

Ben je op zoek naar bijkomende informatie over het onderwerp geestelijke gezondheid of over een specifiek thema? In deze module helpen we jou daar graag mee verder.

Algemene informatie

TE GEK!?

Deze website wil o.a. mensen wegwijs maken in het complexe aanbod van de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Je vindt er ook brochures over een aantal belangrijke psychische problemen.

 www.tegek.be/psychische-klachten

WAT WAT

Wat wat geeft betrouwbare informatie op maat van kinderen en jongeren, over thema's die voor hen belangrijk zijn.

 www.watwat.be

BRAINWIKI

Brainwiki is een website waar jongeren en hun omgeving betrouwbare informatie vinden over psychische problemen. Hier vinden ze informatie over wat een bepaalde problematiek is, hoe lotgenoten zich voelen en wat ze kunnen doen als ze in de problemen raken.

 www.brainwiki.nl

TRIMBOS

Trimbos richt zich op vijf kernthema's: alcohol, drugs, tabak, veel voorkomende en ernstige psychische problemen. Daarbij nemen ze het levensloopperspectief als uitgangspunt. Elk thema werken zij uit in een multidisciplinair en integraal aanbod van monitoring, preventie, behandeling en zorg.

 www.trimbos.nl

CAW EN JAC

Bij een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) kunnen volwassenen en bij het JAC kunnen jongeren terecht met alle vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Iedereen kan hier terecht met elke vraag. Een moeilijke relatie. Persoonlijke problemen. Financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Ze bieden ook hulp aan slachtoffers van geweld en misbruik, slachtoffers en betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven, en aan gedetineerden en hun naasten.

 www.caw.be en www.caw.be/jac/

CLB

Als leerlingen problemen hebben op school kunnen ze terecht bij het CLB. In elke school is er een CLB-begeleider waarbij ze terecht kunnen voor ondersteuning op studievlak en/of informatie over andere begeleiding.

 www.ondewijs.vlaanderen.be/nl/centra-voor-leerlingenbegeleiding

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is een expertisecentrum voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Ze leveren strategieën, advies & begeleiding, opleidingen en methodieken (in de vorm van kant-en-klare pakketten). Ze zijn er voor iedereen die bezig is met gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Zowel praktijkwerkers als beleidsmakers.

 www.gezondleven.be

VLAAMSE LOGO'S

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Er zijn vijftien Logo's in Vlaanderen en Brussel. In opdracht van de Vlaamse overheid ijvert het Logo voor minder gezondheidsklachten door milieuproblemen en werkt het Logo mee aan de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen op lokaal niveau:

- Meer mensen in beweging en met een gezond gewicht
- Minder rokers, drug- en alcoholgebruikers
- Meer veerkrachtige mensen
- Minder ongevallen in de privésfeer
- Meer mensen die deelnemen aan de bevolkingsonderzoeken naar kanker
- Een kwaliteitsvol vaccinatiebeleid in Vlaanderen

 www.vlaamse-logos.be

PIMENTO

Pimento wil kinderen, jongeren en hun opvoeders versterken via haar expertise over relationele en seksuele vorming, aanpakken van pesten, identiteit en zingeving, begeleidershouding, participatie en peer support.



www.pimento.be

UILENSPIEGEL

UilenSpiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ze streven naar een kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg in een wereld zonder stigma's.



www.uilenspiegel.net

SOCIALE KAART

Deze website biedt een overzicht van voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in de Vlaamse provincies en Brussel.



www.desocialekaart.be

Specifieke thema's

SIGNAALHERKENNING

- Campagne 4voor12: www.4voor12.be

ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN EN GAMEN

- Vlaams Expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD): www.vad.be
- Alcoholhulp: www.alcoholhulp.be
- Cannabishulp: www.cannabishulp.be

AUTISME

- Autisme Centraal: www.autismecentraal.com
- Autisme Vlaanderen: www.autismevlaanderen.be
- Tanderuis: www.tanderuis.be

DEPRESSIE

- Depressiehulp: www.depressiehulp.be
- Grip op je dip: www.gripopjedip.nl

SUÏCIDE

- On track again: www.ontrackagain.be
- Vlaams Expertisecentrum voor Suïcidepreventie (Vlesp): www.vlesp.be
- Zelfmoord 1813: www.zelfmoord1813.be (Zelfmoordpreventie in het onderwijs: www.zelfmoord1813.be/samen-voorkomen/school)

BIPOLAIRE STOORNIS

- Ups en downs: www.upsendowns.be

PSYCHOSE

- Psychosenet: www.psychosenet.be
- Vroege detectie en interventie bij Psychiatrische (Psychotische) Stoornissen (VDIP): www.vdip.be

EETSTOORNISSEN

- ANBN: www.anbn.be
- Eetexpert: www.eetexpert.be

KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

- Familieplatform: www.familieplatform.be/kopp-koap www.psychosenet.be/naasten/kopp-kinderen

HOOGSENSITIVITEIT

- HSP Vlaanderen: www.hspvlaanderen.be

PESTEN

- www.pestweb.nl
- www.cyberpesten.be
- www.kieskleurtegenpesten.be
- www.mediawijs.be/nl/cyberpesten

GEZINSLEDEN EN NABIJBETROKKENEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

- Familieplatform geestelijke gezondheid: www.familieplatform.be
- Similes: <https://nl.similes.be/>

VEERKRACHT

- Nok Nok: www.noknok.be
- Geluksdriehoek: www.geluksdriehoek.be

ZELFHULP

- Trefpunt zelfhulp: www.zelfhulp.be

HULPORGANISATIES

- www.tegek.be/hulpnodig of zie overzicht op Smartschool

BUDDYWERKING

- Buddywerking Vlaanderen: www.buddywerking.be

LGBTQI+

- Wel jong: www.weljong.be
- Lumi: www.lumi.be

SCHEIDING

- Twee huizen: www.tweehuizen.be

MEDIA

- Mediawijs: www.mediawijs.be
- Clicksafe: www.clicksafe.be

SEXTING/ SEKSUELE UITBUITING

- Childfocus: www.childfocus.be

Anderstalige websites

- www.who.int/ (Engels, Frans, Spaans, Russisch, Chinees en Arabisch)
- www.mentalhealth.org.uk (Engels: How to look after your mental health + inspiring stories)
- www.yapaka.be (Frans)
- www.loveattitude.be (Frans)
- www.planningsfps.be (Frans)
- www.cyberdependance.be (Frans)
- www.preventionsuicide.be (Frans)
- www.lesuicide.be (Frans)
- www.miata.be (Frans)

Extra: Artikels

- https://issuu.com/cm-ledenbladen/docs/cm.be_23_02.12.2015
- Archief tijdschrift Psyche: <https://psyche.be/kennis/psyche-magazine>
- Archief Mensenkennis: <https://www.mensenkennis.be/>
- Archief tijdschrift Psyche & brein: www.eoswetenschap.eu/psyche-brein
- Archief Te Gek!?: <https://www.tegek.be/nieuws.html?archief>
- Bijlagen Te Gek!?: <https://www.tegek.be/webshop/scholen?type=19>
- Het grote psychiatrie rapport: www.demorgen.be/dossier/het-grote-psychiatrierapport/en
www.standaard.be/plus/tag/psychiatrie
- 'Evi Hanssen over broer met psychische problemen': <https://www.psychosenet.be/video/evi-hanssen-psychische-problemen-binnen-gezin/>
- 'Sociale druk om gelukkig te zijn doet depressie nog toenemen': <https://www.demorgen.be/nieuws/sociale-druk-om-gelukkig-te-zijn-doet-depressie-nog-toenemen-b6c3453d/>

Extra: Filmpjes

NEDERLANDSTALIG

- Filmpjes van jongeren na een zelfmoordpoging: www.ontrackagain.be
- Documentaire 'Leven met extreme angst':
<https://www.youtube.com/watch?v=kYE5TD5URKw&t=1436s>
- Documentaire 'Mijn vriendin heeft autisme'
<https://www.youtube.com/watch?v=n61rExf4B-g>
- Afleveringen 'Doe even normaal' over specifieke psychische problemen:
https://www.youtube.com/results?search_query=doe+even+normaal
- Filmpjes over psychose door PsychoseNet: <https://www.psychosenet.be/animaties/>

ENGELSTALIG:

- [‘I had a black dog, his name was depression’](#)
- [‘On feeling depressed’](#)
- [‘How to be a friend to yourself’](#)
- [‘On Being Out of Touch With One’s Feelings’](#)
- [‘How do you define yourself?’](#)

Extra: Strips, cartoons en foto’s

- Strip: ‘Sigmund’: <http://sigmundonline.nl/>
- Strip: ‘Mensen’: <https://issuu.com/alfredboland/docs/mensen>
- Foto’s: [‘What I be-project’](#)



AANSLUITEND MATERIAAL 5: MODULE INSPIRATION

MATERIAAL	THEMA	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
3D – DENKEN! DURVEN! DOEN!	CONFLICT, SEKSUALITEIT, AGRESSIE, MIDDELEN- GEBRUIK	SO	SPEL	Interactief spel over sociaal emotionele thema's: gezondheid, ruzie, seksualiteit, agressie, middelen-gebruik, multimedia en welbevinden worden besproken, zowel de positieve als de negatieve aspecten. De leerlingen verwoorden hun mening of wisselen van gedachten bij een korte vraag, een kringgesprek of een teamopdracht die te maken heeft met het gekozen thema. Tussendoor komen speelse doe-opdrachten aan bod die het geheel luchtig en plezierig maken.	Vlaamse Logo's
AANBOD DE BLEEKWEIDE - JONGEREN	PESTEN	SO	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met jongeren.	De bleekweide: leenenjulie@gmail.com Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
AANBOD DE BLEEKWEIDE - LEERKRACHTEN	PESTEN	LEERKRACHTEN	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met leerkrachten.	De bleekweide: leenenjulie@gmail.com Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
ANBN	ANOREXIA NERVOSA, BOULIMIA NERVOSA	SECUNDAIR ONDERWIJS	WORKSHOPS, LEZINGEN, ERVARINGS- GERICHTE LESSEN EN SPELEN	Ervaringsdeskundige vrijwilligers delen hun ervaringen over anorexia nervosa en boulimia nervosa.	www.anbn.be

ANTIPESTPROJECT: 'T ZAL WELZIJN	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	CREATIEF PROJECT	Vanuit het voorlezen of samen lezen van een sterk verhaal gaan de 56 deelnemende scholen via een creatief project in kaart brengen hoe de sfeer is op hun school. Samen met een cultuureducatieve organisatie, die hen gratis begeleidt, houden ze zichzelf een spiegel voor en bekijken ze hoe het gesteld is met het welbevinden in de school. Ze betrekken hierbij ouders, andere leraren en leerlingen. Doorheen het project komen ze tot een creatie die symbool staat voor het welbevinden op hun school. Dit kan een beeld zijn, een video-reportage, een uitvergroot gedicht, een theatervoorstelling, een muziekcreatie, een lied, een verhaal/boek, een dansvoorstelling ...	Cultuurkuur
AUTISMEBELEVINGS- CIRCUIT	AUTISME	SECUNDAIR ONDERWIJS	OPDRACHTEN, WORKSHOP	Via tien korte opdrachten brengt het autisme-belevingscircuit je in de gevoelswereld van autisme. Laat je misleiden door je zintuigen, ontdek wat kan en niet kan, voel nu zelf waar anderen enkel over schrijven! Elke opdracht in dit parcours probeert je een autistische ervaring te laten opdoen, steeds gekoppeld aan een tip voor autismevriendelijkheid.	Autisme centraal
BANK VOORUIT!	SEKSUALITEIT	SECUNDAIR ONDERWIJS	METHODIEKENMAP	Deze map helpt om jouw school holebivriendelijk te maken en wil je snel en eenvoudig wegwijs maken in het holebithema. Het eerste deel geeft algemene informatie, in het tweede en derde deel staan uitgewerkte lesmethodieken.	Cavaria

BELFEDAR	CONFLICT, AGRESSIE	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Belfedar is een uitstekend hulpmiddel om op een amusante manier sociale vaardigheden te ontwikkelen die cruciaal zijn om geweld te voorkomen en conflicten op een positieve manier aan te pakken.	De Aanstokerij
BEN JE GEK!?	REFLECTEREN MET 4G-SCHEMA, STIGMA'S, REAGEREN, HULP	2E EN 3E GRAAD	SPEL	Tijdens het spel leren groepen leerlingen fictieve personages in verschillende moeilijke situaties kennen en worden ze aan het denken gezet: waarom voelen de personages zich niet goed in hun vel, en wat kunnen ze doen om zich opnieuw beter te voelen. Helaas is dat niet zo simpel; acties ondernemen om jezelf of vrienden te helpen kost energie, en niet elke reactie is even helpend. "Dat gaat wel over" is vaak niet wat iemand die zich slecht voelt wil horen. Gelukkig zijn er ook hulporganisaties waarbij jongeren terecht kunnen, en die elk op een andere manier kunnen helpen. Tegen het einde van het spel hebben leerlingen kennisgemaakt met hoe het is om hulp te zoeken als ze zich niet goed in hun vel voelen, en hebben ze ook de kans gekregen om hun ervaringen en frustraties met elkaar te delen..	Te Gek!? ism De Aanstokerij

BEN X	AUTISME	SECUNDAIR ONDERWIJS	FILM + LESMATERIAAL	Ben is anders. Zijn leven zit vol vreemde rituelen. Hij lijkt te leven in zijn eigen universum, dat zich voor meer dan de helft afspeelt in de wereld van online computergames. In de echte, harde wereld van een technische school is het leven voor hem een dagelijkse hel, met twee kerels die hem het leven bijna letterlijk onmogelijk maken. Ben heeft een plan. Een plan van één woord: moord! Dan komt zijn internetvriendin Scarlite in zijn leven. Dat behoorde niet tot het plan.	KlasCement
BIJLAGE DEPRESSIE	DEPRESSIE	VANAF 2^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	BIJLAGE IN KRANT	Deze bijlage bespreekt het thema depressie.	Te Gek!?
BIJLAGE SIGNAALHERKENNING	SIGNALLEN	VANAF 2^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	BIJLAGE IN KRANT	Deze bijlage verscheen in het kader van de campagne 4voor12 rond signaalherkenning.	Te Gek!?
BIJLAGE JONGEREN EN GEESTELIJKE GEZONDHEID	GEESTELIJKE GEZONDHEID	VANAF 2^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	BIJLAGE IN KRANT	Deze bijlage bespreekt het thema geestelijke gezondheid bij jongeren	Te Gek!?

BLACK-OUT	MIDDELENGEBRUIK	TOT 15 JAAR	VOORSTELLING + EDUCATIEF MATERIAAL	Eén student op vier is wekelijks dronken. Jongeren en alcohol vormen een bijzonder gevaarlijke cocktail waarbij de gevaren onderschat worden. Dit komt vooral omdat alcohol in tegenstelling tot illegale drugs dikwijls als 'legaal' en 'sociaal aanvaard' beschouwd wordt. Nochtans is alcohol minstens even schadelijk en verslavend (vooral bij min zestienjarigen). Meer nog dan bij drugs dagen jongeren elkaar ook steeds vaker uit tot 'coma-zuipen' en 'binge-drinking', vaak met desastreuze gevolgen... De weg naar verslaving, criminaliteit en sociale uitsluiting ligt open. In deze productie confronteren wij de jongeren met het sluipend gif dat alcohol kan zijn.	Uitgezonderd
BOOST YOUR MIND	ONTSPANNING	SECUNDAIR ONDERWIJS	MINDFULNES- SESSIES	(Ingesproken) mindfulnesssessies voor adolescenten	KU Leuven
BROODJE SPÉCIAL	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Op een leuke manier met de thema's pesten, anders-zijn en diversiteit aan de slag gaan. Hierbij is het doel vooral dat jongeren nadenken over deze thema's, dat ze elkaars mening hierover kennen, dat ze vaardigheden eigen maken, dat ze inzien dat ieder van ons anders en uniek is en dat deze diversiteit net een verrijking is.	Vlaamse Logo's

CHARLIE BRAVO	EMOTIONEEL MISBRUIK BINNEN HET GEZIN	SECUNDAIR ONDERWIJS	VOORSTELLING OF SCHOOLBEZOEK	Een monoloog over jezelf durven zijn. Ondanks je ouders, je afkomst, je omgeving, je vrienden. Over het kiezen van je pad. Kiezen wie je wil zijn, bent en wordt. Dit persoonlijke en zelf geschreven verhaal gaat over een thema waarop momenteel nog een groot taboe rust. Emotioneel misbruik binnen het gezin. Aanverwante thema's zijn narcisme, manipulatie en onderdrukking. Ondanks het zware thema is het een positieve voorstelling over moed, hoop, jezelf durven zijn en het geluk vinden. Live voorstelling of schoolbezoek door Charlotte De Groof met beelden van de monoloog en gesprek met de klas.	www.charlottedegroof.com/theater
CONNECTED	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	METHODIEKENMAP	Naar aanleiding van een onderzoek over eenzaamheid en vertrouwen bij jongeren werd een methodiekenmap ontwikkeld. De werkmapp Connected bestaat uit oefeningen en methodieken die gaan over samenhang, empathie, communicatie, pesten en diversiteit, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Iedere werkvorm is voorzien van theoretische onderbouwing, een nabespreking en links met de Vakoverschrijdende Eindtermen (Voeten).	Vlaamse Logo's
CONTACTDOOS	COMMUNICATIE EN OPVOEDING, SEKSUALITEIT, RISICOGEDRAG, MIDDELENGEBRUIK, SCHOOL, VRIJE TIJD	VANAF 13 JAAR, OUDERS	SPEL	De Contactdoos is een spel dat bijdraagt tot een beter contact tussen ouders en jongeren. De spelers krijgen een beter inzicht in en begrip voor elkaanders leefwereld, behoeften, verlangens, problemen en drijfveren. De thema's communicatie, opvoeding, relaties en seksualiteit, risicogedrag en genotsmiddeleengebruik, school en vrije tijd komen aan bod.	Vlaamse Logo's

DE PEST! AAN MIJ	PESTEN	TOT 15 JAAR	VOORSTELLING EN NABESPREKING	<p>'De Pest! aan mij' brengt de verhalen van slachtoffer en dader van pesten bij elkaar in één enkel personage. Zo maken we komaf met hokjesdenken en stellen we alle betrokkenen voor hun verantwoordelijkheid. Jongeren krijgen een spiegel voorgehouden die inzicht geeft in de psychologische mechanismen die spelen bij slachtoffers en daders. De voorstelling schakelt heel snel tussen humor en emotie, tussen uitleg en beleving, tussen aanhalen en confronteren. Door de vele invalshoeken en gelaagde vertelvormen willen we jongeren met elke mogelijke achtergrond weten te boeien.</p>	Okontreir
DEPRESSIEF? LOSER!	DEPRESSIE	VANAF 15 JAAR	LEZING + BOEK	<p>Op het scherm was Riadh Bahri een gevatte VRT-reporter met een brede glimlach, een geslaagde jongeman in de fleur van zijn leven. Buiten beeld kampte Riadh echter met een slopende depressie. Overmand door verdriet sloot hij zich vaak urenlang huilend op in een donker toilet. Uiteindelijk stopte hij met werken, lag enkel nog in bed, waste zich niet en at nauwelijks. De schaamte was enorm. Een depressie is toch voor zwakkelingen? De wanhoop nabij nam Riadh de moedige beslissing om de wereld te tonen hoe een depressie zich meester maakt van je leven. Hij filmde zichzelf en hield er een rauw dagboek op na. Een beklijvend relaas dat recht naar de keel grijpt.</p>	Read My Lips

DOOR HET ZURE HEEN	VERLIES EN ROUW	SECUNDAIR ONDERWIJS	WERKMAP	<p>Met kinderen en jongeren werken rond verlies en rouw. Deze werkmap reikt inzichten en praktische informatie aan over hoe kinderen en jongeren in jeugdbewegingen, maar ook in andere organisaties waar met en voor jongeren gewerkt wordt, kunnen omgaan met verlies, afscheid en rouw. In het eerste deel van deze map worden activiteiten aangeboden rond het thema verlies en rouw, los van een concrete aanleiding. Het tweede deel biedt activiteiten naar aanleiding van een concreet sterfgeval.</p>	<p>Netwerk voor pastoraal met jongeren</p>
EIGEN WIJSHEDEN SPEL	RELATIES, COMMUNICATIE, ZINGEVING, PERSOONLIJKE ONTWIKKELING	VANAF 14 JAAR	SPEL	<p>Het 'Eigen wijsheden spel' bestaat uit 144 kleurrijke kaarten. Op de voorzijde van een kaart staat een citaat, op de achterzijde een vraag die aan het citaat is gekoppeld. De citaten en de vragen zijn in 6 verschillende thema's ondergebracht: relaties, leiderschap, communicatie, verandering, zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Door de vragen te beantwoorden, brengen de spelers de thema's aan de orde en leren ze zichzelf en de anderen (beter) kennen. Door een citaat aan een vraag te koppelen, raken de spelers sterker betrokken bij de vraag en wordt hun creativiteit gestimuleerd. Hierdoor vinden ze veel makkelijker een passend antwoord op de vraag.</p>	<p>De Aanstokerij</p>

FEL VEL	MENTAAL WELZIJN EN ZELFVERWONDING	SECUNDAIR ONDERWIJS	VORMING, VOORSTELLING EN LESPAKKET	<p>Met het educatieve theaterproject 'Fel Vel' wil Theater O'Kontreir in nauwe samenwerking met TEJO secundaire scholen ondersteunen om het thema 'zelfbeschadiging (automutilatie)' te kaderen voor en bespreekbaar te maken met hun leerlingen. 'Fel Vel' wil het stigma doorbreken door leerkrachten en jongeren inzicht te geven in wat zelfbeschadiging is, waar het vandaan komt en hoe ze er constructief op kunnen reageren. Jongeren die zichzelf beschadigen willen we een hart onder de riem steken en via onze partner TEJO (Therapeuten voor Jongeren) toeleiden naar laagdrempelige, gratis psychische hulpverlening op maat.</p>	Okontreir
FF DOWN	DEPRESSIE	VANAF 15 JAAR	LESSENREEKS	<p>'FF down' stimuleert jongeren en hun omgeving om gevoelens correct te (h)erkennen en uiten. In het lessenpakket is aandacht voor: tijdig hulp zoeken wanneer sombere gevoelens een lange tijd aanslepen en dreigen uit te monden in een depressie; weten waar je hiervoor terecht kan. Het pakket bevat onder andere een minikrant op maat van jongeren, een folder 'Jongeren en depressie', een didactische map voor leerkrachten 2de en 3de graad secundair onderwijs met concreet uitgewerkte lessuggesties, ruime achtergrondinformatie en een lijst van beschikbaar materiaal over het thema. Ook de brievenroman 'Spiegelschrift' vormt een onderdeel van het pakket.</p>	Vlaamse Logo's

GENDER IN DE BLENDER	GENDERDIVERSITEIT EN TRANSGENDER	SECUNDAIR ONDERWIJS	EDUCATIEF PAKKET + WEBSITE	Jongeren informeren en sensibiliseren over genderdiversiteit en transgender. Jongeren leren genuanceerd denken over zichzelf en anderen.	Vlaanderen.be
GRENS	SEKSUALITEIT	VANAF 15 JAAR	VOORSTELLING + DIDACTISCH MATERIAAL	Via het theaterstuk worden thema's als seksueel grensoverschrijdend gedrag, de invloeden van pornografie en het ontdekken van het eigen lichaam bespreekbaar gemaakt. Er is een didactische omkaderingsmap beschikbaar bij boeking.	Wim Geysen
GUY SWINNEN	DEPRESSIE	SECUNDAIR ONDERWIJS	MUZIEKTHEATER-VOORSTELLING	Guy Swinnen, peter van Te Gek!?, brengt het verhaal van zijn depressie en speelt tussendoor enkele gekende liedjes van The Scabs.	Guy Swinnen
HAPPYLES	DEPRESSIE	SECUNDAIR ONDERWIJS	LESSEN, E-LEARNING, TEST EN ONLINE GROEPSCURSUS	Happyles is een stepped care aanbod ter bevordering van welbevinden en geluk en ter preventie van depressieklachten bij jongeren tussen de 13 en 25 jaar.	www.happyles.nl
HET SPEL VAN LESGEVEN	MOEILIJKE SITUATIES	LEERKRACHTEN	SPEL	Door buiten de les regelmatig te oefenen met lastige, veel voorkomende situaties en te reflecteren op uw eigen gedrag als leerkracht, kunt u (meer) grip krijgen op de uitdagingen van het lesgeven. Het Spel van Lesgeven biedt een schat aan praktische oefeningen die u leren hoe u het beste kunt omgaan met verschillende situaties en leerlingen.	Vlaamse Logo's

HET VLAGGENSYSTEEM	SEKSUALITEIT	SECUNDAIR ONDERWIJS	METHODIEKENMAP	Hoe men pedagogisch kan omgaan met en reageren op seksueel gedrag van kinderen en jongeren. Aan de hand van 6 criteria kan je seksueel gedrag indelen in 4 categorieën, aangeduid met verschillende kleuren vlaggen. Bij elk type gedrag krijg je een aangepaste reactie voorgesteld.	Sensoa
HOW TO FALL APART	DEPRESSIE	VANAF 15 JAAR	FILM + LESMATERIAAL	How to fall apart is een waargebeurd verhaal over depressie en de zoektocht naar identiteit. Spin-dokter ontwikkelde in overleg met sterke sociale spelers het educatief pakket rond zelfzorg.	KlasCement
I.H.U.L.	PESTEN	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	VOORSTELLING + EDUCATIEF MATERIAAL	"I.H.U.L." (ik heb u lief) vertelt het verhaal van Olivier, een jonge kerel van 17 jaar. In tegenstelling tot veel van zijn klasgenoten is hij een buitenbeentje, een echte reden is daartoe niet echt, het is alsof het zo moest zijn en in dat lot berust hij ook. Maar schijn bedriegt vaak, want al gauw blijkt dat al die pesterijen dieper zitten dan het oog doet vermoeden. Voor Olivier is er geen andere uitweg dan "verdwijnen" en dat doet hij ook. Het enige wat hij zijn nabestaanden nalaat is een online dagboek met de naam "I.H.U.L." waarvan hij een rechtstreekse link stuurt naar zijn grootste vijand: pestkop Mattias. We bekijken het verhaal door de ogen van Mattias. Een verhaal met hartverscheurende, pijnlijke en vooral onverwachte wendingen. De uiteindelijke doelstelling is de leerlingen een boodschap mee te geven in naam van hun dierbaren: ...Ik heb u lief.	www.uitgezonderd.be

IK BEN SPECIAAL SPEL	AUTISME	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Een spannend spel voor 2 tot 6 spelers, vol humor en spanning, waarmee je met jongeren met autisme speelt de kernbegrippen van "Ik ben speciaal" zoals binnenkant, buitenkant, talenten, beperkingen en autisme, verkent.	Autisme centraal
IN CHARGE	MIDDELEN-GEbruIK	3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET (4 LESSEN EN APP VOOR SMARTPHONE)	In Charge is een methodiek voor leerlingen vanaf 16 jaar en is gericht op het versterken van zelfcontrole en het trainen van wilskracht waardoor jongeren beter in staat zijn verleidingen (zoals middelengebruik) te weerstaan.	De Sleutel
KIMBA	SEKSUALITEIT	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Het KIMBA-spel wil de samenhang van de groep verbeteren aan de hand van taboe doorbrekende thema's, zoals gezondheid, seksualiteit en relaties. Er worden interessante discussies uitgelokt waardoor men elkaar beter leert kennen.	Vlaamse Logo's
KOPPIE-POT	RELATIES, SEKSUALITEIT, WERKEN, WONEN, SCHOOL, VRIJE TIJD	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Met de Koppie-pot leren groepen jongeren op een actieve en creatieve manier de tien thema's van de Jongerengids kennen (relaties, seks, werken, wonen, naar school gaan, vrije tijd, enz.). Dit spel maakt jongeren vertrouwd met de Jongerengids en zijn nut als informatie-instrument. Anderzijds lokt het spel ook discussie uit binnen de groep.	Vlaamse Logo's
KWINKSLAG	VERSCHILLEN	VANAF 16 JAAR	SPEL	Dit spel heeft als doel jongeren te laten ervaren wat het betekent om samen te leven met mensen die andere regels en gewoonten hebben.	De Aanstokerij

LEEFSLEUTELS VOOR JONGEREN (4 THEMABOEKEN)	RELATIES, VERSCHILLEN	TOT 15 JAAR	WERKBOEK	Vervolg op leefsleutels eerste jaar. Vier thema's worden uitgewerkt: 'Kennismaking en groepsvorming', 'Weerbaarheid', 'Vriendschap' en 'Omgaan met verschillen' om sociale vaardigheden te versterken.	Vlaamse Logo's
LEEFSLEUTELS VOOR JONGEREN PLUS	RELATIES	TOT 15 JAAR BUSO EN B-STROOM	WERKBOEK EN HANDLEIDING	Materiaal om op een interactieve en ervaringsgerichte wijze aan sociale vaardigheden te werken. Met dit programma wordt tegemoet gekomen aan de groeiende behoefte in het BuSO en de B-stroom aan educatieve programma's op het gebied van relatievorming, persoonlijkheidsontwikkeling en training in communicatieve en sociaal-emotionele vaardigheden.	Vlaamse Logo's
LESPAKKET SLAAP	SLAAP	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESMATERIAAL	Inspiratie en materiaal om een interessante les uit te werken over slaap. Jongeren weten vaak weinig over slaap. We hebben de neiging om slaap te zien als verloren tijd. Niets is minder waar, tijdens onze slaap herstelt ons lichaam zich en worden gegevens en indrukken van overdag verwerkt. Een gebrek aan slaap heeft al gauw allerlei nare gevolgen.	De Maakbare Mens
LET'S TALK	SEKSUALITEIT	SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	'Let's talk' is een lespakket bestaande uit een dvd en bijhorende handleiding over de thema's seksualiteit, rolopvattingen en weerbaarheid. De nadruk van het pakket ligt vooral op attitude, bewustwording en meningsvorming, niet op kennisvermeerdering en ook minder op het ontwikkelen van vaardigheden.	Vlaamse Logo's

MAAT IN DE SHIT	MIDDELENGEBRUIK	2 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	'Maat in de shit' is een lespakket om met leerlingen te werken rond cannabis. De invalshoek 'vriendschap en relaties' maakt het mogelijk een brug te slaan tussen werken rond de cannabis-thematiek enerzijds en een bredere aanpak, gericht op het ondersteunen van normen en vaardigheden anderzijds. Jongeren worden uitgedaagd om na te denken over cannabis, cannabisgebruik en het omgaan met een gebruikende vriend(in). Er wordt objectieve informatie aangereikt, handvatten en tips voor het (h)erkennen van en reageren op probleemsituaties, informatie over organisaties waar jongeren terecht kunnen met al hun vragen, ...	VAD
MEETING OF MINDS FOR YOUTH (MOM4Y)	HERSEKEN	VANAF 15 JAAR	LESPAKKET EN FESTIVAL	Meeting of Minds for Youth (MOM4Y) is een schoolproject van Breinwijzer vzw over de hersenen: een lespakket, wedstrijd en festival tijdens de wereldwijde Brain Awareness Week. MOM4Y neemt leerlingen uit de tweede en derde graad mee op ontdekkingsstocht doorheen het brein. Angst, ambitie, empathie, verliefdheid, seks, verslaving, depressie, ... het begint allemaal in je hoofd.	www.breinwijzer.be
NO HATE	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Deze toolbox over online haatspraak maakt jongeren bewust van de rol die ze kunnen opnemen op het internet en geeft hen 'tools' om te reageren op haatspraak.	Pimento

OMGAAN MET HOOGSENSITIEVE JONGEREN	HOOGSENSITIVITEIT	LEERKRACHTEN	LEZING	<p>De lezing brengt een herkenbaar verhaal voor iedereen die met hoogsensitiviteit bij jongeren heeft te maken. Maar vooral een verhaal vol positiviteit. Want meestal maken een paar tools en een andere aanpak al een wereld van verschil. En laat nu net dat het verschil maken tussen de mogelijkheid om verdere psychische problemen te ontwikkelen of er veerkrachtig en positief mee om te gaan.</p>	HSP Vlaanderen
ON TRACK AGAIN	ZELFMOORD	SECUNDAIR ONDERWIJS NA RECENTE ZELFMOORD- POGING	BROCHURES, WEBSITE EN APP	<p>On track again helpt jongeren opnieuw op weg na een zelfmoordpoging. In de brochures staat informatie voor zowel de jongere als de ouders over hoe te ondersteunen. Op de website staan informatie en getuigenissen om zichzelf te steunen en een safetyplan uit te werken. In de app kan dit safetyplan ook uitgewerkt worden en kan de jongere life savers opslaan.</p>	www.ontrackagain.be
PEER SUPPORT	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN	OPLEIDING VOOR JONGEREN EN LEERKRACHTEN	<p>Via peer support wordt pesten preventief aangepakt door te werken aan een positief schoolklimaat waar problemen niet alleen aangepakt maar vooral en in de eerste plaats voorkomen worden. Hierbij wordt de nadruk gelegd op zelfzorg en zorg voor elkaar.</p>	www.peersupportvlaanderen.be

PETS!	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL + PAKKET MET ONDERZOEKS- RAPPORT, MAGAZINE EN WERKVORMEN VOOR OP SCHOOL	PETS is een sensibiliserend spel voor jongeren rond pesten. Het vertrekt vanuit de weerbaarheid en verantwoordelijkheid van de jongeren zelf, en meer bepaald vanuit het zogenaamde 'talentdenken'. Jongeren moeten in groep actieve opdrachten uitvoeren, samen nadenken en over stellingen debatteren. Sommige van de opdrachten gaan ook over het internet of mediawijsheid en maken de groep bewust van de impact die sociale media kunnen hebben.	<u>PETS</u>
PSYCHO- EDUCATIE AUTISME	AUTISME	SECUNDAIR ONDERWIJS	PSYCHO-EDUCATIE	Psycho-educatief aanbod rond autisme	<u>www.autismecentraal.com</u>
ROTS EN WATER	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN + OUDERS +OMGEVING	PSYCHOFYSIEKE METHODIEK	Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden.	<u>www.rotsenwater.nl</u>
SHALIMAR	SEKSUALITEIT	2E GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS (MULTI-CULTU- RELE KLASSEN)	SPEL	Het spel helpt een interculturele dialoog rond relaties en seksualiteit op gang te brengen. Dialoog zorgt voor het begrijpen en respecteren van de culturele verschillen.	<u>Seksuele vorming</u>

SILVER	VERBAND GEDACHTEN, GEVOELEN, GEDRAG EN VAARDIGHEDEN	12 TOT 16 JAAR	SPEL EN EDUCATIEF PAKKET	Silver is een mobile serious game dat een exclusieve kijk biedt in het hoofd van andere jongeren. De speler volgt 4 verschillende personages tijdens hun bezoek aan het Silver festival. Zij komen regelmatig terecht in een moeilijke situatie. Doorheen het festival bepaalt de speler hoe ze zich voelen en reageren. Zo komt de speler meer te weten over wat er omgaat in het hoofd van anderen, over het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag en over hoe het komt dat anderen op een bepaalde manier reageren. Er is ook een educatief pakket voor leerkrachten die ermee aan de slag willen in de klas.	www.silvergame.be
SKILLVILLE	PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	WEBSITE	Skillville is een online multimediatool waarin de thema's gezonde relaties, communicatietechnieken, cyberpesten en sociale media aan bod komen.	www.skillville.be
SORRYBOX	AGRESSIE, CONFLICT, PESTEN	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN + BEGELEIDERS + OUDERS	WEBSITE	Deze online tool helpt kinderen en jongeren om het terug goed te maken na een conflict of incident. Bijvoorbeeld met een gepersonaliseerde Sorrybrief, strip, rap of interactief filmpje. Ook leerkrachten, begeleiders en ouders vinden er methodieken om meer herstelgericht te werken in plaats van de traditionele beloning en straf.	www.sorrybox.be

SOULMATE	SEKSUALITEIT	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Praten en luisteren staan in dit spel centraal. Via vraag- en themakaarten kan men seksualiteit, relaties en gevoelens bespreken. Op speelse wijze geven de spelers zich beetje bij beetje bloot en komen ze steeds dichterbij hun geheime soulmate. Het doel van dit spel is zichzelf en de anderen beter leren kennen.	Vlaamse Logo's
STOP CYBERPESTEN	PESTEN	1 ^o EN 2 ^o GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	Dit lespakket biedt leerkrachten maar ook directies, CLB-medewerkers en andere betrokkenen informatie over de dynamieken van cyberpesten, maar vooral ook handvaten over hoe men hier als school op een beleids-, zowel als op een klasniveau om kan gaan. Daarnaast bevat dit lespakket tien zeer concrete methodieken, klaar voor gebruik, om samen met de leerlingen na te denken over cyberpesten en over hun actieve rol hierin. Dit lespakket wil leerlingen doen stilstaan bij hun eigen daden en hen stimuleren om het internet op een respectvolle en verantwoorde manier te gebruiken.	Child Focus

TRIP	MIDDELEN-GEbruik	VANAF 15 JAAR	VOORSTELLING EN NABESPREKING + MOGELIJKHEID TOT ORGANISATIE VAN EEN PROJECTDAG	Trip mee op de dunne lijn tussen vrijheid en verantwoordelijkheid. Tussen hallucineren en realiseren. Over stoned zijn als een kieke. of een garnaal. En nuchter zijn als ... als wat eigenlijk? Het heeft geen zin om het te ontkennen: drugs gebruiken is gewoon leuk. Jij bent toch niet zoals de anderen, jij loopt niet mee in het rijtje, jij laat je hoofd niet leegvreten door de normaal. Langzaam maar zeker ontdek je de andere kant van het verhaal. Vrienden die verdwijnen, een relatie die stukloopt, emoties die op hol slaan en plots is elke dag niet meer dan een streepje op een betonnen celmuur... Trip neemt je mee in het hoofd van een druggebruiker. Laat je je verleiden door zijn pleidooi? Wij praten een uur. Maar jij hebt het laatste woord. Schuldig of onschuldig; dat is de vraag.	www.okontreir.be/trip
UNPLUGGED 2^e GRAAD	MIDDELEN-GEbruik	2 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET (MET WERKBOEK EN HANDBOEK)	'Unplugged 2e graad' omvat een werkboek en een praktische handleiding die ondersteunen in het uitwerken van preventieactiviteiten voor tabak, alcohol, medicatie, illegale drugs en gamen. Het materiaal is een waaier aan activiteiten waar u uit kan putten om een projectdag of -week in te vullen.	De Sleutel
VLINDERNET	PESTEN	TOT 15 JAAR	SPEL	Het spel laat jongeren aan de hand van situatiekaarten en een gevoelskaart van gedachten wisselen over cyberpesten en in het bijzonder over de gevoelens die ze daarbij ervaren. Het spel besteedt aandacht aan verschillende vormen van cyberpesten.	De Aanstokerij

VLINDERSLAG	AGRESSIE	TOT 15 JAAR	SPEL	VlinderSlag is een uniek informatief spel rond het thema geweld en agressie voor jongeren. De spelers worden op een speelse en actief communicatieve manier geconfronteerd met verschillende soorten zichtbaar en onzichtbaar geweld, ze leren hoe het bespreekbaar te maken, hun gevoelens te verwoorden en ermee om te gaan. De kern van het spel bestaat uit 15 tekeningen. Elke tekening beeldt een gewelddadige situatie uit. De spelers krijgen de kans om hun gevoelens over de tekeningen te uiten.	De Aanstokerij
WAT NOOIT VERLOREN GAAT	VERLIES EN ROUW	LEERLINGEN GECONFRONTEERD MET VERLIES	DAGBOEK	Dit boek is een persoonlijk dagboek voor jongeren wiens leven doorkruist werd door de dood van een dierbare, een vriend(in), broer of zus, ouder, grootouder, of wie dan ook. Het boek wil rust brengen, helpen in het zoeken naar steun en houvast. Wanneer een school getroffen wordt door een overlijden en er verschillende jongeren samen in rouw zijn, kan het boek ook in klasverband zinvol gebruikt worden.	Vlaamse Logo's
WIJS OP WEG	PESTEN, SPIJBELN, LEERSTOORNIS, GENDER, SOCIALE KAART	SECUNDAIR ONDERWIJS		Leerlingen sensibiliseren voor diverse soorten maatschappelijke problemen aan de hand van interactieve workshops en filmfragmenten rond delicate onderwerpen als pesten, spijbelen, leerstoornissen en gender + jongeren kennis laten maken met de sociale kaart.	Peter Heyndels, middenschool campus Russelberg te Tessenderlo

ZELFMOORDPREVENTIE IN HET ONDERWIJS

ZELFMOORD

LEERKRACHTEN

INFOPAGINA

Het onderwijs is een belangrijke omgeving waar we preventief kunnen werken, jongeren weerbaarder kunnen maken, signalen van zelfmoordgedachten kunnen detecteren en eerste opvang kunnen bieden aan kwetsbare leerlingen. Op deze pagina is alle info rond zelfmoordpreventie voor het onderwijs verzameld.

<https://www.zelfmoord1813.be/samen-voorkomen/school>