



De Veerkrachtkoffer

Inhoudstafel

Inhoudstafel	1
De balkmetafoor	4
Wat is de balkmetafoor?	4
Voor wie is de balkmetafoor bedoeld?	4
Hoe ga je aan de slag met de balkmetafoor?	4
Voorbeelden	5
Materialen	5
Aandachtspunten	5
De veerkrachttest	6
Wat is de veerkrachttest?	6
Voor wie is de veerkrachttest bedoeld?	6
Hoe ga je aan de slag met de veerkrachttest/geluksmaat?	6
Materialen	7
Aandachtspunten	7
Stilstaan bij jouw levensstijl	8
Voor wie?	8
Wat houdt dit in?	8
Hoe blijf je in het optimale spanningsgebied?	9
Bijlage	9
Materialen	9
Aandachtspunten	9
Talentengesprek (Bouwsteen 'Jezelf kunnen zijn')	10
Hoe doe je een talentengesprek?	10
Hoe deze talenten toepassen in het dagelijkse leven?	11
Voor wie?	11
Tips	11
Materialen	11
Aandachtspunten	11



Piekerboom (Bouwsteen 'je goed voelen')	12
Voor wie?	12
Wat houdt deze piekerboom in en hoe deze te gebruiken??	12
5G-schema	13
Materialen	14
Aandachtspunten	14
Stoplichtmethode (Bouwsteen 'je goed voelen')	15
Wat houdt de stoplichtmethode in?	15
Voor wie?	15
Materialen	15
Aandachtspunten	15
Grenzen aangeven (Bouwsteen 'goed omringd zijn')	16
Wat houdt grenzen aangeven in?	16
Voor wie?	16
Materialen	16
Aandachtspunten	16
Andere koffers	17
Aan te raden websites	18
Aan te raden materialen	18

De balkmetafoor

Wat is de balkmetafoor?

De balkmetafoor is een metafoor waarbij de draagkracht en de draaglast van de leerling in kaart wordt gebracht. Er wordt dan gekeken of de leerling zijn/haar draagkracht en draaglast in evenwicht is. Dit doen de leerlingen door deze verhouding visueel voor te stellen. Hun draagkracht wordt gevisualiseerd door een balk en de pilaren die eronder staan, steunpilaren genoemd. De draaglast wordt weergegeven door de pilaren die op de balk staan, stressoren genoemd. Indien deze verhouding niet in evenwicht is, wordt er nagedacht over wat de leerling kan doen om het evenwicht te herstellen. Hoe kunnen ze de stressoren verminderen en de steunpilaren versterken?

- Als het gaat om **draaglast**, dan gaat het om factoren van buitenaf die invloed hebben op jou en mogelijk spanning kunnen veroorzaken bijvoorbeeld:
 - Prestatiedruk op school
 - Een thuissituatie waar veel spanning heerst
 - Veel stress
 - Slecht slapen
- De **draagkracht** houdt in hoeveel jij kunt hebben en hoe jij met stress om kunt gaan. Maar ook dingen die ervoor zorgen dat jij je gelukkiger en sterker voelt. Bijvoorbeeld:
 - Een stressbestendige en veerkrachtige persoonlijkheid
 - Voldoende ontspanning, rust en tijd voor jezelf
 - Goed netwerk: positieve relaties met vrienden, familie, leerkrachten,...
 - Leuke en positieve gebeurtenissen

Voor wie is de balkmetafoor bedoeld?

De balkmetafoor is bedoeld voor oudere kinderen (vanaf het 5^{de} leerjaar) tot jongeren en (jong)volwassenen.

Hoe ga je aan de slag met de balkmetafoor?

Je surft naar de website <https://www.balkmetafoor.be/> en klikt op 'start een nieuwe balk'. Je volgt hierna de verschillende stappen.

Wil je meer een overzicht van de verschillende stappen bij de balkmetafoor? Klik dan op deze link: <https://www.balkmetafoor.be/nl/content/hoe-werkt-het>.



Voorbeelden

In bijlage vind je enkele ingevulde balkmetaforen terug ter illustratie.

Materialen

- De leerling heeft een computer en internetverbinding nodig.

Aandachtspunten

- Je kan elke leerling zelfstandig zijn/haar balk laten maken op zijn/haar eigen tempo. Wanneer iedereen klaar is, kunnen de leerlingen hun balk 'presenteren' aan elkaar waarbij ze een woordje uitleg geven. Dit is belangrijk zodat de leerlingen van elkaar kunnen leren hoe ze met zaken kunnen omgaan. Dit is de meest aangeraden optie.
- Een andere optie is dat je elke stap van de balkmetafoor klassikaal overloopt. De leerlingen delen elke stap met elkaar.
- Zoals hierboven gezegd, is het erg belangrijk dat de inhoud van elkaars balken wordt gedeeld. Dit is de enige manier dat leerlingen kunnen leren van elkaar: hoe ga jij met zo'n stressoren om? Hoe bouw jij je zelfzorg in? Een belangrijke voorwaarde hierbij is dat het veilig genoeg moet zijn! Hoe kan je veiligheid inbouwen?
 - Afspreken dat je de leerling aan het woord niet onderbreekt.
 - Er wordt geen commentaar gegeven op de balk van de leerling. Indien ze 'negatieve feedback' willen geven formuleren ze dit als 'dit en dat vind ik goed aan je balk maar dit zou ik anders formuleren'.

De veerkrachttest

Wat is de veerkrachttest?

Jongeren van 12 tot 16 jaar kunnen via www.noknok.be een test invullen die nagaat hoe het gesteld is met hun veerkracht, hoe ze met stress omgaan en hoe sterk hun sociaal netwerk is. Uit onderzoek blijkt immers dat deze drie elementen een grote impact hebben op ons mentaal welbevinden. De vragenlijst achter de veerkrachttest werd opgesteld door neuropsycholoog M. Portzky.

Mentale veerkracht kan je trainen, en dat is ook het doel van de nieuwe veerkrachttest. Op basis van de resultaten van de test, geeft de website persoonlijk advies en een aantal interactieve oefeningen om meer zelfvertrouwen te krijgen en positiever in het leven te staan. Bovendien kunnen jongeren ook doelen stellen.

Voor wie is de veerkrachttest bedoeld?

- Voor jongeren van 12 tot 16 jaar.
Eigenlijk kunnen deze oefeningen ook voor kinderen vanaf 10 jaar.
- Jongeren vanaf 16 jaar kunnen eveneens een soort van veerkrachttest invullen. De test heeft wel een andere naam (de geluksmaat) en bevindt zich op een andere website. Voor de rest blijft de insteek hetzelfde. Op basis van je resultaten, kan je eveneens oefeningen maken om meer zelfvertrouwen te krijgen en positiever in het leven te staan. Deze test kan ingevuld worden via de website van www.gezondleven.be. Dit is de rechtstreekse link: <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/de-geluksmaat>.

Hoe ga je aan de slag met de veerkrachttest/geluksmaat?

Veerkrachttest

Dit is de rechtstreekse link naar de veerkrachttest voor jongeren van 12 tot 16 jaar:

<https://www.noknok.be/oefeningen>. Wanneer de leerlingen op de link van 'doe de veerkrachttest' klikken, zullen ze gevraagd worden om aan te melden of zich te registreren bij NokNok. Er worden slechts enkele gegevens gevraagd. Dit account is nodig om de testresultaten op te kunnen slaan. Na het aanmaken van een account en het invullen van de veerkrachttest, krijg je een persoonlijk advies:

- Eerst krijg je een algemene omschrijving van je resultaten.
- Ontspant de leerling zich voldoende?
- Hoe is het gesteld met de leerling zijn/haar sociale netwerk?
- Ten slotte worden er 3 oefeningen aangeboden.

Je hoeft je niet tot de 3 voorgestelde oefeningen te beperken. Je kan steeds verder oefenen met de volgende bouwstenen (<https://www.noknok.be/mijn-noknok/oefeningen>):

- Uit balans
- Jezelf kunnen zijn (= focussen op het positieve)
- Je goed voelen (= coping)
- Goed omringd zijn (= sociaal netwerk versterken)



Geluksmaat

Dit is de rechtstreekse link naar de geluksmaat voor jongeren vanaf 16 jaar:

<https://geluksdriehoek.be/oefeningen/de-geluksmaat>. Na het invullen van de geluksmaat, krijg je een samenvatting en je scores op de 3 bouwstenen van geluk: 'jezelf kunnen zijn', 'goed omringd zijn' en 'je goed voelen'. Hier krijg je jammer genoeg geen oefeningen voorgesteld en moet je deze zelf selecteren via deze link: <https://geluksdriehoek.be/oefeningen>. Aan de linkerkant kan je filters aanzetten en bijvoorbeeld oefeningen selecteren voor de bouwsteen waar de leerling minder goed op scoorde.

Materialen

Wat heb je nodig?

- Elke leerling heeft een computer en internetverbinding nodig.
- Elke leerling dient een account aan te maken aangezien de resultaten dienen opgeslagen te worden. Dit vraagt slecht enkele gegevens.

Aandachtspunten

- Leerlingen kunnen soms vragen hebben over hoe ze de vragen van de test kunnen interpreteren. Hierbij is het belangrijk dat je als leerkracht niet zelf de vraag interpreteert. Zeg aan de leerling dat ze de vraag zelf dienen te interpreteren.

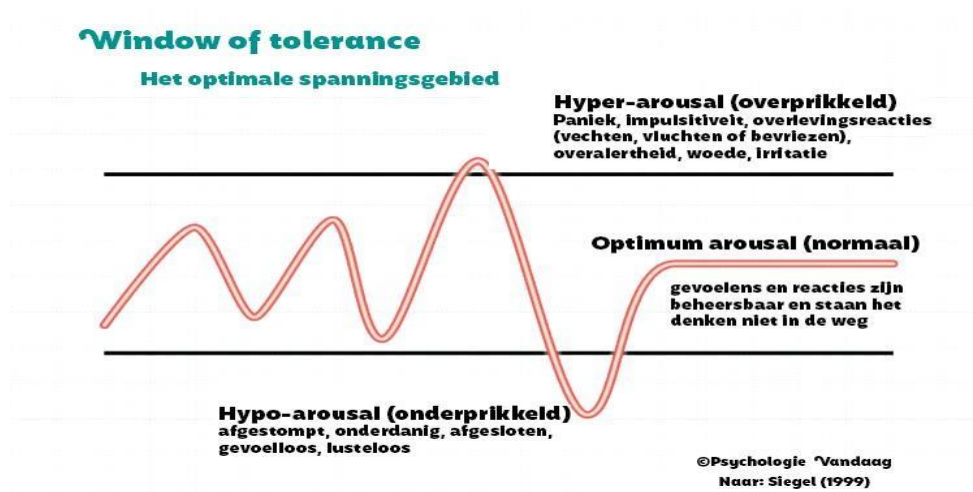
Stilstaan bij jouw levensstijl

Voor wie?

Jongeren vanaf 12 jaar. Eventueel kan dit ook vanaf het 5^{de} leerjaar mits het taalgebruik wordt aangepast.

Wat houdt dit in?

Heb je al eens gehoord van een 'window of tolerance'?



Je ziet hier twee evenwijdige lijnen staan. Wanneer je geen stress hebt of wanneer je draagkracht groter is dan je draaglast, dan bevind je je tussen de twee lijnen. Wanneer je draagkracht en draaglast niet in balans zijn, 'schiet' je ofwel boven de bovenste lijn (hyper-arousal) ofwel 'schiet' je onder de onderste lijn (hypo-arousal). Wanneer je in hyper-arousal bent, ben je eigenlijk overprikkeld/te veel spanning. Dit uit zich bijvoorbeeld in paniek, impulsiviteit, woede, overaltheid,... Wanneer je in hypo-arousal bent, ben je onderprikkeld/te weinig spanning. Dit vertaalt zich in zich terugtrekken, afsluiten, depressieve kenmerken,... Iedereen zou zich met andere woorden tussen de twee evenwijdige lijnen moeten bevinden. Dit is een optimale spanning.



Hoe blijf je in het optimale spanningsgebied?

Om tussen de twee lijnen te blijven (= optimale spanning), zal de leerling zijn/haar levensstijl onder de loep gaan nemen:

- Drukke management: zijn er voldoende energiegevers aanwezig in het dagelijkse leven van de leerling?
- Voldoende ontspanning
- Voeding
- Beweging
- Slapen

Niet alle onderdelen hoeven overlopen te worden. Indien hier een keuze in wordt gemaakt, worden best 'Drukke management' en 'voldoende ontspanning' aangeraden om onder de loep te nemen.

Bijlage

In bijlage vind je per onderdeel enkele werkbladen terug die kunnen worden ingevuld door de leerlingen.

Materialen

De werkbladeren vind je terug in bijlage.

Aandachtspunten

- Dit is een lange sessie met interessante onderdelen. Je kunt ervoor kiezen om de onderdelen bewegen-eten-slapen over te slaan en je vooral te richten op drukke management en voldoende ontspannen.
- Of je kunt ervoor kiezen om je sessie in 2 delen op te splitsen. Op 1 moment stilstaan bij drukke management en voldoende ontspannen. Op een ander moment kan je stilstaan bij 'the basics': bewegen, eten en slapen.
- Hier is het belangrijk dat er geen negatieve commentaar wordt gegeven maar dat de feedback krachtgericht wordt geformuleerd. Bijvoorbeeld "Dit en dat vind ik goed aan je doel/actieplan maar dit zou ik anders aanpakken omwille van die reden".

Talentengesprek (Bouwsteen ‘Jezelf kunnen zijn’)

Hoe doe je een talentengesprek?

- Neem een blad papier.
- Pak je doosje met stiften/gekleurde pennetjes én vraag aan de leerling om hier een aantal kleurtjes uit te kiezen.

Op dit ogenblik start je talentenanalyse. De manier waarop de leerling kleurtjes kiest zegt al veel. Mogelijks zit er een mooimaker in of een weger.

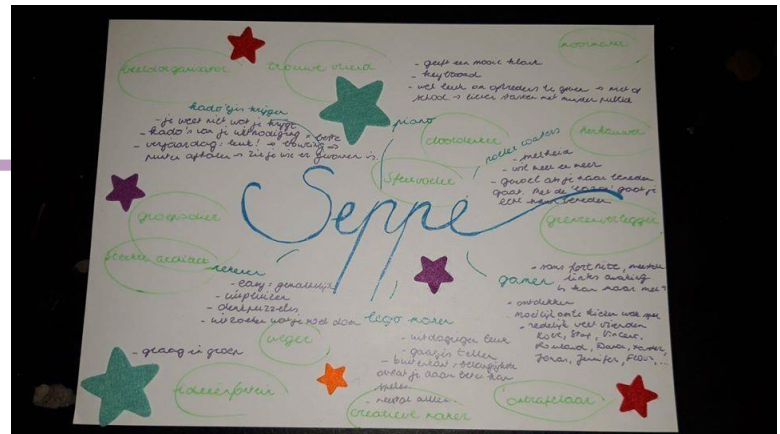
- Schrijf de naam van de leerling in het midden. Of laat de leerling deze zelf schrijven.
- Stel dan de vraag ‘waar word je gelukkig van?’, ‘waar gaan je ogen van fonkelen?’, ‘waar krijg je kriebels van in je buik?’
- Deze activiteiten schrijf je rond de naam.
- Vanuit deze activiteiten gaan we dan verder doorvragen (voorbeeld van de voetbal-jongens). Hoe komt het dat je zo graag voetbalt? Is het omdat je graag in groep speelt (groepsdier) of omdat je altijd wil winnen (doorzetter) of omdat je de strategie snel doorhebt (foutenspeurneus)?

Om sterker te worden om de vraagstelling onder de knie te krijgen, kan je de talentenkaarten van Luk Dewulf een aantal keer doornemen.

Op deze manier kom je tot de talenten van de leerling.

- Op het einde van het gesprek kan je de talentenkaarten er ook bijnemen en kort overlopen.
- Je kan nadien het talentenblad ook nog versieren met stickertjes (maar dit is eigen invulling).

- Durf ermee aan de slag te gaan, je kan hier weinig verkeerdt mee doen. Je gaat snel merken als het talent dat je benoemd, niet past bij de leerling.
- Er zijn 40 talentkaarten (39 talenten en 1 kaart: mijn talent). De kaarten zijn geen wet, je kan evengoed een ander talent maken, zolang het maar goed voelt bij de leerling (bv mooidenker – samenstelling van mooimaker en doordenker). Je kan deze talentenkaarten terugvinden in bijlage.





Hoe deze talenten toepassen in het dagelijkse leven?

Nadat de leerlingen hun/elkaars talenten in kaart hebben gebracht, kunnen ze in groepjes eens nadenken hoe ze hun talenten meer tot uiting kunnen laten komen.

Bijvoorbeeld indien een leerling een 'aansteker' is, dan kan hij/zij worden aangeduid als leider in groepswerken.

Bijvoorbeeld indien een leerling een 'beeldorganisator' is, dan kan hij/zij andere leerlingen helpen als buddy in het plannen en organiseren. Bijvoorbeeld samen een huiswerkplanning maken.

Bijvoorbeeld indien een leerling een 'bewuste beweger' is, dan kan hij/zij de 'beweegtaakjes' krijgen bijvoorbeeld testen/taken uitdelen, materiaal uit een andere klas gaan halen,...

Voor wie?

Voor alle leeftijden.

Tips

In bijlage vind je per talent enkele tips terug.

Materialen

In bijlage vind je volgende zaken terug:

- Talentkaarten
- Verschillende tips voor elk talent
- Een sneltest om de leerling zijn/haar talenten in kaart te brengen. Dit wordt beschouwd als back-up.

Aandachtspunten

- Dit talentengesprek organiseer je het best door leerlingen per twee te laten werken. De ene leerling voert het talentengesprek en de andere beantwoordt de vragen. Daarna wordt er gewisseld van rol.
- Nadat er minstens 3 en maximum 5 (aan te raden: 3) talenten in kaart zijn gebracht, wordt dit met de klas gedeeld. Er kan worden gevraagd aan de klas of ze het talent bij de leerling in kwestie herkennen.
- Ten slotte wordt er eventueel (indien er nog tijd is) samen met de klas nagedacht hoe ze de talenten van de leerling meer in het dagelijkse leven van de leerling kunnen brengen. Indien er geen tijd is, wordt hier zelfstandig door de leerling over nagedacht.

Piekerboom (Bouwsteen 'je goed voelen')

Voor wie?

Voor kinderen vanaf +/- 3^{de} leerjaar. De oefening wordt best visueel voorgesteld voor jongere kinderen. Daarbij tekent elke leerling een boom. De zorgen/piekergedachten die ze zouden moeten loslaten, schrijven ze in de boom. Voor de zorgen/piekergedachten die opgelost kunnen worden, wordt een apart plan gemaakt.

Wat houdt deze piekerboom in en hoe deze te gebruiken??

Waarom piekeren we? Van nature uit is de mens geneigd om oplossingen te zoeken voor problemen. Alleen blijkt piekeren hiervoor niet de beste methode te zijn omdat dit geen problemen oplost, waardoor je nog meer gaat piekeren. Vandaar het belang om LOS TE LATEN. Hieronder vind je alvast een aantal tips/technieken om je hierbij te helpen. Geef niet op als het niet onmiddellijk lukt, probeer het een volgende keer opnieuw of combineer verschillende tips/technieken. Het is bewezen dat piekeren een depressieve stemming in stand houdt of in de hand werkt.

- Zoek afleiding
Leid jezelf af door je aandacht op iets anders te richten en/of door actief iets te doen.
Bv. Maak een wandeling, verdiep jezelf in een boek, bel een vriend(in), ga sporten, neem een douche, los een puzzel op,...
- Piekeren afbakenen in tijd en ruimte
Vergroot de controle over jouw piekeren door een 'piekermoment' in te plannen. Een piekermoment is een vast moment (15 à 20 minuten) in de dag op een vaste plaats dat je reserveert om na te denken.
Bv. Plan na het avondeten een piekerkwartiertje in op jouw vaste piekerstoel.
- Schrijf het van je af
Schrijven helpt om je piekergedachten onder woorden te brengen waardoor je meer grip krijgt op datgene waarover je piekert.
Bv. Gebruik een dagboek waarin je al je zorgen en piekergedachten kan neerschrijven.
- Leer jezelf ontspannen
Ontspannen mensen piekeren minder. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om jouw lichaam en geest de nodige ontspanning en rust te geven.
Bv. Relaxatie, ademhalingsoefeningen (ademhaling vertragen, buikademhaling),...
- Toets je piekergedachten
Stel je piekergedachten in vraag en spoor foute redeneringen op. Door ze te toetsen doorbreek je de piekercirkel en worden je gedachten realistischer. Zie verder.
Bv. Is dit wel zo? Helpt deze gedachte mij vooruit? Waaruit blijkt dat deze gedachte waar/niet waar is?
- Onderneem actie via de piekerboom
De piekerboom helpt je om jouw piekergedachten in kaart te brengen, actie te ondernemen en ermee om te gaan.
Bv. Oefening op de volgende pagina.

HERKEN HET PIEKEREN

Waar ben ik over aan het piekeren?

HEB IK DAAR INVLOED OP? BESTAAT ER EEN OPLOSSING VOOR?

NEE	JA
- Laat de zorgen gaan door afleiding te zoeken: A) Richt je aandacht op iets anders of B) Schrijf het van je af C) Zie tips op vorige pagina	- ACTIE: maak een plan: wat? Waar? Wanneer? Hoe? A) Nu: DOEN! B) Later: Maak een plan en laat de zorgen nu gaan.

5G-schema

Wanneer we geen invloed hebben op de inhoud van onze piekergedachten of er geen oplossing voor bestaat, kunnen we ook onze piekergedachten toetsen (zie hierboven bij 'toets je piekergedachten').

In bijlage vind je een 5G-schema terug. Dit is een schema waarbij Gebeurtenis-Gedachten-Gevoelens-Gedrag-Gevolg uit elkaar wordt getrokken. Er staan ook enkele voorbeelden bij. De voorbeelden illustreren dat onze gedachten enorm veel invloed hebben op onze gevoelens en gedrag. Dezelfde situatie kan verschillende gevoelens en gedragingen teweegbrengen, afhankelijk van de persoon zijn/haar gedachten. De sleutel ligt met andere woorden bij de inhoud van je gedachten. Daarom kan je naast dit 5G-schema enkele vragen terugvinden in dezelfde bijlage om de leerling zijn/haar gedachten uit te dagen.



Materialen

- In bijlage vind je het 5G schema en enkele vragen om gedachten uit te dagen terug. De piekerboom zelf staat reeds beschreven op dit blad.

Aandachtspunten

- Bij de piekerboom is het belangrijk dat het verschil tussen controleerbaar en oncontroleerbaar duidelijk is. Oncontroleerbaar: bv. een leerling die vaak piekert over een grootmoeder die terminale kanker heeft. Dit valt niet te controleren, dus de leerling leidt zich best af door het bv. Van zich af te schrijven. Controleerbaar: bv. Een leerling piekert of een vriend(in) boos is. Dit is controleerbaar aangezien de leerling dit 'gewoonweg' aan de vriend(in) kan vragen of hij/zij boos is.
- Bij het 5G-schema is het belangrijk dat leerlingen de insteek hiervan goed begrijpen: dezelfde situatie kan bij persoon A andere gedachten teweegbrengen dan bij persoon B. Deze verschillende gedachten brengen dan verschillende gevoelens en gedragingen teweeg. Het is dan ook belangrijk dat de leerlingen inzien dat gedachten dan ook willekeurig zijn, omdat het namelijk van persoon tot persoon afhangt. Dit betekent dan ook dat je je gedachten kunt aanpassen.
- Bij het uitdagen van de gedachten (5G-schema) is het vooral belangrijk dat de leerling begint te twijfelen over zijn/haar piekergedachten. Klopt het wel wat ik nu denk?

Stoplichtmethode (Bouwsteen 'je goed voelen')

Wat houdt de stoplichtmethode in?

De stoplichtmethode is een metafoor om leerlingen te laten stilstaan bij zichzelf.

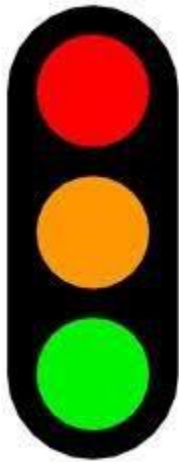
Groen staat voor wanneer leerlingen zich goed voelen.

Oranje staat voor wanneer leerlingen zich op het 'randje' tussen goed en slecht voelen.

Rood staat voor wanneer leerlingen zich echt niet goed voelen.

In de bijlage vinden jullie de werkbladen terug. Hierbij wordt er stilgestaan bij volgende vragen:

- Wat zijn de verschillende triggers? Wanneer zit de leerling in het groen, oranje of rood?
- Wat zijn de signalen? Hoe kan de leerling zien/merken aan zichzelf/hoe kunnen anderen aan de leerling merken dat hij/zij in het groen, oranje of rood zit?
- Welke acties kunnen we koppelen aan elke fase?
 - Wat kan de leerling doen om in het groen te blijven?
 - Wat kan de leerling doen om in het oranje te blijven en te voorkomen dat hij/zij naar rood gaat?
 - Wat kan de leerling doen als hij/zij in rood zit? Hoe kan hij/zij terug zakken in kleur?



Voor wie?

Voor alle leeftijden.

Materialen

- In bijlage vind je de werkbladeren terug.

Aandachtspunten

- Het verschil tussen oranje en rood is niet altijd duidelijk. Oranje = kan je opvatten als de eerste signalen of voortekenen van rood. Bijvoorbeeld: slecht slapen, minder honger. Rood = kan je opvatten als in 'overdrive' of in 'crisis' zijn. Bijvoorbeeld: paniekaanvallen, woede uitbarstingen, zich terugtrekken,...

Grenzen aangeven (Bouwsteen 'goed omringd zijn')

Wat houdt grenzen aangeven in?

In dit stuk staan we stil hoe grenzen kunnen aangeven aan anderen: hoe assertief reageren? Hoe nee kunnen zeggen? We verwijzen hiervoor graag naar de website van <https://conflicthelden.be/>.

Specifiek raden we deze oefeningen aan i.v.m. het inoefenen van grenzen aangeven:

- Reflecteren over je grenzen: <https://conflicthelden.be/oefeningen/rode-vlaggen/nieuw>
- Hoe grenzen aangeven?: <https://conflicthelden.be/oefeningen/grenzen/nieuw>
- Hoe kom je aan een zelfzekere houding?: <https://conflicthelden.be/oefeningen/houding/nieuw>
- Hoe kan je assertief reageren?: <https://conflicthelden.be/oefeningen/assertief-reageren/nieuw>
- Wanneer je grenzen worden overschreden, bij wie kan jij dan terecht?: <https://conflicthelden.be/oefeningen/steunend-netwerk/nieuw>

Voor wie?

Voor kinderen vanaf het 5^{de} leerjaar tot 18 jaar.

Materialen

- Leerlingen hebben een computer en internetverbinding nodig.

Aandachtspunten

- Er kan worden gewerkt met rollenspelen om bepaalde zaken beter te kunnen inoefenen. Bijvoorbeeld: assertief reageren.



Andere koffers...

Naast de veerkrachtkoffer heeft GO! CLB Fluxus nog 3 andere koffers uitgewerkt:

- Koffer rond identiteit/jezelf zijn
- Koffer rond prestatiedruk
- Koffer rond hoe omgaan met donkere gedachten (zelfverwonding/doods- en/of zelfmoordgedachten)

Aan te raden websites

<https://geluksdriehoek.be/themas/veerkracht>
<https://www.noknok.be/>
<https://www.noknok.be/oefeningen/oefening?titel=werken-aan-je-zelfvertrouwen>
<https://www.noknok.be/themas/stress>
<https://www.sensoa.be/materiaal/mijn-wens-mijn-grens-lesmateriaal>
<https://www.hrpraktijk.nl/topics/duurzame-inzetbaarheid/nieuws/8-manieren-om-veerkracht-te-trainen>
https://www.klascement.net/lesmateriaal/?cmdFilter=filter_activated&q=veerkracht
www.tenz.be
<https://www.klascement.net/aankondiging/105902/eigen-wijs-weerbaarheid-en-veerkracht-van-jongeren-verhogen/?previous>
<https://sites.google.com/view/breinfijn-onderwijs/ontdek-hier-meer/veerkracht>
<https://www.samenveerkrachtig.be/organiseer-mee/zelf-aan-de-slag>
<https://www.goedgezind.be/jonge-kinderen/gedrag-jonge-kinderen/7-tips-kind-veerkrachtiger-maken/>
www.conflicthelden.be

Aan te raden materialen

https://www.bol.com/be/nl/p/veerkracht-materialendoos/9200000091316585/?bltgh=ieB1Du6Glgbv6In0wuBBsQ.2_30.31.ProductImage
Emotiekaarten (zie koffer chaos en zen)
1000 Positieve verbindingsvragen
Dozenspel sociale vaardigheden (Ruth)
Powerpoint Je goed voelen
<https://www.klascement.net/nascholing-of-activiteit/138027/mindmaze-versterk-de-mentale-veerkracht-van-je-leerlingen/?previous>
<https://www.klasse.be/47544/veerkracht-leerling-verhogen-8-oefeningen/>
<https://open.spotify.com/show/2J1RtNtk288lhmE3oEwaOt> Podcast
<https://www.klascement.net/aankondiging/105491/lockdown-minds-online-game-omgaan-met-moeilijke-momenten/?previous>

Drukke management

Opdracht 1: Maak nu een lijstje van je energiegevers (wat je energie geeft) en je energievreters (wat je energie onttrekt). Gebruik hiervoor de bovenstaande opdracht (2a) maar vul gerust aan. Denk bijvoorbeeld terug aan wat je vroeger leuk vond. We geven je enkele voorbeelden van energiegevers en energievreters:

<i>Energiegevers:</i>	<i>Energievreters:</i>
• Tijdschriften/boeken lezen • Een warm bad nemen • Spelen met kinderen/klasgenoten • Puzzelen • Dansen op muziek • Modeltreinen bouwen • In de tuin werken • Vissen • Een serie kijken • Huis opruimen • Schoonmaken • Zwemmen • Wandelingen maken • Koken • Knutselen/creatief bezig zijn • Foto's maken • Een dankbaarheidslijstje maken • Een vriend bellen • Muziek luisteren of maken	• Ruzie • Huishoudelijke taken • Trage technologie • Lekke band • Nadenken over vervelende dingen • In de regen fietsen • Drukke planning • Piekeren • Onzekerheid • Slecht slapen • Veranderingen • Mensen die hun afspraken niet nakomen • Te veel geluiden om me heen

Mijn energiegevers:

.....

.....

.....

.....

Mijn energievreters:

.....

.....

.....

.....

Nu zullen we proberen om de lijst van energiegevers uit te breiden zodat deze groter wordt dan de lijst met energienemers. Hoe doen we dit? Door ze in te plannen! Natuurlijk is het lastig om hiervoor tijd vrij te maken. We geven je twee belangrijke tips waarmee je rekening kunt houden als je je weekplanning maakt:

- 1) Prioriteiten stellen: Door prioriteiten te stellen zorg je ervoor dat je minder stress ervaart en je meer kunt focussen op wat echt belangrijk is.
 - Hoe stel je prioriteiten? Door een onderscheid te maken in dingen die **belangrijk** en **dringend** zijn.
 - Als je somber bent, kosten taken vaak veel meer energie. Daarom is het extra belangrijk om te kijken of de 'moet'-taken echt belangrijk zijn, zodat je voldoende ruimte overhoudt voor plezierige activiteiten. Als een onbelangrijke taak voor jou plezierig is, dan hoef je jezelf niet tegen te houden om deze uit te voeren, het biedt immers plezier.

	Dringend	Niet-dringend
Belangrijk	Direct doen	Later doen
Onbelangrijk	Aan iemand anders geven	Laten, niet doen

- 2) Makkelijk plannen in 4 stappen:
 - Zorg voor een dagelijkse routine.
 - Maak een afstreeplijstje.
 - Afmaken waar je aan begint.
 - Neem niet te veel op.

Opdracht 2: Nu is het aan jou! De tweede huiswerkopdracht zorgde ervoor dat je inzicht kreeg in je energiegevers en energievreters. De volgende stap is je week zo plannen dat je je energiegevers en energievreters in balans brengt. In deze opdracht maak je een planning van de aanstaande week waarbij je voldoende ruimte maakt voor je energiegevers.

Week 1		
<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>

<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>
<i>Zondag</i>		

Opdracht b: Bespreek je planning met je buur/klassikaal.

Opdracht c: Bespreek welke hindernissen/valkuilen er zijn om je planning te volgen en hoe je deze kunt voorkomen?

.....

.....

.....

.....

Voldoende ontspannen

De spanning die we gedurende de dag opbouwen, moeten we op geregelde tijden kunnen afbouwen.

Spieren ontspannen en opspannen

Doorheen de dag spannen we onze spieren vaak onbewust op. Sommige mensen voelen die spanning ook lichamelijk: in schouders of nek, je voorhoofd, in je tenen... Soms kan je er spierpijn van krijgen. Het is belangrijk om je te leren ontspannen.

Opdracht: Nu doen we een oefening (@The Human Link) die direct gericht is op het verminderen van lichamelijke en geestelijke spanning. Het doel van de oefening is je beter te wapenen tegen dagelijkse spanningen. Eerst leer je waar je spanning zit om daarna het verschil te leren voelen tussen opspanning en ontspanning van je spieren. De oefening duurt 5 à 6 minuutjes en gaat als volgt:

Ga zitten op een stoel. Neem een gemakkelijke houding aan. Je beide voeten naast elkaar op de grond. Je rug gesteund door de leuning. Je armen losjes hangend, je handen op je schoot of op de leuning van je stoel.

Laat je ogen dichtvallen. Adem 1x diep in, hou even vast en adem uit.

Breng je aandacht naar je handen en armen. We kunnen deze spieren spannen door de armen recht voor ons uit te strekken en je handen te ballen tot vuisten. Doe dat nu. Voel de spanning in je armen en handen. Blijf even in die houding, dit is spanning. Laat los, ontspan. Laat onmiddellijk je armen vallen. Blijf met je aandacht bij het gevoel in je beide armen en handen. Voel het verschil met daarjuist. Voel hoe de spieren loskomen en zich langzaam ontspannen. Je hoeft er niets voor te doen, enkel met je aandacht blijven bij het gevoel in deze spieren.

Vervolgens breng je de aandacht naar je gezicht. De spieren van je gezicht kun je spannen door even een gek gezicht te trekken. Je frons je wenkbrauwen, knijp je ogen dicht, trek je neus op, duw je tong tegen je verhemelte en pers je lippen op elkaar. Doe dat nu. Hou dit even vast. Voel je de spanning in je gezicht? Blijf je aandacht richten op dit gevoel. Laat los, ontspan. Voel hoe de spanning wegtrekt. Voel hoe je voorhoofd nog meer ontspanning krijgt, door je wenkbrauwen en oogleden wat te laten zakken. Ze worden wat zwaarder. Voel hoe je kaken van elkaar verwijderd zijn en voel nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht door je onderste lip van je bovenste lip te verwijderen. Let goed op het verschil met spanning in je gezicht.

Breng je aandacht naar je nek en schouders. Span deze spieren door je schouders op te trekken en een beetje naar achter te brengen. Duw je kin naar je borstkas. Doe dat nu. Voel de spanning in je schouderbladen en je nek. Let goed op dit gevoel. Laat los, ontspan. Laat de schouders zakken. Zie dat je hoofd recht op je lichaam staat, dat je nek niet meer gebogen is. Blijf met je aandacht bij je schouders en nek. Voel het verschil. Voel hoe de spieren langzaam loskomen en meer en meer ontspannen aanvoelen. Laat je schouders goed zakken.

Breng je aandacht naar je romp. We gaan ons richten op de borstkas en de buik. Span deze spieren door diep in te ademen en je buik naar voren te drukken en je borstkas vol lucht te zetten. Doe dat nu. Hou dit goed vol. En laat los, ontspan. Adem rustig verder. Let goed op het gevoel in je borstkas en buik. Voel hoe de spanning wegebt, voel hoe de spieren kunnen ontspannen. Adem rustig en regelmatig met je buik. Blijf rustig ademen terwijl je voelt hoe je romp meer en meer kan ontspannen.

Tenslotte richten we ons op de beide benen en voeten. We kunnen deze spieren spannen door je benen voor je uit te strekken, de dijen op te spannen en je voeten en tenen naar je toe te trekken. Doe dat nu. Voel de spanning in je benen en voeten. Blijf met je aandacht bij dit gevoel. Hou even vol. Laat los, ontspan. Breng je benen en voeten terug recht onder je. Let goed op je gevoel, voel hoe de spanning kan loskomen en uit je benen kan wegvloeien. Voel hoe je voeten, ook al zitten ze in je schoenen losser en meer ontspannen kunnen aanvoelen.

Blijf nu zo zitten. Adem rustig in en uit. We overlopen nog éénmaal al onze spieren. Als je nog spanning voelt, probeer dan als je uitademt nog wat spanning in dat lichaamsdeel te laten wegvloeien. Je armen en handen zijn ontspannen. Je gezicht is ontspannen, je nek en schouders. Je romp is ontspannen. Je benen en voeten zijn ontspannen. En je ademt rustig in en uit.

We tellen van drie tot één. Bij drie beweeg je je armen en benen. Bij twee draai je wat met je hoofd en bij één doen we onze ogen terug open. Drie, twee en één.

Ademhalingsoefening

Onder spanning ademen we vaak via de borstkas wat vaak vrij oppervlakkig en ondiep is. De ademhaling wordt dan onregelmatig en soms krijgen we het benauwd. Soms hebben we onbewust geleerd om vooral op deze oppervlakkige manier te ademen. Door de ademhaling meer naar de buik te verleggen, kunnen we bij spanning onze ademhaling verbeteren. Buikademhaling helpt om spanningen te verminderen en onze ademhaling regelmatiger te maken.

Opdracht: Deze oefening (©The Human Link) helpt om je ademhaling rustiger te maken en je spanning te verlagen. De oefening gaat als volgt:

- *Leg een hand op je buik (of twee handen in je zij)*
- *Adem in door je neus en tel tot 3, je hand die op je buik ligt gaat omhoog.*
- *Stop: Houd de lucht 1 tel vast.*
- *Adem uit door je mond (tuitje) en tel tot 6, je hand op je buik daalt*
- *Houd je mond in een tuitje en tel tot 3 zonder verder te ademen*
- *Sluit je mond en adem terug in door je neus en tel tot 3, zet je buik uit*

Andere oefeningen

Neem zeker eens een kijkje op deze website: <https://conflicthelden.be/training> onder de rubriek 'Hoe ga jij om met hevige emoties en frustraties? Hoe kan je rustig blijven of rust vinden?'.

Voeding

Als je gestresst bent dan ben je sneller geneigd om slechter te gaan eten.

- Sommigen zullen dan minder eten omdat ze buikpijn hebben van de spanning of omdat ze denken dat ze er geen tijd voor hebben.
- De meeste mensen zullen net ervaren dat ze net meer behoefte hebben aan eten. Dit komt omdat je lichaam je bij stress voorbereidt om te vechten of vluchten. Hierdoor krijg je een sterke behoefte aan suikers die kun je snel omzetten in energie. Zoete en vette snacks zorgen voor een suikerpiek en geven kortdurend een vol gevoel maar vrij snel daarna krijg je een dip in je suikerspiegel waardoor je je ook meteen slechter voelt.

Cafeïne heeft hetzelfde soort effect op je waardoor koffie en andere energiedranken geen aanrader zijn als je stress hebt.

- Te veel cafeïne kan zorgen voor hoofdpijn, een zenuwachtig gevoel, een versnelde hartslag en slaapproblemen.
- Ook alcohol heeft een groot effect op het functioneren van je lijf en hoe jij je voelt. Onder andere het afbreken ervan kost veel energie, na één glas slaap je al minder diep en je lichaam kan dan nauwelijks herstellen.
- Daarnaast heeft roken naast zijn bekende, lichamelijke schade ook een slechte invloed op je geestelijk functioneren.

Door gezond te eten, geen cafeïne, alcohol of tabak te gebruiken is je lichaam beter in staat om met stress om te gaan. Je immuunsysteem wordt beter wanneer het de juiste stoffen tot zijn beschikking heeft.

Wat is dan wel goed? We bekijken even het filmpje van Gezond Leven over de voedingsdriehoek waarin enkele tips en tricks worden gegeven:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQUJZznbaik&t=170s>.

Opdracht: Hoe zien jouw eetgewoontes eruit? Bespreek dit met je buur/klasse.

	<i>Wat eet je nu?</i>	<i>Wat zou je beter kunnen doen?</i>
<i>Ochtend</i>		

<i>'s Middags</i>		
<i>'s Avonds</i>		
<i>Snacks</i>		

Slapen

Een ander belangrijk onderdeel van goed voor jezelf zorgen is een goede nachtrust. Goede nachtrust is van groot belang voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Je merkt eigenlijk pas echt hoe belangrijk goed slapen is, wanneer je slecht slaapt. Slaapgebrek heeft invloed op veel belangrijke functies, zoals het geheugen, concentratievermogen en de reactiesnelheid. Daarnaast beïnvloedt het je emoties en fysieke gezondheid. Hieruit blijkt dus al dat slapen ontzettend belangrijk is. Niet alleen om je energiek te voelen, maar dus ook voor allerlei andere functies.

Als je slechter slaapt, ben je vaker moe en lijkt alles meer energie te kosten. Je kan waarschijnlijk wel de dingen doen die je moet doen, maar grote kans dat dit minder goed gaat dan normaal. Hierdoor kan je gaan piekeren en raak je gestrest. Maar het werkt ook andersom: doordat je stress hebt, ga je misschien piekeren over dingen die de stress veroorzaken waardoor je slechter slaapt of niet in slaap kan komen. Stress en slecht slapen beïnvloeden elkaar dus twee kanten op. Heel lastig, maar er zijn dingen die je kunnen helpen om beter te slapen.

De beste oplossing voor slaapproblemen door stress is natuurlijk om iets te doen aan datgene wat stress veroorzaakt, maar dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan en soms is er niet direct een oplossing voor. We geven wat tips mee die je direct kunt toepassen:

1. *Ga pas slapen als je moe bent.*
2. *Probeer zo weinig mogelijk tussendoor te slapen.*
3. *Slaap hoeft niet ingehaald te worden.*
4. *Als je rustig ligt, recupereer je ook.*
5. *Slapen doe je in je slaapkamer.*
6. *Doe je ademhalingsoefeningen en ontspan je spieren om rustiger te worden en minder te piekeren.*
7. *Niet te veel controle uitoefenen op je slaap: Als je voor je gaat slapen, al bang bent dat het niet zal lukken, is de kans groot dat je wakker ligt.*
8. *Gebruik slaapmedicatie in zeer beperkte mate.*
9. *Probeer niet te piekeren wanneer je wakker ligt.*

Opdracht: Breng je slaappatroon in kaart en denk even na over eventuele veranderingen hierin. Bespreek dit met je buur.

a) Breng je slaap'ritueel' in kaart:

.....

.....

.....

.....

b) Rekening houdend met de bovenstaande tips, wat zou je kunnen toevoegen aan je slaapritueel?

Bewegen

Het wordt vaak gezegd: bewegen is belangrijk, maar waarom eigenlijk? Wetenschappelijk onderzoek toont keer op keer aan hoe belangrijk bewegen is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Beweging zorgt voor een afname van lichamelijke stress, het verbetert de nachtrust en het zorgt ervoor dat je positiever over jezelf gaat denken. Dit komt doordat het lichaam endorfines aanmaakt tijdens het bewegen. Dit hormoon jaagt het stresshormoon cortisol als het ware weg en zorgt voor een gelukkig gevoel. Dus, door te bewegen word je blij en vermindert je stress.

Het is belangrijk dat je lichamelijke inspanning langzaam opbouwt. Laat je door je lichaam leiden. Het uiteindelijke doel is om minder stress te ervaren. Het helpt als je een activiteit gaat doen waar je plezier aan beleeft.

Opdracht: Reflecteer over je beweging samen met je buur.

Wat doe jij van sport/beweging en hoe vaak doe je dit?

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jouw bewegingsdoelen en hoe wil je deze bereiken?

.....

.....

.....

.....

Welke obstakels zie je hierin?

.....

.....

.....

.....

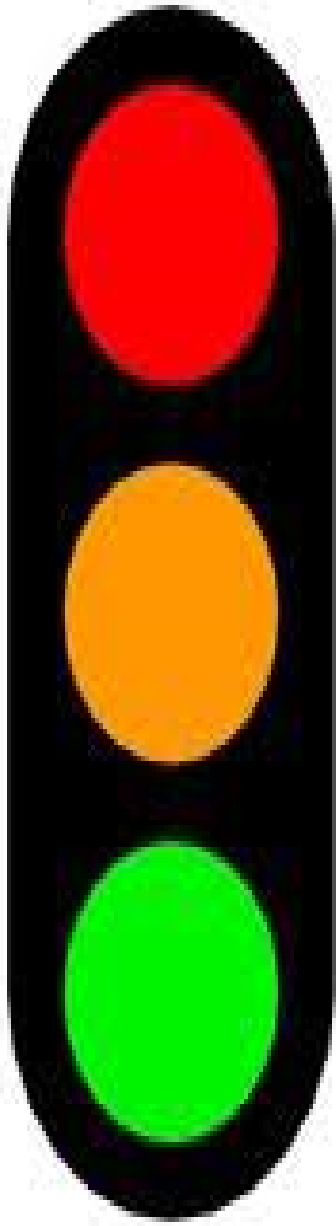
Hoe zou je deze obstakels kunnen vermijden?

.....

.....

.....

.....



Wat zijn jouw triggers?	Wat zijn jouw signalen? Wat voel of denk je? Hoe kunnen anderen aan jou zien dat je in groen/oranje of rood zit?	Welke acties kun je hieraan koppelen?

Gebeurtenis Wat is er gebeurd?	Gedachten Wat dacht je toen? Wat ging er door je heen? 	Gevoel Wat voelde je toen? (bang, boos, blijf, verdriet, frustratie, ...) 	Gedrag/gevolg Wat was het gevolg? 
Vb. Ik heb een belangrijke toets en ik weet een antwoord niet.	Oh nee, zo'n belangrijke toets en ik weet iets niet. Nu zal ik niet mogen overgaan.	Ik word boos op mezelf en op de gedachte die ik heb. Ik word verdrietig.	Ik kan niet meer rustig nadenken en de toets lukt niet meer.
	Niet in paniek raken, rustig nadenken, misschien herinner ik mij het antwoord dan toch nog. Ik doe eerst de andere vragen en dan kom ik het antwoord misschien vanzelf tegen.	Nog een beetje angst maar minder. Hoopvol.	Ik kan beter nadenken en de kans wordt groter dat ik het antwoord toch nog vind.
Vb. je bent alleen thuis en ligt in bed. Plots hoor je een vaas vallen.	Er is een inbreker in huis	Paniek, angst, ...	Politie bellen, iemand bellen dat je kent, misschien uit bed komen om te controleren.
	De poes zal weer onvoorzichtig geweest zijn	Gerustgesteld, misschien een beetje gefrustreerd, ...	Omdraaien en verder slapen, uit bed komen en gaan kijken, ...

Enkele vragen om je gedachten uit te dagen:

- Klopt deze gedachte wel?
 - Waaruit blijkt dat deze gedachten waar zijn? Argumenten? Voorbeelden die hierop wijzen?
 - Waaruit blijkt dat deze gedachten niet waar zijn? Argumenten? Voorbeelden die hierop wijzen?
 - Wat zou je tegen iemand zeggen met dezelfde gedachten als jij?
 - Helpt deze gedachte jou vooruit? Probeer er eens een alternatieve en helpende gedachte tegenover te plaatsen. Bijvoorbeeld: "Oh nee, ik ga een black-out krijgen deze test." → "Ik heb alles goed ingestudeerd en ik weet dat ik mijn best heb gedaan. Meer dan dat kan ik niet doen."
-