

Lesfiche voor leerkrachten

Herstelverhalen in scholen

VOORBEREIDING EN
NABESPREKING VAN EEN
GETUIGENIS



Inleiding

Als je deze lesfiche aan het lezen bent, wil dat zeggen dat een ervaringsdeskundige binnenkort zijn/haar herstelverhaal komt delen in jouw klas.

Een herstelverhaal is niet alleen een beschrijving van de moeilijkheden waarmee de ervaringsdeskundige werd geconfronteerd, maar geeft vooral weer hoe hij/zij hiermee is omgegaan en wat al dan niet helpt of heeft geholpen tijdens het herstel. Met andere woorden: bij een herstelverhaal ligt de nadruk op kracht en hoop.

Het is niet de bedoeling om leerlingen te choqueren. Wat we wel willen bereiken met een getuigenis is meer bewustwording. Denk aan: jongeren inlichten over wat een bepaalde psychische problematiek kan inhouden en welke invloed die op iemands leven kan hebben, het taboe op psychische problemen verminderen, de stigmatisering van mensen met een psychische kwetsbaarheid tegengaan en jongeren meegeven dat je kan herstellen.

In contact komen met ervaringsdeskundigen kan er eveneens voor zorgen dat jongeren meer begrip krijgen voor hun eigen moeilijkheden en daardoor de drempel om hulp te vragen indien ze zich niet goed in hun vel voelen, verlaagd kan worden. Aan de hand van levensverhalen kunnen jongeren meer inzicht krijgen in het leven van mensen met een psychische problematiek. Dat face-to-facecontact zorgt ervoor dat leerlingen een positievere kijk krijgen ten opzichte van mensen met psychische problemen en dat de informatie directer binnenkomt.

Het effect is groter als de leerlingen ook actief kunnen praten met de getuige en de omvang van de groep dat dus toe laat. Het is de bedoeling dat de jongeren de ruimte krijgen om in dialoog te gaan over eigen opvattingen en meningen, die tijdelijk op te schorten en vooroordelen ter discussie te stellen.

Vorbereiding

Bereid de leerlingen (mentaal) voor op de getuigenis. Voorzie een extra lesuur – alvorens de getuigenis plaatsvindt – waarin je volgende zaken bespreekt:

- Wat weten de leerlingen al over geestelijke gezondheid? Kennen zij iemand met psychische problemen? Hoe denken zij daarover?
- Leg hen uit dat de getuigenis bij sommigen bepaalde gevoelens en emoties kan oproepen en dat dat ook volstrekt normaal is. Geef aan dat ze in dat geval gerust even naar buiten mogen gaan en zorg ervoor dat ze opgevangen kunnen worden door een leerkracht, leerlingenbegeleider, CLB-medewerker...
- Vertel de leerlingen binnen welke problematiek de getuige zijn/haar verhaal zal kaderen en ga na wat de leerlingen daaronder begrijpen.
- Laat de leerlingen al eens nadenken over welke vragen ze op voorhand hebben over het thema. Wat zouden ze van de getuige graag willen te weten komen? Je kan hen bijvoorbeeld vragen om op voorhand een aantal vragen op te stellen. Laat hen deze noteren. Dat kunnen algemene vragen zijn, maar evengoed zeer specifieke vragen. Dit kan de leerlingen helpen om op het moment dat de getuige in de klas is bij zichzelf na te gaan of er nog zaken zijn waar ze graag een antwoord op hadden gehad.

Tijdens de getuigenis

Indien gewenst kan je de leerlingen ook enkele opdrachten meegeven tijdens de getuigenis:

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

Na de getuigenis

Zorg ervoor dat leerlingen worden opgevangen na een getuigenis en dat zij weten waar ze terecht kunnen indien nodig.

- Integreer een centraal meldpunt en bekijk wie op dat moment kan instaan voor interne begeleiding.
- Daarnaast kan je ook samenwerken met externe hulpverleners buiten de school. Breng samen met het CLB de partners in kaart en zet samenwerkingsovereenkomsten op met de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, Slachtofferhulp, Jongeren Advies Centra, Centra voor Ambulant Welzijnswerk, de huisarts, het ziekenhuis ...
- Verwijs de leerlingen naar een website waar ze alle hulpkanalen voor jongeren kunnen vinden zoals www.tegek.be/hulpnodig
- Laat de boodschapbriefjes, die de ervaringsdeskundige bij zich zal hebben, invullen door de leerlingen en overhandig ze aan de getuigen. Deze briefjes maken het mogelijk dat de leerlingen even reflecteren over de getuigenis en de impact ervan en hier kort iets over noteren voor de getuige. Dit kan in de vorm van een compliment, een boodschap, ...

Nabespreking

Ga met je leerlingen in dialoog.

- Mogelijke vragen kunnen zijn: Hoe hebben zij de getuigenis ervaren? Wat is hen het meest bijgebleven en waarom? Is hun idee over psychische problemen veranderd of waar denken ze nu anders over? Wat vonden ze interessant om te horen? Wat stoorde hen? Wat greep hen aan (emotioneel)? Waarom kwam de getuige in contact met de geestelijke gezondheidszorg? Wat heeft de getuige geholpen om terug beter te worden? Zouden de leerlingen zelf in de geestelijke gezondheidssector willen werken en waarom wel/niet?
- De jongeren kunnen elkaar open vragen stellen en doorvragen. Denk aan: Hoe bedoel je, wat heb je meegemaakt, hoe is dat afgelopen, hoe ben je er terug bovenop geraakt? Vermijd echter waarom-vragen. Die 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. Daarnaast kan je de leerlingen ook meer uitleg geven rond signaalherkenning bij hun klasgenoten en hoe zij daarop kunnen reageren. Meer informatie vind je op de website www.4voor12.be.
- Op het einde van de les kan je uiteraard ook aan je leerlingen vragen of zij nog tips of opmerkingen hebben voor de toekomst, wanneer er nog eens een getuige naar de school komt.

Overzicht hulpkanalen

Vanaf volgende pagina kan je een overzicht vinden van de hulpkanalen waar kinderen en jongeren terecht kunnen.



Awel is de telefonische en online hulplijn voor kinderen en jongeren in Nederlandstalig België. Behalve via het telefoonnummer 102, kunnen zij ook via mail of chat gecontacteerd worden.



Info of hulp nodig? Bij het **Jongeren Advies Centrum** kan je terecht met elke vraag en krijg je professionele hulp, gratis en vertrouwelijk.



Praten over hoe je je voelt op school of thuis? Vragen over je studies, je gezondheid of het medisch onderzoek? Je kan gratis en anoniem bij het **CLB** terecht voor info of begeleiding. Zij hebben ook een chatfunctie op clbchat.be



Zoek je een uitweg? Soms moet je al je moed bijeen rapen voor een gesprek. **Tele-onthaal** staat dag en nacht voor je klaar. Anoniem, voor kleine of grote zorgen.



Heb je hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Praten kan helpen. Bij de **Zelfmoordlijn1813** staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

de druglijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken moet je bij de **druglijn** zijn. Anoniem, objectief en zonder te (ver)oordelen.



Maak je je zorgen over je seksuele gevoelens of gedrag naar (een) minderjarige(n)? Of ben je bezorgd over de gevoelens of het gedrag van iemand in je dichte omgeving? **Stop it Now!** biedt gratis en anoniem een luisterend oor, informatie en ondersteuning.



Heb je vragen over seksueel misbruik? Word je seksueel lastig gevallen? Word je vaak uitgescholden? Is er iemand die je fysiek pijn doet? Of ken je iemand met zo'n probleem? **Nupraatikerover** luistert en helpt.



BIJ VRAGEN OVER GEWELD

Maak je geweld mee, zie je geweld of vraag je je af of je eigen gedrag oké is? **1712** helpt je gratis en anoniem.



Je hebt een klacht over je rechten. Je zocht overal hulp maar niemand kan of wil iets doen. Je zit vast. **De Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat** bemiddelt wanneer de klacht niet opgelost geraakt.



Wil je van huis of uit de instelling waar je verblijft weglopen? Ben je weggelopen en durf je niet naar huis terug te keren? Ben je slachtoffer van seksueel geweld, sexting of grooming? **Child Focus** is er om je te helpen!



Zorgen of vragen over familiale problemen? Discriminatie op het werk of op school? Het **transgender infopunt** is er voor jou. Via mail of telefoon kan je je vraag stellen of een afspraak maken om langs te komen, te chatten of te videobellen.

The logo for OverKop, featuring the word 'OVER' in a bold, dark blue sans-serif font above the word 'KOP' in a similar font, with a stylized 'K'.

Een **OverKop-huis** is een veilige plek waar je gewoon kan binnenlopen voor allerlei leuke activiteiten, maar je vindt er ook een luisterend oor of professionele hulp.

The logo for Lumi, featuring the word 'lumi' in a lowercase, orange, cursive script font.

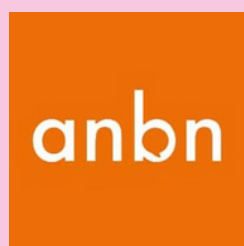
Lumi luistert naar iedereen die vragen heeft over gender en seksuele voorkeur.



Welke rechten heb je als je ouders scheiden? Mag je je naam zomaar veranderen? **tzitemzo** helpt je verder met al je vragen over je rechten als kind.



Ongepland zwanger? Kinderwens? Jonge mama of papa? Of twijfel je over een abortus? Dan is **Fara** er voor je, met een luisterend oor en professionele begeleiding. Door corona kan je er nu even niet langsgaan, maar je kan wel chatten, mailen, bellen of een afspraak maken voor een videogesprek.



ANBN (Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa) is er voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving.



Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij **TEJO** binnen en krijg onmiddellijk therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak. Je kan ook een afspraak maken voor een videocall.



Merhaba is er voor LGBT+-personen met een migratieachtergrond. Je kan bij Merhaba terecht met je vragen of om anderen te ontmoeten.



Vragen over Islam? De **Infolijn Islam** is er voor iedereen met theologische vragen rond de Islam, met of zonder moslimachtergrond.



Iemand verloren die je graag ziet? Je mama of papa, broer of zus, oma of opa, vriend of vriendin, nicht of neef, tante of nonkel, lief...? **Missing You** organiseert activiteiten voor jongeren die iemand verloren zijn.



Een vraag of klacht over de jeugdhulpverlening? **JO-lijn** gaat aan de slag met jouw ongenoegens en vragen. Indien nodig voert ze een onafhankelijk onderzoek naar jouw klacht.



Vragen over reizen? Je kan bij **Wegwijzer** terecht.



Solliciteren, studentenjobs, loopbaanbegeleiding,.. De servicelijn van de **VDAB** helpt je verder met al je vragen rond jobs of je zoektocht naar werk.



Ben je gediscrimineerd omwille van je huidskleur, geloof, leeftijd, handicap of seksuele voorkeur? Of ben je getuige van discriminatie? Klop bij **Unia** aan.



Stoppen met roken. Het kan! **Tabakstop** is een gratis dienst waar je terecht kunt voor informatie over roken en verslaving en voor hulp bij het stoppen met roken.



Mag een leerkracht je gsm afnemen? Moet de directie naar je luisteren? Voor al je vragen rond rechten en inspraak op school kan je terecht bij **VSK**.



Op zoek naar een studierichting die bij jou past? **Onderwijskiezer** helpt je in die zoektocht.



Ben jij transgender, lesbisch, bi, homo, panseksueel, ... of twijfel je nog? Tussen de 13 en 19 jaar en op zoek naar een plek om nieuwe vrienden te maken? Als je 3x 'YAAAAASSS' hebt geantwoord, dan is Min19 helemaal iets voor jou! **Min19** is een initiatief van Wel Jong Niet Hetero vzw voor en door holebi- en transgender-tieners van 13 tot 19 jaar. Min19 heeft hier een eigen online community en organiseert doorheen het jaar verschillende activiteiten.



Vragen over studentenarbeid? Bel of chat met de experts van ACV. Enter via de **Infolijn Studentenarbeid**.



Pleegzorg Vlaanderen is voor al je vragen over pleegzorg. Via 0800 30 181 kom je automatisch bij de dienst in jouw provincie terecht. Via dit nummer krijg je ook informatie over samenkomsten van jongeren zoals jij of kan je contact leggen met een pleegzorgbegeleider.



A-buddy is een chat voor en door geadopteerden. Stel anoniem vragen, vertel je verhaal of doe gewoon een babbeltje.



Kreeg je zelf de diagnose van autisme en zit je met vragen of bots je op moeilijkheden? Wil je graag kwijt wat je moeilijk valt in de relatie met je ouder, lief, broer of zus met autisme? De **autismechat** is er voor je. Je kan terecht op <https://autismechat.sittool.net/chat>



Ben je zwanger en twijfel je? **Adoptiehuis** helpt je gratis en discreet een keuze maken. Adoptie is één van de opties, maar er zijn er nog.



Ben je ongewenst aangeraakt? Had je seks tegen je wil? Voel je je gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilt doen? Ben je vriend, partner of steunfiguur van een slachtoffer? Chat met, bel met of ga langs bij de medewerkers van de **Zorgcentra na Seksueel Geweld**.



Similes ondersteunt familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen. Dus ook kinderen van ouders met psychische problemen. Door corona organiseert Similes nu online lotgenotencontact. Check de site!



De ombudspersonen van **OOGG** zijn allemaal werkzaam als externe ombudspersoon. Bij hen kan je terecht als je vragen of klachten hebt met betrekking tot de zorg die je ontvangt voor je psychische klachten in een psychiatrisch ziekenhuis, mobiel team, PVT, beschut wonen, CGG,...) Ze kunnen je ook doorverwijzen naar de juiste persoon of organisatie indien zij jou niet verder kunnen helpen.



AFSTAMMINGS
CENTRUM



Voor al je vragen over je afkomst kan je terecht bij het **afstammingscentrum**. Krijg praktische en psychosociale hulp bij je zoektocht naar (info over) genetische verwanten.

Ben je geadopteerd en heb je een vraag, nood aan een gesprek of zoek je persoonlijke begeleiding? Bel of mail **Steunpunt Adoptie**.