

Bijlage 20: Leren omgaan met sombere gevoelens

Deze bijlage bevat een selectie van materialen en boeken die van toepassing kunnen zijn om kinderen en jongeren te leren omgaan met (sombere) gevoelens, ze kunnen ook een houvast bieden om sombere gevoelens en depressie te (her)kennen.

Uiteraard bestaan er nog andere materialen en boeken en elke dag breidt de lijst met materialen verder uit. Daarom is het nuttig om regelmatig een kijkje te nemen op websites rond depressie, uitgeverijen, ...

Basisonderwijs

- **Wat ik nodig heb!** – www.cego.be - Kleuteronderwijs
Als leerkrachten in de praktijk geconfronteerd worden met kleuters die sociaal-emotionele problemen hebben, dan voelen ze zich vaak machteloos. Ze vragen zich terecht af hoe ze deze kleuters kunnen helpen. Deze publicatie bewijst dat de kleuterklascontext enorme mogelijkheden biedt om gerichte interventies te doen.
- **Miembo** – <http://www.tenz.be/>
Een programma dat het welbevinden van kinderen op school, in de klas en thuis wil verhogen om depressies zoveel mogelijk te voorkomen.
Miembo leert kinderen omgaan met leuke en minder leuke situaties. Het materiaal bestaat uit een begeleidersmap, een brochure voor ouders en een verhalenboek voor kinderen van de tweede kleuterklas tot en met het zesde leerjaar.
- **Ik ben nummer dertien** – didactische werkmap voor derde graad basisonderwijs – www.cm.be
Een didactische werkmap met een reeks concreet uitgewerkte lessuggestie en methodieken om kinderen te leren praten over hun gevoelens. Bij een aantal werkvormen is het leesboek 'Ik ben nummer dertien' de rode draad. De map bevat daarnaast uitgebreide achtergrondinformatie over het thema, tips voor andere interessante pakketten, websites en literatuur.
- **Het blijft niet altijd zo** – uitgeverij: Abimo – derde graad
Dit boek belicht depressiviteit bij kinderen. Er wordt antwoord gegeven op de volgende vragen: wat is depressiviteit en hoe signaleer je het? Ook wordt aangegeven wat ouders en leerkrachten er aan kunnen doen en welke preventieve maatregelen er mogelijk zijn.
- **Jeugdboeken rond depressie voor basisonderwijs:**
De rode boom, Shaun Tan vertaling Bart Moeyaert, 2011, Querido, +10
Snoep je wel genoeg?, Erna Sassen, 2009, Leopold, +9
Ik ben nummer 13, Kristien Dieltiens, Clavis, 2001, +10

Secundair onderwijs

- **Het blijft niet altijd zo** – uitgeverij: Abimo – eerste graad secundair onderwijs
Dit boek belicht depressiviteit bij kinderen. Er wordt antwoord gegeven op de volgende vragen: wat is depressiviteit en hoe signaleer je het? Ook wordt aangegeven wat ouders en leerkrachten er aan kunnen doen en welke preventieve maatregelen er mogelijk zijn.
- **Ff down, neerslachtigheid bij jongeren** – didactische werkmap secundair onderwijs – www.cm.be
Lessuggesties en werkbladen om met leerlingen te praten over je ff down voelen en tips om daarmee om te gaan. Signalen van depressie, mogelijke hulpverlening. Dit thema als schoolproject.
- **Jeugdboeken rond depressie voor secundair onderwijs:**
Spiegelschrift, Bart Demyttenaere en Wim Geysen, Manteau, 2001, +15
Gebroken soep, Jenny Valentine, Moon, 2009, +14
Dit is geen dagboek, Erna Sassen, Leopold, 2009, +14
Wilde lucht, Anna Coudenys, Afijn, 2006, +12