten, jeugdprofessionals en ouders hebben gevoeld: ik word gezien en gewaardeerd om wie ik ben.

Voor nu kijken we uit naar een heel bijzondere zomer: Myrthe krijgt haar tweede kindje! Zo breiden onze eigen gezinnen zich ook steeds verder uit. Volgend schooljaar gaan we met veel passie en motivatie verder waar stichting Follow your Sun 10 jaar geleden al mee startte: het versterken van vertrouwen in jezelf, in elkaar en daarmee in de wereld om ons heen. Ontzettend bedankt voor het mogelijk maken van dit werk!

We wensen u een heerlijke en ontspannen zomer toe!

Met zonnige groeten, ook namens het bestuur;

Myrthe Oostenbach en Kiymet Schipper
Oprichters stichting Follow your Sun



STICHTING FOLLOW YOUR SUN IS DANKBAAR VOOR UW STEUN EN VERTROUWEN

De projecten van Follow your Sun in het schooljaar 2025/2026 zijn mede mogelijk gemaakt door eigen bijdragen van scholen, gemeentelijke subsidie en donaties van onderstaande fondsen:





RESULTATEN FOLLOW YOUR SUN SCHOOLJAAR 2025/2026

RESULTATEN FOLLOW YOUR SUN SCHOOLJAAR 2025/2026

Doelgroep 1: Jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)		
Kinderen ontwikkelen meer vertrouwen in zichzelf, elkaar en in de wereld om hen heen		
Doelstelling	Bereik	Toelichting
 17 Follow your Sun lessenreeksen worden uitgevoerd in het basis- en middelbaar onderwijs	✓ 425 kinderen ✓ 25 leerkrachten ✓ 425 ouders	In het schooljaar 2025/2026 zijn er 17 succesvolle lessenreeksen uitgevoerd, waarmee 425 kinderen en jongeren zijn bereikt. Tijdens de op maat gemaakte lessenreeksen werkten zij aan meer vertrouwen in zichzelf, elkaar en in de wereld om hen heen. De evaluaties van leerlingen, leerkrachten, ouders en schooldirecties (zie verderop in dit document), onderstrepen de grote aanhoudende behoefte aan de lessenreeksen. Na negen jaar blijken de Follow your Sun lessenreeksen nog steeds een zeer waardevolle interventie op het gebied van investeren in de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen en de groepsdynamiek in de klas.
 50 kinderen nemen deel aan naschoolse boksworkshops	✓ 75 kinderen ✓ 75 ouders	Follow your Sun is heel blij met haar trouwe samenwerking met Boxing Culture Amsterdam. In het schooljaar 2025/2026 zijn er wegens succes verschillende workshops georganiseerd na schooltijd én onder schooltijd (als onderdeel van een lessenreeks in de brugklas) waaraan in totaal circa 75 kinderen van 4 - 17 jaar deelnamen. Trainers en tevens rolmodellen Anne en Joy bieden de kinderen veiligheid, persoonlijke aandacht én uitdaging waardoor hun zelfvertrouwen zichtbaar toeneemt.
 60 kinderen nemen deel aan het zomerprogramma tegen eenzaamheid en verveling	✓ 60 kinderen* ✓ 60 ouders* *Op basis van ervaringen voorgaande jaren	Het zomerprogramma van Follow your Sun van 2026 zal plaats vinden tussen 20 juli en 28 augustus. Wegens het grote animo en het terugkerende karakter is de stichting er zeker van dat het beoogde bereik van 60 kinderen zeker zal worden gerealiseerd. In september 2026 zal de evaluatie van het zomerprogramma worden gedeeld met de desbetreffende financierders.
 250 oud-leerlingen van Follow your Sun lessenreeksen ontvangen post	✓ 270 kinderen	Ook deze doelstelling is ruim behaald: naast de 220 oud-leerlingen die hebben aangegeven graag 2 keer per jaar Follow your Sun-post te ontvangen, is de post ook gedeeld met verschillende klassen waar Follow your Sun dit schooljaar lessenreeksen uitvoerde. Allereerst is er vlak voor de kerstvakantie post verstuurd en in juli 2026 ontvangen de oud-leerlingen een uitnodiging voor de zomeractiviteiten, een poster met tips en Follow your Sun affirmatie-kaarten die hen aanmoedigen om te vertrouwen op zichzelf. Verschillende jongeren hebben feedback gegeven op het ontwerp van de kaarten, waardoor dezegoed aansluiten bij hun voorkeur en behoefte.
 Follow your Sun TV seizoen 2 fase 2 en 3 <i>(Financiering geen onderdeel van het projectplan 2025/2026)</i>	X 1.250 kinderen* ✓ 50 leerkrachten* *Het exacte bereik is bij dit project lastig weer te geven, aangezien een groot deel hiervan zich online afspeelt. Follow your Sun is trots om te vermelden dat de animatie over de menstruatiecyclus al ruim 13.000 keer is bekeken. Echter is het beoogde bereik van 50 klassen in dit schooljaar niet behaald (zie toelichting).	In het schooljaar van 2025/2026 zijn de nieuwe afleveringen van Follow your Sun TV in verschillende klassen getoond, als onderdeel van de Follow your Sun lessenreeksen. De afleveringen worden met veel interesse en enthousiasme ontvangen. Daarnaast is waardevolle feedback verzameld op basis waarvan de afleveringen gedurende het schooljaar zijn verbeterd. Nu de definitieve afleveringen beschikbaar zijn, zal Follow your Sun in het schooljaar 2026/2027 verder gaan met het breder uitrollen van Follow your Sun TV, waardoor het beoogde bereik alsnog zal worden bereikt. De video's eindigen met een interactief stellingenspel, waarbij de leerlingen eigen keuzes maken en ervaringen delen rondom thema's als pesten, social media, de middelbare school en de puberteit. Bovendien is er als aanvulling op de aflevering over de puberteit een extra aflevering opgenomen rondom menstruatie, met o.a. een animatie waarin de menstruatiecyclus wordt uitgelegd en verschillende straatinterviews waarin mensen spreken over hun ervaringen en adviezen rondom dit thema dat vaak nog in de taboesfeer hangt. Follow your Sun is heel blij dat zij kan bijdragen om belangrijke thema's als deze meer bespreekbaar te maken onder jongeren, iets wat in het onderwijs helaas nog geen vanzelfsprekendheid is.

Doelgroep 2: Volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals		
Volwassenen worden versterkt in hun vertrouwen en vergroten daarmee hun impact		
Doelstelling	Resultaat	Toelichting
 Coaching en begeleiding voor (aanstaande) leerkrachten	✓ 750 kinderen ✓ 40 leerkrachten	Vanaf het schooljaar 2024/2025 begeleidt Follow your Sun gedurende drie jaar de implementatie van een schoolbrede sociale vaardigheid-methode (SOVA) op een basisschool. Het doel is dat alle leerkrachten zich comfortabel en bekwaam voelen in het aandacht geven aan sociaal-emotionele vaardigheden en het zelfstandig geven van SOVA-lessen. De trainers van Follow your Sun ondersteunen dit proces, waarbij de begeleiding geleidelijk zal afbouwen en de leerkrachten dit op termijn geheel zelf zullen verzorgen. Dit is een ontzettend mooie kans om schoolbreed structurele aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen te realiseren en daarmee de impact hiervan duurzaam te vergroten. Daarnaast werkte Follow your Sun dit schooljaar ook met een docententeam op een middelbare school, en gaf zij o.a. een training over het belang van een veilig klassenklimaat. Tot slot verzorgde Follow your Sun twee werksessies met diverse SKB-partners rondom 'Hoge positieve verwachtingen' in samenwerking met Het Leerinstituut. Door een speciaal ontwikkelde variant van de Zon-tool, brachten de partnerorganisaties in kaart in hoeverre zij al handelen vanuit hoge positieve verwachtingen en waar nog ruimte ligt voor groei. Een belangrijk uitgangspunt als het gaat om kansengelijkheid bevorderen!
 Opvoedondersteuning d.m.v. bijeenkomsten voor ouders	✓ 100 ouders	In het schooljaar 2025/2026 heeft Follow your Sun op verschillende nieuwe manieren samengewerkt met ouders. Zo begon het schooljaar met een informatieve ouderavond op een basisschool die in alle klassen met Follow your Sun als SOVA-methode werkt en werden er in februari en in juni interactieve koffie-ochtenden georganiseerd waarin ouders meer leerden over thema's als 'omgaan met conflict' en zelf aan de slag gingen met verschillende werkvormen van Follow your Sun. Ook is er in deze sessies volop ruimte gecreëerd voor het delen van ervaringen in het ouderschap en de opvoeding en leren van elkaar. Ook de eindpresentaties voor de ouders als afsluiting van de lessenreeksen blijven een onmisbaar onderdeel van Follow your Sun's werkwijze, omdat hierin zo veel wederzijds begrip en verbinding ontstaat. Verderop in dit jaarverslag leest u meer over hoe ouders deze activiteiten zelf hebben ervaren.
 Ontwikkeling praatplaten voor effectievere gesprekken tussen kind, ouder en leerkracht	✓ 225 kinderen ✓ 30 leerkrachten ✓ 350 ouders	Op veel scholen waar Follow your Sun actief is, hebben veel ouders en kinderen Nederlands niet als eerste taal. Om toch te zorgen voor waardevolle ouderbetrokkenheid en ouders mee te nemen in de ontwikkeling van hun kind op school, heeft Follow your Sun verschillende praatplaten ontwikkeld als visuele ondersteuning tijdens vaste evaluatiemomenten op school, waaronder 'het oudervertelgesprek', 'het kindgesprek', en 'het ontwikkelgesprek'. De praatplaten worden als een grote meerwaarde gezien, geven houvast en vormen een leidraad in het contact tussen ouder, kind en school. De praatplaten zijn verderop in dit jaarverslag te bekijken.
 Visuele modellen en hulpmiddelen Follow your Sun methode	✓ 100 leerkrachten	Stichting Follow your Sun ontwikkelt voortdurend nieuwe hulpmiddelen als ondersteuning van haar methode, altijd op basis van een hulpvraag vanuit de doelgroep. Zo zijn er in het schooljaar 2025/2026 o.a. nieuwe Follow your Sun emotieknuffels ontwikkeld voor de kleuters, is er een nieuwe versie van de Follow your Sun kaartspellen uitgebracht (het Follow your Sun kwaliteitspel, het Helpende gedachten spel en de Complimentenkaartjes) en ontwikkelde de stichting meerdere afbeeldingen, flyers en posters om de kennisoverdracht aan leerkrachten, docenten en ouders zo visueel en effectief mogelijk te maken.

FINANCIËLE EINDRAPPORTAGE SCHOOLJAAR 2025/2026

Overzicht kosten

Project	Begrote kosten	Werkelijke kosten
1. Follow your Sun lessenreeksen in het primair- en middelbaar onderwijs	€ 68.000,00	€ 68.000,00
2. Naschoolse boksworkshops	€ 10.750,00	€ 10.750,00
3. Zomerprogramma tegen eenzaamheid en verveling	€ 14.500,00	€ 14.500,00* * Na afloop van het zomerprogramma zal de definitieve eindafrekening worden gedeeld met de deelnemende fondsen
4. Follow your Sun post voor oud-leerlingen	€ 5.000,00	€ 5.000,00
5. Follow your Sun TV seizoen 2 (fase 2 en 3)	Reeds gefinancierd	N.v.t.
6. Coaching en begeleiding voor (aanstaande) leerkrachten	€ 65.000,00	€ 65.000,00
7. Opvoedondersteuning d.m.v. bijeenkomsten voor ouders	€ 22.500,00	€ 17.500,00* *De kosten voor dit project zijn lager uitgevallen dan begroot. In 2026/2027 voorziet Stichting Follow your Sun een vervolg van dit project, o.a. in samenwerking met Stichting Studielokalen.
8. Ontwikkeling praatplaten voor effectievere gesprekken tussen kind, ouder en leerkracht	€ 12.500,00	€ 12.500,00
9. Visuele modellen Follow your Sun methode	€ 15.000,00	€ 13.000,00 *De kosten voor dit project zijn iets lager uitgevallen dan begroot.
Extra project: Organisatie Kindervragenuur 2025 Gemeente Leidschendam-Voorburg	N.v.t.	€ 4.000,00
Extra project: Deelname onderzoek 'Systeemverandering door hoge verwachtingen'	N.v.t.	€ 3.750,00
Overhead en onvoorziene kosten 10%	€ 21.325,00	€ 21.200,00
Totale projectkosten	€ 234.575,00	€ 235.200,00

TOELICHTING JAARREKENING 2025

Zoals uit de jaarrekening blijkt, is Stichting Follow your Sun in 2025 binnen de begroting gebleven.

Overzicht inkomsten Aanvraagronde I

Naam organisatie	Hoogte donatie	Status aanvraag
Gemeente Leidschendam-Voorburg	€ 63.645,45	Toegekend
Fonds 1818	€ 42.500,00	Toegekend
Coöperatiekring Leiden-Haaglanden	€ 10.000,00	Toegekend
JES Rijnland	€ 4.200,00	Toegekend
Eigen bijdrage scholen I	€ 25.510,00	Toegekend
Totaal aanvraagronde I:	€ 145.855,45	

Aanvraagronde II (Projecten 19 januari - 30 augustus 2026)

Naam organisatie	Origineel dekkingsplan	Definitief dekkingsplan	Status aanvraag
SKB (via Stichting Dioraphte)	€ 2.500,00	€ 2.500,00	Toegekend
Eigen bijdrage scholen II en samenwerkingen partnerorganisaties	€ 12.250,00	€ 17.675,00	Toegekend
Stichting Boschuyzen	€ 15.000,00	€ 15.000,00	Toegekend
Gravin van Bylandt Stichting	€ 2.500,00	€ 2.500,00	Toegekend
Stichting Dioraphte	€ 12.500,00	€ 12.500,00	Toegekend (50% van donatie € 25.000,- voor 2026)
Stichting Zonnige Jeugd	€ 12.500,00	€ 0,00	Afgewezen
K.F. Hein Fonds	€ 5.000,00	N.v.t.	Aanvraag uitgesteld
Stichting Woudschoten	€ 3.750,00	N.v.t.	Aanvraag uitgesteld
Stichting Het Evert Zoudenbalch Huis	€ 3.500,00	N.v.t.	Aanvraag uitgesteld
Stichting R.D.O. Balije van Utrecht	€ 3.000,00	N.v.t.	Aanvraag uitgesteld
Stichting Kinderfonds van Dusseldorp	€ 5.000,00	€ 5.000,00	Toegekend
Jeugdvakantieloket	€ 2.500,00	€ 2.300,00	Toegekend
De Haëlla Stichting	€ 3.000,00	€ 3.000,00	Toegekend
Madurodam Kinderfonds	€ 7.500,00	N.v.t.	Aanvraag niet ingediend
Cirrus Foundation	N.v.t.	€ 5.000,00	Toegekend
Eigen middelen Stichting Follow your Sun	N.v.t.	€ 26.320,00	N.v.t.
Totaal aanvraagronde 2:	€ 90.500,00	€ 89.295,00	
Totale inkomsten schooljaar 2025/2026:	€ 236.355,45	€ 235.150,45	

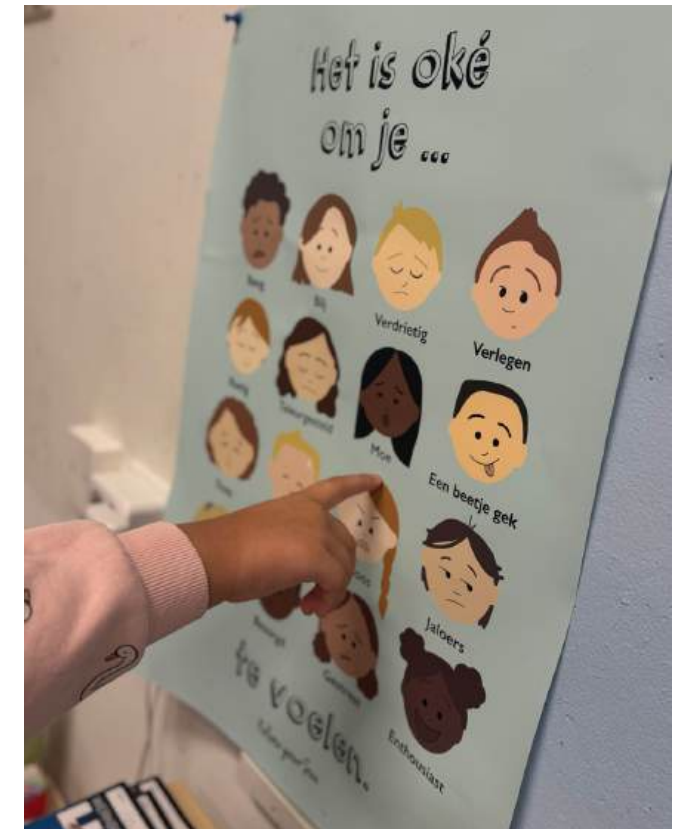
Eindbalans schooljaar 2025/2026:	- € 49,55
----------------------------------	-----------

EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL FOLLOW YOUR SUN LESSENREEKSEN

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)

DIT ZEGGEN LEERLINGEN OVER DE LESSEN:

- 'Ik vind het echt heel fijn dat je gewoon kan praten over wat je bezighoudt.'
- 'De lessen hebben in ieder geval wel voor onze klas geholpen, want het helpt ook om anderen te begrijpen en dat is belangrijk.'
- 'Nou de meeste vakken zoals rekenen en spelling zijn vooral gewoon voor jezelf zodat je slimmer wordt maar Follow your Sun is anders omdat het is voor de groep en je leert aardiger zijn en meer zelfvertrouwen te krijgen!'
- 'Ik kan mijn klasgenoten vertrouwen en je leert omgaan met dingen die je normaal niet over praat.'



DIT ZEGGEN LEERLINGEN OVER DE TRAINERS:

- 'Als je verdrietig bent, dan weten ze meteen wat je voelt.'
- 'Heel aardig en lief en ze hielpen je altijd en ze houden rekening met jou.'
- 'Ik vond de trainers geweldig, ze weten heel goed hoe en wat ze moeten zeggen.'
- 'Ik vond dat ze naar iedereen luisterden en dat iedereen een kans kreeg.'
- 'Ze zijn heel aardig en als je iets niet snapt, leggen ze het heel rustig uit.'
- 'Ik vond ze super fijn want ze begrepen je ook gewoon echt.'

EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL FOLLOW YOUR SUN LESSENREEKSEN

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)

LEERLINGEN OVER DE LESSEN VAN FOLLOW YOUR SUN:

Leerlingen noemen dat de lessen helpen om:

- beter met elkaar om te gaan
- meer samen te werken
- de groepssfeer te verbeteren
- elkaar te helpen en te vertrouwen

Leerlingen vinden Follow your Sun uniek en waardevol, omdat het draait om gevoelens en jezelf en elkaar écht leren kennen, iets wat bij andere vakken nauwelijks gebeurt.

De top 3 favoriete lessen zijn:

1. Over de streep (Iets over jezelf delen en elkaar beter leren begrijpen)
2. Zon-collages maken (Waar word jij blij van?)
3. Raad over wie het gaat (Elkaar beter leren kennen)



LEERKRACHTEN OVER DE LESSEN VAN FOLLOW YOUR SUN:

- 'Ik vind de inhoud heel waardevol en belangrijk voor de persoonlijke ontwikkeling. Deze onderwerpen komen niet aan bod in het algemene curriculum. Op deze manier wel, en ook op een hele speelse en open manier. Ik heb het idee dat de kinderen zich gaandeweg meer bewust worden van hun emotie en van hun plek in de groep, van hun eigen krachten en talenten. Ik zie sommige kinderen echt trots over zichzelf praten, waar ze dat voorheen minder deden.'
- 'Als leerkracht kom je niet vaak toe aan een klassikaal gestuurd sociaal-emotioneel programma. Vaak reageer je vanuit incidenten (bv. op het schoolplein) en dan loop je eigenlijk achter de feiten aan.'
- 'De meeste waarde zit voor mij in het meer oog en oren voor elkaar krijgen en voor het versterken van de verbinding in de klas. Ik heb het idee dat bepaalde kinderen door de lessen beter in hun vel zijn komen te zetten en zekerder overkomen, waar ze eerst soms nog wat angstig waren.'
- 'Fijn dat je het als leerkracht niet alleen hoeft te doen. En dat ik ook echt als onderdeel van de groep mee kon doen.'
- 'Doordat er veel ruimte was voor inbreng van de kinderen, sloten de lessen goed aan bij de ervaringen in hun eigen levens en hebben ze weer meer geoefend met het rekening houden met elkaar. Ik hoor vanuit de kinderen ook vaak enthousiaste geluiden als Follow your Sun weer op het programma staat.'

BEELDMATERIAAL FOLLOW YOUR SUN LESSENREEKSEN - EINDPRESENTATIES VOOR DE OUDERS

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)



DIT ZEGGEN OUDERS:

- *'Ik vind de Follow your Sun lessen absoluut belangrijk: leren praten over emoties en er echt voor elkaar kunnen zijn. Begrip hebben en snappen waar iedereen vandaan komt.'*
- *'De kinderen leren van elkaar: luisteren, incasseren, teruggeven en grenzen stellen.'*
- *'De lessen hebben mijn kind geholpen om grenzen te stellen en zich meer op zijn gemak te voelen in de groep.'*
- *'De lessen dragen enorm bij aan de emotionele ontwikkeling van de kinderen, wat ik zeer waardevol vind.'*
- *'De eindpresentaties waren leerzaam, goede maatschappelijke thema's. Heel waardevol dat de thema's op een toegankelijke manier worden besproken.'*
- *'Ik denk dat het altijd goed is om over gevoelens te leren praten en te leren luisteren naar elkaar. De lessen zijn vormend in het krijgen van zelfvertrouwen en respect voor anderen. Vooral zo doorgaan! Zie jullie graag terug in groep 8!'*
- *'Heel waardevol, lessen voor het leven! Verantwoordelijkheid en eigenaarschap tijdens de lessen, super!'*



BEELDMATERIAAL NASCHOOLSE BOKSWORKSHOPS

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)



BEELDMATERIAAL FOLLOW YOUR SUN POST VOOR OUD-LEERLINGEN

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)

KERSTVAKANTIE SELF-CARE CHALLENGE VAN FOLLOW YOUR SUN

Vink zoveel mogelijk vakjes af tijdens de kerstvakantie
en daag iemand anders uit om ook mee te doen!

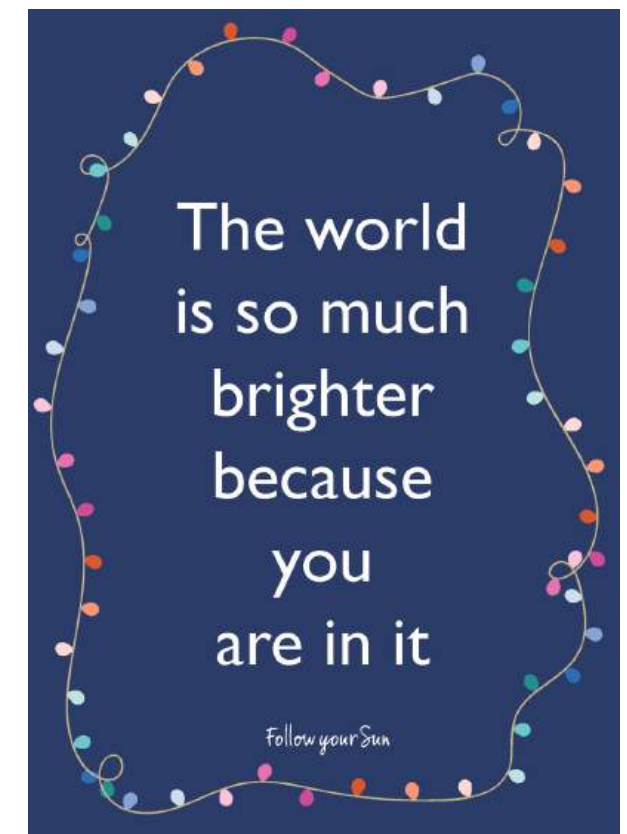
1. Bel een vriend of vriendin op om bij te kletsen. Leuk je te spreken! Hoe gaat het?	2. Zet je telefoon op vliegtuigstand (of laat hem thuis) en ga een half uurtje naar buiten.	3. Doe iets liefs voor iemand anders: schrijf een leuk kaartje, doe boodschappen voor een familielid of luister naar iemand die jou iets wil vertellen.	4. Scan de QR-code voor een persoonlijke boodschap van ons!	
5. Bedenk één ding dat goed ging vandaag.	6. Oefen met iets dat je best spannend vindt.	7. Laat iemand weten wat diegene voor jou betekent. Je kunt dat natuurlijk tegen iemand zeggen, maar je kunt ook een klein briefje schrijven en dit stiekem ergens neerleggen.	8. Maak iets lekkers te drinken en kijk een leuke film of aflevering van jouw lievelingsserie (en ga daarna weer wat anders doen!).	
9. Kruip op de bank of in bed en lees een fijn boek (tot je 18 mag je gratis boeken lenen bij de bibliotheek!).	10. Dans op je favoriete muziek.	11. Wees zomaar aardig voor iemand, zeg eens vrolijk gedrag tegen de buschauffeur of geef iemand een compliment. Met een kleine glimlach maak je iemands dag!	12. Ga op je bed of op de bank liggen. Doe eventueel je ogen dicht en adem 4 keer diep in en uit. Ontspan je gezicht en je schouders. Hoe voel je je nu?	
13. Mini work-out: Doe 20 jumping jacks, dan 10 squats, daarna 20 sit-ups en plank vervolgens gedurende 20 seconden. Herhaal dit 3 minuten lang. Goed bezig, topper!		14. Slaap lekker lang uit, je hebt het verdiend!		
15. Maak een lijstje met gedachten die jou helpen of waar je blij van wordt: 'Je doet het goed genoeg!' 'Adem in, adem uit...' 'Elke dag is een nieuw begin' 'Je kunt altijd om hulp vragen' 'Echte vrienden vinden mij leuk zoals ik ben' 'You can do it!'				16. Laat ons via Instagram (Follow_your_Sun) of info@followyoursun.nl weten hoe het met je gaat. We horen graag van je! :-)

Follow your Sun

Hi! ik heb jullie mail ontvangen. wel echt leuk dat jullie nogsteeds even kijken hoe het gaat met oud leerlingen! Met mij gaat het erg goed, ik ben op dit moment 2x zuidholland en 1x noordholland kickbox kampioen! ik volg nogsteeds elke dag jullie instagram en soms helpt het echt wel om naar jullie quotes te kijken. ik hoop dat het goed gaat met jullie!

Wauw ! Wat super leuk om van je te horen en te lezen dat het zo goed met je gaat  Wat gaaf en knap zeg van het kickboksen, daar mag je echt mega trots op zijn! We organiseren zelf ook heel regelmatig boksworkshops met onze trainers Joy en Anne, echt toppers. Zou heeel leuk zijn als je een keer mee zou kunnen sparren!  Waar zit je ook alweer op school en in welke klas?

Ook heel gaaf om te lezen dat onze Instagram je nog steeds inspireert!

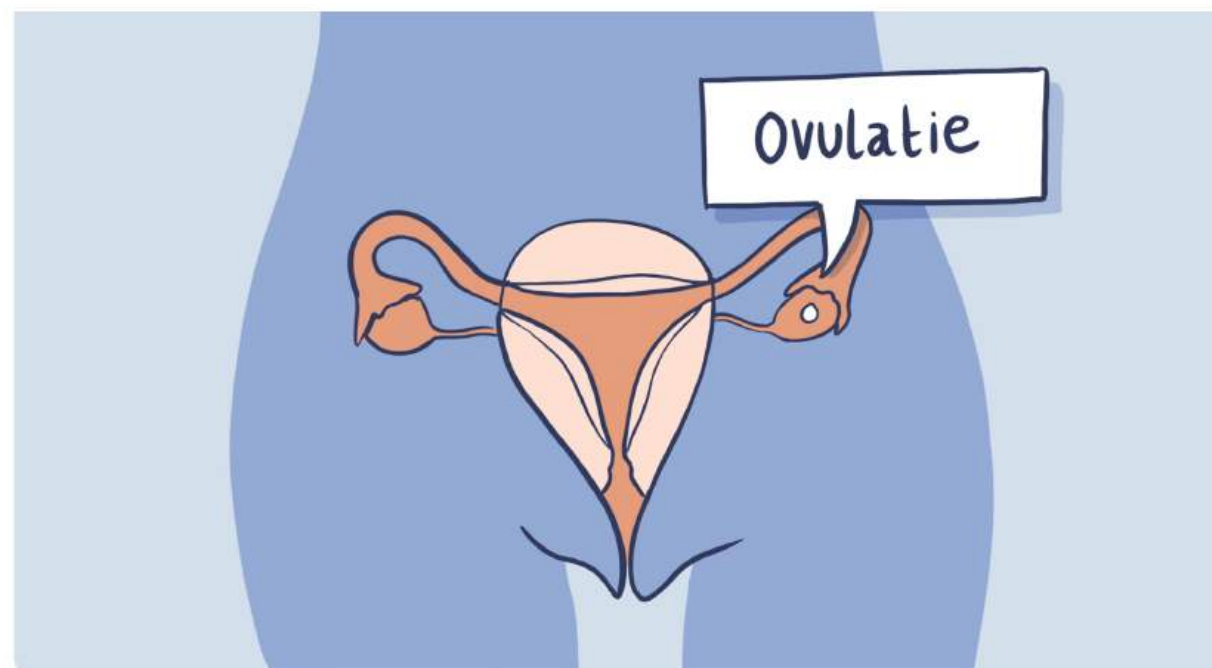


BEELDMATERIAAL FOLLOW YOUR SUN TV (WEGENS SUCCES EXTRA OPNAMES JUNI 2026)

Voor jeugd die opgroeit in een kwetsbare omgeving (4 - 16 jaar)



Menstruatie: het is een onderwerp waar we allemaal op een manier mee te maken krijgen, maar waar we het niet vaak over hebben. Waarom eigenlijk niet? Leerlingen uit groep 8 gingen na afloop van een Follow your Sun lessenreeks de straat op om voorbijgangers te interviewen over hun ervaring en adviezen rondom dit onderwerp. We waren enorm onder de indruk van de open en wijze antwoorden op de dappere vragen van deze meiden. We zijn dan ook heel blij dat we een menstruatie-special kunnen toevoegen aan de Follow your Sun TV aflevering rondom puberteit. Dat de behoefte aan informatief en herkenbaar lesmateriaal groot is, is inmiddels wel duidelijk: onderstaande animatie is al bijna 14.000 keer bekeken!



De menstruatiecyclus uitgelegd

Follow your Sun
46 abonnees

Analytics Video bewerken

56

Delen Promoten Opslaan

13.814 weergaven 19 sep 2025
Hoe werkt ongesteldheid eigenlijk? Deze video is onderdeel van de Follow your Sun TV aflevering over de puberteit. In deze animatie wordt uitgelegd wat er in je lichaam gebeurt als je ongesteld bent.



EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL COACHING EN BEGELEIDING VOOR (AANSTAANDE) LEERKRACHTEN

Voor volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals



DIT ZEGGEN LEERKRACHTEN OVER DE SAMENWERKING:

- *'Ik ervaar de samenwerking als heel prettig, er is duidelijk aandacht als het nodig is. Er is duidelijk veel kennis aanwezig. Het is prettig dat jullie tijd kunnen vrijmaken voor de groep en dat jullie de kinderen ook echt kennen.'*
- *'De samenwerking is erg fijn. Iedereen is erg open en het is een veilige omgeving om ook je mening te kunnen delen.'*
- *'Het is altijd fijn om met jullie samen te werken: laagdrempelig, persoonlijke aandacht, en met een open blik.'*
- *'Ik ben heel blij met de steun die ik gehad heb, ondanks dat het een moeilijk jaar was.'*
- *Jullie zijn hele lieve, open, meedenkende vrouwen waar ik ontzettend veel van heb mogen leren en graag nog veel wil van leren.'*

DIT ZEGGEN LEERKRACHTEN OVER DE METHODE EN BEGELEIDING VAN FOLLOW YOUR SUN:

- *'Door de oefeningen van Follow your Sun, zijn de kinderen zeker gegroeid! Ze zijn één groep geworden (uit 3 kleuterklassen). Ze durven meer tegen elkaar te zeggen, wat ze niet leuk vinden en sommige kunnen hun emotie beter onder woorden brengen.'*
- *'Ik vind deze lessen een cruciaal onderdeel van ons lesprogramma. Wanneer de basis voor een veilige sfeer in de groep er is, ben ik van mening dat kinderen zich van daaruit pas gaan ontwikkelen op verschillende gebieden.'*
- *'Ik vind het fijn om af en toe bij elkaar te zitten om te horen hoe het bij elkaar loopt en de nieuwe oefeningen te horen.'*
- *'Door de check-in zie je gelijk hoe de klas begint en waar er iets dwars zit. Ik vind dat dit normaler moet worden in de klas.'*
- *'De kinderen zijn erg enthousiast over het Zonnetje van de Week en vragen elke keer wie de volgende is. Ze stralen ook echt als ze zelf in het zonnetje gezet worden. Ook de kinderen die wat minder goed in de groep liggen, krijgen mooie complimenten.'*



EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL OPVOEDONDERSTEUNING D.M.V. BIJeenKOMSTEN VOOR OUDERS

Voor volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals

DIT ZEGGEN OUDERS OVER DE WORKSHOPS:

- *'I got a clear understanding of how to respect others feelings as well. As a parent, this session helps me to be a better person at home for my kids. This helps me to do more good things at home.'*
- *'De workshop heeft bijgedragen aan een groter bewustzijn richting mijn kinderen en mijzelf.'*
- *'Ik ben heel dankbaar voor wat jullie doen! Wij komen uit Hongarije waar helaas veel minder belangstelling is voor het mentale welzijn van kinderen binnen het basisonderwijs.'*
- *'Deze workshops zijn heel goed voor ons! Het is belangrijk om adviezen te krijgen. Ik heb veel nieuws geleerd, vooral over hoe je kinderen helpt met conflicten oplossen. Ik ga hier thuis zeker mee oefenen.'*



OUDERS GEVEN AAN GRAAG MEER TE LEREN OVER:

- *Omgaan met emoties en conflicten*
- *Meer zelfvertrouwen voor mijn kind*
- *Omgaan met stress (voor mijzelf en/of mijn kind)*
- *Kinderen begeleiden in de puberteit*

OUDERS GEVEN AAN BEHOEFTE TE HEBBEN AAN:

- *Ruimte om ervaringen met elkaar te delen*
- *Korte oefeningen om thuis met mijn kind te doen*
- *Flyers met tips en posters voor thuis*



EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL

PRAATPLATEN VOOR EFFECTIEVERE GESPREKKEN TUSSEN KIND, OUDER EN LEERKRACHT

Voor volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals



EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL VISUELE MODELLEN EN HULPMIDDELEN FOLLOW YOUR SUN METHODE

Voor volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals



ONVEILIGHEID

Basisveiligheid in sociale interacties:

- Leerlingen durven fouten te maken
- Leerlingen durven iets te zeggen zonder uitgelachen te worden
- Leerlingen voelen zich niet constant aangevallen of beoordeeld
- Leerlingen kunnen zichzelf zijn

Tekenen van psychologische onveiligheid in een klas:

- Er wordt veel gepraat over elkaar
- Leerlingen geven weinig kwetsbare antwoorden in de klas
- Er is veel wantrouwen
- Leerlingen lachen elkaar uit bij fouten
- Vriendschappen zijn instabiel en dramatisch

☐ Leerlingen zijn alert op sociale dreiging

☐ Schaamte en status spelen een grote rol

☐ Correcties worden snel als aanval ervaren

→ Onveiligheid zorgt voor een verhoogd stressniveau, waardoor leerlingen minder aandacht hebben, sociale signalen sneller negatief interpreteren en gedrag sneller escaleert

Het is oké om je ... te voelen.

Follow your Sun

Blij Boos Bang

Verdrietig Rustig

EEN KLEUTERLEERKRACHT OVER DE EMOTIE-KNUFFELS VAN FOLLOW YOUR SUN:

‘Als een kind verdrietig of boos heeft, dan pak ik de knuffels erbij. Het kind mag dan zelf een plekje zoeken in de klas om met de knuffel tot rust te komen. Ook kijken de kinderen bij de check-in naar de emotie-poster, waar alle herkenbare symbolen op staan. Heel fijn om deze visuele middelen te hebben, en extra handig bij kinderen die Nederlands als tweede of derde taal hebben.’



EVALUATIES EN BEELDMATERIAAL

VISUELE MODELLEN EN HULPMIDDELEN FOLLOW YOUR SUN METHODE

Voor volwassenen om het kind heen: Leerkrachten, ouders en jeugdprofessionals

HOE HELP JE EEN CONFLICT OPLOSSEN?

Een 9-delig stappenplan

- Blijf zelf rustig**
Kinderen leren van wat ze zien:
• Adem rustig
• Praat met een kalme stem
• Benader de kinderen zonder oordeel

Jouw rust = Hun rust
- Zorg voor rust bij kinderen**
Moedig kinderen aan om eerst rustig te worden, bijv. door:
• Diep ademhalen
• Tot tien tellen
• Even afstand nemen

Tip! Sommige kinderen hebben tijd nodig om emoties te verwerken. Een kind hoeft pas te reflecteren als het voldoende gekalmeerd is.
- Help gevoelens te verwoorden**
Kinderen worden vaak rustig als je hun emoties onder woorden brengt:
• 'Julie willen allebei graag met de vrachtwagen spelen.'
• 'Je was zo boos, dat je ging duwen.'
• 'Ik denk dat je je gekwetst voelt, omdat zij onaardige dingen zei.'

Hoe beter kinderen emoties leren herkennen, hoe beter ze ermee leren omgaan.
- Erken de gevoelens**
Laat merken dat je begrijpt wat je kind voelt.
• 'Het is ook lastig om te delen.'
• 'Ik kan mij voorstellen dat je boos was.'
• 'Dat is ook niet oké.'

Gevoelens erkennen betekent niet dat je het gedrag goedkeurt, maar wel dat je laat zien dat je luistert.
- Luister zonder oordeel**
Laat ieder kind zijn perspectief delen. Vat samen wat een kind zegt, zo voelt het zich gehoord. Bijvoorbeeld:
'Dus jij werd boos omdat je dacht dat hij voordrong.'
'En jij dacht juist dat jij aan de beurt was.'

Samenvatten voorkomt dat kinderen direct weer in discussie schieten.
- Begrens en help kinderen zich te verplaatsen in een ander**
Geef aan wat het gedrag van een kind met de ander doet. 'Boos zijn mag, schelden niet. Dat doet een ander pijn. Ik denk dat zij zich nu gekwetst voelt. Klopt dat, denk je?'

- Herstel de relatie**
Zoek samen een manier om het weer goed te maken:
'Wat zou je tegen de ander kunnen zeggen?'
'Wat heeft de ander nodig?'
Tip! Forceer geen 'sorry'. Een excuus heeft pas waarde als een kind begrijpt wat het effect van zijn gedrag was en hiervoor verantwoordelijkheid kan nemen.
- Zoek samen naar een oplossing**
'Wat helpt jou in een situatie als deze?'
'Wat kan je de volgende keer anders doen?'
'Wat zullen we afspreken voor de volgende keer?'

Zo leren kinderen (samen) verantwoordelijkheid nemen.
- Spreek vertrouwen uit**
Spreek complimenten en vertrouwen uit. Laat daarbij zien dat er verschil zit tussen gedrag en wie een kind is:
'Je gedrag was niet oké, maar jij bent nog steeds oké.'

Kinderen kunnen gemakkelijker reflecteren op hun gedrag wanneer zij zich veilig en gezien voelen.

Follow your Sun

WAAROM WIJ NIET GELOVEN IN STRAFFEN

VIJF REDENEN WAAROM STRAFFEN OP DE LANGE TERMIJN NIET LEIDT TOT GEDRAGSVERANDERING

- Niet straffen betekent niet:**
- alles maar goed vinden
 - geen grenzen stellen
 - geen consequenties hebben
- Integendeel: grenzen zijn juist belangrijk.**
- Straffen lijkt vaak logisch**
Er gebeurt iets vervelends → daar moet iets tegenover staan → dan leert een kind het af. En op korte termijn kan het ook zeker effect hebben: gedrag stopt soms even.
Maar de vraag is vooral: wat leert een kind er op de lange termijn van?
- Kinderen leren vooral 'straf vermijden'**
Kinderen richten zich dan minder op:
• Wat er is gebeurd en wat hun aandeel daarin was
• Wat dat met een ander deed
en meer op:
• Hoe zorg ik dat ik geen straf krijg?
• Hoe zorg ik dat ik niet betrappt word?
 - Straf onderbreekt verbinding**
In een conflict voelt een kind al boosheid, overprikkeling en onzekerheid.
→ Straf voegt schaamte, afwijzing en machteloosheid toe waardoor het kind zich kan afsluiten.

Daardoor kan het kind minder goed nadenken over wat er is gebeurd, terwijl dat juist nodig is voor verandering.
 - Gedrag is een signaal**

'Ik zit vol'
'Ik voel me niet gezien'
'Ik weet niet hoe anders'
Gedrag is een uiting van een onderliggende behoefte of vaardigheid die nog in ontwikkeling is. Wanneer we enkel reageren op het gedrag, komt het probleem vaak in een andere vorm weer terug.
 - Straf leert weinig over alternatief gedrag**
Een kind leert wellicht 'dit mag niet', maar niet:
• Wat dan wel?
• Hoe los ik het anders op?
→ Zonder alternatief blijft het kind met hetzelfde probleem zitten.
 - Het effect van straf is vaak kort en extern**

'Ik doe dit niet, omdat ik anders straf krijg.'
We willen juist een interne ontwikkeling: 'Ik maak bewust een andere keuze, omdat ik begrijp wat er gebeurt en omdat ik anders kan.'
- Daarom richten wij ons liever op herstel**

• Wat gebeurde er?
• Wat was het effect?
• Wat heb ik nodig om het goed te maken en om te leren voor de volgende keer?

Follow your Sun

CONFLICTEN OPLOSSEN BIJ JONGE KINDEREN IN VIJF STAPPEN

- 1 Veiligheid eerst**
Grijp rustig en duidelijk in bij onveilig gedrag zoals slaan, schoppen, bijten, duwen of dingen kapot maken.

- 2 Rust**
Haal kinderen eventueel uit elkaar en help hen tot rust komen, door bijvoorbeeld diep in en uit te ademen.

- 3 Benoem en begrens**
Benoem op rustige toon de emotie en begrens het gedrag: 'Je bent boos. Boos zijn mag, maar we doen elkaar geen pijn.'

- 4 Bied een alternatief**
Spreek het gewenste gedrag uit: 'Wat je wél kunt doen, is zacht aaien of lief spelen.'

- 5 Geef een compliment**
Complimenteer het kind als hij of zij voor het alternatief kiest: 'Goed zo! Dat is zacht en fijn voor de ander.'


Follow your Sun

Voor meer vertrouwen in jezelf, in elkaar én in de wereld om ons heen

REACTIE N.A.V. EEN WORKSHOP VOOR OUDERS:

'Heel goed om een 'stappenplan' voor conflictsituaties te zien. Door alles goed bij elkaar te zien word je je weer helemaal bewust van alle consequenties/mogelijkheden. Ik zou het nog wel vaker willen hebben over omgaan met conflict en lastige emoties, het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen voor mijn kind. Ook fijn om uitdagingen van het ouderschap te kunnen delen.'



Follow your Sun