

TAKE OFF

lessenpakket over geestelijke gezondheid
voor het secundair onderwijs

Jongeren vanaf 15 jaar

4^e 5^e 6^e 7^e jaar secundair onderwijs



COLOFON

Deze bundel is een initiatief van Te Gek!?, Kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera.

Vormgeving

Karakters Bvba

Versie

Update januari 2024

Met goedkeuring van:

Dit lessenpakket kwam tot stand met medewerking van onze overlegtafel met experts uit: BuSO school De Wissel, Geluuskunde, GO! Ouders, Katholiek onderwijs Vlaanderen, OVSG, VAD, VCLB koepel, VCOV, Vlaams Instituut Gezond Leven en Vlaamse Logo's en onze proefscholen (VIP-school te Gent, Ursulinen te Mechelen en Onze Jeugd te Roeselare). Ook de Vlaamse overheid, departement Onderwijs en Vorming en departement Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding erkennen het belang van dit lessenpakket.

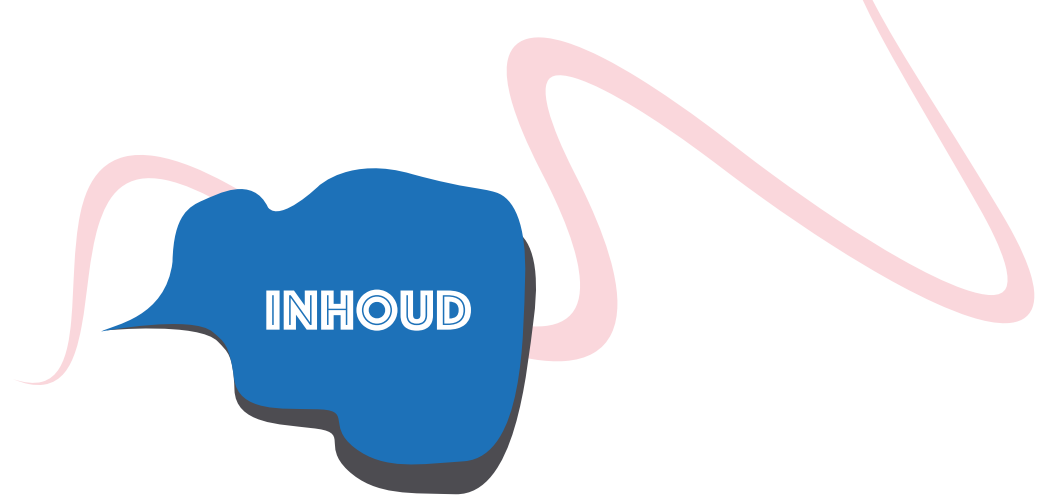


Vlaamse
overheid

© 2024, Te Gek!?, het kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera
all rights reserved

Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie: 'Take off: lessenpakket over geestelijke gezondheid in het secundair onderwijs.'





Algemene inleiding	5
Een lessenpakket over geestelijke gezondheid. Is dat écht nodig?	5
Waarom versterkend werken?	5
De hele school doet mee!	6
Tips om het schoolbeleid te versterken	6
Tips voor je met 'Take off' aan de slag gaat	8
Het lessenpakket Take off	10
Hoe werd Take off opgebouwd?	10
Deel 1: Voor jongeren tot 15 jaar	10
Deel 2: Voor 15-plussers	10
Les op maat van je klas	11
Versterkend lesmateriaal	11
Proef gedraaid en goedgekeurd!	12
Aandachtspunten bij Take off	13
Kan Take off gebruikt worden bij een crisissituatie of waar kan ik dan terecht?	13
Take off – Deel 2	14
Opbouw	15
Inhoud	15
Basislessen	15
Module 1: Showcase	16
Module 2: Cre-act	16
Module 3: Integrate	17
Module 4: Meet the parents	17
Module 5: Inspiration	17
Doelstellingen	17
Eindtermen	18
Vakoverschrijdende eindtermen	18
Vakgebonden eindtermen – Tweede graad secundair onderwijs	21
Vakgebonden eindtermen – Derde graad secundair onderwijs	25
Thema 1: Kennismaking met geestelijke gezondheid: Wat is het?	34
Wat is geestelijke gezondheid?!	35

Beïnvloedende factoren	38
Feiten en cijfers	40
Jouw geestelijke gezondheid	43
Wegwijs: Waar kan je terecht?	46
Werkblad 1: Wat is geestelijke gezondheid?	49
Opdracht 1: 'Ander' gedrag	49
Opdracht 2: Stress?!	49
Opdracht 3: De stresscirkel	50
Opdracht 4: Wat is het?	51
Opdracht 5: Stellingenspel	51
Opdracht 6: Meninge over cijfers	53
Aansluitend materiaal 1: Wat is geestelijke gezondheid?	54
Thema 2: Wat beschermt tegen geestelijke gezondheidsproblemen?	60
Zelfbeeld en zelfvertrouwen	61
Veerkracht	62
Coping en Copingstrategieën	63
Sociale mediaweerbaarheid	65
Werkblad 2: Beschermende factoren	68
Opdracht 1: Zelfbeeld ontdekken	68
Opdracht 2: Hoe zie ik mezelf?	68
Opdracht 3: Anderen en ons zelfbeeld	69
Opdracht 4: Eigenwaarde	69
Opdracht 5: Kwaliteiten	70
Opdracht 6: Een moment van trots	70
Opdracht 7: Complimenten	71
Opdracht 8: Wat houdt ons in balans?	72
Opdracht 9: Positieve dingen herkennen en waarderen	72
Opdracht 10: De kracht van muziek	73
Opdracht 11: Tot rust komen	73
Opdracht 12: Dit is belangrijk voor mij!	73
Opdracht 13: Coping	75
Opdracht 14: Uitdagingen	75
Opdracht 15: Doe eens zot	75
Opdracht 16: Ontspanningsoefening	76
Opdracht 17: Kaartje sturen	76
Opdracht 18: Sociale media	77
Aansluitend materiaal 2: Beschermende factoren	78
Thema 3: Zorg dragen voor elkaar – Hoe elkaar helpen?	92
Hoe een gesprek beginnen?	93
Innerlijke overtuigingen	95
Communicatieve vaardigheden	95

Grenzen	95
Werkblad 3: Zorg dragen voor elkaar	96
Opdracht 1: Jouw kennissenkring	96
Opdracht 2: Belangrijke mensen	97
Opdracht 3: Hulp vragen	97
Opdracht 4: Pay it forward	98
Opdracht 5: Ooit al zo gereageerd?	98
Opdracht 6: 'Gewoon niet aan denken' – Het experiment	98
Opdracht 7: Bedankt!	99
Aansluitend materiaal 3: Zorgen voor elkaar	100
Thema 4: Stigma en discriminatie	102
Stigma wat?!	103
Misvattingen en mythes	106
Soorten stigma	108
Gevolgen van stigma	109
Werkblad 4: Stigma en discriminatie	111
Opdracht 1: Debat over misvattingen en mythes	111
Opdracht 2: Soorten stigma	111
Opdracht 3: Stigma in de media	111
Opdracht 4: Inspector stigma	112
Opdracht 5: On the scene	112
Opdracht 6: Integratie	112
Aansluitend materiaal 4: Stigma en discriminatie	113
Thema 5: Ontmoeting	114
Getuigenis	115
Brieven	116
Levende bibliotheek	116
Werkblad 5: Ontmoeting	117
Opdracht 1: Opdracht voor de getuigenis	117
Opdracht 2: Complimenten aan de ervaringsdeskundige!	117
Opdracht 3: Individuele opdracht na de getuigenis	117
Opdracht 4: Klasgesprek over de getuigenis	118
Opdracht 5: Reacties op de brieven	118
Thema 6: Reflectie	119
<hr/>	
Bijlage 1: Bij wie kan je terecht	121
Bijlage 2: Energizers	131
Bijlage 3: Ontspanningsoefeningen	132

Algemene inleiding

Welbevinden, zelfvertrouwen en veerkracht zijn belangrijke thema's voor jongeren, ook in de schoolcontext. Maar het zijn vage begrippen waaraan ieder persoon een eigen invulling geeft. Jongeren kunnen met heel wat vragen zitten over het voelen, het denken en het gedrag van zichzelf en van anderen. En ook voor scholen en leerkrachten is het niet altijd evident om rond dergelijke thema's en vaardigheden te werken. Daarom ontwikkelden de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG), het kenniscentrum Eetexpert.vzw en Cera het lessenpakket 'Take off'. Dit pakket helpt geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken in de schoolcontext. Geestelijke gezondheid zien we hierbij als meer dan de afwezigheid van klachten en stoornissen: het gaat om psychisch welbevinden en zo optimaal mogelijk functioneren. Op deze manier willen we meer psychische problemen voorkomen.

'Take off' is een lessenpakket voor het secundair onderwijs – ASO, TSO, BSO, KSO en BuSO - over geestelijke gezondheid, soms ook wel psychisch welbevinden of mentaal welbevinden genoemd. In dit lessenpakket kiezen we ervoor om de term geestelijke gezondheid te gebruiken. Dit pakket draagt bij aan geestelijke gezondheidsbevordering via wetenschappelijk onderbouwde informatie en aansluitende werkopdrachten. We richten ons dus op elke jongere (niet enkel op wie problemen heeft), de hele school en de (groot)ouder(s), familie en verzorgers. Deze manier van werken laat toe om als school een echte welzijnsschool te worden.

EEN LESSENPAKKET OVER GEESTELIJKE GEZONDHEID. IS DAT ÉCHT NODIG?

Zo'n lessenpakket is zeker nodig. Elke jongere heeft voordeel bij een versterkende aanpak. Of de jongere nu goed in zijn vel zit, af en toe een dipje heeft of met psychische problemen kampt. De adolescentie is een periode waarin jongeren heel wat op hun bord krijgen. Ze maken de overgang van de basisschool naar het middelbaar waar de prestatiedruk hoger ligt, ze krijgen meer autonomie en bouwen een sociaal netwerk uit waarbij ze ook een eigen seksuele identiteit aannemen. Een spannende tijd! Zowel kwetsbare jongeren als vlot aangepaste jongeren kunnen zeker een steun in de rug gebruiken. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de Vlaamse jongeren zich niet goed in z'n vel voelt (cijfer: Vlaamse Jeugdraad, 2016). Een dipje heeft iedereen wel eens, maar veel psychische problemen ontstaan al op jonge leeftijd, meestal tussen 12 en 25 jaar. Elke jongere wordt wel eens geconfronteerd met moeilijkheden. Daarom is het een goed idee om preventief in te zetten op factoren die bijdragen tot een sterkere geestelijke gezondheid, zoals werken aan mentaal welbevinden en veerkracht. 'Take off' maakt geestelijke gezondheid bespreekbaar voor de hele groep. Het brengt dus een positief verhaal rond veerkracht, groei en zelfvertrouwen zodat elke jongere sterker in z'n schoenen staat.

WAAROM VERSTERKEND WERKEN?

'Take off' kiest bewust voor een preventieve en positieve insteek. Het is effectiever om jongeren weerbaarder, sterker en met meer zelfvertrouwen in het leven te helpen staan, dan enkel te wijzen op wat er fout kan gaan. Het pakket spreekt uitdrukkelijk niet over bv. depressie, verslaving of psychose. Waarom? Omdat jongeren dan op zoek gaan naar symptomen bij klasgenoten. Dit zet de deur naar stigmatisering wagenwijd open. Ook bestaat het risico dat ze symptomen gaan normaliseren en glamoriseren. Daarnaast is een versterkende aanpak nuttig voor iedereen, niet enkel voor jongeren die het moeilijk

hebben. Het helpt alle jongeren om weerbaarder en sterker in het leven te staan en om op een gezonde manier met moeilijkheden om te gaan wanneer die zich voordoen. Een mindere dag hoort nu eenmaal bij het leven en niet iedereen voelt zich iedere dag even goed in zijn vel.

DE HELE SCHOOL DOET MEE!

Effectieve geestelijke gezondheidsbevordering hanteert best een beleidsmatige aanpak ('Whole school approach'), gekaderd binnen het pedagogisch project van de school, met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen in de schoolcontext. Om duurzame veranderingen te bewerkstelligen, is de betrokkenheid en participatie van alle leden van de schoolgemeenschap (schooldirectie, leerkrachten/opvoeders, leerlingen, ouders) belangrijk.

De beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school, met aandacht voor geestelijke gezondheid, gezonde eet- en leefgewoontes, middelengebruik, de (uitdagingen van de) multiculturele maatschappij, veiligheid en duurzaamheid). Er wordt aan verandering gewerkt door gezondheidseducatie, het versterken van jongeren en door het nemen van structurele maatregelen, afspraken en begeleiding. (Meer info: Vlaams Instituut Gezond Leven, www.gezondeschool.be).

Om de geestelijke gezondheid van de leerlingen op school op een duurzame manier te verankeren, heeft het lessenpakket 'Take off' ook specifiek aandacht voor manieren om de hele school te activeren om dit thema centraal te stellen. Daarbij is er ook aandacht voor het betrekken van (groot)ouder(s), familie en verzorgers via informatie en opdrachten waarbij ze met jongeren hierover in dialoog gaan.

In onze pakketten vind je heel wat tips om een gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheid op je school te installeren.

TIPS OM EEN SCHOOLBELEID ROND GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING TE REALISEREN

Beschikt jouw school nog niet over een (volledig uitgewerkt) gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheidsbevordering? Wij geven graag inspiratie hoe jouw school hiermee van start kan gaan:

- Je school kan de gezondheidsmatrix van 'Gezonde school' gebruiken om in kaart te brengen wat jullie al doen rond geestelijke gezondheidsbevordering. Hierdoor kan je school een opsomming maken van noodzakelijke bijkomende acties;
- Weet jouw school niet goed hoe hieraan te beginnen? Geen nood! Hiervoor kan je beroep doen op ondersteuning van schoolnabije- (CLB en pedagogische begeleiding) en externe partners (preventiewerkers, gemeente/stad, ...). Zij kunnen o.a. educatieve materialen aanleveren, gastlessen/infosessies geven, projecten of acties in jouw school uitvoeren, ondersteuning geven bij de integratie van de gezondheidsthema's in het curriculum, jouw school begeleiden bij de uitbouw van een gezondheidsbeleid, etc. Meer informatie op de website van Gezonde school.
- In dit pakket vind je ook een aantal concrete tools om het gezondheidsbeleid op je school vorm te geven. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een aantal hulpmiddelen zoals de gezondheidsmatrix, het spinneweb en het stappenplan. Als je Take Off gebruikt, kan je al een aantal vakjes van de matrix voor een geestelijk gezondheidsbeleid invullen. Hieronder vind je een matrix met concrete voorbeelden. Voor een goed gezondheidsbeleid hoeven echter niet alle vakjes ingevuld te zijn, het is eerder bedoeld als inspiratiebron.

	LEERLING (+PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend,...)</small>
EDUCATIE	Versterken geestelijke gezondheid, veerkracht, mediaweerbaarheid, en positief zelfbeeld, rekening houdend met individuele noden. Ook leren ze zorg dragen voor elkaar en ontwikkelen ze een juiste beeldvorming over geestelijke gezondheid.	Take off in de klas: Opdrachten en oefeningen rond veerkracht, mentaal welbevinden, mediaweerbaarheid, positief zelfbeeld, zorg dragen voor elkaar en juiste beeldvorming.	Maak je schoolteam warm voor Take off via de vergadering. Communiceer de aanbeveling naar alle personeelsleden.	Maak Take off bekend via website en nieuwsbrieven voor ouders. Organiseer een infoavond over het welzijn van jongeren.
OMGEVINGS- INTERVENTIES	Afstemmen van voorbeelden in de les op individuele noden (bv. minder goede thuissituatie).	Hang post-its, posters, afscheurbriefjes, ... met complimenten en positieve boodschappen in de klas.	Organiseer een complimentendag of themadag.	Hang post-its, posters, afscheurbriefjes, ... met complimenten en positieve boodschappen in de school.
AFSPRAKEN EN REGLGEVING		Afspraken maken over hoe de klas omgaat met het thema geestelijke gezondheid.	Welzijn van leerlingen op beleidsniveau in de visie en missie van de school verankeren. Bij afwezigheid van de leerkracht iets doen rond welzijn via lespakket in plaats van studie.	Afspreken met ouders dat ze naar school mogen komen tijdens toonmoment en om de projecten van hun kinderen te leren kennen.
ZORG EN BEGELEIDING	Aanpassing van les aan individuele noden leerlingen (bv. Psychische aandoening). Aandacht voor kwaliteiten van elke leerling.	Leerlingen aanmoedigen om open te spreken over moeilijkheden en zorgen, veilige ruimte creëren.	Opleiding van leerlingenbegeleiders in vroegdetectie en begeleiding.	Samen met CLB en ouders bekijken naar welke partners kan doorgewezen worden om leerlingen met moeilijkheden verder te begeleiden.

TIPS VOOR JE MET TAKE OFF AAN DE SLAG GAAT

1. Zorg voor een positieve houding in alle lagen van de school

'Take off' kan slechts optimaal worden ingezet als het gekaderd is binnen een goed zorgbeleid, hét fundament om op school de geestelijke gezondheid van de leerlingen te ondersteunen. Hoe de school en leerkrachten met geestelijke gezondheid omgaan, is voor jongeren namelijk een belangrijk rolmodel. Ondersteunend hierbij zijn een duidelijk zorgcontinuüm en het gebruik van aansluitende didactische insteeken.

Zorg voor een veilige klassfeer, spreek ook een aantal spelregels af (vb. respect voor elkaars mening, luisteren naar elkaar, niet lachen). De [PICKASOLL-regels](#) van Sensoa kunnen hier goede handvaten bij bieden.

Jongeren zijn volop aan het ontdekken wie ze zijn en willen zijn. Ze zijn vaak onzeker en scannen voortdurend wat anderen over hen denken. Leg vooral de nadruk op het feit dat iedere leerling uniek is en een eigen mening mag hebben. Benadruk het zoeken en experimenteren, want dat past bij hun leeftijd. Veel jongeren zien bij zichzelf en bij anderen wat ze niet goed doen. Probeer hun aandacht te verleggen naar wat ze wel goed doen en hoe ze op een positieve en respectvolle manier met elkaar kunnen omgaan. Daardoor krijgen ze zelfvertrouwen en een positieve eigenwaarde.

2. Zorg voor maatwerk

Elk basisthema of elke module kan op zichzelf gebruikt worden. Je hoeft dus niet het hele pakket te doorlopen of een bepaalde volgorde te respecteren. Kies zelf wat best past bij de leefwereld van je leerlingen of pas de les aan zodat ze beter aansluit bij wat je leerlingen nodig hebben.

3. Breng een gesprek op gang

Alleen informatie verschaffen is niet voldoende voor echte verandering. Attitudeverandering is noodzakelijk en dat lukt alleen door interactief te werken. Wanneer leerlingen over geestelijke gezondheidszorg gaan leren, lezen, getuigen horen, films bekijken, projecten uitwerken, enzoverder, raakt dit hun gevoel en zullen ze ook een mening vormen. Er komt reactie op. Over hun beleving reflecteren en erop mogen reageren is zeer belangrijk in het leerproces. Ze leren hun eigen ervaringen verwoorden, die aan anderen delen en er kritisch over nadenken. Bovendien is wat leeftijdsgenoten zeggen over dit onderwerp voor jongeren veel belangrijker dan wat volwassenen vinden. Maximaliseer overleg en discussie tussen leerlingen en kies zelf voor een modererende rol.

4. Zorg voor de nodige ruimte en het nodige materiaal

Bij elk basisthema van deel 2 zit een powerpoint-presentatie maar in 'Take off' zitten ook hyperlinks met bijkomend materiaal. Indien je hiervan gebruik wilt maken, voorzie je dus best een internetconnectie, pc, beamer en audio.

5. Leg de link met thuis

Informeer de (groot)ouder(s), verzorgers, ouderverenigingen en CLB over het lessenpakket 'Take off'. (Groot)ouder(s) en verzorgers zijn belangrijke modelfiguren. Het is van groot belang dat ook zij kritisch mee leren kijken naar de media, sociale media en internet. Ook (groot)ouder(s) en verzorgers zijn belangrijk om de positieve aspecten van hun kind te benadrukken en een positieve waardering ten aanzien van hun kind en zichzelf uit te spreken. Informeer de (groot)ouder(s), verzorgers, oudervereniging en CLB over 'Take off'.

6. Deel aan de jongeren mee waar ze terecht kunnen voor een babbel of doorverwijzing

Het bespreken van het onderwerp geestelijke gezondheid kan bij jongeren heel wat vragen oproepen. Sommige jongeren vinden het moeilijk om deze vragen een plaats te geven. Het is niet de bedoeling dat je als leerkracht de rol van hulpverlener gaat opnemen. Wel is het belangrijk om aan alle jongeren zeker de volgende persoon en organisaties mee te delen. Bij deze kunnen ze terecht met al hun vragen en problemen:

- Leraar of leerlingenbegeleider
- CLB (gesprek, mail, telefonisch of CLB@chat)
- Awel (www.awel.be; Telefoonnummer: 102; brievenbus@Awel.be)
- JAC (www.jac.be)
- Tele-Onthaal (www.tele-onthaal.be; Telefoonnummer: 106)
- Andere hulplijnen voor jongeren: www.tegek.be/hulpnodig of zie overzicht op Smartschool



Het lessenpakket Take off

HOE WERD TAKE OFF OPGEBOUWD?

Door de grote leeftijdsverschillen in de manier waarop je het thema geestelijke gezondheid met jongeren kan bespreken, kozen we er voor om het lessenpakket leeftijdsgepast uit te werken. Het pakket bestaat bijgevolg uit twee deelpakketten, één voor jongeren tot 15 jaar (1e, 2e en 3e jaar) en één voor 15-plussers (4e, 5e, 6e en 7e jaar). Beide bestaan uit wetenschappelijk onderbouwde lessenpakketten en didactische materialen voor leerkrachten.

DEEL 1: VOOR JONGEREN TOT 15 JAAR

Het pakket voor min 15-jarigen volgt een positieve aanpak waarbij we leerlingen willen ondersteunen om hun psychische gezondheid en veerkracht te versterken.

Dit pakket is opgebouwd uit **4 thema's**:

- 🕒 **THEMA 1:** Jezelf voor de spiegel
- 🕒 **THEMA 2:** De kracht van complimenten
- 🕒 **THEMA 3:** De invloed van vergelijking
- 🕒 **THEMA 4:** De hele school en ouders doen mee

DEEL 2: VOOR 15-PLUSERS

Het pakket voor de 15-plussers bouwt voort op de positieve insteek van het bovenstaande aanbod. Door de mentale evolutie die jongeren doormaken, wordt in dit 2^e pakket ook gewerkt op het verhogen van jongeren hun mental health literacy en destigmatisering.

Dit pakket is opgebouwd uit **6 delen**:

- 🕒 **DEEL 1:** Kennismaking met geestelijke gezondheid: Wat is het?
- 🕒 **DEEL 2:** Wat beschermt tegen geestelijke gezondheidsproblemen?
- 🕒 **DEEL 3:** Zorg dragen voor elkaar – Hoe elkaar helpen?
- 🕒 **DEEL 4:** Stigma en discriminatie
- 🕒 **DEEL 5:** Ontmoeting
- 🕒 **DEEL 6:** Reflectie

Het pakket wordt aangevuld met **5 verschillende modules** ter inspiratie om het thema geestelijke gezondheid nog uitgebreider en creatiever aan te pakken:

🕒 **MODULE 1: Showcase**

Van informatieve websites over theaterproducties tot verhelderende of confronterende films. Deze module biedt een database en richtlijnen rond te gebruiken media.

🕒 **MODULE 2: Cre-act**

Leerlingen actief en creatief aan het werk te zetten, in deze module staat inspiratie hoe jullie het thema geestelijke gezondheid op een creatieve en inspirerende manier kunnen aanpakken.

🕒 **MODULE 3: Integration**

Er zijn heel wat aanknopingspunten met het thema geestelijke gezondheid in verschillende vakken uit het curriculum van het secundair onderwijs. Deze module biedt inspiratie over hoe men het thema geestelijke gezondheid zo breed mogelijk binnen het curriculum aan bod kan laten komen.

🕒 **MODULE 4: Meet the context**

(Groot)ouder(s), familie en verzorgers zijn belangrijk voor de geestelijke gezondheid van jongeren. Inspiratie wordt geboden hoe je hen kan betrekken.

🕒 **MODULE 5: Inspiration**

Soms ben je als leerkracht of school op zoek naar bijkomende en of specifieke informatie over het thema geestelijke gezondheid. In deze module helpen we jou daar graag mee verder.

LES OP MAAT VAN JE KLAS

De verschillende onderdelen van beide pakketten werden flexibel opgedeeld met telkens alternatieve lesopdrachten. Zo kunnen de lessen worden aangepast aan elke klasgroep en beschikbare tijd. Op deze manier kun je de lessen op maat van je klasgroep en school samenstellen.

VERSTERKEND LESMATERIAAL

Naast dit lessenpakket is er ook al heel wat ander beschikbaar materiaal rond het bevorderen van het de geestelijke gezondheid van jongeren.

Wie tijdens of na het gebruik van dit lessenpakket nog verder wil bouwen, vindt in beide delen van Take off verwijzingen naar meer materiaal en informatie.

PROEF GEDRAAID EN GOEDGEKEURD!

Het lessenpakket werd in 2018 ontwikkeld in samenspraak met experts uit het onderwijs en proefgedraaid binnen enkele scholen, namelijk de VIP-school te Gent, Ursulinen te Mechelen en Onze Jeugd te Roeselare. Ook onze toenmalige Vlaamse minister Crevits (Onderwijs) en minister Vandeurzen (Welzijn, volksgezondheid en gezin) erkenden het belang van dit lessenpakket:

Minister Crevits

Vlaams minister van Onderwijs (2014-2019)

“ Jongeren leren praten over hun welbevinden, over hoe ze zich voelen op school en hoe ze staan in het leven, kan latere problemen helpen voorkomen. Daarom is geestelijke en emotionele gezondheid ook opgenomen als sleutelcompetentie bij de ontwikkeling van de nieuwe eindtermen. [School is meer dan pure kennisoverdracht. Het gaat om de hele ontwikkeling van leerlingen, ook psychisch en sociaal.](#) Vanaf 1 september 2018 vragen we aan scholen dit in te bedden in een schoolbreed zorgbeleid. Didactisch materiaal, zoals het Take off-lessenpakket, bieden onze leraren klakklare hulp om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken. Ik wens de jongeren alvast veel leergenoet. De school is alvast de ideale plek om te werken aan de mentale gezondheid van vandaag en morgen. ”

Jo Vandeurzen

Vlaams minister van Welzijn, volksgezondheid en gezin (2009-2019)

“ 50% van de psychische problemen bij volwassenen ontstaan voor de leeftijd van 14 jaar, 75% zelfs voor het 25ste levensjaar. Het is bijgevolg evident dat we ons Vlaams beleid inzake geestelijke gezondheid prioritair naar kinderen en jongeren richten. Denken we maar aan de recente lancering van het programma vroegdetectie en -interventie, onze geslaagde [#LeefZonderFilter-campagne](#), de uitbouw van de eerstelijnspsychologische functie in het kader van de oproep ‘[één gezin, één plan](#)’,... Het Take off-lessenpakket dat vandaag gelanceerd wordt, is een volgende actie die aansluit bij dit beleid en het Vlaams Actieplan Geestelijke Gezondheid. Het [bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid bij jongeren](#) is een cruciaal element om de geestelijke gezondheid op korte, maar ook op lange termijn te verbeteren. ”

AANDACHTSPUNTEN BIJ TAKE OFF

Tijdens dit lessenpakket kunnen associaties, ervaringen en emoties bij de jongeren naar boven komen, die zij normaliter niet zo snel in groep laten zien. Het kan hierbij gaan om woorden en belevingen die dichtbij komen. Het is dan ook belangrijk hier aandacht aan te besteden. Bovendien dienen de grenzen van de jongeren gerespecteerd te worden, door hen zelf te laten aangeven of hij of zij erover wilt praten of niet. Een goede evaluatie na een les waarin het onderwerp werd behandeld, is dus van groot belang, zo ook nazorg als daar de behoefte aan is. Voor alle duidelijkheid: leerkrachten hoeven zeker niet de rol van hulpverlener op te nemen. Wel zitten er in dit lessenpakket handvatten zodat je als leerkracht op een laagdrempelige manier met dit onderwerp aan de slag kan gaan.

Mochten bepaalde thema's te confronterend zijn voor sommige jongeren of als de sfeer in de klas ervoor zorgt dat bepaalde jongeren zich niet kunnen uiten, probeer dan de klas-sfeer eerst te bevorderen. Lukt het niet om de klassfeer om te buigen, neem dan tijd en ruimte voor reflectie met de groep.

KAN TAKE OFF GEBRUIKT WORDEN BIJ EEN CRISISSITUATIE OF WAAR KAN IK DAN TERECHT?

Dit lessenpakket zet in op het versterken van alle leerlingen in normale groeistappen. Wanneer er op school een crisis is, zoals gebeurt bij suïcide, misbruik, plots overlijden klasgenoot, ... zal er meer nodig zijn gezien de tijdelijke sterke onmacht. Contacteer in dit geval zeker je leerlingbegeleider en, indien nodig, ook je CLB-team om verder af te spreken wat concreet gedaan kan worden.

We adviseren om vast te blijven houden aan het groeispoor: geen les te geven over probleemgedrag, maar een kapstok te bieden bij het omgaan met tijdelijke "onmacht" die voor vele leerlingen als vreemd en nieuw aanvoelt.

Vanuit onmacht zien we vaak drie mogelijke reacties:

- ⦿ kwaadheid: op de thuisomgeving van de betrokken leerling, maar mogelijks ook op wat de klas/ CLB/ leerkracht/ school (niet) doet
- ⦿ betuttelen: leerlingen gaan zich ontfermen over de leerling in nood, en gaan het overnemen. Sommige leerlingen kunnen daarin zo ver gaan dat ze zich volledig inleven
- ⦿ negeren: er lijkt niks aan de hand, over het probleem wordt gezwegen

Deze drie reacties zijn verstaanbaar vanuit de onmacht die leerlingen (en ouders/ leerkrachten/ context) voelen. De verbinding maken met normale groeithema's die ze herkennen en hen begeleiden bij wat ze zelf kunnen doen in deze crisissituaties, helpt hen uit deze onmachtsreacties.

Take off – Deel 2

Onderstaande informatie bespreekt het tweede pakket voor leerlingen vanaf het 4^e jaar secundair onderwijs (+ 15 jaar). Voor de vroegere leerjaren verwijzen we je graag door naar Take off - Deel 1.

Hierboven kon je reeds lezen dat uit onderzoek grote leeftijdsverschillen blijken in de manier waarop je het onderwerp geestelijke gezondheid met jongeren kan bespreken. Zo hebben jongeren vanaf de leeftijd van 15 jaar reeds grotere stappen gemaakt in hun mentale ontwikkeling. Hierdoor kan er naast versterkend werken, ook gefocust worden op geestelijke gezondheid en psychische problemen (en de impact daarvan op persoonlijk en maatschappelijk vlak). Daarnaast blijken jongeren ouder dan 15 jaar de grootste negatieve attitude ten aanzien van personen met psychische problemen te hebben¹. In onderzoek² wordt gesuggereerd snel werk te maken van beeldvorming, aangezien de basis voor gezondheidswijsheid (Mental Health Literacy) reeds op jonge leeftijd wordt gevormd. Bovendien zijn jongeren volop bezig met het vormen van hun wereldbeeld en identiteit. Ten slotte blijkt dat men oudere jongeren, in tegenstelling tot de vroegere leeftijden, wel rechtstreeks in contact kan brengen met individuen met psychische problemen³. Als gevolg van deze onderzoeksbevindingen hebben we ervoor gekozen om dit tweede deel te laten voortbouwen op het pakket voor jongeren tot en met het 3e jaar secundair onderwijs maar hier tevens enkele extra thema's aan toe te voegen.



- 1 Vanathi K. & Ravindra B.B. (2014). Impact of work experience placements on school students' attitude towards mental illness. *The British Journal of Psychiatry*, 38, 4, 159-163.
- 2 Maes, L. & Vereecken, C. (2010). Mentaal welbevinden bij jongeren in Vlaanderen. Afgehaald van http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2016/03/HBSC_Mentale_gezondheid_2010-2.pdf
- 3 Schachter, H.M., Girardi, A., Ly, M., Lacroix, D., Lumb, A.B. & Berkorn, J. van (2008). Effects of school-based interventions on mental health stigmatization: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 18.

OPBOUW VAN HET PAKKET

Dit 2^e deel van Take off is opgebouwd uit:

- een theoriebundel voor leerkrachten bestaande uit zes lesthema's,
- werkbladen met lesinspiratie,
- kant-en-klare powerpoint-presentaties voor gebruik tijdens de les,
- extra uitdieping aan de hand van vijf bijkomende modules,
- linken met reeds bestaand aanbod,
- tips en handvaten om de context van jongeren mee te betrekken.

INHOUD VAN HET PAKKET

BASIS: PSYCHE WAT?	MODULE 1 SHOWCASE	MODULE 2 CRE-ACT	MODULE 3 INTEGRATE	MODULE 4 MEET THE CONTEXT	MODULE 5 INSPIRATION
Basispakket met alle lesthema's <ul style="list-style-type: none">• Wat is geestelijke gezondheid• Protectieve factoren• Zorg dragen voor elkaar• Stigma en discriminatie• Ontmoeting• Reflectie	<ul style="list-style-type: none">• Welke boeken / films / muziek / theater-producties sluiten aan bij het thema	<ul style="list-style-type: none">• Creatieve invulling, campagnes, acties, projecten, workshops, ... voor de leerlingen• Presentatie van de resultaten	<ul style="list-style-type: none">• Geestelijke gezondheid vanuit verschillende invalshoeken door het te bespreken binnen velerlei lessen	<ul style="list-style-type: none">• Betrek de (groot)ouder(s), familie en verzorgers in het thema via ouderraden en -avonden, presentatie resultaten, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Bijkomende inspiratie van websites, sprekers, les-pakketten en -materiaal, etc.

BASISLESSEN

De basis bestaat uit een theoriebundel voor leerkrachten over zes lesthema's:

1. Kennismaking met geestelijke gezondheid: Wat is het?
2. Wat beschermt tegen geestelijke gezondheidsproblemen?
3. Zorg dragen voor elkaar – Hoe elkaar helpen?
4. Stigma en discriminatie
5. Ontmoeting
6. Reflectie

Aan ieder lesthema worden telkens gekoppeld:

- werkbladen met lesinspiratie,
- powerpoints voor tijdens de les en
- linken met ander bestaand materiaal.

Het doel van deze lesthema's is om de leerlingen sterker te maken door hun geestelijke gezondheidswijsheid (Mental Health Literacy) te verhogen en hen bewuster te maken van ziekte en gezondheid. Dit is een eerste stap in het bevorderen van het psychisch welbevinden van onze jongeren, hen versterken ten aanzien van hun risico op de ontwikkeling van psychische problemen, en het verminderen van hun vooroordelen en stigma ten aanzien van psychische problemen.

Echter is uit onderzoek⁴ gebleken dat kennisoverdracht alleen niet leidt tot verandering in attitudes. Bijgevolg is het belangrijk om de jongeren actief te betrekken rond het onderwerp geestelijke gezondheid. Om dit te bereiken werkten wij onze lesthema's zo uit dat beide strategieën er in vervat zitten. Zo zijn er in de eerste plaats de aansluitende werkbladen met lesinspiratie per lesthema. Daarnaast is er de mogelijkheid om een [getuige](#) op school uit te nodigen. Alle getuigen kregen een opleiding van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG) en hun getuigenissen kaderen binnen een verhaal van hoop en herstel.

Uit ander wetenschappelijk onderzoek⁵ blijkt een positief verband tussen het aantal contacttijd met het onderwerp en de mate van verandering in attitudes. Bijgevolg vulden wij onze lesthema's aan met enkele bijkomende modules waarin tips worden gegeven om het onderwerp geestelijke gezondheid uitgebreider aan bod te laten komen.

MODULE 1: SHOWCASE

Heel wat multimedialdragers bieden een rijke ondersteuning aan het lessenpakket 'Take off'. Van informatieve websites over theaterproducties tot verhelderende of confronterende films. De eerste module biedt een database en tips en tricks hoe je deze media-dragers op een goede manier kan gebruiken. Bovendien vind je hier inspiratie om via opdrachten leerlingen aan het werk te zetten om zich te documenteren, te informeren en om deze informatie kritisch te verwerken.

MODULE 2: CRE-ACT

Leerlingen actief en creatief aan het werk zetten, is een ideale manier om jongeren enthousiast te maken en tegelijk een diepgaande verwerking van het onderwerp te laten plaatsvinden. Daarom werkten we de module cre-act uit. In deze module staat inspiratie hoe jullie het onderwerp geestelijke gezondheid op een creatieve en inspirerende manier kunnen aanpakken.

4 Corrigan, P.W. & Penn, D.L. (1999). Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *The American Psychologist*, 54, 9, 765-776.

5 Zebregs, S. (2016). *Is it how we tell them about alcohol? The role of presentation formats in health education materials for lower educated students*. Doctoraatstudie.

MODULE 3: INTEGRATE

Het onderwerp geestelijke gezondheid bestaat uit vele facetten. Het kent dan ook heel wat aanknopingspunten binnen verschillende thema's en invalshoeken en bijgevolg ook binnen het curriculum van het secundair onderwijs, waaronder talen, geschiedenis, esthetica, plastische opvoeding, biologie, chemie, lichamelijke opvoeding, muziek, houtbewerking, cultuurwetenschappen, etc. Kortom, iedereen kan iets vertellen over het onderwerp geestelijke gezondheid.

Door geestelijke gezondheid vanuit verschillende invalshoeken aan bod te laten komen, krijgen jongeren bovendien de kans om het onderwerp diepgaander te verwerken en het belang van hun eigen geestelijke gezondheid en dat van anderen nog beter te onderkennen. Ontdek in de derde module handvaten hoe jullie dit onderwerp zo breed mogelijk binnen het curriculum aan bod kunnen laten komen. Let op: Wij volgen de toekomstige aanpassingen aan de eindtermen van het secundair onderwijs op de voet op en passen in de toekomst deze module hieraan aan.

MODULE 4: MEET THE PARENTS

(Groot)ouder(s), familie en verzorgers zijn belangrijk voor de geestelijke gezondheid van jongeren. Bijgevolg is het erg van belang om hen van informatie te voorzien en, aanvullend, hen actief bij het lessenpakket 'Take off' te betrekken. Op deze manier kunnen ze niet alleen hun (klein)kind ondersteunen, maar ook zelf nuttige informatie over het onderwerp bekomen.

Deze vierde module toont hoe je als school en leerkracht (groot)ouder(s), familie en verzorgers kan betrekken via een nieuwsbrief, ouderavond (eventueel met uitgenodigde spreker of getuige), psycho-educatie sessie(s), het aanbieden van een overzicht van beschikbare hulpverlening, en dergelijke meer.

MODULE 5: INSPIRATION

Soms ben je als leerkracht of school op zoek naar bijkomende en of specifieke informatie over het onderwerp geestelijke gezondheid. In deze module helpen we jou daar graag mee verder.

DOELSTELLINGEN

Met het tweede deel van het lessenpakket 'Take off' streven we naar drie doelen:

- de geestelijke gezondheid van jongeren bevorderen,
- versterkend werken ten aanzien van hun risico op het ontwikkelen van psychische problemen,
- verminderen van vooroordelen en stereotypieën, met anderen woorden het verhogen van de sociale acceptatie van het anders zijn (aanvaarding van zelf en van anderen).

Deze doelstellingen zitten vervat in een wegwijzer die leerkrachten ondersteunt in het werken rond het onderwerp geestelijke gezondheid met jongeren vanaf het 4^e jaar secundair onderwijs (+ 15 jaar).

Het is absoluut niet onze bedoeling een cursus over de verschillende psychische problemen te geven. In 'Take off' zullen jullie dus geen informatie vinden over specifieke problematieken. Daarnaast is het ook niet de bedoeling dat leerkrachten de rol van hulpverlener innemen. Bij problemen kan steeds worden doorverwezen naar de leerlingbegeleider en eventueel het CLB.

EINDTERMEN

In het Vlaams participatief publiek debat in 2016 omtrent de vraag wat we willen dat jongeren leren op school identificeerde men een belangrijke cluster 'Zelfkennis en Persoonlijke ontwikkeling'. Centraal hierin staat 'het zich ontwikkelen tot evenwichtige, veerkrachtige, gezonde, zelfbewuste mensen die zichzelf kennen en zo goede keuzes kunnen maken, zich niet laten tegenhouden door een tegenvaller maar vol zelfvertrouwen hun pad kunnen gaan'.

Met 'Take off' willen we scholen ondersteunen om bij te dragen aan deze positieve ontwikkeling bij hun leerlingen. Wanneer je als school aan de slag gaat met het tweede deel van het lessenpakket 'Take off', werk je als school ook actief aan de (vakoverschrijdende) eindtermen.

In de toekomst staan er heel wat veranderingen in het kader van de eindtermen van het secundair onderwijs op de planning. Wij volgen deze evoluties van nabij op en zullen in de toekomst ons lessenpakket hieraan aanpassen. Alvast lijkt ons tweede deel van het lessenpakket 'Take off' heel wat aanknopingspunten te krijgen met de toekomstige sleutelcompetenties, namelijk:

SLEUTELCOMPETENTIES	
TRANSVERSAAL	LEREN LEREN
	DIGITALE COMPETENTIE
GEDEELTELIJK TRANSVERSAAL	MAATSCHAPPELIJK BEWUSTZIJN EN BURGERSCHAP
	BIOPSYCHOSOCIAAL WELBEVINDEN
	CULTUREEL BEWUSTZIJN EN CULTURELE EXPRESSIE
NIET TRANSVERSAAL	COMMUNICATIE IN HET NEDERLANDS
	COMMUNICATIE IN VREEMDE TALEN
	WISKUNDIGE COMPETENTIE
	WETENSCHAPPELIJKE COMPETENTIE
	HISTORISCH BEWUSTZIJN

VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN

GEMEENSCHAPPELIJKE STAM

De leerlingen:

(Communicatief vermogen)

brenge belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk;

(Creativiteit)

2 kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen;

(Empathie)

5 houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;

(Kritisch denken)

- 11 kunnen gegevens, handelwijzen en redeneringen ter discussie stellen a.d.h.v. relevante criteria;
- 12 zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken;
- 13 kunnen onderwerpen benaderen vanuit verschillende invalshoeken;

(Mediawijsheid)

- 14 gaan alert om met media;
- 15 participeren doordacht via de media aan de publieke ruimte;

(Open en constructieve houding)

- 16 houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld;
- 17 toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten;

(Respect)

- 18 gedragen zich respectvol;

(Samenwerken)

- 19 dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen;

(Verantwoordelijkheid)

- 20 nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving;

(Zelfbeeld)

- 21 verwerven inzicht in ze eigen sterke en zwakke punten;
- 22 ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen;

(Zelfredzaamheid)

- 23 doen een beroep op maatschappelijke diensten en instellingen;
- 24 maken gebruik van de gepaste kanalen om hun vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken;

(Zorgzaamheid)

- 26 gaan om met verscheidenheid;
- 27 dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

CONTEXT 1: LICHAAMELIJKE GEZONDHEID EN VEILIGHEID

De leerlingen:

- 2 leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen;
- 3 vinden evenwicht tussen werk, ontspanning, rust en beweging;
- 7 nemen dagelijks tijd voor lichaamsbeweging;
- 10 participeren aan gezondheids- en veiligheidsbeleid op school;
- 15 beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

CONTEXT 2: MENTALE GEZONDHEID

De leerlingen:

- 1 gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties;
- 2 gaan gepast om met vreugde, verdriet, angst, boosheid, verlies en rouw;
- 3 erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp;
- 4 aanvaarden en verwerken hun seksuele ontwikkeling en veranderingen in de puberteit;

- 5 kunnen zich uiten over en gaan respectvol om met vriendschap, verliefdheid, seksuele identiteit en geaardheid, seksuele gevoelens en gedrag;
- 6 stellen zich weerbaar op;
- 7 gebruiken beeld, muziek, beweging, drama of media om zichzelf uit te drukken;
- 8 herkennen de impact van cultuur- en kunstbeleving op het eigen gevoelsleven en gedrag en dat van anderen.

CONTEXT 3: SOCIORELATIONELE ONTWIKKELING

De leerlingen:

- 1 kunnen een relatie opbouwen, onderhouden en beëindigen;
- 3 accepteren verschillen en hechten belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie;
- 6 doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik;
- 8 uiten onbevangen en constructief hun wensen en gevoelens binnen relaties en stellen en aanvaarden hierin grenzen;
- 11 gebruiken cultuur- en kunstuitingen om begrip op te brengen voor de leefwereld van anderen.

CONTEXT 4: OMGEVING EN DUURZAME ONTWIKKELING

De leerlingen:

- 6 voelen de waarde aan van natuurbeleving en het genieten van de natuur.

CONTEXT 7: SOCIOCULTURELE SAMENLEVING

De leerlingen:

- 2 gaan constructief om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen;
- 3 illustreren het belang van sociale samenhang en solidariteit;
- 4 trekken lessen uit historische en actuele voorbeelden van onverdraagzaamheid, racisme en xenofobie.

LEREN LEREN

De leerlingen:

TWEDE GRAAD	DERDE GRAAD
<p>Informatieverwerking</p> <p>3 kunnen uit gegeven informatiebronnen en – kanalen kritisch kiezen en deze raadplegen met het oog op te bereiken doelen.</p>	<p>Informatieverwerking</p> <p>3 kunnen diverse informatiebronnen en – kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen;</p> <p>4 kunnen verwerkte informatie vakoverschrijdend en in verschillende situaties functioneel toepassen.</p>
<p>Regulering van het leerproces</p> <p>10 beseffen dat er verschillende oorzaken zijn voor slagen en mislukken.</p>	

VAKGEBONDEN EINDTERMEN – TWEEDE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS

GESCHIEDENIS

De leerlingen:

(Vaardigheden i.v.m. de methodologische onderbouwing)

- 20 kunnen uit historische informatie een standpunt halen en daaromtrent een vraag formuleren.
- 22 kunnen met coherente argumenten hun eigen standpunt tegenover een historisch of actueel maatschappelijk probleem verdedigen.
- 24 kunnen het resultaat van een beperkt historisch onderzoek onder vorm van een eigen deelopdracht of van een groepswerk op een heldere manier weergeven in een mondelinge of schriftelijke uiteenzetting, of uitbeeldend of grafisch.
- 25* hechten waarde aan de bevraging van het heden en het verleden bij de motivering van meningen en standpunten in de confrontatie met historische en actuele spanningsvelden.
- 28* zijn bereid waarden en normen uit heden, verleden en andere culturen vanuit de historische en actuele context te benaderen.

LICHAMELIJKE OPVOEDING

De leerlingen:

(Ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl)

- 18 kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid.

(Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren)

- 25 kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband.
- 27* aanvaarden hun eigen mogelijkheden.
- 28* kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen.
- 29* brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen.

MODERNE VREEMDE TALEN FRANS-ENGELS

De leerlingen kunnen:

- 2, 10 de hoofdgedachte achterhalen in informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 3, 11 de gedachtegang volgen van informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 4, 12 relevante informatie selecteren uit informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 18 informatie uit informatieve, prescriptieve, narratieve en artistiek-literaire teksten meedelen.
- 19 beluisterde en gelezen informatieve en narratieve teksten navertellen.
- 20 gelezen informatieve, narratieve en artistiek-literaire teksten samenvatten.
- 21 verslag uitbrengen over een ervaring, een situatie en een gebeurtenis.
- 22 een presentatie geven aan de hand van een format.
- 23 een waardering kort toelichten.
- 24 informatieve en narratieve teksten becommentariëren.
- 26 de taaltaken gerangschikt onder "luisteren" en "spreken", in een gespreksituatie uitvoeren.

- 31 een situatie, een gebeurtenis, een ervaring beschrijven.
33 een spontane mening verwoorden over informatieve, prescriptieve en narratieve teksten.
37 een standpunt verwoorden in de vorm van een informatieve tekst.

NEDERLANDS

De leerlingen:

(Luisteren)

- 1 kunnen op structurerend niveau luisteren naar uiteenzettingen, probleemstellingen door een bekende volwassene m.b.t. een leerstofonderdeel bestemd voor bekende leeftijdgenoten.
- 3 kunnen op structurerend niveau luisteren naar tekstsoorten bestemd voor een onbekend publiek. Het betreft tekstsoorten zoals instructies, informatieve programma's, interviews, praatprogramma's, journaals, aangeboden via diverse media en multi-mediale informatiedragers.
- 4 kunnen op beoordelend niveau luisteren naar tekstsoorten bestemd voor onbekende leeftijdgenoten. Het betreft tekstsoorten zoals activerende boodschappen; standpunten/meningen in probleemoplossende discussies.
- 7* zijn binnen de gepaste communicatiesituaties bereid om:
- te luisteren;
 - een onbevooroordeelde luisterhouding aan te nemen;
 - een ander te laten uitspreken;
 - te reflecteren op hun eigen luisterhouding;
 - het beluisterde te toetsen aan eigen kennis en inzichten.

(Spreker/gesprekken voeren)

- 9 kunnen op structurerend niveau:
- aan een bekende volwassene vragen stellen en antwoorden formuleren m.b.t. leerstofonderdelen in schoolvakken;
 - ten aanzien van een bekende volwassene:
 - de informatie presenteren die ze in het kader van een bepaalde opdracht hebben verzameld;
 - gevoelens uitdrukken, persoonlijke ervaringen en interesses presenteren.
- 11 kunnen op beoordelend niveau voor bekende leeftijdgenoten hun standpunten/meningen of hun oplossingswijzen voor problemen in een gedachtewisseling uiteenzetten en motiveren.
- 13 kunnen bij de planning en uitvoering van en bij de reflectie op de spreektaken:
- hun spreek- en gespreksdoel(en) bepalen;
 - hun publiek beschrijven;
 - naargelang van hun spreek-, gespreksdoel(en) en publiek:
 - gericht informatie selecteren en in een duidelijke vorm verwoorden;
 - bijkomende info vragen;
 - hun taalgebruik aanpassen;
 - inhoudelijke en functionele relaties tussen tekstonderdelen vaststellen en verwoorden;
 - visuele informatie gebruiken, non-verbaal gedrag observeren en verwoorden;
 - gespreksconventies hanteren om gesprekken te beginnen, te onderbreken, gaande te houden en af te sluiten;
 - argumenten herkennen en aanbrengen;
 - adequaat reageren op de inbreng van gesprekspartner(s).

(Lezen)

- 15 De leerlingen kunnen op structurerend niveau tekstsoorten lezen bestemd voor onbekende leeftijdgenoten. Het betreft tekstsoorten zoals tijdschriftartikelen, recensies, gebruiksaanwijzingen, instructie- en studieteksten.
- 16 De leerlingen kunnen op structurerend niveau tekstsoorten lezen bestemd voor een onbekend publiek. Het betreft tekstsoorten zoals schema's en tabellen, onderschriften bij informerende en diverterende programma's, verslagen, hypertexten.
- 17 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau tekstsoorten lezen bestemd voor onbekende leeftijdgenoten. Het betreft tekstsoorten zoals notities, informatieve teksten, inclusief informatiebronnen, zakelijke brieven, reclameteksten en advertenties, fictionele teksten (cf. literatuur).
- 19 De leerlingen kunnen bij de planning en uitvoering van en bij de reflectie op de leestaken:
 - hun leesdoel(en) bepalen;
 - het (de) tekstdoel(en) vaststellen;
 - hun voorkennis inzetten;
 - functie van beeld en opmaak in een tekst herkennen;
 - onderwerp en hoofdgedachte(n) aanduiden;
 - de structuur van een tekst in grote lijnen aanduiden;
 - inhoudelijke en functionele relaties tussen tekstonderdelen vaststellen.

(Schrijven)

- 23 kunnen op structurerend niveau tekstsoorten schrijven bestemd voor onbekende leeftijdgenoten. Het betreft tekstsoorten zoals instructies, affiches, uitnodigingen.
- 27 kunnen bij de planning en uitvoering van en bij de reflectie op de schrijftaken:
 - hun schrijfdoel(en) bepalen;
 - het publiek beschrijven;
 - hun voorkennis inzetten;
 - gericht informatie zoeken, ordenen en verwerken;
 - een logische tekstopbouw creëren met aandacht voor inhoudelijke en functionele relaties;
 - eigen tekst reviseren;
 - inhouds- en vormconventies van de taal verzorgen;
 - gebruik maken van informatie- en communicatietechnologie.

(Literatuur)

- 30 kunnen vanuit een tekstervarende en tekstbestuderende manier van lezen:
 - verschillen aanwijzen in de benadering van de werkelijkheid in:
 - fictionele en zakelijke teksten;
 - verhaal, gedicht, toneeltekst;
 - twee stromingen;
 - de kenmerken herkennen van:
 - column, kortverhaal, (jeugd)roman, jeugdpoëzie;
 - strip, jeugdtheater, tv-drama, soap;
 - verhaalelementen herkennen en benoemen: personages, spanning, thema, tijd, ruimte, ik- en hijverteller;
 - de keuze van sommige verhaalelementen toelichten: personages, tijd, ruimte.
- 31 De leerlingen kunnen:
 - hun tekstkeuze toelichten;
 - hun leeservaring verwoorden (inhoud van het werk weergeven, eigen mening weergeven);

- hun tekstkeuze en leeservaring documenteren.
- 32 De leerlingen kunnen informatie over literatuur verzamelen en gebruiken. Zij maken hierbij kennis met het aanbod van informatiekanalen zoals: bibliotheek, krant, tijdschrift, radio- en tv-programma's, multimedia.

HUMANE WETENSCHAPPEN

De leerlingen kunnen:

(Interactie en communicatie)

- 9 de effecten van interpersoonlijke interactie op individueel gedrag vaststellen.
- 10 omgangsvaardigheden zoals actief luisteren, niet-bedreigend confronteren en omgaan met kritiek toepassen
- 11 de invloed van socio-culturele factoren op communicatie illustreren.
- 12 aantonen dat hedendaagse communicatiemiddelen de aard van de communicatie beïnvloeden.

(Identiteit, continuïteit en verandering)

- 16 aspecten van de cognitieve, de socio-emotionele en de psychomotorische ontwikkeling van het individu beschrijven.
- 17 beschrijven hoe onder de invloed van een wijzigende context de perceptie van gedragingen kan veranderen.
- 18 factoren die de vorming van het zelfbeeld beïnvloeden in voorbeelden herkennen en benoemen.
- 19 de verwachtingspatronen die aan specifieke groepen worden toegeschreven op basis van kenmerken, zoals leeftijd, gender en etnische afkomst, vanuit historisch of cultureel perspectief vergelijken.

(Expressie)

- 24 beschrijven hoe lichaam en lichamelijke een rol spelen in de relatieopbouw en in het sociaal functioneren van mensen.
- 25 de wisselwerking tussen emoties en gedrag toelichten.
- 26 sociale en culturele invloeden op uitingen van emoties illustreren.

(Waarden en normen)

- 30 de invloed van socialiserende instanties op het ontwikkelen van waarden illustreren.
- 31 op basis van morele criteria een eigen oordeel of beslissing evalueren.
- 32 in voorbeelden onderscheid maken tussen waarden, normen, attitudes en persoonlijke voorkeuren.

WETENSCHAPPEN

De leerlingen kunnen:

(Natuurwetenschappen en maatschappij)

- 28 informatie uit media en literatuur toetsen aan wetenschappelijke kennis.

PROJECT ALGEMENE VAKKEN

De leerlingen:

(Functionele taalvaardigheid)

- 1 kunnen informatief luisteren en lezen.
- 2 kunnen luisteren in interactie met anderen.
- 3 zijn mondeling assertief: ze kunnen informatie inwinnen, samenvatten en meedelen.
- 4 kunnen schriftelijke informatie aanvragen en meedelen in herkenbare en concrete situaties.

- 5 kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- 6 hanteren gepaste taal en omgangsvormen.

(Functionele informatieverwerking en –verwerking)

- 17 kunnen onder begeleiding relevante en voor hen toegankelijke informatie in herkenbare concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken.
- 18 kunnen informatie uit uiteenlopend voor hen bestemd tekstmateriaal en voor hen bestemde formulieren begrijpen en gebruiken.
- 19 kunnen onder begeleiding gebruik maken van informatie- en communicatietechnologie.

(Organisatiebekwaamheid)

- 20 kunnen hun dagelijkse leven organiseren.
- 21 kunnen individuele opdrachten van beperkte omvang onder begeleiding organiseren, uitvoeren en evalueren.
- 22 kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding:
 - overleggen en actief deelnemen
 - instructies uitvoeren
 - reflecteren
- 25 kunnen hulp invoeren.
- 26 kunnen een beroep doen op diensten of instellingen waar ze met eventuele vragen, klachten of meldingen terecht kunnen

VAKGEBONDEN EINDTERMEN – DERDE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS

GESCHIEDENIS

De leerlingen:

- 11 tonen aan dat ideologieën, mentaliteiten, waardestelsels en wereldbeschouwingen invloed uitoefenen op samenlevingen, menselijke gedragingen en beeldvorming over het verleden.

LICHAMELIJKE OPVOEDING

De leerlingen:

(Reflecteren over bewegen)

- 8 kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.

(Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl)

- 16 kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
- 21* zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
- 22* zien het belang in van een goede fysieke conditie.

MODERNE VREEMDE TALEN FRANS-ENGELS

De leerlingen kunnen:

(Luisteren)

- 1 het onderwerp bepalen in informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 2 de hoofdgedachte achterhalen in informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 3 de gedachtegang volgen van informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.

- 4 relevante informatie selecteren uit informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 7 een oordeel vormen over informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.

(Lezen)

- 9 het onderwerp bepalen in informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 10 de hoofdgedachte achterhalen in informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 11 de gedachtegang volgen van informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 12 relevante informatie selecteren uit informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 16 een oordeel vormen over informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.

(Spreken)

- 18 informatie uit informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten meedelen.
- 19 beluisterde en gelezen informatieve en narratieve teksten navertellen.
- 20 beluisterde en gelezen informatieve, narratieve en artistiek-literaire teksten samenvatten.
- 21 verslag uitbrengen over een ervaring, situatie en een gebeurtenis.
- 22 een presentatie geven.
- 24 een waardering kort toelichten.
- 25 een gefundeerd standpunt naar voor brengen bij beluisterde en gelezen informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.

(Mondelinge interactie)

- 28 een niet al te complex gesprek beginnen, aan de gang houden en afsluiten.

(Schrijven)

- 30 gelezen teksten globaal weergeven.
- 31 mededelingen schrijven.
- 32 een situatie, een gebeurtenis, een ervaring beschrijven.
- 34 een spontane mening verwoorden over informatieve, prescriptieve, narratieve, argumentatieve en artistiek-literaire teksten.
- 35 beluisterde en gelezen informatieve en narratieve teksten samenvatten.
- 36 gelezen argumentatieve teksten samenvatten.
- 37 een verslag schrijven.
- 40 een standpunt verwoorden in de vorm van informatieve en argumentatieve teksten.

NATUURWETENSCHAPPEN

De leerlingen:

- 16 kunnen een voorbeeld geven van positieve en nadelige (neven)effecten van natuurwetenschappelijke toepassingen.

(Biologie)

- B1 kunnen kenmerken van een gezonde levenswijze verklaren.
- B8*hebben aandacht voor de eigen gezondheid en die van anderen.

(Chemie)

- C6 kunnen het belang van chemische kennis in verschillende opleidingen en beroepen illustreren.

NEDERLANDS

De leerlingen:

(Luisteren)

- 1 kunnen op een structurerend niveau luisteren naar uiteenzettingen en probleemstellingen door een bekende volwassene m.b.t. een leerstofonderdeel bestemd voor bekende leeftijdgenoten en ze kunnen die schriftelijk weergeven (cf. schrijven).
- 2 kunnen op beoordelend niveau via diverse media en multimediale informatiedragers luisteren naar de volgende tekstsoorten bestemd voor een onbekend publiek:
 - diverterende teksten zoals praatprogramma's;
 - informatieve teksten zoals verslagen van feiten en ervaringen;
 - persuasieve teksten zoals standpunten en meningen in probleemoplossende discussies;
 - activerende teksten zoals reclameboodschappen.
- 4 bij de planning, uitvoering van en bij de reflectie op luistertaken kunnen:
 - hun luisterdoel(en) bepalen;
 - het (de) tekstdoel(en) vaststellen;
 - hun voorkennis inzetten;
 - onderwerp en hoofdgedachte identificeren;
 - gericht informatie selecteren en ordenen;
 - bijkomende informatie vragen;
 - inhoudelijke en functionele relaties tussen tekstonderdelen vaststellen;
 - de functie van bijgeleverde visuele informatie vaststellen (koppeling kijken);
 - het taalgebruik van de spreker inschatten;
 - aandacht tonen voor het non-verbale gedrag van de gesprekspartner/spreker.
- 5 kunnen de geschikte luisterstrategieën toepassen naargelang van hun luisterdoel(en), achtergrondkennis en tekstsoort (oriënterend, zoekend, globaal en intensief).
- 6 zijn bereid om:
 - te luisteren;
 - een onbevooroordeelde luisterhouding aan te nemen;
 - een ander te laten uitspreken;
 - te reflecteren over hun eigen luisterhouding;
 - het beluisterde te toetsen aan eigen kennis en inzichten.

(Spreken/ gesprekken voeren)

- 8 kunnen op structurerend niveau t.a.v. een onbekend publiek:
 - instructies geven;
 - gedocumenteerde informatie presenteren.
- 9 kunnen op beoordelen niveau aan een onbekend publiek:
 - inlichtingen vragen, aanvragen doen, klachten/ bezwaren formuleren (rechtstreeks of door middel van de telefoon);
 - standpunten/ meningen of oplossingen voor problemen uiteenzetten en motiveren in een gedachtewisseling, discussie, (werk)vergadering;
 - gevoelens in een gepast register uitdrukken en persoonlijke ervaringen presenteren;
 - activerende boodschappen formuleren.
- 10 Bij de planning, uitvoering van en bij de reflectie op de spraaktaken/ gesprekstaken kunnen ze:
 - hun eigen spreek- en gespreksdoel(en) bepalen;
 - zich een beeld vormen van hun publiek;
 - hun voorkennis inzetten;
 - naargelang van de spreek-, gespreksdoel(en) en publiek:

- gericht informatie selecteren en in een duidelijke vorm verwoorden;
- bijkomende info vragen;
- hun taalgebruik aanpassen;
- inhoudelijke en functionele relaties tussen tekstonderdelen vaststellen en verwoorden;
- visuele informatie gebruiken;
- non-verbaal gedrag inschatten en inzetten;
- gespreksconventies hanteren om gesprekken te beginnen, te onderbreken, gaande te houden en af te sluiten;
- argumenten herkennen en aanbrengen;
- adequaat reageren op de inbreng van gesprekspartner(s).

(Lezen)

14 kunnen volgende tekstsoorten voor een onbekend publiek op beoordelend niveau lezen:

- niet-fictionele teksten:
 - informatieve teksten, inclusief informatiebronnen zoals schema's en tabellen, verslagen, hypertexten en uiteenzettingen;
 - persuasieve teksten zoals een opiniestuk, een betoog;
 - activerende teksten zoals reclameteksten en advertenties, instructies;
 - fictionele teksten (cf. literatuur).
- 16 Bij de planning, uitvoering van en bij de reflectie op hun taken kunnen ze:
- hun eigen leesdoel(en) bepalen;
 - het (de) tekstdoel(en) vaststellen;
 - de tekstsoort bepalen;
 - hun voorkennis inzetten;
 - functie van beeld en opmaak in een tekst herkennen;
 - inhoudelijke en functionele relaties tussen tekstonderdelen vaststellen;
 - de structuur van een tekst aanduiden;
 - onderwerp en hoofdgedachten aanduiden en parafraseren om tekstbegrip te bevorderen;
 - gelezen teksten kort samenvatten;
 - feiten en meningen onderscheiden;
 - argumenten in een tekst op hun waarde en relevantie beoordelen;
 - info selecteren en gebruiken met behulp van verschillende informatiekkanalen.
- 17 kunnen een leesstrategie kiezen naargelang van hun leesdoel en tekstsoort, en ze toepassen (oriënterend, zoekend, globaal en intensief).

18* zijn bereid om:

- te lezen;
- lezend informatie te verzamelen over een bepaald onderwerp;
- de verkregen informatie aan eigen kennis en inzicht te toetsen en te vergelijken met informatie uit andere bronnen;
- te reflecteren op inhoud en vorm van de teksten;
- hun persoonlijk oordeel over bepaalde teksten te formuleren, in vraag te stellen en eventueel te herzien.

(Schrijven)

19 kunnen op structurerend niveau voor een onbekend publiek tekstsoorten schrijven zoals:

- schema's en samenvattingen van gelezen en beluisterde informatie en studieteksten;
- instructies;
- uitnodigingen.

- 20 kunnen voor een onbekend publiek op beoordelend niveau tekstsoorten schrijven zoals:
- verslagen;
 - zakelijke brieven;
 - gedocumenteerde en beargumenteerde teksten.
- 21 Bij de planning, uitvoering van en bij de reflectie op hun schrijftaken kunnen ze:
- hun eigen schrijfdoel(en) bepalen;
 - hun bedoeld publiek bepalen;
 - hun tekstsoort bepalen;
 - hun voorkennis inzetten;
 - gericht informatie zoeken, ordenen en verwerken;
 - een logische tekstopbouw creëren met aandacht voor inhoudelijke en functionele relaties;
 - eigen tekst reviseren;
 - inhouds- en vormconventies van de taal verzorgen;
 - lay-out verzorgen;
 - correct citeren (bronvermelding);
 - gebruik maken van ict.
- 22 zijn bereid om:
- te schrijven;
 - Schriftelijke informatie te verstrekken;
 - Te reflecteren over inhoud en vorm van hun eigen schrijfproces en –product;
 - Taal, indeling, spelling, handschrift en lay-out te verzorgen.

(Literatuur)

- 23 kunnen vanuit een tekstervarende en tekstbestuderende manier van lezen:
- literaire teksten uit heden en verleden interpreteren, analyseren en evalueren. Zij kunnen daarbij verbanden leggen:
 - binnen teksten;
 - tussen teksten;
 - tussen teksten en het brede socioculturele veld;
 - tussen tekst en auteur;
 - tussen teksten en hun multimediale vormgeving;
 - verslag uitbrengen over de eigen ervaringen met literaire teksten uit heden en verleden en kunnen deze ervaringen toetsen aan andere interpretaties van en aan waardeoordelen over teksten.

In de hierboven vermelde activiteiten komen aan bod:

- poëzie, proza;
 - theatervoorstelling.
- 24 kunnen hun tekstkeuze en hun leeservaring beschrijven, evalueren en documenteren in een leesdossier.
- 25 kunnen informatie over literaire teksten verzamelen en verwerken. Zij kunnen hierbij gebruik maken van informatiekkanalen: bibliotheek, kranten en tijdschriften, radio- en tv-programma's, internet en cd-rom.
- 26 kunnen bij deze activiteiten gebruik maken van de gepaste leesstrategieën (cf eind-term 17).
- 27 kunnen doelbewust gegevens, begrippen en werkwijzen hanteren om de bovengenoemde taken uit te voeren.
- 28* zijn bereid om:
- literaire teksten te lezen;
 - over hun eigen leeservaring met anderen te spreken en erover te schrijven;

- hun leeservaring in maatschappelijke context(en) te plaatsen;
- hun persoonlijke leeservaring te toetsen aan die van anderen.

(Taalbeschouwing)

30* Bij het reflecteren op verbale en non-verbale communicatie tonen de leerlingen interesse in en respect voor de persoon van de ander, en voor de eigen en andermans cultuur.

WISKUNDE

De leerlingen kunnen:

(Statistiek)

- 33 in betekenisvolle situaties, gebruik maken van een normale verdeling als continu model bij data met een klokvormige frequentieverdeling en het gemiddelde en de standaardafwijking van de gegeven data gebruiken als schatting voor het gemiddelde en de standaardafwijking van deze normale verdeling.
- 34 het gemiddelde en de standaardafwijking van een normale verdeling grafisch interpreteren.
- 35 grafisch het verband leggen tussen een normale verdeling en de standaardnormale verdeling.

HUMANE WETENSCHAPPEN

De leerlingen kunnen:

(Interactie en communicatie)

- 5 de interactie en de communicatie tussen personen, tussen groepen en tussen personen en groepen beschrijven en in concrete situaties analyseren;
- 6 factoren herkennen die de communicatie en interactie tussen personen, tussen groepen en tussen personen en groepen beïnvloeden en deze kennis aanwenden om de communicatie en interactie te verbeteren;

(Identiteit, continuïteit en verandering)

- 9 uitleggen hoe persoonlijke identiteit en groepsidentiteit tot stand komen en veranderen.
- 10 aantonen dat de perceptie van persoonlijke identiteit en groepsidentiteit afhankelijk is van een aantal factoren en het persoonlijk en groepsgedrag beïnvloedt.
- 11 opvattingen over de mens en over de gelijkwaardigheid van mensen in historisch en cultureel perspectief plaatsen en deze opvattingen met actuele wereldbeelden verbinden.

(Samenhang en wisselwerking)

- 13 de sociale stratificatie en de evolutie ervan beschrijven en gevolgen ervan toelichten in termen van sociale mobiliteit, gelijke kansen, breuklijnen in de samenleving, actieve participatie en machtsstructuren.
- 15 de betekenis en de rol van verschillende dimensies van cultuur waaronder recht, wetenschap, techniek, economie, gezondheids- en milieuzorg, toelichten, in hun ontwikkeling schetsen, tegenover deze ontwikkelingen een standpunt innemen en illustreren dat deze verschillende dimensies elkaar soms versterken en soms met elkaar in conflict komen.

(Expressie)

- 17 opvattingen over het ontstaan en de functies van emoties vergelijken en de socio-culturele invloed op uitingen ervan aantonen;

- 18 illustreren dat opvattingen over lichaam en lichamelijkheid de relatie tussen mensen beïnvloeden en deze opvattingen in tijd en ruimte plaatsen;
- 20 artistieke uitingen vanuit kunstkritische, historische en culturele invalshoek analyseren.

(Waarden en normen)

- 21 de individuele waardeontwikkeling beschrijven en de invloed van socialiserende instanties op waardeontwikkeling en individuele waardebeleving uitleggen;
- 23 uitleggen hoe waarden in gemeenschappen ontstaan, worden overgedragen, veranderen en tot uitdrukking worden gebracht;
- 24 waarden herkennen in eigen opvattingen en in die van anderen en hiertegenover een genuanceerd standpunt innemen.

(Onderzoekscompetentie)

- 26 over een gedrags- of cultuurwetenschappelijk vraagstuk, een onderzoeksoopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- 27 de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

MODERNE TALEN

De leerlingen kunnen:

(Taal en communicatie)

- 1 domeinspecifieke teksten, zoals zakelijke en wetenschappelijke, structureren, verwerken en gepast presenteren in functie van de ontvanger.

(Taal en cultuur)

- 9 gevoelens en leeservaringen op een creatieve manier vorm geven.

(Onderzoekscompetentie)

- 16 zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- 18 de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

SPORT

De leerlingen kunnen:

(Gezondheid en veiligheid)

- 9 de invloed van bewegen op de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren, die de gezondheid beïnvloeden.
- 10 evenwicht nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid, met een controle hiervan door de correcte interpretatie van meetresultaten.

(Zelfconcept en sociaal functioneren)

- 12 ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij sportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
- 13 verantwoorde methoden gebruiken om controle te behouden, stressgevoeligheid te verlagen en mentale weerbaarheid te verhogen.
- 16 ervaren dat sportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

SPORTWETENSCHAPPEN

De leerlingen kunnen:

(Gezondheid en veiligheid)

- 22 het individuele en maatschappelijke belang van sport en bewegen voor de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden.

25 het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven en duiden aan de hand van de interpretatie van meetresultaten.

(Zelfconcept en sociaal functioneren)

27 bij sportbeoefening motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld kaderen.

29 verantwoorde methoden gebruiken om controle te behouden, stressgevoeligheid te verlagen en mentale weerbaarheid te verhogen.

WETENSCHAPPEN

De leerlingen kunnen:

(Natuurwetenschap en maatschappij)

28 effecten van natuurwetenschap op de samenleving illustreren, en omgekeerd.

TOPSPORT

De leerlingen-topsporters:

(Gezondheid en veiligheid)

11 kunnen de invloed van bewegen op de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.

18 streven evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid, en controleren dat evenwicht door de correcte interpretatie van meetresultaten.

(Zelfconcept en het sociaal functioneren)

19 ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.

20 gebruiken mentale vaardigheden en mentale routines om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle enzovoort met het oog op een esthetisch-expressieve of sportefficiënte beweging.

PROJECT ALGEMENE VAKKEN – 1^o EN 2^o LEERJAAR

De leerlingen:

(Functionele taalvaardigheden)

1 kunnen uit mondelinge en schriftelijke informatie de essentie halen.

2 kunnen over die informatie reflecteren en ze evalueren.

3 kunnen ingewonnen informatie mondeling gebruiken.

4 kunnen mondeling argumenteren.

5 kunnen eenvoudige informatie schriftelijk formuleren.

6 kunnen zich mondeling duidelijk uiten.

(Functionele informatieverwerving en –verwerking)

11 kunnen relevante informatie in concrete situaties vinden, selecteren en gebruiken.

12 kunnen informatie uit uiteenlopend tekstmateriaal begrijpen en gebruiken.

13* kunnen spontaan gebruik maken van voor hen relevante informatie- en communicatietechnologie (ict).

(Organisatiebekwaamheid)

15 kunnen opdrachten zelfstandig plannen, organiseren, uitvoeren, evalueren en indien nodig bijsturen.

16 kunnen bij groepsopdrachten:

- overleggen en actief deelnemen;
- in teamverband instructies uitvoeren;
- reflecteren en bijsturen.

(Maatschappelijk en ethisch bewustzijn, weerbaarheid en verantwoordelijkheid)

- 21 kennen in hun eigen regio de dienstverlening van de belangrijkste maatschappelijke instellingen en kunnen er gebruik van maken.
- 31* zijn gemotiveerd om te zorgen voor de eigen gezondheid en het eigen welzijn en dat van anderen.

PROJECT ALGEMENE VAKKEN – 3^E LEERJAAR

De leerlingen kunnen:

(Functionele tekstgeletterdheid)

- 1 uit diverse tekstsoorten relevante informatie selecteren.
- 2 voor een specifieke opdracht uit verschillende soorten teksten informatie vergelijken en integreren.
- 3 beknopt en duidelijk schriftelijk rapporteren.
- 4 maatschappelijk relevante tekstinformatie praktisch aanwenden.
- 5 maatschappelijk relevante tekstinformatie kritisch beoordelen.
- 6* over maatschappelijk relevante tekstinformatie een eigen standpunt innemen, rekening houdend met ethische principes.

(Functionele kwantitatieve geletterdheid)

- 7 uit tabellen, grafieken, diagrammen of kaarten, relevante informatie selecteren.
- 10 maatschappelijk relevante kwantitatieve informatie praktisch aanwenden.
- 11 maatschappelijk relevante kwantitatieve informatie kritisch beoordelen.
- 12* over maatschappelijk relevante kwantitatieve informatie een eigen standpunt innemen, rekening houdend met ethische principes.

(Functionele ict-geletterdheid)

- 17 maatschappelijk relevante informatie, met behulp van ict ingewonnen, kritisch beoordelen.
- 18* over maatschappelijk relevante informatie ingewonnen met behulp van ict, een eigen standpunt innemen rekening houdend met enerzijds ethische principes en anderzijds deontologische principes met betrekking tot auteursrecht, privacy, beveiliging.

(Problemen oplossen)

- 19 zelfstandig de essentie van een probleem vatten en omschrijven.
- 20 bij een probleem beïnvloedende factoren achterhalen, ze vervolgens volgens belangrijkheid rangschikken en de relaties ertussen aangeven.
- 21 voor een probleemstelling de meest geschikte oplossingsstrategie kiezen.
- 22 een planning opmaken en ze uitvoeren.
- 23 bij elke stap de gevolgde strategie evalueren en eventueel bijsturen.
- 24 het resultaat van het proces evalueren en de gevolgde strategie optimaliseren.

(Werken in teamverband)

- 26 met het oog op een te bereiken doel over de aanpak, de taakverdeling en de verantwoordelijkheden van een groepsopdracht overleggen en onderhandelen.
- 27 zich bij een groepsopdracht constructief aansluiten bij een in team genomen beslissing.
- 28 de eigen taken van een groepsopdracht volgens afspraken uitvoeren.
- 29 de eigen bijdrage, zowel qua proces als qua product, tussentijds evalueren en eventueel bijsturen.
- 30 over de eigen bijdrage aan een groepsopdracht beknopt verslag uitbrengen en erover communiceren.
- 31 het groepsresultaat en de samenwerking bespreken met het oog op conclusies over de eigen interactievaardigheden.
- 32* empathie, loyaliteit en wederzijds respect tonen.



THEMA 1

*Kennismaking
met geestelijke
gezondheid:
Wat is het?*

BASISTHEMA 1: KENNISMAKING MET GEESTELIJKE GEZONDHEID: WAT IS HET?

Extra: Powerpoint 1

Wat is geestelijke gezondheid?!

Gezondheid is meer dan enkel 'niet ziek' zijn. Zo is volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie gezondheid een toestand van volledig fysisch, geestelijk, sociaal en moreel welzijn. Deze vier aspecten zijn moeilijk van elkaar te onderscheiden. Bijvoorbeeld voel je je, als je overspannen bent, zowel lichamelijk als geestelijk niet goed. Dit komt omdat je geest verbonden is met je lichaam. Machteld Hubert⁶ bouwt verder op deze definitie door te stellen dat 'gezondheid het vermogen van mensen is om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren'. Het gaat dus om het vermogen om met veranderende omstandigheden om te gaan. Hierbij onderscheidt Machteld Hubert zes gezondheidsdimensies: lichaamsfuncties, mentale functies en –beleving, spirituele/ existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

In dit lessenpakket gaat het verder over **geestelijke/ mentale (on)gezondheid**.

GEESTELIJK GEZOND

Geestelijk gezond zijn veronderstelt dat je de mogelijkheid tot persoonlijke groei en bevredigende menselijke relaties 'gesaved' hebt. Zolang je een 'toekomst' hebt voor jezelf en je omgeving, zit het snor met je geestelijke gezondheid. Je moet er wel rekening mee houden dat geestelijk gezond zijn een veranderlijk gegeven is: het ene moment functioneer je beter dan het andere. Het is een proces van geestelijk welbehagen van minder naar meer en omgekeerd. **Bijgevolg is het dus oké om eens niet oké te zijn** (zie [Dipje](#)).

Iedereen ervaart op enig moment in zijn leven klachten zoals somberheid, angsten, piekeren of stress. Iedereen zit wel eens niet lekker in zijn vel en heeft kwetsbaarheden: fysiek en psychisch. Als je geconfronteerd wordt met persoonlijke en geestelijke problemen, wil dat nog niet zeggen dat je geestelijk ziek bent. Problemen horen immers bij het leven. Zo ontwikkelen één op vier mensen ooit in hun leven psychische klachten. Meestal gaan die vanzelf weer over. Worden die problemen toch erger of blijven ze aanslepen, dan kan erover praten met een familielid, een vriend(in) of een leraar al veel oplossen.

DIPJE

Wanneer je gedurende een langere periode niet meer psychisch kan functioneren zoals je zou willen, is er sprake van een geestelijk gezondheidsprobleem. Je hebt dan het gevoel dat je niet meer de baas bent over je eigen gedrag en reacties. Je hebt bijvoorbeeld geen fut meer om iets te doen of je hebt je emoties niet meer in de hand. Je kunt in de put zitten door zaken die gebeuren in je leven: een overlijden, een scheiding van je ouders, ruzie met een vriend(in), een slecht rapport, ... Hoe moeilijk deze gebeurtenissen ook zijn, we passen er ons meestal snel aan aan (zie [Veerkracht](#)). Duurt de dip erg lang, dan kan dit betekenen dat er sprake is van een psychisch probleem.

⁶ Hubert, M. (z.j.). *Wat is positieve gezondheid?* Opgehaald van <http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid>

PSYCHISCHE OF PSYCHIATRISCHE ZIEKTE

Een psychische aandoening is niet hetzelfde als een dipje. Een psychische of psychiatrische ziekte duidt op ziekteverschijnselen die veroorzaakt worden door stoornissen in de waarneming of het denken, stoornissen van neurotische oorsprong, persoonlijkheidsstoornissen of verslavingen. We spreken hier dus over zieke mensen. Deze psychische problemen kennen onderliggend een specifieke kwetsbaarheid bij de persoon (zie [beïnvloedende factoren](#)). Deze kwetsbaarheid zorgt ervoor dat de psychische gezondheid van de persoon verstoord geraakt. Wanneer onze psychische gezondheid zodanig verstoord is dat we door onszelf of door anderen niet meer oké bevonden worden, is er sprake van een psychische stoornis.

Belangrijk is te onthouden dat psychische problemen begrijpelijke menselijke reacties zijn op specifieke situaties. Bovendien is het goede nieuws dat men iets aan deze problemen kan doen en een persoon hier meestal van kan herstellen of verbeteren. Deze boodschap wordt ook door onze getuigenissen benadrukt. Tijdens hun getuigenis brengen zij een verhaal van hoop en herstel. Meer informatie over deze getuigenissen vind je in [thema 5](#) van deze basislessen terug.

In 'Take off' wordt niet gefocust op psychische of psychiatrische ziekten maar op geestelijke gezondheid. Wil je toch meer informatie over psychische of psychiatrische ziekten, dan kan je terecht op www.tegek.be/psychische-problemen/klachten

NORMAAL VS ABNORMAAL

Vaak wordt er over mensen met psychische problemen gezegd dat ze abnormaal zijn. Maar wat is nu het verschil tussen 'normaal' en 'abnormaal' gedrag? Bovendien heeft dit gezichtspunt een invloed op stigma en discriminatie rond psychische problemen. Meer informatie hierover vind je in [thema 4](#) van deze basislessen terug.

Er is geen duidelijke lijn te trekken tussen wat als normaal en wat als niet normaal wordt beschouwd. Dit hangt af van verschillende elementen:

- Subjectieve vs. normatieve interpretatie ervan⁷:

SUBJECTIEVE BEPALING

Wetenschappelijk zoals de psychologie en geneeskunde hebben een aantal inzichten over wat problematisch is. De persoon zelf kan echter aan zijn gedrag een eigen betekenis geven en er zich best goed bij voelen.

NORMATIEVE BEPALING

Om in te schatten of gedrag abnormaal is, baseert men zich niet alleen op inzichten uit de psychologie of de geneeskunde. Ook andere normen spelen mee: esthetische, religieuze, economische en culturele opvattingen over wat goed en kwaad is in een bepaalde maatschappij. Vandaar dat men ook vaak spreekt over 'ongewenst' gedrag binnen een bepaalde context.

7 Coeman, J., De Man, L. & Janssens, G. (2004). *Gedragwetenschappen 3 – Identiteit*. Uitgeverij de Boeck: Antwerpen.

- De invalshoek: Een aantal gedragingen kunnen we vanuit verschillende invalshoeken bekijken om ze al dan niet als probleemgedrag te omschrijven. Geen enkele invalshoek kan alle probleemgedrag omvatten. Voorbeelden van invalshoeken zijn:

- **Afwijking van het gemiddelde:**

We gaan er hierbij van uit dat normaal gedrag het gedrag is zoals we dat bij de meeste mensen kunnen waarnemen. Voorbeeld: Els probeert gezond te eten en regelmatig te sporten. Op deze manier wil ze haar lichaam fit houden. Wanneer een minderheid een ander gedrag laat zien, dan vinden we nogal vlug dat zij afwijken van het normale. Dus noemen we dit gedrag vaak abnormaal. Voorbeeld: De vrienden van Pieter vinden het vreemd dat hij op zijn achttiende nog geen pintje heeft gedronken.

MAAR wat met gedrag dat bij een minderheid voorkomt en toch waardevol is? Voorbeelden: De meeste mensen lopen voorbij een man die bleek en zichtbaar onwel op een bankje zit. Enkel Marc stopt om te kijken hoe het met de man gaat; In de klas rookt 15% van de leerlingen niet.

- **Afwijking van de norm:**

Elke maatschappij, elke cultuur heeft zijn eigen normen. Voorbeeld: Emma is een voorbeeldige studente. Iedere dag is ze achter haar studieboeken te vinden en ze haalt goede punten. De schoolresultaten van haar klasgenoot Staf zijn echter niet goed. De leraren zeggen dat hij harder moet werken. Maar de mama van Staf is ernstig ziek, waardoor hij 's avonds mee moet helpen met het huishouden. Dat vinden zijn vrienden niet normaal.

MAAR we moeten beseffen dat ons gedrag, dat we als 'normaal' beschouwen, door andere culturen als vreemd kan worden ervaren. Voorbeeld: In sommige landen moeten kinderen werken om geld voor het huishouden te verdienen. Soms stoppen ze hiervoor zelfs vroeger met school.

- **Onmogelijkheid zich aan te passen aan de samenleving:**

Hierbij gaat men er van uit dat elke mens zich op een bepaalde manier moet gedragen. Wie dat niet doet, zal zich niet kunnen handhaven en komt in de problemen. Voorbeeld: Sam is zeer nauwkeurig. Als er een rekening toekomt, betaalt hij deze altijd direct. Hoe Eva daarentegen haar administratie regelt, is echt niet normaal! Alle post gooit ze in een doos en één keer per maand kijkt ze die na. Ze betaalt zich blauw aan achterstallige rekeningen.

MAAR wat doen we dan met gedragingen die bewust en vaak terecht ingaan tegen wat in de omgeving fout gaat? Soms kan het nodig zijn om tegen de stroom in te gaan. Voorbeeld: Niet met het vliegtuig op reis gaan uit ecologische redenen.

- **Persoonlijke ervaring van ongemak**

Iedereen vindt verschillende dingen abnormaal. Een persoonlijke ervaring van ongemak gaat dan ook eerder om de psychologische consequenties van het gedrag voor het individu zelf of voor de personen met wie hij/zij omgaat. Voorbeeld: Heidi verkrampt telkens als onbekenden in de buurt zijn. Ze klapt helemaal dicht en is zichzelf niet meer! Haar vrienden vinden dit niet normaal.

MAAR een persoon kan zich tijdens het afwijkend gedrag prima voelen. Voorbeeld: Een patiënt met een bipolaire stoornis kan soms zeer euforisch zijn en tonnen energie hebben. Hijzelf voelt zich op deze momenten super maar anderen zien dat hij niet ok is.

• Vanuit een juridisch standpunt

Ook justitie legt bepaalde regels aan 'normaal' gedrag op. Voorbeeld: Een werkgever moet volgens de wet iets doen aan het psycho-sociaal welzijn van zijn werknemers. Hierdoor kan het parket een werkgever schuldig achten aan onopzettelijke doding bij de zelfdoding van een werknemer.

- De tijdsgeest: Sommige zaken werden vroeger als ziekte beschouwd maar nu niet meer (bv. homoseksualiteit). Of omgekeerd worden sommige zaken nu als een ziekte beschouwd en vroeger niet (bv. druk kind – ADHD; Rouwperiode na overleden partner).

Er is ook geen duidelijke lijn te trekken tussen een psychische aandoening en een lichame-lijk probleem. Onderzoek wijst steeds vaker uit dat deze twee nauw met elkaar verbonden zijn.

Bij heel wat 'rare' gedragingen voelen we aan dat er iets scheelt. We kunnen niet altijd een gepaste naam vinden voor dit gedrag dat we als 'anders' ervaren. We noemen het waargenomen gedrag abnormaal gedrag, afwijkend gedrag, onaangepast gedrag of ziek gedrag. In een aantal gevallen hebben we te doen met personen die psychologische problemen ervaren. In andere gevallen is het vreemde gedrag het gevolg van een gebrek of een stoornis. Soms betreft het personen met psychiatrische problemen.



Bron: www.geestelijkgezondvlaanderen.be

BEÏNVLOEDENDE FACTOREN

In normale omstandigheden beschikken we over voldoende mogelijkheden om aan de eisen uit de omgeving te voldoen en kunnen we moeilijkheden de baas. Maar bepaalde ervaringen en/of sommige aanlegfactoren kunnen aanleiding geven tot de verstoring van dat evenwicht. Meestal is niet één factor verantwoordelijk, maar zorgt een samenspel van deze factoren voor een verstoring van de geestelijke gezondheid. Het zijn dus niet enkel een biomedische, genetische, neurologische reactie of een ziekte van de hersenen. Maar een aantal risicofactoren kunnen een bepalende rol spelen. Hieronder volgt een overzicht van de verschillende factoren die onze psychische gezondheid kunnen beïnvloeden⁸:

8 Coeman, J., De Man, L. & Janssens, G. (2004). Gedragwetenschappen 3 – Identiteit. Uitgeverij de Boeck: Antwerpen.

1. BELANGRIJKE LEVENSERVARINGEN

Een aantal levenservaringen (o.m. overlijden van een belangrijk persoon, trauma, ontgoocheling) kunnen er enerzijds voor zorgen dat onze psychische gezondheid ondermijnt raakt. Anderzijds zijn deze ervaringen er precies verantwoordelijk voor dat we sterker zijn om de draaglast aan te kunnen.

Het gaat dan onder meer om ervaringen met betrekking tot:

- onze opvoeding,
- onze relaties binnen de familie,
- onze relaties binnen een bredere sociale context (onze vriendenkring, de school, de examens, de werkomstandigheden met eventuele stress).

2. PERSOONLIJKHEID

Ieder van ons is uniek met zijn eigen gedachten, gevoelens en gedragwijzen. Deze 3 G's bepalen hoe we in het leven staan en met de mensen en gebeurtenissen om ons heen omgaan. Hierdoor kan de ene persoon kwetsbaarder zijn dan iemand anders om moeilijkheden te baas te kunnen.

3. ERFELIJKHEID

Ook ons erfelijk materiaal kan ervoor zorgen dat we ofwel zwak staan of precies goed gewapend zijn.

We spreken hier over erfelijkheid. Dit houdt in dat de ene mens kwetsbaarder is om psychische ziekten te ontwikkelen dan een andere omdat hij dit heeft overgeërfd.

4. PERCEPTIE

Perceptie is de manier waarop we onze omgeving waarnemen en interpreteren. Dit is voor iedereen verschillend.

- Arthur (55 jaar) vind je vaak terug op café. Zijn burens denken dat hij een alcoholprobleem heeft. Maar eigenlijk gaat Arthur op café omdat hij eenzaam is. Op café is er altijd wel iemand om tegen te praten.

5. COPING (zie ook [thema 2](#))

Elk van ons maakt bepaalde problemen door. Maar niet iedereen gaat er op dezelfde manier mee om. De manier waarop we omgaan met spanningen naar aanleiding van die problemen noemt men coping-mechanismen. Het zijn mechanismen die ons in staat stellen om positief om te gaan met spanningen.

6. LICHAAMELIJKE TOESTAND

Sommige dagen hebben we hopen energie en voelen we ons alsof we de wereld aankunnen. Op andere dagen voelen we ons minder in vorm. Een aantal lichamelijke factoren kunnen hierop van invloed zijn zoals bepaalde lichamelijke ziektes, verslavingen, vermoeidheid, ...

7. GEBEURTENISSEN EN LEVENSPERIODEN

Ingrijpende gebeurtenissen en bepaalde levensperiodes kunnen een invloed hebben op ons psychisch gezond functioneren. Deze kunnen zowel positief als negatief zijn:

- adolescentieperiode: het zoeken naar een eigen identiteit
- vinden van een nieuwe liefde
- het verlies van een partner (door dood of scheiding)
- geboorte van een kind
- het verlies van een ouder
- ouder worden
- de pensioenleeftijd
- verlies van werk.

FEITEN EN CIJFERS

Heel wat mensen komen tijdens hun leven in contact met psychische problemen, rechtstreeks of via familie, vrienden, en dergelijke. De cijfers die hierrond werden verzameld bewijzen dit^{9,10}:

- Over de periode van een jaar kampen ongeveer 700.000 mensen met een psychisch probleem. Dat komt bijna overeen met de totale bevolking van de twee grootste Vlaamse steden, Antwerpen en Gent, samen.
- Vlaanderen heeft een van de hoogste zelfdodingscijfers van Europa. De oorzaak daarvan is niet helemaal duidelijk. Maar de cijfers bewijzen wel dat veel landgenoten, ook jongeren, geen uitweg meer zien voor hun problemen. Daarom is het belangrijk om meer over onze geestelijke gezondheid te praten.
- Geestelijke gezondheidsproblemen hebben doorgaans ook een invloed op de omgeving van de patiënten. Als je je familie, vrienden, collega's, werkgevers... meetelt, komen er dus nog veel meer mensen mee in aanraking.
- Als je willekeurig 3 Belgen rond een tafel plaatst, zal gemiddeld één van hen doorheen zijn leven ooit geconfronteerd worden met een psychische stoornis. (Dit zijn hoge en confronterende cijfers, maar België bevindt zich hiermee in de internationale middenmoot). Doorheen diverse bevestigingen blijkt ook dat ongeveer 26% van de Belgen zich slecht in zijn vel voelt.
- België blijft wereldwijd koploper in het opnemen van patiënten in psychiatrische instellingen. Het aantal gedwongen opnamen is met 42% gestegen tussen 1999 en 2008, nog voorafgaand aan de financiële crisis. Recent, in de periode 2004-2008, kennen we een stijging van 10% in aantal opnamen in de psychiatrische ziekenhuizen, vooral in Vlaanderen.
- Vlaanderen kent een opvallend hoog cijfer heropnames binnen 30 dagen in psychiatrische ziekenhuizen: 25% bij schizofrenie, 20% bij manische-depressie.
- Psychische stoornissen staan met 34% op nummer 1 als oorzaak van invaliditeit, met depressie, alcohol en dementie in de top 10.

9 Itinera (2013) in Geestelijk gezond Vlaanderen (z.j.). *Feiten & cijfers*. Opgehaald van www.geestelijkgezondvlaanderen.be

10 Itinera Institute (2013). *Hoe gezond is de geestelijke gezondheidszorg in België? De feiten achter de mythen*. Opgehaald van http://www.itinerainstitute.org/sites/default/files/articles/pdf/20120701_geestelijke_gezondheidszorg_pvh.pdf

- 27% van het ziekteverzuim boven 15 dagen kent een psychische oorzaak. Psychisch onwelzijn is mede verantwoordelijk voor 25% van alle uitkeringen voor werkonbekwaamheid.
- Het presentisme, met een lagere productiviteit op het werk, is in België op vijf jaar tijd bijna verdubbeld bij mensen met een matige psychische aandoening. Hierdoor is België over het Europese gemiddelde gesprongen.
- Psychiatrische patiënten kennen gemiddeld een 15 jaar lagere levensverwachting, hoofdzakelijk als gevolg van lichamelijke oorzaken.
- Het aantal zelfdodingen is gelijk aan respectievelijk 17, 24 en 14 zelfdodingen per 100.000 inwoners in Vlaanderen, Wallonië en Brussel. Vlaanderen bevindt zich hiermee 1,5 keer hoger dan het Europese gemiddelde. België zit met drie zelfdodingen per dag in de top drie van Europa. Vlaanderen illustreert echter in positieve zin dat een state-of-the-art plan van beleidsaanpak vruchten kan afwerpen. De vooropgesteld daling van 8% in het eerste suicidepreventieplan werd goed gehaald.
- 30 tot 70% van de kinderen van ouders met een psychische stoornis, ontwikkelen zelf een psychische stoornis. Opvallend is ook dat meer dan 90% personen die overgaan tot zelfdoding vooraf leden aan een psychische stoornis. Bijna de helft van hen werd reeds voordien behandeld. Zelfdoding is dus meestal geen losstaand of geïsoleerd fenomeen.
- Met 19,1% is het gebruik van psychofarmaca opvallend hoog in vergelijking met andere landen. Wat betreft kalmeringsmiddelen en slaapmiddelen is er duidelijk sprake van een overconsumptie.
- In België ziet 46% van de personen met een ernstige aandoening een arts, maar krijgt geen medicatie noch therapie. 25% krijgt enkel medicatie en 3,8% enkel therapie. De voorkeur voor medicatie boven therapie is deels ook kostengedreven. De benadering van medicatie en therapie, die de norm zou moeten zijn, komt niet overeen met de realiteit. De lange wachttijden, die kunnen schommelen van een maand tot een jaar, worden ook door de overheid bevestigd.
- Er is een duidelijk verband tussen psychische problemen en de socio-economische status: 72% van de personen die een beroep doen op een OCMW of CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) ervaren een toestand van psychisch onwelbevinden. 58% van hen kent een milde depressiviteit. 36% ondernam reeds een poging tot zelfdoding, en 20% doet een beroep op de geestelijke gezondheidszorg. Dit zijn veel hogere cijfers dan bij personen die geen beroep doen op sociale ondersteuning.
- De opstart van professionele zorg komt vaak veel te laat: gemiddeld 1 jaar te laat voor stemmingsstoornissen, 16 jaar te laat voor angststoornissen en 18 jaren te laat voor middelenmisbruik.
- Deze onderbehandeling is het gevolg van een cascade van barrières. Slechts 1 op 3 personen zoekt professionele hulp. Het is bijvoorbeeld illustratief dat binnen welzijnzorg slechts 9% zijn psychische problemen bespreekt. 31% weet niet waar ze hulp kunnen vinden. 15% zoekt geen hulp omwille van het prijskaartje. 32% stelt het zoeken van hulp uit omwille van financiële redenen.

- 60 tot 70% van de psychiatrische patiënten werken; 45 tot 55% bij een ernstige stoornis. Dit is op zich slechts 10 tot 15% lager dan de rest van de bevolking. De patiënten zonder werk vormen in absoluut aantal wel een grote en toenemende groep. Dit uit zich ook in een stijging van en groter aandeel in aanvragen van uitkeringen.

Enkele feiten en cijfers specifiek over jongeren rond geestelijke gezondheid en psychische problemen^{11, 12, 13}.

- 38% van de jongeren voelt zich zo slecht dat het hun functioneren belemmert.
- 60% van de jongeren heeft het gevoel niet aan de verwachtingen te kunnen voldoen.
- 80% van de jongeren wil anderen zo weinig mogelijk met zijn problemen belasten.
- 1 op de 5 jongeren kampt met een psychische problematiek en met emotionele problemen: 10% heeft angstproblemen, 15% vertoont tekenen van depressieve gevoelens en 30% meldt slaapproblemen.
- 40% van de jongeren met psychische problemen is in behandeling.
- 25% van de jongeren in de laatste graad van het secundair onderwijs vindt depressie een teken van persoonlijke zwakte.
- 16% van de jongeren in de laatste graad van het secundair onderwijs heeft zichzelf al 1 of meerdere keren opzettelijk lichamelijk beschadigd (overmatig pillen nemen, krassen,...).
- Bijna de helft van de jongeren die in de puberteit met psychische problemen kampen, heeft er vijftien jaar later nog steeds last van.

Met deze cijfers kan men aan de jongeren kaderen dat:

- We allemaal, naast een fysieke gezondheid, ook een mentale/ psychische gezondheid hebben,
- Psychische problemen minder uitzonderlijk zijn dan vaak wordt gedacht,
- Onze mentale/ psychische gezondheid tijdens onze levensloop kan veranderen.

11 Warme steden (z.j.). Waarom is een warme stad nodig? Opgehaald van <http://www.warmesteden.be/>

12 Christelijke mutualiteit (2016). *Visie*.

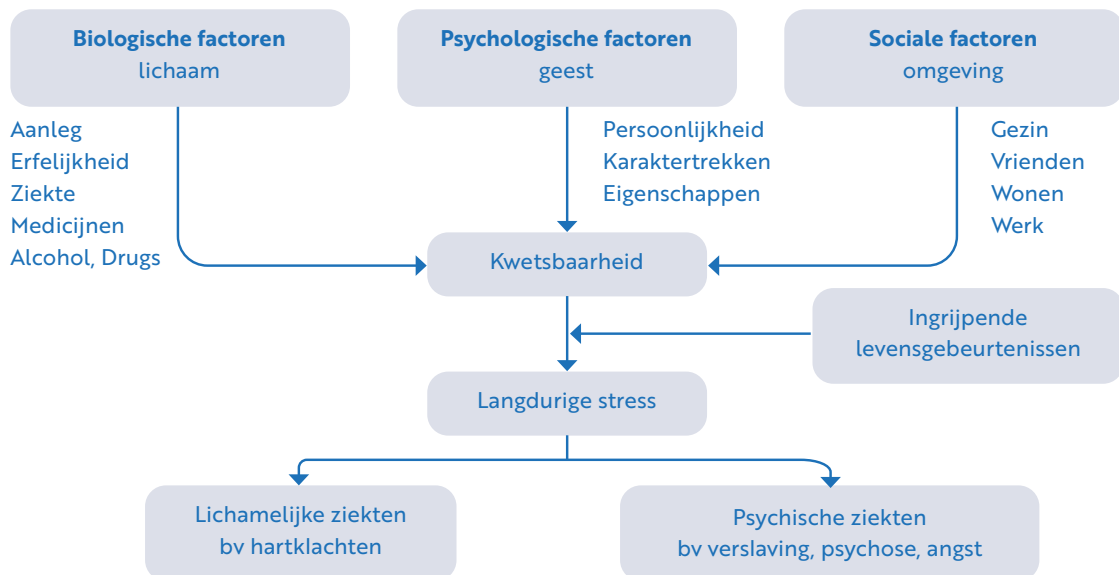
13 Bijttebier, P. (z.j.). De ontwikkeling van psychische problemen: Kwetsbaarheid en weerbaarheid in de loop van het leven. Opgehaald van <https://hiw.kuleuven.be/ned/lessen/cursusmateriaal/0607/bijttebier.pdf>

JOUW GEESTELIJKE GEZONDHEID

BIO-PSYCHO-SOCIAAL MODEL

Het ingewikkelde samenspel van factoren (zie [beïnvloedende factoren](#)) wordt ook dikwijls het bio-psycho-sociaal model genoemd¹⁴:

- ❶ **Biologische factoren:** verwijzen naar aanleg en erfelijkheid, je lichamelijke conditie, gebruik van alcohol en of drugs, lichamelijke ziekte, je voeding, enzoverder.
- ❷ **Psychologische factoren:** hebben te maken met je persoonlijkheid en hoe je omgaat met de dingen die in je leven gebeuren. Voorbeelden zijn perfectionisme, onzekerheid, behoefte aan bevestiging, et cetera.
- ❸ **Sociale factoren:** tenslotte zijn bijvoorbeeld je levensomstandigheden, gezin, ruzies met vrienden, conflicten op het werk, eenzaamheid, enzovoort.



Het bio-psycho-sociale model kan samengevat worden in het bovenstaande schema. Hieruit blijkt dat een psychisch probleem kan ontstaan door een combinatie van kwetsbaarheid en levensgebeurtenissen. Wie erg kwetsbaar is, zal minder aanleiding nodig hebben om problemen te ervaren. Dit kunnen zowel lichamelijke als psychische problemen zijn. Het is dus niet 'abnormaler' om psychische problemen te ervaren in plaats van lichamelijke problemen. Elke persoon heeft zijn eigen 'zwakke' plekken. Voor de ene persoon is dat bijvoorbeeld zijn maag, hoofd, hart of rug, terwijl dit voor de andere zijn geestelijke gezondheid is.

¹⁴ Fonds Psychische gezondheid (z.j.). *Over het bio-psycho-sociale model*. Opgehaald van <http://www.psychischegezondheid.nl/page/204/bio-psycho-sociale-model.html>

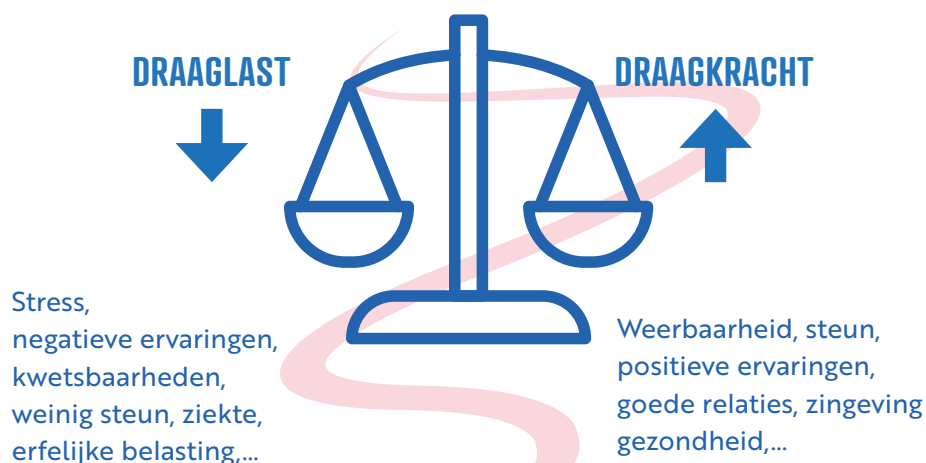
Bij mensen die minder kwetsbaar zijn, zal er een grotere belasting nodig zijn. Een psychisch probleem ontstaat wanneer de [draaglast](#) voor een persoon groter is dan zijn of haar [draagkracht](#).

Kadering van psychische problemen binnen het bio-psycho-sociaal model is voor veel mensen een opluchting. Zo duidt deze theorie aan dat men met psychische problemen kan leren leven en dat het kan helpen door bepaalde aspecten van je levensstijl te veranderen. Bovendien draagt deze benadering bij aan een zekere zin van relativering, zonder de aandoening te bagatelliseren.

DRAAGLAST VS DRAAGKRACHT

Een psychische aandoening ontstaat vaak wanneer er geen evenwicht meer is tussen wat je aankan (draagkracht) en de last die je op je schouders draagt (draaglast). Dat evenwicht ligt voor iedereen anders, want elke persoon is op zijn eigen manier kwetsbaar en sterk (zie [beïnvloedende factoren](#)). Gelukkig zijn er heel wat beschermende factoren die onze draagkracht kunnen ondersteunen en versterken. Meer uitleg hierrond is terug te vinden in [thema 2](#) van deze basislessen.

Een visueel aantrekkelijke en begrijpelijke manier om dit evenwicht in beeld te brengen is via een weegschaal¹⁸:



STRESS

Bij stress ontstaat er in ons lichaam een natuurlijke reactie die ons in staat stelt om snel en alert te reageren op gevaar: onze polsslag versnelt, de spieren spannen zich op, er komt adrenaline vrij in ons bloed en onze ademhaling wordt sneller en dieper. We zijn extra alert en ons lichaam is paraat om te vechten of te vluchten. Deze reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme.

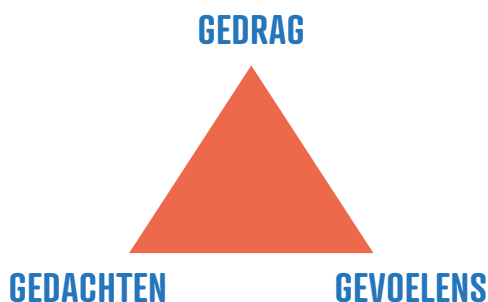
Er is niets mis met wat stress in ons leven. De meeste mensen hebben zelfs een beetje stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Zo kan stress ervoor zorgen dat je extra alert reageert, uitdagingen tot een goed eind kan brengen of helpt om te focussen. Zodra de opdracht klaar is, of de gebeurtenis voorbij, gaat de spanning vanzelf weg. Deze spanning hoort bij het leven en is gezond. In dit geval spreekt men van 'goede' stress.

Stress wordt echter een probleem als de [draaglast](#) (de hoeveelheid stress of de ernst van de stresserende situatie) groter is dan onze [draagkracht](#) (de middelen die we hebben om met de situatie om te kunnen gaan). In dit geval spreken we van 'slechte' stress. Deze vorm van stress kan voorkomen bij ingrijpende gebeurtenissen (voorbeeld een relatiebreuk of breuk met een goede vriend of vriendin) of langdurige blootstelling aan druk (bijvoorbeeld veel schoolwerk, hard ruziënde ouders of geldgebrek). Wanneer deze te lang duren en je niet goed meer kan ontspannen, ga je minder functioneren en heb je weinig energie. Ook kunnen allerlei symptomen optreden op zowel lichamelijk (voorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, verminderde weerstand) als psychisch vlak (voorbeeld prikkelbaar, minder zelfvertrouwen en piekeren) als op het vlak van je gedrag (voorbeeld meer roken, alcohol of drugs gebruiken en meer fouten maken).

Dikwijls denkt men dat enkel volwassenen stress ervaren. Maar stress komt bij iedereen voor, ook bij kinderen en jongeren. Tijdens de adolescentie verandert er namelijk veel. Jongeren krijgt steeds meer schoolwerk, meer vrijheden maar ook meer verantwoordelijkheden. Relaties met hun ouders en vrienden veranderen, en hun vriendenkring wordt steeds belangrijker. Dit alles brengt stress met zich mee. Zo blijkt uit onderzoek¹⁵ dat bijna de helft van de Vlaamse jeugd stress heeft door school, 40% stress krijgt door hun uiterlijk en een gebrek aan zelfvertrouwen en 1 op 4 stress ervaart door hun vrienden en relaties. Ten slotte krijgt 1 op 3 jongeren ook stress door sociale media (zie [sociale media-weerbaarheid](#)).

DE 3 G'S: GEDRAG, GEVOELENS EN GEDACHTEN

Ieder van ons heeft bepaalde gedachten, gevoelens (emoties) en gedragingen. Deze staan allemaal in verbinding met elkaar. Dit noemen we de GGG-cyclus. Zo worden gevoelens niet alleen bepaald door de gebeurtenissen die er aan voorafgaan, maar ook door de beoordeling die we aan deze gebeurtenissen geven, of anders gezegd de gedachten die we bij deze gebeurtenissen hebben. Maar ook wat je doet beïnvloedt wat je denkt en voelt. En hoe je je voelt beïnvloedt wat je doet en wat je denkt.



Dit alles betekent ook dat je invloed kan uitoefenen op je manier van denken, zowel op onze eigen gedachten als op onze manier van denken over geestelijke gezondheid, psychische problemen en mensen met psychische problemen. Dit laatste speelt een rol bij stigma en discriminatie. Meer informatie hierover is terug te vinden in [thema 4](#) van deze basislessen.

De volgende metafoer is een leuke manier om de link tussen gedachten en gevoelens te verduidelijken: **'Bal onder water duwen'**

Stel je eens voor dat je gedachten en gevoelens ziet als een bal die we onder water duwen. We vinden het niet fijn om vervelende gedachten of gevoelens te hebben.

15 Joetz (2017). Hebben jongeren stress? Duh! Opgehaald van <https://www.bondmoyson.be/ovl/Nieuwsbrieven/Flits/flits-mei-2017/Pages/Hebben-jongeren-stress.aspx>

Daarom proberen we ze weg te duwen, net zoals een bal die je onder water duwt. Het kost veel energie om deze onder water te houden. Hoe lang houd je dit vol? En heb je ondertussen nog tijd om datgene te doen wat je eigenlijk graag wilde doen? Wat gebeurt er als je de bal loslaat? Dan plopt hij meteen boven water! Maar hij raakt je niet, hij dobbert daar alleen maar. Als je de bal met rust laat, hou je energie en aandacht over om aan andere zaken te besteden¹⁶.

WEGWIJS: WAAR KAN JE TERECHT?

Er bestaan heel wat diensten en hulpverleners waar jongeren terecht kunnen bij geestelijke gezondheidsproblemen. Vooreerst zijn er enkele diensten waar ze gratis en anoniem een beroep op kunnen doen. Ze kunnen ook bij hun huisarts terecht met deze problemen en indien nodig zal hij/zij samen met hen zoeken bij welke dienst ze best terecht kunnen. Maar ze kunnen ook rechtstreeks een beroep doen op een gespecialiseerde dienst.

MAAR WELKE SOORTEN HULP BESTAAN ER NU JUIST?

Voor jongeren bestaan er heel wat laagdrempelige organisaties die hulp bieden rond psychische problemen, zowel wanneer de jongere die zelf ervaart als wanneer zij iemand kennen die hier mee te maken heeft.

Anonieme hulp

Soms willen ze liever praten met iemand die hen niet persoonlijk kent en aan wie ze hun naam niet hoeven te zeggen. Dan kunnen ze terecht bij deze organisaties:

- Awel,
- Tele-onthaal,
- CLBch@t
- Teleblok,
- Sensoa,
- Druglijn,
- Lumi,
- Wel jong,
- Zelfmoord 1813,
- Vertrouwenscentrum,
- Nu praat ik erover.



16 Samsen, M. & Heus, J. de (2017). *Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

Daarnaast bestaan er ook initiatieven waar ze, naast telefonisch of online, ook persoonlijk met hun problemen en vragen terecht kunnen:

- Jongerenadviescentrum (JAC)
- Centrum voor algemeen welzijn (CAW)
- Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)
- Kinderrechten
- OverKop
- Tejo
- Zelfhulpgroepen

Echter, een goede babbel kan erg deugd doen. Toch blijkt dit niet altijd voldoende en is professionele hulpverlening aangewezen. Hierbij kan een beroep gedaan worden op verschillende types hulpverlening:

Psychologische ondersteuning

Heel wat psychologen, psychiaters of andere therapeuten werken op zelfstandige basis. Het voordeel is dat je soms sneller bij hen terecht kan dan in bijvoorbeeld een CGG (zie verder). Nadelen zijn dat je slechts bij één persoon terecht komt, die je al dan niet kan liggen, en de prijzen voor een consultatie hoger liggen dan in een CGG.

Psychiater?

Een psychiater is een arts gespecialiseerd in psychiatrie. Psychiaters mogen medicijnen voorschrijven (psychologen mogen dat niet). Je kan bij een psychiater terecht voor een consult, een diagnose en een behandeling. Een aantal psychiaters biedt ook zelf psychotherapie aan.

Psycholoog?

Klinisch psychologen hebben een universitaire opleiding in de klinische psychologie gevolgd. Daarnaast hebben ze vaak, maar niet altijd, een bijkomende therapeutische vorming gekregen. Ze kunnen op diverse terreinen werkzaam zijn: in ziekenhuizen, scholen, bedrijven, onderzoeksorganisaties, en dergelijke meer. Een psycholoog mag nooit geneesmiddelen voorschrijven, dat mogen alleen psychiaters omdat zij eerst een opleiding in de geneeskunde gekregen hebben. Bij klinisch psychologen kan je terecht voor begeleiding of therapie bij psychische aandoeningen of persoonlijke problemen.

Therapeut?

Voorlopig mag iedereen zich psychotherapeut noemen, of je nu een vooropleiding in de psychologie of psychiatrie hebt genoten, een of andere therapieopleiding of zelfs helemaal geen opleiding. De term psycholoog is wel wettelijk beschermd. Wel bestaan er zeer goede therapeuten. Toch is het een goed idee om na te gaan wat de achtergrond is van de therapeut die je wil raadplegen en om eventueel te polsen naar de ervaringen van andere mensen die een beroep deden op hem of haar.

Centrum geestelijke gezondheid (CGG)

In een CGG kunnen mensen terecht voor advies, diagnosestelling en behandeling bij psychische problemen. Dit type centra werkt ambulant, waardoor je in je eigen omgeving kan blijven wonen en naar school gaan. Een opname is niet mogelijk. Alle contacten verlopen via consultatie- en begeleidingsmomenten.

Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)

Een psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening. Je verblijft er dus meestal dag en nacht. Al bieden sommige PAAZ-afdelingen ook zorg aan via daghospitalisatie. Een PAAZ is gericht op korte opnames.

Psychiatrisch ziekenhuis

Een psychiatrisch ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening aan. Zoals in een PAAZ (zie boven), verblijf je dus ook hier dag en nacht. Echter kan je in een psychiatrisch ziekenhuis terecht voor langdurige hulp. Bovendien hebben de psychiatrische ziekenhuizen doorgaans ook afdelingen met meer gespecialiseerde programma's en afdelingen speciaal voor kinderen en jongeren.

Psychiatrisch dagcentrum

In een dagcentrum, dat meestal bij een PAAZ of een psychiatrisch ziekenhuis hoort (zie boven), kan je terecht voor een intensieve behandeling overdag, 's Avonds en in het weekend verblijf je thuis.

Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

In een psychiatrisch verzorgingstehuis verblijven personen met een mentale handicap of met een langdurige en gestabiliseerde psychiatrische stoornis voor een lange periode of soms zelf permanent.

EXTRA Voor de jongeren zelf werd een overzichtelijk stappenplan met bijhorende uitleg ontwikkeld. Dit is terug te vinden in bijlage.

LET OP Voor het uitdelen van dit stappenplan raden wij aan om hierrond eerst duidelijke afspraken met het beleid en CLB van jullie school te maken.

EXTRA Op zoek naar uitgebreidere informatie? Neem dan zeker een kijkje op de website www.tegek.be/hulpnodig of zie overzicht op Smartschool.

1 Opdracht 'Ander' gedrag

Een kringgesprek over 'ander' gedrag. Men kan hier dieper op ingaan door de volgende vragen te stellen:

- Wanneer vind je iemand 'anders'?
- Wie kent er iemand in zijn of haar omgeving die zich wel eens 'anders', 'raar' of 'vreemd' gedraagt?
- Hoe ga je met diegene om?
- Vermijd je hem of haar het liefst of juist niet?
- Wie voelt zichzelf wel eens 'anders' dan anderen? (Ev. Wat is er aan de hand met je?)
- Hoe ga je met dit gevoel om?
- Praat je erover of verberg je dit gevoel?
- Etc.

2 Opdracht Stress?!

Een groepsdiscussie rond stress. De volgende vragen en stellingen kunnen worden besproken.

VRAGEN

- Wat is stress voor jullie?
- Hoe beleven jullie stress?
- Welke symptomen ervaren jullie wanneer jullie stress hebben?
- Waarover ervaren jullie stress? (Vaak voorkomende voorbeelden: Schoolwerk, schoolresultaten, faalangst/ perfectionisme, uiterlijk, zelfvertrouwen, liefdesperikelen, ruzies met vrienden, 'Ben ik wel leuk genoeg?')
- Hoe pakken jullie stress aan? (Leerlingen kunnen tips met elkaar uitwisselen)
- Uit onderzoek¹⁷ blijkt dat meisjes meer stress ervaren dan jongens. Klopt dit volgens jullie?

TIP

Je kan de belangrijkste punten op het bord of op een flip-over opschrijven.

17 Joetz (2017). Hebben jongeren stress? Duh! Opgehaald van <https://www.bondmoyson.be/ovl/Nieuwsbrieven/Flits/flits-mei-2017/Pages/Hebben-jongeren-stress.aspx>

STELLINGEN

Kies als leerkracht-begeleider enkele stellingen uit en lees deze aan de leerlingen voor. Laat de leerlingen die akkoord gaan (ja) links van de cirkel zitten. Wie niet akkoord gaat (nee) mag rechts plaatsnemen. Na elke stellingen, mogen enkele leerlingen uit beide groepjes (de ja en de nee groep) hun keuze motiveren. Modereer zoals in een groeps-gesprek. Voorbeeldstellingen zijn:

- ☞ Lachen is gezond!
- ☞ Iedereen die stress heeft, weet of voelt dat.
- ☞ Stress moet je ondergaan. Er is niets aan te doen.
- ☞ Sport kan stress verlagen.
- ☞ Als je positief denkt, heb je minder last van stress.
- ☞ Jongeren hebben nu meer stress dan vroeger.
- ☞ Sociale media zorgen voor stress.
- ☞ Na regen komt zonneschijn (= na een periode van tegenslag, komt er een betere tijd). Klopt dit?
- ☞ Veel vrienden hebben zorgt voor minder stress.
- ☞ Iemand met weinig vrienden heeft meer stress dan iemand met veel vrienden.
- ☞ Een drukke agenda (goed gevuld met school, hobby's, vrienden) zorgt voor stress.
- ☞ Mediteren kan stress verlagen.
- ☞ Muziek kan stress verlagen.

3 Opdracht De stresscirkel

Laat alle leerlingen in een cirkel zitten (met of zonder stoelen). Start de cirkel met het verduidelijken van de volgende richtlijnen bij het gesprek:

- ☞ Wie spreekt wordt niet onderbroken (luisteren naar elkaar),
- ☞ Iedereen krijgt de kans om te spreken maar dit is niet verplicht,
- ☞ De antwoorden zijn allemaal je eigen mening – er zijn dus geen goede of slechte antwoorden.

Leg vervolgens cijfers van 0 tot 5 in het midden van de cirkel op een lijn. Aansluitend vraag je aan je leerlingen hoeveel stress ze op bepaalde momenten ervaren. Hierbij som je telkens een gebeurtenis op, met de boodschap dat de leerlingen op het voor hen hierbij passende cijfer mogen plaatsnemen (0 = geen stress, 5 = heel veel stress). Indien gewenst kunnen de leerlingen kort uitleggen waarom deze situatie voor hen wel of geen stress geeft. Voorbeeldsituaties kunnen zijn:

- ☞ Een belangrijke toets/ examen
- ☞ Een spreekbeurt geven
- ☞ Ruzie met een vriend/ vriendin

- ⦿ Meningsverschil met je ouders
- ⦿ Jouw persoonlijke agenda (school, hobby's, sociaal leven)
- ⦿ Een bad hair day
- ⦿ De dag van het rapport
- ⦿ 'Ben ik wel leuk genoeg?'
- ⦿ Liefdesbreuk

4 Opdracht Wat is het?

Laat leerlingen met elkaar in discussie gaan over wat geestelijke gezondheid is. Enkele voorbeeldonderwerpen zijn:

- ⦿ Komen psychische problemen vaak voor? (Voor concrete cijfers: zie basislessen, [thema 1](#))
- ⦿ Wat is een dipje? (zie basislessen, [thema 1](#))
- ⦿ Is je goed voelen een kwestie van willen? Is het iemand zijn eigen schuld wanneer hij of zij een psychisch probleem heeft? (zie basislessen, [thema 1](#))
- ⦿ Is wilskracht DE sleutel om te herstellen van een psychisch probleem? (zie basislessen, [thema 1](#), [thema 2](#), [thema 3](#))
- ⦿ Zijn psychische problemen erfelijk? (zie basislessen, [thema 1](#))
- ⦿ Zijn mensen met psychische problemen gevaarlijk? (zie basislessen, [thema 4](#))
- ⦿ Waar komt het taboe op psychische problemen vandaan? (zie basislessen, [thema 4](#))
- ⦿ Hoe kunnen we zelf werken aan onze geestelijke gezondheid? En hoe kunnen anderen hierbij helpen? (zie basislessen [thema 2](#) en [thema 3](#))
- ⦿ Wat moeten we doen om het taboe rond psychische problemen te doorbreken? (zie basislessen [thema 3](#) en [thema 4](#))

TIP

Om deze discussie te onderbouwen kan gebruik gemaakt worden van mediaberichten en artikels. Inspiratie hiervoor is terug te vinden in Module 5: Inspiration.

5 Opdracht Stellingenspel

Vraag aan de leerlingen wat ze denken over de volgende stellingen:

- ⦿ Psychisch ziek zijn kan iedereen overkomen/ Niemand is immuun voor psychische problemen.
- ⦿ Psychische problemen komen door een zwakke wilskracht.
- ⦿ Alleen marginalen kampen met psychische problemen zoals depressie, alcoholmisbruik, ...
- ⦿ Mensen met psychische problemen/ mensen met een psychose zijn gevaarlijk.

- ⦿ Alle mensen met psychische problemen behoren opgesloten te worden.
- ⦿ Er kleeft stigma op psychische problemen en mensen met psychische problemen.
- ⦿ Eens je een psychisch probleem hebt gehad, raak je hier niet meer vanaf.
- ⦿ Psychische problemen zijn geen echte problemen/ zijn geen echte ziekte.
- ⦿ Als zou blijken dat één van mijn vrienden een psychisch probleem heeft, zou ik deze persoon niet meer vertrouwen.
- ⦿ Als zou blijken dat één van mijn vrienden een psychisch probleem heeft, zou ik deze persoon helpen.
- ⦿ Het is moeilijk om over psychische problemen te spreken.
- ⦿ Mensen met psychische problemen weten het meestal zelf niet.
- ⦿ Het taboe op psychische problemen zorgt er voor dat mensen met een psychisch probleem pas de stap naar hulpverlening zetten als ze er erg aan toe zijn.
- ⦿ Mensen met psychische problemen worden in onze maatschappij uitgelachen.
- ⦿ Op school zou er altijd een vertrouwenspersoon/ psycholoog beschikbaar moeten zijn.
- ⦿ Wanneer ik zou vermoeden dat ik een psychisch probleem heb, zou ik dit meteen aan mijn ouders/ vrienden/ een vertrouwenspersoon vertellen.
- ⦿ Geestelijke gezondheidszorg is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheidszorg.
- ⦿ Sport kan helpen psychische problemen te voorkomen.
- ⦿ Het is belangrijk goed zorg te dragen voor onze geestelijke gezondheid.

TIP Het is mogelijk hierbij het klaslokaal in twee delen op te splitsen. Jongeren gaan dan rechts staan als ze akkoord gaan met de stelling en links wanneer ze niet akkoord zijn. Laat de twee kampen beargumenteren waarom ze dit vinden.

TIP Geef leerlingen een rode en een groene kaart. Wanneer ze niet akkoord zijn met een stelling, dienen ze de rode kaart in de lucht te steken. Wanneer ze wel akkoord zijn, de groene kaart. Drie stellingen die veel pro stemmen kregen en drie stellingen die veel contra stemmen kregen, kunnen uitgebreider worden besproken in de klas.

TIP Men kan de leerlingen zelf opdelen in een pro- en een contra-groep. De leerlingen zoeken dan zoveel mogelijk argumenten om hun toegewezen standpunt te verdedigen. Achteraf gaan de pro- en contra-groep met elkaar in discussie. Bijkomende mogelijkheid: Bij elke stelling wordt een winnaar aangeduid. Nadien worden alle winnende standpunten afgetoetst of het gaat over een stigma-doorbrekend of stigmabevestigend standpunt.

6 Opdracht Meningen over cijfers

Ga met je leerlingen in discussie over de specifieke cijfers rond geestelijke gezondheid. Je kan hen vragen wat deze cijfers met hen doen en of ze hiervan verschieten. Bijvoorbeeld: 'Eén op vier krijgt te maken met psychische problemen. Wat vinden jullie hiervan? Verschieten jullie van dit cijfer? Waarom wel? Waarom niet?'

Concreet cijfermateriaal om hiervoor te gebruiken is terug te vinden in de basislessen van [thema 1](#).



AANSLUITEND MATERIAAL 1: WAT IS GEESTELIJKE GEZONDHEID?

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
3D – DENKEN! DURVEN! DOEN!	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Interactief spel over sociaal emotionele thema's: gezondheid, ruzie, seksualiteit, agressie, middelengebruik, 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	SECUNDAIR ONDERWIJS	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met jongeren.	De bleekweide: leenenjulie@gmail.com Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
AANBOD DE BLEEKWEIDE - LEERKRACHTEN	LEERKRACHTEN	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met leerkrachten.	De bleekweide: leenenjulie@gmail.com Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
ANTIPESTPROJECT: 'T ZAL WELZIJN	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 cultuur-educatieve 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 videoreportage, een uitvergroott gedicht, een theatervoorstelling, een muziekcreatie, een lied, een verhaal/boek, een dansvoorstelling ...	Cultuurkuur

BEN JE GEK?	2 ^e EN 3 ^e 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!? i.s.m. De Aanstokerij
BROODJE SPÉCIAL	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
D-STRESS	VANAF 14 JAAR	SPEL	Het doel van dit spel is de deelnemers te sensibiliseren voor de stress-problematiek. Het spel moet een discussie op gang brengen over de oorzaken en de gevolgen van stress, en over de manier waarop elkeen met stress tracht om te gaan en op zoek gaat naar oplossingen.	De Aanstokerij

EEN STEEKJE LOS?	VANAF 14 JAAR	SPEL	Het spel is een hulpmiddel om in gesprek te gaan over psychische gezondheid en kwaliteit van leven. Er is ook een mogelijkheid tot een training 'spelbegeleider Een Steekje Los?' waarin de deelnemers kunnen leren om het spel zo optimaal mogelijk in te zetten.	De bagagedrager
FF DOWN	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESSENREEKS	'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.	Vlaamse Logo's
GEVOELENS- EN BEHOEFTE SPEL	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Door het spelen van dit gevoelens- en behoefte spel leren we onze woordenschat verruimen om gevoelens en behoeften genuanceerder te kunnen benoemen. Tevens krijgen we 'op een speelse wijze' er meer voeling mee	De Aanstokerij
GEVOELSWERELDSPEL	VANAF 14 JAAR	SPEL	Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen. Veel mensen vinden het echter lastig om hun gevoelens onder woorden te brengen. 'Gevoelswereldspel' komt hieraan tegemoet.	De Aanstokerij

HOTSPOT	VANAF 14 JAAR	SPEL	HOTSPOT is een 'serious game' dat ontwikkeld werd door vzw JES in opdracht van Stad Gent. Door het spel te spelen maken jongeren op een leuke, interactieve manier kennis met Gentse sociale organisaties. Ze komen spelenderwijs te weten waar ze terecht komen met een (hulp)vraag. De thema's die aan bod komen zijn: fit in je hoofd, seksualiteit en relaties, verslaving, vrije tijd.	Stad Gent
HET SPEL VAN LESGEVEN	LEERKRACHTEN SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Door buiten de les regelmatig te oefenen met lastige, veel voorkomende situaties en te reflecteren op je eigen gedrag als leerkracht, kun je (meer) grip krijgen op de uitdagingen van het lesgeven. Het Spel van Lesgeven biedt een schat aan praktische oefeningen die je leren hoe je het beste kunt omgaan met verschillende situaties en leerlingen.	CPS
MIMÜRFEL	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Een mimürfel is een dobbelsteen. Op elke zijde van een mimürfel staat een mimiek, een gelaatsexpressie: woedend, optimistisch, besluitloos, verbaasd, pessimistisch of vrolijk. Via de mimürfelstenen kunnen speelse technieken over gevoelens worden uitgewerkt. In elk doosje zitten 12 mimürfelstenen en een handleiding waarin een aantal spelvormen worden beschreven.	Vlaamse Logo's
MINDFULNESS VOOR JONGEREN	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een achtstappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken.	Auteur: David Dewulf

MISSION POSSIBLE	LEERKRACHTEN SECUNDAIR ONDERWIJS	NASCHOLING	Mission Possible is een oplossingsgericht stappenplan waarmee jongeren hun eigen doelen kunnen ontdekken en stap voor stap dichterbij brengen. Het kan ingezet worden voor jongeren die dreigen vast te lopen in hun (schools) functioneren. Hoe kun je jongeren begeleiden als ze vastlopen in hun functioneren? Wat als hun motivatie wegzakt, hun gedrag te wensen overlaat, ze moeilijk om kunnen met hun emoties? Mission Possible kan een antwoord bieden.	leefsleutels
SAMEN SCHOOL MAKEN LEERLINGENPARTICIPATIE IN DE PRAKTIJK	2 ^e GRAAD TSO EN BSO	SCHOOLPROJECT	De leerlingen worden uitgedaagd het leven op school mee te organiseren. Vertrekkend van hun wensen werken ze een project uit. Het project eindigt met een aantal veranderingen op klasniveau of initiatieven die door de klas georganiseerd worden.	www.steunpuntgok.be
SILVER	12 TOT 16 JAAR	SPEL + 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

VERBORGEN KOPZORGEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	LEZING + BOEK	VRT-journaliste en psychologe Leslie Hodge ging in gesprek met tien bekende mensen over hun psychisch probleem. Wat als je jarenlang last hebt van paniekaanvallen, zoals Otto-Jan Ham? Je moeilijk rust vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampte, zoals Kate Ryan? Leslie Hodge bundelde tien aangrijpende verhalen die elk op hun manier tonen hoe een psychisch probleem je leven kan bepalen. Hoe moeilijk het kan zijn juiste hulp te vinden. Maar ook hoe een psychisch probleem leefbaar kan worden, of zelfs kan worden overwonnen. Ze schetst zo niet alleen een portret van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar toont ook aan hoe belangrijk het is een dergelijk probleem op tijd te herkennen en gerichte hulp te zoeken.	Boek Lezing
DE AANSTOKERIJ: VORMING OP MAAT	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Vorming op maat rond geestelijke gezondheid via spel.	De Aanstokerij
WAPPIES: DE WERELD VAN JONGENS	SECUNDAIR ONDERWIJS	SERIE (VIDEO) + WERKBOEK	Vijfdelige serie over een groep jongens in hun adolescentie. De Wappies is de naam van een groep vrienden. De serie is bedoeld om de emotionele beleving van jongens aan de orde te stellen en wilt de wereld van jongens op een positieve manier, zonder vooroordelen benaderen.	Anneke Hopmans & Sensoa http://www.worldcat.org/title/wappies-de-wereld-van-jongens/oclc/66405651
WARME STEDEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	PROJECT	Vijf Vlaamse pilotsteden, namelijk Turnhout, Genk, Brugge, Leuven en Gent, zetten samen met lokale partners een integraal en evidence-based beleid voor geestelijke gezondheid op. Dit beleid heeft als doel de geestelijke gezondheid te versterken bij kinderen en jongeren tot 24 jaar. Zeker de maatschappelijk kwetsbare kinderen en jongeren worden bereikt. Zo wordt de stad voor hen een 'Warme Stad'. Het doel van het project is alle kinderen en jongeren weerbaar en veerkrachtig maken, zodat ze een mentale buffer hebben bij tegenslagen.	www.warmesteden.be

THEMA 2

*Wat beschermt
tegen geestelijke
gezondheids-
problemen?*



THEMA 2: WAT BESCHERMT TEGEN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSPROBLEMEN?

Extra: Powerpoint 2

Het is belangrijk om onze geestelijke gezondheid 'gezond' te houden of positief te veranderen. Beschermende factoren kunnen hier aan bijdragen. Dit zijn factoren die bescherming bieden wanneer er een verhoogd risico is op de ontwikkeling van [psychische problemen](#). Beschermende factoren kunnen er dus voor zorgen dat een psychische aandoening toch geen probleem wordt. Dit kunnen zijn: je zelfbeeld, veerkracht, hoe je problemen oplost, en je sociale mediaweerbaarheid. Daarnaast speelt ook een begripvolle en steunende omgeving een belangrijke rol. Dit wordt uitgebreider besproken in [thema 3](#) van de basislessen.

ZELFBEELD EN ZELFVERTROUWEN

Weten wie je bent en wat bij je past en wat juist niet, is erg belangrijk. Maar het kost wel wat tijd om te ontdekken wie jij nu juist bent. Het resultaat van deze zoektocht resulteert in een beeld over jezelf, namelijk het zelfbeeld. Dit zelfbeeld verwijst naar iemands waardering van zijn positieve of negatieve eigenschappen gebaseerd op verschillende rollen en domeinen in iemands leven¹⁸. Anders gezegd is het zelfbeeld alles wat je weet over jezelf en dus het antwoord op vragen zoals ¹⁹:

- ◉ Wat vind ik van mezelf?,
- ◉ Wat zijn mijn kwaliteiten en beperkingen?,
- ◉ Ben ik evenveel waard als diegenen met wie ik mij vergelijk?.

Iedereen koppelt aan dit zelfbeeld een bepaalde waardering. Zo kan je tevreden zijn over dit beeld, terwijl anderen toch liever anders zouden zijn. Bij diegene die tevreden zijn, spreken we eerder over een positief zelfbeeld. Diegene die negatief denken over zichzelf, hebben daarentegen eerder een negatief zelfbeeld. Deze waardering noemen we het reële zelfbeeld of werkelijk zelfbeeld. Ideaal is een werkelijk zelfbeeld dat licht overhelt naar het positieve, bijvoorbeeld zoals je een goede vriend(in) ziet. Je weet wat hij kan en minder goed kan. Zo een werkelijk zelfbeeld zorgt ervoor dat iemand goed zit in zijn vel. Bovendien heeft iedereen ook een beeld van hoe ze willen zijn. Dit noemen we het ideale zelfbeeld of mogelijke zelfbeeld. Wanneer het verschil tussen het werkelijke zelfbeeld en het ideale zelfbeeld groot is, kan dit zorgen voor een negatief zelfbeeld.

Iedereen is uniek en heeft kwaliteiten en minder goede eigenschappen. Zo kan je van jezelf weten dat je goed kan zingen, niet goed bent in wiskunde en dat je een ochtendhumeur hebt. Dit kan bij iedereen verschillen en zelf tegenovergesteld zijn. De ene kan bijvoorbeeld netjes zijn, terwijl iemand anders erg slordig is. Je kan ook snel boos worden terwijl een ander juist altijd rustig blijft.

18 Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. & De Vries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 4, 357-372.

19 De voorzorg (2015). *Zelfvertrouwen en zelfbeeld bijsturen*. Opgehaald van <http://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/gezond-leven/gezonde-geest/Positief-zelfbeeld/Pages/Zelfvertrouwen-en-zelfbeeld-bijsturen.aspx>

De waardering van ons zelfbeeld wordt niet enkel gevormd op basis van hoe we onszelf zien. Ook hoe anderen ons zien en hoe de maatschappij ons ziet, speelt een belangrijke rol. Tenslotte gaan we onszelf ook vergelijken met anderen. Dit kan op zich geen kwaad, tenzij het verschil opnieuw te groot wordt. Kortom, we zien onszelf en de werkelijkheid altijd en overal door een gekleurde bril.

Een zelfbeeld evolueert een heel leven lang. Een belangrijke periode in deze evolutie is echter de adolescentie. Tijdens de adolescentie verandert er namelijk heel wat in de sociale context van de jongere. Ze ontwikkelen een ander beeld over zichzelf. Zo leert hij zichzelf (anders dan voorheen) kennen en leert hij reflecteren op zijn eigen gedragingen en gedachten. Ook het beeld van anderen over de adolescent verandert. Zo worden adolescenten stilaan anders benaderd en worden er andere, nieuwe dingen van hen verwacht. De reacties van anderen spelen ook mee in het zelfbeeld dat de jongere ontwikkelt.

Werken aan het zelfbeeld van jongeren is van belang aangezien het in nauwe en wederkerige verbinding staat met het zelfvertrouwen. Zo is het zelfbeeld de manier waarop je over jezelf denkt, terwijl je zelfvertrouwen een gevoel is. Met een realistisch positief zelfbeeld is de kans groot dat je ook een gezond zelfvertrouwen hebt. Je voelt je zelfzeker genoeg om dingen te ondernemen en succes te boeken. Dat vult je positief zelfbeeld verder aan. Daarnaast heeft een negatief zelfbeeld ook een sterke link met psychische problemen en het algemeen functioneren²⁰.

VEERKRACHT

In ons leven maken we heel wat uitdagingen en momenten van grote emotie mee. Veel van die momenten komen we goed te boven. Van andere kunnen we soms behoorlijk van de kaart zijn. Net dan kan onze mentale veerkracht goed van pas komen. Dit is het vermogen om terug recht te veren en er misschien zelfs sterker uit te komen. Je maakt bijvoorbeeld iets ingrijpends mee, zoals het overlijden van een naaste, de scheiding van je ouders of een jaar moeten overdoen. Of je hebt stress wegens examens, of je agenda staat veel te vol. In zo'n situatie voel je eerst spanning, verdriet of boosheid, maar na verloop van tijd voel je je steeds beter, tot je je weer de oude voelt. Je veert als het ware een beetje mee met het leven en groeit erdoor.

Veerkracht betekent echter niet dat je altijd maar sterk hoeft te zijn. Je mag je gerust verdrietig of beroerd voelen als er iets naars gebeurt. Dat is normaal. Veerkracht is niet hetzelfde als onkwetsbaar zijn. Je emoties durven onder ogen zien en ze aanvaarden hoort ook bij een veerkrachtige reactie. Gun jezelf de tijd om terug te veren.

Veerkracht in de woorden van een jongere:

“Veerkracht is zoals veren van een auto. Autoveren moeten goed genoeg veren om alle putten en hobbels op de weg te kunnen ‘overleven’, om heelhuids op de bestemming aan te komen. Zo is het ook in het leven; onze veerkracht dient goed genoeg te zijn om de uitdagingen, moeilijkheden en conflicten te kunnen overleven en onze toekomst te bereiken.” (deelnemer BOUNCE young, jongere²¹).

20 Kuin, M. & Peters, P. (2014). *Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren. Competitive Memory Training (COMET)*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

21 Goovaerts, E. (2017). BOUNCE. Veerkracht en dialoog als (vroeg) preventief antwoord op gewelddadige radicalisering. *Welwijs*, 28, 1, 7-10.

Soms is het niet gemakkelijk om je mentale balans in evenwicht te houden, maar veerkracht kan hierbij helpen. En we hebben goed nieuws! Veerkracht is niet iets dat we wel of niet hebben. We kunnen onze mentale veerkracht trainen. Niet alleen de persoon zelf speelt hierbij een rol maar ook het gezin, de school en de vrienden van die persoon.

Op de websites www.noknok.be (voor jongeren tot 16 jaar) en www.fitinjehoofd.be (voor jongeren vanaf 16 jaar) vinden jongeren heel wat informatie en opdrachten die hen helpen zich goed in hun vel te voelen en hun veerkracht te ondersteunen. Als leerkracht kan je de veerkracht van je leerlingen ondersteunen door hun groeigerichte mindset te bevorderen. Hoe kinderen met succes en tegenslag omgaan wordt namelijk bepaald door hun gedachten en de interpretatie die ze eraan geven²². Zo gelooft een groeigerichte mindset in ontwikkelkracht. Bijgevolg geeft een prestatie een beeld van wat je op een bepaald moment kan of NOG niet kan. Wat je in de toekomst zal bereiken, is niet voorspelbaar op basis van je huidige prestatie maar kan ontwikkelen op basis van bijvoorbeeld inzet en inspanning. Daar tegenover staat een fixed mindset. Hierbij gaat men er vanuit dat onze eigenschappen vastliggen. Omdat je hieraan niks kan veranderen, geldt je prestatie voor altijd²³. Wij kunnen deze betekenissen die kinderen aan succes en tegenslag geven beïnvloeden door aanpassingen in ons taalgebruik en het gebruik van procesgerichte complimenten²³ (zie extra: zie [werkblad 2](#)).

EXTRA Over groeigericht taalgebruik in 'The power of Yet' (Dweck, TEDtalk, 2014)

COPING EN COPINGSTRATEGIEËN

Een andere belangrijke beschermende factor is je manier van coping, of anders gezegd de manier waarop je met stress omgaat. Onder coping kan dan verstaan worden de bewuste acties die iemand onderneemt om met bedreigingen en problemen die tot stress leiden te beheersen, te verminderen of te aanvaarden. Deze bedreigingen en problemen kunnen van binnenuit (bijvoorbeeld perfectionisme) of van buiten uit (bijvoorbeeld een grote hoeveelheid schoolwerk) ontstaan. De acties die hieraan gekoppeld worden, worden ook wel copingstrategieën genoemd. Deze kunnen toegepast worden op ons denken of onze gedragingen.

Al deze strategieën krijgen we in de loop van ons leven aangeleerd. In het begin gebeurt dit door onze ouders. Kinderen zien namelijk hoe hun ouders omgaan met lastige situaties en leren daarvan. Naarmate we ouder worden, wordt onze manier van reageren en dus ook onze copingstrategieën meer verfijnd en uitgebreider. Aan die ontwikkeling dragen ook de contacten met leeftijdsgenoten en andere volwassenen, zoals leerkrachten, bij. Deze ontwikkeling gebeurt bijna vanzelf. Jongeren zijn zich dan ook vaak niet van bewust welke copingstrategieën hij of zij gebruikt. Daarnaast leren jongeren ook van de feedback die ze krijgen uit de reacties van ouders en leerkrachten wanneer ze geconfronteerd werden met een negatieve ervaring. Deze feedback kan zowel positief als negatief zijn²⁴.

22 Kuiper, E. & Bannink, F. (2017). Veerkracht en de groei-mindset bij kinderen en hun omgeving. *Directieve therapie*, 2, 103-116.

23 Van Der Wijk (2015). Hoe jouw mindset het leerproces van de student beïnvloedt. Opgehaald op 24 juli 2017 van <http://www.maakwerkvanonderwijs.nl/hoe-jouw-mindset-het-leerproces-van-de-student-beïnvloedt/>

24 Ploeg, J. van der (2013). *Stress bij kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

De positieve en affectieve benadering:

- Belangstelling tonen voor de jongere,
- De jongere aanmoedigen om de problemen aan te pakken,
- De jongere helpen om zijn gevoelens onder controle te krijgen,
- De jongere stimuleren om er met andere jongeren over te praten,
- Luisteren naar de jongere.

De negatieve en struisvogelachtige benadering:

- De jongere aanraden de situatie of leeftijdsgenoot te mijden,
- De jongere adviseren net te doen alsof het voorval nooit heeft plaatsgevonden,
- De jongere vertellen dat het zich beter op andere, leukere dingen kan richten.

Uit onderzoek blijken jongeren een aantal specifieke copingstrategieën te gebruiken²⁵:

- Anderen de schuld geven;
- De positieve kanten zien;
- Afleiding zoeken;
- Huilen, schreeuwen, boos worden;
- Het probleem aanpakken;
- Niets doen;
- Zichzelf verwijten maken;
- Met anderen over de situatie praten;
- Zwijgen over het probleem;
- Wishful thinking, zichzelf wijsmaken dat er niets aan de hand is.



De meest effectieve copingstrategieën zijn²⁶:

- Het probleem actief aanpakken
- Beroep doen op sociale steun
- Geruststellende gedachten gebruiken
- Emoties uiten via expressie of via bijvoorbeeld sport

Strategieën waarmee je het probleem niet vermindert²⁷:

- Piekeren of negatieve gedachten ontwikkelen
- Vermijden
- Afwachten

25 Spirito, A. & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.

26 Swinnen, L. (2012). *Druk druk druk. Hoe je kind helpen bij stress?* Van Halewyck: Leuven.

Toch bestaan er geen goede of minder goede vormen van coping. Zo moet de strategie passen bij iemand zijn of haar stijl (actief of passief) en zijn of haar persoonlijkheid. Daarnaast zegt een inspanning niets over het resultaat. Zo kunnen bepaalde copingstrategieën effectiever zijn dan andere, maar geen enkele strategie is onder alle omstandigheden succesvol. Bij coping slaagt de jongere er namelijk in om de stressvolle bedreiging of situatie te hanteren. Om dit te bereiken kunnen in de meeste situaties meerdere uiteenlopende strategieën gebruikt worden, soms helpt zelfs tijdelijk een ineffektieve strategie. Bovendien zetten jongeren vaak meerdere strategieën tegelijkertijd in. Ten slotte verandert een situatie dikwijls naar verloop van tijd en worden andere copingstrategieën noodzakelijk. Indien het de jongere toch niet lukt om de stressbron weg te nemen, accepteren ze meestal de situatie en proberen ze zich er zoveel mogelijk los van te maken. Soms hanteren ze strategieën die op korte termijn effectief zijn, bijvoorbeeld vermijding, ontkenning of excessief drinken of roken, maar het probleem of de dreiging niet voor altijd oplossen. Dit kan gepaard gaan met het ontstaan van psychische en gedragsproblemen.

COPING EN VEERKRACHT

Daarjuist spraken we reeds over het begrip [veerkracht](#). Veerkracht is ook van belang bij coping. Zo gaat veerkracht namelijk de ontwikkeling hiervan bevorderen. Specifieker stimuleert veerkracht de ontwikkeling van positieve copingstrategieën en draagt het zowel direct als indirect bij aan het gebruik van strategieën die bij een bepaalde bedreiging of situatie nodig zijn. Dit proces kan bij kinderen en jongeren getraind worden door hen bij kleine problemen reeds over creatieve en originele oplossingen te laten nadenken. Dit helpt hen wanneer ze later geconfronteerd worden met lastigere en grotere problemen, zoals een verkeersongeluk, de scheiding van hun ouders, en dergelijke meer.

SOCIALE MEDIAWEERBAARHEID

Internet en sociale media zijn niet weg te denken uit het leven van onze jongeren vandaag. Een definitie van sociale media kan zijn: een verzamelnaam voor internet-toepassingen waarmee het mogelijk is om informatie met elkaar te delen op een gebruiksvriendelijke en vaak leuke wijze. Het betreft niet alleen informatie in de vorm van tekst (nieuws, artikelen). Ook geluid (muziek) en beeld (fotografie, video) worden gedeeld via social media websites (<https://www.mediawijs.be/nl/dossiers/sociale-media>). Zoals de definiëring laat uitschijnen, kent sociale media veel voordelen. Echter brengt het ook minder fijne kanten met zich mee, zoals bijvoorbeeld negatieve impact op het [welbevinden](#), [sociale vergelijking](#) en [sexting](#). In de media wordt er steeds vaker aandacht geschonken aan deze negatieve gevolgen.

WELBEVINDEN

Meer en meer worden de nadelen van sociale media in kaart gebracht. Zowel in artikelen in de media (<https://goo.gl/9j8fL4>) als in wetenschappelijk onderzoek. Zo blijkt uit onderzoek²⁷ dat een derde van de jongeren aangeeft dat hun leven zonder social media veel relaxter zou zijn. Van deze groep blijkt 9% hier ook wekelijks stress van te ondervinden. Ook Peter Adriaenssens²⁸ waarschuwt voor sociale media: 'Wie zich slecht voelt, wordt impulsiever. In een ondoordacht moment gooi je uitspraken en foto's op facebook of andere sociale media... Via sociale media kan je makkelijk vrienden maken maar je kunt er ook je eigen isolement en ondergang mee creëren'.

27 Joetz (2017). Hebben jongeren stress? Duh! Opgehaald van <https://www.bondmoyson.be/ovl/Nieuwsbrieven/Flits/flits-mei-2017/Pages/Hebben-jongeren-stress.aspx>

28 Adriaenssens, P. (2016). *Durfte geloven in het ongelooflijke*. Opgehaald van http://www.standaard.be/cnt/dmf20160126_02090736

SOCIALE VERGELIJKING

Onder sociale vergelijking verstaan we jezelf beoordelen door je te vergelijken met anderen. We vergelijken onszelf vooral met anderen van wie we denken dat ze tot dezelfde groep behoren. Deze beoordeling kan positief zijn. Dit wordt ook wel neerwaarts vergelijken genoemd. Dit betekent dat de jongere zichzelf vergelijkt met personen die in hun perceptie slechter of minder zijn dan hen. Voorbeelden hiervan zijn 'Ik ben socialer, sportiever of grappiger dan ...'. Jezelf vergelijken met anderen hoeft dus niet persé negatief te zijn. Het kan je motiveren om zo dicht mogelijk je ideale zelfbeeld te bereiken (zie boven) en kan zorgen voor een positiever zelfbeeld. Echter kan de beoordeling ook negatief zijn. Dan spreekt men van opwaarts vergelijken. Dit betekent dat ze zichzelf vergelijken met mensen die in hun perceptie juist beter, interessanter, mooier of leuker zijn dan hen. Voorbeelden hiervan zijn: 'Iedereen vindt mijn vriendin veel knapper dan mij' of 'Mijn presentatie zal wel niet gebruikt worden op de opendeurdag van de school, in vergelijking met mijn klasgenoten trekt het nergens op'. Deze vorm van vergelijken kan een positief effect geven omdat jongeren kunnen streven om het even goed te doen. Echter kan het ook hun psychisch welbevinden negatief beïnvloeden, omdat het hen minder doet voelen dan diegene waarmee ze zich vergelijken.

Media vergroot helaas vaak het negatieve effect van opwaarts vergelijken door een ideaalbeeld van jongeren te creëren en te versterken. Mensen op televisie, in magazines, op sociale media, et cetera worden steeds mooier en perfecter voorgesteld. Jongeren willen vaak aan dit ideaalbeeld voldoen maar kunnen hier onmogelijk in slagen.

Ook sociale media kan ons psychisch welbevinden negatief beïnvloeden. Velen doen op sociale media of hun leven altijd rozegeur en maneschijn is. Hashtags en woorden als #zinin, #lifeisgood, #mooi, #hilarisch, #geweldigavond, #energie, #chill! komen we dan ook vaak tegen. Mensen zijn nu eenmaal geneigd om zichzelf positiever te presenteren dan de realiteit. Weinig zien en lezen we op sociale media de andere kant die bij het leven hoort, bijvoorbeeld slechte toets of examen, huisdier dood, liefdesbreuk, ziekte, ... Het is belangrijk jongeren hiervan bewust te maken. De minder leuke zaken van het leven worden nu eenmaal voor zichzelf gehouden of enkel gedeeld met familie en of dichte vrienden.

SEXTING

Sexting is een actueel begrip dat de laatste tijd steeds vaker in de media wordt vermeld. Het woord 'sexting' is een samentrekking van 'sex' (seks) en 'texting' (sms'en) en betekent concreet dat iemand pikante of naaktfoto's van zichzelf doorstuurt naar iemand anders zoals een partner, iemand waarop ze verliefd zijn maar ook soms naar mensen die ze helemaal niet kennen. De manieren waarop dit verstuurd wordt is via sms, sociale media zoals Snapchat, webcam of op een andere manier²⁹.

Het toepassen van sexting hoeft niet perse een probleem te zijn. Door de ontwikkelingsperiode waarin adolescenten zich bevinden, is het heel normaal dat ze experimenteren op seksueel vlak. Dit kan zowel in real life als via sociale media of andere technologische toepassingen. Wanneer de sexting in een relatie van vertrouwen en respect gebeurt, hoeft dit dus niet tot problemen te leiden. Maar wanneer het sexting-materiaal zich buiten de vertrouwde omgeving verplaatst door bijvoorbeeld doorgestuurd te worden of zelfs online te worden geplaatst, kunnen er wel bepaalde risico's aan verbonden zijn. De ernst hiervan hangt af van de volgende factoren³⁰:

29 Child Focus (z.j.). Sexting. Opgehaald van <http://www.childfocus.be/nl/seksuele-uitbuiting/sexting>

- De aard van de foto's: gaat het om foto's in ondergoed of om seksueel expliciete beelden? Is enkel het lichaam afgebeeld of staat ook het gezicht van de persoon in kwestie erop?
- De intentie: waarom werden foto's gemaakt? Staat het slachtoffer helemaal achter de initiële beelden of ging het om dwang/slechte inschatting?
- De schaal waarop de foto's verspreid werden: een sms'je naar één persoon of publiek op Facebook?

*Wat vinden de jongeren er zelf van?*³³

Door alle aandacht in de media lijkt het soms of alle jongeren aan sexting doen. Toch blijkt uit onderzoek dat slechts 1,7% van de Vlaamse jongeren naaktfoto's via hun smartphone doorstuurt. Slechts een kleine minderheid (2,6%) vindt sexting 'cool'. Snapchat blijkt een populair medium te zijn om sexting berichten te verzenden (81,1%). Dit komt voornamelijk door het vluchtige principe van dit medium. Echter vergeten jongeren vaak dat men van de doorgestuurde foto's screenshots kan nemen, waardoor de beelden alsnog een langere levenstermijn krijgen. 47% van de jongeren geeft aan dit te doen (<https://goo.gl/9rAD9P>).

Hoe kan je er als leerkracht mee omgaan?

Child Focus biedt enkele belangrijke tips aan leerkrachten over hoe ze met sexting binnen de schoolcontext kunnen omgaan:

- Informereren:**
Zowel directie als leerkrachten weten wat sexting is en kunnen leerlingen en hun ouders mediawijs maken rond dit thema.
- Integreren:**
Integreer de media-opvoeding rond sexting binnen bestaande lessenspakketten: ICT, seksuele voorlichting, vrije projecten, enz.
- Niet veroordelen:**
Experimenteren hoort bij opgroeien, grenzen aftasten evenzeer.
- Sensibiliseren:**
Leerlingen bewust maken van de mogelijke risico's, namelijk dat seksueel expliciete beelden verder verspreid kunnen raken en het recupereren met het doel op het verwijderen van het beeldmateriaal dan geen sinecure meer is.
- Stilstaan bij de psychologische impact wanneer een sexting-bericht publiek wordt.
- Benadrukken van de verantwoordelijkheid die iedere leerling heeft. Is er een geval van sexting dat niet door de beugel kan? Zorg ervoor dat medeleerlingen dit melden aan een vertrouwenspersoon binnen de schoolgemeenschap.

EXTRA Op zoek naar meer gedetailleerde feiten en informatie over sexting? Dit vind je op de website van [Sensoa](#).

EXTRA Documentaire over sexting

³³ Gezondheid.be (2016). Een op drie jongeren lijdt aan digitale stress. Opgehaald van http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=22762

1 Opdracht Zelfbeeld ontdekken

Niemand is perfect maar dikwijls stellen we voor onszelf of voor anderen hoge verwachtingen, zoals 'hoge punten moeten halen', 'slank moeten zijn of een gespierd lichaam hebben', 'iedere dag vrolijk zijn', etc. Laat leerlingen voor zichzelf nagaan welke (hoge) verwachtingen zij zichzelf opleggen of opgelegd krijgen door anderen. Laat hen deze neerschrijven. Geef hen hierbij de volgende aandachtspunten mee:

- Echte schoonheid zit vanbinnen. Mooi zijn heeft dus niet enkel met het uiterlijk te maken.
- Niemand is perfect. Je bent uniek en je verdient respect zoals je bent.
- Gelukkig zijn staat niet gelijk aan slank of gespierd zijn.
- Wie zichzelf graag ziet, is vanzelf al een pak mooier.
- Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.
- Iedereen heeft wel eens een baaldag. Moeilijke momenten horen bij het leven.
- Het is oké om eens niet oké te zijn.
- Geloof niet alles wat de reclame zegt. Deze zijn bedoeld om te verkopen en veel geld te verdienen.

TIP
Als het klasklimaat veilig genoeg is kunnen de leerlingen hierover ook in gesprek gaan met elkaar.

2 Opdracht Hoe zie ik mezelf?

Laat je leerlingen zichzelf beschrijven en zichzelf op een creatieve manier aan jou en de andere leerlingen voorstellen. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van een collage, liedje, fotomateriaal, filmpje, en dergelijke meer.

Mogelijke aanpak:

Geef de deelnemers de opdracht om een collage van hun zelfbeeld te maken. Benadruk dat het niet de bedoeling is in te gaan op wat ze allemaal graag doen maar wel stil te staan bij hoe je bent van karakter, als persoon, Zowel positieve als negatieve eigenschappen mogen in de collage verwerkt worden. De deelnemers krijgen hiervoor een wit blad papier. Aan de hand van tijdschriften, kranten, knutselmateriaal gaan ze aan de slag om hun zelfbeeld te maken. Zorg ervoor dat de deelnemers hun collage individueel maken.

Wanneer alle deelnemers 'hun zelfbeeld' hebben gemaakt, mogen ze deze ergens ad random in het lokaal plaatsen. Leg naast alle collages een wit blad papier en een potlood of pen. Laat de leerlingen nu bij alle collages opschrijven wat hen aan de collage opvalt en wat de collage bij hen oproept. Belangrijk is dat ze hierbij respect hebben voor anderen's werk en geen commentaar geven op het werk of de persoon van wie dit werk is. Een alternatief is om de leerlingen te laten raden van wie welke collage is. **Let** hierbij wel **op** dat er een veilig klasklimaat tussen de leerlingen heerst.

LET OP Benadruk dat deze beelden momentopnamen zijn. Ons zelfbeeld is voortdurend in ontwikkeling door de ervaringen die we opdoen. Je ontdekt elke week weer dingen over jezelf. Je kunt jezelf beetje bij beetje veranderen door op zoek te gaan naar ervaringen, te leren uit feedback van anderen, ...

LET OP Sommige deelnemers zullen het makkelijker vinden om hun negatieve eigenschappen te benoemen. Stimuleer deze deelnemers om ook op zoek te gaan naar hun positieve eigenschappen en deze in hun collage te verwerken.

3 Opdracht Anderen en ons zelfbeeld

Laat de leerlingen in groepjes van 2 of 3 bespreken:

- Welke personen een invloed hebben op de manier waarop ze naar zichzelf kijken;
- Hoe belangrijk het voor hen is wat andere mensen over hen denken.

4 Opdracht Eigenwaarde

Schrijf de volgende 25 waarden op het bord:

creativiteit – vriendschap – variatie – plezier – zelfrespect – enthousiasme – verantwoordelijkheid – samenwerking – status – avontuur – leiderschap – harmonie – macht – zuiverheid – rust – onafhankelijkheid – dienstbaarheid – bezit – orde – loyaliteit – privacy – vrijheid – veiligheid – wijsheid – eerlijkheid

Laat de leerlingen hier elk 5 waarden van zichzelf uit kiezen die ze belangrijk vinden. Indien ze zelf nog een belangrijke waarde weten maar die niet in het lijstje opgesomd staat, mogen ze deze altijd toevoegen. Wanneer ze het moeilijk vinden om belangrijke waarden te herkennen, kan je hen helpen door te zeggen dat het die zaken zijn die hen een warm, positief gevoel geven.

Laat hen vervolgens de 5 gekozen waarden in volgorde van belangrijkheid ordenen en stel hen de volgende vragen:

- Welke rol deze waarden spelen in hun dagelijkse leven?
- Hoe zien anderen dat zij deze waarden belangrijk vinden? En hoe blijkt dit uit hun gedrag?

Bron: Prinsen, H. (2012). Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden. Een praktisch handboek voor trainers in en buiten het onderwijs. Lannoo: Tielt.

5 Opdracht Kwaliteiten

Laat de leerlingen tien positieve stellingen over zichzelf opschrijven. Voorbeelden kunnen zijn: 'Ik kan goed gitaar spelen' of 'Ik kan goed luisteren'. Door hen deze kwaliteiten te laten noteren, kunnen ze deze later opnieuw lezen. Dit vergroot hun zelfvertrouwen of kan een dipje helpen overwinnen. Aansluitend kunnen ze deze kwaliteiten bespreken met iemand anders, bijvoorbeeld een ouder, familielid en of een vriend(in). Laat hen vragen of deze mensen nog andere positieve eigenschappen van hen weten. Deze kwaliteiten kunnen ze dan aan hun lijst toevoegen!

TIP 'Kwaliteitenspel' als ondersteunend spelmateriaal:
Het is niet altijd eenvoudig om zomaar kwaliteiten op te sommen. Het kwaliteitenspel kan leerlingen hierin ondersteunen (zie [aansluitend materiaal](#)). Hieronder vind je alvast twee manieren om het spel te spelen:

◉ **Versie 1:**

Leg de verschillende kaartjes van het spel op een tafel. Laat de leerlingen 3 kwaliteitenkaartjes pakken die ze wel eens te horen hebben gekregen van hun ouders, vrienden, familie, leerkrachten, klasgenoten, etc. Laat hen nadien in groep kort iets vertellen over de kaartjes die ze gekozen hebben (Bijvoorbeeld: Wie heeft hen deze kwaliteit al eens toegewezen? Wat doet dit met hen)

◉ **Versie 2:**

Laat alle leerlingen in een kring zitten. Geef aan iedere leerling 3 kwaliteitskaartjes. Nadat ze deze bekeken hebben mogen ze diegene houden die ze op zichzelf van toepassing vinden en de overige kaartjes mogen ze geven aan een klasgenoot waarvan ze vinden dat het het best bij past. Eventueel kan je hen nadien in groep laten bespreken welke kwaliteitenkaartjes ze nog in hun hand hebben en waarom ze vinden dat deze kwaliteit op hen van toepassing is.

6 Opdracht Een moment van trots

Om trotse momenten van je leerlingen in kaart te brengen, kan je hen de volgende opdrachten meegeven:

- ◉ Som dingen op waar je trots op bent. Laat leerlingen er bijvoorbeeld elke dag gedurende 1 week 3 neerschrijven. Door deze neer te schrijven, kunnen ze er naar terug grijpen wanneer ze het moeilijk hebben.
- ◉ Beschrijf een situatie waarin jij iets gerealiseerd of betekend hebt, een situatie waar jij op jezelf heel trots bent geweest.
- ◉ Hoe ben je hierin geslaagd? Wat heb jij gedaan om dit mogelijk te maken?

Aansluitend bij [opdracht 5](#) kunnen de volgende extra vragen gesteld worden:

- ◉ Welke van jouw kwaliteiten heb je ingezet?
- ◉ Welke kwaliteiten zou jij zeker opnieuw inzetten in een soortgelijke situatie?
- ◉ Welke kwaliteit heb je een beetje gemist in deze situatie?

7 Opdracht Complimenten

Complimenten krijgen is leuk. Ze zorgen voor een boost van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Door jongeren deze bewust te laten verwoorden en neer te schrijven, stimuleer je hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. Bovendien kan het helpen om er aan terug te denken wanneer de jongere een dipje heeft.

LET OP Onderzoek toont aan dat niet elk compliment even goed is voor het zelfbeeld! Het verschil zit in een compliment gegeven vanuit een fixed mindset of vanuit een groeigerichte mindset (zie [thema 2](#)).

	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
	COMPLIMENTEN OVER EIGENSCHAPPEN	COMPLIMENTEN OVER HET PROCES
VOORBEELD	'Je bent erg slim'	'Dat heb je goed gedaan'
EFFECT OP DENKEN	Bevordert fixed mindset	Bevordert growth mindset
EFFECT OP GEVOELEN	Bevordert gevoel van trots en tevredenheid	Bevordert gevoel van trots en tevredenheid
EFFECT OP GEDRAG	Vermijden van uitdagingen/Minder inspanning, inzet/Minder doorzettingsvermogen/Defensieve reactie op mislukkingen	Uitdagingen oppakken/Meer inspanning, inzet/Meer doorzetten/Leren van fouten

Bron: Van Der Wijk (2015). Hoe jouw mindset het leerproces van de student beïnvloedt. Opgehaald op 24 juli 2017 van <http://www.maakwerkvanonderwijs.nl/hoe-jouw-mindset-het-leerproces-van-de-student-beinvloedt/>

Het is bijgevolg erg belangrijk om de groeigerichte mindset bij leerlingen te ondersteunen. De volgende richtlijnen kunnen hierbij helpen:

1. Gedragsgerichte complimenten (bv. 'Je hebt dat goed aangepakt door...') geven en persoonsgerichte complimenten (bv. 'Jij bent slim') vermijden
2. Complimenten zo concreet mogelijk verwoorden
3. Complimenten geven die gemeend en niet overdreven geformuleerd zijn
4. Ook indirecte complimenten zijn mogelijk (bv. 'Hoe is het jou gelukt om dit zo goed aan te pakken?')

Opdracht: Je kan aan je leerlingen heel wat vragen over complimenten stellen en deze klassikaal bespreken. Bij de bespreking van deze vragen kan je de bovenstaande richtlijnen meenemen:

- Wie gaf vandaag al een compliment aan iemand? Het maakt niet uit wie: ouders, leraar, vrienden, kennis, iemand wildvreemd, ... Zo ja, aan wie en welk compliment?
- Welke complimenten kreeg je al van anderen? Wat zijn de drie mooiste complimenten die je ooit gekregen hebt?
- Welke positieve gevoelens ervaarde je wanneer je een compliment van iemand kreeg?
- Welke complimenten zou je jezelf geven? En wat voel je hierbij?
- Wat zeggen deze complimenten over je kwaliteiten? (aansluitend bij [opdracht 5](#))
- Welke kwaliteiten maken jou uniek? (aansluitend bij [opdracht 5](#))
- SMS (nu) een vriend of familielid en vraag hem/haar: Welke drie kwaliteiten zou jij mij toeschrijven?
- SMS (nu) een compliment naar een vriend of familielid.
- Complimenten kunnen ook zonder woorden (bv. een knipoog, een glimlach, ...). Welke niet-verbale complimenten heb jij al gekregen? Vertel hier iets over.
- Complimenten kunnen gedragsgericht of persoonsgericht zijn. Wat is het verschil? En wat doen deze complimenten met jullie?
- Je kan ook indirecte complimenten krijgen. Kunnen jullie hier enkele voorbeelden van geven?
- Wanneer vind je een compliment overdreven of niet gemeend? Wat doet dit met jullie?

8 Opdracht Wat houdt ons in balans?

Bevraag of laat noteren wat de 5 dagelijkse, of regelmatige, dingen zijn die de jongeren persoonlijk doen om voor hun mentale toestand/ geestelijke gezondheid te zorgen. Laat hen dit delen met de volledige klasgroep en zo tips met elkaar uitwisselen.

Deze opdracht sluit aan bij de bevinding dat als we over mentale gezondheid niet denken in termen van problemen maar juist over wat ons blij maakt en in balans houdt, we er gemakkelijker over denken en praten.

9 Opdracht Positieve dingen herkennen en waarderen

Soms lijkt het zo niet maar iedere dag gebeuren er dingen die de moeite waard zijn. Laat leerlingen hiernaar op zoek gaan. Laat hen bijvoorbeeld drie goede of positieve dingen noteren die de afgelopen week zijn gebeurd. Zeg hen hierbij dat ze het niet te ver moeten zoeken. Positieve dingen zitten soms in de kleine hoekjes. Een glimlach van iemand die ze op straat passeren, een straaltje zonneschijn op een regenachtige dag, een lekker tussendoortje, de bus of trein die op tijd komt, een level verder geraken in dat computerspel die ze spelen, een leuke babbel met een vriend of vriendin, en dergelijke meer. Wel vraagt het wat oefening om deze positieve dingen te leren herkennen.

10 Opdracht De kracht van muziek

Muziek heeft als speciale eigenschap dat het verschillende emoties kan opwekken. Het kan je triest maken maar ook heel gelukkig. Muziek voert je snel mee in een gevoel. Bovendien kan het ook een steun zijn wanneer het wat minder gaat. Maar van welke nummers je bijvoorbeeld gelukkig wordt, is voor iedereen anders. Dat komt doordat je bepaalde herinneringen koppelt aan een liedje die je op dat moment hoorde. Als je het liedje op een later moment terug hoort, kan je hetzelfde gevoel terugkrijgen. Je kan je leerlingen de volgende muziekopdrachten geven:

- Laat leerlingen nummers verzamelen waarvan ze blij worden of een leuke herinnering bij hebben. De keuze van nummers kan voor iedereen verschillend zijn. Indien ze willen, laat hen vertellen waarom dit nummer voor hen voor positieve emoties zorgt. Als leerkracht kan je ook een liedje laten horen aan de leerlingen.

Je kan deze opdracht ook doen voor andere emoties zoals boosheid uiten, verdriet ervaren, vrolijker worden, plezier maken, et cetera.

- Laat leerlingen de nummers die hen blij maken verzamelen in een happy-playlist op spotify of youtube. Bespreek hierbij dat het beluisteren van deze lijst kan helpen wanneer ze het even moeilijk hebben. Het zal hun problemen niet oplossen maar kan hen wel helpen om opnieuw (even) gelukkig te worden.

TIP

Voorbeelden van muziek die bij jongeren sterke stemmen oproepen: *Carnaval des Animaux* (Camille Saint-Saëns), *Peter en de wolf* (Sergej Prokofjev) en *Pipi Langkous*-lied.

11 Opdracht Tot rust komen

Tot rust komen is niet altijd gemakkelijk. Vraag aan je leerlingen wat zij doen om tot rust te komen. Laat ze dit noteren en uitwisselen in de klas. Op deze manier kunnen de andere leerlingen tips krijgen van elkaar.

Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Heb je het soms nodig om tot rust te komen wanneer je het even te druk hebt of het even niet ziet zitten?
- Wat doe je zelf om tot rust te komen? Heb je tips voor jouw klasgenoten?
- Welke dingen vindt je zelf belangrijk om psychisch gezond te blijven?
- Doe je soms aan sport om alles eens van je af te zetten? (Het is bewezen dat sport heilzaam is voor de psychische gezondheid)
- Is er muziek die je helpt om tot rust te komen? (Aansluitend bij [opdracht 10](#))

12 Opdracht Dit is belangrijk voor mij!

Deze oefening heeft tot doel om jongeren te leren herkennen wat hij of zij belangrijk vindt in het leven, welke dingen hij of zij het liefste doet, wat zijn of haar diepste wensen zijn en welke dingen en mensen hij of zij graag om zich heen heeft. Het helpt hen hier zicht op helpen geven, bevordert hun mentale gezondheid en kan hen steun bieden tijdens moeilijke momenten.

ONVERGETELIJKE MOMENTEN

Jongeren maken de hele dag door foto's met hun smartphone. Het is hun manier om belangrijke momenten in beeld te brengen. Sommige van deze momenten zijn vluchtig en worden snel weer gedeletet. Andere foto's hebben meer belang en bewaren ze. Vraag aan de jongere om de foto's van het laatste half jaar op hun telefoon te bekijken. Laat ze de 5 foto's selecteren die voor hen het belangrijkste zijn. Bespreek deze foto's vervolgens in groep:

- Beschrijf de foto. Wat zie je? Waar was je? Met wie was je?
- Wat weet je nog van je beleving tijdens dat moment? Welke gevoelens ervaarde je?
- Welke gevoelens roept deze foto nu bij je op?
- Beschrijf waarom je deze foto of dat moment zo belangrijk voor je is.

IK HOU VAN...

Laat de jongeren de volgende vragenlijst invullen:

De dingen die ik heel erg leuk vind in mijn leven zijn:

- bij mijn vriendinnen/vrienden zijn;
- zingen/ instrument bespelen;
- kussen met mijn vriendje/vriendinnetje;
- sporten;
- mijn kamer inrichten;
- met de klas/vrienden kamperen;
- onder een dekentje televisie kijken;
- iets leuks doen met het hele gezin in het weekend;
- uit gaan;
- zwemmen;
- de muziek heel hard zetten;
- met mijn huisdier knuffelen;
- foto's maken;
- aan het werk zijn op mijn bijbaantje;
- zelf boodschappen doen;
- bedenken wat we thuis zullen eten;
- lekker lang uitslapen;
- koken;
- naar de markt;
- bloemen geven aan iemand;
- naar het strand;
- games spelen;
- _____
- _____
- _____

Bekijk wat je hebt aangekruist. Als je meerdere dingen hebt aangekruist, schrijf dan de drie belangrijkste dingen op die je graag doet:

1. _____
2. _____
3. _____

Zijn ze alle drie even belangrijk?

Bron: Jansen, G. & Batink, T. (2014). Time to ACT! Het basisboek voor professionals. Zaltbommel: Thema.

13 Opdracht Coping

Laat leerlingen nadenken over de manier waarop ze met problemen omgaan. Pakken ze deze actief aan of ondergaan ze deze eerder passief? Bespreek vervolgens met de leerlingen dat ze de meeste problemen zelf kunnen oplossen. Hierbij kan je de principes van probleemoplossend denken aan hen mededelen:

1. Observeer: Waar gaat het over? Wat wordt er gevraagd?
2. Analyseer: Geef een correcte beschrijving van het probleem
3. Zoek oplossingen: Bedenk zoveel mogelijk (creatieve en originele) oplossingen
4. Uitvoeren: Kies de beste oplossing en voer deze uit
5. Evalueer: Hoe was het resultaat? Hoe deed ik het?

Laat hen dit schema inoefenen op een fictief of reëel voorbeeld. Eventueel kunnen ze dit onderling in groepsverband bespreken.

14 Opdracht Uitdagingen

Haalbare uitdagingen zorgen voor meer zelfvertrouwen. Laat jongeren voor zichzelf of voor iemand anders iets organiseren. Laat ze beginnen met iets kleins, bijvoorbeeld zorgen voor het avondeten, een spontaan bezoek aan hun grootouders brengen, voorstellen om de boodschappen te doen, hun kamer opruimen, en dergelijke meer. Vermeld hier zeker bij dat ze fouten mogen maken en dus niet te streng op zichzelf moeten zijn. Uit fouten kunnen ze namelijk leren en sterker worden.

15 Opdracht Doe eens zot

Laat leerlingen ideeën bedenken om eens 'zot' te doen. Laat ze deze bespreken in de klas en elkaar uitdagen om enkele hiervan ook daadwerkelijk uit te voeren. Voorbeelden zijn:

- Doe twee verschillende sokken aan.
- Kampeer in jouw tuin of deze van een vriend of vriendin.
- Neem eens een andere weg naar school.
- Stap een halte vroeger van je bus of tram en ga het laatste stuk te voet.
- Vraag aan iemand wat hij of zij 's nacht heeft gedroomd.
- Ga met vrienden naar een museum in plaats van naar de bioscoop.
- Koop zaadjes voor groenten en plant deze. Verzorg het goed.
- Lach eens vriendelijk naar je leerkracht.
- Stap op iemand af en geef hem of haar een compliment.
- Doe een dansje op straat.
- Ga bloemen plukken en deel deze op straat uit.
- Doe een Michael Jackson imitatie op de bus.
- Probeer eens een grappig kapsel uit, bv. zet het voor de helft recht met gel of doe er een gek kleurtje in.
- Deel zelfgebakken koekjes uit op de hoek van de straat.
- Poets je tanden eens met je andere hand, links als je rechtshandig bent of andersom.
- Vraag aan een voorbijganger hoe het gaat en luister naar zijn reactie.

16 Opdracht Ontspanningsoefening

Doe met je klas eens een korte ontspanningsoefening. Dit brengt je leerlingen opnieuw tot rust en helpt hen te concentreren. Bovendien hoeft dit niet lang te duren! Mogelijkheden zijn:

- Laat hen 3 minuten op de grond liggen met de ogen gesloten. Een ontspannend muziekje kan het proces ondersteunen.
- Laat hen enkele minuten dansen of in het rond springen op een leuke melodie.
- Laat hen een tiental keren afzonderlijk [met de schouders rollen](#) en [de nek rekken](#).

17 Opdracht Kaartje sturen

Veerkracht maakt mensen weerbaar, en we kunnen daar allemaal toe bijdragen. Laat mensen voelen dat je er voor hen bent. Dit kan je leerlingen eenvoudig laten doen door ze een postkaart naar elkaar te laten sturen. Vraag hen of ze iemand kennen die een kaartje verdient of een steuntje in de rug kan gebruiken. Laat hen vervolgens naar deze persoon een kaartje sturen waarop een complimentje of een ondersteunende boodschap staat. Hiervoor kan je henzelf een kaartje laten ontwerpen.

18 Opdracht Sociale media

Laat de jongeren de, volgens hen, fijne en minder fijne kanten van sociale media opsommen. Richtlijn vragen kunnen zijn:

- Do's en dont's: Wat zet je wel en wat niet op sociale media?
- Wat kunnen de gevolgen zijn van berichten op sociale media?
- Is alles wat op sociale media verschijnt ook waar?
- Is iedereen op sociale media zichzelf?
- Gebeurt cyberpesten vaak?
- Hoe ga je om met vervelende online praktijken zoals cyberpesten, hacken, grooming, etc.?
- Hoe kan je sociale media op een veilige manier gebruiken?

AANSLUITEND MATERIAAL 2: BESCHERMENDE FACTOREN

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
BELFEDAR	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?	2 ^E EN 3 ^E 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!? i.s.m. De Aanstokerij
CHALLENGE DAY	VANAF 14 JAAR	WORKSHOP	Challenge Day is een dag vol beweging, spelletjes, praatrondes en emotie waarin er sterk rond bewustzijn, gelijkheid en herkenbaarheid wordt gewerkt. Daardoor ontstaat op natuurlijke wijze respect en betrokkenheid. Jongeren krijgen de kans om elkaar écht te leren kennen, om te laten zien wie zij zelf zijn en te ontdekken wie de anderen werkelijk zijn. Tijdens deze workshop gaan de jongeren actief aan de gang met drie hoofdonderwerpen: bewustwording van eigen gedrag en emoties, meer begrip voor het gedrag en de emoties van anderen, en respect naar zichzelf en anderen.	www.bethechangebelgium.be

COMSOVA	DEELTIJDS ONDERWIJS	METHODIEKENMAP	Werkvormen rond communicatieve en sociale vaardigheden voor het deeltijds onderwijs. Heel wat jongeren uit het deeltijds onderwijs hebben meermaals frustraties opgelopen doorheen vorige studie jaren. Hun begeleiding vergt dan ook een specifieke aanpak. De activiteiten zijn onderverdeeld in de volgende rubrieken: kennismaking, afspraken, communicatie, samenwerkingsopdrachten, zelf- en groepsinzicht, reflectie, sfeerscheppers, creatieve activiteiten en bruikbaar spel materiaal.	De Aanstokerij
CONNECTED	SECUNDAIR ONDERWIJS	METHODIEKENMAP	Naar aanleiding van een onderzoek over vertrouwen, eenzaamheid en vertrouwen bij jongeren werd een methodiekenmap ontwikkeld. De werkmapp Connected bestaat uit oefeningen en methodieken die gaan over samenhangigheid, 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	SECUNDAIR ONDERWIJS	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 elkanders leefwereld, behoeften, verlangens, problemen en drijfveren. De thema's communicatie, opvoeding, relaties en seksualiteit, risicogedrag en genotsmiddelengebruik, school en vrije tijd komen aan bod.	Vlaamse Logo's
DE GELUKZAK	14 TOT 18 JAAR	SPEL	De Gelukzak is geïnspireerd op de positieve psychologie en legt de nadruk op de maakbaarheid van het leven. Het spel leert jongeren het geluk in eigen handen te nemen. Al prattend en discussiërend lossen de spelers situaties op die ze tegenkomen in het echte leven.	Vlaamse Logo's

DE GELUKZOEKERS	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL + LESSEN- REEKS	'De Gelukzoekers' is geïnspireerd op de positieve psychologie. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat er strategieën zijn die je geluk en mentale fitheid kunnen bevorderen. Deze vormen de basis van de zeven gelukslijnen van het CM-geluksplan in het pakket. Via het spel en de bijhorende lessenreeks spoor je met je leerlingen langs die zeven gelukslijnen en zet je hen aan om werk te maken van hun eigen geluk. 'De Gelukzoekers' sluit aan bij de vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs en bij de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen in het kader van suïcidepreventie.	<u>Vlaamse Logo's</u>
DE MAGISCHE VERBINDING	VANAF 14 JAAR	SPEL	Het spel 'de magische verbinding' is een eenvoudig kaartspel waarin de spelers elkaar en zichzelf op een ontspannen manier beter leren kennen. Door begrippen-kaarten uit te wisselen, komen 2 magische verbindingen tot stand: een innerlijke en een uiterlijke verbinding. De innerlijke verbinding geeft weer hoe een deelnemer over zichzelf denkt. De uiterlijke verbinding toont hoe de anderen de speler bekijken.	<u>De Aanstokerij</u>
EIGEN WIJSHEDEN SPEL	VANAF 14 JAAR	SPEL	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.	<u>De Aanstokerij</u>

ENERGIZE!	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Het boek Energize! bevat een groot aantal groepsactiviteiten voor jong en oud. De activiteiten, de energizers, kunnen gebruikt worden in de klas en staan voor samenwerking, wisselwerking en plezier. Er zijn verschillende activiteiten, zoals ijsbrekers, groepssamenstellende spellen en diverse actieve en lichamelijke activiteiten. Energize! hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	leefsleutels
ENERGIZE! 2	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Energizers staan voor spelend leren van sociaal-emotionele vaardigheden. Ze geven energie en inspireren deelnemers tot het creatief benaderen van thema's en onderwerpen als: kennismaken, rollenspel, samenwerken, communicatie, en vele andere... Energize II biedt ruim honderd leuke en leerzame energizers. Energize II hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	leefsleutels
ENERGIZE! 3	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Energize III bevat werkvormen om leerprocessen te stimuleren rond de thema's: kennismaken, het creëren van een positief groepsklimaat, communicatie, samenwerken, problemen/conflicten oplossen, evalueren en plezier maken in leergroepen. Energize III hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	leefsleutels

FF DOWN	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	LESSENREEKS	'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.	Vlaamse Logo's
FIT IN JE HOOFD	VANAF 16 JAAR	WEBSITE	Op de website staan info en tips om stevig in het leven te staan. De 10 stappen helpen je geestelijk gezond te voelen. Een goede geestelijke gezondheid stelt je in staat om je kansen te benutten. Elke stap geeft niet alleen info over wát je kan doen maar ook hoe je er in het dagdagelijkse leven mee om kan. Bovendien vind je leuke foto's, filmpjes, verhalen en opdrachten. Je kan de 10 stappen in willekeurige volgorde doorlopen.	www.fitinjehoofd.be
GELUKKIG ZIJN	SECUNDAIR ONDERWIJS	VORMINGSPAKKET	"Gelukkig zijn" is een vormingspakket om met jongeren te praten over hun psychosociaal welbevinden. Het pakket heeft als doel de begeleider te ondersteunen door middel van werkvormen om zo de jongeren vaardigheden bij te brengen en te informeren waardoor ze sneller hun angst overwinnen om hun problemen aan anderen te vertellen.	KlasCement

GEVOELENS- EN BEHOEFTE SPEL	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Door het spelen van dit gevoelens- en behoeftespel leren we onze woordenschat verruimen om gevoelens en behoeften genuanceerder te kunnen benoemen. Tevens krijgen we 'op een speelse wijze' er meer voeling mee	De Aanstokerij
HAPPYLES	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 GROTE KERNKWALITEITENSPEL	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Het grote kernkwaliteitenspel' stimuleert de spelers om hun persoonlijke kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën in kaart te brengen. Het gaat dieper in op de materie en maakt de kernkwadranten tastbaar door ze toe te passen op een aantal concrete situaties.	De Aanstokerij
IK KIES VOOR MIJN TALENT	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN + OUDERS	TOOLBOX, BOEK EN WEBSITE	De toolbox met 40 duidelijk omschreven talenten en hefboomvaardigheden helpen je om aan de slag te gaan met je talenten. Met inspirerende werkvormen en tools om individueel, in team, in coaching te gebruiken. Op de website kan je een simulator terugvinden om je talenten te ontdekken.	Kiezen voor talent
KEN JE KWALITEITEN!	VANAF 14 JAAR	SPEL	Doel van het spel is leerlingen bewust(er) maken van hun eigen kwaliteiten en op die manier bijdragen aan een positief zelfbeeld. Er wordt gewerkt met kaartjes die zowel op individueel niveau, in kleine groepjes als klassikaal gebruikt kunnen worden. Uitgangspunt voor een gesprek is steeds het woord op een kaartje, waarbij concrete vragen worden gesteld door de leraar, mentor, interne begeleider of zorgcoördinator.	De Aanstokerij

KENNISMAKINGSSPEL	VANAF 14 JAAR	SPEL	Aan de hand van kaarten waar een vraag en een bijhorende kleurenfoto op staat afgebeeld leert men elkaar kennen. De vragen zijn onderverdeeld in 6 groepen: jeugd & verleden, karakter & interesse, motivatie & inspiratie, doen & laten, werk & loopbaan, wensen & toekomst.	De Aanstokerij
KERNKWADRANTENSPEL	VANAF 16 JAAR	SPEL	Persoonlijke kwaliteiten ontdekken en ontwikkelen.	De Aanstokerij
KIMBA	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
KWALITEITENSPEL	VANAF 14 JAAR	SPEL	Kaartenset waarmee je kwaliteiten en valkuilen van een persoon kunt weergeven. Een kleurrijk persoonlijkheidsspel dat helpt om meer zicht te krijgen op de vraag: 'Wie ben ik?'. Door het spelen van het Kwaliteitenspel kan een antwoord gevonden worden op vragen als: Wat zijn mijn sterke en minder sterke kanten? Hoe zien anderen mij? Welke kwaliteiten wil ik ontwikkelen?	De Aanstokerij
LEEFSLEUTELS IN ACTIE (PROJECTEN- EN VAARDIGHEDENGIDS)	VANAF 15 JAAR	BOEK	De basisvaardigheden uit de eerste graad verder inoefenen en toepassen in projecten, stages, schoolreizen, geïntegreerde werkperiodes en geïntegreerde proeven.	Vlaamse Logo's
LEEFSLEUTELS VOOR JONGEREN (4 THEMABOEKEN)	2 ^e EN 3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	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 (WERKBOEK EN HANDLEIDING)	EERSTE DRIE JAREN VAN HET BUITENGEWOON SECUNDAIR ONDERWIJS EN DE B-STROOM: LEERLINGEN EN LERAARS	WERKBOEK	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
LESSEN IN GELUK	12 TOT 16 JAAR	LESSENREEKS	Lessen in geluk biedt in zes lessen simpele technieken om leerlingen bewust te maken van geluk en hoe ze daar enige invloed op kunnen uitoefenen.	www.lesseningeluk.nl
LET'S TALK	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
LEVENS Kunstspel	VANAF 16 JAAR		Wat is mijn levensstijl? Welke wensen koester ik? Wat wil ik graag veranderen? Hoe breng ik mijn leven in balans? Het Levenskunstspel gaat dieper in op deze vragen. Bij levenskunst gaat het om het ontwikkelen van een eigen levenshouding, op grond waarvan je op jouw manier in het leven staat. Daarbij gaat het ook over hoe jij omgaat met wat er op jouw pad komt. En dat je kunt accepteren wat voor jou wel en niet mogelijk is. Van daaruit kan je kiezen waar je energie in wil steken en waarin niet, zodat je steeds een nieuwe balans weet te vinden in je leven. Levenskunst is niet alleen nodig om binnen jezelf een balans te vinden, maar ook om op een evenwichtige manier met je omgeving om te gaan. De bedoeling van het Levenskunstspel is je daarbij een stap verder te helpen.	De Aanstokerij

MINDFULNESS VOOR JONGEREN	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een achtstappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken.	Auteur: David Dewulf
MISSION POSSIBLE	LEERKRACHTEN SECUNDAIR ONDERWIJS	NASCHOLING	Mission Possible is een oplossingsgericht stappenplan waarmee jongeren hun eigen doelen kunnen ontdekken en stap voor stap dichterbij brengen. Het kan ingezet worden voor jongeren die dreigen vast te lopen in hun (schools) functi- oneren. Hoe kun je jongeren begeleiden als ze vastlopen in hun functioneren? Wat als hun motivatie wegzakt, hun gedrag te wensen overlaat, ze moeilijk om kunnen met hun emoties? Mission Possible kan een antwoord bieden.	leefsleutels
NO HATE	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
OPEN KAART, GEZOND VAN GEEST	3 ^e GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Dit kaartspel laat spelers op een vlotte en aangename manier nadenken over hun lichamelijk, geestelijk en sociaal welbe- vinden en over het thema 'Met zorg omgaan met jezelf'.	Vlaamse Logo's
PEER SUPPORT	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN	OPLEIDING VOOR JONGEREN EN LEERKRACHTEN	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.	www.peersupportvlaanderen.be

PETS!	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.	PETS
MINDFUL TEENS	SECUNDAIR ONDERWIJS	WEBSITE EN (ONLINE) TRAINING	Op de website staat informatie over mindfulness bij jongeren en de trainingen die hier voor bestaan. De trainingen kunnen zowel individueel als in groep als online doorgaan en hebben als doel om jongeren te versterken.	IAM
RELATIESPEL	VANAF 16 JAAR	SPEL	Relaties onderhouden en verbeteren.	De Aanstokerij
ROTS EN WATER	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN + OUDERS	PSYCHOFYSIEKE METHODIEK	Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma en uiterst effectief anti-pestprogramma, 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.	www.rotsenwater.nl
SEX THING	TOT 16 JAAR	VOORSTELLING EN NABESPREKING	Tijdens 'Sex Thing' woon je een klasreünie bij. Iedereen is uitgenodigd behalve Anna. Want jaren geleden ging haar naaktfoto de school rond. Maar Anna komt toch. Meer zelfs; ze neemt het woord. Haar verhaal en live muziek vloeien in elkaar tot een poëtische rock & roll vertelling.	www.okontreir.be/sex-thing

SILVER	VANAF 12 TOT 16 JAAR	SPEL + 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	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Skillville is een online multimediatool waarin de thema's gezonde relaties, communicatietechnieken, cyberpesten en sociale media aan bod komen.	www.skillville.be
SOULMATE	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
SQL MANAGING TOOLS	VANAF 14 JAAR	SPEL	Een hulpmiddel bij het kennismaken, het vergaren van zelfinzicht, het uitwisselen van informatie, het maken van tussen- en eindevaluaties, het formuleren van aandachtspunten en bij talloze andere gelegenheden.	Vlaamse Logo's

STOP CYBERPESTEN	1^E EN 2^E GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN + DIRECTIE + CLB- MEDEWERKERS	LESPAKKET	<p>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.</p>	<u>Child Focus</u>
TABOO - ONZEKERHEID EN PRESTATIEDRUK	SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	<p>Puberteit op zich is al een onzekere periode (zoeken naar identiteit, wie ben ik?). Daarnaast vraagt ook de samenleving veel van jongeren (én volwassenen) en ervaren we allemaal veel druk van buitenaf om te presteren en het goed te doen. Daarnaast leggen we onszelf ook druk op en zijn we kritisch voor onszelf. Nergens voor nodig. Perfectie is passé: wees gewoon wie je bent. Deze story en lesfiche helpen je om het gesprek aan te gaan. Het in dialoog treden met leerlingen zorgt voor een genuanceerd beeld en toont leerlingen dat deze thema's geen taboe zijn maar bespreekbaar binnen jullie school.</p>	<u>Joetz</u>
TABOO - SOCIALE MEDIA	SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	<p>Jongeren (be)leven vandaag de dag steeds meer online. Sociale media baanden zich een weg in het dagelijkse leven van jongeren. Het inschatten van de gevolgen van hun eigen gedrag loopt niet altijd even vlotjes: ze doen eerst en denken dan pas na. Sociale media hebben ook een bepaalde kracht: mediawijsheid is niet langer het voorkomen van problemen, maar benutten van mogelijkheden. Deze story en lesfiche helpen je om een mediawijs gesprek aan te gaan.</p>	<u>Joetz</u>

VAARDIGHEDENSPEL	VANAF 14 JAAR	SPEL	Op een speelse manier de wijze van functioneren en communiceren te bespreken én te verbeteren. Het spel is dan ook bestemd voor iedereen die zich met communicatie bezig houdt. Het Vaardighedenspel bestaat uit 140 kaarten met daarop sociale en communicatieve vaardigheden.	<u>De Aanstokerij</u>
VIND IK LEUK-BOX	12 TOT 16 JAAR	SPEL	Deze spelbox bevat 6 spelen en een reuzedobbelsteen waarbij jongeren leren spelen in groep, nieuwe uitdagingen aangaan, vrienden maken ... én iedereen maakt per spel kans op een cool gadget. De gadgets geven meer info over "je goed in je vel voelen" en "stoppen met roken"! Door dit spel leren jongeren www.noknok.be en www.vlaanderenstoptmetroken.be kennen, twee sites waar ze terecht kunnen voor diverse tips en info rond geestelijke gezondheid en roken.	<u>Vlaamse Logo's</u>
DE AANSTOKERIJ: VORMING OP MAAT	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Vorming op maat rond geestelijke gezondheid via spel.	<u>De aanstokerij</u>
WAANZIN	VANAF 16 JAAR	VOORSTELLING EN NABESPREKING (KORT OF VIA WORKSHOPS)	In deze voorstelling houdt Johan De Keyser een pleidooi voor meer (zelf)zorg. Op het werk/ school moeten we goed zorgen voor klanten, patiënten, cliënten, leerlingen of klasgenoten. Soms vergeten we onszelf daarbij. Hoe kunnen we op het werk ook beter zorgen voor elkaar? En vooral, ook beter zorgen voor onszelf. Elke toeschouwer krijgt 12 prikkelende inzichten mee. Met uitzicht op een leven vol energie, plezier en kracht. Johan De Keyser vertelt gedreven zijn verhaal en zingt daarbij eigen geschreven teksten.	<u>Johan De Keyser</u>

WAARDEN EN NORMENSPEL	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Aan de hand van speelkaarten kunnen de spelers een persoonlijk waardenprofiel samenstellen en aangeven welke waarden en normen, met betrekking tot welbepaalde thema's, belangrijk zijn voor hen en waarom.	De aanstokerij
WARME STEDEN	SECUNDAIR ONDERWIJS	PROJECT	Vijf Vlaamse pilootsteden, namelijk Turnhout, Genk, Brugge, Leuven en Gent, zetten samen met lokale partners een integraal en evidence-based beleid voor geestelijke gezondheid op. Dit beleid heeft als doel de geestelijke gezondheid te versterken bij kinderen en jongeren tot 24 jaar. Zeker de maatschappelijk kwetsbare kinderen en jongeren worden bereikt. Zo wordt de stad voor hen een 'Warme Stad'. Het doel van het project is alle kinderen en jongeren weerbaar en veerkrachtig maken, zodat ze een mentale buffer hebben bij tegenslagen.	www.warmesteden.be

THEMA 3

*Zorg dragen
voor elkaar*

*Hoe elkaar
helpen?*



THEMA 3: ZORG DRAGEN VOOR ELKAAR – HOE ELKAAR HELPEN?

Extra: Powerpoint 3

Jongeren kunnen goed verbergen wanneer ze niet goed in hun vel zitten. Uit onderzoek blijkt dat ze dit doen om anderen hiermee niet lastig te vallen. Ze doen er alles aan om hun omgeving niet te alarmeren. Desondanks zenden ze toch (kleine) signalen uit (zoals prikkelbaarheid en zich terugtrekken) waaruit blijkt dat het niet goed met hen gaat. Wanneer dit langere tijd duurt, is er een reden tot bezorgdheid. Als je vermoedt dat het niet goed gaat, aarzel dan niet om met die persoon een gesprek te beginnen. Vaak zullen ze het als een opluchting ervaren dat iemand er naar vraagt. Bovendien doorbreek je zo het isolement en het taboe rond psychische problemen.

Het is dus erg belangrijk om met elkaar contact te leggen, te praten over hoe het echt met ons gaat en luisteren naar hoe het gaat met anderen. Dit helpt ons onze weerbaarheid en veerkracht (zie basislessen, [thema 2](#)) te versterken. Het zijn namelijk onze relaties met anderen, de steun die we daarin kunnen vinden, die heel bepalend kan zijn voor onze kracht. Indien praten niet voldoende helpt, kun je in samenspraak met de jongere professionele hulp inschakelen.

Ook jongeren kunnen elkaar helpen door met elkaar te praten. Vaak vinden ze het echter niet makkelijk om het gesprek met iemand die het moeilijk heeft aan te gaan. Enerzijds willen ze er voor de ander zijn, anderzijds zijn er ook vragen die hen tegenhouden zoals 'Wat moet ik zeggen?' 'Kan ik bepaalde dingen wel zeggen?' 'Maakt praten het niet erger?' Etc. Je kan hen aangeven dat dit hele normale vragen zijn, die ook volwassenen zich stellen. Iedereen komt drempels tegen om zo een gesprek aan te gaan of die mensen onzeker maakt waardoor het gesprek stroef verloopt. Deze hindernissen kunnen te maken hebben met eigen innerlijke overtuigingen, of met communicatieve vaardigheden. We bespreken dit hieronder, beginnend met enkele tips om een gesprek te beginnen. Tenslotte is het ook belangrijk om je eigen grenzen te bewaken. Ook hier geven we enkele tips rond.

HOE EEN GESPREK BEGINNEN?

Zoals hierboven aangegeven weten mensen dikwijls niet goed hoe ze moeten reageren op iemand die het moeilijk heeft. Dit is normaal. Belangrijk is te weten dat zelf kleine dingen al een groot verschil kunnen betekenen en dat je zeker geen expert moet zijn om te praten over psychische problemen.

OOIT AL ZO GEREAGEERD?

Wat je beter vermijd zijn clichés, doodoeners en nietszeggende opmerkingen. Deze dingen zeg je dus beter niet:

- ⦿ Je maakt het veel erger dan het is.
- ⦿ Het gaat wel over. Maak je geen zorgen.
- ⦿ Stop met dat zelfmedelijden.
- ⦿ Je beeldt het je allemaal maar in.
- ⦿ Het had allemaal veel erger gekund.
- ⦿ Ik weet perfect hoe jij je voelt.

De meeste mensen zullen zich echter in deze uitspraken herkennen. Dit is menselijk, normaal en de bedoeling ervan is goed. Maar toch worden deze uitspraken weinig tot niet als helpend ervaren. Op www.tegek.be/oitalzogereageerd vind je meer informatie over dit soort valkuilen. Je krijgt er tevens tips hoe je die valkuilen kan vermijden.

'Gewoon niet aan denken'- het experiment (zie [werkblad 3](#)) is een leuke oefening over witte beren waarbij je jouw leerlingen kan aantonen waarom je bepaalde cliché-uitspraken beter vermijdt.

Via deze leuke oefening van de witte beren kan je leerlingen aantonen waarom je bepaalde cliché-uitspraken beter vermijdt. Dit sluit aan bij het cliché 'Gewoon niet aan denken'. De achtergrond hierbij is dat gedachten en gevoelens niet direct te veranderen zijn. Het onderdrukken van gedachten werkt wel even maar vervolgens komen dezelfde gedachten versterkt terug³⁰.

WAT HELPT ER DAN WEL?

- ⦿ Vraag aan de persoon hoe het ermee gaat. Hiermee geef je aan dat je er voor hem bent. Krijg je een ontwijkend antwoord? Dan is het goed mogelijk dat hij nog wat tijd nodig heeft. Respecteer dat, maar geef aan dat je altijd bereid bent te luisteren.
- ⦿ Spreek erover, maar luister ook. Gewoon luisteren naar iemand kan al van grote betekenis zijn.
- ⦿ Hou contact! Dit kan via allerlei kanalen zoals samen afspreken, sms'en, bellen, mailen, chatten, etc.
- ⦿ Wees niet bang om met de persoon te spreken over zijn gevoelens
- ⦿ Maar spreek ook niet enkel over de psychische problemen. Laat ook ruimte om over doordeweekse zaken te praten. Soms kan het ook deugd doen om eens aan iets anders te denken. Heeft de persoon echter nood om over zijn problemen te praten, hou dit dan zeker niet tegen.
- ⦿ Toon je bezorgdheid en betrokkenheid. Herinner de persoon er aan dat je er voor hem bent.
- ⦿ Biedt jouw hulp aan. Ga samen op zoek hoe jij kan helpen. Dit kan gaan van praktische hulp, samen een ontspannende activiteit doen, tot samen op zoek gaan naar professionele hulp.
- ⦿ Heb geduld.
- ⦿ Ontken niet wat er gezegd wordt.
- ⦿ Behandel de persoon met respect.
- ⦿ Als je niet goed weet wat te zeggen, zeg dat dan ook. Vaak is dat al het begin van een gesprek.

30 Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S.R. & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1, 8-13.

INNERLIJKE OVERTUIGINGEN

Innerlijke overtuigingen zijn overtuigingen, oordelen, normen en waarden die in de weg kunnen zitten als men wil praten met iemand die het moeilijk heeft. Enkele veel voorkomende overtuigingen zijn:

- Veronderstellingen: bijvoorbeeld 'Ik moet wel luisteren want deze persoon komt naar mij toe.'
- Oordelen: bijvoorbeeld 'Hij zou beter wat minder drinken, dan zou het wat gemakkelijker gaan.'
- Angsten/ bezorgdheden: bijvoorbeeld 'Ik moet zien dat ik niets verkeerd zeg, anders kan ik hem kwetsen.'
- Normen/ waarden: bijvoorbeeld 'Ze weet toch dat je geen mensen belt op het middaguur.'

COMMUNICATIEVE VAARDIGHEDEN

Door de manier waarop we communiceren kunnen we een gesprek zowel positief als negatief beïnvloeden. Wat je zegt (of juist niet zegt), maar ook hoe je iets zegt zal effect hebben op het gesprek.

Aandachtspunten bij een helpend gesprek zijn:

- Ik draai mij naar mijn gesprekspartner toe;
- Ik kijk mijn gesprekspartner aan;
- Ik maak duidelijk dat ik luister: ik hum, knik, geef kleine aanmoedigingen;
- Ik vraag naar verduidelijking;
- Ik stel open vragen;
- Ik laat stiltes toe;
- Ik zeg wat ik opmerk aan emoties en vraag of dit klopt;
- Ik draag geen oplossingen of adviezen aan.

GRENZEN

Als iemand in nood bij je langs komt, ben je geneigd om te helpen. Het gebeurt bijna automatisch, dikwijls zonder dat je je afvraagt of het voor jou wel kan. Je zet jezelf en wat jij nodig hebt opzij om er helemaal te kunnen zijn voor de ander. Dit zorgt er ook voor dat mensen graag naar jou toekomen voor een luisterend oor.

En soms ga je op die manier over je grenzen. Je zorgt dan wel heel goed voor de ander, maar je zorgt niet goed voor jezelf. Zorg je vaak beter voor anderen dan voor jezelf, dan zal dit uiteindelijk ten koste gaan van jouw welzijn.

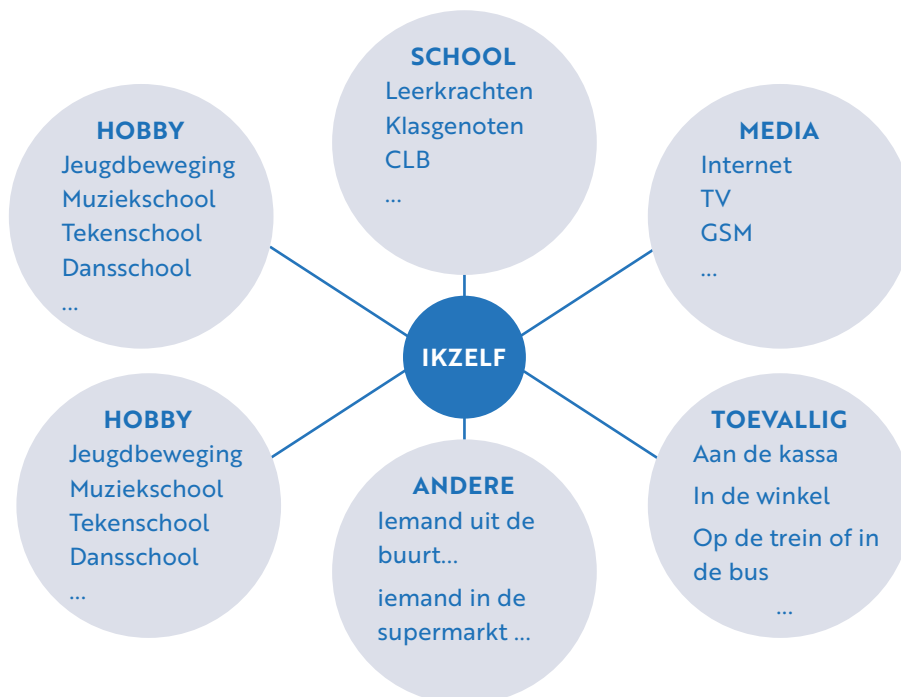
Om er te kunnen zijn voor de ander is het nodig dat je er eerst en vooral kan zijn voor jezelf. Voel je je soms uitgeput na een gesprek? Begin je te zuchten als iemand met een (hulp)vraag naar je toekomt? Merk je dat je aandacht afdwaalt of dat je kort bent in je reacties? ...? Dit zijn signalen die er op kunnen wijzen dat je over je grenzen gaat en dat het tijd is voor wat gezonde zelfzorg.

1 Opdracht Jouw kennissenkring

Laat de leerlingen hun kennissenkring beschrijven. Belangrijk is dat deze kring niet enkel gaat over hun familie en vrienden maar ook over kennissen en toevallige ontmoetingen. Dit alles kunnen ze in een (uitgebreid) schema neerschrijven. Geef hen hiervoor een groot vel papier. Hun naam schrijven ze in het dik met een cirkel rond in het midden van het blad. Om hun naam heen zetten ze alle mensen en ontmoetingen waarmee ze een relatie hebben. Per groep zetten ze ook hier een cirkel rond. Daarna kunnen ze alle cirkels met de middelste cirkel verbinden. Hierbij kunnen ze met de volgende aspecten rekening houden:

- Relaties met wie ze meer verbonden zijn, staan dichterbij hun naam. De relaties waarmee ze minder verbonden zijn, staan verder weg.
- Relaties waarbij ze zich goed voelen krijgen een groene lijn, relaties waar ze zich minder goed bij voelen een oranje en relaties waarbij ze zich slecht voelen een rode lijn.
- Relaties waarmee ze vaak in contact komen, krijgen een dikkere lijn dan diegene waarmee ze slechts sporadisch in contact komen. Wanneer dit heel weinig is, kan dit zelf weergegeven worden in een stippellijn.
- Ze kunnen eventueel bij iedere relatie ook noteren hoe lang deze al bestaat.

Een voorbeeld van zo een uitgebreid schema kan zijn:



(Bron: <https://www.noknok.be/oefeningen/de-kennissenkring>)

Op deze manier krijgen jongeren zicht op de mensen die ze kennen. Zo weten ze op wie ze een beroep kunnen doen wanneer ze het moeilijk hebben of wanneer ze gewoon zin hebben om iets ontspannend te doen.

2 Opdracht Belangrijke mensen

Laat de jongeren nadenken wie de drie belangrijkste mensen, in positieve zin, in hun leven zijn. Laat ze hierbij drie redenen noteren waarom deze mensen bijdragen aan hun geluk. Verzekeren hen dat de datgene dat ze hebben opgeschreven, niet hoeven te delen met hun klasgenoten. Wel kunnen ze, indien gewenst, dit delen met hun belangrijkste personen.

3 Opdracht Hulp vragen

Laat je leerlingen in kleine groepjes bespreken hoe ze het best hulp kunnen vragen wanneer ze dit nodig hebben. Hierbij kan je hen de volgende tips meegeven:

1. Wat: Waarvoor heb je precies hulp nodig? Dit mag een fictief voorbeeld zijn.
2. Wie: Welke personen kunnen hierbij helpen? Wie durf je het vragen? Wie heeft hier tijd voor?
3. Wanneer: Wanneer is een goed moment om dit te vragen?
4. Hoe: Hoe ga je de boodschap verwoorden?
5. Wat als:
 - a. die persoon kan helpen: maak duidelijke afspraken. Wat gaat hij of zij doen en wanneer.
 - b. die persoon niet kan helpen: vraag na of die persoon op een ander moment wel kan helpen, wat hij wel kan doen en of hij iemand anders kent die wel kan helpen.

TIP

Gebruik ik-boodschappen: Zeg wat jij wilt of waar je hulp voor nodig hebt en geef aan hoe de andere persoon jou kan helpen.

TIP

Geef aan dat je het fijn of jammer vindt als die persoon je (niet) kan helpen.

Laat hen met verschillende scenario's oefenen:

- De zoektocht naar een studentenjob: aan familie en naasten vragen of ze daarbij willen helpen.
- Verliefdheid: aan vrienden vragen hoe je dit moet aanpakken.
- Leerproblemen: aan leerkracht vragen voor extra uitleg.
- Niet goed in je vel voelen: aan iemand een babbel vragen.

Achteraf kan je ze laten reflecteren over:

- Hoe ze de hulp hebben gevraagd;
- Welke resultaten van hun hulpvraag opleverde;
- Mogelijke verbeterpunten aan de wijze waarop ze hulp hebben gevraagd.

TIP

Geef de leerlingen mee dat hulp vragen dapper is en wil zeggen dat ze voor zichzelf durven opkomen.

4 Opdracht Pay it forward

Vraag de jongere, zoals in de film 'Pay it forward' van Mimi Leder, of ze drie mensen kennen die iets goeds kunnen gebruiken. Dat hoeft niets groots te zijn, bijvoorbeeld een vriendelijke lach, iemand een complimentje geven, een lekker koekje delen, voor iemand opkomen die verlegen is of gepest wordt, samen iets ontspannend doen, of iemand die het moeilijk heeft eens opbellen. Laat hen dit opschrijven en deze acties uitvoeren. Bijkomend kunnen ze aan deze personen vragen hetzelfde te doen voor drie andere personen. Op deze manier wordt de groep mensen die elkaar steunen steeds groter!

5 Opdracht Ooit al zo gereageerd?

GROEPSGESPREK

Doe met je leerlingen een groeps gesprek over wat ze reeds van reacties op psychische problemen hebben gehoord, gedacht en gezegd. De clichés, zoals besproken in [thema 3](#) van de basislessen, kunnen hierbij als voorbeelden dienen.

- Gehoord: vraag aan de leerlingen hoe zij denken dat er dikwijls gereageerd wordt op en tegen mensen met psychische problemen;
- Gedacht en gezegd: ga vervolgens na hoe zij zelf al eens gereageerd hebben.

ROLLENSPEL

Laat de leerlingen vervolgens duo's vormen:

1. Laat één iemand iets vertellen over wat hij of zij moeilijk vond, of een situatie van iemand anders waar hij of zij al eens mee geconfronteerd werd.
2. De andere leerling luistert naar dit verhaal en antwoordt met een cliché, dooddoener,...
3. Beiden bespreken nu hoe dit overkwam, wat dit teweeg bracht en hoe het anders kan.
4. Bespreek dit plenair met de hele klas: Hoe liep dit? Hoe hebben jullie dit ervaren?

Laat de leerlingen opnieuw duo's vormen. Herhaal de vorige eerste stap maar laat de leerlingen vervolgens reageren volgens de tips met betrekking tot communicatieve vaardigheden zoals beschreven in de leerlijn (in plaats van met een cliché). Laat hen dit opnieuw onderling en plenair bespreken.

Clichés en hoe het anders kan, zijn terug te vinden op www.tegek.be/ooitalzogereageerd

6 Opdracht 'Gewoon niet aan denken' – Het experiment

Begin aan het experiment met de volgende uitleg: 'Jullie mogen je ogen open houden of dichtdoen. Wanneer ik 'start' zeg probeer je een minuut lang NIET aan een witte beer te denken. Verder mag je overal aan denken – witte sneeuw, bruine beren – zolang het maar geen witte beren zijn. START!'

Een minuut later zeg je het volgende: 'En? Hoe ging het? Waarschijnlijk lukte het je niet of niet zo goed, net als het de meeste mensen niet lukt. Zodra je denkt dat je 'niet aan witte beren mag denken', denk je er al aan en is het experiment mislukt.

Eigenlijk is het dus onmogelijk om iets niet te denken. Daarnaast merkte je ook wel dat zodra je je best deed en er andere gedachten langskwamen, je gedachten toch automatisch naar die witte beer teruggingen. Hoe meer je ergens niet aan mag denken, hoe meer je er net wel aan denkt³¹.

Laat de leerlingen nu ook eens het omgekeerde proberen. Vraag hen om een minuut lang enkel en alleen maar aan een witte beer te denken. Laat ze opmerken wat er dan gebeurt. Waarschijnlijk zijn er ook nu heel wat andere gedachten in hun hoofd gesprongen.

Kortom, we hebben geen controle over wat we denken. Ons brein is een denkmachine die constant werkt. Dit is vaak handig maar soms kan dit ook leiden tot nare gedachten en nare gevoelens die we niet zomaar kunnen stopzetten. Hierbij kan je aan je leerlingen kaderen dat het voor mensen met psychische problemen dus niet eenvoudig is om niet aan hun problemen te denken en dat dit soms zelf het omgekeerde resultaat heeft. De veel gebruikte uitspraak 'Probeer er gewoon niet aan te denken' is dus wel goed bedoeld maar niet erg hulpvol.

7 Opdracht Bedankt!

Laat de jongeren een dankbrief schrijven aan iemand die hen op een bepaalde manier of op een bepaald moment in hun leven heel erg heeft geholpen. Ze kunnen ervoor kiezen om deze brief al dan niet aan deze persoon af te geven.



31 Samsen, M. & Heus, J. de (2017). *Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren*. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

AANSLUITEND MATERIAAL 3: ZORGEN VOOR ELKAAR

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
DE KRACHT VAN EEN KLAS	14 TOT 20 JAAR	SPEL	De bedoeling van dit spel is om jongeren op een ludieke manier inzicht bij te brengen over hun klasgroep en de werking van de school. Het zet de jongeren tevens aan om na te denken over hun eigen rol en die van hun klasgenoten in de klas en op school	redactie@klasse.be
PEER SUPPORT	SECUNDAIR ONDERWIJS + LEERKRACHTEN	OPLEIDING VOOR JONGEREN EN LEERKRACHTEN	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.	Peer Support Vlaanderen
EEN STEEKJE LOS?	VANAF 14 JAAR	SPEL	Eigenwijs spel dat op een creatieve, opbouwende en positieve manier het stigma rondom (mentale) kwetsbaarheid bespreekbaar maakt en de veerkracht vergroot. Dit spel is bedoeld voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar, met én zonder mentale problemen. Het is te gebruiken voor elke groep die zich wil openstellen voor verdieping en bewustwording omtrent mentaal welzijn en kwaliteit van leven.	De Aanstokerij
SFEER OP SCHOOL	SECUNDAIR ONDERWIJS	WEBSITE	Acties om als leerling zelf te ondernemen voor het bevorderen van het gezondheidsbeleid op school. Op de website staan verschillende materialen en werkvormen die leerlingen kunnen gebruiken om de sfeer of het goed voelen te bevorderen op hun school.	www.sfeeropschool.be

SOULMATE	SECUNDAIR ONDERWIJS	SPEL	Praten en luisteren staan in dit spel centraal. Via vragen 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
VRIEND AMI	VANAF 14 JAAR	SPEL	Het spel is gebaseerd op het concept van 'waarheid, durven of doen'. De doelstelling van dit spel is om: - het thema vriendschap op een informele manier te bespreken en hierover gedachten uit te wisselen. - bewust te worden van het eigen denken en handelen rond vriendschappen. - te leren hoe anderen denken over dit thema. - een hechtere band te creëren binnen de (vrienden) groep die het spel speelt	Vlaamse Logo's
WAANZIN	VANAF 16 JAAR	VOORSTELLING EN NABESPREKING (KORT OF VIA WORKSHOPS)	In deze voorstelling houdt Johan De Keyser een pleidooi voor meer (zelf)zorg. Op het werk/ school moeten we goed zorgen voor klanten, patiënten, cliënten, leerlingen of klasgenoten. Soms vergeten we onszelf daarbij. Hoe kunnen we op het werk ook beter zorgen voor elkaar? En vooral, ook beter zorgen voor onszelf. Elke toeschouwer krijgt 12 prikkelende inzichten mee. Met uitzicht op een leven vol energie, plezier en kracht. Johan De Keyser vertelt gedreven zijn verhaal en zingt daarbij eigen geschreven teksten.	Johan De Keyser



THEMA 4

*Stigma en
discriminatie*

THEMA 4: STIGMA EN DISCRIMINATIE

Extra: Powerpoint 4

STIGMA WAT?!

Eén op vier personen krijgt vroeg of laat af te rekenen met min of meer ernstige psychische problemen. De kans is dus reëel dat jijzelf, iemand uit jouw gezin, of één van je vrienden of familieleden ooit te maken krijgt met psychische problemen. Toch bestaat er een hardnekkig taboe over deze problemen, terwijl toch niemand moeilijk doet over een gebroken arm!?

We denken allemaal vlug in termen van wij en zij. Binnen het thema geestelijke gezondheid is dit niet anders. Ook hier maken we vaak een verschil tussen ons als 'normale' mensen en hen als 'abnormaal' en psychisch ziek. We maken hierbij gebruik van vele vooroordelen om de verschillen te benadrukken. Dit noemen we stigma: een krachtig negatief sociale stempel (i.e. etiket of label) dat mensen onderscheidt van anderen en onwenselijke eigenschappen aan hen toeschrijft (bv. gevaarlijk, onbetrouwbaar, onvoorspelbaar). Op deze manier beïnvloedt het de manier waarop mensen zichzelf zien en gezien worden. Dit zorgt dikwijls voor onbegrip, afwijzing, vooroordelen, buitensluiting en discriminatie^{32 33 34}.

FRAMES

Mensen gebruiken frames, denkkaders, om psychische aandoeningen te begrijpen. Zo een frame is een sterk vereenvoudigde voorstelling van de realiteit. Frames vallen niet zomaar uit de lucht. Ze duiken op in media, literatuur, films, etc. Bijna de helft van de frames die in de media opduiken zijn problematiserend. Zo is de berichtgeving over psychische aandoeningen dikwijls eenzijdig en bevat het potentieel stigmatiserende elementen. Zo komen mensen met psychische problemen vaak pas in de media wanneer ze door hun aandoening problemen veroorzaken. Bovendien wordt stigmatisering versterkt doordat er vaak sprake is van overdrijving, waarbij het gedrag van één enkele of een kleine groep personen representatief wordt geacht voor de gehele groep. Dit is voornamelijk zo bij nieuwsberichtgeving. Zo wordt er in de actualiteit bijvoorbeeld overdreven belang gehecht aan incidenten. Het kan echter ook anders. In een artikel kunnen ook meerdere frames opduiken. Hoe meer frames, hoe genuanceerder en evenwichtiger het beeld van een psychische aandoening. Dit is belangrijk aangezien de manier waarop een samenleving naar psychische problemen kijkt, een grote invloed kan hebben op het ontstaan, de behandeling en het herstel van deze aandoeningen.

Een onderzoek³⁵ stelde vast dat in de Belgische media 12 frames bestaan over psychische aandoeningen (zie bijlage: Framematrix; Verkorte publicatie te downloaden of te bestellen via <https://kbs-frb.be/nl/goed-gek-anders-spreken-over-geestelijke-gezondheid>).

Vijf van deze frames zijn problematiserend:

32 Link & Phelan, 1998 in Kienhorst, G. (2014). *Wegwijzer Stigmabestrijding in de ggz. Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden*. GGZ Drenthe.

33 De Goei, e.a. (2006) in Kienhorst, G. (2014). *Wegwijzer Stigmabestrijding in de ggz. Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden*. GGZ Drenthe.

34 Samen sterk zonder stigma (2017). Wat is stigma? Opgehaald van <http://www.samensterkzonderstigma.nl/wat-is-stigma/>

35 Van Gorp, B., Vyncke, B., Vergauwen, J., Smits, T., Vercruyse, T., Vroonen, E. & Instituut voor Mediastudies (2017). *Een inspirerende kijk op de beeldvorming over personen met psychische problemen*. Opgehaald van <http://en.calameo.com/read/0017742953b4b8af3c361?authid=fGaFaZ4NR5Cx>

1. Angst voor het onbekende

Dit is angst voor wat men niet kent. Meer specifiek voor het onberekenbare, oncontroleerbare en onvoorspelbare ervan. Bijvoorbeeld: worden woorden gebruikt als 'gek', 'gestoord' of 'kierewiet'.

2. Zelfcontrole

Het frame 'zelfcontrole' staat voor de norm om zichzelf altijd en overal onder controle te hebben zodat het openbare leven gereguleerd verloopt. Bijvoorbeeld: 'Mijn overmatig drankgebruik is 100% mijn eigen schuld.'

3. Het monster

Binnen het frame 'monster' wordt een psychische aandoening gezien als iets dat als een vijandig monster binnendringt in het leven van een persoon, en het volledig overneemt. Bijvoorbeeld: 'de patiënt valt ten prooi'

4. De zwakste schakel,

Hierbij wordt een psychisch probleem gezien als een uiting van zwakte van iemand die niet mee kan, die niet aan de verwachtingen in de moderne maatschappij voldoet. Bijvoorbeeld: wanneer een burn-out door de persoon zelf wordt aanzien als falen.

5. Een gemakkelijk prooi

Dit frame ziet mensen met psychische problemen als zwakke en goedgebouwde individuen, die uitgemolken worden door onder meer de farmaceutische industrie en de verschillende soorten therapeuten die de markt rijk is. Bijvoorbeeld: psychiaters spenderen soms amper 5 minuten aan patiënten en kijken niet voorbij de labels die patiënten al gekregen hebben' (De morgen, 5/12/2015).

Ze stellen een psychische aandoening voor als een probleem, bijvoorbeeld: Mensen die aan een psychische stoornis lijden, worden omschreven als onvoorspelbare en gevaarlijke maniakken, of juist als lui en onverantwoordelijk. Dit soort frames vergroten het beeld uit en dramatiseren ('Kijk eens hoe erg').

Daarnaast werden nog zeven andere deproblematiserende counterframes gevonden, die veeleer relativeren:

1. Een mozaïek

Bij deze counterframe wordt een psychisch probleem gezien als de veruitwendiging van een gevoeligheid, kwetsbaarheid of aanleg, die echter één van de vele facetten van een mens uitmaken. Bijvoorbeeld 'Er zijn ook lichte vormen van obsessief-compulsieve stoornis' (Gazet van Antwerpen, 20/08/2015)

2. Het bijzondere

Het zijn vooral mensen met een bijzonder talent of mentale kracht die psychische kwetsbaarheden hebben, voorbeeld hoog begaafd of hoog sensitief. Bijvoorbeeld 'Er zullen ouders zijn die het hip vinden om een autistisch kind te hebben' (De standaard, 18/03/2015)

3. Een gebroken been

Hierbij wordt een psychisch probleem gezien als een lichamelijk, waarneembaar defect dat vrij precies in kaart gebracht kan worden. Bijvoorbeeld 'Zoals iemand verkouden is, heb ik een verkoudheid in mijn hoofd' (Zanger Glenn Claes, Radio 1, 18/01/2016)

4. De ongenode gast

Deze counterframe ziet een psychische aandoening als een niet voorziene wending in het leven. Het komt zomaar iemands leven binnengewandeld en vertegenwoordigt zodoende een last en een wispelturigheid waarmee men moet leren omgaan. Bijvoorbeeld 'Het is immers enkel door de aandoening te accepteren (Humo, 22/09/2015) dat een patiënt ermee kan leren leven' (Gazet van Antwerpen, 16/01/2015)

5. Een aardverschuiving

Hier wordt een psychisch probleem gezien als een begrijpbare reactie op een externe, traumatiserende gebeurtenis in het leven. Bijvoorbeeld 'Als gevolg van (tenminste) één van deze externe oorzaken heeft de patiënt "krassen op de ziel" opgelopen (De morgen, 29/02/2012)

6. De tocht

Een psychisch probleem wordt hierbij gezien als een ware beproeving, maar die eveneens kansen biedt om zichzelf te herdefiniëren en te groeien, mits de nodige veerkracht, volharding en ondersteuning van anderen. Bijvoorbeeld worden hierbij beschrijvingen gegeven als 'lange', 'moeilijke weg', 'lijdensweg', en dergelijke

7. De kanarie in de mijn

Psychische problemen zijn dan een symptoom van een samenleving die veeleisend is geworden en die structureel stresserend en destructief is. Bijvoorbeeld 'Chronische stress is een fenomeen van deze tijd' (Scott Stossel, Mijn tijdperk van de angst)

Problematiseren hoeft niet noodzakelijk slecht te zijn. Het zorgt er voor dat een onderwerp sneller op de publieke agenda belandt. De keerzijde van de medaille is dat die problematisering wel kan zorgen voor een groter stigma dat gepaard gaat met stereotypingen. Daarnaast kunnen deproblematiserende frames op hun beurt een probleem verbloemen, waardoor de urgentie om het te verhelpen verdwijnt. Toch bevat iedere frame een kern van waarheid. Daarom is het belangrijk om in de communicatie een goede balans te vinden tussen problematiserende en deproblematiserende frames.

MISVATTINGEN EN MYTHES

Het voorkomen van stigma hangt samen met de vele misvattingen, achterhaalde ideeën, mythes en gebrek aan kennis rond psychische problemen. Hieronder worden enkele veelvoorkomende misvattingen opgesomd. Als voorbeeld hebben we er hieronder enkele reeds verduidelijkt³⁶ :

1. Psychische problemen komen weinig voor;

↘ Veel mensen hebben te kampen met psychische problemen, uit welk milieu ze ook komen en waar ze ook leven. Uit cijfers blijkt dat 1 op 4 personen in zijn leven ooit te maken krijgt met psychische problemen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) plaatst psychische ziekte op de tweede plaats in de lijst van veel voorkomende ziektes.

Veel mensen met een psychische aandoening schamen zich voor hun ziekte, en lopen hun hele leven op hun tenen om het voor anderen te verbergen. Terwijl contact met lotgenoten juist voor herkenning en opluchting kan zorgen. Als het probleem bespreekbaar is geworden, blijkt vaak ook dat er goede behandel mogelijkheden zijn.

2. Mensen met psychische problemen zijn gevaarlijk;

↘ In de krant wordt wel eens over een 'gevaarlijke gek' gesproken. Dergelijke gekken horen veeleer thuis in de film. In de dagelijkse omgang zijn mensen met psychische problemen niet gevaarlijker dan de anderen. Toch kunnen wel eens crisissituaties ontstaan waarbij mensen door angst 'uit de bol gaan', maar meestal gaan zulke situaties vlug voorbij.

3. Psychische problemen kunnen opgelost worden door medicijnen;

↘ Er is een ruim aanbod aan medicijnen die heel doeltreffend symptomen kunnen onderdrukken. Maar medicijnen alleen genezen niet en volstaan dus niet. Psychische problemen vragen ook om professionele gesprekstherapie, om steun van de omgeving en van mensen die vertrouwen geven. (een combinatie van medicatie en therapie wordt meestal als meest effectief beschouwd).

4. Psychische problemen zijn aanstellerij;

↘ Psychische stoornissen worden nogal eens onderschat. De ervaring leert echter dat het vaak om chronische en ongeneeslijke aandoeningen gaat, die het verdienen om serieus genomen te worden. Naast omstandigheden spelen erfelijke factoren vaak een rol.

5. Mensen met psychische problemen zijn minder intelligent/ dom;

↘ Slechts een klein deel van de psychische stoornissen gaat ten koste van de verstandelijke vermogens. Het merendeel van de mensen met een psychische stoornis heeft een goed besef van zichzelf en zijn situatie, heeft beschikking over al zijn verstandelijke vermogens en is normaal of bovengemiddeld intelligent. Wat dat betreft is het niet anders dan het missen van een arm of een been: iemand met een psychische stoornis heeft een beperking, maar afgezien daarvan is het een volledig capabel individu.

36 Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid en www.samensterkzonderstigma.nl/wat-is-stigma/

6. Mensen met psychische problemen hebben geen maatschappelijk nut;
 - ↘ Het grootste deel van de mensen met psychische problemen kan, ondanks hun beperkingen, actief aan de maatschappij deelnemen. Er zitten managers, professoren en zelfs nobelprijswinnaars tussen. Zolang ze voldoende steun krijgen om de gebreken die hun stoornis met zich meebrengt te compenseren, kunnen ze vaak goed functioneren.
7. Psychische problemen worden veroorzaakt door persoonlijke zwakte;
 - ↘ Niemand vraagt erom geestesziek te worden. Daarenboven blijkt uit onderzoek dat bij stoornissen waarvan men denkt dat het 'de eigen schuld is' (bv. Drugsverslaving) stigmatisering sterker dan stoornissen die bijvoorbeeld komen door genetische aanleg. Het volstaat niet te zeggen 'kop op, even flink zijn' of 'neem jezelf weer in de hand'. Net steun, gehoor, begrip van anderen zijn het meeste nodig.
8. Mensen met psychische problemen hebben het aan zichzelf te danken;
 - ↘ Elk probleem komt voort uit een veelheid van oorzaken en toevallige omstandigheden. Men zal nooit één oorzaak kunnen aanwijzen. We kunnen allemaal nog zo goed ons best doen om ons geestelijke evenwicht te bewaren, toch kan de zaak uit de hand lopen. Dat is niet iemands verantwoordelijkheid. Belangrijker is de oplossing te vinden. (Psychische problemen hebben vaak te maken met een onevenwicht dat ontstaat tussen de draagkracht en de draaglast van een persoon, waarbij beide aspecten zowel in positieve als in negatieve zin beïnvloed kunnen worden door ontelbare factoren (omstandigheden, werk, gezin, gebeurtenissen, verliessituaties, goede vrienden, erfelijke aanleg, vermoeidheid, ...) die men niet altijd zelf in de hand heeft.)
9. Psychische problemen zijn een tijdelijk probleem en gaan vanzelf wel weer over;
 - ↘ Omdat het verloop van psychische stoornissen nogal eens wisselt, ontstaat bij de omgeving het idee dat het een eenmalig iets is dat wel weer overgaat. Ook de zieke zelf heeft er vaak moeite mee dat goede en slechte tijden elkaar opvolgen. Gezonde mensen hebben een hoop veerkracht; iemand met een psychische aandoening minder. Gezonde mensen hebben 'ook wel eens wat', maar hebben de capaciteit om dat na verloop van tijd te overwinnen. Voor iemand met een psychische aandoening kan een 'hobbel op de weg' er toe leiden dat hij langdurig uit balans raakt.
10. Mensen met psychische problemen zorgen voor overlast;
 - ↘ Mensen met een psychische stoornis komen in de media vaak pas in beeld als ze door hun stoornis overlast veroorzaken. Toch zijn deze opvallende problemen niet representatief voor het merendeel van mensen met psychische stoornissen. Het gaat immers om een kwart van de bevolking. De meesten daarvan lijken min of meer normaal te functioneren. Velen hebben een baan, doen het huishouden, voeden kinderen op, zijn actief in verenigingen, enzovoort. De psychische stoornis uit zich echter in de vele beperkingen die dit met zich meebrengt in het dagelijks leven. Individuen en gezinnen proberen dat in eerste instantie vaak zelf op te vangen, en dat is een zware opgave.
11. Mensen met psychische problemen zijn onvoorspelbaar;
12. Mensen met psychische problemen zijn gewelddadig;
13. Mensen met psychische problemen zijn arm;
14. Eens je psychische problemen ervaart, geraak je er niet meer van af;

15. Psychiatrische aandoeningen zijn geen medische ziekten zoals hartziekten en diabetes;
16. Mensen met een psychische problemen zijn gewoon "gek";
17. Mentale ziekten zijn een gevolg van een slechte opvoeding;
18. Psychische problemen zijn het gevolg van een zwakke persoonlijkheid of een karakterfout en mensen met een psychisch probleem kunnen daar gewoon mee ophouden als zij voldoende zouden willen;
19. Psychische problemen zijn een normaal gegeven bij ouder worden;
20. Psychische problemen komen niet voor bij kinderen of adolescenten. Problemen in deze groep horen bij het proces van opgroeien.
21. Een mentale aandoening kan overwonnen worden met voldoende wilskracht. Als men moet worden behandeld voor een psychiatrische aandoening betekent dit dat de betrokkene in zeker zin "gefaald" heeft of zwak is;
22. Een verslaving is een keuze van levensstijl en wijst op een gebrek aan wilskracht. Mensen met een probleem van middelenmisbruik zijn moreel zwak of 'slecht';
23. Alle psychiatrische behandelingen zijn pijnlijk en barbaars;
24. Een geestelijke ziekte is een ingebeelde ziekte, dus psychiatrie is overbodig;
25. Als iedereen doet wat hij moet doen en hard werkt, zullen er geen geestelijke gezondheidsproblemen zijn;
26. Psychiatrie: eens er in kom je er nooit meer uit;
27. Van zodra mensen met psychische problemen beter zijn, hebben ze geen hulp meer nodig;
- 28....

EXTRA Artikel "Te beschaamd om hulp te zoeken"

SOORTEN STIGMA

Er bestaan vier verschillende vormen van stigma:

1. Zelfstigma

Stigmatisering gebeurt niet enkel door anderen. Je kan jezelf ook stigmatiseren.

Dit noemen we zelfstigma, namelijk stigma dat je jezelf oplegt, bijvoorbeeld 'Ik ben depressief en dus een mislukkeling.'

Het stigma op psychische problemen en de misvattingen en mythes errond zitten verweven in onze hele maatschappij. Iedereen groeit hiermee op en heeft deze voor een stuk eigen gemaakt. Misschien besef je wel dat deze opvattingen niet voor iedereen geldt maar onbewust spelen ze toch mee in je gedrag. Daarnaast gebeurt zelfstigma ook vaak onbewust uit bescherming voor jezelf of je naasten.

2. Publiek stigma

Dit is een verzamelnaam voor de stigmatisering vanuit de maatschappij. Deze ontstaat onder andere door berichtgevingen in de media. Voorbeelden van publiek stigma zijn: 'Mensen met psychische problemen zijn gevaarlijk' of 'De buurt denkt dat ik gevaarlijk ben omdat ik in het verleden in opname ben geweest'.

3. Structureel stigma

Deze vorm van stigma is politiek en economisch gerelateerd. Ze zit verankerd in de cultuur en wet- en regelgeving van een land. Hierdoor mogen in sommige landen mensen met psychische problemen bijvoorbeeld niet stemmen.

4. Associatief stigma

Ook de omgeving, voorbeeld partner, familieleden, naasten, hulpverleners, et cetera, van mensen met psychische problemen kunnen hierdoor stigma ondervinden. Een voorbeeld hiervan kan zijn: 'Door haar manier van opvoeden kan het niet anders dat haar kind ADHD heeft'.

GEVOLGEN VAN STIGMA

Bovenop de negatieve gevolgen van de psychische problematiek brengt stigma dus heel wat extra gevolgen met zich mee onder andere op het vlak van:

• Sociale relaties

Bijvoorbeeld uitsluiting, verlies van vertrouwen in andere mensen, het gevoel 'er niet bij te horen', minder sociale steun, verbergen van psychiatrische achtergrond, sociaal isolement, eenzaamheid, sociale marginalisatie, discriminatie, moeilijker vrienden maken, ...

• Fysieke gezondheid

Bijvoorbeeld chronische stress en de gevolgen hiervan

• Psychische gezondheid

Bijvoorbeeld depressieve symptomen, demoralisatie, ...

• Zelfwaarde

Bijvoorbeeld schaamte, afname van het zelfvertrouwen, ...

• Levenstevredenheid

Bijvoorbeeld demoralisering, toename hopeloosheid, lagere levenskwaliteit, armoede, ...

• Belemmering van hun herstel

Bijvoorbeeld door minder snel hulp te zoeken, frequentere terugval en heropnames, snellere stopzetting van de hulpverlening, ...

• Geanticiperde discriminatie:

Bijvoorbeeld: 'Ik verwacht gediscrimineerd te worden dus waarom zou ik nog moeite doen om dit te proberen weerleggen?'

- Tewerkstelling
 - Bijvoorbeeld moeilijker om werk te vinden en te houden
- Problemen met het vinden van huisvesting
- Moeilijkheden in het verkrijgen van verzekeringen
- Armoede
- Et cetera

Stigma en de gevolgen ervan kan je dus zien als een tweede soort ziekte die de persoon bovenop zijn of haar psychische problemen krijgt. Vele mensen met psychische problemen beschouwen het stigma zelf nog erger dan de aandoening zelf. Onderzoek bevestigt dat dit inderdaad nadeliger is dan de klachten zelf³⁷.



37 Kenniscentrum Phrenos (2014). Wegwijzer stigmabestrijding in de ggz. Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden. Opgehaald van https://www.kenniscentrumphrenos.nl/wp-content/uploads/2014/12/2014_06_11_Wegwijzer-stigmabestrijding_def_voor_web.pdf

1 Opdracht Debat over misvattingen en mythes

In debat kunnen de misvattingen en mythes zoals aangehaald in de basisles, [thema 4](#) worden besproken. Hierbij kunnen de leerlingen bijvoorbeeld een groene kaart in de lucht steken wanneer ze met de stelling akkoord gaan en een rode kaart wanneer ze er niet akkoord mee zijn. Dit kan verdere aanknopingspunten geven voor een grotere discussies in de volledige groep.

2 Opdracht Soorten stigma

Laat leerlingen op zoek gaan naar de verschillende soorten stigma rond geestelijke gezondheid in kranten, het nieuws, films, literatuur, et cetera. Hierbij kunnen ze gebruik maken van de frames, zoals aangegeven in de basistekst, [thema 4](#) als leidraad. Vervolgens kunnen ze hierrond samen in gesprek gaan, onder meer over de impact van deze uitspraken stigma, de gevolgen ervan, ...

3 Opdracht Stigma in de media

Laat leerlingen aan de hand van een krantenartikel of fragmenten uit een film of literatuur het stigma rond psychische problemen bespreken. Hierbij kunnen de volgende vragen gesteld worden:

- Welke stereotypen met betrekking tot geestelijke gezondheid worden bevestigd en welke worden doorbroken?
- Welke frames worden gebruikt? (zie [opdracht 2](#))
- Geeft de film of het artikel een realistische weergave? Waarom wel en waarom niet?
- Worden er vernieuwende inzichten aangereikt met betrekking tot geestelijke gezondheid? Of eerder bevestigingen van stereotypen?

4 Opdracht Inspector stigma

Laat leerlingen zelf op zoek gaan naar het voorkomen van stigma over geestelijke gezondheid in films, series, literatuur, artikels, en dergelijke meer. Bij de gevonden voorbeelden kunnen zij vervolgens bespreken waarom dit betrekking heeft op geestelijke gezondheid(szorg). Hierbij kunnen ze weergeven:

- Hoe dit thema wordt voorgesteld;
- Of er sprake is van stigmatisering of juist van sensibilisering (bv. wordt de persoon gewelddadig voorgesteld? Wat is het geslacht, leeftijd, huidskleur, etc. van de persoon? Is de persoon in behandeling? ...?)
- Welke frames gebruikt worden (zie [opdracht 2](#))
- ...

5 Opdracht On the scene

Laat leerlingen zelf een scenario uitschrijven waarin het stigma rond psychische problemen wordt doorbroken. Hierbij dienen ze oog te hebben voor:

- De omstandigheden,
- De oorzaak van het psychisch probleem,
- De reactie van de omgeving,
- De moeilijkheden die het personage(s) ondervindt,
- De eventuele behandeling,
- ...

Achteraf kunnen de leerlingen de scenario's (integer) aan elkaar naar voren brengen. Leerkrachten kunnen dit evalueren op basis van het belang van sensibilisering en destigmatisering.

6 Opdracht Integratie

Laat leerlingen zelf een initiatief bedenken waarmee men het normaliseren en integreren van mensen met psychische problemen kan bevorderen.

AANSLUITEND MATERIAAL 4: STIGMA EN DISCRIMINATIE

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
RAFA RAFA	12 TOT 16 JAAR	SPEL	Rafa Rafa heeft als doelstelling dat deelnemers ervaren hoe moeilijk het is om te integreren in een onbekende groep en hoe vooroordelen en racisme ontstaan. 'Rafa Rafa' is een simulatiespel.	De Aanstokerij
TABOO - LABELS	SECUNDAIR ONDERWIJS	LESPAKKET	Het bespreekbaar maken en het concreet benoemen van psychische diagnose (etiketjes) is belangrijk. Enkel op basis van kennis en openheid kunnen leerlingen anderen net dat beetje meer begrijpen (want wat je niet kent, kan je ook niet begrijpen). Deze story en lesfiche helpen je om dit gesprek aan te gaan. Het in dialoog treden met leerlingen zorgt voor een genuanceerd beeld en toont leerlingen dat deze thema's geen taboe zijn maar bespreekbaar binnen jullie school.	Joetz

THEMA 5

Ontmoeting



THEMA 5: ONTMOETING

Extra: Powerpoint 5

TIP!

Zorg dat er tijdens de getuigenis steeds een leerkracht in de klas aanwezig is.

GETUIGENIS VAN EEN ERVARINGSDESKUNDIGE

Je kan een ervaringsdeskundige uitnodigen die zijn of haar (herstel) verhaal vertelt aan jouw klas of school. Een ervaringsdeskundige is een persoon die zelf ervaring heeft met een bepaalde ziekte of stoornis, in dit geval een psychisch probleem. Deze ervaring kan zowel in het verleden zijn of de persoon kan nog steeds hinder ondervinden van zijn problematiek.

Doel hiervan is dat de jongeren een positieve kijk en houding ontwikkelen ten aanzien van mensen met psychische problemen. In contact komen met ervaringsdeskundigen kan er eveneens voor zorgen dat jongeren meer begrip krijgen voor hun eigen moeilijkheden of eigenaardigheden.

Aan de hand van levensverhalen kunnen jongeren meer inzicht krijgen in het leven van mensen met een psychische problematiek. Dit face-to-face contact zorgt dat de informatie directer binnenkomt. Het effect is groter als de leerlingen ook actief kunnen praten met deze getuige en de omvang van de groep dit dus toe laat. Doel is om de jongeren in de gelegenheid te stellen om in dialoog te gaan over eigen opvattingen en meningen, deze tijdelijk op te schorten en vooroordelen ter discussie te stellen.

De jongeren kunnen open vragen stellen en doorvragen: bv. Hoe bedoel je? Wat heb je meegemaakt? Hoe is dat afgelopen? Hoe ben je er terug bovenop geraakt? Etc. Vermijd echter waarom-vragen. Deze lijden meestal tot een daarom-antwoord. Het is niet de bedoeling om in een discussie terecht te komen. Het gaat er niet om wie gelijk heeft. Wel is het de bedoeling om tot een dialoog te komen.

Als leerkracht is het belangrijk de groep leerlingen goed te observeren en eventuele bijzonderheden en afwijkende individuele reacties te signaleren. Waar nodig kan een persoonlijk gesprek worden aangegaan of kan je als leerkracht de jongere doorverwijzen naar een gepaste hulpverlening.

Jullie kunnen een getuigenis in jullie klas of op jullie school laten doorgaan. Wanneer je zo een moedig iemand wilt uitnodigen, is het voldoende een aanvraag te doen via deze [link](#).

VAN MENSEN DIE IN DE ZORG WERKEN

Informeer bij een JAC (Jongeren Advies Centrum) of bij een CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg) in je buurt of er iemand deze taak op zich kan nemen. Een overzicht van deze centra vind je op www.tegek.be/hulpnodig of zie overzicht op Smartschool

TIP!

Vraag liever geen hooggeplaatste mensen, zoals psychiaters, om in de klas te komen spreken, tenzij ze je kunnen verzekeren dat er geen te moeilijk vakjargon zal worden gebruikt.

TIP!

Vraag ook altijd vooraf hoeveel je een spreker moet betalen. Soms is de tijd van deze mensen, letterlijk, erg kostbaar.

TIP!

Ga niet met de eerste de beste spreker in zee. Vraag naar ervaringen en voorzie een precieze briefing.

BRIEVEN

Is er geen mogelijkheid om een getuigenis op je school te laten langskomen maar wil je jouw leerlingen toch de mogelijkheid bieden om in contact te komen met persoonlijke verhalen van ervaringsdeskundigen? Er bestaan ook heel wat getuigenissen op papier. Hieronder vind je alvast een overzicht:

- 🕒 Te Gek!?-getuigenis '[Ik hoorde stemmen en zag hallucinaties](#)'
- 🕒 Te Gek!?-getuigenis '[Hoge pieken, diepe dalen](#)'
- 🕒 Artikel en filmpje met getuigenis over [pesten en anorexia](#)
- 🕒 Kopklanken-getuigenis '[Ik kreeg de boodschap dat ik dom, anders, dik was. Op den duur ga je dat geloven](#)'
- 🕒 Kopklanken-getuigenis '[Het was vechten om hulp te krijgen](#)'
- 🕒 Kopklanken-getuigenis '[Ze zouden liever zelfmoord plegen dan mij te aanvaarden](#)'
- 🕒 Kopklanken-getuigenis '[Voor mij was het heel normaal om slaag te krijgen](#)'

LEVENDE BIBLIOTHEEK

Ten slotte kan je ook een levende bibliotheek binnen jullie school organiseren. In zo een Levende Bibliotheek vind je geen papieren boeken maar kun je mensen van vlees en bloed ontmoeten. Mensen met een inspirerend verhaal of een aangrijpende getuigenis. Hun verhalen gaan over verlies, geluk, ziekte, hoop, herstel,... Een levende bibliotheek staat dan ook volledig in het teken van de ontmoeting tussen mensen. Praten met een Levend Boek is een goede remedie tegen vooroordelen en taboes.

HOE WERKT HET?

Bij het begin van elke Levende Bibliotheek krijg je een overzicht van de aanwezige Levende Boeken. Je kiest het verhaal dat jou het meest aanspreekt en voert een gesprek met het levend boek. De leerlingen kunnen via een persoonlijk gesprek kennis maken met de man of vrouw achter de kaft.

VOOR WIE?

Leerlingen uit de 3^e graad.

HOE ORGANISEREN?

Willen jullie een levende bibliotheek organiseren?
Neem dan contact op met [Avansa](#).

1 Opdracht Opdracht voor de getuigenis

Laat de leerlingen op voorhand nadenken wat de getuige allemaal zou kunnen vertellen. Laat hen aansluitend noteren wat ze tijdens de ontmoeting graag van de getuige te weten willen komen. Je kan hen bijvoorbeeld vragen om op voorhand 5 of 10 vragen op te stellen. Laat hen deze noteren.

TIP

Laat leerlingen tijdens de getuigenis noteren welke informatie ze, buiten hun eigen vragen, nog interessant vonden.

TIP

Laat leerlingen verschillende aspecten vanuit verschillende standpunten bevragen.

2 Opdracht Complimenten aan de ervaringsdeskundige!

Direct na de getuigenis schrijven de leerlingen allemaal een compliment voor de ervaringsdeskundige op een kaartje. Vervolgens worden deze complimenten voorgelezen.

3 Opdracht Individuele opdracht na de getuigenis

Laat leerlingen onderstaande vragen beantwoorden:

- Wat is geestelijke gezondheid? Leg uit.
- Welke uitspraken uit de getuigenis(sen) blijven je bij?
- Waarom kwam de getuige in contact met de geestelijke gezondheidszorg? Leg uit./ In welke sector werkt de getuige? Leg uit.
- Wat heeft de getuige geholpen om terug beter te worden?
- Heeft deze getuigenis je beeld over psychische problemen veranderd? Leg uit.
- Zou je zelf willen werken in de geestelijke gezondheidszorg? Waarom (niet)?
- Et cetera



4 Opdracht Klasgesprek over de getuigenis

Doe met de leerlingen een klasgesprek over wat ze tijdens de lezing van en het gesprek met de ervaringsdeskundige geleerd hebben. Mogelijke vragen kunnen zijn:

- Waar ben ik van onder de indruk geraakt?
- Wat vind ik interessant om te horen?
- Wat stoorde mij?
- Wat greep mij aan (emoties)?
- Waar denk ik nu anders over?
- Et cetera

5 Opdracht Reacties op de brieven

Laat de leerlingen een brief lezen. Laat ze achteraf vertellen wat ze gelezen hebben. Hierbij kunnen ze noteren wat hen het meeste is bijgebleven en wat ze uit deze brief geleerd hebben.

De linken naar enkele brieven vind je in [thema 5](#) van de basislessen terug.



A woman with long hair, wearing a light-colored lace dress, is shown from the chest up, looking upwards and to the right. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. Abstract graphic elements include a large, dark blue, irregular shape in the upper right corner, and several thick, flowing lines in blue, red, and white that swirl across the woman's body. The overall aesthetic is modern and artistic.

THEMA 6

Reflectie

THEMA 6: REFLECTIE

Extra: Powerpoint 6

Om het leerproces te stimuleren kan men na het behandelen van het thema geestelijke gezondheid aan de leerlingen vragen om te reflecteren over hetgeen zij geleerd hebben en wat hun bevindingen waren. Hiervoor kunnen ze antwoorden op de 3 B's:

- 🕒 **BEKEND:** Wat deed ik al?
- 🕒 **BESLUITEN:** Wat doe ik niet meer?
- 🕒 **BEREIKEN:** Wat ga ik anders doen?

Door het invullen van deze vragen kan gepeild worden naar de handelingsaspecten die leerlingen hebben geleerd tijdens het lessenpakket 'Take off' en niet zozeer enkel op de kennisaspecten.

Daarnaast is het ook interessant om van je leerlingen feedback op 'Take off' te vragen. Volgende richtvragen kunnen hierbij helpen:

- 🕒 Welke aspecten hebben mij het meest aangesproken?
- 🕒 Wat heeft het mij persoonlijk opgeleverd?
- 🕒 Heeft de getuigenis jou geboeid? Waarom? Wat heb ik onthouden? Waar heb ik het meest uit geleerd?
- 🕒 Heb je nog tips of opmerkingen die je de leerkrachten graag meegeeft wanneer er nog eens gewerkt wordt rond geestelijke gezondheid?

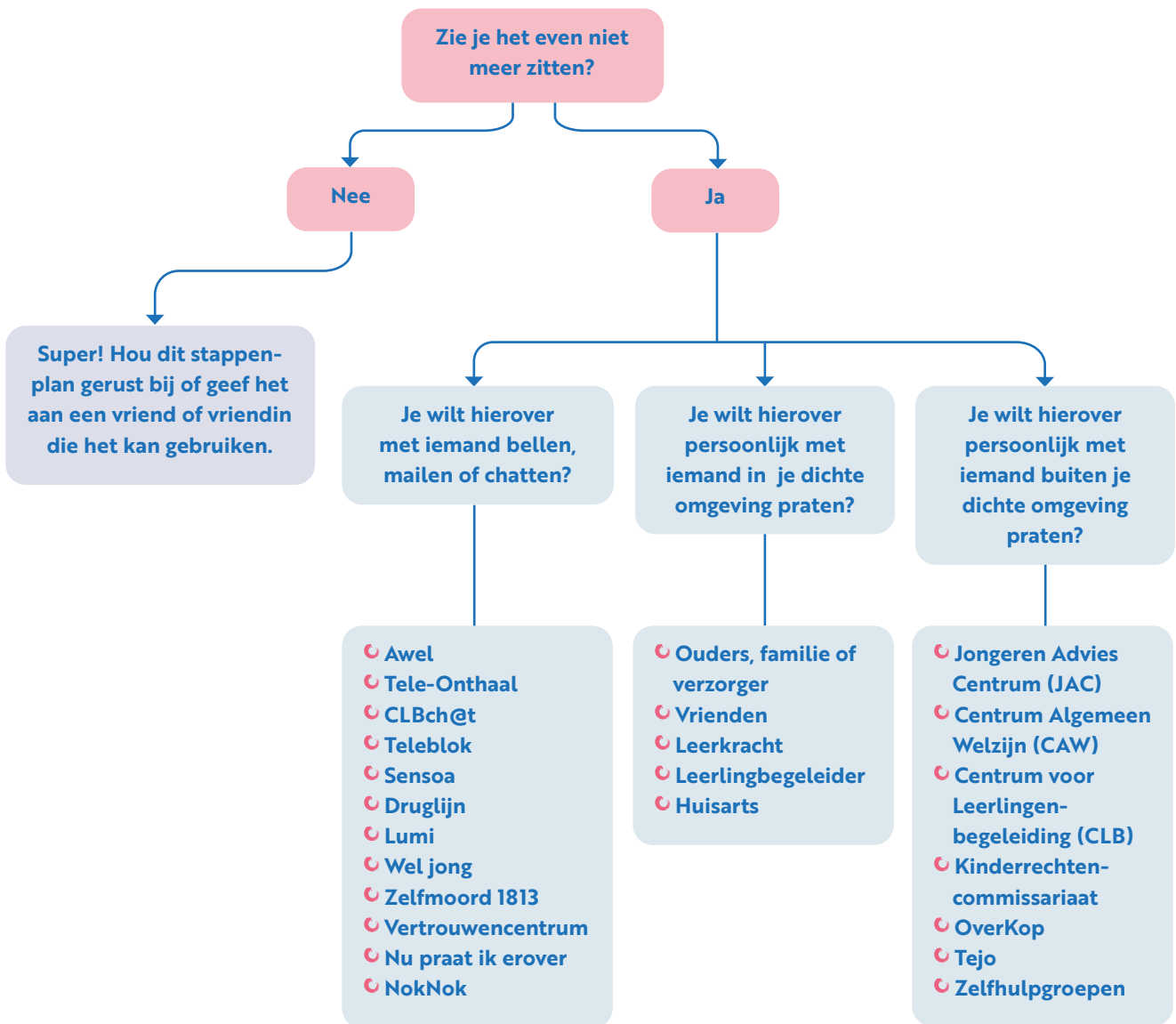


Bijlage 1: Bij wie kan je terecht?

Zie je het even niet meer zitten en wil je hierover met iemand praten? Super dat je de stap zet om hierover te praten! Want praten helpt! Weet je echter niet goed bij wie je hiervoor terecht kan? Neem er dan zeker dit stappenplan bij. Dit stappenplan helpt je namelijk de weg te vinden naar de hulp die het beste bij jou past. Meer uitleg over wat deze hulp inhoudt en hoe je hen kan bereiken, vind je onder dit stappenplan terug.

Een nog uitgebreider overzicht van hulplijnen voor jongeren vind je op www.tegek.be/hulpnodig of zie overzicht op Smartschool

STAPPENPLAN



MAAR WAT DOEN DEZE MENSEN NU JUIST?!

Er bestaan heel wat diensten en hulpverleners waar je terecht kan bij geestelijke gezondheidsproblemen. Zo zijn er enkele diensten waar je gratis en anoniem beroep op kan doen. Je kan ook bij je huisarts terecht met deze problemen en indien nodig zal hij/zij samen met jou zoeken bij welke dienst je best terecht kan. Maar je kan ook rechtstreeks beroep doen op een gespecialiseerde dienst.

BELLEN, MAILLEN OF CHATTEN?

Soms wil je liever praten met iemand die jou niet persoonlijk kent en aan wie je je naam niet hoeft te zeggen. Dan kan je terecht bij deze organisaties:

Awel

Bij Awel kan je als kind of jongere met alle vragen, verhalen en problemen terecht, anoniem en gratis. Er luistert altijd iemand naar je verhaal. Heb je een vraag, een verhaal en/of een probleem, dan kan je bellen, mailen, chatten of deelnemen aan een forum.

Website: www.awel.be

Bellen: 102 | elke dag van 16 uur tot 22 uur behalve op zon- en feestdagen.

Mailen: brievenbus@awel.be

Chatten: via www.awel.be | Elke dag van 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen.

Interactieve fora: Zowel anderen als het Awel-team kunnen je vraag beantwoorden.

Tele-Onthaal

Wat je ook bezig houdt of wat er ook op je weegt, je kan gratis en anoniem 24 uur op 24 contact opnemen met een vrijwilliger van Tele-Onthaal. Je krijgt er ook informatie over hulp bij jou in de buurt.

Website: www.tele-onthaal.be

Chatten: via www.tele-onthaal.be | Elke dag van 18 uur tot 23 uur, op woensdag en zondag al vanaf 15 uur.

Bellen: 106 | 24 op 7 bereikbaar

CLBch@t

Op de CLBchat kan je volledig anoniem terecht met jouw verhaal, vraag, ... of samen met je chatbegeleider, een medewerker van het CLB, bekijken wat je zou willen bereiken, en hoe je dat kan aanpakken.

Website: www.clbchat.be

Chatten: via www.clbchat.be | Maandag, dinsdag en donderdag van 17 uur tot 21 uur, Woensdag van 14 uur tot 21 uur.

Teleblok

De examenperiode loopt niet steeds op wieltjes. Zie je het even niet meer zitten? Teleblok wil steun geven aan iedereen die met studeren bezig is. Teleblok draagt zorg voor studenten door een aanspreekpunt te zijn voor hun bekommernissen. In het bijzonder wil Teleblok beschikbaar zijn voor studenten die kampen met studeerproblemen, al of niet in combinatie met psychische belasting, in de periode dat effectieve prestaties en resultaten verwacht worden. Teleblok draagt tegelijk zorg voor diegenen in de omgeving van studenten, die op hen betrokken zijn.

Website: www.teleblok.be

Chatten: via www.teleblok.be | Examenperiodes van 18u tot 23u

Sensoa

Sensoa is het centrum voor seksuele gezondheid. Hier vind je een antwoord op al je vragen, twijfels en problemen rond jouw seksuele beleving.

Website: www.allesoverseks.be

Mailen: www.sensoa.be/stel-je-vraag-online

Druglijn

De Druglijn beantwoordt al je vragen over alcohol, drugs, pillen of gokken. Het is anoniem en je krijgt een persoonlijk antwoord. De Druglijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kan voor hulp.

Website: www.druglijn.be

Bellen: 078 15 10 20 | elke weekday van 10u tot 20u, behalve op feestdagen

Mailen: www.druglijn.be/stel-je-vraag/mail

Chatten: maandag en vrijdag van 15u tot 18u, woensdag van 14u tot 17u
via www.druglijn.be/stel-je-vraag/chat

Lumi

Lumi is een onthaal- en infolijn voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur. Je kan er gratis en anoniem informatie vragen of je verhaal doen.

Website: www.lumi.be

Bellen: 0800 99 533 | op maandag van 18u30 tot 21u15 behalve op feestdagen

Chatten: via lumi.sittool.net/chat | op maandag, woensdag
en donderdag vanaf 18u30 tot 21u30 behalve op feestdagen

Mailen: vrAGEN@lumi.be

Wel jong

Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving. Zij willen dat iedereen zichzelf kan zijn in hun lichaam, seksualiteit en genderbeleving.

Website: www.weljong.be

Lokale groepen: www.weljong.be/groups

KOPP - Kind van een ouder met psychische problemen

Heeft één van je ouders psychische problemen of een verslaving? Je maakt je misschien zorgen over hem/haar, maar het is belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt. Op de website van het Familieplatform kan je verhalen vinden van andere KOPP-kinderen en tips wat je zelf kan doen. Ook op Psychosenet vind je info over KOPP.

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

Chatten: via de chatbox van het 'JAC' of 'Awel' (zie onder)

Mailen: via het mailadres van het 'JAC' of 'Awel' (zie onder)

Lotgenotengroepen: www.familieplatform.be/kopp-hulp

Bellen: 102 | elke dag van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen.

Zelfmoord 1813

Denk je soms aan zelfdoding? Ken je iemand die eraan denkt en maak je je zorgen over hem of haar? Of Heb je zelf iemand verloren door zelfdoding? Soms is het gemakkelijker om erover te praten met een onbekende. De deskundig opgeleide vrijwilligers van de zelfmoordlijn willen er graag voor je zijn, je verder op weg helpen, ... Ze zijn gratis en anoniem te bereiken voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt.

Website: www.zelfmoord1813.be

Chatten: via www.zelfmoord1813.be | Iedere avond van 17u tot 00u

Bellen: 1813 | 24 op 7 bereikbaar

Vertrouwenscentrum

Hier kan je terecht als je het slachtoffer bent van geweld. Je vindt er info over wat kindermishandeling is en waar je terecht kan voor hulp.

Website: www.vertrouwenscentrum.be

Bellen: 1712

'Nu praat ik erover'

Heb je vragen over seksueel misbruik? Wordt je seksueel lastig gevallen? Word je gedwongen (seksuele) dingen te doen die je niet wilt doen? Ken je iemand met zo'n probleem? Bij het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling kan je hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten met een hulpverlener.

Website: www.nupraatikerover.be

Chatten: maandag tot donderdag van 19u tot 22u, woensdag ook van 14u tot 18u en vrijdag van 14u tot 17u, behalve op feestdagen, via <http://www.nupraatikerover.be/>

Mailen: info@nupraatikerover.be

NokNok

Je bent jong en je kan heel wat aan. Maar een dipje of een tegenslag komt iedereen wel eens tegen. Op deze website voor jongeren van 12 tot 16 jaar vind je informatie, tips en opdrachten om je goed in je vel te voelen.

Website: www.noknok.be

Geluksdriehoek

Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.

Website: www.geluksdriehoek.be

OF TOCH LIEVER PERSOONLIJK MET IEMAND PRATEN?

Initiatieven waar je, naast telefonisch of online, ook persoonlijk met je problemen en vragen terecht kan:

Jongerenadviescentrum (JAC)

Het Jongerenadviescentrum (JAC) geeft jongeren van 12 tot 25 jaar raad en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat problemen aan bod komen: Problemen thuis? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig over zelfstandig wonen? Daarnaast bieden ze ook ondersteuning bij crisis- en slachtofferhulp.

Website: www.jac.be

Bellen: overzicht telefoonnummers op www.jac.be/zoek-je-hulp

Mailen: via www.jac.be/mail

Chatten: via <http://www.jac.be/chat> | weekdays van 13 uur tot 19 uur, behalve op zaterdag en zondag

Langsgaan: Zonder afspraak bij één van de 30 JAC's in Vlaanderen via www.jac.be/zoek-je-hulp

Centrum voor algemeen welzijn (CAW)

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Je kan bij hen 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.

Website: www.caw.be

Bellen: overzicht telefoonnummers op <http://www.caw.be/zoek-je-hulp>

Mailen: via www.caw.be/mail

Chatten: via <http://www.caw.be/chat> | wekdagen van 13 uur tot 17 uur, behalve op zaterdag en zondag

Langsgaan: Zonder of met afspraak bij één van de CAW's in Vlaanderen via www.jac.be/zoek-je-hulp

Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)

Als je problemen hebt op school kan je terecht bij het CLB. In elke school is er een CLB-begeleider waarbij je terecht kan voor ondersteuning op studievlak en/ of informatie over andere begeleiding. Je kan zelf kiezen of jouw ouders en/ of school hierover ingelicht worden maar dit hoeft niet.

Wil je liever buiten jouw school met het CLB praten? Dat kan ook! Kijk dan eens op hun [website](#) om een CLB in je buurt te vinden. Je kan hen mailen of bellen.

Kinderrechtencommissariaat

Je voelt je niet correct behandeld? Je hebt een klacht over je rechten? Je zit vast? De Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat helpt jou verder.

Website: www.kinderrechten.be

Bellen: 0800/ 20 808

Mailen: klachten@kinderrechten.be

Langsgaan: Brussel, Gent of Antwerpen a.d.h.v. afspraak via 0800 20 808

OverKop

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

Website: www.overkop.be

Langsgaan: www.overkop.be/huizen

Tejo

Tejo, therapeuten voor jongeren, biedt psychotherapeutische begeleiding aan in 20 TEJO-huizen verspreid over Vlaanderen. Ben je tussen 10 en 20 jaar en zit je ergens mee waarover je wil praten, dan kan je daar in vertrouwen en gratis met of zonder afspraak langsgaan. Tijdens je gesprek met de therapeut kun je vertellen, of tekenen, of... wat je kwijt wilt.

Website: www.tejo.be

Langsgaan: www.tejo.be/vind-een-tejo-huis/lijst

Zelfhulpgroepen

Trefpunt zelfhulp is het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen. In Vlaanderen zijn maar liefst 1250 zelfhulpgroepen actief. Elke zelfhulpgroep behandelt zijn eigen problematiek en heeft zijn eigen werkingsterrein en organisatiestructuur. Maar allemaal verenigen ze mensen met een gemeenschappelijk probleem om 'samen' beter te worden.

Website: www.zelfhulp.be

NOOD AAN GESPECIALISEERDE HULP?

Een goede babbel kan erg deugd doen. Toch blijkt dit niet altijd voldoende en is professionele hulpverlening aangewezen. Hieronder vind je meer informatie:

Psychologische ondersteuning

Heel wat psychologen, psychiaters of andere therapeuten werken op zelfstandige basis. Het voordeel is dat je soms sneller bij hen terecht kan dan in bijvoorbeeld een CGG (zie verder). Nadelen zijn dat je slechts bij één persoon terecht komt, die je al dan niet kan liggen, en de prijzen voor een consultatie hoger liggen dan in een CGG.

Een website die een overzicht geeft van alle erkende psychologen per regio:
www.bfp-fbp.be

Centrum geestelijke gezondheid (CGG)

In een CGG kunnen mensen terecht voor advies, diagnosestelling en behandeling bij psychische problemen. Dit type centra werkt ambulante, waardoor je in je eigen omgeving kan blijven wonen en naar school gaan. Een opname is niet mogelijk. Alle contacten verlopen via consultatie- en begeleidingsmomenten.

Een overzicht van alle CGG's vind je op [deze website](#).

Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)

Een psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening. Je verblijft er dus meestal dag en nacht. Al bieden sommige PAAZ-afdelingen ook zorg aan via daghospitalisatie. Een PAAZ is gericht op korte opnames.

Een overzicht van alle PAAZ'en vind je op [deze website](#).

Psychiatrisch ziekenhuis

Een psychiatrisch ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening aan. Zoals in een PAAZ (zie boven), verblijf je dus ook hier dag en nacht. Echter kan je in een psychiatrisch ziekenhuis terecht voor langdurige hulp. Bovendien hebben de psychiatrische ziekenhuizen doorgaans ook afdelingen met meer gespecialiseerde programma's en afdelingen speciaal voor kinderen en jongeren.

Een overzicht van alle psychiatrische ziekenhuizen vind je op [deze website](#).

Psychiatrisch dagcentrum

In een dagcentrum, dat meestal bij een PAAZ of een psychiatrisch ziekenhuis hoort (zie boven), kan je terecht voor een intensieve behandeling overdag. 's Avonds en in het weekend verblijf je thuis.

Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

In een psychiatrisch verzorgingstehuis verblijven personen met een mentale handicap of met een langdurige en gestabiliseerde psychiatrische stoornis voor een lange periode of soms zelf permanent.

INFORMATIEVE WEBSITES

Te Gek!?

Op deze website vind je allerlei informatie over geestelijke gezondheid zoals een ABC van veel voorkomende psychische klachten, feiten en cijfers over de geestelijke gezondheid van Vlaanderen, adressen en contactgegevens van hulpverleners, instellingen en organisaties, tips om makkelijker over psychische problemen te praten, meer uitleg over de behandeling van psychische problemen en een overzicht van verschillende soorten therapie.

Website: www.tegek.be/psychische-klachten

Wat wat

'Wat wat' geeft betrouwbare informatie op maat van tieners (11 tot 15 jaar) en jongeren (16 tot 22 jaar) over thema's die voor hen belangrijk zijn, waaronder goed in je vel zitten.

Website: www.watwat.be

Familieplatform

Op de website van het Familieplatform kan je verhalen vinden van andere KOPP-kinderen en tips wat je zelf kan doen. KOPP staat voor "kinderen van ouders met psychische problemen".

Website: www.familieplatform.be

Grip op je dip

Wil je meer informatie over een dipje? Wil je graag weten hoe je een dipje kan krijgen? Op gripopjedip.nl vind je ervaringen en tips van jongeren. Je leert ook hoe je kan omgaan met iemand anders die zich rot voelt.

Website: www.gripopjedip.nl
Mailen: www.gripopjedip.nl/nl/Mail/

Twee huizen

Op deze site vertellen kinderen en jongeren wat ze denken en voelen wanneer hun ouders uiteen gaan of al gescheiden zijn. Je vindt er een antwoord op de vraag wat je dan kan doen.

Website: www.tweehuizen.be

Vereniging alcohol- en andere drugsproblemen (VAD)

VAD biedt informatie rond de brede thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gedrag dat potentieel verslavend kan zijn zoals gokken, gamen en internet.

Website: www.vad.be

On track again

Deze website laat jou zien dat je een heleboel dingen kan doen om terug op weg te geraken na een suïcidepoging of ernstige suïcidegedachten. Want ook al zie je het nu even anders, zelfs de grootste problemen zijn tijdelijk. De dood is voor altijd. En dit gevoel gaat ooit voorbij.

Op deze website vind je tips over hoe je opnieuw tot rust kan komen, hoe je met anderen over je problemen en gedachten kan praten en hoe je de stap naar school kan zetten. Bovendien geven enkele jongeren aan wat hen heeft geholpen, worden er tips aangereikt om een (nieuwe) crisis te herkennen en vind je er informatie waar je terecht kan als je hulp nodig hebt.

Website: www.ontrackagain.be

Brainwiki

Jongeren met psychische problemen en hun omgeving kunnen terecht op brainwiki. Deze website geeft informatie over deze problemen maar besteedt ook aandacht aan het leven zelf. Zo worden er antwoorden gegeven op vragen zoals Hoe zit dat? Heb ik dat? En wie nog meer? Hoe ga ik hiermee om? Welke behandeling is er voor mij? ...?

Website: www.brainwiki.nl/



Bijlage 2: Energizers³⁸

RUGGEN TEGEN ELKAAR (ENERGIE VERHOGENDE)

De leerlingen gaan in duo's met hun rug tegen elkaar zitten en proberen zo omhoog te komen.

BAL OVER GOOIEN (ENERGIE VERHOGENDE)

Eén van de leerlingen staat in het midden van een cirkel. De andere leerlingen gooien een bal naar elkaar, die de leerling in het midden van de cirkel probeert te vangen.

ZO DANS JE DE TJAKKARADE (ENERGIE VERHOGENDE)

De leerlingen staan in een cirkel. Eén leerling begint door te zeggen 'Zo dans je de tjakkarade!' en hierbij een danspasje, waarvan hij vindt dat deze in de tjakkarade voorkomt, te tonen. Bijvoorbeeld: stampen met de voeten, een rondje draaien, met de vingers knippen. De andere leerlingen doen het pasje na en zeggen zachtjes: 'We dansen de tjakkarade!'. Vervolgens breidt een andere leerling een nieuw pasje aan het vorige danspasje en zegt: 'Nee, zo dans je de tjakkarade!'. De andere leerlingen doen deze combinatie na. Enzoverder.

BIJ ELKAAR OP SCHOOT (ENERGIE VERLAGENDE)

Vraag aan je leerlingen om een rij te maken met de gezichten allemaal in dezelfde richting. Daarna draait iedereen een kwartslag naar links en dit op een halve stap afstand van elkaar. Laat alle leerlingen elkaar bij het middel pakken, door de knieën buigen en op elkaars schoot zitten. Zo krijg je een menselijke stoel!

STEUN OP MIJ (ENERGIE VERLAGENDE)

Vraag aan je leerlingen om twee rijen te maken met de gezichten naar elkaar. Laat ze hun handpalmen op die van hun buurman plaatsen, een halve stap naar achter zetten en op elkaar leunen. Hierbij dienen ze elkaar in evenwicht te houden. Als de leerlingen in evenwicht staan, laat je ze terugveren in een regelmatig tempo en zonder het evenwicht te verliezen. Dit even volhouden, zorgt voor een ontspannen gevoel.

38 Prinsen, H. (2012). Trainersboek faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden. Een praktisch handboek voor trainers in en buiten het onderwijs. Lannoo: Tiel.

Bijlage 3: Ontspanningsoefeningen ³⁹

BUIKADEMHALING

DOEL

Oefeningen omtrent de ademhaling kunnen jongeren helpen in het hier en nu te blijven. Daarenboven helpt een buikademhaling veel mensen om rustig en ontspannen te worden.

OEFENING

Concentreer je op je ademhaling. Maak je ademhaling langzamer, adem in door je neus en uit door je mond. Leg je handen op je buik en voel hoe je buik naar voren komt tijdens een inademing en weer inzakt bij een uitademing. Adem in en zo langzaam en rustig mogelijk weer uit.

LET OP! Om deze ademhalingsoefening goed te kunnen toepassen tijdens moeilijke, gespannen momenten is het belangrijk regelmatig te oefenen. Wij raden dan ook aan deze oefening regelmatig tijdens de les te herhalen (bv. de les hier telkens mee af te sluiten).

PROGRESSIEVE SPIEROEFENING VOLGENS JACOBSON

DOEL

Als mensen gespannen of angstig zijn, hebben ze vaak de neiging om ook hun spieren aan te spannen. Meestal gebeurt dat ongemerkt. Bij deze oefeningen gaan de jongeren bewust verschillende spiergroepen aanspannen, om ze vervolgens weer te ontspannen. Als ze zich bewust worden van het verschil in gevoel tussen gespannen en ontspannen spieren, kunnen ze leren alle spieren te ontspannen. Als ze in staat zijn al hun spieren te ontspannen, zullen ze merken dat hun hele lichaam meer ontspannen aanvoelt.

OEFENING

Tijdens deze oefening ga je verschillende spiergroepen los van elkaar aanspannen. Houd de spanning telkens 5 seconden vast en ontspan de spier dan, terwijl je tegen jezelf zegt: 'Ontspan'. Het is belangrijk tijdens deze oefening rustig te blijven ademen. Je hoeft niet zo hard aan te spannen dat het pijn doet. Houd de ontspanning ongeveer 20 tellen vast. Registreer hoe ontspanning bij jou voelt.

Handen en armen

Span de spieren van je rechterarm door je arm te strekken en bal je rechtervuist, alsof je een tennisbal fijnknijpt. Voel de spanning in je vuist, in je onderarm en in je bovenarm. Houd de spanning telkens 5 seconden vast en laat dan de spanning los, terwijl je tegen jezelf zegt: 'ontspan'.

³⁹ Gemert, T.M. van & Wiersema, H.M. (2007). Emotieregulatietraining. Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen. Trainershandleiding. Boom: Amsterdam.

Gezicht

- ⦿ Concentreer je nu op je voorhoofd. Span de spieren van je voorhoofd door zo hoog mogelijk de wenkbrauwen op te trekken.
- ⦿ Ontspan daarna en laat je voorhoofd zo glad mogelijk worden.
- ⦿ Frons de wenkbrauwen en knijp je ogen dicht.
- ⦿ Ontspan vervolgens de spiertjes rond je mond en kaken aan.
- ⦿ Ontspan je kaken en voel de ontspanning in je hele gezicht.

Borst, rug en schouders

- ⦿ Adem diep in, trek je schouders op, en span de spieren van borst en rug aan.
- ⦿ Adem uit, laat je schouders naar beneden zakken en ontspan.

Buik

Adem diep in en trek je buik zo ver mogelijk naar binnen. Voel de spanning. Adem rustig uit, terwijl je langzaam je buikspieren ontspant. Registreer hoe de spanning wegvloeit.

Benen

- ⦿ Span je billen en dijbenen aan en voel hoe je een beetje omhoog komt.
- ⦿ Ontspan vervolgens weer.
- ⦿ Span de spieren van je rechterbeen aan, terwijl je je tenen zoveel mogelijk naar je toetrekt. Houdt de spanning even vast, ontspan dan en registreer het ontspannen gevoel. Doe hetzelfde voor je linkerbeen.
- ⦿ Haal een paar keer diep adem en voel hoe ontspannen je lichaam is. Als je nog ergens spanning voelt, herhaal dan de oefening voor die spiergroep.
- ⦿ Als je de oefening wilt stoppen, tel dan tot drie en beweeg je armen en benen even, tot je weer lekker fit wordt.

LET OP! Het is belangrijk deze oefening regelmatig te doen, dan kunnen de leerlingen deze makkelijker toepassen wanneer ze zich echt gespannen voelen.

BEWUST SPIEREN ONTSPANNEN

OEFENING

- ⦿ Ga makkelijk zitten of liggen.
- ⦿ Richt je aandacht op je linkervoet. Ontspan de spieren in je linkervoet.
- ⦿ Registreer hoe je voet voelt, zwaar, misschien tintelend of juist licht.
- ⦿ Zeg tegen jezelf: 'ontspan' en ontspan alle spieren in je linkervoet.
- ⦿ Adem rustig en ontspannen.

- Als je voet ontspannen aanvoelt doe je hetzelfde met de spieren in je been: je kuiten, bovenbenen, billen.
- Richt vervolgens alle aandacht op je rechterbeen en –voet, concentreer je op alle sensaties in je been en voet. Zeg tegen jezelf: 'ontspan'. Adem rustig door en registreer hoe je met iedere ademhaling meer ontspannen raakt.

Ga vervolgens op deze manier de verschillende spiergroepen van je lichaam af:

- Armen
- Buik en borst
- Schouders
- Nek en hals
- Gezicht

Als je de oefening wilt stoppen, tel dan tot drie en beweeg je armen en benen even, tot je weer lekker fit wordt.

VISUALISATIEOEFENINGEN

Als de leerlingen door de spierontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen meer ontspannen zijn, kun je de oefening uitbreiden door ze te laten inbeelden dat ze op een fijne plek zijn.

OEFENING

Strand

Stel je voor dat je op het strand bent, voel het zachte zand onder je lichaam, voel de warmte van de zon en ruik en hoor de zee. Zie de blauwe lucht boven je. Hoog in de verte de zeemeeuwen en nog verder een scheepstoeter.

Een sinaasappel eten

Stel je voor dat je een sinaasappel eet, voel de schil, ruik aan de vrucht, bekijk de kleur. Pel hem dan in gedachten af en ruik de geur die vrijkomt, voel het sap als je een partje doorbijt, proef hoe de vrucht smaakt.

Klokkijken

Doe je ogen dicht en leg je handen op je buik. Adem, net als bij de ademhalingsoefening, in door je neus en langzaam weer uit door je mond. Stel je nu voor dat je een klok ziet. Een van de wijzers van de klok draait achteruit, dus tegen de klok in. Ontspan je en zie hoe de wijzer tegen de klok in draait. Zie hoe de kleine wijzer langzaam van 12 naar 11 gaat, van 11 naar 10, enzovoort. Blijf goed kijken en laat je niet afleiden. Bij 11 ben je meer ontspannen dan bij 10 en bij elk uur wordt de ontspanning dieper. Als je de klok rond bent, doe dan je ogen open en rek je uit.

EXTRA Ontspanningsoefeningen moeten niet altijd serieus zijn. Je kan ook creatief met je leerlingen aan de slag gaan, door hen iets te laten doen die ze vroeger leuk vonden maar nu om moet lachen (bv. bellenblazen, hoelahoepen, ...).