



#WELINJEVEL

DOOR

JAC

door CAW

#WELINJEVEL

Project in kader van mentaal welzijn jongeren

Naar aanleiding van de **campagne #WELINJEVEL** bieden we jullie graag wat inspiratie aan om met het thema 'mentaal welzijn bij jongeren' aan de slag te gaan in jouw klas of groep.

Door preventief in te zetten op mentaal welzijn help je jongeren om **weerbaarder** te worden en sterker in het leven te staan, waardoor hun **zelfvertrouwen** ook **groeit**.

De campagne #WELINJEVEL biedt jongeren enkele tools aan om rond hun mentaal welzijn te werken. #WELINJEVEL richt zich naar een zo breed mogelijke groep van jongeren.

Jongeren die een mindere dag hebben, het gevoel hebben dat het water in hun emmer aan het stijgen is, of er soms alleen voor staan, kunnen met de tips die we aanreiken zélf aan de slag gaan. We hopen dat ze door het toepassen ervan terug wat meer ademruimte krijgen op vlak van hun mentaal welzijn en bijgevolg hun veerkracht versterken.

De tips en tools die aan bod komen, zijn van **preventieve** aard. Jongeren die nood hebben aan een intensievere vorm van hulp of hulpverlening, zullen hier niet voldoende aan hebben. Ze kunnen wel een vorm van extra ondersteuning bieden. Daarom is er in deze handleiding ook aandacht voor **organisaties** waar jongeren terecht kunnen als ze hulp nodig hebben.

We wensen jullie alvast succes om aan de slag te gaan rond dit boeiende thema! Wens je graag wat extra ondersteuning bij deze inspiratiebundel of rond het thema, aarzel niet om ons te contacteren via preventie@cawzuidwestvlaanderen.be.

Cel Preventie
CAW Zuid West-Vlaanderen

INHOUDSTAFEL

I.	HET BELANG VAN EEN VEILIGE GROEPSSFEER	5
II.	HOE KUN JE IN JE KLAS OF GROEP HET THEMA 'MENTAAL WELZIJN' BESPREEKBAAR MAKEN?	6
III.	AAN DE SLAG MET #WELINJEVEL	7
	❖ Opwarmer – stellingenronde	8
	❖ De moderne brainstorm – 'Wat is mentaal welzijn voor jou?'	10
	❖ Filmpje #WELINJEVEL	11
	❖ Creatief aan de slag DIFY #WELINJEVEL	12
	❖ Afsluiter	20
IV.	BIJLAGEN	21
	Bijlage 1: Hulpkanalen	21
	Bijlage 2: Voetbalveld – basketbalveld	23
	Bijlage 3: Complimentenpluimen	25

I. HET BELANG VAN EEN VEILIGE GROEPSSFEER

Mentaal welzijn is een thema dat niet gemakkelijk bespreekbaar is in groep. Het is jou, niet alleen als leerkracht of jongerenbegeleider, maar ook als jongere **kwetsbaar opstellen**.

Daarom is het belangrijk om te zorgen dat er een **veilige groepssfeer** is, mét aandacht voor iedereen zijn/haar persoonlijke **grens** rond het thema mentaal welzijn.

Bij de start raden we daarom aan om enkele **afspraken** te maken, zodat de veiligheid om rond dit thema te kunnen werken, kan gewaarborgd worden.

Mogelijke afspraken kunnen zijn:

- **PRIVACY:** Wat we hier vertellen, is vertrouwelijk en blijft binnen deze groep. We vertellen dit niet door aan anderen, ook de begeleiders niet.
- **IK:** We praten over onszelf, onze gevoelens, onze ervaringen, We spreken ook enkel over onszelf en onze eigen ervaringen en niet over anderen.
- **KIES:** Iedereen kiest wat hij/zij wel of niet wil delen met de groep. We forceren niemand om iets te zeggen dat hij/zij niet wil. Je kan gerust je gevoelens en gedachten voor jezelf houden, als je je niet veilig voelt in de groep.
- **LUISTEREN:** We luisteren actief naar elkaar en elkaar laten uitspreken
- **RESPECT:** We gaan op een respectvolle manier om met de verhalen van anderen en we lachen elkaar niet uit.

Je kan nog extra afspraken maken, afhankelijk van jouw groep.

II. HOE KUN JE IN JE KLAS OF GROEP HET THEMA 'MENTAAL WELZIJN' BESPREEKBAAR MAKEN?

Er bestaan reeds heel wat uitgebreide methodiekenbundels om rond het thema 'mentaal welzijn' aan de slag te gaan.

Deze inspiratiebundel biedt jullie de mogelijkheid om dit thema aan te snijden aan de hand van het filmpje #WELINJEVEL.

Je kan er voor kiezen om het filmpje gewoon te tonen aan de jongeren. De meerwaarde zit er echter in om er een **groepsmoment** van te maken, mét aandacht voor een veilige groepssfeer (zie hierboven voor tips).

- Hóe gaat het met jullie jongeren?
- Hóe schatten ze hun eigen mentaal welzijn in?
- Wat kunnen ze leren van elkaar op vlak van mentaal welzijn?

Wees je ervan bewust dat door het bespreekbaar maken van het thema 'mentaal welzijn' sommige verhalen bij jongeren naar boven kunnen komen en bijgevolg heel wat emoties. Het is belangrijk dat je hier als leerkracht/begeleider aandacht voor hebt, maar het is tegelijk niet de bedoeling dat je als leerkracht of jongerenbegeleider de rol van hulpverlener opneemt.

Wat kan je dan wél doen als leerkracht/begeleider?

Je kan aan de jongeren meegeven waar ze terecht kunnen als ze nood hebben aan meer hulp: denk maar aan leerlingenbegeleiding, CLB, AWEL, Tele-onthaal, maar zeker ook het JAC.

In **bijlage 1** van deze handleiding vind je een overzicht van hulpkanalen voor jongeren.



#WELINJEVEL
AAN DE SLAG

OPWARMER //STELLINGENRONDE//

Deze oefening is bedoeld als **opwarmer**.

De jongeren zitten met hun ogen gesloten. Belangrijk is dat gedurende de volledige oefening de ogen gesloten blijven, om de drempel om te antwoorden op persoonlijke vragen te verkleinen en de anonimiteit te waarborgen.

Er worden verschillende **stellingen luidop gelezen** met betrekking tot hun mentaal welzijn.

Herkennen de jongeren zich in de stelling, dan steken ze hun **hand in de lucht**.

EXTRA: Je kan de jongeren eventueel een kaartje geven per keer dat ze hun hand opsteken. Dit omdat het na de stellingenronde visueel gemakkelijker aan te tonen is dat de meesten minstens 1 of meerdere keren hun hand in de lucht staken. Je kan dit ook achterwege laten, aangezien het iets tijdrovender is.

Stellingen:

- Heb je al eens gepiekerd?
- Heb je je al eens niet goed in je vel gevoeld zonder goed te weten waarom?
- Heb je soms het gevoel dat er een zware last op je schouders rust?
- Heb je al eens vragen gehad over je toekomst?
- Heb je soms zin om weg te lopen van je problemen of moeilijkheden?
- Heb je je soms al eens alleen gevoeld?
- Komen vrienden soms raad vragen aan jou?
- Voel je je soms niet begrepen door anderen?
- Heb je je al eens slecht gevoeld op school?
- ... (Je kan dit gerust aanvullen met extra stellingen naar keuze)

Nabespreking

Na de stellingenronde volgt de **nabespreking**.

Enkele vragen ter nabespreking:

- Hoe was de opdracht voor jullie?
- Hoe heb je deze oefening ervaren?
- Had je verwacht dat (bijna) iedereen een of meerdere keren zijn/haar hand in de lucht heeft gestoken of een of meerdere keren kaartjes heeft ontvangen?

Meestal blijkt uit deze oefening dat bijna iedereen zich in 1 of meerdere stellingen herkent. Het is belangrijk om hier te gaan **normaliseren**. Het is heel normaal dat je je niet altijd even 'wel in je vel' voelt.

"Het is ok om niet altijd ok te zijn."

Hoe je ermee omgaat dat je je niet altijd wel in je vel voelt, kan verschillen. De ene jongere vindt rust in zijn hoofd door afleiding te vinden in bijvoorbeeld sporten, de andere vindt dan eerder steun door te praten met anderen.

Welke tips geven ze aan elkaar om zich beter in hun vel te voelen?

Vanuit deze korte nabespreking gaan we over naar de volgende oefening 'de moderne brainstorm'.

Wat verstaan jullie onder 'mentaal welzijn'?

DE MODERNE BRAINSTORM //WOORDWOLK 'WAT IS MENTAAL WELZIJN VOOR JOU?'//

Wat verstaan jongeren zélf onder 'mentaal welzijn', zich wel in hun vel voelen? Wat is daar voor nodig? Hoe voelen ze dat het de andere kant opgaat? Wat is er nodig om terug in evenwicht te zijn?

Dit kun je via een woordwolk te weten komen. Onze voorkeur gaat uit naar Mentimeter, maar andere online tools kunnen natuurlijk ook.

Het voordeel van Mentimeter is dat je **live een woordwolk maken**.

Jongeren kunnen via een laptop of smartphone op een anonieme manier hún invulling geven van het begrip 'mentaal welzijn' en dit live delen met de groep. Het is een **interactieve** en 'modernere' manier om te brainstormen. De woordwolk ontstaat en groeit 'live' op het digibord.

Gelijkenissen in antwoorden vallen meteen op door de grootte van het woord. Hoe groter, hoe meer jongeren hetzelfde antwoordden.

Een voorbeeld van zo'n woordwolk kan zijn:

Mentaal welzijn



EXTRA: Je kan er voor kiezen om nu al kort in te gaan op enkele antwoorden, afhankelijk van de tijd die je hebt.

BEKIJKEN //FILMPJE #WELINJEVER//

Nu we een zicht hebben op wat 'mentaal welzijn' betekent voor de jongeren, staan we even stil bij hoe we dit kunnen versterken.

Hiervoor bekijken we het filmpje #WELINJEVER. Daarin komen **6 concrete tips** aan bod over hoe je je mentaal welzijn kan versterken.

Je krijgt tips te zien rond:

- ontspanning
- zelfvertrouwen
- hulp vragen
- piekeren
- zelfzorg
- meer veerkracht door te sporten

WAAROM is dit belangrijk en **HOE** kun je dit aanpakken?

Door het toepassen van de tips kan je ervoor zorgen dat je potje niet overkookt, dat de balans tussen je goed voelen en je minder goed voelen in evenwicht blijft, je meer zelfvertrouwen krijgt, minder piekert, ...

Bij elke tip hoort ook telkens een **DIFY**, een Do It For Yourself. Dit is een creatieve uitwerking van de tip, waar je als jongere zélf mee aan de slag kan vóór jezelf.

Het filmpje #WELINJEVER bekijken duurt ongeveer 6 min.

Je vindt het filmpje terug via: www.youtube.com/watch?v=Og6Ygy4cXz8 of door onderstaande QR-code te scannen:



EXTRA: Er kan gekozen worden om na het bekijken van het filmpje meteen aan de slag te gaan met 1 van de voorgestelde DIFY's. De uitwerking hiervan vind je verder in de handleiding.

Is er geen tijd of je kiest ervoor om niet aan de slag te gaan met een DIFY, dan kan je meteen overgaan naar de afsluiter.

CREATIEF AAN DE SLAG //DIFY #WELINJEVEL //

Er kan gekozen worden om na het bekijken van het filmpje meteen aan de slag te gaan met 1 van de voorgestelde DIFY's.

Afhankelijk van de DIFY die je er uit kiest, zal je materiaal moeten voorzien. Niet alle tips zijn geschikt om in groepsverband uit te voeren. Kies dus best welke tip voor jouw klas of groep het meest geschikt is.

TIP 1: Zorg voor voldoende ontspanning

Op tijd en stond ontspannen is zo belangrijk. Het zorgt ervoor je emmer niet overloopt, dat je het evenwicht tussen draagkracht en draaglast bewaart, dat je er weer tegenaan kunt.

"Door te ontspannen laat je je geest kalmeren."

➤ DIFY: CHILL-pot

- Voorzie voldoende (gekleurde) houten stokjes. Deze kun je vinden in een hobbywinkel, AVA, Action, ...
- Iedere jongere krijgt een of meerdere stokje(s) en schrijft daarop zijn/haar eigen ontspanningstips.
- Verzamel alle stokjes in een pot en laat iedere jongere een stokje trekken om hún toptip van de dag te ontdekken. Op deze manier inspireren de jongeren elkaar.
- Je kan dit eventueel regelmatig in jouw groep herhalen waardoor het aanbod aan ontspanningstips alleen maar uitgebreider wordt.



TIP 2: Vertrouw op jezelf

Jongeren onderschatten zichzelf vaak. Nochtans, vaak ligt een oplossing binnen eigen handbereik. Stilstaan bij eigen talenten, kwaliteiten, mogelijkheden in plaats van tekortkomingen doet het zelfvertrouwen groeien.

"Er zit meer in jezelf dan je denkt."

➤ DIFY: Speech over je leven

- Hiervoor is er alleen papier en schrijfgerei nodig.
- Stel je voor dat je 100 jaar bent en je schrijft een speech over jouw leven.
- Overloop welke zaken je bereikt hebt.
- Welke stappen heb je gezet om die doelen te bereiken?
- Hoe kun je daar NU mee aan de slag gaan om jouw toekomstige doelen te bereiken?



TIP 3: Durf hulp te vragen

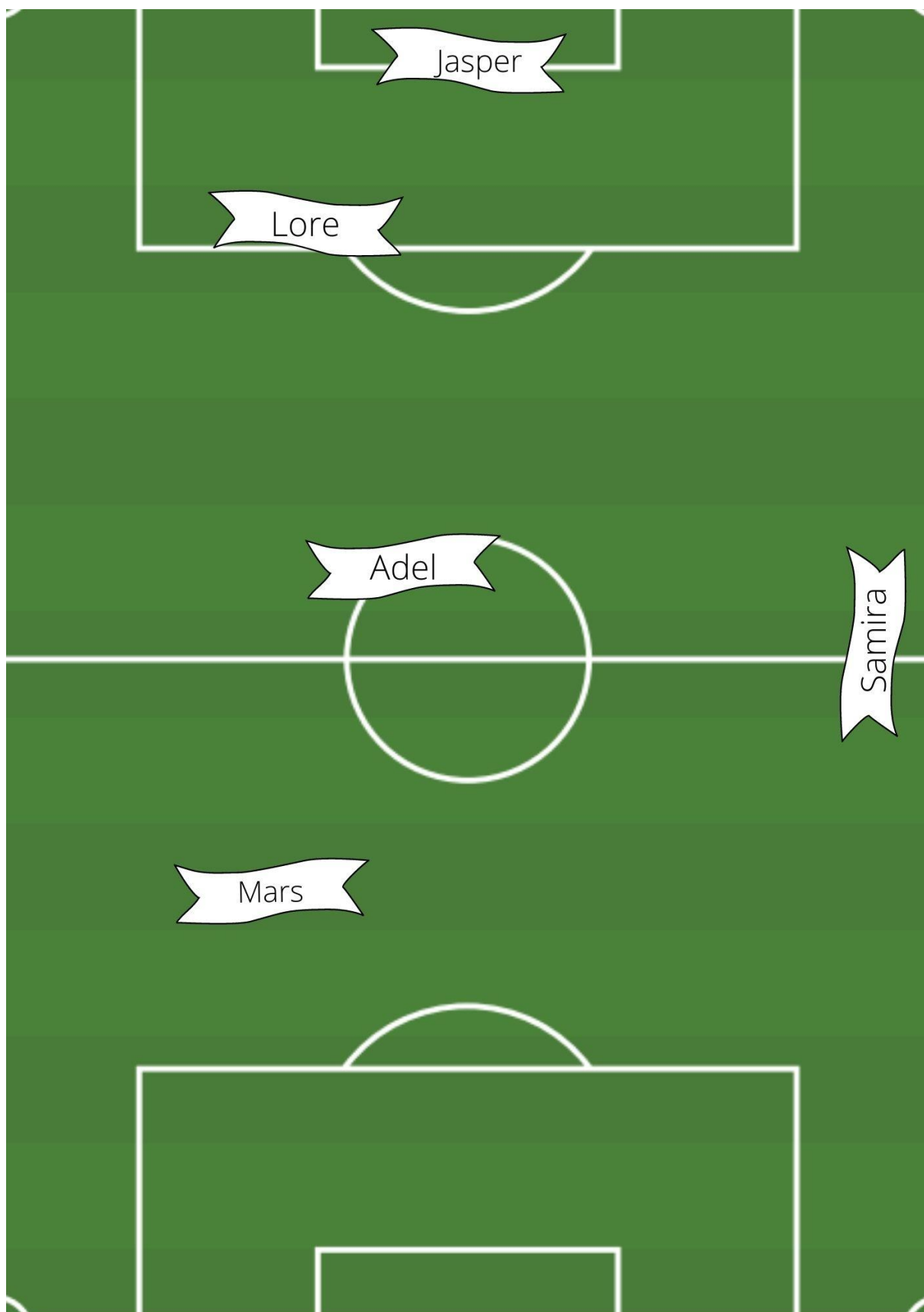
Jongeren hebben het vaak moeilijk om hulp te vragen of deze te accepteren. Hulp vragen is echter geen teken van zwakte, maar wel van sterkte. Hulp vragen helpt jouw eigen blik te verruimen, en het geeft je ademruimte om terug verder te kunnen.

***"Als je de hulp van een ander accepteert, betekent dat niet dat je gefaald hebt.
Het betekent dat je er niet alleen voor staat."***

➤ **DIFY: Breng je eigen steunteam in kaart**

- Papier en schrijfgerief
- Om de oefening wat meer in te kleden, kan je gebruik maken van A3-bladeren met een voetbalveld, een basketbalveld, het logo van jeugdbewegingen, ... (bijlage 2). Voor de verschillende vragen kun je etiketten voorzien die de jongeren op hun blad kunnen kleven en beschrijven.
- Bedoeling is de jongeren bij deze DIFY even stil staan bij de belangrijke steunfiguren in hun leven. Dit doen ze aan de hand van volgende vragen:
 - Wie is dé coach/leider/leerkracht/vertrouwenspersoon in je leven? Wie geeft jou duwtjes in de rug? Wie motiveert je om stappen te zetten?
 - Wie geeft jou de voorzet? Wie helpt je om je doel te bereiken?
 - Wie is je luidste supporter? Op wie kun je altijd rekenen? Wie vertrouwt je het meest? Van wie krijg je meest steun?
 - Met wie vier je de overwinning, een mijlpaal die je behaalde, een stap die je éindelijk durfde zetten?
 - Met wie ga je na de match of activiteit nog iets drinken? Bij wie vind je afleiding? Wie is je buddy waarmee je kan ontspannen?

Voorbeeld



TIP 4: Pieker je niet rot

Piekeren verandert muggen in olifanten. Het brengt meestal geen oplossing en maakt je onrustig. Piekeren kost veel energie dat je beter steekt in het zoeken naar wat wél mogelijk is in plaats van wat niet mogelijk is.

"Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren."

Opmerking: Deze oefening is minder geschikt om in groepsverband uit te voeren, omdat piekergedachten neerpennen toch iets persoonlijkers is. Indien je er toch voor kiest om deze DIFY in groepsverband uit te voeren, heb dan zeker aandacht voor een veilige groepssfeer.

➤ DIFY: Anti-piekerpot

- Voorzie glazen bokaaltjes (mét deksel) van yoghurt, groentjes, confituur, ... of vraag aan de jongeren om er zelf een mee te brengen
- Gekleurd papier en schrijfgerei
- Deze oefening bestaat er uit dat jongeren hun piekergedachten neerpennen, zodat ze er niet blijven mee zitten.
- Voor jongeren die veel piekeren, is het goed om een dagelijks piekermoment in te bouwen, zodat het piekeren hun dag niet overheerst. Ze 'sparen' als het ware hun piekergedachten op tot het moment dat ze deze neerpennen. Het is ook aan te raden een vast piekermoment in tijd te beperken, bijvoorbeeld maximum 20 minuten, want anders is men terug vertrokken in een eindeloze piekerspiraal.



TIP 5: Zie jezelf graag

We strooien vaak met complimenten naar anderen, maar doen we dit ook soms naar onszelf? Je kan een ander niet graag zien als je jezelf niet graag ziet.

"Het is niet egoïstisch om jezelf graag te zien, te zorgen voor jezelf en je geluk als prioriteit te stellen. Het is noodzakelijk."

➤ DIFY: Geef jezelf een pluim

- Voorzie papier en gekleurde stiften
- Laat de jongeren zelf hun pluim tekenen (je kan ook de pluimen in bijlage 3 hiervoor afprinten)
- Per pluim schrijven ze een complimentje op: waar zijn ze trots op, waarvoor verdienen ze een compliment?
- Je kan ervoor kiezen om de jongere pluimen voor zichzelf te maken, maar je kan er ook voor kiezen om complimenten aan elkaar uit te delen.
- Vragen die bij deze DIFY kunnen helpen:
 - Waarvoor kloppen anderen op jouw deur?
 - Waar krijg je complimenten over?
 - Waarover vragen anderen jou om raad?
 - Waarom was je de laatste keer verwonderd over jezelf?



TIP 6: Veerkracht te kort? Probeer eens een sport

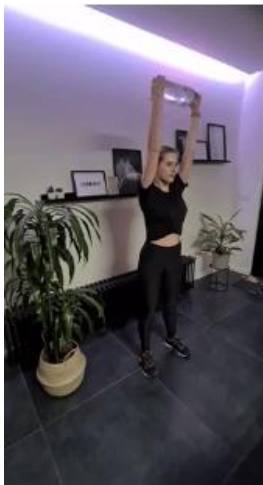
Als je beweegt, dan ga je minder nadenken, je krijgt meer energie waardoor je net in actie schiet om zaken aan te pakken.

Niet iedere jongere heeft de mogelijkheid om een duur fitnessabonnement aan te schaffen. Ook op school of in je groep kun je creatief zijn in het vinden van kosteloze sportmaterialen.

"Geloof dat je het kan en je bent al halverwege."

➤ DIFY:

- Daag de jongeren uit om creatief te zijn in het vinden van kosteloos sportmateriaal of sportoefeningen en ga een groepschallenge aan.
- Enkele tips:
 - Kussens
 - Plastieken flessen gevuld met water of zand
 - Dagelijkse uitdaging tijdens de pauze: walk a mile a day
 - 10.000 stappen/dag challenge
 - Zoek een sportbuddy om sámen te gaan lopen, fietsen, ...



AFSLUITER //FEELGOODTIPS//

Vraag aan de jongeren om ter afsluiting **hun tip om zich beter te voelen** te delen met elkaar.

Dit kan je eveneens op een creatieve manier aanpakken:

- **Feelgoodwall:** voorzie in de klas of op school een bord, muur, waarop de jongeren hun tips kunnen uithangen. Iedereen schrijft zijn **tip om zich beter te voelen** op een smiley. Alle smileys worden op een affiche gekleefd en uitgehangen. De tip van de ene jongere kan inspiratie bieden aan een andere jongere.

Benodigheden:

Gekleurd papier, schrijfgerei, stiften, scharen. Je kan, om tijd te besparen, de smileys, vooraf zelf maken of afprinten.



BIJLAGE 1: HULPKANALEN

Een gesprek over mentaal welzijn kan heel wat losmaken en vragen of emoties oproepen bij jongeren. Heb hier zeker aandacht voor maar het is tegelijk niet de bedoeling dat je als leerkracht of jongerenbegeleider de rol van hulpverlener opneemt.

Het is wel belangrijk om mee te geven **waar jongeren terecht kunnen** als ze nood hebben aan meer hulp: denk maar aan leerlingenbegeleiding, CLB, AWEL, Tele-onthaal, maar zeker ook het JAC.

Onderstaande tips kunnen je hierbij helpen:

- Het kan goed zijn om leerlingen nogmaals te informeren over de **interne schoolwerking op vlak van zorg**. Waar kunnen ze terecht binnen de school? Wie zijn de leerlingenbegeleiders, vertrouwensleerkrachten, zorgcoördinatoren, opvoeders, ...? En vooral, hoe kunnen leerlingen bij hen terecht? Het is goed om dit regelmatig opnieuw te herhalen.
- In het filmpje #WELINJEVERL wordt het JAC reeds kort voorgesteld. Je kan de leerlingen ook het **uitgebreidere filmpje over het JAC** tonen. Dit vind je terug via: <https://youtu.be/rGzS1SzvtM>



➤ **KZITERMEE.BE**

De website **www.kzitermee.be** is dé wegwijzer naar alle hulporganisaties in Zuid-West-Vlaanderen. Daarnaast vinden jongeren ook interessante websites waar ze informatie, tips, telefonische of online hulplijnen, ... terugvinden.

➤ ROT-kaartje



Jongeren kunnen op een ROT-kaartje niet alleen de rechtstreekse contactgegevens van verschillende **organisaties** terugvinden, er is ook ruimte om de contactgegevens van **eigen vertrouwenspersonen** te noteren. Het kaartje past ideaal in een portefeuille.

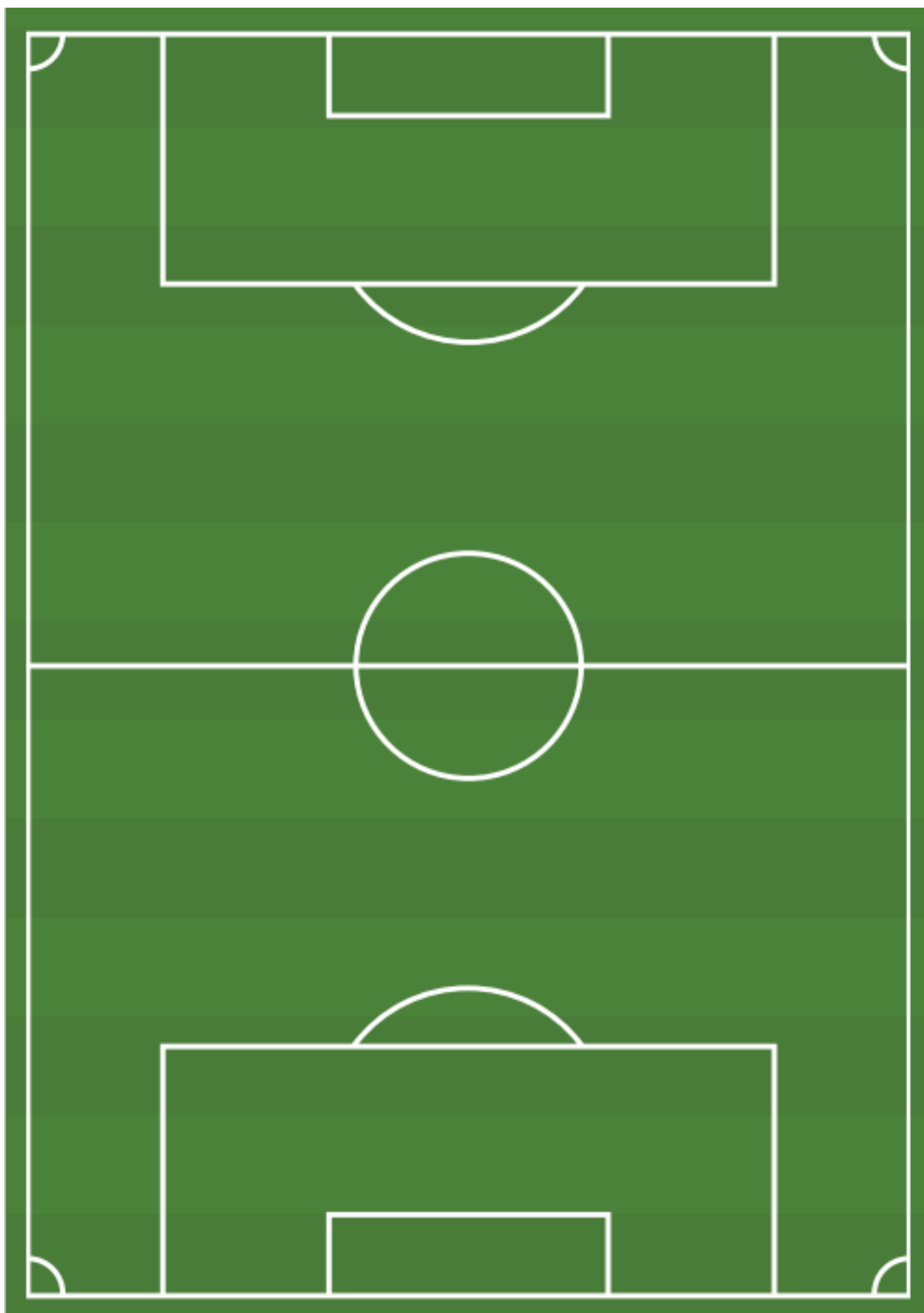
Interesse? Vraag gerust een setje ROT-kaartjes aan via preventie@cawzuidwestvlaanderen.be

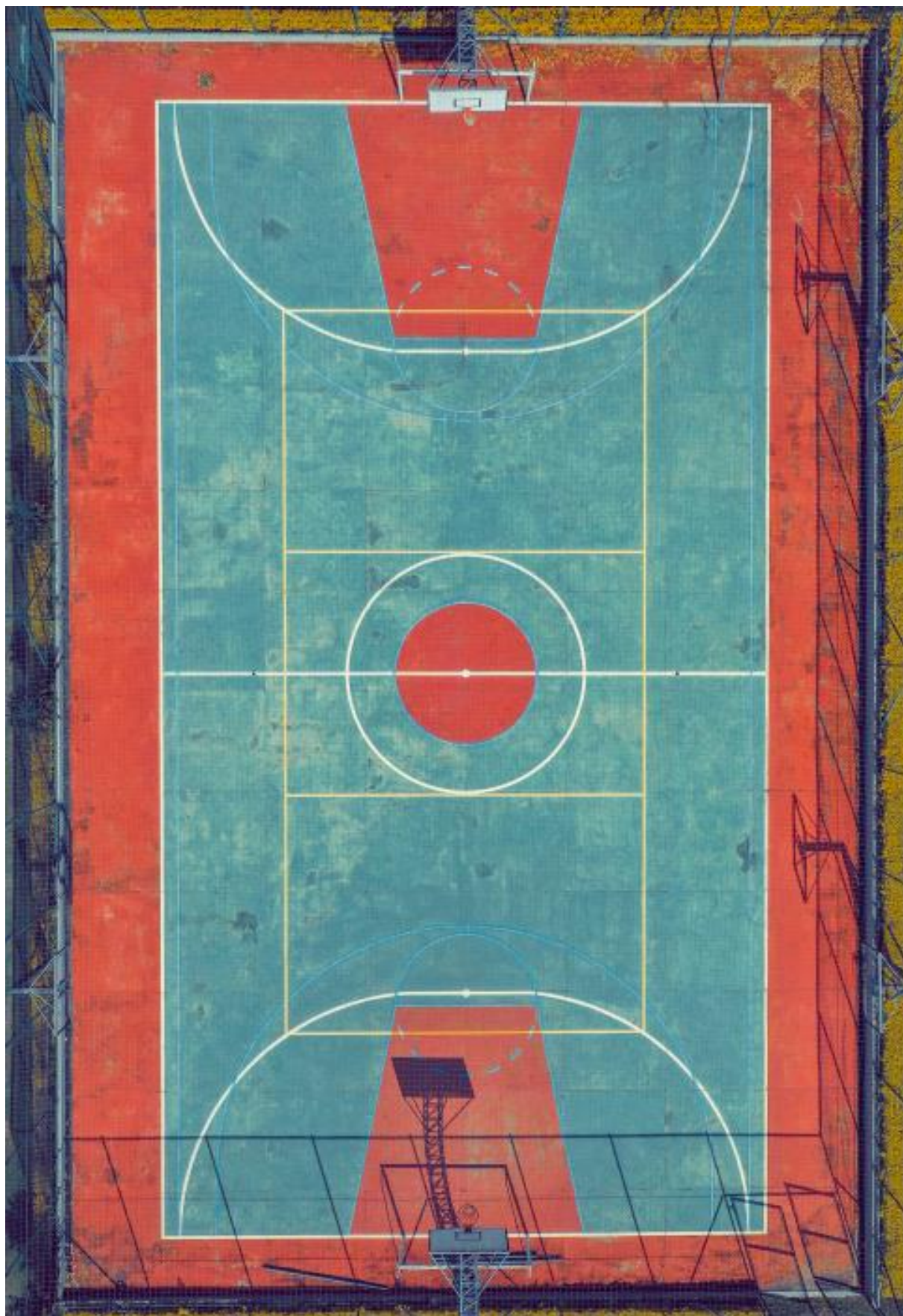


➤ onlinehulp-apps

Op deze website staan alle apps gebundeld die bedoeld zijn om welzijn en geestelijke gezondheid te behouden of verbeteren. Jongeren kunnen de apps selecteren voor hun leeftijd. Het aanbod is heel ruim, gaande van chat- en telefonische hulplijnen, zelfhulp, apps om anderen te helpen.

BIJLAGE 2: BRENG JE EIGEN STEUNTEAM IN KAART





BIJLAGE 3: COMPLIMENTENPLUIMEN

