



#WELINJEVEL 2.0

DOOR

JAC

door CAW

#WELINJLEVEL 2.0

Preventiecampagne ter bevordering van het mentaal welzijn bij jongeren
-- Uitbreidingsbundel --

Enkele maanden terug lanceerden we de **campagne #WELINJLEVEL**.

Een preventieve campagne waarbij jongeren **6 tips en tools** aangereikt kregen om hun **mentaal welzijn te versterken**.

De campagne, bestaande uit het **filmpje #WELINJLEVEL** en de **affichereeks**, werd kracht bijgezet door de **inspiratiebundel** om in je klas of groep mee aan de slag te kunnen gaan rond dit thema.

De start van deze campagne werd gegeven in mei 2021, maar kent geen eindpunt.
Het is namelijk belangrijk om áltijd aandacht te hebben voor het mentale welzijn van jongeren.

We bieden je dan ook graag deze **eerste uitbreiding van de inspiratiebundel** aan, #WELINJLEVEL 2.0. De uitbreiding bevat een **nieuwe reeks oefeningen** waarmee je binnen jouw groep aan de slag kan gaan. Elke oefening werd opnieuw gelinkt aan 1 van de 6 tips (ontspanning, zelfvertrouwen, hulp vragen, piekeren, zelfzorg, sport).

Op ons **online platform 'Padlet'** kunt u vanaf heden alle materialen, affiches en inspiratiebundels die tot nu toe ontwikkeld werden in het kader van de campagne #WELINJLEVEL terug vinden. De link hiernaartoe is: <https://padlet.com/PreventieCAWzwwl>.

Ook in deze uitbreidingsbundel zijn de oefeningen terug 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.
We verwijzen graag terug naar het overzicht in de eerste inspiratiebundel, waar aandacht besteed werd aan **organisaties** waar jongeren terecht kunnen als ze hulp nodig hebben.

Vanaf september 2021 wordt ook ingezet op **regionaal chatten met een jongerenhulpverlener van CAW Zuid-West-Vlaanderen**. Alle info hierrond, vind je in bijlage 1.

We wensen jullie alvast succes om aan de slag te gaan rond dit boeiende thema!

Wens je graag wat extra ondersteuning bij deze uitbreiding, rond het thema 'mentaal welzijn bij jongeren' of het materiaal van de campagne #WELINJLEVEL, aarzel niet om ons te contacteren via preventie@cawzuidwestvlaanderen.be.

Cel Preventie
CAW Zuid-West-Vlaanderen
Najaar 2021

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 #WELINJEVERL 2.0	7
	❖ #WELINJEVERL-barometer	8
	❖ Zeg je gedacht	9
	❖ Filmpje #WELINJEVERL	10
	❖ Aan de slag met #WELINJEVERL 2.0	11
	❖ Afsluiter	20
IV.	BIJLAGEN	
	Bijlage 1: Regionale chat met een jongerenhulpverlener	21
	Bijlage 2: Talentenboom	22
	Bijlage 3: Netwerkganzenbord	25
	Bijlage 4: Mijn zelfzorgplan	30
	Bijlage 5: Feelgoodcards	32

I. HET BELANG VAN EEN VEILIGE GROEPSSFEER

Net zoals in de eerste bundel wijzen we nog eens op het belang van een veilige groepssfeer wanneer je met het thema mentaal welzijn aan de slag gaat.

Mentaal welzijn is niet gemakkelijk bespreekbaar 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 #WELINJEVER (zie p.10).

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 groeps sfeer (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.



NIEUW: Vanaf september 2021 is er ook een nieuw regionaal chataanbod (zie bijlage 1).



TIP: maak voor je eigen school of organisatie een duidelijk overzicht van jullie aanspreekpersonen, bijvoorbeeld aan de hand van een affiche of op jullie digitaal platform.



#WELINJEVEL 2.0

AAN DE SLAG

HOE #WELINJLEVEL IS JE GROEP? // #WELINJLEVEL-BAROMETER //

Als leerkracht of begeleider sta je dicht bij de jongeren. Maar weet je ook hoe het écht met hen gaat?

In de eerste inspiratiebundel kon je live een woordwolk maken om zicht te krijgen op wat jongeren verstaan onder het thema 'mentaal welzijn'. In deze tweede bundel gaan we hier wat verder op in en polsen we naar het welbevinden van de jongeren in je groep.

Je kan bij wijze van inleiding op het thema 'mentaal welzijn' een korte (anonieme) bevraging doen om zicht te krijgen op het mentaal welzijn binnen jouw groep. Dan 'voel' je beter wat er leeft binnen je groep en of er al dan niet nood is om dieper in te gaan op het thema.

Voorzie een blad met enkele vraagjes of maak een google formulier aan en laat de jongeren de vraagjes invullen.

Enkele voorbeeldvragen ter inspiratie:

- Hoe goed voel je je momenteel?
 - Helemaal niet goed
 - Niet goed
 - Ik weet het niet
 - Goed
 - Heel goed
- Hoe vaak voel je je slecht in je vel?
 - Nooit
 - Zelden
 - Soms
 - Regelmatig
 - Heel vaak
- Hoe voel je dat je een mindere dag hebt/zal hebben? (signalen)
- Wat doe je als je je niet goed in je vel voelt?
- Wat doe je om je terug beter te voelen? (tips)
- Wie kan er jou helpen opdat je je beter zou voelen? (netwerk)
- Op welke manier kan iemand anders jou helpen om jou beter te doen voelen?

OPWARMER //ZEG JE GEDACHT//

“Ik weet de bestemming nog niet, maar ben alvast op weg.”

Velen hebben een eigen interpretatie over wat mentaal welzijn nu eigenlijk betekent. Voor de ene jongere draait het om goedgezind zijn, terwijl het voor de andere eerder gaat over geestesziek zijn. Mentaal welzijn heeft een zeer brede range en aan de hand van deze stellingen willen we dat duidelijk maken.

Deze oefening is bedoeld als **opwarmer** en om de leerlingen te doen nadenken over het thema ‘mentaal welzijn’.

Overloop één voor één onderstaande stellingen en laat de leerlingen praten over wat zij over deze stellingen vinden.

Stellingen:

- Psychische problemen kan iedereen hebben.
- Het is moeilijk om over psychische problemen te spreken.
- Wanneer ik zou vermoeden dat ik een psychisch probleem heb, dan zou ik dit meteen aan mijn ouders/vrienden/vertrouwenspersoon vertellen.
- Eens je een psychisch probleem hebt gehad, kan je hier niet meer van af raken.
- Mentale gezondheid is even belangrijk als lichamelijke gezondheid.
- Als blijkt dat één van mijn vrienden een psychisch probleem heeft, dan zou ik die niet meer vertrouwen.
- ... (vul gerust zelf verder aan met extra stellingen)

Bij stellingen is er geen juist of fout antwoord. Iedereen heeft recht op zijn/haar eigen mening. Heb er oog voor dat de jongeren hun mening kunnen verdedigen, maar dat er ook jongeren zijn die dit liever niet delen.

★ **TIP:** *Je kan ervoor opteren om het lokaal in twee delen op te splitsen. Jongeren gaan bijvoorbeeld rechts staan als ze akkoord gaan met de stelling en links wanneer ze niet akkoord zijn. Laat de twee kampen beargumenteren waarom ze dit vinden.*

★ **TIP:** *Je kunt ook op voorhand een pro- en contragroep opstellen. De jongeren zoeken dan zoveel mogelijk argumenten om hun toegewezen standpunt te verdedigen. Achteraf gaan beide groepen in discussie.*

BEKIJKEN //FILMPJE #WELINJLEVEL//

Indien de jongeren nog niet bekend zijn met het filmpje #WELINJLEVEL kun je dit eerst in groepsverband bekijken. In het filmpje komen **6 concrete tips** aan bod over hoe je je mentaal welzijn kan versterken. Het duurt ongeveer 6 minuten.

Tips rond ontspanning, zelfvertrouwen, hulp vragen, piekeren, zelfzorg en meer veerkracht door te sporten komen er aan bod.

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

Door het toepassen van de tips kan het mentaal welzijn versterkt worden.

Bij elke tip hoort verschillende oefeningen. Deze #WELINJLEVEL 2.0 bundel biedt nieuwe inspiratie om met de tips aan de slag te gaan.

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



AAN DE SLAG MET #WELINJEVER 2.0

Deze uitbreidingsbundel biedt een nieuwe reeks van 6 oefeningen aan waarmee in groepsverband aan de slag kan gegaan worden.

Afhankelijk van de oefening die gekozen wordt, zal al dan niet materiaal moeten voorzien worden.

Niet alle oefeningen zijn even geschikt om met elke groep uit te voeren. Kies dus best welke oefening voor jouw groep het meest geschikt is.

TIP 1: Zorg voor voldoende ontspanning

Een boog die altijd gespannen staat, breekt. Daarom is ontspanning zo belangrijk. Het zorgt ervoor dat je op momenten dat je er de aandacht wél bij moet hebben, dat kan doen.

Bij de eerste campagne deelden we daarom een sticker uit waarop stond “**niks moet, niks mag**”.



We leven in een maatschappij waarin zo veel van iedereen verwacht wordt. We moeten, moeten en moeten alsmaar meer. De duizenden verwachtingen die ons opgelegd worden, geven ons een versmachtend gevoel. Daarom vonden wij de boodschap “niks moet, niks mag” belangrijk om mee te geven met jongeren.

Als ze nu al, op jonge leeftijd, getraind worden om altijd maar te moeten en nooit eens te ontspannen, dan stevenen we af op een maatschappij waar een burn-out een jaarlijks ingeplande afwezigheid wordt. Daarom: **zorg voor voldoende ontspanning!**

“Als je geen tijd hebt om te ontspannen, wordt het tijd om te ontspannen.”

➤ GROEPSPLAYLIST

Veel jongeren vinden muziek zeer belangrijk in hun leven. De muziek helpt bij hun zelfontplooiing, helpt hen gevoelens verwerken waarmee ze op dat moment zitten én helpt hen om tot rust te komen wanneer het moeilijk gaat.

- Maak een groepsplaylist aan: iedereen zoekt 3 liedjes op die hem/haar helpen om te ontspannen of om stress los te laten.
- Wanneer de jongeren een pauze verdienen, kan er één liedje van de playlist afgespeeld worden. Het kan helpen om eventjes de aandacht van de les/activiteit te verleggen naar het gekozen liedje, om dan met meer aandacht de les/activiteit te hervatten!

★ **TIP:** Je kan kiezen om deze oefening in een taal te verwerken, zoals de les Nederlands of les Engels. Laat de leerlingen bijvoorbeeld de Engelse tekst vertalen naar het Nederlands en de betekenis van het liedje achterhalen.

TIP 2: Vertrouw op jezelf

Niemand wordt geboren met een laag zelfvertrouwen. Toch merken we dat heel veel mensen last hebben van weinig zelfvertrouwen. Ook jongeren.

Weinig zelfvertrouwen is vaak aangeleerd door bepaalde negatieve ervaringen.

Wat je kan aanleren, kan je ook weer afleren. Je kan dit doen door **op een andere manier naar jezelf proberen te kijken**. Aan de hand van onderstaande oefening proberen we dit duidelijk te maken.

“Gebruik al je talenten. Het zou erg stil zijn in het bos als alleen de beste vogel zou zingen en de rest zou luisteren.”

➤ TALENTENBOOM

Bij deze oefening kun je kiezen: ofwel maak je samen met de groep 1 grote boom ofwel maakt iedere jongere zijn/haar individuele boom.

- Print de talentenboom en bijhorende boomblaadjes (bijlage 2): afhankelijk of je deze oefening individueel laat maken of in groep, print je de talentenboom af op A4-formaat (voor elke jongere 1 exemplaar) of een groter formaat indien dit in groepsverband gemaakt wordt.
- Of laat de jongeren zelf creatief zijn en laat ze een grote boom, alsook boomblaadjes uittekenen op papier. Voorzie in dit geval papier en stiften.
- Laat de jongeren op de boomblaadjes of gekleurde post-its hun talenten opschrijven: waar zijn ze goed in, wat vinden ze leuk om te doen, waar blinken ze in uit, ... ?
- Per talent nemen ze een nieuw blaadje. Deze kunnen ze ‘in de boom’ hangen en zo geraakt hun talentenboom in bloei.



TIP 3: Durf hulp te vragen

Veelal luidt het advies “vraag om hulp”. Dat is op zich goed advies, maar het is niet altijd even gemakkelijk om het ook effectief te doen. De stap naar hulp vragen blijkt een drempel te zijn. Om die drempel te verlagen is het belangrijk om te weten wie je rondom je hebt om hulp aan te vragen. Met onderstaande oefening willen we de jongeren bewust maken van het netwerk die ze om zich heen hebben.

***“Als je iets niet zo goed meer kan dragen,
maak het dan lichter door om hulp te vragen.”***

➤ NETWERKGANZENBORD

- Benodigdheden: dobbelsteen, pionnen, post-its of stickers, afgeprint ganzenbord (A3), afgeprinte vragenkaartjes (zie bijlage 3).
- Iedere jongere kiest 1 pionnetje en zet zijn pion op start. Elk om beurt mag iemand gooien. Wanneer je op een ster belandt, neem dan een kaartje. Daarop staat een vraag/opdracht/... die de jongere moet beantwoorden of volgen.
- Spelregels:
 - Als je hetzelfde nummer gooit zoals diegene voor je, dan keer je 2 vakjes terug. Je mag niet opnieuw gooien. Als je op een sterrenvakje eindigt, voer je de opdracht wel uit.
 - Bij iedere nieuwe naam die je noemt, schrijf je die naam op een post-it of sticker en kleef je die op je kleren. Op het einde van het spel zal je zien dat iedereen wel meerdere mensen om zich heen heeft.
- Bij dit ganzenbord is er geen winnaar, of beter gezegd: iedereen wint. Het is niet zo dat de persoon met de meeste post-its/stickers wint. De bedoeling van het spel is dat de jongeren aan de hand van de vragen zicht krijgen op wie in hun netwerk zit. Dus in dat opzicht is iedereen winnaar!



TIP 4: Pieker je niet rot

Iedereen piekert wel eens. Over (negatieve) gebeurtenissen, over keuzes die moeten gemaakt worden, over de toekomst, over ... Wanneer je piekert, komen dezelfde gedachten steeds maar terug. Men probeert tot vervelens toe een oplossing te zoeken voor problemen.

Piekeren is niet hetzelfde als nadenken over iets. Wanneer je nadenkt over iets, dan vind je meestal wél een oplossing. Maar bij piekeren is het net omgekeerd: doordat je piekert, vind je net géén oplossing, maar gaat angst of een ander negatief gevoel je overheersen. **Tijd dus om de piekerspiraal te doorbreken!**

Zaken die kunnen aangepakt worden, kun je loslaten. Je hebt een probleem, je denkt er over na en komt tot bepaalde oplossingen. Hiermee ga je aan de slag.

Zaken die je níet kan veranderen, kunnen je eindeloos gepieker opleveren.

‘Wat als ... ?’ is dan ook dé vraag bij uitstek als het over piekeren gaat.

Wat als het mij niet lukt?

Wat als ik niet gekozen wordt?

Wat als ... ?

Je ziet het, allemaal negatieve aanvullingen bij de zin ‘wat als ...?’. Deze helpen je allesbehalve vooruit. Maar probeer eens een **positieve aanvulling bij de zin ‘wat als ...?’**. Dit opent meteen andere pistes, positieve pistes die zich focussen op oplossingen.

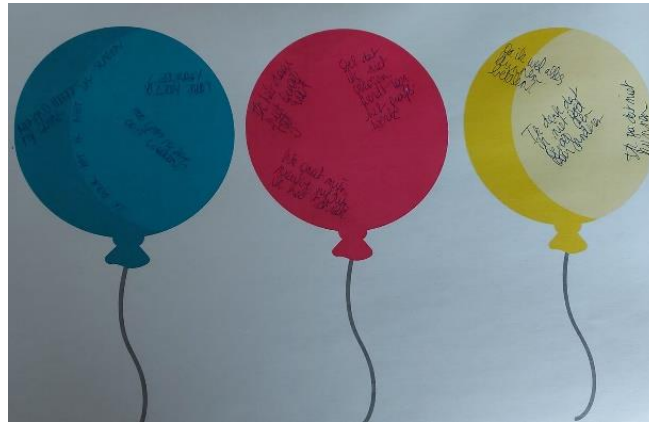
De oefening uit de vorige inspiratiebundel (= piekerpot) leerde je stilstaan bij jouw piekergedachten, alsook het piekeren te beperken in tijd. Bij deze oefening gaan we er van uit dat het bij zich houden van piekergedachten een zware en onnodige ballast is. We gaan **onze piekergedachten letterlijk leren loslaten**.

***“Je kunt niet verhinderen dat de piekervogels overvliegen,
maar je mag ze geen nesten laten maken.”***

➤ ANTI-PIEKERBALLON

- Voorzie per jongere een ballon, eventueel (gekleurde) papiertjes, schrijfgerief of een alcoholstift en een kopseldje.
- Laat iedere jongere een ballon opblazen en hun piekergedachten met een stift op de ballon schrijven. Je kan de piekergedachten ook op papiertjes laten schrijven, die in de ballon kunnen gestopt worden.
- Als ritueel voor het loslaten van de piekergedachten, wordt de ballon de lucht ingelaten of kapot geprikt.
- Bij het kapot prikken van de ballon gaan we als het ware de piekergedachten doorprikken. Het abrupte plofgeluid kan ervoor zorgen dat je uit je gedachten getrokken wordt en zo ook gemakkelijker de gedachten achter je kan laten. Op andere piekermomenten kan

dan teruggedacht worden aan de ballon en die als het ware in gedachten doen ontploffen om het piekeren te stoppen.



‘Stop met piekeren’ is meestal gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dat is niet zo eenvoudig als het lijkt. Jongeren die heel veel last hebben van piekergedachten, hebben misschien niet genoeg met deze oefening of met de piekerpotoefening (uit de eerste inspiratiebundel) en kunnen meer baat hebben aan een vorm van individuele begeleiding rond hun piekergedachten.



OPMERKING: Bij deze oefening willen we ook nog opmerken dat er zeker aandacht moet zijn voor een veilige groepssfeer.

TIP 5: Zie jezelf graag

Om jezelf graag te zien, is het belangrijk dat je bewust tijd maakt voor zelfzorg.

Zelfzorg is het **zorgen voor jezelf**, of met andere woorden 'gun jezelf iets waarvan je blij wordt, waarvan je positieve energie krijgt'. Tijd maken voor zelfzorg, maakt ruimte in je hoofd en vermindert je stressgehalte.

Hoe je vorm geeft aan zelfzorg, is voor iedereen verschillend. De ene geniet enorm van een lang warm bad, terwijl voor dit voor een ander helemaal niet hetzelfde effect heeft. De ene kiest ervoor om regelmatig te gaan sporten, terwijl iemand anders sport net als een last ziet. Je ziet het, **zelfzorg is iets persoonlijks**.

Er zijn verschillende soorten zelfzorg. Om je een stukje op weg te helpen wat voor jou zelfzorg kan betekenen, staan we eerst kort stil bij de verschillende soorten zelfzorg.

ZINTUIGELIJKE ZELFZORG

Bij zintuigelijke zelfzorg staat alles in het teken van het kalmeren van je geest. Dit kan je doen door 1 (of meerdere) van je zintuigen te prikkelen. Enkele ideeën om aan zintuigelijke zelfzorg te doen, zijn:

- **Voelen** → het water op je huid voelen tijdens een warm bad of douche, een blotevoetenpad bewandelen, knuffelen met je kat of hond, ...
- **Horen** → op je bed liggen en met je ogen dicht luisteren naar je favoriete songs, een natuurwandeling maken terwijl je je focust op wat je 'hoort' in plaats van wat je 'ziet', ...
- **Ruiken** → dit is het zintuig dat je het snelst rust laat ervaren. De geur van de bomen opsnuiven tijdens een boswandeling, met gesloten ogen aan een geurkaars ruiken, ...
- ...

EMOTIONELE ZELFZORG

Emoties toelaten is niet gemakkelijk. Maar toch is het nodig, zodat je potje niet overkookt. Je emoties onder ogen durven zien, helpt ook je stress verminderen. Enkele ideeën om aan emotionele zelfzorg te doen, zijn:

- Hou een gevoelsdagboek bij.
- Verdring je tranen niet, eens goed huilen kan enorm opluchten.
- Zing mee met een liedje dat jouw gevoelens op dat moment het beste verwoorden.
- ...

FYSIEKE ZELFZORG

Lichamelijke activiteiten beoefenen kan je helpen stoom af te blazen. Enkele ideeën om aan fysieke zelfzorg te doen, zijn:

- Maak tijd voor een mediteer- of yogasessie.
- Walk a mile a day.
- Daag je zelf uit om dagelijks een wandelingetje te doen.

- Doe zonder je schuldig te voelen een middagdutje.
- Drink dagelijks minstens 8 glazen water.
- ...

SOCIALE ZELFZORG

Verbinding zoeken met mensen die je een goed gevoel geven is sociale zelfzorg. Kies hier bewust voor.

- Stop met socializen met mensen die je géén goed gevoel geven.
- Durf nee zeggen tegen uitnodigingen als je er eigenlijk geen zin in hebt.
- ...

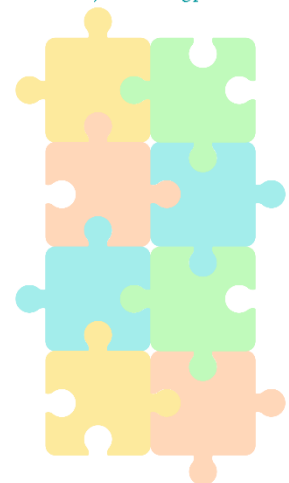
De oefening die bij deze tip hoort, is iets minder geschikt om in groep te maken, maar het kan wel. De algemene uitleg die hierboven staat beschreven, kan eerst in grote groep besproken worden. Het invullen van het zelfzorgplan, is dan weer individueel.

“Zorg eens net zo goed voor jezelf als voor anderen.”

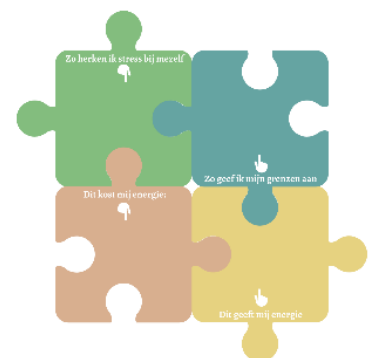
➤ ZELFZORGPUZZEL

- De bedoeling is om een **persoonlijk zelfzorgplan** op te maken, waarmee men nadien direct mee aan de slag kan.
- Voorzie voor elke leerling een afgedrukte zelfzorgpuzzel. Deze kan je in bijlage 4 terugvinden.
- Per ‘soort zelfzorg’ (zintuigelijke, emotionele, fysieke en sociale) zoeken de jongeren 2 voorbeelden die ze noteren in hun zelfzorgpuzzel. Zo hebben ze op het einde van de oefening al 8 persoonlijke zelfzorgtips.

Mijn zelfzorgplan



- Naast de zelfzorgpuzzel, is er nog een andere puzzel die jongeren doet stilstaan bij volgende zaken (zie bijlage 4):
 - Zo herken ik stress bij mezelf
 - Dit kost mij energie
 - Dit geeft mij energie
 - Zo geef ik mijn grenzen aan



Het is goed aandacht te hebben voor signalen die stress uitlokken en energie kosten, om zich daarna te kunnen focussen op zelfzorg.

TIP 6: Veerkracht te kort? Probeer eens een sport

Bij deze tip gaan we wat actiever te werk. Want (extra) beweging, zorgt voor meer energie. En we kennen allemaal wel het maandagmorgengevoel, het vrijdagnamiddageffect, of het dipje na de middagpauze.

Wanneer je merkt dat de aandacht in de groep verslapt, is het tijd om deze energiebal boven te halen. 5 minuutjes tijd maken tijdens je les of activiteit om een van onderstaande opdrachten uit te voeren, kan een boost geven aan het energie- en aandacht niveau van de jongeren.

“Als het leven je doet struikelen, maak er dan een salto van.”

➤ ENERGYBALL

- Voorzie een voetbal of opblaasbare strandbal en schrijf enkele leuke, sportieve tussendoorspelletjes op de bal. Je kan ook gewoon cijfers op de bal schrijven, die gelinkt zijn aan een opdracht.
- Gooi de bal naar een jongere en voer de opdracht uit die het eerst in het oog springt.



- Enkele ideetjes voor actieve opdrachten zijn:
 - Doe 5 squats
 - Hou een wedstrijdje om ter langst muurzitten
 - Doe samen 10 jumping jacks
 - Spring 20x in de lucht met gestrekte armen en tik na elke sprong je voeten
 - Kruip onder alle lesbanken in de klas
 - Sta om ter langst op 1 been met je ogen gesloten
 - Laat een pingpongballetje de groep rondgaan door te gooien zonder dat het valt
 - Doe alsof je de ramen in de klas aan het poetsen bent (gedurende 1 minuut)
 - Draai gedurende 1 minuut cirkeltjes met gestrekte armen
 - Hef met je buur 10x jullie schoolbank op en neer
 - Leg het liedje 'ochtendgymnastiek' van Samson & Gert op en voer uit wat ze zingen.
 - Walk 1-mile-a-day met je klas deze week
 - ...

We zijn er zeker van dat jullie zelf ook nog tal van korte bewegingsoefeningen kunnen verzinnen!

AFSLUITER //FEELGOODCARDS//

Nodig de jongeren uit om een **feelgoodtip** te versturen naar iemand die ze kennen.

Ze kunnen hiervoor de kaartjes in bijlage 5 gebruiken, of zelf creatief aan de slag gaan en een eigen kaartje maken.

- Benodigdheden: afgeprinte versies van de kaartjes op dikker papier (bijlage 5), of voorzie knutselgerief om zelf kaartjes te maken, schrijfgierief

Je kan deze kaartjes in de klas laten uitdelen, tijdens een bezinningsmoment of je kan dit koppelen aan bijvoorbeeld de 10 daagse van de geestelijke gezondheidszorg (1 tot 10 oktober), wereldknuffeldag (21 januari), complimentendag (1 maart), internationale dag van de vriendschap (30 juli) ...



TIP: Heb er aandacht voor dat iedereen in de groep een kaartje krijgt van iemand anders.

BIJLAGE 1: REGIONALE CHAT MET EEN JONGERENHULPVERLENER VAN HET CAW

Dat niet alle jongeren zich even 'wel in hun vel' voelen, dat weten we intussen al een tijdje. CAW Zuid-West-Vlaanderen, W13 en de lokale besturen slaan de handen in elkaar en lanceren op **1 september** de regionale chat in Zuid-West-Vlaanderen. Hiermee willen ze een **luisterend oor** bieden aan jongeren tussen **12 en 25 jaar**.

Jongeren kunnen via **WhatsApp** contact nemen met een medewerker van het CAW om te **chatten op afspraak**. Voordeel hiervan is dat de jongere kan chatten op een **beveiligd platform** met een professionele **hulpverlener uit hun buurt**, waarmee ze ook na een eerste chatafspraak contact kunnen houden. De hulpverlener helpt de **knoop** van de jongere mee te **ontwarren** en gaat indien nodig samen op zoek naar **vervolghulp**.

Het is belangrijk dat we jongeren bereiken in hun (digitale) leefwereld. Door het aanbieden van chathulpverlening, kunnen jongeren op een laagdrempelige manier in contact komen met hulpverlening.

Meer concrete informatie vinden jullie via volgende website:
<https://www.caw.be/regionale-chathulpverlening-zuid-west-vlaanderen>

**NOOD AAN EEN BABBEL?
OP ZOEK NAAR HULP?
WIJ ZIJN ER VOOR JOU!**

Je kan bij ons terecht met alle vragen.

Maak een **chatafspraak** met iemand uit je **eigen regio** die ook na het eerste gesprek **beschikbaar** blijft.
Samen ontwarren we jouw knoop.

Heb je een vraag?
Stuur een bericht je!

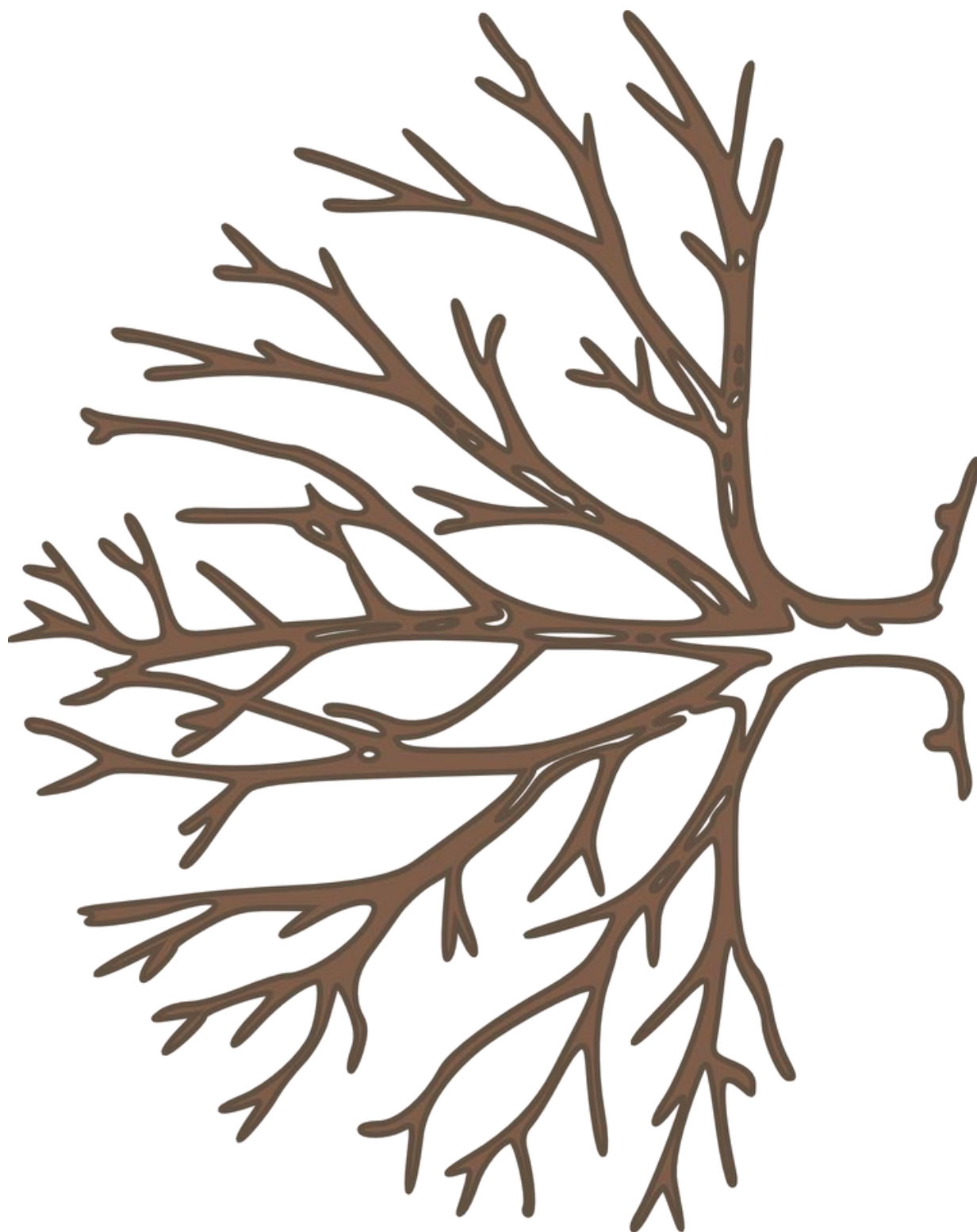
0490 56 47 12

V.u. Pascal Heytens - Beheerstraat 46 - 8500 Kortrijk

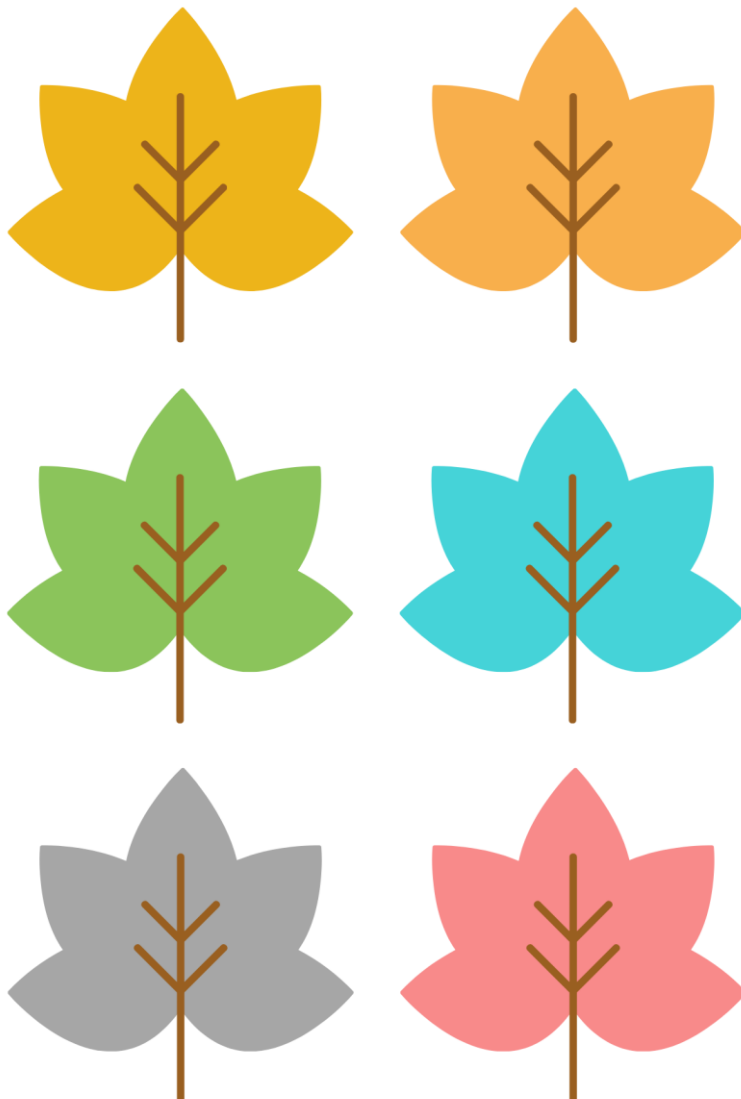
CAW **W13**
maakt sterker

BIJLAGE 2: TALENTENBOOM

Afprinten A3-formaat of groter







Afprinten op A3-formaat of groter



Met wie nam je
je laatste selfie?



Je werd aangenomen voor
een vakantiejob!
Met wie deel je dit goeie nieuws?



Je bent helemaal alleen op straat.
Plots kom je een grizzly beer tegen.
Wie bel je?



Je moet gaan werken maar je bent
enorm ziek opgestaan. Wie kan je bellen om
in te vallen voor je?



Wie heeft je laatst
een goeie mop verteld?



Je beste vriend(in) laat weten dat hij/zij
naar een ander land verhuist.
Bij wie zoek je een schouder om op te huilen?



Over wie heb je
laatst gedroomd?



Na de derde poging om je rijbewijs
te halen ben je opnieuw niet geslaagd...
Bij wie zoek je steun?



Je wil beginnen aan je huiswerk,
maar je agenda is niet ingevuld
omdat je niet goed oplette tijdens de les!
Wie vraag je wat je tegen morgen moet doen?



Met wie ga je een
overwinning voelen?



Je bent een toer gaan lopen
wanneer het plots begint te gieten!
Het is nog zeker 5km naar huis.
Wie bel je om je te komen halen?



Wie kan jou zeker
overtuigen om een nieuw
TikTok-dansje mee op te nemen?



Beluister het liedje: “de vriendschapsband”
van X!NK. Aan wie denk je bij dit nummer
en waarom?



Wie zou je uitnodigen om
McDonalds te gaan eten?



Op weg naar school val je met de fiets.
Je knie doet enorm veel pijn.
Je kan er niet meer op staan.
Wie vraag je om hulp?



Met wie wil je naar een
onbewoond eiland?



Wie mag je
om 3u 's nachts opbellen?



Wie mag je wakker maken
om naar een zonsopgang
te gaan kijken?



Je moet heel hard lachen met een
meme die je zag.
Wie stuur je hem door?



Je hebt 2 gratis tickets gewonnen
om naar een festival te gaan!
Wie neem je mee?



PROFICIAT!
Je bent net afgestudeerd!
Wie laat je dit als eerste weten?



Wie z'n gsm nummer
ken je vanbuiten?



Hé slaapkop!
Je bent je aan het overslapen!
Wie heeft je al een sms gestuurd om
te vragen waar je blijft?



Kies iemand uit de groep om een
trust-fall mee te doen.
Deze persoon moet achter je gaan staan
om je op te vangen terwijl je je achterover
laat vallen.



Via een spel op de radio kan je
€1000 winnen! Maar, om te winnen moet je
nu iemand opbellen die meteen
moet opnemen.
Wie bel je?



Je hebt een feestje gegeven.
Vul volgende vragen in:
- de persoon die je hielp voorbereiden:
- de persoon die bleef slapen:
- de persoon die hielp opruimen:
- de DJ van dienst:
- de persoon waarmee je het meest praatte:



Neem je gsm en kijk naar
je laatste oproepen.
Wie heeft je laatst gebeld?



Een vriend(in) komt bij je ten rade met
een zwaar probleem waar je zelf
ook geen antwoord of hulp op kan bieden.
Waar ga je samen naartoe om verdere hulp
te zoeken?



Aan wie zou je het eerst
je vriendenboekje geven?



Je bent op kamp. Van wie zou je
een postkaartje willen ontvangen?



Je lief doet lastig.
Bij wie ga je voor een luisterend oor?



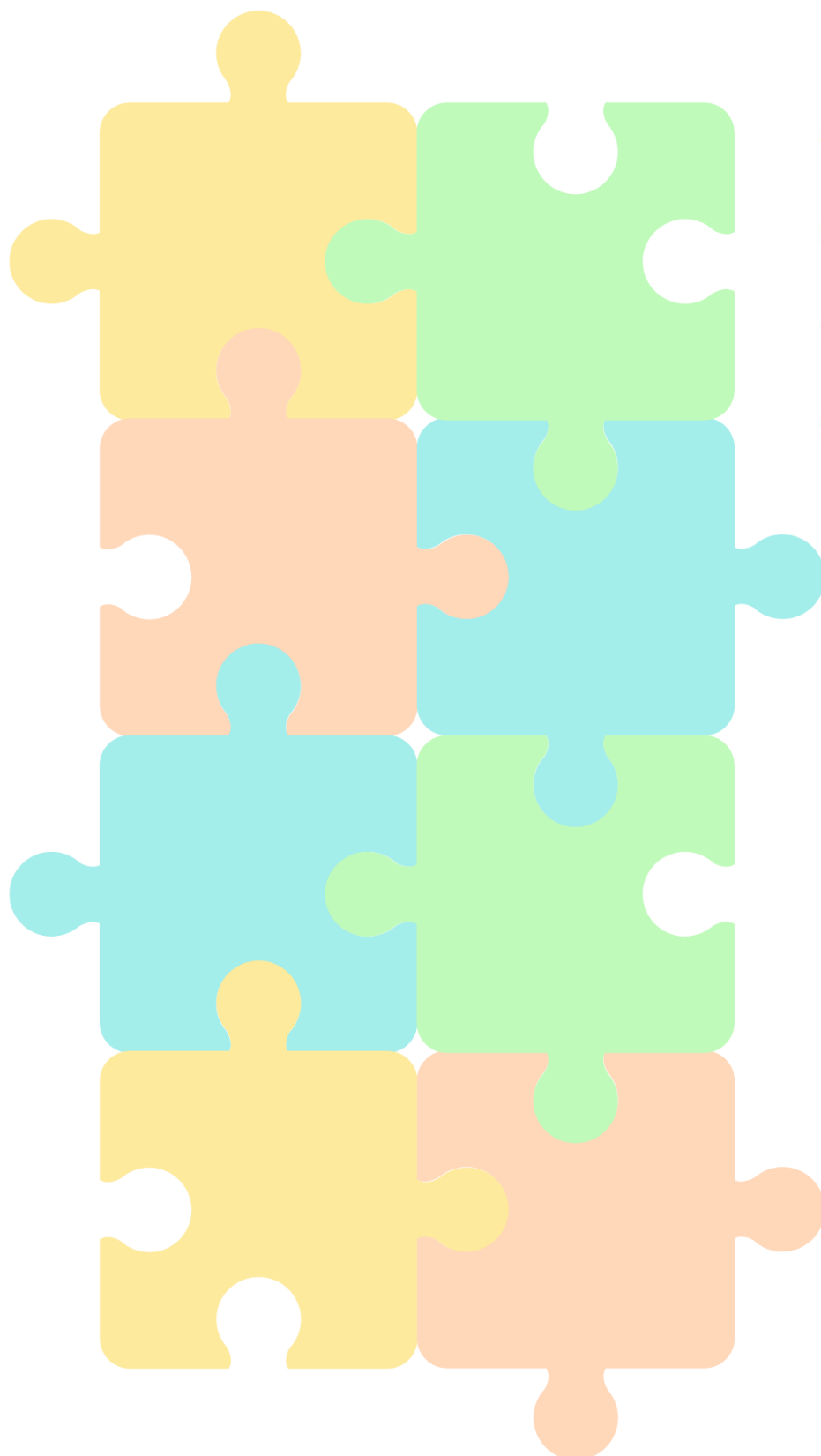
Als je een kledingstuk van iemand
zou mogen lenen, van wie zou je dat
willen?



BIJLAGE 4: MIJN ZELFZORGPLAN

Mijn zelfzorgplan

Per kleur noteer je enkele ideeën die voor jou passen op vlak van zelfzorg.



Zintuigelijke zelfzorg



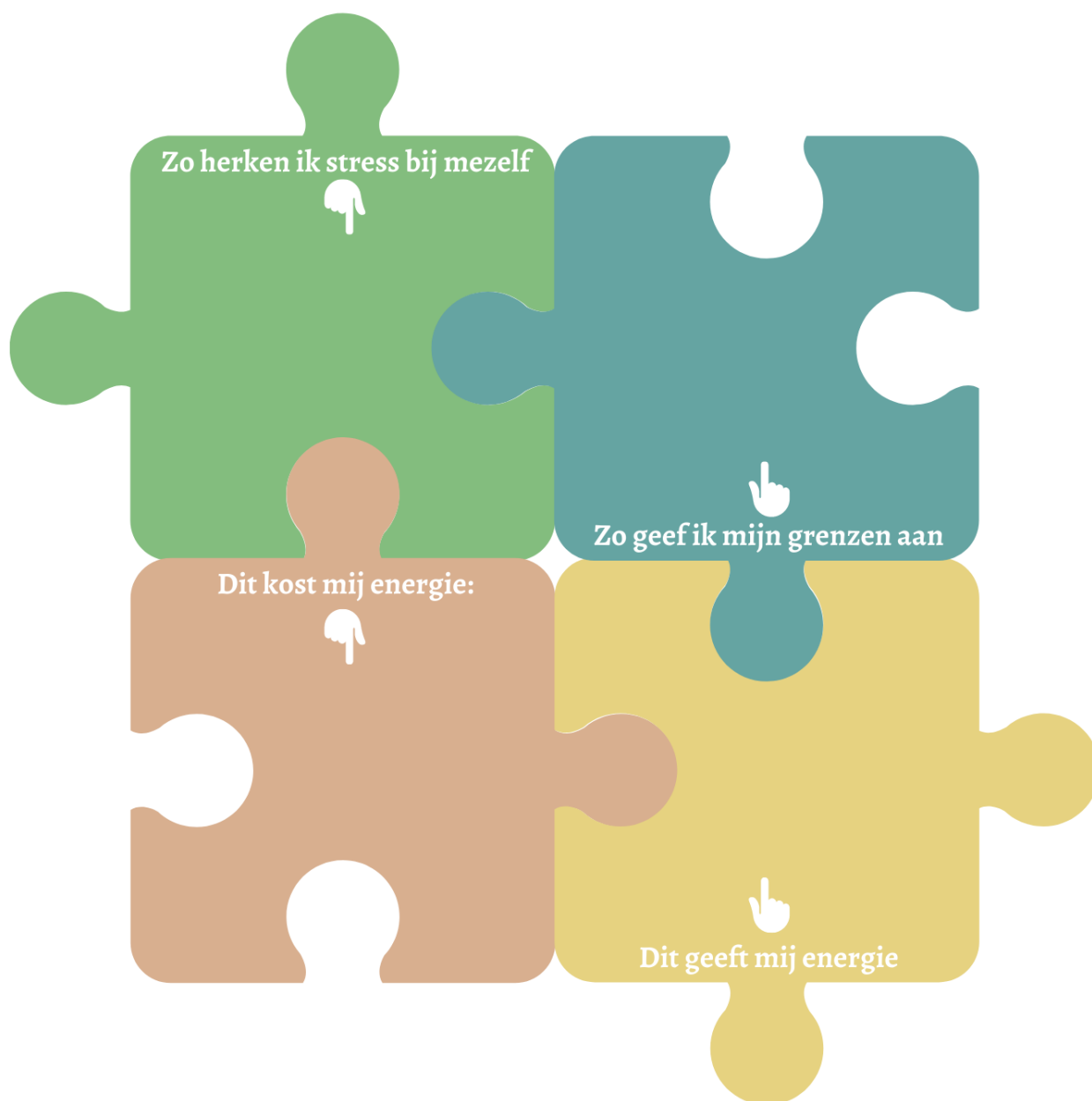
Emotionele zelfzorg



Fysieke zelfzorg



Sociale zelfzorg



BIJLAGE 5: FEELGOODCARDS





#WELINJEVEL

QR code

mijn **feelgood**tip
voor jou is:

Graag wat meer ondersteuning
om je terug #welinjevel te voelen?
Contacteer JAC Zuid-West-Vlaanderen

JAC
door CAW



#WELINJEVEL

QR code

mijn **feelgood**tip
voor jou is:

Graag wat meer ondersteuning
om je terug #welinjevel te voelen?
Contacteer JAC Zuid-West-Vlaanderen

JAC
door CAW

