



Pedagogisch Dossier

Nok Nok: Het klopt in mijn hoofd!
Samen werken aan mentale fitheid

Versie april 2012

Inhoudstafel

1. Inleiding	2
2. Achtergrond	5
Films	
3. Freedom Writers	9
4. Akeelah and the Bee	13
5. Slumdog Millionaire	18
6. The King's Speech	23
Concrete werkvormen	
7. Geestelijke gezondheid	28
8. Ik (k)en mezelf	37
9. Mijn grenzen	44
10. Reken op anderen	60
11. Tijd voor mezelf	78

1. Inleiding

Doel

Dit pedagogisch dossier is tot stand gekomen in het kader van de campagne Nok Nok van de Vlaamse overheid. Met dit dossier kunnen leerkrachten op basis van 4 films in de klas aan de slag gaan met de thematiek van deze campagne. Er wordt gewerkt rond twee grote thema's: **geestelijke gezondheidsbevordering en beeldvorming rond geestelijke gezondheid**.

Dit dossier kan ook gebruikt worden zonder de besproken films bekeken te hebben. Elk onderdeel is zodanig opgevat dat het apart kan behandeld worden in de klas.

Indeling

In dit dossier wordt eerst het kader en de visie geschetst waarbinnen de thema's passen. Dit is bedoeld als achtergrondinformatie voor de leerkracht.

Daarna worden de **films** besproken die gelinkt worden aan de campagne 'Nok nok'. Het gaat om de volgende vier films:

- Freedom Writers
- Akeelah and the Bee
- Slumdog Millionaire
- The King's Speech

Per film worden *de basisgegevens* weergegeven, alsook *een korte inhoud* van de film. Tot slot worden ook *enkele scènes uit de film* gehaald die een concrete link vertonen met de 4 knaltips. Op die manier kunnen ze gebruikt worden als handvaten tijdens de bespreking en de oefeningen in de klas.

In een volgend luik komen de **concrete werkvormen** aan bod. Dit deel bestaat in totaal uit 5 onderdelen. Het eerste onderdeel handelt over algemene beeldvorming rond geestelijke gezondheid. De volgende 4 onderdelen hebben betrekking op de 4 knaltips van de Vlaamse campagne "Nok Nok". Per onderdeel wordt dezelfde indeling gehanteerd. Eerst staat er een (beperkt) stukje *theorie* over het waarom van dit thema. Vervolgens komt er een korte *getuigenis* aan bod die duidelijk wijst op het nut van het thema. Daarna volgt er een overzicht van enkele *concrete didactische werkvormen* die in de klas kunnen gebruikt worden. Per werkvorm staat er in het kader een korte uitleg over hoe deze kan aangewend worden. De mogelijkheden die hier aangereikt worden zijn slechts illustratief en niet limitatief. Daarna worden voorbeelden aangereikt die de leerkracht kan gebruiken bij deze methodiek. Ook hier gaat het om enkele suggesties die naar eigen goeddunken aangevuld kunnen worden. Bij de werkvormen staan ook verwijzingen naar de overeenkomstige werkbladen. Deze zijn terug te vinden op de USB-stick. Tot slot worden per onderdeel ook nog enkele links aangehaald naar websites waar nog meer informatie te vinden is rond het thema. Na elk onderdeel wordt een notitieblad voorzien waarop de leerkracht eigen aanvullingen op de methodieken kan noteren.

Per knaltip worden de werkvormen nog onderverdeeld in een aantal thema's. Zo worden de oefeningen geclusterd rond in totaal 10 thema's die ook terug komen op de website van Nok Nok onder de 4 knaltips.

Per pedagogisch dossier is er een **USB-stick** voorzien. Op deze stick staan o.a. liedjes die gebruikt worden bij de werkvormen, alsook de werkbladen.

Bezint eer ge begint

Dit dossier geeft de mogelijkheid om via films verschillende thema's bespreekbaar te maken. Er kunnen leuke en levendige discussies ontstaan maar ook pijnlijke en moeilijke dingen kunnen op de voorgrond komen. Wanneer je als leerkracht dus met de oefeningen en de klasgesprekken aan de slag gaat, is het goed een aantal dingen in beschouwing te nemen.

- Zorg dat elke leerling de mogelijkheid krijgt om tijdens deze sessies aan het woord te komen. Het kan dat sommige leerlingen liever op de achtergrond blijven, maar het is belangrijk dat ze toch de kans krijgen.
- Wees alert voor leerlingen die uitzonderlijk stil worden of gedrag vertonen dat je niet gewoon bent. Wanneer je je echt zorgen maakt, dan meld je dit best aan de CLB contactpersoon en/of kan je de leerling informeren over onderstaande instanties.
- Bij het afsluiten van de nabespreking kan je onderstaande hulpverleningsinstanties ook vermelden.

JAC, Jongeren Advies Centrum	www.jac.be	
KJT, Kinder- en jongerentelefoon	www.kjt.org	102
Teleblok	www.teleblok.be	0800/13 14 4
Zelfmoordlijn	www.preventiezelfdoding.be	02/649 95 55
Holebifoon	www.holebifoon.be	0800/99 533
Druglijn	www.druglijn.be	078/15 10 20
Tele-Onthaal	www.teleonthaal.be	106

Wie contacteren in geval van een probleemsituatie bij een leerling? Vul de gegevens voor jouw school aan.

Contactpersoon bij CLB

Naam:

Contactgegevens:

Zorgleerkracht

Naam:

Contactgegevens:

Andere:

Naam:

Contactgegevens:

Meer informatie?

Het pedagogisch dossier is tot stand gekomen binnen OSPA, het Overlegplatform Suïcidepreventie Provincie Antwerpen.

Voor meer informatie over **geestelijke gezondheidsbevordering en de campagne** rond de 4 knaltips, kan je terecht bij het Logo in je buurt.

Voor de regio Kempen: Lynn Weyns lynn.weyns@logokempen.be
Voor de regio Mechelen: Griet Geeraert griet.geeraert@logomechelen.be
Voor de regio Antwerpen: Famke Sillis famke.sillis@logoantwerpen.be

Voor meer informatie over **geestelijke gezondheidszorg en suïcidepreventie** kan je terecht bij de Centra Geestelijke Gezondheidszorg. Ze geven meerdaagse vormingen over suïcidepreventie voor leerlingbegeleiders, CLB-medewerkers en jeugdhulpverleners. Jaarlijks wordt op diverse plaatsen een vast aanbod gedaan waarop mensen kunnen inschrijven. Scholen en hulpverleners kunnen de CGG ook contacteren om een vorming "op maat" te organiseren. Scholen kunnen ook beroep doen op een medewerker om hen te begeleiden in het opstellen van een suïcidepreventiedraaiboek. Voor leerkrachten worden lezingen en workshops gegeven over vroegtijdige signaalherkenning in kader van het opstellen van een draaiboek suïcidepreventie op school.

Contactpersoon jongeren: Jolien Mertens Jolien.Mertens@andante.be

Voor meer informatie over **OSPA** en de provinciale werking rond suïcidepreventie en geestelijke gezondheidsbevordering, kan je terecht bij de provinciale coördinator van OSPA.

Provincie Antwerpen: Vicky Van Dooren Vicky.vandooren@cggdepont.be

2. Achtergrond

Vlaams actieplan suïcidepreventie

Het Vlaams Actieplan ter preventie van suïcide is opgesteld door het Vlaams Ministerie van Welzijn en Volksgezondheid. Het eerste Vlaams Actieplan dateert van 2006. In de loop van 2012 zal dit actieplan geüpdatet worden. In dit nieuwe actieplan zullen strategieën en acties uitgewerkt worden om de Vlaamse doelstelling rond suïcidepreventie te halen. Die doelstelling, die in 2011 officieel werd voorgesteld, klinkt als volgt: **“het aantal zelfdodingen met 20% doen dalen tegen 2020, ten opzichte van 2000”**.

De strategieën om die doelstelling te bereiken zijn:

1. Algemene aanbeveling voor suïcidepreventie en implementatie van een multidisciplinaire richtlijn ‘suïcidaal gedrag’ met aandacht voor ketenzorg.
2. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot individu en maatschappij
 - a) De individuele veerkracht en het vermogen voor zelfhulp versterken.
 - b) De leefomgeving meer suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, werkplek, scholen en via de media.
 - c) Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen.
 - d) Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting.
 - e) Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken.
3. Suïcidepreventie door laagdrempelige telefonische en online hulp.
4. Bevorderen van deskundigheid en netwerkvorming bij intermediairs.
5. Strategieën voor specifieke risicogroepen
 - a) Suïcidepogers: screening en opvang.
 - b) Personen met suïcidale gedachten en/of concrete plannen: tijdige behandeling.

Meer informatie over het Vlaams actieplan vind je op www.zorg-en-gezondheid.be

Deze gezondheidsdoelstelling wordt binnen de provincie Antwerpen gedragen en vertaald naar concrete acties met de OSPA-werking.

OSPA

OSPA staat voor Overlegplatform Suïcidepreventie Provincie Antwerpen. OSPA is een samenwerkingsverband tussen de Logo's (=LOkaal GezondheidsOverleg), OGGPA (Overlegplatform Geestelijke Gezondheid Provincie Antwerpen) en de suïcidepreventiewerking van de CGG (Centra Geestelijke Gezondheid) in de provincie Antwerpen.

Binnen OSPA wordt in verschillende werkgroepen gewerkt rond de strategieën uit het Vlaams actieplan.

Meer informatie over OSPA vind je terug op: www.ospantwerpen.be.

Binnen de strategie rond geestelijke gezondheidsbevordering heeft de Vlaamse overheid de campagne 'Nok Nok' uitgewerkt. Deze campagne werd voor het eerst gelanceerd in 2011 met de bekendmaking van een nieuwe website: www.noknok.be.

Nok Nok is bedoeld voor jongeren tussen 12 en 16 jaar die zich goed voelen in hun vel of die een dipje hebben. De website is niet bedoeld voor jongeren met ernstige psychische klachten. De kernboodschap van de website is dat zich goed voelen goed doet, dat zich goed voelen belangrijk is én dat zich goed voelen geleerd kan worden. Het doel van de website is drieledig:

- Een leidraad bieden om zelf aan de slag te gaan rond mentale fitheid.
- Het belang aantonen om je goed in je vel te voelen.
- Het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreken.

Deze website gaat over **4 knaltips** die een jongere kan inspireren en helpen om zijn of haar geestelijke gezondheid te behouden en te bevorderen. Net zoals iedereen aan zijn fysieke conditie kan werken, kan iedereen ook zijn steentje bijdragen aan de eigen mentale fitheid. Met de 4 knaltips worden hiervoor handvaten aangereikt aan jongeren tussen 12 en 16 jaar. Deze handvaten zijn ondanks hun schijnbare eenvoud gestoeld op wetenschappelijke evidentie en vloeien voort uit een wetenschappelijke lijst van protectieve factoren voor de geestelijke gezondheid. De stappen klinken als volgt:

- 1) Ik (k)en mezelf!
- 2) Mijn grenzen
- 3) Reken op anderen!
- 4) Tijd voor mezelf

Per knaltip vinden de jongeren verschillende tips met bijhorende oefeningen om de tips in hun eigen leven om te zetten in de praktijk. Daarnaast staat er op de website ook een woordwolk vol thema's waar jongeren mee bezig zijn. Bij elk van die thema's vindt de jongere meer uitleg en tips voor het dagelijkse leven. Elk van die tips en boodschappen wordt gegeven door leuke figuurtjes, noknoks, die elk hun eigen invalshoek hebben. Verderop vind je deze figuurtjes, met telkens één voorbeeld van een tip die ze geven.

De jongeren kunnen op de website ook hun eigen noknok aanmaken en zo een getuigenis over hun eigen leven online plaatsen. De bedoeling is dat elk van die getuigenissen ook een positieve noot bevat, zodat andere jongeren aangemoedigd worden om aan de slag te gaan met de tips en opdrachten.

De website bevat ook enkele organisaties waarnaar jongeren worden doorverwezen als het allemaal niet zo goed gaat en wat beknopte uitleg over een aantal psychische problemen, met links naar meer informatie hierover.



Bomma

Je ouders zien je graag

Soms lijkt het alsof je ouders alleen nog aandacht hebben voor hun nieuwe vriend of vriendin. Of je denkt dat je anders wordt behandeld dan je stiefzussen of stiefbroers. Dat wil niet zeggen dat je moeder of je vader je niet meer graag ziet. Je ma of pa moet de aandacht verdelen. Daar moet je even aan wennen.



Griet

Je bent mooi zoals je bent

Mooi zijn gaat niet alleen over je lichaam. Andere dingen die je goed kan, zijn ook belangrijk. Misschien kan je wel heel goed piano spelen. Of tekenen of grapjes vertellen. Wat je doet en meemaakt, dat is belangrijk! Niet je looks, hoor.



Jan

Geef jezelf de tijd

Het kan dat een groep elke keer opnieuw dingen doet die jij niet graag doet. Misschien voel jij je niet echt thuis in deze groep? Bij welke mensen voel je je wel goed? Geef jezelf de tijd om dat te ontdekken.



Joke

Je bent niet alleen

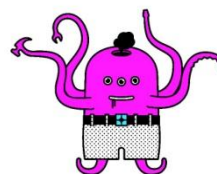
Meer dan de helft van alle mannen en vrouwen willen graag iets veranderen aan hun lichaam. Iedereen kan dus wel iets bedenken. Aanvaard dat. Dingen die niet perfect zijn, horen bij het leven!



Li

Draag zorg voor je lichaam

Met gezond eten en genoeg beweging kom je al een heel eind! Maar wees niet te hard voor jezelf. Je hoeft geen idealen te bereiken.



Marcel

Lotgenoten zoeken

Ben je verlegen en heb je er last van? Jongeren kunnen gratis lid worden van de Vereniging voor Verlegen Mensen (www.vvm-vzw.be). Op hun website vind je een forum. Je kan er een gratis cursus volgen en je krijgt elke twee maanden een tijdschrift.



Pol

Het is niet OK!

Je ziet vaak mensen die alcohol drinken of cannabis gebruiken. Iedereen kan het kopen.

Je hoort er allerlei verhalen over. Je zou kunnen denken dat onze samenleving die middelen aanvaardt. Toch denken drie op vier jongeren dat hun vrienden het gebruik van cannabis niet goedkeuren!



Ydris

Laat je niet doen door reclame

Een perfect lichaam koop je niet. Ook al maakt reclame op tv en in tijdschriften je dat wijs. Aan al deze foto's hebben ze uren met Photoshop gewerkt. Natuurlijk zien de modellen er dan perfect uit! Zoek op het internet eens naar afbeeldingen van 'celebs met en zonder make-up'. Zij hebben duidelijk ook hun mindere kantjes!



Lobke

Niemand is perfect

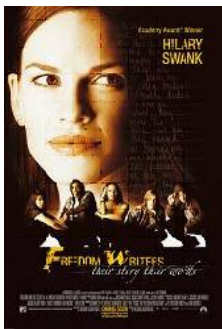
Je hoort het altijd en overal, maar het klopt wel, vind ik. Niemand heeft mooi haar én mooie benen én hippe kleren én een mooie stem. Ik ben tevreden met hoe ik eruit zie.

Punt! Ook jij bent best OK!

Meer informatie over de campagne: www.noknok.be.

3. Freedom Writers

Achtergrondinformatie



Titel: Freedom Writers

Regisseur: Richard LaGravenese

Release: Januari 2007 (USA) / Maart 2007 (België)

Hoofdrollen: Hillary Swank, April L. Hernandez, Mario Barrett, Patrick Dempsey, Scott Glenn

Genre: Drama

Duur: 123 minuten

Prijzen: Humanitas prijs in de Feature Film categorie (2007)

Samenvatting

Erin Gruwell (gespeeld door Hillary Swank) is een beginnende lerares op de Amerikaanse Woodrow Wilson Classical High School. Ze krijgt één van de slechtst presterende klassen toegewezen. Haar klas lijkt weinig onder de indruk van haar pogingen om hen iets bij te brengen maar gaandeweg het schooljaar weet ze daar dankzij ongewone lesmethoden toch verandering in te brengen.

Erin Gruwell komt als een blanke vrouw uit een relatief rijke familie voor een klas met kansarme jongeren van verschillende etnische afkomsten te staan. Vanuit de schoolleiding wordt zij geadviseerd om geen al te hoge verwachtingen te hebben van haar leerlingen. Zowel de school, als de mensen in haar omgeving zijn van mening dat het om domme en ongeïnteresseerde jongeren gaat. Gruwell is desondanks vastbesloten om haar leerlingen te laten slagen.

In eerste instantie lijken de critici gelijk te krijgen. De leerlingen zijn niet erg geïnteresseerd in haar Engelse lessen, regelmatig ontstaat er onenigheid tussen de klasgenoten en enkele van haar leerlingen raken zelfs betrokken bij een schietpartij in een winkel met een dodelijk slachtoffer.

Als op een gegeven moment een zwarte leerling belachelijk wordt gemaakt door een karikatuur waarop hij afgebeeld wordt met erg dikke lippen vertelt Gruwell over de Holocaust en dat de nazi's destijds ook dat soort karikaturen gebruikten tegen de Joden. Dan blijkt echter dat alleen de enige blanke leerling in de klas weet wat de Holocaust is en dat er meer achter hun ongeïnteresseerde houding schuil gaat dan ze willen laten zien.

Gruwell besluit hierop om op een andere manier les te gaan geven. Hierbij stuit ze vervolgens op veel verzet van de school die vasthoudt aan vooroordelen. Boeken worden niet uitgeleend omdat haar leerlingen ze toch niet zouden begrijpen en omdat ze de boeken kapot zouden maken in plaats van ze te lezen. Vervolgens besluit Gruwell dan haar lesmethoden zelf te financieren. Ze koopt boeken als 'Het Achterhuis' en 'Romeo en Julia' omdat dit hen meer aan zou spreken. Ook organiseert ze excursies, onder andere naar een

oorlogsmuseum over de Holocaust. Door haar leerlingen allemaal de opdracht te geven een dagboek bij te houden, komt ze ook achter de redenen van hun vaak vijandige houding. Hierdoor wint ze het vertrouwen van haar leerlingen die ook steeds betere resultaten behalen.

Vanuit de school en haar privéleven ondervindt Gruwell echter nog steeds veel weerstand. Het schoolhoofd vindt dat de leerlingen geen speciale behandeling verdienen en daardoor wordt ze gedwongen het schoolbestuur om toestemming te vragen. Doordat het succes van haar lesmethoden meermaals de aandacht van de pers trekt, wordt de vijandigheid tussen Gruwell en het schoolhoofd alleen maar erger. Gruwells echtgenoot Scott Casey (gespeeld door Patrick Dempsey) is het er niet mee eens dat ze twee bijbanen heeft om haar lessen te financieren. Als Gruwell weigert haar baan op te geven besluit Casey zijn koffers te pakken.

Na het lezen van het dagboek van Anne Frank verzint Gruwell een opdracht om brieven aan Miep Gies te schrijven. De leerlingen stellen dan zelf voor om Miep Gies in hun klas uit te nodigen. Gruwell vertelt dat dat misschien niet lukt omdat ze oud is en de reis veel te duur. Haar leerlingen beginnen daarop met het inzamelen van geld met een braderie en een benefietconcert en ze weten het zo voor elkaar te krijgen dat Miep Gies alsnog in hun klas komt vertellen over de tijd dat Anne Frank in het Achterhuis zat ondergedoken.

Als het einde van het tweede jaar nadert en het de leerlingen duidelijk wordt dat Gruwell hen het daaropvolgende jaar geen les kan geven omdat ze als beginnende leerkracht alleen aan eerste- en tweedejaars leerlingen les mag geven, zijn de leerlingen verontwaardigd en bang om hun vertrouwde "room 203" op te geven. De klas besluit als protest om op basis van hun eerder geschreven dagboeken samen een boek te schrijven. Dit boek geven ze de titel *The Freedom Writers Diary*. Het boek heeft als effect dat de onderwijsraad vervolgens besluit om Gruwell haar klas ook in het derde en vierde jaar les te laten geven.

Selectie scènes en link met de 4 knaltips

Ik (k)en mezelf

Scène: Als op een gegeven moment een zwarte leerling belachelijk wordt gemaakt door een karikatuur waarop hij afgebeeld wordt met erg dikke lippen vertelt Gruwell over de Holocaust en dat de nazi's destijds ook dat soort karikaturen gebruikten tegen de Joden. Dan blijkt echter dat alleen de enige blanke leerling in de klas weet wat de Holocaust is en dat er meer achter hun ongeïnteresseerde houding schuil gaat dan ze willen laten zien. Al snel blijkt dat de leerlingen die op het eerste zicht weinig met elkaar gemeenschappelijk hebben juist met dezelfde problemen worstelen. Heel veel draait om gerespecteerd worden en respect krijgen. Er mogen zijn. Gruwell besluit hierop om op een andere manier les te gaan geven. Hierbij stuit ze vervolgens op veel verzet van de school die vasthoudt aan vooroordelen. Boeken worden niet uitgeleend omdat haar leerlingen ze toch niet zouden begrijpen en omdat ze de boeken kapot zouden maken in plaats van ze te lezen. Vervolgens besluit Gruwell dan haar lesmethoden zelf te financieren. Op deze manier geeft ze de leerlingen misschien voor het eerst in hun leven het gevoel dat ze de moeite waard zijn. Door hen te respecteren verdient ze hun respect.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Zelfbeeld en zelfwaardering*
- *Respect krijgen, respect geven, respect verdienen*

- *Thuiskomen: een plek waar je jezelf kan zijn*
- *Vriendschap en culturele, maatschappelijke verschillen*
- *Apartheid en racisme*

Reken op anderen

Scène: Gruwell organiseert excursies, onder andere naar een oorlogsmuseum over de Holocaust. Door haar leerlingen allemaal de opdracht te geven een dagboek bij te houden komt ze ook achter de redenen van hun vaak vijandige houding. Hierdoor wint ze het vertrouwen van haar leerlingen die ook steeds betere resultaten behalen. In een sfeer van veiligheid en vertrouwen leren de leerlingen dat ze met hun verhaal bij Gruwell terecht kunnen. Ze leren zich ook steeds meer open stellen voor elkaar waardoor hun vijandige, onverschillige houding langzaam verandert en ze steun vinden bij elkaar.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Vertrouwen: wie neem jij in vertrouwen*
- *Bij wie kan je terecht met je verhaal*
- *Coping*

Mijn grenzen

Scène 1: Als Gruwell besluit om op een andere manier les te gaan geven, stuit ze op veel verzet van de school die vasthoudt aan vooroordelen. Vanuit de school en haar privéleven ondervindt Gruwell veel weerstand. Het schoolhoofd vindt dat de leerlingen geen speciale behandeling verdienen en daardoor wordt ze gedwongen het schoolbestuur om toestemming te vragen. Doordat het succes van haar lesmethoden meermaals de aandacht van de pers trekt, wordt de vijandigheid tussen Gruwell en het schoolhoofd alleen maar erger. Gruwells echtgenoot Scott Casey (gespeeld door Patrick Dempsey) is het er niet mee eens dat ze twee bijbanen heeft om haar lessen te financieren. Als Gruwell weigert haar baan op te geven besluit Casey zijn koffers te pakken.

Toch laat Gruwell zich niet ontmoedigen. Ze blijft trouw aan zichzelf en doet wat voor haar klopt. Uiteindelijk slaagt ze in haar opzet en verdient ze het respect van haar leerlingen en de onderwijsraad.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Iets nieuws proberen: hindernissen en kansen*
- *Loslaten van oude gewoonten en tradities is niet makkelijk*
- *De kracht van creativiteit opent nieuwe deuren*

Scène 2: Na het lezen van het dagboek van Anne Frank verzint Gruwell een opdracht om brieven aan Miep Gies te schrijven. De leerlingen stellen dan zelf voor om Miep Gies in hun klas uit te nodigen. Gruwell vertelt dat dat misschien niet lukt omdat ze oud is en de reis veel te duur. Haar leerlingen beginnen daarop met het inzamelen van geld met een braderie en een benefietconcert en ze weten het zo voor elkaar te krijgen dat Miep Gies alsnog in hun klas komt vertellen over de tijd dat Anne Frank in het Achterhuis zat ondergedoken.

Scène 3: Als het einde van het tweede jaar nadert en het de leerlingen duidelijk wordt dat Gruwell hen het daaropvolgende jaar geen les kan geven omdat ze als beginnende

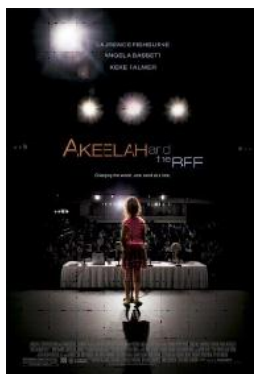
leerkracht alleen aan eerste- en tweedejaars leerlingen les mag geven, zijn de leerlingen verontwaardigd en bang om hun vertrouwde "room 203" op te geven. De klas besluit als protest van hun eerder geschreven dagboeken samen een boek te schrijven. Dit boek geven ze de titel *The Freedom Writers Diary*. Het boek heeft effect als de onderwijsraad vervolgens besluit om Gruwell haar klas ook in het derde en vierde jaar les te laten geven.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Ga voor je dromen. Breek uit jezelf*
- *Wat wil je bereiken en hoe doe je dat: thuis/op school*
- *Je kan meer dan je denkt*
- *Samen sterk*

4. Akeelah And The Bee

Achtergrondinformatie



Titel: Akeelah and the Bee

Regisseur: Doug Atchison

Release: April 2006 (USA) / Mei 2007 (België)

Hoofdrollen: Keke Palmer, Laurence Fishburne, Angela Bassett, Curtis Armstrong, J. R. Villareal, Eddie Steeples

Genre: Drama / Familiefilm

Duur: 112 minuten

Prijzen: 4 Black Movie Awards, 1 Black Reel Award, 2 Image Awards, 1 Young Artists Award

Samenvatting

Akeelah Anderson (Keke Palmer) gaat naar Crenshaw Middle School, een zwarte school in Zuid Los Angeles. Akeelah is een slim meisje dat nooit spellingsfouten maakt. Hoewel Akeelah heel slim is, doet ze het toch niet goed op school omdat ze haar huiswerk vaak niet maakt en omdat ze veel spijbelt. Ze woont samen met haar moeder (Angela Bassett), haar twee broers, zus en haar kleine nichtje. Haar oudste broer (Lee Thompson Young) is bij de luchtmacht en haar andere broer verkoopt drugs voor de lokale drugdealer (Eddie Steeples). Haar leerkracht adviseert haar zich in te schrijven voor de Crenshaw Schoolwide Spelling Bee, de spellingwedstrijd op haar school, die ze gemakkelijk wint.

Daarna test Dr. Joshua Larabee (Laurence Fishburne), een professor in Engels, haar spelling met enkele moeilijke woorden en zegt hij dat ze het potentieel heeft om de National Spelling Bee te worden. Maar nadat ze het woord 'pulchritude' fout spelt, wordt Akeelah door enkele schoolgenoten uitgelachen en loopt ze weg. Wanneer Akeelah aan Dr. Larabee vraagt haar te coachen, weigert hij omwille van haar onbeleefdheid. Dus studeert ze zelf ter voorbereiding van de plaatselijke Spelling Bee wedstrijd. Tijdens de wedstrijd betrapt haar zus, Kiana, een deelnemer op vals spelen, waardoor Akeelah de tiende plaats behaalt, die tevens de laatste plaats is om te kunnen deelnemen aan de regionale wedstrijd. Ze ontmoet ook Javier, een 12-jarige Mexicaans- Amerikaanse jongen die ook spelt. Javier nodigt Akeelah uit om zich aan te sluiten bij de spellingclub van Woodland Hills.

In Woodland Hills ontmoet Akeelah Dylan Chiu (Sean Michael), een Chinees-Amerikaanse jongen die de tweede plaats gewonnen had bij de laatste twee nationale Spelling Bees. Hij is minachtend naar haar toe en hij vraagt haar 'xanthosis' te spellen. Wanneer ze begint met 'z' onderbreekt hij haar en zegt haar dat ze een coach nodig heeft, omdat 'xanthosis' met een 'x' begint en niet met een 'z'.

Op het einde van de spellingclub bijeenkomst nodigt Javier Akeelah uit voor zijn verjaardagsfeestje. Dylan speelt Scrabble met Akeelah en een aantal andere kinderen. Akeelah verslaat bijna Dylan, maar verliest met slechts twee punten. Later hoort ze Dylans vader hem berispen omdat hij bijna verloor van een 'klein zwart meisje' en maakt zijn vader hem duidelijk dat hij de eerste plaats moet halen.

Akeelahs moeder, Tanya, wil niet dat Akeelah deelneemt aan de regionale wedstrijd uit angst dat haar dochter er niet bij zal passen tussen het soort kinderen dat aan deze wedstrijden mee doet en omdat ze inschat dat Akeelah geen succeservaring zal opdoen. Ze weigert toestemming tot deelname te geven, maar de wedstrijd is zo belangrijk voor Akeelah dat ze de handtekening van haar vader vervalst.

Naargelang de wedstrijd nadert, leert Akeelah alle winnende woorden van de vorige wedstrijden uit het hoofd en werkt met Dr. Larabee, niet alleen aan de woorden, maar ook aan levenslessen.

Tijdens de regionale wedstrijd onderbreekt de moeder van Akeelah haar dochter om te voorkomen dat Akeelah deelneemt. Ze dwingt haar van het podium te komen, ondanks het feit dat ze gediskwalificeerd zal worden als ze niet terugkeert voor haar volgende beurt. Na een hevige discussie met de coach en schooldirecteur, geeft haar moeder toch toe, nadat ze beseft hoeveel werk anderen in Akeelah gestoken hebben om haar klaar te maken voor de wedstrijd. Onder de voorwaarde dat Akeelah de komende drie maanden dubbel zoveel klusjes moet doen, staat ze haar toe verder te doen. Ondertussen voorkwam Javier een diskwalificatie voor Akeelah; hij wandelt traag naar de microfoon en vraagt telkens opnieuw om zijn woord ('ratatouille') te herhalen, te definiëren en te gebruiken in een zin, om tijd te winnen voor Akeelah om terug te keren na de discussie. Wanneer hij vraagt om het woord te gebruiken in een liedje, keert Akeelah terug. Dylan eindigt eerst, Javier tweede en Akeelah derde. Ze gaan door naar de grote Scripps National Spelling Bee.

Wanneer Kerstmis nadert, koopt Akeelah een cadeau voor Dr. Larabee, niet wetende dat hij van plan is het coachen te stoppen, omdat ze hem teveel herinnert aan zijn overleden dochter. In plaats daarvan geeft hij Akeelah 5000 kaartjes om te studeren. Zonder haar coach verliest Akeelah haar motivatie. Ze wordt afgewezen door haar vriendin, Georgia, en voelt de druk uit haar omgeving om hen fier te maken. Akeelah wil niet meer meedoen aan de National Spelling Bee, omdat ze bang is dat ze het niet gaat kunnen zonder haar coach. Haar moeder bezoekt dokter Larabee, om hem te vragen Akeelah terug te coachen. Dokter Larabee vertelt dat hij dit niet wil, en maakt duidelijk aan de moeder dat Akeelah haar harder nodig heeft dan hem. Hierop geeft haar moeder haar een pep talk waarin ze vertelt dat ze zelf gestopt is met universiteit omdat ze bang was dat ze het niet zou kunnen. Nu heeft ze er spijt van dat ze gestopt is. Ze wil niet dat Akeelah dit ook meemaakt. Ze zegt tegen Akeelah dat ze dokter Larabee niet nodig heeft als coach, omdat ze wel 50.000 coaches heeft in haar omgeving. Daarop begint Akeelah te oefenen met haar moeder, haar broer en zus, de postbode, haar vrienden, mensen uit de buurt, ...

Akeelah gaat naar Dr. Larabee, die vertelt haar over zijn overleden dochter en dat hij gestopt is met lesgeven omdat hij dat te onvoorspelbaar vond. Nadat het weer goed gekomen is met Georgia gaat Akeelah naar Washington D.C. met haar moeder, oudste broer, beste vriendin, schoolhoofd en Dr. Larabee. Javier en Dylan zijn er ook. Javier wordt uitgeschakeld door het woord 'Merovingian' en eindigt 5e. Hij lijkt tevreden te zijn met deze plaats, en zijn ouders zijn trots op hem. Uiteindelijk gaat het tussen Dylan en Akeelah, die als finalisten een korte pauze krijgen voor de finale. Tijdens de pauze wil Akeelah Dylan succes wensen, maar ze hoort zijn vader hem uitdrukkelijk zijn verwachtingen uiten: de eerste plaats behalen, want niemand eindigt drie keer op de tweede plaats. Bovendien is het het laatste jaar waarin Dylan kan mee doen, want volgend jaar zal hij te oud zijn voor de Spelling Bee, het is dus nu of nooit. Wanneer Dr. Larabee haar vertelt hoe fier hij is op haar, vraagt ze hem of ze volgend jaar mag terugkomen als ze verliest. Hij antwoordt "natuurlijk", maar zijn ogen laten zijn ongerustheid merken over wat ze van plan is.

Akeelah probeert de overwinning te ontlopen door 'xanthosis' als 'zanthosis' te spellen. Dylan staat met zijn mond vol tanden, hij weet namelijk dat ze het woord kent, want hij heeft haar zelf verteld dat het met 'x' begint. Om tijd te winnen, spelt Dylan het woord 'xanthosis' als 'xanthoses'. Terwijl de commentatoren discussiëren over de rariteit dat twee spellingwonders hetzelfde woord fout spellen, gebruikt Dylan die tijd om Akeelah te vertellen dat hij alleen eerlijk wil winnen, dat ze haar best moet doen. Hij overtuigt haar van het feit dat hij niet bezorgd is om de reactie van zijn vader en dat hij zelf al trots is op wat hij bereikt heeft. Ze besluiten beiden hun best te doen en ze spellen allebei tot het 24e woord. Ze weten dat als ze het 25^{ste} woord ook juist hebben, dat ze dan allebei kampioen zijn, omdat alle woorden dan op zijn.

Dylan spelt 'logorrhea' juist en Akeelah spelt 'pulchritude' juist, waardoor ze beiden de eerste plaats behalen als co-kampioenen.

Selectie scènes en link met de 4 knaltips

Mijn grenzen

Scène 1: In het begin van de film wanneer haar grote broer aan Akeelah's bed staat en zijn vertrek aankondigt. Hij polst bij haar naar de Spelling Bee die in haar school gehouden wordt en waarvoor haar leerkracht naar haar mama gebeld heeft. Hij spoort haar aan om toch deel nemen en ervoor te gaan, met de belofte dat hij boven Washington uit een vliegtuig zal springen als ze de nationale finale haalt.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- Externe motivatie

Scène 2: Naar het einde van de film toe wanneer Dr. Larabee gezegd heeft dat hij stopt met haar coach te zijn. Akeelah komt thuis en wilt ermee stoppen. Ze wil opgeven en niet naar de nationale finale gaan. Haar mama vertelt haar dat zij zelf ooit universiteit heeft opgegeven en daar spijt van heeft. Ze zegt Akeelah dat ze niet wilt dat ze dezelfde fout maakt, dat ze ervoor moet gaan. Akeelah vraagt haar mama of zij dan ook terug aan de universiteit zal beginnen en de mama zegt dat ze dat misschien wel zal doen...

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- Opgeven VS ervoor gaan
- Spijt van gemiste kansen VS ervoor gaan

Scène 3: Als Dylan op het einde bij de finale tegen Akeelah zegt dat hij al tevreden is met wat hij bereikt heeft, zegt hij impliciet 'nee' tegen zijn vader, die er alles aan wil doen om de eerste plaats te behalen.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- Eigen doelen VS wensen van naasten

Alle scènes waarin Akeelah met haar overleden papa spreekt: Ze put hoop en rust uit die 'contacten' met hem. Ze denkt ook vaak terug aan de momenten waarin ze met haar papa Scrabble speelde.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Belang van een steunfiguur in het leven*
- *Nood aan begrip/ondersteuning om ervoor te gaan*

Ik (k)en mezelf

Scène 1: In het begin van de film wanneer Akeelah de wedstrijd op haar school wint. Uiteindelijk spelt ze één van de woorden die Dr. Larabee haar voorschotelt verkeerd, en wordt ze uitgelachen door 2 andere tieners omdat “ze toch niet zo slim is”. Dr. Larabee zegt haar dat ze haar uitlachen omdat ze zich geïntimideerd voelen door haar en dat ze beter had blijven staan in plaats van weg te lopen. Zo zou ze hen wel de mond snoeren.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Pesten*
- *Opkomen voor jezelf*

Scène 2: In het begin van de film wanneer Akeelah voor het eerst langsgaat bij Dr. Larabee. Hij stuurt haar terug weg na haar erop gewezen te hebben dat ze ghetto taal spreekt en dat ze een onbeschoft meisje is. Akeelah vertrekt, maar komt eerst op voor zichzelf door de Dr. op eenzelfde wijze aan te pakken. Zij voelt zich onterecht beledigd en dus beledigt ze hem door hem o.a. een ordinaire tuinman te noemen.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Opkomen voor jezelf VS onbeschoft/arrogant zijn*

Scène 3: De scène in het bureau van Dr. Larabee waar Akeelah de quote van Marianne Williamson voorleest. “Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. We ask ourselves, Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous? Actually, who are you not to be?” Larabee vraagt haar wat dit betekent voor haar. Voor Akeelah betekent het dat ze niet bang zou mogen zijn voor zichzelf.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Faalangst*
- *Angst om ten volle zichzelf te zijn*
- *Belang van wat anderen denken over ons VS zichzelf zijn*

Reken op anderen

De vriendschap tussen ‘rivalen’ Akeelah en Javier maakt deze stap duidelijk in verschillende scènes: Op de eerste wedstrijd waar ze elkaar ontmoeten, op Javiers school in de spellingsclub, op Javiers verjaardagsfeestje,...

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Vriendschap VS rivaliteit*

Scène 1: Wanneer Akeelah uiteindelijk teruggaat naar Dr. Larabee. Ze staat bij hem aan de deur en vraagt hem om haar toch te helpen. Ze excuseert zich voor haar gedrag van tevoren en ze smeekt om zijn hulp.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Je mening durven herzien / hulp durven vragen ondanks ‘verleden’*

Scène 2: Aan het einde van de film wanneer Dr. Larabee gestopt is als coach. Akeelah ziet het niet zitten om naar de finale te gaan zonder een coach. Haar mama zegt haar dat Akeelah wel '50000 coaches' rondom zich heeft. Vanaf dan vraagt ze hulp aan iedereen in haar omgeving en iedereen steunt haar. Vanaf dan ziet ze het ook weer volledig zitten en gaat ze er weer voor.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Hulp vragen in je dagelijkse omgeving*
- *Belang van hulp durven vragen in het dagelijkse leven*
- *Belang van hulp durven vragen voor je welbevinden*

Scène 3: Akeelah wordt door haar moeder van het podium geroepen op de regionale Spelling Bee. De jury zegt dat ze er uit ligt als ze niet terug is voor het weer haar beurt is. Javier probeert zoveel mogelijk tijd te rekken om Akeelah een kans te geven om tijdig terug te zijn. Hij wandelt heel traag naar de microfoon, vraagt telkens opnieuw om zijn woord te herhalen, in een zin te gebruiken, te definiëren en zelfs om het in een liedje te gebruiken. Daardoor geraakt Akeelah nog net optijd terug op het podium.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Je vrienden helpen*
- *Hoe ver ga je om een vriend te helpen*

Tijd voor mezelf

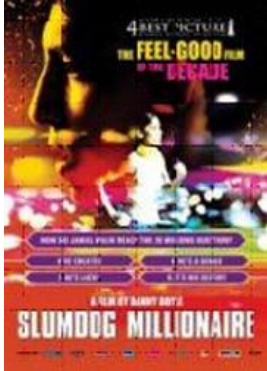
Scène: Op het einde van de film de avond voor de grote, nationale finale. Javier en Akeelah gunnen zichzelf rust op hun hotelkamer, terwijl Dylan verplicht wordt door zijn vader om nog te studeren. Akeelah gaat Dylan uitnodigen om mee te relaxen en zegt tegen de vader van Dylan dat dit ook heel belangrijk is.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Stress VS ontspanning*
- *Prestatiedruk*

5. Slumdog Millionaire

Achtergrondinformatie



Titel: Slumdog Millionaire

Regisseur: Danny Boyle

Release: November 2008 (USA) / Januari 2009 (België)

Hoofdrollen: Dev Patel, Freida Pinto, Madhur Mittal, Anil Kapoor, Ayush Mahesh Khedekar, Tanay Chheda, Rubina Ali, Tanvi Ganesh Lonkar, Azharuddin Mohammed Asmail

Genre: Drama

Duur: 121 minuten

Prijzen: 8 Academy Awards (=Oscars), 7 BAFTA Awards, 4 Golden Globe Awards

Samenvatting

De film begint midden in het verhaal, in 2006 te Mumbai, waar een politieagent Jamal Malik (Dev Patel) foltert. Jamal was een straatkind van de Juhu sloppenwijken. In de openingsscène van de film wordt een vraag getoond: “Jamal Malik is één vraag verwijderd van het winnen van 20 miljoen roepies. Hoe deed hij dit? (A) hij speelde vals, (B) hij had geluk, (C) hij is een genie, (D) het was zo voorbestemd”

Jamal is een deelnemer aan de Indische versie van ‘Wie wordt multimiljonair?’, gepresenteerd door Prem Kumar (Anil Kapoor). Hij heeft reeds 10 000 000 roepies gewonnen en heeft het tot de laatste vraag gehaald, voor 20 000 000 roepies, die de volgende dag uitgezonden wordt. Door een tip van de presentator, vermoedt de politie nu dat Jamal vals speelt, omdat het hen ongeloofwaardig lijkt dat hij de antwoorden zou kennen of gewoon geluk zou hebben.

Jamal legt hen vervolgens uit dat de eerste vraag over Bollywood superster Amitabh Bachchan heel eenvoudig was, omdat die heel bekend is. De andere antwoorden wist hij meestal toevallig, omwille van dingen die hem overkomen zijn in zijn leven. Hij vertelt dit in een aantal flashbacks die gaan over hoe hij de handtekening van Bachchan bewaarde, hoe zijn moeder sterft wanneer de hindoes de sloppenwijk aanvallen omdat de mensen die daar wonen moslims zijn en over hoe hij en zijn broer, Salim, bevriend raakten met Latika (Rubina Ali). Hij verwijst naar Salim en zichzelf als de twee Muskietiers Athos en Porthos en Latika als derde Muskietier, wiens naam ze niet kennen.

In Jamals flashback worden de kinderen gevonden door Maman (Ankur Vikal) terwijl ze op een vuilnisbelt leven. Maman is een gangster (wat de kinderen niet weten wanneer ze hem ontmoeten) die beweert een weeshuis te hebben om zo straatkinderen te rekruteren die hij traint om te bedelen voor geld voor hem. De kinderen vertrouwen hem en gaan in zijn weeshuis wonen. Salim wordt uitgekozen om te helpen bij de plannen van Maman en hem wordt gevraagd zijn broer bij Maman te brengen om hem blind te maken (wat zijn inkomen als zingende bedelaar zou verhogen).

Salim beschermt zijn broer en samen met Latika proberen ze te ontsnappen, maar alleen hij en Jamal slagen erin om op een vertrekkende trein te springen. Wanneer Latika het hand van Salim kan grijpen, laat hij haar bewust los, waardoor ze terug wordt gevangen door de mannen van Maman. Jamal wil terug gaan om Latika te redden, maar Salim zegt dat dit te gevaarlijk is, en dat Latika voor zichzelf kan zorgen.

De broers verdienen geld terwijl ze op het dak van treinen meereizen, goederen verkopen, portefeuilles stelen en naïeve toeristen bij de Taj Mahal bedriegen door te doen alsof ze gidsen zijn. Enkele jaren later staat Jamal er uiteindelijk op terug te keren naar Mumbai omdat hij Latika wil terugvinden, Salim wil dit niet, maar hij gaat toch mee. Ze vinden haar en ontdekken dat ze grootgebracht werd door Maman die haar opvoedde tot een cultureel getalenteerde prostituee wiens maagdelijkheid veel geld zal opbrengen. De broers trachten haar te redden, maar Maman komt tussen en Salim schiet hem neer. Die moord gebruikt Salim om aan een job te geraken bij Javed (Mahesh Manjrekar), een tegenstander van Maman.

Wanneer Salim terugkeert naar de kamer waar de drie verblijven, draagt hij Jamal op de kamer te verlaten. Jamal weet dat zijn broer Latika voor zich alleen wil en valt hem aan, waarop Salim hem bedreigt met een revolver. Latika komt tussen beide en zegt Jamal weg te gaan, waarmee ze zijn hart breekt en zichzelf opgeeft voor zijn veiligheid. Omdat de handlangers van Maman Salim zoeken, moeten hij en Latika vluchten naar een onbekende plaats, waardoor Jamal alleen achterblijft.

Jaren later heeft Jamal een job als “chai wallah” (thee bezorger) bij een call center. Wanneer een collega hem vraagt een aantal minuten zijn job over te nemen, zoekt hij naar Salim en Latika in de database en slaagt erin in contact te komen met zijn broer, die zich opgewerkt heeft binnen de organisatie van Javed. Jamal vraagt hem waar Latika is. Salim is het beu en is tevens verbijsterd dat zijn broer nog altijd om haar geeft en antwoordt dat ze reeds lange tijd weg is. Salim nodigt zijn broer uit om bij hem te komen wonen en nadat Jamal hem volgt naar het huis van Javed, ziet hij Latika (Freida Pinto) daar. Zij merkt hem ook op. Hij praat zich naar binnen door zich eerst voor te doen als een afwasser en daarna als kok. Het is een emotioneel weerzien. Maar opgetogenheid verandert snel in wanhoop nadat Jamal ontdekt dat Latika iets heeft met Javed. Nadat hij dit ontdekt heeft, probeert hij haar te overtuigen om weg te gaan. Zij scheidt zijn voorstel af en staat erop dat hij haar vergeet en weggaat. In plaats daarvan bekent Jamal zijn liefde voor haar en belooft haar elke dag op haar te wachten om 17u in het grootste station van Mumbai, het Chhatrapati Shivaji Terminus (CST), tot ze komt. Op een dag, wanneer Jamal daar wacht, probeert Latika hem te ontmoeten, maar ze wordt gevangen genomen door Salim en de handlangers van Javed. Javed haalt haar kaak open met een mes terwijl Salim weggrijdt en een woedende Jamal achterlaat in een massa omstanders.

Jamal verliest opnieuw contact met Latika wanneer Javed verhuist naar een huis buiten Mumbai. In een nieuwe poging haar te vinden, speelt hij mee met het populaire spel ‘Wie wordt multimiljonair?’, omdat hij weet dat ze zal kijken. Hij haalt het tot de laatste vraag, ondanks de vijandige houding van de presentator, die Jamal een fout antwoord voorzegt tijdens de pauze. Op het einde van de eerste dag van het spel is er slechts één vraag over om de hoofdprijs, 20 miljoen roepies, te winnen. Maar de presentator belt de politie en Jamal wordt opgepakt. Hij wordt gefolterd tijdens het verhoor, waarin de politie wil weten hoe hij,

een 'slumdog', de antwoorden op zoveel vragen kent. Nadat Jamal zijn hele verhaal vertelt, waarin hij uitlegt hoe zijn levenservaringen hem de antwoorden boden, laat de inspecteur hem terugkeren voor de laatste vraag. Hij vindt de uitleg van Jamal weinig plausibel, maar ziet dat Jamal niet wil meedoen om het geld te winnen.

In de schuilplaats van Javed ziet Latika het nieuwsbericht over de uitzonderlijke prestatie van Jamal. Salim geeft zijn autosleutel en GSM aan Latika en zegt haar te gaan en hem te vergeven voor wat hij gedaan heeft. Kort nadat Latika het huis verlaten heeft, vult Salim het bad met geld en gaat hij erin zitten, hij weet dat Javed hem zal komen vermoorden omdat hij Latika heeft helpen ontsnappen. De laatste vraag voor Jamal is de derde naam te noemen van de Drie Musketers. Als Jamal de hulplijn 'bel een vriend' gebruikt en zijn broer probeert te bereiken, slaagt Latika er maar juist op tijd in om de oproep te beantwoorden. Ze weet het antwoord op de laatste vraag niet, maar vertelt Jamal dat ze veilig is en zegt 'ik ben de jouwe'. Jamal gokt toevallig de juiste naam (Aramis) van de derde musketer, wiens naam ze nooit kenden, en hij wint de grote geldprijs. Tegelijkertijd ontdekt Javed dat Salim Latika heeft helpen ontsnappen. Javed en zijn handlangers breken de badkamerdeur open en Salim schiet Javed neer, waarop Salim zelf meerdere keren beschoten wordt. Zijn laatste woorden zijn 'God is geweldig'. Later op de avond ontmoeten Jamal en Latika elkaar in het station en ze kussen elkaar. Tijdens de aftiteling van de film dansen Jamal en Latika, met honderden omstanders, op het lied 'Jai Ho'.

Selectie scènes en link met de 4 knaltips

Reken op anderen

Scène 1: Salim en Jamal zijn nog kleine kinderen. Ze hebben hun moeder verloren door anti moslim geweld en moeten zonder haar verder. Ze schuilen voor een stortbui en op enkele meters van hen, in de regen staat een meisje. Jamal noemt hen de drie musketers. De kinderen vinden troost bij elkaar en overleven door samen te blijven en elkaar te helpen.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Nieuwe vrienden maken*
- *Vriendschap en steun*

Scène 2: Wanneer de drie kinderen op een vuilnisbelt door Maman ontdekt worden, denken de kinderen dat ze gered zijn. Maman is een gangster, maar hij beweert dat hij een weeshuis heeft. Wat de kinderen niet weten is dat Maman straatkinderen rekruteert om voor hem te bedelen. Salim wordt uitgekozen om Maman te helpen en op een bepaald moment moet hij zijn broer gaan halen zodat Maman hem blind kan maken. Dit zou zijn inkomen als zingende bedelaar bevorderen. Wanneer Salim dit plan doorkrijgt beschermt hij zijn broer en samen slaan ze op de vlucht. Maar Latika blijft achter doordat Salim haar hand lost, terwijl ze probeert bij hen op de trein te springen.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Vriendschap en steun*
- *Vriendschap en verraad*

Doorheen de hele film zien we voorbeelden van Salim die telkens opnieuw Jamal teleurstelt. Salim probeert op zijn manier te overleven, maar dit is heel vaak ten nadele van Jamal en Latika. Op cruciale momenten staat Salim toch weer klaar om het goede te doen voor zijn broer. Zo helpt hij Latika te redden van Maman en schiet uiteindelijk Maman dood.

Maar wat later in de film komt Jamal er achter dat Latika bij Javed woont. Jamal spreekt af met Latika dat hij elke dag om 17u op haar zal wachten in het station. Op een dag probeert Latika om Jamal te ontmoeten, maar ze wordt gevangen genomen door Salim en de handlangers van Javed. Terwijl Salim wegrijdt, ziet Jamal nog hoe Javed met een mes Latika haar kaak open haalt.

Naar het einde van de film zien we hoe in de schuilplaats van Javed, gekeken wordt naar "Who wants to be a millionaire". Latika ziet de uitzonderlijke prestatie van Jamal en besluit naar hem toe te gaan. Salim ziet wat ze van plan is en geeft zijn autosleutel en GSM aan haar. Hij zegt dat ze moet gaan en vraagt haar hem te vergeven voor wat hij gedaan heeft.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Grenzen in vriendschap, hoe ver kunnen vrienden bij jou gaan*
- *Vriendschap en verraad*
- *Vriendschap en begrip*
- *Vriendschap en vergiffenis*

Mijn grenzen

Deze knaltip loopt doorheen de hele film. Jamal en Salim zijn heel creatief in hun strijd om te overleven. Ze verdienen geld terwijl ze op het dak van treinen meereizen, ze geven rondleidingen aan toeristen,... En als hij wat ouder is heeft hij een job als thee bezorger bij een call center.

Jamal heeft een doel voor ogen, de liefde voor Latika zorgt er uiteindelijk voor dat hij zijn kans waagt om mee te doen aan het spel "Who wants to be a millionaire".

Doorheen de film zien we ook hoe hij dankzij zijn opgedane ervaringen, de juiste antwoorden op de vragen kan geven waardoor hij het spel wint. Je weet dus maar nooit wanneer bepaalde info je van pas zal komen, het leven is een grote leerschool.

En op het einde van de film is zijn doel bereikt, hij is herenigd met zijn grote liefde Latika.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *De kracht van creativiteit*
- *Het leven als leerschool*
- *Waar droom je van, wat drijft je, wat houdt je recht?*

Scène 1: Salim werkt mee in de organisatie van Maman. Wanneer Maman aan Salim vraagt om Jamal te gaan halen om hem blind te maken twijfelt hij, hij wil deel zijn van de organisatie van Maman en er bij horen, maar hij wil niet dat zijn broer gewond geraakt. Uiteindelijk kiest hij er voor nee te zeggen tegen Maman en redt hij Jamal.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Niet blindelings bevelen opvolgen*

Tijd voor mezelf

Het leven in de sloppenwijken draait enkel rond overleven. Wie zien in de film hoe de hoofdpersonages van dag tot dag leven.

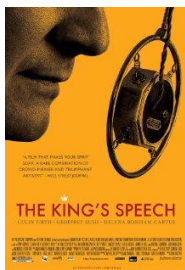
Ondanks hun moeilijke leven en de tegenslagen, hebben ze toch nog plezier. Ze geven niet op. Hun vriendschap haalt hun er telkens weer door. Wanneer Jamal besluit om mee te doen aan “Who wants to be a millionaire”, wordt zijn hoop hernieuwd. Wanneer hij dan de finale haalt en uiteindelijk wint, is hij op zijn beurt een bron van hoop voor al de mensen in de sloppenwijken.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Vriendschap als drijfveer, kracht van vriendschap*
- *De kracht van hoop*

6. The King's Speech

Achtergrondinformatie



Titel: The King's Speech

Regisseur: Tom Hooper

Release: November 2010 (USA)

Hoofdrollen: Colin Firth, Geoffrey Rush and Helena Bonham Carter

Genre: Drama, geschiedenis

Duur: 118 minuten

Prijzen: 4 Oscars - publieksprijs Filmfestival Toronto

Samenvatting

1925: Prins Albert (bij zijn familie bekend als Bertie), de tweede zoon van koning George V van Engeland, geeft een speech aan het einde van de 'British Empire' expositie in het Wembley stadion. Vanwege een aanhoudend stotterprobleem wordt deze speech een ramp.

Bertie wordt naar verschillende spraakcoaches gestuurd, met de steun van zijn vrouw, Elizabeth. De sessies met deze coaches draaien echter meestal op niets uit. Bertie heeft geen vertrouwen in de werkwijze van zijn taalcoaches en wil er geen meer bezoeken.

In een laatste poging om haar man te helpen bezoekt Elizabeth Lionel Logue, een Australische spraaktherapeut. Elizabeth is gewaarschuwd dat Logue zijn methodes onorthodox zijn. Ze maakt duidelijk aan Logue dat ze niet openstaat voor alternatieve methoden. Logue zegt dat hij kan helpen, maar enkel als hij het volle vertrouwen krijgt en hij op zijn eigen manier mag werken, in zijn eigen consultatieruimte. Elizabeth stemt toe en vraagt Logue wanneer hij kan beginnen.

Even later zien we Lionel Logue een auditie doen voor een toneelstuk, maar hij wordt niet aanvaard. Hij legt uit aan de jury dat hij een goede keuze zou zijn voor de rol, aangezien hij dezelfde rol vroeger ook al eens gespeeld heeft. De jury aanvaardt hem echter niet. Logue verlaat erg teleurgesteld het podium.

Elizabeth vertelt aan Bertie dat ze een spraakcoach gevonden heeft voor hem. Bertie wil eerst niet gaan, maar even later gaat hij toch mee. In de eerste sessie vraagt Logue aan Bertie om een mop te vertellen. Bertie zegt dat hij daar niet goed in is, omdat hij de timing meestal fout heeft. Bertie noemt Logue steeds 'dokter Logue'. Logue vraagt om dit niet te doen en hem gewoon Lionel te noemen. Bertie zegt 'Ik zeg liever dokter' maar Logue zegt 'Ik hoor liever Lionel'. Dan vraagt hij hoe hij Bertie mag noemen. Bertie wil 'your Royal Highness' genoemd worden, maar dit wil Logue niet. Hij zegt dat hij Bertie zal aanspreken als Bertie.

Logue wedt met Bertie voor een shilling dat Bertie 'hier en nu' een tekst perfect kan lezen. Bertie moet een stuk uit Shakespeare's Hamlet voorlezen, terwijl hij naar een stuk van Beethoven luistert zodat hij zichzelf niet hoort. Logue neemt Bertie's stem op terwijl hij voorleest. Bertie is er van overtuigd dat hij aan het stotteren is, ook al kan hij zichzelf niet horen. Hij roept uit dat zijn situatie hopeloos is en gaat weg uit de sessie zonder naar de opname te willen luisteren. Logue geeft hem de opname mee.

Koning George V geeft een toespraak voor Kerst. Bertie luistert mee naar hoe zijn vader foutloos kan spreken. Na de speech vraagt de koning aan Bertie om het ook eens te proberen, maar hij durft niet. De koning vertelt dat hij zelf niet zo lang koning meer zal zijn en dat Berties broer, David, dan koning zal worden. Die is echter een relatie begonnen met een vrouw die getrouwd is, waardoor hij nooit een geloofwaardig leider zal kunnen zijn. Engeland wordt bedreigd door Hitler en Stalin en heeft een sterke leider nodig. De koning vraagt wie hun land zal kunnen leiden, zal Bertie dit kunnen wanneer het nodig is? Na deze woorden te horen probeert Bertie de speech die de koning net gegeven heeft te lezen, maar het lukt niet. De koning wordt erg kwaad en zegt dat Bertie gewoon beter moet proberen.

Bertie besluit dan toch te luisteren naar de opname die bij dokter Logue gemaakt werd. Op de opname spreekt hij zonder stotteren. Hierdoor besluit hij toch terug te gaan naar Logue. Hij vraagt aan Logue hem enkel te helpen met de 'mechanica' zoals tongspieren, ontspannen van de kaak,... en dat Logue zich niet moet moeien met zijn privé leven. Maar hij voegt er ook aan toe dat hij misschien hulp nodig kan hebben met het overkomen van een 'kleine gebeurtenis'. Logue stemt hier mee in, maar zegt dat hij dan wel elke dag moet komen. Bertie gaat elke dag naar Logue en doet verscheidene oefeningen. Hij geeft een speech in een fabriek, dit gaat al beter, maar nog steeds niet erg vlot.

De koning wordt ziek en even later overlijdt hij. Daardoor wordt Berties broer, David koning. David weet echter dat hij geen koning kan worden als hij wil trouwen met zijn geliefde Wallis, omdat zij eerder al getrouwd geweest is en een koning niet kan trouwen met een gescheiden vrouw. Hij staat voor een moeilijke keuze tussen de vrouw die hij graag ziet en de troon.

Bertie gaat terug naar Logue, die hem condoleert met het verlies van zijn vader. Logue vraagt hoe het is nu dat David koning is en peilt naar de relatie tussen de twee broers. Hierdoor begint Bertie meer verhalen uit zijn jeugd te vertellen. Hij vertelt over hun eerste kindermisje, dat David als favoriet had en niet goed zorgde voor Bertie. Wanneer Bertie het moeilijk krijgt om te vertellen, raadt Logue hem aan het te zingen in plaats van het te zeggen. Eerst wil Bertie dit niet, maar wanneer hij het toch probeert blijkt dit veel makkelijker te gaan. Logue merkt op dat Bertie eigenlijk linkshandig is, maar dat hij toch steeds zijn rechterhand gebruikt om te schrijven. Bertie zegt dat dit komt omdat hij geleerd heeft als kind dat dat moet. Logue zegt dat dit veel voorkomend is bij stotteraars.

Bertie en Elizabeth gaan naar een feestje bij David. David zegt dat hij wil trouwen met Wallis. Bertie legt uit dat dit niet kan, omdat David, zijnde koning, ook het hoofd is van de Engelse kerk en die erkent geen echtscheiding, waardoor David niet kan trouwen met een vrouw die gescheiden is. David denkt dat Bertie zijn plaats op de troon wil overnemen en lacht hem uit. Bertie kan niet antwoorden op wat David zegt omdat hij te hard moet stotteren.

Wanneer Bertie dit verhaal later aan Logue vertelt, merkt die op dat Bertie veel meer stottert tegen David dan tegen anderen. Bertie zegt dat hij het daar niet over wil hebben. Logue merkt op dat Bertie nooit stottert wanneer hij vloekt, waarop hij Bertie eens grondig laat vloeken. Bertie vertelt dat David wil trouwen met Wallis en dat David dan geen koning meer zal kunnen zijn. Logue zegt dat hij gelooft dat Bertie een goede koning zou kunnen zijn. Bertie zegt dat hij dit niet mag zeggen en dat dat verraad aan de koning is. Wanneer Logue blijft volhouden dat hij Bertie als een goede koning ziet en dat hij zich niet mag laten tegenhouden door angst wordt Bertie kwaad. Hij zegt tegen Logue dat hij de zoon en de broer van een koning is en dat Logue niemand is en dat de sessie gedaan is. Dan loopt hij kwaad weg en laat hij Logue achter.

Bertie heeft een onderhoud met de eerste minister. Die laat weten dat als David wil trouwen met Wallis hij dan zal moeten aftreden als koning of dat anders de regering opstapt. Een adviseur vraagt Bertie hoe hij zichzelf wil noemen als koning en stelt George VI voor omdat Albert te Duits zal klinken. Bertie kan hier niets op antwoorden omdat hij te hard moet stotteren. Ondertussen komt Logue langs om zich te excuseren, maar Bertie heeft het te druk om hem te ontvangen.

David doet troonsafstand en Bertie wordt koning. Hij moet een speech geven voor de regering, maar het lukt niet goed. Bertie gaat naar Logue en ze verontschuldigen zich beide voor de ruzie. Bertie legt uit dat hij een kersttoespraak zal moeten geven, maar dat hij dit niet kan. Hij is bang dat het volk hem nooit als een echte koning zal zien, maar steeds zijn broer als hun koning zal blijven beschouwen. Logue zegt hem niet meer bang te zijn van zijn vader en zijn broer.

Bertie laat weten aan zijn medewerkers dat hij bij Logue in behandeling is. Ze ontdekken dat Logue helemaal geen dokter is en geen diploma heeft. Bertie confronteert hem hier mee en noemt hem een leugenaar. Hij zegt dat Logue zijn vertrouwen niet waard was. Logue legt uit dat hij inderdaad geen diploma heeft, maar dat hij ook nooit gezegd heeft dat hij dat had. Hij vertelt dat hij in de oorlog soldaten geholpen heeft die niet meer konden praten doordat ze in shock waren door wat ze allemaal in de oorlog gezien hadden. Hij heeft daar gemerkt dat hij hen het beste kon helpen door een luisterend oor te bieden en hen gerust te stellen, net zoals hij bij Bertie gedaan heeft. Bertie wordt eerst kwaad, maar beslist daarna om Logue toch te vertrouwen. Logue helpt hem om te oefenen wat hij zal moeten zeggen op de kroningsplechtigheid.

Later ziet Bertie een promotiefilmpje van Hitler. Hij verstaat niet wat Hitler zegt, maar hij merkt wel dat hij heel goed is in speeches geven.

Even later horen we op de radio een aankondiging dat Engeland ten oorlog zal trekken tegen Hitler. De koning moet hierover een speech geven om het volk mee te krijgen. Hij laat Logue meteen halen om te oefenen. Bij het oefenen lukt het niet goed, maar er is niet meer tijd om te oefenen. Logue gaat mee in de ruimte waar Bertie de speech moet geven en zegt tegen Bertie dat hij de rest moet vergeten en moet doen alsof hij enkel tegen Logue aan het spreken is. Bertie heeft het moeilijk, maar hij geeft toch een bijna foutloze speech. Achteraf zegt Logue dat hij toch nog gestotterd heeft bij de W. Bertie zegt dat dat niet erg is, want dat de mensen zo tenminste horen dat hij het is.

Op het einde noemt Bertie Logue 'vriend' en Logue noemt hem 'uwe majesteit'. Bertie en zijn gezin gaan op het balkon staan om het publiek te groeten en ze worden door iedereen toegejuicht.

Er komt een tekst op het scherm die uitlegt dat Logue aanwezig was bij elke oorlogsspeech die koning George VI tijdens de tweede wereldoorlog gegeven heeft. Er staat ook dat Logue en de koning heel hun leven lang vrienden gebleven zijn.

Selectie scènes en link met de stappen

Ik (k)en mezelf

Bertie heeft een heel slecht beeld van zichzelf. Hij denkt dat hij voor altijd zal stotteren, dat hij geen goede koning zal kunnen zijn,... Logue helpt hem om dit te overwinnen door in hem te geloven en hem aan te moedigen. Uiteindelijk gaat Bertie steeds meer in zichzelf geloven.

Logue daarentegen wil graag acteren in een toneel. Hij gaat auditie doen maar wordt afgewezen. Hij probeert de jury nog te overtuigen hem toch te nemen, maar tevergeefs.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *Omgaan met teleurstellingen*
- *In jezelf blijven geloven ook al word je afgewezen*
- *Anderen aanmoedigen om in zichzelf te geloven*

Mijn grenzen

Scène 1: In het begin heeft Bertie een spraakcoach die hem knikkers in zijn mond laat steken en tegen hem roept dat hij beter zijn best moet doen. Bertie wil geen sessies meer van deze coach en loopt weg uit de sessie.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Opgeven VS nee durven zeggen*

Scène 2: De adviseurs van Bertie ontdekken dat Logue geen echte dokter is en willen niet dat Bertie nog hulp krijgt van Logue. Bertie is het hier niet mee eens en staat er op dat Logue hem blijft begeleiden. De adviseurs zijn niet tevreden met deze beslissing, maar Bertie blijft bij zijn eigen keuze.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Bij je eigen standpunt blijven ook al keuren anderen het af*
- *Koppig zijn VS je eigen mening verdedigen*

Reken op anderen

Scène 1: In het begin wil Bertie niet over zijn privé leven praten met Logue. Nadat zijn vader sterft wordt hij echter lossier tegen Logue. Hij vertelt over zijn jeugd en de band met zijn broer. Hij voelt zich beter omdat hij eens heeft kunnen praten met 'een gewone burger'.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Vriendschap en maatschappelijke verschillen*
- *Praten over problemen, situaties,... lucht op*

Scène 2: Bertie vraagt hulp aan meerdere spraakcoaches voor zijn probleem. Echter niemand kan hem helpen. Hij geeft het op en wil van niemand meer hulp accepteren. Zijn vrouw doet nog een laatste poging om een coach voor hem te zoeken, maar hij gaat weg tijdens de eerste sessie. Pas wanneer hij een tijdje later de opname van die sessie luistert en hoort dat hij daar niet op stottert, beseft hij dat Logue hem echt kan helpen. Hij vertrouwt Logue ondanks zijn soms rare methodes en durft zijn hulp te vragen. Dankzij deze hulp kan hij op het einde een belangrijke speech bijna foutloos geven.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht:

- *Vertrouwen: wie neem je in vertrouwen*
- *Hulp vragen VS alles zelf willen doen*
- *Alleen zwakke mensen hebben hulp nodig VS hulp zoeken is moedig*
- *Je mening durven herzien*

- *Hulp zoeken ondanks vorige negatieve ervaringen*

Wanneer Bertie en Lionel elkaar voor het eerst ontmoeten hebben ze niet meteen een goede band. Wanneer ze elkaar echter beter leren kennen groeien ze steeds meer naar elkaar toe. Nadat ze elkaar een tijdje kennen worden ze, ondanks hun vele verschillen, vrienden voor het leven.

Mogelijke aanknooppunten voor de leerkracht

- *De eerste indruk durven herzien*
- *Bevriend zijn met iemand die helemaal anders is dan jij*

7. Geestelijke Gezondheid

Eigenlijk is het te gek om los te lopen: over ernstige psychische problemen wordt amper gepraat, terwijl één op vier personen in België er mee te maken krijgt. Alles wat met psychische problemen te maken heeft, blijft zelfs dezer dagen taboe. Wat is geestelijke gezondheid eigenlijk? Is het louter de afwezigheid van zo'n psychische problemen? Of is het meer dan dat?



Geestelijke gezondheid versus psychische problemen

“Gek zijn doet geen pijn.” Is dat wel zo? En wat is gek zijn dan? Slechts weinig mensen kunnen hier een antwoord op geven. Ondanks het feit dat velen onder ons ooit in ons leven geconfronteerd worden met psychische problemen, bij onszelf of bij een van onze naasten, heerst er nog veel onduidelijkheid over. De hele geestelijke gezondheidszorg, maar ook mentale fitheid in de meest brede betekenis van het woord, baadt nog in de taboesfeer.

Onwetendheid speelt hierin zeker een belangrijke rol. Iedereen weet wel wat griep is en kent de symptomen ervan. Maar wat is schizofrenie exact en hoe uit dit zich? Heeft iedereen die zich een dagje down voelt een depressie?

Minstens even belangrijk zijn de vooroordelen die vaak door dit gebrek aan kennis gevoed worden. Iedereen die naar een psychiater gaat, is zot. Als je een depressie hebt, moet je niet flauw zijn en maar wat harder worden. Enzovoort. Vooroordelen die bij velen onder ons nog leven. Juiste beeldvorming over psychische ziekten en geestelijke gezondheidszorg helpt ons om de onwetendheid te verkleinen en stapje per stapje het taboe te doorbreken.

Daartegenover staat dat we niet mogen radicaliseren, of medicaliseren. Iedereen heeft wel eens een mindere dag. Iedereen voelt zich wel eens sip, triest, teleurgesteld, terneergeslagen, machteloos, wanhopig,... Dat maakt je niet direct depressief of psychisch ziek. Die dipjes horen bij het leven. De 4 knaltips van de campagne Nok Nok, die verderop aan bod komen, kunnen je helpen om met deze dipjes om te gaan en om je mentale fitheid te bewaren en te vergroten.

Want geestelijke gezondheid is meer dan alleen maar de afwezigheid van psychische stoornissen. Net zoals je dankzij bijvoorbeeld Start to run aan je fysieke conditie kan werken, kan je ook altijd aan je geestelijke gezondheid werken. Daarvoor hoef je echt niet eerst ziek voor te zijn.

Echt gebeurd: Ik hield de schijn op

“In alle drukte leek mijn leven mij te ontglippen. Ik greep naar de weegschaal: mijn gewicht was het enige dat ik nog kon controleren. ... Omdat mijn agenda bomvol stond, koos ik voor een wekelijks bezoek aan een psycholoog. Maar aan het eind van die maand zei de psycholoog dat het beter was dat ik mij liet opnemen, weg van alles en iedereen om eens goed aan mijn probleem te werken, want alleen kwam ik er niet uit. ... Ik, als bekende Vlaming? Naar de psychiatrie? Wat zouden 'de boekskes' dan niet schrijven? En zelfs mijn vader wist nog van niets. Mijn eerste gedachte was: dat moet ik mijn familie besparen. Toen mijn bomma het hoorde, belde ze me onmiddellijk op: maar kind toch, dat kun je toch zelf wel oplossen? Ook zij zat met een groot vooroordeel.”

-- Kate Ryan (bron: pedagogisch pakket 'Te Gek!')

“... Op mijn zeventiende moest ik naar een gesloten instelling. Het dieetprogramma was een marteling. Wie zijn streefgewicht niet haalde, moest binnen blijven in het weekend en mocht geen bezoek ontvangen. Ik leerde van andere meisjes hoe ik best mijn vinger in mijn keel kon steken, en welke laxeermiddelen het efficiëntst waren. Na die behandeling kwam ik thuis en plunderde voor het eerst de keukenkast. Anorexia werd boulimie. Twee uur na de eerste hap, nog voor de vertering begon, moest alles eruit. Als ik geen gal braakte, raakte ik in paniek. Dat ritueel herhaalde zich zo'n vijf keer per dag, bijna zes jaar lang. In de spiegel keek ik nooit. Anders dan bij anorexia, was schoonheid niet belangrijk. Toen mijn vriend me verliet, dacht ik: ofwel verhang ik mezelf ofwel kies ik voor altijd voor het leven. Ik nam me voor om één behandeling volledig uit te zitten: tien maanden psychoanalyse. Beetje bij beetje leerde ik mooie schilderijen en beelden maken die perfect weerspiegelden wat ik voelde. De ergotherapeut gaf me complimentjes, ik voelde me belangrijk. Geen straf als het minder ging, niemand die in mijn bord meekeek. Ik kreeg veel steun van de leefgroep. We mochten tot elf uur 's avonds uitgaan. Therapie werkt wel als je zoekt wat je ligt en er bewust voor kiest om je probleem aan te pakken. De dag na mijn ontslag vond ik werk. Ik werd smoorverliefd en ging in Brussel wonen. De verdraagzaamheid van de grootstad en de band met collega's maakten me sterker. Ik ging marketing studeren en haalde met glans mijn diploma. Ik kan nooit volledig uitsluiten dat ik bij een erge tegenslag weer dwangmatig ga eten. Maar ik beschouw mezelf als genezen. Ik heb langzaam een druk sociaal leven opgebouwd. Door te getuigen in scholen en universiteiten, hoop ik anderen te helpen.”

-- Sophie (bron: pedagogisch pakket 'Te Gek!')

Stellingen (zie werkblad 1)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Psychisch ziek zijn kan iedereen overkomen.
- Alleen marginalen kampen met depressies.
- Alle mensen met een geestesziekte horen achter gesloten muren te zitten.
- Eigenlijk zouden alle mensen wel psychische ondersteuning door een professional kunnen gebruiken.
- Mensen die psychisch ziek zijn, weten het meestal zelf niet.
- Psychisch zieken worden in onze samenleving belachelijk gemaakt.
- Als zou blijken dat één van mijn vrienden een psychisch probleem heeft, zou ik deze persoon niet meer vertrouwen.
- Geestesziekte is geen echte ziekte. Er bestaat dan ook geen oplossing voor.
- Mensen met een psychisch probleem houden geen rekening met anderen.
- Op school zou er ten allen tijde een psycholoog beschikbaar moeten zijn.
- Geestelijke gezondheidszorg is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheidszorg.
- Wanneer ik zou vermoeden dat ik een psychisch probleem heb, zou ik dit meteen aan een vertrouwenspersoon vertellen.
- Mensen moeten in sommige gevallen gedwongen kunnen worden om een psychiater of psycholoog te consulteren of opgenomen te worden in een instelling.
- Eens je een psychisch probleem hebt gehad, raak je er nooit meer van af.
- Psychisch zieken hebben vooral last van een zwakke wil.

Klasgesprek lied 1: "In mezelf" door Ronny Mosuse (zie werkblad 2)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*liefdeloos en naast elkaar - geen spoor van een mooi gebaar
- nooit kleur bekennen, nooit eens tijd voor iets - woordenloos
maar gebruiksklaar - en passieloos, geen wonderbaarlijk toeval
meer dat opdoemt uit het niets*

*moedeloos en steeds gehaast - uitgeput maar nooit uitgeraasd
- en mateloos over-gestimuleerd - moe en boos want steeds te
laat - een woedend hart, een kop vol haat - afgeleefd en ziek
geconsumeerd*

*nee dat zie ik niet meer - nee dat hoor ik niet meer
nee dat voel ik niet meer
want, in mezelf zie ik miljoenen kleuren - in mezelf verloopt
alles naar wens - in mezelf zijn enkel open deuren - in mezelf ben
ik een prima mens*

*doelloos en gedreven - door een ziek geworden ideaal - de ziel
verloren en de levenslust - amper overleven als je - ziek wordt,
word je marginaal - ten dode opgeschreven, uitgeblust*

*nee ik zie het niet meer - nee ik hoor het niet meer
nee ik voel het niet meer
want, in mezelf zie ik de dingen zitten - in mezelf praat ik met
iedereen - in mezelf laat niemand mij nog stikken - in mezelf ben
ik een nummer één*

*moeiteloos en razendsnel - een enkel richting naar de hel
gewetenloos en straffeloos - uitgekookt, mooi ingeblikt
de massa die het zomaar slikt - en vrijheid, ja vrijheid grenzeloos*

*maar, in mezelf hoef ik niets meer te vrezen - in mezelf ben jij
altijd bij mij - in mezelf ben ik al lang genezen - in mezelf ben ik
al lang weer vrij - in mezelf ben ik al lang weer vrij*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Herken je jezelf in deze tekst? Waarom (niet)?
- Waarover gaat dit lied volgens jou?
- Hoe ga jij om met de veeleisende en jachtige maatschappij?
- Wat betekent stress voor jou?
- Kan stress volgens jou tot psychische problemen leiden en hoe kan je dit proberen te voorkomen?

Klasgesprek lied 2: “Gek zijn is gezond” door Stef Bos (zie werkblad 3)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Hij loopt op straat
Recht op z'n doel af
Hij ziet een vrouw
Hij kust haar op de mond
Ze schrikt, ze zegt
'Jij moet gek zijn'
Hij zegt 'Gek zijn is gezond'*

*Zij wil hem slaan
maar hij kan nog net bukken
Ze slaat mis
Ze dondert op de grond
Ze zegt 'Há, jij moet gek zijn'
Hij lacht
En danst wat in het rond, hij zegt:*

*Gek zijn is gezond
Gek zijn is gezond
Morgen ben ik God
Vandaag ben ik Napoleon
Gek zijn is gezond*

*Hij kijkt haar diep
Diep in de ogen
Hij zegt 'Jij moet de ware liefde zijn'
Zij zegt 'Jij bent gek'
Hij zegt 'Jij bent blond'
En trouwens gek zijn is gezond*

*Ze laat zich langzaam
Langzaam overwinnen
Ze spreekt opeens een andere taal
Ze zegt Ik wil vandaag opnieuw beginnen
Ik ben m'n hele leven al normaal*

*Gek zijn is gezond
Gek zijn is gezond
Morgen ben ik God
Vandaag ben ik Napoleon
Gek zijn is gezond*

Oui, je suis, Napoleon. Mais je ne parle pas français. C'est une situation

misérable ! Et je pense,...je pense donc je suis et je suis fou, mais...

*Gek zijn is gezond
Gek zijn is gezond
Morgen ben ik God
Vandaag ben ik Napoleon
Gek zijn is gezond*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Wat is 'gek zijn'?
- Wat betekent 'normaal zijn' voor jou?

Mindmapping (zie werkblad 4)

Elke leerling of een groepje leerlingen krijgt een groot vel papier en schrijfwaren. Ze noteren in het midden het thema en maken van daaruit associaties en van daaruit vertakkingen naar meer verdiepende onderdelen van dit deelonderwerp. Dit wordt nadien klassikaal besproken met een grote mindmap vooraan in de klas, aangevuld door de leerkracht of de leerlingen.

- Gek
- Psychische stoornissen
- Depressie
- Geestelijke gezondheid / mentale fitheid
- Psychiatrie
- Verslaving

Tien waarschuwingstekens van normaliteit (zie werkblad 5)

Deze tien waarschuwingstekens, die eerder ludiek bedoeld zijn, kunnen het uitgangspunt vormen van een klassikaal gesprek over wat normaal en abnormaal is. Daarbij kan men met heel concrete voorbeelden werken en de leerlingen laten nadenken over wat zij als abnormaal beschouwen en waarom zij dit doen. Is iets abnormaal omdat het anders is, of is het dat omdat het bijvoorbeeld tegen de wet ingaat, of mensonterend is? Zijn psychiatrische patiënten abnormaal en waarom? Men kan de leerlingen uitdagen om datgene wat zij als abnormaal beschouwen eens voor even als normaal te zien en welk effect dit zou hebben op het (maatschappelijk) leven.

Wetenschappers over de hele wereld zwoegen op de remedie tegen 'normaliteit', een serieuze en chronische mentale ziekte die een groot deel van de bevolking treft. Om zo snel mogelijk de ziekte bij zichzelf te constateren, bestaan de tien waarschuwingstekens van normaliteit.

1. *KOEL: Je bent koel, je houdt alles in en zet altijd een neutraal gezicht op. Je lacht of weent niet veel en toont zelden emotie, vooral niet in het openbaar. Je psychiatrische label is "tranenloosheid".*

2. *SERIEUS: Je doet altijd wat hoort, nooit iets ongewoons, speels of spontaans, nooit iets "anders", iets wilds of iets creatiefs. Je gelooft dat spelen en gek doen beneden je waardigheid zijn en alleen voor kinderen gepast zijn. Je hebt een psychiatrisch label van "verhevenheid".*

3. *VRIENDELIJK: Je gedraagt je altijd vriendelijk, zelfs wanneer je de persoon tegen wie je praat niet kan uitstaan. Je zegt nooit wat je echt denkt. Je diagnose: "ongepast lachen".*

4. *JUIST: Je doet altijd alles juist. Je draagt de juiste kleren, zegt de juiste dingen, gaat alleen om met de juiste mensen. Je weet dat er maar één juiste manier is en dat is de jouwe. Jij wordt gediagnosticeerd als "conformiteitziek".*

5. *SAAI: Je conversaties, leven en leefruimte zijn saai en duf. Je gras is altijd mooi afgereden, wat er ook gebeurt. Jij bent eigenlijk een van de levende doden. Jouw psychiatrisch label is "hyperinactiviteit".*

6. *GEHOORZAAM: Jij probeert steeds om anderen niet te beledigen, vooral mensen met macht niet. Gehoorzaamheid staat bij jou boven je principes. Jouw psychiatrisch label is "aanpassingsziek".*

7. *LICHTGELOVIG: Jij gelooft dat de dokter het altijd best weet, dat de media altijd de waarheid vertellen en dat het medische model van geestesziekte wetenschappelijk bewezen is. Jouw diagnose is "normale naïviteitstoornis".*

8. *GEVOELENS VERMIJDEN: Jij bent niet verbonden met jezelf, met de wereld en met andere mensen. Je kiest een comfortabel pad waarbij je geen rekening moet houden met je gevoelens en je de ogen sluit voor ellende. Jij wordt gelabeld met "ernstige oogklep-itis".*

9. *WANTROUWEN IN JEZELF: Je hebt op school geleerd dat het altijd belangrijk is om eerbied te hebben voor hen die de macht hebben en niet te vertrouwen op je eigen gedachten. Je leerde om 'het spel mee te spelen' en eigenlijk doe je dat nog steeds. Je gelooft in je eigen leugens en hebt een vergevorderd geval van 'schoolmanie', dat in ernstige gevallen kan leiden tot "hielenlikker-itis".*

10. *INDOORISME: Je hebt het contact verloren met de natuur en met je eigen sterke gevoelens. Je rebelleert niet tegen de ecologische vernieling. Label: "tam".*

- Wat is het nut van deze waarschuwingstekens?
- Waarom worden bepaalde gedragingen hier in een slecht daglicht geplaatst?
- Wat wil men hier duidelijk maken?
- Bestaat er een zogenaamde remedie tegen normaliteit?
- Kunnen mensen té normaal zijn?

Links

www.tegek.be

Website over Te Gek!?, een beeldvormingproject rond geestelijke gezondheid. Te Gek!? heeft ook schoolvoorstellingen. Meer info vind je op de website.

www.andersgewoon.be

Website over beeldvorming rond geestelijke gezondheid en projecten hier rond in Vlaanderen.

www.ospantwerpen.be

Locoregionale uitvoering Vlaams actieplan suïcidepreventie Antwerpen

www.vlasp.be

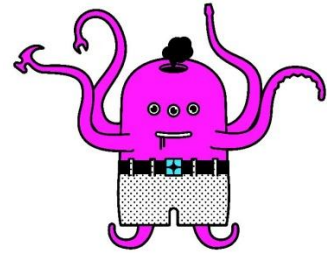
Uitwerking van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

8. Ik (k)en mezelf

Iedereen is verschillend. De ene is blond, de andere ros. Jij houdt van zwemmen, je vriend of vriendin leest liever een boek. Gelukkig ziet iedereen er anders uit en houdt iedereen van andere dingen. Wat zou de wereld saai zijn zonder al die verschillen!



Jij (k)en(t) jezelf?

Ook jij bent uniek! Er is er maar één zoals jij. Maar wie ben jij? Hoe zie je eruit, wat doe je graag en hoe denk jij over jezelf? Je zelfbeeld hangt af van allerlei dingen:

1. Hoe voel je je?

Je maakt elke dag van alles mee. Daardoor voel je je niet elke dag hetzelfde. Heb je net ruzie gemaakt? Dan voel je je misschien boos of verdrietig. Of heb je vandaag hard gelachen met je beste vriend of vriendin? Dan ben je vrolijk.

2. Wat heb je vroeger meegemaakt?

Herinneringen zorgen er soms voor dat je in bepaalde situaties anders doet. Misschien hebben klasgenoten je ooit uitgelachen? Het kan zijn dat je daardoor meer tijd nodig hebt voor je iemand vertrouwt.

3. Wat denken anderen over jou?

Je familie, vrienden, kennissen, burens, klasgenoten ... Het zijn allemaal mensen die je kunnen aanmoedigen of net niet. Kijken je ouders bijvoorbeeld alleen naar de slechte punten op je rapport en zeggen ze niet wat je goed doet? Misschien voel jij je daarom niet zo goed op school.

4. Wat gebeurt er rond je?

Mensen doen anders op verschillende plaatsen. Je voelt je ook anders op verschillende plekken. Thuis maak je bijvoorbeeld veel lawaai, terwijl je op school eerder stil bent. Of omgekeerd!

5. In welke periode zit je?

Hoe je jezelf ziet, verandert met de tijd. Zit je bijvoorbeeld net op de middelbare school? Dan voel je je misschien wat onzeker. Na twee jaar kan dat al heel anders zijn!

Hoe je denkt over jezelf, heeft gevolgen voor wat je doet.

Stel, je loopt over de speelplaats. Je ziet een paar klasgenoten lachen en kijken naar jou. Je zou kunnen denken dat ze je uitlachen. Dus kijk je boos naar het groepje en loop je voorbij. Maar misschien lachen ze je helemaal niet uit. Ze kunnen lachen met je grappige opmerking in de klas. Je zou naar het groepje kunnen stappen en gewoon mee lachen.

Hoe je naar jezelf kijkt, zegt iets over je zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is eerder een **gevoel**. Vind je bijvoorbeeld van jezelf dat je mooi bent? Dan ga je dat ook uitstralen. Je voelt je zeker over je uiterlijk.

Ook met voldoende zelfvertrouwen kan je af en toe toch **onzeker** zijn. Mensen verwachten veel van jou. Je moet een goed rapport hebben en er hip uit zien. Je moet leuke hobby's hebben en het liefst veel vrienden. Je moet ook durven praten in groep. En ga zo maar verder. Het is normaal dat je niet overal even goed in bent!

Echt gebeurd: Mijn herwonnen zelfvertrouwen

“Ik word in de klas vaak uitgelachen omdat ik vlug kaal word. Ik kan dat niet helpen, mijn papa zegt dat dit in de familie zit. Ik kan me dan niet verweren, ik wil dit ook niet. Ik kan moeilijk reageren met te zeggen dat ik die of die dik of klein vind, zo ben ik niet. Laatst kwam er een mevrouw van het JAC in de klas praten. Dat was fijn. Nadien heb ik haar aangesproken over mijn probleem. Ze heeft me tips enz. gegeven hoe ik dat in de toekomst kan aanpakken. En ik moet zeggen, sinds die dag voel ik me beter. Ik probeer me er ook niets meer van aan te trekken. Wel heb ik mijn mama gevraagd of ik mijn haar heel kort mocht snijden. En dat mocht. Sindsdien heb ik een lekker geschoren kopje!”

-- Patrick (bron: www.noknok.be)

Stellingen (zie werkblad 6)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier, en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Wees jezelf, niemand kan dat beter dan jij. En er zijn al anderen genoeg.
- Echte schoonheid zit vanbinnen.
- De kleren maken de man.
- Wie er goed uitziet heeft altijd een streepje voor.
- Schoonheid heeft niets te maken met objectieve kenmerken maar alles met uitstraling.
- Lelijke eendjes horen nergens bij. Als je niet meedoet hoor je er niet bij.
- Je diepste angst is dat je niet iemand bent om van te houden.

Klasgesprek lied: "True colors" door Cyndi Lauper (zie werkblad 7)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*You with the sad eyes
Don't be discouraged
Oh I realize
It's hard to take courage
In a world full of people
You can lose sight of it all
And the darkness inside you
Can make you feel so small*

*But I see your true colors
Shining through
I see your true colors*

*And that's why I love you
So don't be afraid to let them show
Your true colors
True colors are beautiful,
Like a rainbow*

*Show me a smile then,
Don't be unhappy, can't remember
When I last saw you laughing
If this world makes you crazy
And you've taken all you can bear
You call me up
Because you know I'll be there*

*And I'll see your true colors
Shining through
I see your true colors
And that's why I love you
So don't be afraid to let them show
Your true colors
True colors are beautiful,
Like a rainbow (when I last saw you laughing)
If this world makes you crazy
And you've taken all you can bear
You call me up
Because you know I'll be there*

*And I'll see your true colors
Shining through
I see your true colors
And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*

*Your true colors
True colors
True colors
Shining through*

*I see your true colors
And that's why I love you
So don't be afraid to let them show
Your true colors
True colors are beautiful,
Like a rainbow*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Waarover gaat dit lied volgens jou?

- Hoe moeilijk of makkelijk is het om helemaal jezelf te zijn?
- Wat kan iemand ervan weerhouden helemaal zichzelf te zijn?

Klasgesprek gedicht: “Wees niet bang” door Freek de Jonge (zie werkblad 8)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*wees niet bang
je mag opnieuw beginnen
vastberaden doelbewust
of aarzelend op de tast
houd je aan regels
volg je eigen zinnen
laat die hand maar los
of houd er juist een vast*

*wees niet bang
voor al te grote dromen
ga als je het zeker weet
en als je aarzelt wacht
hoe ijdel zijn de dingen
die je je hebt voorgenomen
het mooiste overkomt je
het minste is bedacht*

*wees niet bang
voor wat ze van je vinden
wat weet je van een ander
als je jezelf niet kent
verlies je oorsprong niet
door je te snel te binden
het leven lijkt afwisselend
maar zelfs de liefde went*

*wees niet bang
je bent een van de velen
en tegelijk is er
maar een als jij
dat betekent
dat je vaak zult moeten delen
en soms zult moeten roepen
laat me vrij*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Herken je jezelf hierin?

- Ben jij bang om wat anderen van jou vinden? Waarom (niet)?
- Hoeveel invloed hebben (de ideeën van) anderen op wie jij bent?
- Denk jij dat je jezelf kent? Kun je jezelf ooit echt kennen?
- Wat betekent uniek zijn voor jou?

Kringgesprek (zie werkblad 9)

De leerlingen en leerkracht nemen plaats in een cirkelvormige opstelling. De leerkracht leest een vraag voor. De leerkracht leidt het gesprek maar zorgt ervoor dat de leerlingen vrij hun zegje kunnen doen over het onderwerp.

- Wat betekent schoonheid voor jou?
- Kijk eens in jouw leven: wie vind jij 'mooi'? Wat maakt hen bijzonder?
- Wie bewonder je? Wat maakt die persoon in jou wakker? Heeft dat te maken met innerlijk en/of uiterlijke kenmerken? Wat heeft die persoon dat je zelf ook zou willen hebben/zijn? Hoe anders zou je leven er uitzien als je ook zo was?
- Wat vind je positief aan jezelf (sterke kanten)? Geef minstens 3 kenmerken. Soms kunnen sterke kanten je ook in de weg staan. Zoek een voorbeeld.
- Wat vind je niet zo goed aan jezelf (zwakke kanten – uitdagingen)? Zoek 1 eigenschap die je niet zo goed vindt. Kijk daarna eens of je in die eigenschap ook iets positief kan zien.
- Omschrijf jezelf in 3 woorden.
- Hoe zouden je vrienden je omschrijven in 3 woorden?
- Hoe zou je willen dat anderen je omschrijven? Waarom?
- Wanneer ben je oprecht trots op jezelf geweest? Wat maakte dat je zo'n goed gevoel had over jezelf?
- Wat is het mooiste compliment dat je ooit hebt gekregen? Wanneer en van wie? Wat deed het met je?
- Bij wie kan je echt jezelf zijn?
- Kan je echt van anderen houden als je niet van jezelf houdt?

Links

www.onaantrekkelijk.be

Website over het overmatige belang dat aan het uiterlijk wordt gehecht.

<http://www.vvm-vzw.be>

Website voor en over verlegen mensen.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

9. Mijn grenzen

Lang geleden trokken avonturiers uit Europa naar Amerika. Ze brachten de aardappel mee terug. Als ze thuis waren gebleven, aten we nu geen frietjes! Zonde! Af en toe moet je zelf op avontuur gaan en iets nieuws proberen. Daar heb je inzet en durf voor nodig. Nieuwe dingen ontdekken geeft je energie! Je krijgt er ook iets voor in de plaats: vriendschap, trots, dankbaarheid ...



Jouw grenzen?

Je hoeft niets groots te doen

Kleine uitdagingen kunnen je ook een goed gevoel geven. Je zal verbaasd zijn hoe fijn het is om je ergens voor in te zetten! Hier lees je alvast enkele ideeën.

- een eigen internetpagina maken
- zelf een broek of een rok maken
- een blog schrijven
- je fiets in een leuke kleur schilderen
- je oma of opa verrassen met spaghetti die je zelf maakte
- muziek leren mixen.

Samen met anderen iets doen, zorgt voor plezier.

Je hoort bij een leuke bende. Je voelt je aanvaard door anderen. Daardoor groeit je zelfvertrouwen.

Welk van de volgende ideeën lijkt jou het leukst?

- samen naar de film gaan
- met z'n allen op kamp gaan
- een fuif geven met je vrienden
- een groepswork maken voor school
- lekker shoppen met vrienden of vriendinnen.

Fouten maken mag.

Want uit je fouten kan je leren.

Neem bijvoorbeeld eens de bus. Je leert op te zoeken waar en wanneer je moet vertrekken. En hoe je moet betalen. Dat kan je later nog gebruiken. Je hoeft jezelf niets te verwijten als je de halte mist. Je weet het voor de volgende keer!

Nee zeggen is: niet wachten tot het te laat is.

Een paar klasgenoten gaan 's middags een broodje eten. Zonder dat ze toestemming hebben van thuis of van school. Je wil eigenlijk niet mee, want je wil geen problemen. Maar dat durf je niet te zeggen.... Uiteindelijk ga je toch mee, maar je voelt je niet op je gemak. Zeg meteen wat je denkt. Dat is sterk!

Nee zeggen is rustig zeggen wat je denkt.

Soms wil je iets niet doen, maar kom je vijandig over.

Je wil met je vrienden uitgaan. Het feestje begint om negen uur. Maar je vrienden komen je pas oppikken om elf uur. Je moet om één uur thuis zijn. Stel dat je zegt: 'Nu moeten we niet meer vertrekken, het is toch te laat!'. Dan val je je vrienden aan en worden ze misschien boos. Zeg liever: 'Ik vind het vervelend dat jullie zo laat zijn. We hadden om negen uur afgesproken. Omdat jullie zo laat zijn, kan ik maar twee uurtjes blijven.' Je vrienden begrijpen dan sneller dat dat niet leuk is.

Duidelijk nee zeggen en toch kalm blijven heet 'assertief zijn' of opkomen voor jezelf.

Je vriend wil woensdagnamiddag gaan skaten. Maar jij moet eerst je huiswerk maken. Zeg hem dat je niet kan omdat je nog schoolwerk hebt. Maar dat je bijvoorbeeld 's avonds met hem kan skaten.

Echt gebeurd: faalangst

"Ik heb zelf last gehad met faalangst en dat zal nooit helemaal weggaan. Ik heb er wel mee leren omgaan en ken veel trucjes voor als de faalangst toeslaat. In het begin is het lastig om er mee om te gaan en de oefeningetjes te doen, maar oefening baart kunst en nu heb ik er enkel heel soms last van."

-- Pluchke(bron: www.noknok.be)

Stellingen (zie werkblad 10)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier, en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Wanneer je tijdens het studeren even iets anders gaat doen, is dit puur tijdverlies.
- Ik probeer niets nieuws want het zal toch niet lukken.
- Je leert elke dag iets bij.
- Als ik iets niet goed kan, is dat een uitdaging om het toch te leren.
- Gewoontes creëren veiligheid en zekerheid.
- Ik ben bang om te falen als ik iets nieuws probeer.
- Zij die echt wijs zijn houden nooit op met leren.
- Een goed begin is het halve werk.
- Elk van ons is de auteur van zijn eigen verhaal en er is elke afzonderlijke dag een nieuwe bladzijde te schrijven.
- Van je zwaktes kan je een sterkte maken.

Kringgesprek (zie werkblad 11)

De leerlingen en leerkracht nemen plaats in een cirkelvormige opstelling. De leerkracht leest een vraag voor. De leerkracht leidt het gesprek maar zorgt ervoor dat de leerlingen vrij hun zegje kunnen doen over het onderwerp.

- Waar ben je goed in? Naar wie kijk je op en waarom? Wat kan je doen om meer op deze persoon te lijken?
- Wat zou je nog willen leren?
- Wie gaat altijd op dezelfde plaats zitten?
- Wie neemt steeds dezelfde weg van en naar school, de bakker, de sportclub,...?
- Waarom hebben we gewoontes?
- Welke (dagelijkse) gewoontes zou jij willen doorbreken? Waarom?

Exploreren van gewoontes en deze doorbreken

De leerkracht doorbreekt in de klas enkele dagelijkse gewoontes. Dit kan de aanleiding vormen om deze stap ter sprake te brengen en dieper in te gaan op het onderwerp.

- Geef eens op een andere manier les.
- Laat leerlingen eens per twee of in groepjes een test oplossen.
- Laat de leerlingen eens op een andere plaats zitten.

Links

www.wordwatjewil.be

Een overzicht van allerhande cursussen en opleidingen.

www.vrijwilligerswerk.be

Een database vol vrijwilligersjobs in allerhande sectoren.

www.prettiggeleerd.be

Website met een overzicht van alle activiteiten die sociaal-culturele organisaties in Vlaanderen aanbieden, zoals cursussen over persoonlijkheidsvorming, relatievorming, sociale en communicatieve vaardigheden. Kijk bij zoeken op thema.

www.vormingplus.be

Website met een overzicht van activiteiten die regionale volkshogescholen aanbieden.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

Stellingen (zie werkblad 12)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier, en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Assertief zijn is hetzelfde als agressief zijn.
- Mensen die nee zeggen, zijn arrogant of betweterig.
- Nee durven zeggen loont.
- Consequent zijn is niet makkelijk.
- Ik zeg vaak ja als ik nee bedoel.
- Door nee te zeggen stel je mensen teleur.

Klasgesprek gedicht: “Ja of nee” door Nafiss Nia (zie werkblad 13)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Zeg: nee
luid en sterk
zeg ik tegen mezelf.*

*Er valt niet te proberen
nee komt er niet makkelijk uit.
nee durf ik niet te zeggen.*

En ja!

*betekent geen smeken
geen sympathie kopen
geen hogerop komen*

Ja betekent gewoon ja.

*Zeg geen ja
wanneer je nee wil zeggen
zeg ik tegen mezelf.*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Herken je jezelf in dit gedicht?
- Dwingt 'nee zeggen' respect af?
- Vind jij mensen niet sympathiek als ze nee zeggen?
- Hoe moeilijk vind jij het om nee te zeggen?
- Hoe vaak zeg jij 'ja' als je 'nee' bedoelt? Wat maakt 'nee' zo moeilijk?

Klasgesprek lied: "Rehab" door Amy Winehouse (zie werkblad 14)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*They tried to make me go to rehab but I said 'no, no, no'
Yes I've been black but when I come back you'll know know know
I ain't got the time and if my daddy thinks I'm fine
He's tried to make me go to rehab but I won't go go go*

*I'd rather be at home with ray
I ain't got seventy days
Cause there's nothing
There's nothing you can teach me
That I can't learn from Mr Hathaway*

*I didn't get a lot in class
But I know it don't come in a shot glass*

*They tried to make me go to rehab but I said 'no, no, no'
Yes I've been black but when I come back you'll know know know
I ain't got the time and if my daddy thinks I'm fine
He's tried to make me go to rehab but I won't go go go*

*The man said 'why do you think you here'
I said 'I got no idea
I'm gonna, I'm gonna lose my baby
so I always keep a bottle near'*

*He said 'I just think you're depressed,
this me, yeah baby, and the rest'*

*They tried to make me go to rehab but I said 'no, no, no'
Yes I've been black but when I come back you'll know know know*

*I don't ever wanna drink again
I just ooh I just need a friend
I'm not gonna spend ten weeks
have everyone think I'm on the mend*

*It's not just my pride
It's just 'til these tears have dried*

*They tried to make me go to rehab but I said 'no, no, no'
Yes I've been black but when I come back you'll know know know
I ain't got the time and if my daddy thinks I'm fine
He's tried to make me go to rehab but I won't go go go*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Hoe sta jij tegenover verslaving en verslavingszorg?
- Is het makkelijker om nee te zeggen tegen de behandeling dan tegen de verslaving? Waarom (niet)?

Oefening: Nee zeggen tegen jezelf

Geef de leerlingen volgende oefening in de klas of als huiswerk. Deze oefening helpt mensen om nee te leren zeggen tegen zichzelf. Het is een bewustwordingsoefening om te ontdekken tegen welke verlangens we moeilijk nee kunnen zeggen. Doel van deze oefening is om de methodiek mee te geven aan de leerlingen: hoe kunnen zij nee leren zeggen tegen zichzelf. De bedoeling is niet om hun bekommernissen, problemen of gevoelens klassikaal te bespreken. Achteraf kan klassikaal besproken worden of zij baat gehad hebben bij deze oefening/tips. Waarom wel/niet.

STAP 1: Neem een lijst 'mijn onvrijheden' en vul hier je grote en kleine verslavingen in. Klassieke voorbeelden zijn roken, drinken,... Maar er zijn ook veel minder klassieke voorbeelden: schoenen kopen, snoepen, vrijen, computerspelletjes spelen, kraslotjes kopen, in je arm krassen, tv kijken, chatten, jezelf mooi maken, naar porno of naar wreedaardige films kijken, ...

Iets is pas **een onvrijheid als het de controle over jou heeft genomen, als "nee" zeggen een inspanning wordt en als het jezelf of anderen schade berokkent**. Een mogelijk signaal is dat je geïrriteerd bent of onredelijk wordt als het onmogelijk is om aan je behoefte te voldoen. Voorbeelden van schade aan jezelf of anderen zijn: dikker worden, geld uitgeven als je het jezelf niet kunt permitteren, je nachtrust laten, je dagtaken verwaarlozen, je vriend(in) in de kou laten staan,...

STAP 2: Wat je nu hebt neergeschreven, zijn jouw onvrijheden. Stip de onvrijheden aan die jouw leven het meest hinderen en waar je jezelf het meest slecht bij voelt. Maak dus een rangorde: wat wil je eerst aanpakken en wat erna?

STAP 3: Spreek nu met jezelf een moment af waarop je dat gedrag wil veranderen. Schrijf dat moment op. Zoek een goed moment, waar je veel afleiding hebt of je je kan permitteren er even wat slechter gezind bij te lopen. Weet dat het perfecte moment niet bestaat. Doe het niet allemaal tegelijk. Als je moedig bent, spreek er dan over met anderen en zeg hoe en wanneer je die verslaving wilt aanpakken. Dat helpt. Maak een beloningsschema. Bijvoorbeeld: 'Als ik vandaag niet gerookt heb, stop ik het uitgespaarde geld in een spaarpot en dat geld gebruik ik voor een aankoop, fuif, reis of voor cd's.' Zorg er wel voor dat je niet in nieuwe patronen valt waar je geen nee tegen durft te zeggen. Als je gaat snoepen in plaats van roken kom je van de regen in de drop terecht.

Geef niet te snel op. Als je vandaag hervalt, begin dan morgen opnieuw.

Bij zware verslavingen of als je het gevoel hebt dat het je niet alleen lukt, zoek dan professionele hulp. Vergeet niet te genieten van je herwonnen vrijheid en wees trots op jezelf.

Links

www.zelfhulp.be

Website over zelfhulp.

<http://www.cm.be/nl/105/bewustgezond/gezondleven/stoppenmetroken/index.jsp>

CM: dossier 'Stoppen met roken'.

<http://www.gezondweb.be/gezondweb/rubrieken/gezondleven/gezondgedrag/stoppenroken/0menu.htm>

Dossier 'Stoppen met roken' op gezondweb.be.

www.vnz235.be/cms/mut235/PDF/pdf/Tabac%20NL.pdf

Neutraal ziekenfonds: folder 'Stoppen met roken. We hebben er allemaal belang bij'.

www.kanker.be

Stichting tegen Kanker: Website met info over stoppen met roken.

www.vrgt.be/rookstop.htm

Website over tabakspreventie en rookstopbegeleiding.

www.tegenkanker.be

Website van de Vlaamse Liga tegen Kanker, met info over kanker en vooral hoe ermee om te gaan.

www.vad.be

Vereniging voor alcohol- en drugproblemen: informatie over alcohol en drugsproblemen.

www.alcoholhulp.be

Deze website richt zich tot alle geïnteresseerden, maar vooral tot iedereen die op één of andere manier problemen ervaart met alcoholgebruik. Je vindt er informatie voor alle betrokkenen, een online zelfhulpprogramma voor wie zelf aan de slag wil gaan, alsook online begeleiding voor wie beroep wil doen op hulpverlening bij het veranderen van het drinkgedrag.

www.bekijkheteensnuchter.be

Bekijk het eens nuchter: Website met informatie over omgaan met alcohol.

www.partywise.be

Partywise: Website met informatie over fun en verstandig uitgaan.

www.druglijn.be

De druglijn: Website met informatie over drugs, drank en pillen.

www.vigez.be

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie: Website met informatie over gezonde voeding.

www.nice-info.be

Voedingsinformatiecentrum NICE.

www.gezondheidstest.be

Test jezelf rond gezonde voeding en beweging! Op deze website vind je ook tips en advies om gezond te eten en voldoende te bewegen.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

Stellingen (zie werkblad 15)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Wie niet waagt, niet wint.
- Onbekend is onbemind.
- Brave meisjes komen in de hemel, stoute overal.

Klasgesprek lied: "Take your parachute" door Something Happens (zie werkblad 16)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Take your parachute and jump, you can't stay here forever
When everyone else is gone, being all alone won't seem that clever
Take your parachute and go, there's gonna have to be some danger
Take your parachute and jump, you're gonna have to take flight*

*If the wind don't catch you, I will, I will
If the wind's not there, I'm here*

*Don't look out before you, you know it's a long way down
I'll make it safer for you, your parachute won't let you down
Take your parachute and go, and maybe come back tomorrow
Take your parachute, I am, stop you ever getting sorrow*

*Cause the winds might change, and the winds might blow over you
And the winds might cut you in two, unless perhaps you get a raincoat*

*Take your parachute and go, and wave to me as you are falling
Take your parachute and jump, you'll hear a sound, it's just me calling
It's a beautiful day for jumping, and nothing's here to keep you back
I'll make it safer for you, your parachute is on your back*

Cause the winds might change, and the winds might change

*Take a parachute, I am
And jump (the wind should come and catch you)
And jump (before you hit the ground)
And jump (the wind should come and catch you)
And jump (before you hit the ground)- Jump
Take your parachute Jump – Take a parachute*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Waarover gaat dit lied volgens jou?
- Welke dingen in het dagelijkse leven kunnen het moeilijk maken om te springen, ervoor te gaan?
- Is het voor jou moeilijk of gemakkelijk om je gedachten opzij te zetten en volop voor iets te gaan?
- Ben jij een twijfelaar? Hoe doorbreek je het twijfelen?

Klasgesprek gedicht: “Solo” door Ivo De Wijs (zie werkblad 17)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Het was de laatste dag voor de vakantie
En hij, de stilste jongen van de school
Kreeg plotseling een zweem extravagantie
En speelde voor de klas op zijn viool*

*Hij speelde de muziek waarop ik wachtte
Na zoveel maanden tussen plus en min
Hij speelde en hij droeg me in gedachten
De zomer tegemoet, de vrijheid in*

*Mijn voorraad oude-school-herinneringen
Bestaat uit dorre, dagelijkse dingen:
Het hek, het krijt, de speelplaats en de klok
Maar boven de rapporten en de banken
Bespour ik weer die felle klanken*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?

- Zou jij dit durven, er zo voor gaan en voor de klas jouw hobby/talent ten toon spreiden?
- Hoe moeilijk of gemakkelijk is het om de dagelijkse sleur te doorbreken en ervoor te gaan?
- Heb jij ook zo'n goede, zoete herinneringen aan die keren dat jij (of iemand anders) de dagelijkse sleur doorbrak en ervoor ging?

Klasgesprek filmfragment Susan Boyle (zie werkblad 18)

De leerkracht toont het filmfragment. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

Susan M. Boyle is een Schotse kerkvrijwilligster en amateurzangeres die in 2009 in de publieke belangstelling kwam toen ze meedeed aan de derde serie van Britain's Got Talent. Ze kwam wereldwijd in de schijnwerpers toen ze 'I Dreamed A Dream' uit Les Misérables zong in de eerste ronde. Uiteindelijk behaalde ze de tweede plaats. Voordat ze zong, uitten zowel publiek als jury scepsis op grond van haar leeftijd en naar hun mening onaantrekkelijke voorkomen. Maar haar vocale optreden werd extreem goed ontvangen. Ze kreeg een staande ovatie van het publiek en 'yes'-stemmen van alle juryleden. Het contrast tussen haar eerste ontvangst en haar stem trok wereldwijd belangstelling. Eigenlijk is het levensverhaal van Susan best tragisch. Na lang gezongen te hebben, moest ze daarmee stoppen toen haar moeder ernstig ziek werd en op sterven lag. Pas nadat haar moeder in 2007 overleed, kon Susan zich weer gaan richten op haar eigen leven. Zo kwam ze bij Britain's Got Talent. Susan had de moed om ervoor te gaan. En dat veranderde haar leven.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=6PPlkOyagaQ>

- Wat vind jij van Susans verhaal? Zou jij dit ook gedaan hebben?
- Denk je dat het voor Susan een moeilijke beslissing was om deel te nemen aan de wedstrijd? Waarom (niet)?
- Waarom zou zij ervoor gegaan zijn?
- Welke factoren in het leven kunnen jou tegenhouden om ervoor te gaan?

Kringgesprek (zie werkblad 19)

De leerlingen en leerkracht nemen plaats in een cirkelvormige opstelling. De leerkracht leest een vraag voor. De leerkracht leidt het gesprek maar zorgt ervoor dat de leerlingen vrij hun zegje kunnen doen over het onderwerp.

- Hoe ziet jouw dag of week eruit? Maak een overzicht van alle activiteiten in een dag- of weeschema.
- Tegen welke activiteiten kijk je op? Wat gebeurt er dan met je energie? Geef een score van 0 (geen energie) tot 10 (veel energie).

- Naar welke activiteiten kijk je uit? Bekijk welke invloed dat heeft op je energie. Geef opnieuw een score van 0 tot 10.
- Bekijk eens op welke manier je meer energie zou kunnen krijgen. Kan je minder tijd besteden aan minder leuke activiteiten? Kan je meer tijd besteden aan leuke activiteiten? Of hoe kan je niet-leuke activiteiten toch leuker maken?
- Waar droom jij van? Waar wil jij echt voor gaan? Waar gaat jouw hart van zingen?
- Wat houdt je tegen om voor je droom te gaan? Hoe kan je alvast een eerste stap zetten? Wat heb je daarvoor nodig?

Links

www.vdab.be/magezine/juni05/piekeren.shtml

Informatie over piekeren op vdab.be.

www.vormingplus.be

Website met een overzicht van activiteiten die regionale volkshogescholen aanbieden.

www.wordwatjewil.be

Website met een volledig overzicht van cursussen en opleidingen in Vlaanderen.

www.vrijwilligerswerk.be

Website waarop adressen voor vrijwilligerswerk terug te vinden zijn.

www.viavzw.be

VIA organiseert interculturele uitwisselingen via vrijwilligerswerk.

www.bouworde.be

Website rond vrijwilligerswerk bouwkampen voor jongeren tot 30 jaar.

www.uitinvlaanderen.be

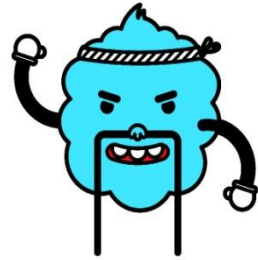
Website met tal van activiteiten, workshops, cursussen, uitstappen,... in Vlaanderen.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

10. Reken op anderen

Het is fijn om te kunnen vertrouwen op je vrienden of familie. Eventjes bellen naar een vriend of een vriendin als je net ruzie had met je zus. Of aan tafel aan je ouders zeggen wat je gedaan hebt op kamp. Het doet goed om je gedachten te delen met anderen. Je hoeft geen speciale reden te hebben. Het is gewoon leuk om te kletsen met je vrienden, kennissen of familie.



Waarom op anderen rekenen?

Soms heb je nood om met iemand te praten. Weet je bijvoorbeeld niet meer hoe het verder moet met je lief? Maak je vaak ruzie met je ouders? Mensen zien niet altijd dat je met iets zit. Je moet het hen zelf vertellen.

- Praten wil zeggen dat je jezelf blootgeeft: Het is knap als je dat **durft!**
- Praten lost het probleem misschien niet dadelijk op: Maar je voelt je nadien wel **opgelucht.**
- Leg je een probleem uit aan iemand anders?: Dat zorgt ervoor dat je er zelf **een andere kijk** op krijgt. Iemand anders ziet bijvoorbeeld voordelen waar jij nog niet aan dacht.
- Je kan niet met iedereen over alles praten. Wil je vertellen over je nieuwe lief? Dan is het misschien leuker om dat aan een vriend of vriendin te zeggen. Wil je iets weten over werken in het weekend? Dan is het handig als je overlegt met je ouders.
- Je hoeft niet enkel te praten met vrienden en familie. Je kan ook praten met andere mensen: een buur, een toffe leerkracht, je trainer in de sportclub, oude schoolvrienden ...

Hulp vragen

Soms heb je een probleem waar je zelf niet uit raakt. Het hoeft geen groot probleem te zijn. Als jij ermee zit, is het belangrijk genoeg om iemand om hulp te vragen.

Hulp vragen aan iemand is niet altijd makkelijk. Je hebt er moed voor nodig. Je mag trots zijn als je de eerste stap zet!

Zoek de juiste persoon

Zoek de juiste persoon om mee te praten. Wil je van school veranderen? Dan praat je er misschien het best over met je ouders of met je leerkrachten. Wil je praten over seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's)? Dan doe je dat waarschijnlijk liever met je huisarts. De eerste persoon die je aanspreekt, kan je misschien niet helpen. Dat kon je vooraf niet weten. Stel je vraag gerust aan iemand anders.

Zoek het juiste moment

Zoek het juiste moment om met iemand te praten. Wil je met iemand praten over je liefdesverdriet? Dat doe je misschien beter niet in een café met luide muziek. Is je ma druk bezig? Dat is niet het goede moment om over je slechte rapport te beginnen. Vraag haar wanneer ze tijd heeft om naar jou te luisteren.

Bereid je voor

Soms is het handig dat je een gesprek voorbereidt. Bedenk vooraf wat je graag wil zeggen en hoe. Zeg duidelijk wat er gebeurd is. Vertel hoe jij je daarbij voelt. Schrijf bijvoorbeeld een brief. Dat zorgt ervoor dat het in je hoofd duidelijker wordt. Je hoeft de brief niet af te geven als je niet wil.

Respecteer elkaar

Degene met wie je praat, geeft misschien niet het antwoord waarop je hoopte. Dat is niet erg. Mensen verschillen van mening. Het is belangrijk om respect te hebben voor elkaars ideeën. Misschien zorgt het gesprek er wel voor dat je de situatie anders bekijkt.

Ken je niemand met wie je kan praten over je probleem?

Of durf je het niet aan een bekende te vertellen? Enkele organisaties kunnen je gratis helpen. Bel bijvoorbeeld naar de Kinder- en jongerentelefoon. Of stap naar het Jac <http://www.jac.be/> of het CLB.

Echt gebeurd: Scheiden

“Toen mijn ouders gingen scheiden had ik het er heel moeilijk mee. Ik negeerde iedereen. Tot ik mijn vriendin leerde kennen. Zij was de enige die kwam en zei "jij bent wel heel stil hé, in de klas zie ik je altijd denken, maar niet over wat in de les gezegd wordt." Ik vertelde haar dat ik het echt moeilijk had en dat ik niet wist tussen wie ik moest kiezen: VADER? MOEDER? Zij heeft gezegd dat ik tussen beide kon kiezen en ook al zou ik voor mijn moeder kiezen dat mijn vader me zal blijven graag zien en omgekeerd ook . Na het praten voelde ik me al wat beter. Ik had gekozen voor mijn moeder. Dan kwam het PRATEN met vader over mijn keuze. Mijn vader accepteerde het en het was minder moeilijk om erover te praten dan ik dacht. Na het praten met vader voelde ik me opgelucht. Het zal nu wel anders zijn thuis maar ik weet nu dat ik met mijn vriendin over alles kan praten. Dus mensen: PRATEN is een grote opluchting.”

-- E. (bron: www.noknok.be)

Stellingen (zie werkblad 20)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Praten over problemen is voor watjes.
- Praten over problemen lucht op.
- Vrienden en familie moeten altijd onbevooroordeeld luisteren.
- Therapeuten en psychologen zijn er voor zieke/zwakke mensen.
- Op school zou er te allen tijde een psycholoog moeten beschikbaar zijn.
- Zeggen waar je mee zit is gemakkelijk.
- Wanneer ik me niet goed voel, vertel ik dat onmiddellijk aan iemand.
- Praten over emoties maakt je kwetsbaar.
- Praten helpt tegen eenzaamheid.
- Over gevoelens praten is gemakkelijker bij vreemden dan bij vrienden of familie.
- Vrouwen praten gemakkelijker over hun gevoelens dan mannen.
- Het is moeilijk om te weten hoe je moet reageren als iemand zegt dat hij/zij zich niet goed voelt.
- Praten over hoe je je voelt helpt je niet vooruit, je moet gewoon doorgaan met je leven.

Klasgesprek gedicht 1: "Impasse" door Toon Hermans (zie werkblad 21)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*de man was moe, hij zag het leven niet meer zitten
hij zag zichzelf alleen maar zitten op z'n stoel
hij had geen kracht meer om z'n tuintje om te spitten
en kreeg een grenzeloos, vereenzaamd, leeg gevoel*

*toen heeft hij heel lang aan zijn kamerraam gezeten
alsof hij wachtte op een teken, een geluid
van buitenaf, dat hem weer nieuwe kracht zou geven
maar tevergeefs keek hij er elke dag naar uit*

*zo heeft hij héél lang aan dat stille raam gezeten
de tuin werd groen en toen weer grijs en toen weer groen
totdat hij godzijdank ten slotte heeft begrepen
dat er geen teken kwam ... dat hij het zelf moest doen*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Wat moet hij zelf doen volgens jou?
- Kan dit iedereen overkomen? Waarom (niet)?
- Kan over je gevoelens spreken helpen?
- Voel jij je soms eenzaam? Helpt erover praten dan om dat gevoel te doorbreken?

Klasgesprek gedicht 2: “Vlinders” door Johanna Kruit (zie werkblad 22)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht.
Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Zoals de zachte nachtgeluiden
stil komen dwalen in je droom
raken gedachten je soms aan.*

*Dat moeders ook dood kunnen gaan.
Dat vaders ook wel eens kunnen huilen
En dat je nooit weet wat er komt.*

*Hoe kun je een gedachte laten zwijgen?
Het zijn net vlinders: kun je vlinders slaan?*

*Je wilt gewoon dezelfde blijven
En dat er niemand weg zal gaan*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Hoe ga je om met piekeren of opflakkerende gedachten?
- Als je piekert, helpt het dan om erover te praten?
- Praat jij gemakkelijk over jouw gedachten en bekommernissen?

Mindmapping (zie werkblad 23)

Elke leerling of een groepje leerlingen krijgt een groot vel papier en schrijfwaren. Ze noteren in het midden het thema en maken van daaruit associaties en van daaruit vertakkingen naar meer verdiepende onderdelen van dit deelonderwerp. Dit wordt nadien klassikaal besproken met een grote mindmap vooraan in de klas, aangevuld door de leerkracht of de leerlingen.

- Emoties
- Psycholoog
- Geestelijke Gezondheidszorg
- Assertiviteit
- Hulp

Vertelronde (zie werkblad 24)

De leerlingen zitten in een kring. De leerkracht heeft een enveloppe waarop vragen staan zowel rond het thema als dagdagelijkse en grappige vragen. De leerkracht start zelf door een kaartje te nemen en de vraag te beantwoorden. De enveloppe wordt doorgegeven aan alle leerlingen. Hierna kan met het thema en de methodiek gestart worden.

- Met wie praat je liefst als je (boos/ verdrietig/ bang/ blij/ opgelucht/ eenzaam/ ongelukkig/ ...) bent?
- Praat jij gemakkelijk over je gevoelens?
- Voel jij jezelf kwetsbaar als je over je gevoelens praat?
- Vind je het gemakkelijk om over jouw mening te praten?
- Pieker je vaak?
- Vind je dat je een goed luisterend oor bent voor jouw vrienden/familie?
- Zou je liever met vrienden, familie of 'vreemden' praten als je met een probleem zit?
- Ken je Tele-Onthaal / Kinder- en jongerentelefoon en wat denk je hierover?
- Heb je het gevoel dat anderen jou altijd begrijpen als je over jezelf/je emoties praat?
- Voel je je opgelucht als je over jouw gevoelens/problemen/bekommernissen gepraat hebt?

Oefening Fit in je hoofd: voorbereiden op een intiem gesprek

Geef de leerlingen volgende oefening in de klas of als huiswerk. Deze oefening helpt mensen om zich individueel voor te bereiden op een moeilijk/intiem gesprek. Doel van deze oefening is om de methodiek mee te geven aan de leerlingen: hoe kunnen zij zich voorbereiden op een moeilijk/intiem gesprek. De bedoeling is niet om hun bekommernissen, problemen of gevoelens klassikaal te bespreken.

- STAP 1: Vraag aan de leerlingen om na te gaan of er iets is waar zij momenteel over piekeren, waar zij het lastig mee hebben, en waarover zij wel met iemand zouden willen praten. Maak duidelijk dat de inhoud van deze bekommernis niet klassikaal gedeeld zal worden, ook niet in de loop van de oefening.
- STAP 2: Vraag hen vervolgens na te denken met wie ze dat gesprek zouden willen voeren. Deze oefening vindt eerst plaats in hun fantasie, dus ze kunnen hun verbeelding de vrije loop laten. Als het zou helpen dat gesprek te voeren met iemand die ze amper kennen, met iemand die overleden is, met iemand met wie ze ruzie hebben, met iemand die een andere taal spreekt, ... dan kan dat.
- STAP 3: Geef de leerlingen de opdracht (thuis of in de klas) een brief te schrijven aan die persoon over datgene dat op hun maag ligt. Tips en opmerkingen die meegegeven kunnen worden:
 - Het voordeel van een brief is dat je je ideeën volledig kwijt kunt zonder dat iemand je tegenspreekt. Ook kan je rustig nadenken over hoe je het duidelijkst onder woorden kan brengen wat je wilt zeggen. Achteraf kan je nalezen en eventueel corrigeren.
 - Bedenk goed wat je de ander duidelijk wilt maken en wat je daarmee wilt bereiken. Probeer heel duidelijk te omschrijven wat er precies gebeurd is en welk gevoel dat bij jou heeft teweeggebracht. Je beschrijft best het gedrag van de andere persoon en het effect dat het op jou had in plaats van iets over de persoonlijkheid (het karakter, ...) van de ander. Dat kwetst minder.

Een voorbeeld van hoe het niet moet:

“Jan is ongelooflijk lui en arrogant.” Als Jan tegenover jou zit, wordt hij waarschijnlijk boos en wil hij jou het tegendeel bewijzen. Maar ook een derde kan dat in twijfel trekken en zeggen dat hij Jan toch anders kent.

Een voorbeeld van hoe het wel kan:

“Ik was heel bang dat er iets zou mislopen met het ophangen van dat dure schilderij en dus vroeg ik Jan om me te helpen. Toen ik het hem vroeg, lachte hij en vroeg hij me of ik misschien nog nooit een hamer in mijn handen gehad had. Ik was razend en hopeloos tegelijk ...” Jan zal zich hierdoor minder aangevallen voelen.
 - Als je brief klaar is, herlees hem dan. Bedenk hierbij heel nadrukkelijk of het dat is wat je wilt zeggen en welk effect het op je gesprekspartner zou kunnen hebben. Corrigeer en blijf corrigeren tot je er zelf een volstaan gevoel bij hebt.
- STAP 4: Start nadien een gesprek met de leerlingen. Bedoeling is niet dat het gaat over de inhoud van de brief, maar over de oefening zelf. Enkele mogelijke vragen voor dit gesprek:
 - Hoe heb je dit ervaren?
 - Was het makkelijk om dit neer te schrijven?
 - Heeft dit lang geduurd?
 - Heb je dikwijls correcties doorgevoerd in de brief?
 - Heeft dit jou opgelucht?
 - Zou je dit gesprek ook effectief willen aangaan met die (of een andere) persoon, of was het neerschrijven voldoende?

- Zou je jouw gevoelens gemakkelijker naar buiten kunnen brengen via een gedicht, een tekening, muziek,... dan een brief?
- STAP 5: Eindig de oefening door de volgende tips mee te geven aan de leerlingen voor het geval zij na het schrijven van de brief het gesprek ook écht willen aangaan met die (of een andere persoon):
 - Denk na over de manier waarop jij dit gesprek wil hebben: onder 4 ogen, per telefoon, eerst de brief sturen en dan uitnodigen voor een gesprek, de brief versturen zonder gesprek,... Ga voor wat je zelf het liefst zou hebben, niet wat de andere misschien graag zou hebben. De kans dat het dan lukt, is immers groter.
 - Ga na wanneer je best met die persoon kan praten. Timing is heel belangrijk, bedenk een moment waarop die persoon écht tijd voor jou kan maken en tijd heeft om te luisteren.
 - Lees de brief nog eens na voor je aan het gesprek begint zodat het heel duidelijk is voor jou wat je wilt zeggen.
 - Wacht niet te lang met het onderwerp op tafel te gooien. Hoe langer je wacht in een gesprek, hoe moeilijker het wordt erover te beginnen.
 - Ga na of je gesprekspartner jou goed begrepen heeft. Word niet boos als dat niet zo is. Je inleven in iemand anders is niet makkelijk. Zeg gewoon dat je het anders bedoelt, en vertel eventueel een stuk van je verhaal opnieuw.

Links

www.zelfhulp.be

Website over zelfhulp.

www.werkgroepverder.be

Werkgroep Verder - Website voor nabestaanden van zelfdoding.

www.tegenkanker.be

Website van de Vlaamse Liga tegen Kanker over kanker en vooral hoe ermee om te gaan.

www.prettiggeleerd.be

Website met een overzicht van alle activiteiten die sociaal-culturele organisaties in Vlaanderen aanbieden, zoals cursussen over persoonlijkheidsvorming, relatievorming, sociale en communicatieve vaardigheden. Kijk bij zoeken op thema.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

Stellingen (zie werkblad 25)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- De mens is een groepsdier.
- Vrienden zijn voor het leven.
- Vrienden moeten dezelfde smaak en interesses hebben.
- Vrienden zijn belangrijker dan familie.
- Je kan maar 1 beste vriend hebben.
- Als ik het moeilijk heb, reken ik altijd op mijn vrienden.
- Mijn lief is belangrijker dan mijn vrienden.
- Vriendschap vergt inspanning.
- Nieuwe vrienden maken is makkelijk.

Klasgesprek lied: "I'll be there for you" door The Rembrandts (zie werkblad 26)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*So no one told you life was gonna be this way
Your job's a joke, you're broke, your love life's DOA
It's like you're always stuck in second gear
When it hasn't been your day, your week, your month, or even your year*

*but..
I'll be there for you
When the rain starts to pour
I'll be there for you
Like I've been there before
I'll be there for you*

'Cuz you're there for me too...

*You're still in bed at ten and work began at eight
You've burned your breakfast so far... things are goin' great
Your mother warned you there'd be days like these
Oh but she didn't tell you when the world has brought
You down to your knees that...*

*I'll be there for you
When the rain starts to pour
I'll be there for you
Like I've been there before
I'll be there for you
'Cuz you're there for me too...*

*No one could ever know me
No one could ever see me
Seems you're the only one who knows
What it's like to be me
Someone to face the day with
Make it through all the rest with
Someone I'll always laugh with
Even at my worst I'm best with you, yeah*

*It's like you're always stuck in second gear
When it hasn't been your day, your week, your month,
or even your year...*

*I'll be there for you
When the rain starts to pour
I'll be there for you
Like I've been there before
I'll be there for you
'Cuz you're there for me too...*

*I'll be there for you
I'll be there for you
I'll be there for you
'Cuz you're there for me too...*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Herken je jezelf in deze tekst? Waarom (niet)?
- Heb jij zo'n vriend(en) die er altijd is voor jou? Hoe voelt dat?
- Is het mogelijk om er altijd te zijn voor je vrienden? Waarom (niet)?
- Is het makkelijk om vrienden te steunen als ze het moeilijk hebben? Waarom wel/niet?

Klasgesprek gedicht: "Een vriend" door Toon Hermans (zie werkblad 27)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Je hebt iemand nodig
Stil en oprecht
Die als het erop aan komt
Voor je bidt en voor je vecht
Pas als je iemand hebt
Die met je lacht en met je grient
Dan pas kun je zeggen
Ik heb een vriend*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Ben je het eens met de tekst?
- Vind jij dat je zo'n vriend hebt als die in het gedicht?
- Heeft de mens echt zo iemand nodig, of kom je er ook alleen?

Kringgesprek (zie werkblad 28)

De leerlingen en leerkracht nemen plaats in een cirkelvormige opstelling. De leerkracht leest een vraag voor. De leerkracht leidt het gesprek maar zorgt ervoor dat de leerlingen vrij hun zegje kunnen doen over het onderwerp.

- Wie legt vlot contact? Wie niet?
- Waaraan ligt dit?
- Hoe kan je vlot contacten leggen?
- Hoe weet je dat het klikt met iemand?
- Is het erg als het met iemand niet klikt?
- Is het gemakkelijk om nieuwe vrienden te maken?

Oefening om elkaar beter te leren kennen

De leerkracht legt een aantal prenten (uit tijdschriften...) kriskras door de klas. De leerlingen krijgen even de tijd om een prent uit te kiezen. Hierbij is het de bedoeling dat ze iets kiezen wat hun aantrekt of misschien afstoot. Welke prent maakt een indruk om welke reden dan ook ...

Hierna vertelt elke leerling iets over de uitgekozen prent. Waarom ze die hebben uitgekozen, wat is er mooi of lelijk aan. Wat voor gevoel geeft die prent hen. Aan de hand van de prent kunnen ze ook iets over zichzelf vertellen.

Waarheid of leugen

De leerkracht vraagt aan de leerlingen om een blaadje te pakken en daarop 3 stellingen over zichzelf te bedenken die waar zijn en 1 stelling te bedenken die niet waar is. Bijvoorbeeld: Ik heb 3 katten. Ik heb een blauwe fiets. Deze moeten door elkaar opgeschreven worden. Iedereen leest nu de stellingen voor die op het blaadje staan. Het is nu aan de klas om te bedenken welke stelling foutief is.

Links

www.feestinhethetgebouw.be

'Feest in het gebouw' – Website van een organisatie die contacten tussen burens wil stimuleren.

www.jeugdwerknet.be

Jeugdorganisaties in Vlaanderen - Website met een adressenbestand van jeugdorganisaties.

www.jeugdadviseurs.be

Jeugdadviseurs (JAC).

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes. It occupies most of the page's vertical space below the header.

Stellingen (zie werkblad 29)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Hulp vragen is een teken van zwakte.
- Een probleem wordt sneller opgelost als je hulp vraagt.
- Ik kan elk probleem alleen oplossen.
- Andere mensen vinden het lastig als ik om hulp vraag.
- Al wat je zelf doet, doe je beter.

Klasgesprek lied: "Help" door The Beatles (zie werkblad 30)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Help, I need somebody,
Help, not just anybody,
Help, you know I need someone, help.
When I was younger, so much younger than today,
I never needed anybody's help in any way.
But now these days are gone, I'm not so self assured,
Now I find I've changed my mind and opened up the doors.
Help me if you can, I'm feeling down
And I do appreciate you being round.
Help me, get my feet back on the ground,
Won't you please, please help me.
And now my life has changed in oh so many ways,
My independence seems to vanish in the haze.
But every now and then I feel so insecure,
I know that I just need you like I've never done before.*

*Help me if you can, I`m feeling down
 And I do appreciate you being round.
 Help me, get my feet back on the ground,
 Won`t you please, please help me.
 When I was younger, so much younger than today,
 I never needed anybody`s help in any way.
 But now these days are gone, I`m not so self assured,
 Now I find I`ve changed my mind and opened up the doors.
 Help me if you can, I`m feeling down
 And I do appreciate you being round.
 Help me, get my feet back on the ground,
 Won`t you please, please help me, help me, help me, oh.*

- Welke gevoelens wekt dit lied op bij jou?
- Herken je jezelf in deze tekst? Waarom (niet)?
- Waarover gaat dit lied volgens jou?
- Hoe staan zelfzekerheid en onafhankelijkheid tegenover elkaar? Ben je onzeker en afhankelijk als je hulp vraagt?
- Heeft iedereen soms hulp nodig of kan je het allemaal alleen?
- Hoe gemakkelijk of hoe moeilijk is hulp vragen?

Tips voor andere liedjes:

“Help” - Anouk

“Help me” - Herman Brood

“Help me Rhonda” - The Beach Boys

“Help mij” - Walter De Buck

“I can help” - Billy Swan

“With a little help from my friends” - Joe Cocker

Klasgesprek gedicht 2: “Verslaafd rondel” door Jean-Pierre Rawie (zie werkblad 31)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Ik kan dit leed met niemand delen
 al slaap ik niet meer van verdriet,
 Met drank en valium en speed
 lukt het nog wel mooi weer te spelen,*

*zodat temidden van de velen
 geen sterveling mijn wanhoop ziet:
 ik kan dit leed met niemand delen,
 al slaap ik niet meer van verdriet.*

*Ach God, verstrek mij duizend kelen
 waar ik vergetelheid in giet,
 want baat het niet, dan schaadt het niet,
 en wat kan mij de wereld schelen?*

Ik kan dit leed met niemand delen.

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Waarover gaat dit gedicht volgens jou?
- Kan jij makkelijk je verdriet delen?
- Hoe moeilijk is het om hulp te vragen (bij rouw en verliesverwerking)?

Informatief: Dit gedicht gaat over het wanhopen door verdriet van verlies. De dichter, Rawie, tracht de dood van zijn vrouw te verwerken en uit hier zijn emotie heel duidelijk. Hij slaapt niet meer van verdriet en hij kan zijn leed met niemand delen. Het gedicht heeft een expressieve functie.

Mastermind vragen stellen

Iedereen schrijft een vraag op in verband met zijn/haar interesse. De briefjes worden in een zak gestoken. Iedereen neemt er een briefje uit. De leerlingen lopen rond en stellen de vraag aan zoveel mogelijk anderen om te achterhalen wie de vraag geschreven heeft. Als de juiste persoon gevonden is, mag de leerling gaan zitten. In een tweede ronde vraag je om individueel een vraag neer te schrijven over het thema. Als de juiste persoon gevonden is, laat je zijn/haar vraag verduidelijken. Hierna kan je het thema uitleggen en de activiteit starten.

Schrijfpdracht rond hulp vragen

Geef de leerlingen volgende oefening in de klas of als huiswerk. Deze oefening helpt mensen om zich individueel voor te bereiden op het stellen van een hulpvraag en eventuele reacties te voorzien. Doel van deze oefening is om de methodiek mee te geven aan de leerlingen: hoe kunnen zij zich voorbereiden op het stellen van een hulpvraag. De bedoeling is niet om hun bekommernissen, problemen of gevoelens klassikaal te bespreken.

- Maak een **lijst** van alle dingen waar je hulp bij kunt gebruiken. Bijv. met een bepaalde opdracht op het werk; bij het vinden van een vakantiejob; bij het veranderen van je slaapkamer.
- Schrijf op **wat voor hulp** je specifiek nodig hebt. Bijv. waar je de nodige informatie kan vinden; hoe pak je dat aan; wie kan helpen behangen.
- Bedenk **aan wie** je het gaat vragen en **waarom** je hulp nodig hebt. Bijv. je vraagt een medeleerling collega om een mooie powerpoint presentatie te maken omdat hij dat veel sneller en beter kan dan jij.
- Bedenk ook wat je evt. als **tegenprestatie** zal doen.
- Bedenk van te voren aan wie je het nog meer kan vragen mocht je toch een 'nee' krijgen op je verzoek.
- Bepaal een **moment of tijdstip** wanneer je het gaat vragen.

Rollenspel

Verzin rollenspelen of opdrachten waarbij de leerlingen volgende tips om succesvol om hulp te vragen (afkomstig van Jack Canfield's The 64 Success Principles) inoefenen :

1) **Wees specifiek:** Hoe specifieker je bent, hoe duidelijker de ander weet wat jij vraagt. Dus zeg bijv. niet tegen je broer of zus: "Ik wil dat je meer meehelpt bij het opruimen," maar vraag: "Kun jij voortaan de dvd' terug in de kast zetten als we films hebben bekeken?"

2) **Wees oprecht.** Als je open en eerlijk bent in de reden waarom je hulp nodig hebt, dan reageert de ander daar altijd positief op. Als ze je om de een of andere reden niet kunnen helpen, vraag dan of ze iemand weten die je wel kan helpen. Laat ook je gevoelens van stress en 'help ik zit met mijn handen in het haar' zien. Mensen helpen graag iemand die echt hulp kan gebruiken.

3) **Blijf doorvragen** als je een 'nee' krijgt. Vraag dan wat je kunt doen om een 'ja' te krijgen. Of vraag het nog een keer maar op een ander moment wanneer de ander meer tijd of zin heeft om naar je te luisteren. Vraag of de ander misschien weet wie jou dan wel kan helpen of bedenk zelf aan wie je het nog meer kunt vragen.

Links

www.zelfhulp.be

Website over zelfhulp.

www.mantelzorg.be

Website voor en over mantelzorgers (mensen die zorgen voor een zieke kennis).

www.similes.org

Website voor gezinsleden en nabij betrokkenen van personen met psychiatrische problemen.

www.koppvlaanderen.be

Website met een overzicht van het hulpverleningsaanbod in Vlaanderen voor kinderen of jongeren van ouders met een psychiatrische stoornis. Ook ouders kunnen hier terecht voor informatie en advies.

www.jongerengids.be

Algemene website met doorverwijzingen rondom verschillende thema's.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

11. Tijd voor mezelf

Vroeg naar school, je huiswerk maken, je ouders helpen met de afwas, vrienden sms'en, op bezoek bij je grootouders, je facebook checken ...
Een dag gaat snel voorbij. Bovendien spoken er heel wat gedachten door je hoofd. Zit je hoofd vol met wat je nog moet doen? Dat kan voor spanning zorgen. Een beetje spanning is goed. Zo blijft je leven boeiend. Maar soms wordt het te veel. Dan is het tijd voor ontspanning!



Waarom tijd voor jezelf?

Verwen jezelf

Neem een pauze en doe iets wat je leuk vindt. Speel muziek of ga eventjes sporten. Babbel lekker lang ... Je kan een lijstje maken van dingen die je blij maken. Doe iets wat je graag doet! Dat geeft je energie!

Denk even niet aan je zorgen

Als je een pauze neemt, probeer dan niet te denken aan je zorgen. Ga je wandelen met de hond? Denk dan even niet na over het huiswerk dat thuis op je wacht. Speel met de hond, geniet van de zon. Of van de regen ... Snuif de frisse lucht op.

Neem tijd om te bewegen

Neem tijd om te bewegen. Dan krijgt je hoofd energie. Je spieren, je longen en je botten worden sterker. En je bent meer ontspannen. Bovendien heb je minder kans om ziek te worden en je piekert minder.

Gezond eten helpt

De weerstand van je lichaam groeit als je gezond eet. Je kan beter tegen ziektes en stress.

Wees niet te hard voor jezelf

Het is leuker om jezelf aan te moedigen met complimenten! Heeft je ploeg een wedstrijd voetbal verloren? Jullie hebben goed gespeeld! De andere ploeg was gewoon nog sterker.

Zet je in voor anderen

Je inzetten voor anderen, geeft je een goed gevoel. Een extra bezoekje aan je oma, muziek downloaden voor je vriend, het gras afrijden voor je moeder, eventjes op de kinderen van de burens passen ... Je maakt je vrienden, je familie en jezelf blij!

Evenwicht in wat moet en wat je graag doet

Sommige dingen moet je doen: je ouders helpen opruimen, je taak van wiskunde maken, trainen met de sportclub zodat je klaar bent voor die belangrijke wedstrijd ... Heb je nog tijd om af te spreken met vrienden? Om naar een film te kijken of met de hond te ravotten? Zoek een evenwicht tussen dingen die moeten en dingen die je graag doet. Leer je tijd te plannen. Zo krijgt je leven meer structuur!

Laat de moed niet zakken

Soms moet je door moeilijke periodes. Op die momenten mag je je gerust eens laten gaan. Uithuilen op je kamer of bij een vriend of vriendin, of een lang warm bad nemen ... Je mag wel eens kwetsbaar zijn!

Echt gebeurd: jezelf uitleven

“Een dipje ... iedereen groot en klein komt het tegen. Je moet een ding zoeken waar je totaal kan uitleven, roepen, tieren, sporten gewoon dat je alles geeft wat er in je lichaam zit. Ik ga nu even in op mijn situatie. 't Was uit met mijn lief en dichtbij ons is er een autostrade. Ik ging er naar toe een schreeuwde de longen uit mijn lijf. Ik voelde me zo opgelucht. Ik heb nog een paar dingen bv lopen. Uitleven in de bossen helpt ook als JIJ er maar bij goed voelt. En nog een tip: humor en positief denken werkt altijd.”

-- Louigie33 (bron: www.noknok.be)

Stellingen (zie werkblad 32)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponereerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Van sporten word je moe.
- Ik sport alleen om te vermageren.
- Sporten is gevaarlijk, je krijgt gemakkelijk blessures.
- Door sporten voel je je beter in je vel.

Klasgesprek gedicht: "Sportgek" door Johannes Steur (zie werkblad 33)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Ik pak mijn schoenen
Strik mijn veters
Ik delf zuurstof
En maak meters*

*Ik ren geheel
Verschoond van pijn
Als een robot
Als een trein!*

*Ik snel nu voort
Vertrap de stenen*

*Zijn dit wel
Mijn eigen benen?*

*Mensen, kijk dan
Zie me gaan
Zie dit lichaam
Toch eens aan!*

*Wanneer ik hoest
Dan proef ik bloed
Ik wil ook kotsen
Als het moet*

*Ik ben nu werkelijk
Niet te stuiten
Ik ga mezelf
Totaal te buiten*

*En precies
Zoals ik train
Haast ik ook
Door 't leven heen*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Is dit gezond sporten volgens jou?
- Wat is voor jou gezond zijn / gezond bewegen / gezond sporten?

Klasgesprek lied: "Komaan met dat lijf" door Raymond van het Groenewoud (zie werkblad 34)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht. Dit lied kan ook gebruikt worden om bewegingstussendoortjes in gang te zetten.

*Zit daar niet te zitten (x2)
Hef het lichaam, hef het lichaam
Zit daar niet te zitten*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Je kreeg het, beweeg het (x2)
Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Beweeg het, komaan!*

*Denk aan je kindertijd (x2)
Dat was een mooie tijd
Toen je nog danste, vrij en blij*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Je kreeg het, beweeg het
Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Beweeg het, komaan!*

*Je leeft maar één keer
Je leeft maar één keer
Je leeft maar één keer, één schamele keer (x2)*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf*

*Je kreeg het, beweeg het
Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Beweeg het, komaan!
Komaan! Beweeg! (x2)*

*Afwachten deed u genoeg
U lijkt wel een Belgische voetbalploeg (x2)*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Beweeg het, komaan!
Maak me koortsig! (x7)*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Je kreeg het, beweeg het
Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf
Beweeg het, komaan!*

*Eentje naar links, eentje naar rechts
Eentje naar boven en eentje in 't wilde weg
Eentje naar links, eentje naar rechts
Eentje naar boven, of beneden
En één in 't wilde weg*

*Komaan met dat lijf, beweeg met dat lijf
Je kreeg toch dat lijf*

Je kreeg het, beweeg het

- Hoeveel beweeg jij elke dag?
- Hoe en wanneer zou je meer kunnen bewegen?
- Kom jij je goede intenties qua sport/beweging makkelijk na? Waarom (niet)?
- Welke randvoorwaarden zouden gecreëerd moeten worden (op school, thuis, op straat,...) om meer te kunnen bewegen?
- Waarom is bewegen volgens jou gezond?

Tips voor andere liedjes:

- *De lange groene stoet (Gordellied 1997) – Bart Van den Bossche*
- *Gordellied 1999 – Mama’s Jasje*
- *De gordel is er weer (Gordellied 2000) – K3*
- *Gordellier (Gordellied 2001) – Voice Male*
- *Als je gordelt, dan geniet je (Gordellied 2002) – Coco Junior*
- *Fietsen en liefde (Gordellied 2003) – Yasmine*
- *Spring op je fiets (Gordellied 2004) – Spring*
- *Reik elkaar de hand (Gordellied 2005) – Will Tura, Isabelle A, Peter Van Laet*
- *Tandje bij (Gordellied 2006) – Bart Peeters*
- *Geef kleur! (Gordellied 2007) – Gene Thomas & Esther*
- *Onderweg met jou (Gordellied 2008) - Bart Herman & Barbara Dex*

Voor- en nadelen van bewegen (zie werkblad 35)

Elke leerling vult de tabel verder aan met voor- en nadelen die op hem/haar van toepassing zijn en schrapt eventueel diegene die niet van toepassing zijn. Elke leerling maakt de balans op en denkt na over welke sport hij/zij zou kunnen uitoefenen om de nadelen te vermijden. Dit kan klassikaal besproken worden. Leerlingen kunnen elkaar bepaalde sporten suggereren. Hieraan gekoppeld kunnen leerlingen ook de sport die ze zelf al beoefenen kort voorstellen en de voor- en nadelen ervan opsommen.

Voordelen	Nadelen
Je voelt je minder depressief Je spanningen verminderen Je hebt meer zelfvertrouwen Je bent meer tevreden over je uiterlijk Je voelt je fitter en actiever Je hebt meer plezier Je kunt je uitleven Je hebt meer controle over je gewicht Je leert nieuwe mensen kennen Je krijgt meer doorzettingsvermogen	Het vergt een grote inspanning van je Nadien ben je moe Je bent bang voor blessures Misschien zijn je spieren de volgende dag stijf Je hebt minder tijd voor familie en vrienden Je moet andere leuke activiteiten doen

Bewegingsketting

De leerkracht zegt telkens een nieuwe beweging die de leerlingen om beurten moeten uitvoeren. Leerling 1 voert de eerste beweging uit, leerling 2 de eerste en tweede enz. Zo ontstaat er een ketting die de leerlingen moeten onthouden. Een leerling die een foute volgorde uitbeeldt of een beweging vergeet, valt af.

Ideeën voor bewegingen: springen, ronddraaien, hielen tegen zitvlak, knieën hoog optrekken, armen omhoog steken, ter plaatse huppelen,... Je kan het extra moeilijk maken door kleine, subtiele verschillen in de bewegingen te steken. Bijvoorbeeld: links of rechts, naar voor of naar achter,...

Spiegelbeeld

De leerlingen gaan per twee tegenover elkaar staan. De ene leerling maakt bewegingen en de andere leerling fungeert als spiegel, dus doet de bewegingen na. Je kan gemakkelijk beginnen en de bewegingen steeds moeilijker maken. Hier kan ook een wedstrijdje aan vastgekoppeld worden. Wanneer een leerling een beweging niet goed nabootst, valt hij af.

Links

<http://www.goedvoorjou.be/nl/bewegen>

'Hup, beweeg je fit en gezond' Website met informatie over gezond bewegen. Je vindt op deze websites veel praktische tips!

http://www.cm.be/nl/105/infoenactualiteit/publ_overzicht.jsp?publd=267

'Twee kwartier bewegen' - Folder over gezond bewegen met praktische tips.

www.gezondweb.be/GezondWeb/Rubrieken/sportbewegen

Dossiers over gezond sporten en bewegen op gezondweb.be.

http://www.cm.be/nl/105/infoenactualiteit/publ_overzicht.jsp?publd=271

'Fiets je fit!' - Website met vele praktische tips over fietsen.

www.cm.be/nl/100/CM-fit

'Wandel je fit!' - Website met vele praktische tips over wandelen.

www.10000stappen.be/

Website met praktische tips om voldoende te bewegen.

www.vigez.be

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie - Website met toegankelijke wetenschappelijke informatie over hoeveel je per dag moet bewegen.

www.bloso.be

Website van BLOSO (o.a. Vlaanderen Sportland).

www.gezondheidstest.be

Test jezelf rond gezonde voeding en beweging! Op deze website vind je ook tips en advies om gezond te eten en voldoende te bewegen.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

Stellingen (zie werkblad 36)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Niets doen is tijdverlies.
- Je moet het druk hebben, anders ben je een nietsnut.
- Relaxatie is voor zweverige mensen.
- Van ademhalingsoefeningen val je enkel in slaap.

Klasgesprek gedicht: "Twee paarden" door Remco Ekkers (zie werkblad 37)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Twee paarden stonden tegenover elkaar.
Het was lente en zomer tegelijk.*

*Tegenover en naast elkaar
lente en zomer tegelijk.
Twee paarden met het hoofd
tegen de hals van de ander.*

*Verloren in de warmte
van het andere lijf
kijkend naar de horizon.*

Zo staan en het gras vergeten.

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Waarover gaat dit gedicht volgens jou?

Klasgesprek gedicht 2: “Van hier naar hier” door Erik Van Os (zie werkblad 38)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Waar het stil is
ga daar rustig zitten*

*sluit je ogen
neem een atlas
tussen je oren*

*laat je gedachten
kalmpjes door spannende
landen bladeren*

*tot ze ergens komen
waar het stil is*

*daar waar je
rustig ging zitten
om wat van
de wereld te zien*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Waarover gaat dit gedicht volgens jou?
- Hoe vaak doe jij dit, ergens rustig gaan zitten en zo tot rust komen?
- Hoe gemakkelijk of moeilijk is het voor jou om jezelf tot rust te brengen?
- Hoe belangrijk zijn zo’n kalme momenten voor jou, wil je er meer of minder?
- Begin jij vaak te dagdromen?
- Is dagdromen ook tot rust komen?

Klasgesprek lied: “Relax, take it easy” door Mika (zie werkblad 39)

De leerkracht laat het lied horen of leest de tekst voor en/of geeft elke leerling een kopie van de tekst. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht. Dit lied kan ook gebruikt worden om bewegingstussendoortjes in gang te zetten.

*Took a ride to the end of the line
Where no one ever goes
Ended up on a broken train with nobody I know
But the pain and the longing’s the same*

When you're dying
 Now I'm lost and I'm screaming for help
 Relax, take it easy
 For there is nothing that we can do
 Relax, take it easy
 Blame it on me or blame it on you
 It's as if I'm scared
 It's as if I'm terrified
 It's as if I'm scared
 It's as if I'm playing with fire
 Scared
 It's as if I'm terrified
 Are you scared?
 Are we playing with fire?
 Relax
 There is an answer to the darkest times
 It's clear we don't understand it, but the last thing on my mind
 Is to leave you
 I believe that we're in this together
 Don't scream – there are so many roads left
 Relax, take it easy
 For there is nothing that we can do
 Relax, take it easy
 Blame it on me or blame it on you (x4)
 It's as if I'm scared
 It's as if I'm terrified
 It's as if I'm scared
 It's as if I'm playing with fire
 Scared
 It's as if I'm terrified
 Are you scared?
 Are we playing with fire?
 Relax
 Relax

- Relax... Hoe kom jij tot rust?
- Wat is voor jou de ultieme ontspanning/relaxatie?
- Kun jij je gedachten makkelijk 'on hold' zetten en tot rust komen?
- Las jij bewust regelmatig ontspanningsmomenten in of komt dit er niet van?

Ademhalingsoefeningen

De ademhalingsoefeningen worden klassikaal uitgevoerd met de leerkracht als coach.

Ademhalings-oefening 1

- Adem in en denk '1'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Adem in en denk '2'.
- Adem uit en denk 'ontspan'.
- Herhaal dit tot aan 10 en tel dan weer af tot 1.
- Concentreer je alleen op je ademhaling, op het cijfer en het woord "ontspan".

Ademhalings-oefening 2

- Adem op een normaal, rustig tempo (10-12 ademhalingen per minuut).
- Adem in door je neus (tel tot 3).
- Hou je adem in.
- Tuit je lippen en adem langzaam uit door je mond (tel tot 5).
- Gebruik je middenrif (buikademhaling) – bij het inademen komt je buik naar voor terwijl je borst niet beweegt.
- Bij het uitademen gaat je buik terug naar achteren en blijft je borst opnieuw onbeweeglijk.

Relaxatieoefening

De oefening wordt klassikaal uitgevoerd, met de leerkracht als coach.
Tip: voorzie matjes en laat de leerlingen losse/sportieve kledij dragen.

INLEIDEND

Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Voel of je goed zit, met je rug tegen de leuning van de stoel, met je voeten vlak op de grond. Onze handen laten we rusten op ons bovenbeen en laat je ogen dan maar dichtvallen. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.

RECHTERHAND

Als je een gemakkelijke houding gevonden hebt, dan gaan we onze aandacht richten op de spieren van onze rechterhand. De spieren van je rechterhand kan je spannen door een stevige vuist te maken. JA NU! En voel hoe de spieren van je rechterhand gespannen zijn. Voel hoe de spanning trekt tot in je elleboog. EN ONTSPAN! Laat de spanning gewoon gaan. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht te blijven richten op je rechterhand en te voelen hoe die spieren van je rechterhand rustig ontspannen. Let vooral goed op het verschil tussen de spanning van daarjuist en hoe het nu aanvoelt: dat de spieren van je rechterhand meer en meer kunnen ontspannen.

LINKERHAND

Laat je rechterhand maar rustig liggen en concentreer je nu op je linkerhand. De spieren van onze linkerhand kunnen we opspannen door opnieuw een stevige vuist te maken. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan, voel hoe die spieren strak en stijf staan. EN ONTSPAN! Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je linkerhand. Voel goed het verschil met de spanning van daarjuist. Laat de spieren van je linkerhand maar rustig verder ontspannen.

BOVENARMEN

Dan laten we beide handen liggen en gaan we onze aandacht vestigen op onze bovenarmen. Onze bovenarm kunnen we opspannen door onze armen op te heffen, onze handen slap te laten hangen en ze voor ons uit te steken. Voel hoe die armen gespannen zijn. Voel hoe je armen beginnen te wegen. EN LOS! Laat je armen gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in die armen. Voel goed hoe de spanning in beide armen wegtrekt. Laat je armen maar liggen.

VOORHOOFD

Nu gaan we de aandacht richten op ons voorhoofd. De spieren van ons voorhoofd kunnen we opspannen door onze wenkbrauwen hoog op te trekken, precies alsof je verwonderd kijkt. Voel goed hoe je voorhoofd gerimpeld is. EN ONTSPAN! Laat de wenkbrauwen vallen. Voel goed hoe je voorhoofd glad en zonder rimpels is. Laat die wenkbrauwen gewoon verder en verder zakken.

OGEN

Nu gaan we de aandacht richten op onze ogen en onze oogleden. De ogen kunnen we opspannen door ze even heel hard dicht te knijpen. JA NU! Voel hoe de spieren van je ogen gespannen zijn. EN LOS! Laat de spiertjes los en voel hoe je voorhoofd en wenkbrauwen zakken, je oogleden zakken.

KAAKSPIEREN

Nu is het de beurt aan onze kaakspieren. Je kaken kan je opspannen door je beide kaken op elkaar te klemmen. JA NU! Voel goed hoe je bovenste rij tanden geklemd staat op je onderste rij. Voel goed hoe die kaken gespannen staan. EN ONTSPAN! Laat los. Let goed op het verschil met daarjuist. Voel hoe die kaken verder van elkaar staan, hoe die spieren van die kaken meer en meer kunnen ontspannen.

LIPPEN

Dan richten we nu onze aandacht op onze lippen. De lippen kunnen we opspannen door de beide lippen op elkaar te persen. JA NU! Voel goed die spanning in je mond. Voel goed hoe die lippen strak gespannen zijn. EN ONTSPAN! Let op het verschil met de spanning van daarjuist. Voel goed hoe die lippen meer en meer kunnen ontspannen. Om nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht, je kaken en lippen te krijgen, kan je ook proberen om de onderste lip een beetje te verwijderen van de bovenste lip, zodat het je nog meer een ontspannen gevoel geeft. Laat die spieren van het gezicht gewoon verder ontspannen.

NEK

Dan richten we onze aandacht op onze nek. De spieren van de nek kunnen we opspannen door onze nek naar onze borstkas toe te trekken, maar tegelijk ook een beetje tegen te trekken. JA NU! Voel hoe die spieren van de nek gespannen staan. Voel hoe je alle spieren van je nek ontspant. EN ONTSPAN! Probeer gewoon rustig te voelen hoe je nek je hoofd kan dragen, hoe je hoofd recht op je lichaam staat, zonder dat de spieren van de nek gespannen staan. Voel goed dat die spieren van de nek meer en meer de tijd krijgen om te ontspannen.

SCHOUDERS

Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de spieren van de schouders. De schouders kunnen we opspannen door onze beide schouders naar onze oren hoog op te trekken en ze ook wat naar achter naar elkaar toe te brengen. JA NU! Voel hoe die spanning aanvoelt tussen de schouderbladen. Voel goed hoe de spanning in de schouders zit. EN LOS! Laat los. Laat die schouders gewoon vallen. Blijf goed met je aandacht bij het gevoel in je schouders. Voel hoe die spanning wegtrekt en hoe je je schouders nog meer kan laten zakken.

BORSTKAS

Dan brengen we onze aandacht naar de spieren van onze borstkas. De spieren van onze borstkas kunnen we opspannen door diep in te ademen en onze longen vol lucht te zetten. JA NU! Hou die spanning even vast. Adem uit, ONTSPAN! Voel dat die spieren van de borstkas meer en meer kunnen ontspannen. Voel hoe het bovenste gedeelte van je lichaam meer en meer kan ontspannen.

MAAG EN BUIK

Dan gaan we verder met de aandacht te richten op de maag en de buik. Die spieren kunnen we opspannen door als we inademen onze maag harder te maken, precies alsof je een stomp verwacht. JA NU! Voel hoe die spieren gespannen staan. Voel hoe die buik en maag hard zijn. EN ONTSPAN! Laat die spanning gewoon gaan. Je hoeft niks te doen, alleen met je aandacht te blijven bij het gevoel in je buik en je maag en te voelen hoe die spieren meer en meer kunnen ontspannen, meer en meer loskomen.

BOVENBENEN

Dan gaan we onze aandacht verplaatsen naar onze benen. We richten eerst onze aandacht op het bovenbeen, het dijbeen. We gaan beide dijbenen spannen door de hielen op de grond te duwen. JA NU! Voel hoe die bovenste delen van het been gespannen worden. Voel goed die spanning. EN LOS! Blijf met je aandacht bij het gevoel in het bovenbeen. Voel goed hoe beide bovenbenen meer en meer kunnen ontspannen en hoe die spanning wegvloeit.

ONDERBENEN

Dan gaan we onze aandacht richten op de onderbenen, de kuiten. De kuiten kunnen we opspannen door onze tenen op te trekken. JA NU! Voel als je je tenen optrekt, hoe je in je achterbeen spanning krijgt. EN LOS! Ontspan! Voel hoe de spanning uit de kuiten wegtrekt. Let goed op het verschil met daarnet. Laat die kuiten rustig verder ontspannen en loskomen.

VOETEN

Ten slotte richten we onze aandacht op onze voeten. Onze voeten kunnen we opspannen door ze iets naar binnen te draaien en de tenen te spreiden. JA NU! EN LOS! Laat die voeten gewoon rustig verder ontspannen. Ook al zitten ze in onze schoenen, kan je toch voelen dat spieren van onze voeten meer en meer ontspannen kunnen aanvoelen. Voel goed hoe de spanning wegeeft uit je voeten. Nu hebben we heel het lichaam kunnen ontspannen. Blijf nog even nagenieten van het gevoel van ontspanning in de spieren. Je ademt gewoon rustig en regelmatig. Dan gaan we nu het lichaam even overlopen. Als je nog wat spanning voelt in een lichaamsdeel, dan probeer je bij het uitademen die spanning nog wat los te laten.

De rechterhand is ontspannen, de linkerhand is ontspannen, onze armen zijn slap, ons voorhoofd is glad, de ogen zijn ontspannen, de kaken, de lippen, de nek, onze schouders zijn ontspannen, de borstkas, onze maag- en buikspieren zijn ontspannen, de

bovenbenen, de kuiten, de voeten, en je ademt gewoon rustig in en uit. Nu gaan we de oefening beëindigen. We tellen van drie tot één en bij drie beweeg je eens met de ledematen, je armen en je benen, bij twee beweeg je je hoofd en bij één open je je ogen. 3, 2, 1.

Links

www.cm.be/nl/101/bewustgezond/gezondleven/ontspanningenstress/relaxatie/relaxatie.jsp?ComponentId=47166&SourcePagId=38457

CM: dossier 'Relaxatie' .

www.cm.be/nl/101/bewustgezond/gezondleven/ontspanningenstress/stresshantering/stress.jsp?ComponentId=47163&SourcePagId=38457

CM: dossier 'Stress' .

http://www.liberalemutualiteit.be/c/document_library/get_file?folderId=92830&name=DLFE-36705.pdf

Liberaal mutualiteit: dossier 'Stress vermijden'.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

Stellingen (zie werkblad 40)

Met de stellingen kan men op verschillende manieren aan de slag. Men kan deze manieren ook combineren.

De stelling wordt door de leerkracht geponeerd in de klas en de leerlingen kunnen vrij hun mening geven. De leerkracht pikt hierop in en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen beschikken over een groen en rood papier en steken na het horen van de stelling het groen blad op als ze het eens zijn, en het rode blad als ze het oneens zijn. De leerkracht polst naar verschillende meningen en brengt een klasgesprek op gang.

De leerlingen kunnen ook in twee groepen verdeeld worden. De ene groep is het eens met de stelling en moet op zoek naar argumenten pro. De andere groep is het oneens met de stelling en moet op zoek naar argumenten contra. Na afzonderlijk overleg in elke groep, wordt een debat gestart met de leerkracht als moderator.

Nog een mogelijkheid is de carrousel-discussie. Een aantal papieren met stellingen gaan de klas rond. In groepjes noteren de leerlingen op elk blad wat ze van de stelling vinden. Het papier wordt doorgeschoven en dit tot het weer bij het eerste groepje komt. De stellingen met de commentaren worden voorgelezen en een eventuele groepsdiscussie kan ontstaan.

- Hoop doet leven.
- Na regen komt zonneschijn.
- Tijd heelt alle wonden.

Klasgesprek gedicht 1: "Gij en wij saam" door Albert Verwey (zie werkblad 41)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Wie is zo sterk dat hij de chaos temt?
Wie kan het leed zien zonder schreiende ogen?
Niet wij, maar daarom juist voelen wij ons
voorbested tot rustloos pogen.
Gij en wij saam moeten doen niet overwijs,
niet overkoen, naar ons vermogen.*

*Wie waarlijk leeft heeft in zijn hart
een onvernietigbare veer, een stille kracht,
die ieder weerstand tart.
Noem ons haar naam.
Spreek uit en leer wat sterker is dan ramp en smart.
Geen naam, geen leer, alleen de wil
sterker te zijn dan leed en tijd.*

*Aanvaard Uw taak, volvoer haar stil,
Heb lief en hoop en wees bereid...*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Wat zou 'waarlijk leven' betekenen?
- Kan onze wilskracht inderdaad elke ramp en smart aan?
- Betekent 'je hoofd boven water houden' ook aanvaarden en berusten?
- Denk jij dat aanvaarding inderdaad meer rust en kracht biedt dan 'vechten'?

Klasgesprek gedicht 2: "Veerkracht" door Roland Hainje (zie werkblad 42)

De leerkracht leest het gedicht voor en/of geeft elke leerling een kopie van het gedicht. Aan de hand van enkele vragen wordt een klasgesprek op gang gebracht.

*Als seizoenen veranderen wij
dragen nog lasten
maar
minder zwaar
anders in gewicht
verandering moet
kracht van het seizoen
kleurverschil in 't groen
vertrouwen in jou
ons!
veranderen kan
veerkrachtig
als seizoenen doen*

- Welke gevoelens wekt dit gedicht op bij jou?
- Wat betekent dit gedicht volgens jou?
- Veranderen wij als seizoenen? Wat betekent dit volgens jou?
- Hoe kan je de winter, lente, zomer en herfst vertalen naar onze gemoedstoestanden?
- Hoe zie jij de link met 'je hoofd boven water houden'?

Klasgesprek: Een pakket voor moeilijke dagen

Het pakket voor moeilijke dagen is een lijst vol suggesties om in een moeilijke periode anders met jezelf om te gaan. Geef de leerlingen de lijst met tips en bespreek dit klassikaal. Wat vinden zij van deze tips? Passen zij deze toe? Zo ja, in welke mate? Zo nee, waarom niet? Bedoeling is de suggesties door te lezen en de leerlingen te laten nadenken of ze hen zouden kunnen helpen. Het is ook een bron van inspiratie. Per stap kan een gesprek tot stand gebracht worden. Per stap staat hieronder meer uitleg die de leerkracht kan helpen richting te geven aan dit gesprek.

1. Eet geregeld een lichte maaltijd

Op moeilijke dagen kan het gebeuren dat je 's avonds beseft dat je de hele dag nog niets hebt gegeten. Dat is best te vermijden. Het te lage suikergehalte in je bloed versterkt immers depressieve en angstige gevoelens. Goed zorg dragen voor jezelf houdt dus in dat je op zijn minst op geregelde momenten een gezonde, lichte maaltijd eet. Denk nog eens terug aan je kindertijd: wat at je toen het liefst. Soms smaakt dat op zo'n moment nog het best. Het gebruik van cafeïne, nicotine, alcohol of het eten van grote hoeveelheden zoetigheden voelen op moeilijke momenten aan als een troost, maar in feite verergeren ze enkel je negatieve gevoelens.

2. Gun jezelf rust

Het stond al vermeld als een stap, maar nu wordt het absoluut noodzakelijk. Bedenk eens hoe je de voorbije tijd hebt geleefd. Hoeveel sliep je nog? Als je echt heel weinig hebt geslapen, ben je waarschijnlijk uitgeput en ook dat versterkt negatieve gevoelens. Verplicht jezelf om gedurende een periode op tijd naar bed te gaan. Het vele werk dat wacht, kun je toch niet naar behoren uitvoeren. Als je weer fit bent, doe je het beter en in kortere tijd.

3. Ga in bad

De helft van de mensheid woont in de nabijheid van de kust. Water heeft een rustgevend effect. Het klinkt als een oud medicijn: "Neem eens een uitgebreid bad." De problemen lijken in het water op te lossen. Leuke alternatieven kunnen zijn: een zwempartij, een sauna, een Turks bad, ...

4. Verzorg jezelf

Als iemand niet goed in zijn vel zit, dan zie je dat niet enkel aan zijn gezicht, maar ook aan zijn kledij. Blijf niet in je pyjama lopen, scheer je, verzorg je nagels, poets je tanden en je schoenen, doe geregeld schone kleren aan. Zorg dus dat je er goed uitziet. Ga naar de kapper, maquilleer je. Door er niet uit te zien als iemand die zich laat gaan, voel je toch een klein beetje kracht in jezelf. Je durft jezelf beter aan te kijken.

5. Neem geregeld pauzes

Mensen in goede conditie kunnen ongeveer anderhalf uur geconcentreerd werken. Dan nemen ze best even een pauze, anders neemt hun concentratie toch af. Nu je je wat somber voelt, werk je wellicht trager. Probeer die verloren tijd niet in te halen door de pauzes weg te laten. Hierdoor wordt het enkel maar erger. Neem daarentegen gewoon wat meer korte pauzes. Neem het jezelf niet kwalijk dat je tempo lager ligt. Het is al knap dat je het meest noodzakelijke kunt doen.

6. Beweeg

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Daarom ook hebben we er een aparte stap aan gewijd. Ook op moeilijke momenten is beweging belangrijk. Al heb je er echt de fut niet voor, doe toch je jas aan en ga naar buiten. Inderdaad, waarschijnlijk slaag je er nu niet in om grote

lichamelijke inspanningen te doen. Blijf er gewoon voor zorgen dat je toch nog iets van beweging hebt.

7. Laat je masseren

Wat is er zaliger dan je te laten verwennen met een massage van je rug, je armen of je nek? Ook op zeer sombere dagen kan een massage een kort, zalig moment van ontspanning bieden. Misschien kan een van je huisgenoten je helpen, of ga je liever naar een professionele masseur? Als je niet dadelijk iemand vindt, masseer dan zelf je voeten. Was ze goed en droog ze af. Wrijf in kringetjes op de onder- en de bovenkant van je voet. Die voetmassage kan een dagelijks kort verwenmoment worden.

8. Ga naar je huisarts

Soms weet je waar je huidige vermoeidheid mee te maken heeft (je bent te druk geweest en te weinig geslapen). Soms weet je het helemaal niet. Als je je oververmoeid blijft voelen, ga dan in elk geval langs bij je huisarts of doe een beroep op een andere hulpverlener (zie hiervoor de stap Durf hulp vragen). Misschien heb je een depressie? Misschien lijdt je aan een of andere lichamelijke ziekte die ook vermoeidheidsklachten geeft? Er bestaan verschillende ziektes waarvan je moe bent en door deze niet te behandelen, maak je het jezelf wel heel moeilijk. Ga dus naar de hulpverlener want die kan je zeggen wat je te doen staat.

9. Denk terug aan andere moeilijke periodes

Iedereen maakt in zijn leven donkere periodes mee. Zeg dus niet te snel dat je nooit eerder zo'n donkere periode hebt doorgemaakt. Denk even terug aan die periodes. Wat zorgde er toen voor dat je die gevoelens had? Wat heeft jou er toen weer bovenop geholpen? Tracht dat zo helder en concreet mogelijk voor de geest te halen. Wat heb je toen precies gedaan dat je opnieuw kracht gaf? Geeft dat inspiratie voor wat je nu kunt doen?

10. Laat je verwennen

Velen onder ons hebben het er moeilijk mee dat een ander zomaar iets voor hen doet. Niet in staat zijn iets terug te doen, geeft hun een ongemakkelijk gevoel. Als je in een dipje zit, laat dat dan eens toe. De kans is groot dat anderen zien dat het niet zo goed met je gaat en dat ze iets extra voor je willen doen: je onderstoppen, je lievelingsgerecht voor je bereiden, thee voor je zetten, samen een wandeling maken... Op die manier geef je anderen de kans te laten merken dat ze je graag zien. Het is belangrijk die krachtige ervaring te laten binnenkomen.

11. Doorbreek even je huidige patroon

Waarschijnlijk verloopt je leven de laatste tijd monotoon (elke dag hetzelfde). Organiseer een dag voor jezelf, een dag die verloopt zoals jij het nu nodig hebt. Zet even alle verplichtingen aan de kant en zet je eigen behoeften op de eerste plaats. Wil je eens een dag in een bos gaan lopen of net in een stad? Heb je behoefte aan veel vrienden rond jou of eerder aan alleen zijn?

12. Jezelf geen verwijten maken

Misschien ben je kwaad op jezelf omdat het niet lukt om je beter te voelen of om meer te presteren of om meer voor anderen te betekenen. Jezelf zo onder druk zetten heeft weinig zin. Het maakt de dingen erger. Het is belangrijk te aanvaarden dat het even moeilijker gaat. Andere mensen maken ook zulke periodes door. Weet dat er ooit beter tijden komen. Misschien herinnert een voorwerp in huis je eraan hoe je vroeger uit een dal bent geklauterd. Geef dat voorwerp dan een meer centrale plaats in je kamer. Op moeilijke momenten kan het je even kracht geven als je er een glimp van opvangt.

13. Kom uit bed

Mensen die zich niet goed voelen, zijn doorgaans erg moe. Moeheid wordt geassocieerd met slapen. Je zult echter snel merken dat hoeveel tijd je ook in je bed doorbrengt, die moeheid niet verdwijnt. Vaak is zelfs het tegengestelde waar. Hoe langer je in je bed blijft, hoe vermoeider je overdag bent. Als je 's morgens in je bed ligt te piekeren en als je niet opstaat, is de kans groot dat je enkele uren later met een nog veel neerslachtiger gevoel je bed haast niet meer uit raakt. Sommigen voelen zich 's avonds het best en zo komen ze in de verleiding om heel laat te lezen, tv te kijken, ... Dat kan ervoor zorgen dat je dag-nachtritme verstoord raakt. Dat is niet enkel erg voor jezelf, maar ook voor je omgeving. Let hier dus mee op! Hoe slecht je je ook voelt, tracht jezelf een zekere regelmaat op te leggen. Op korte termijn vereist dat misschien energie, op lange termijn put je er kracht uit.

14. Ga het huis uit

Je opsluiten in huis of in bed is een haast natuurlijke reflex als je je niet goed voelt. Daar lijkt het veilig. Voor even is dat waarschijnlijk ook wel zo. Maar er zit een gevaarlijke kant aan. Je ontnemt jezelf immers iedere kans op een stimulus van de buitenwereld. En het zijn juist deze stimuli die je opnieuw kracht kunnen geven. Hoe slecht je je ook voelt, zorg ervoor dat je iedere dag toch even de deur uitgaat. Is het slecht weer, doe dan boodschappen, ... Maar ga even een frisse neus halen.

15. Doe iets dat veel energie vergt

Soms zit je vanbinnen met hevige emoties. Je bent bijvoorbeeld razend op jezelf of op iemand anders. Razernij is energie en je moet er iets mee doen. Spit de tuin om, ga sporten, brul mee met luide muziek, ... Probeer je energie kwijt te kunnen.

16. Reken op je vrienden

Soms heb je geen zin meer in mensen rond jou en wil je vooral rust. Hoe heilzaam alleen zijn ook kan zijn, hierin overdrijven is niet goed. Door je van de buitenwereld af te sluiten, ontnem je jezelf de kans op dat ene contact dat je nu net zo nodig hebt. Je kunt dus toch het beste contact opnemen met de persoon van wie je in je binnenste hoopt dat hij/zij even verlichting kan brengen door te luisteren naar wat je beroert, door net over heel andere dingen te praten of door samen iets te doen.

17. Luister naar je lievelingsmuziek

Kies de muziek die je nodig hebt, sluit je ogen en laat je drijven. Waarschijnlijk is er geen enkele kunstvorm die onze stemming beter kan bepalen dan muziek.

18. Laat je emoties de vrije loop

Schaam je niet voor tranen. Meestal luchten ze op.

19. Schrijf jezelf een brief

Als je het gevoel hebt dat je uit het diepste dal geklauterd bent, schrijf jezelf dan een brief voor het moment dat je weer eens in een diep dal terecht zou komen. Je weet nu hoe hulpeloos je toen was. Vermeld in die brief welke activiteiten je het meeste kracht hebben gegeven, welke contacten met familie of vrienden het meest deugd hebben gedaan en schrijf er hun telefoonnummer bij als je er lang naar hebt moeten zoeken. Schrijf ook neer hoe je nu naar jezelf kijkt en probeer een advies voor jezelf te formuleren. Bewaar deze brief op een goede plek zodat je hem snel terugvindt.

Links

www.zelfhulp.be

Website over zelfhulp.

http://www.cm.be/nl/105/klachten_en_ziekten/n-r/neerslachtigheid/neerslachtigheid.jsp

CM: dossier over neerslachtig zijn. Je vindt hier ook veel tips!

www.gezondweb.be/GezondWeb/Rubrieken/psychologie/Burnout/

Informatie over burn-out op gezondweb.be.

<http://www.lmgezond.be/407/psyche/-/ml/22501/Yv35/79983>

Liberaal mutualiteit: informatie over burn-out.

NOTITIES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.

MET SPECIALE DANK AAN:

Werkten mee aan dit pedagogisch dossier:

Stefanie Ghekiere (CGG Andante)
Griet Geeraert (Logo Mechelen)
Lynn Weyns (Logo Kempen)
Famke Sillis (Logo Antwerpen)
Els De Keyzer (stagiaire Logo Mechelen)
Vicky Van Dooren (CGG De Pont)

Bron van inspiratie:

Pedagogisch dossier 'Fit in je hoofd' (2009)
Nok Nok campagne (www.noknok.be)
Fit in je Hoofd campagne (www.fitinjehoofd.be)
Te Gek campagne (www.sad.be)

Werkten ook mee aan het pedagogisch dossier rond 'Fit in je Hoofd' (2009):

Jolien Mertens (CGG Andante)
Suzy Van der Meeren (CGG Andante)
Ellen Daly (Logo Mechelen)
Sylvia Vande Broek (Logo Mechelen)
Anke Van Eeckeren (Logo Kempen)
Tom Vermeulen (Logo Antwerpen)
Elke Keyenberg (Coach Geestelijke Gezondheid provincie Antwerpen)

OSPA

Overlegplatform
Suicidepreventie
Provincie
Antwerpen