



# Koffer jezelf zijn

## Inhoud

In deze koffer kan je materialen terugvinden rond het thema 'identiteit/jezelf zijn'. Leer je leerlingen beter kennen of beter nog: laat je leerlingen zichzelf beter leren kennen. Deze koffer bestaat uit verschillende opdrachten. De opdrachten lenen zich ertoe om samen gebruikt te worden maar ze kunnen ook zeker afzonderlijk van elkaar ingezet worden. De opdrachten staan beschreven op de fiches.

Deze koffer kan breed ingezet worden in verschillende klasgroepen. Sommige opdrachten zijn beter geschikt voor wat oudere leerlingen. Rechts bovenaan elke fiche staat de doelgroep van de opdracht. Jij als leerkracht kent jouw leerlingen het beste. Maak vooral zelf de inschatting of een opdracht al dan niet geschikt is voor jouw klasgroep.

Wil je graag meer te weten komen over een ander onderwerp? Dat kan! We hebben nog meer koffers ter beschikking. Vraag ernaar bij jouw CLB-onthaler.

- Koffer: Veerkracht
- Koffer: Omgaan met donkere gedachten
- Koffer: Prestatiedruk

## Aandachtspunten

Sommige onderwerpen zijn al wat meer zwaar beladen dan andere of het kan zo maar eens zijn dat een leerling tijdens een klasgesprek iets persoonlijk deelt of tijdens het maken van een opdracht het moeilijk krijgt. Zorg steeds voor een veilige klas sfeer door **vooraf goede afspraken** te maken met de klas. Iedereen luistert naar elkaar, we roepen niet zomaar door elkaar. Als je iets wil zeggen of vragen steek je je hand op. Reageer steeds beleefd. Maak deze eventueel visueel en verwijst hiernaar wanneer nodig.

Het is ook belangrijk om leerlingen niet te pushen om iets te vertellen/klassikaal te bespreken. Laat de leerlingen wel de kans om eventueel op een later tijdstip (na de les, na de oefening, tijdens de speeltijd) naar jou toe te komen wanneer ze toch met iets zitten.

Luisteren is heel belangrijk. Geef de leerling voldoende ruimte om zijn/haar verhaal te doen. Je hoeft niet direct met oplossingen te komen. Soms vinden leerlingen het gewoon al fijn om hun verhaal kwijt te kunnen. Vertelt een leerling toch zaken die zorgwekkend zijn? Geef de leerling erkenning, vertel dat je je eigen zorgen maakt en dat dit best ook met iemand anders besproken wordt vb. ouders, de zorgleerkracht, CLB... Ga hier eventueel in op de weerstand die er speelt. Doe nooit iets achter de rug van de leerling om maar betrek hem bij de situatie. Handel met transparantie, openheid, eerlijkheid en de nodige voorzichtigheid.

## Materialen

Hieronder staat een overzicht van alles wat je in deze koffer kan vinden. Gelieve dit overzicht ook als een checklist te gebruiken wanneer je hem terugbezorgd aan je CLB.

- Fiche: overzicht koffer 'jezelf zijn'
- Fiche: ik ben uniek!
- Fiche: talentenwolk
- Fiche: handmethode
- Fiche: leer je sterktes kennen
- Fiche: over de streep
- Fiche: ho le of bi
- Fiche: de veerkrachttest
- Fiche: NokNok
- Fiche: de geluksdriehoek
- Voorbeeld materialen NokNok
  - o 6x posters
  - o 50x stickers
  - o 50x kaartjes

*Wil je deze materialen ook bij jou in de klas? Bestel ze hier:  
<https://www.gezondleven.be/materialen?themas%5B%5D=mentaal-welbevinden>*

## Meer info?

Wil je graag meer weten over jezelf kunnen zijn of gewoon opzoek naar meer informatie over het welbevinden van jongeren in het algemeen? Surf dan zeker eens naar onderstaande websites.

[www.noknok.be/](http://www.noknok.be/)

[www.geluksdriehoek.be/](http://www.geluksdriehoek.be/)

[www.awel.be/](http://www.awel.be/)

[www.conflicthelden.be/](http://www.conflicthelden.be/)

[www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be)

[www.lumi.be](http://www.lumi.be)

[www.cavaria.be](http://www.cavaria.be)

Zit je nog met vragen of opmerkingen specifiek over deze koffer? Neem dan contact op met de CLB-onthaler van je school. We helpen je graag verder.

# Fiche: ik ben uniek!

Doelgroep: alle leeftijden

---

Deze oefening is zeer simpel, je hebt er niets voor nodig. Hij is geïnspireerd op een oefening die van de website NokNok komt. Het doel van deze opdracht om ieders eigen unieke zelf in de kijker te zetten. Je kan deze oefening doen met heel de klas.

## Oefening

Iedereen staat recht in een kring. Om de beurt vertelt iemand iets aan de groep wat hij/zij denkt dat hem/haar uniek maakt, iets wat andere groepsleden niet hebben. Bijvoorbeeld: ik heb rood haar, mijn sport is touwspringen, ik ben op vakantie geweest naar... Het kan ook wat diepgaander gaan. Bijvoorbeeld karaktereigenschappen beschrijven die jou uniek maken.

Je kan ervoor kiezen dat een leerling moet gaan zitten wanneer hij/zij iets vertelt dat niet uniek is/niets meer kan vinden om te vertellen. Let op! Het is geen wedstrijd, het gaat er niet om 'wie het meest uniek is'.

## Nabespreking

Na de oefening kan je inzoomen op het feit dat iedereen uniek is. Je kan als leerkracht de vraag stellen of je leerlingen veel nieuwe dingen te weten zijn gekomen van anderen in de groep, zijn er dingen die ze hebben geleerd, iets dat ze zullen onthouden, wat ze van de oefening vonden...

## Fiche: talentenwolk

Doelgroep: alle leeftijden

Een talentgesprek spreekt voor zichzelf. Het geeft je letterlijk meer zicht op je talenten. Laat de leerlingen nadenken over hun talenten, wat maakt hen bijzonder, waar zijn ze trots op als het op zichzelf aankomt...

Is dit moeilijk? Laat de leerlingen dan eerst aan elkaar beschrijven wat ze bijzonder vinden, laat de leerlingen het eens in hun omgeving bevragen vb. wat vinden mijn ouders dat een talent van mij is, grootouders, buren, vrienden... Je kan er ook voor kiezen om samen met je leerlingen een aantal eigenschappen te overlopen, ze uit te leggen, laten zien... Op het internet staan allerlei websites met lijsten aan eigenschappen.

De bedoeling is om te komen tot een grote talentenwolk in de vorm van eigenschappen. Wanneer je vraagt wat een leerling goed vindt aan zichzelf/waar hij trots op is vervalt hij al snel in het beschrijven van een activiteit vb. ik kan goed tekenen. Probeer hierbij de vertaalslag te maken naar de eigenschap 'creatief'.

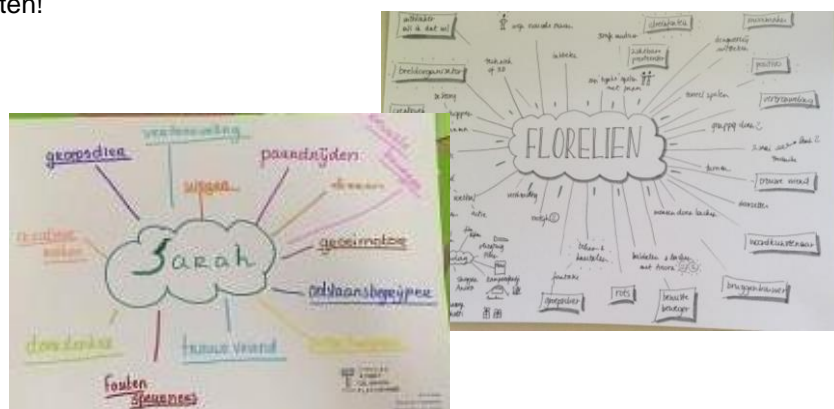
Deze oefening is gebaseerd op het talentgesprek van Luk Dewulf.

## Opdracht

Laat alle leerlingen een blad voor zich nemen en hun naam in het midden schrijven/schilderen/tekenen. Daarrond schrijven/tekenen/schilderen ze hun talenten. Laat de leerlingen dit zelf vorm geven. Ze zijn baas over hun eigen talentenwolk.

Na afloop van de opdracht kan je alle wolken ophangen in de klas. Zo worden de leerlingen elke dag herinnert aan hun eigen talenten!

Een voorbeeld:



## Fiche: handmethode

Doelgroep: alle leeftijden

De handmethode is een superleuke en eenvoudige manier om kennis te maken met iemand, meer zicht te krijgen op wie die persoon is, wat hij/zij belangrijk vindt.

Laat je leerlingen hun hand overtrekken op een papier. Bij elke vinger horen vragen die de leerlingen kunnen beantwoorden. Het kan zo creatief als je zelf maar wil. Leerlingen kunnen de antwoorden schrijven, tekenen, schilderen...

Achteraf kan je de antwoorden overlopen door de leerlingen zichzelf voor te stellen, hun buurman voor te stellen... Dat kan in een klasgesprek maar ook in kleinere groepjes. Achteraf kunnen de handen eventueel opgehangen worden in de klas.

Leerlingen leren zichzelf op deze manier wat beter kennen maar ook elkaar.

Duim: waar ben ik goed in?

- Wat zijn mijn sterke eigenschappen?
- Wat geeft mij energie?
- Waar ben ik trots op?

Ringvinger: waar ben ik trouw aan?

- Wat inspireert mij?
- Waar hecht ik veel waarde aan?
- Wat is belangrijk voor mij?

Wijsvinger: waar ga ik naartoe?

- Wat wil ik bereiken?
- Waar droom ik van?
- Welke plannen wil ik realiseren?

Pink: waarin wil ik nog groeien?

- Waarin ben ik nog klein/voel ik me nog klein?
- Welke eigenschappen zou ik graag nog verder willen ontwikkelen?
- Waarin wil ik nog groeien?

Middelvinger: waar heb ik een hekel aan?

- Wat maakt mij verdrietig?
- Wat haalt het bloed onder mijn nagels vandaan?
- Waarbij dacht ik: fuck it?

## Fiche: leer je sterktes kennen

Doelgroep: vanaf 16 jaar

Deze oefening kan je online vinden op de geluksdriehoek. Hij steekt mee in deze koffer omdat hij perfect aansluit bij het thema ervan. De bedoeling is dat leerlingen hun sterktes leren kennen en op zoek kunnen gaan naar manieren om die in te zetten. Zo worden ieders krachten optimaal gebruikt, krijg je meer energie en voel je je uiteindelijk beter in je vel.

Link naar deze oefening op de website van de geluksdriehoek:  
<https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen/start>

Website geluksdriehoek algemeen: <https://geluksdriehoek.be/>

### Deel 1. Duid jouw sterktes aan

Hier duiden leerlingen aan waar ze sterk in zijn, waar ze oog voor hebben, wat ze belangrijk vinden. Ze kunnen kiezen uit een hele lijst van sterktes. Wanneer je met je muis over een sterkte gaat, verschijnt er een ballonnetje met meer uitleg over deze sterkte.

Waardering	Moed	Creativiteit	Nieuwsgierigheid
Oprechtheid	Ik zie mijn sterke punten en talenten, maar ik ben nederig en probeer niet in het middelpunt van de belangstelling te staan.	Dankbaarheid	Rechtvaardigheid
Hoopvol	Bescheidenheid	Humor	Kritisch denken



## Deel 2. Je sterktes in volgorde slepen

Leerlingen hebben nu hun sterktes aangeduid. In een volgend venster kunnen ze deze in een volgorde slepen. Welke voor hen het belangrijkste is.

Je kan je sterktes nu in een volgorde slepen. Welke is het meest belangrijk?

Oprechtheid

Humor

Liefde

## Deel 3: wat vinden anderen sterk aan jou

In dit venster kunnen leerlingen in een tekstveld typen wat anderen sterk vinden aan hen.

Wat vinden anderen een sterkte van jou?

Twijfel je? Vraag het eens aan familieleden, vrienden, collega's ...

Mijn vrienden vinden het fijn dat ze altijd bij mij terecht kunnen. Voor de leuke dingen maar ook voor de minder leuke dingen. Ik sta altijd voor hen paraat.  
Mijn ouders vinden het sterk dat ik probeer het positieve van iets probeer in te zien. Ook al is dat soms niet altijd gemakkelijk.

## Deel 4: een moeilijk moment

Hier is het de bedoeling dat de leerlingen gaan nadenken over een moeilijk moment dat ze hebben meegemaakt. De bedoeling is dan om te kijken hoe ze hiermee zijn omgegaan door een sterkte in te zetten. Ze kunnen dit in een tekstveld typen.

Denk nu even na over een moeilijk moment (een faalervaring, verlies ...). Welke sterktes zette je toen in om hiermee om te gaan?

De sterkte die ik het belangrijkste vind bij mezelf is oprechtheid. Voor mij betekent dit eerlijk zijn. Laatst had ik een ruzie met een vriendin. Ik ben gewoon eerlijk tegen haar geweest, heb haar gezegd hoe ik me voel. We hebben het zo vrij gemakkelijk kunnen uitpraten.

## Deel 5: sterktes opnieuw inzetten

Hier kunnen leerlingen nadenken over een sterkte die ze op een nieuwe manier kunnen inzetten. Dat kan naar anderen toe maar ook zeker naar zichzelf.

Kan je voorbeelden bedenken van hoe jij deze sterke kanten op een nieuwe manier kan inzetten? Op het werk, thuis, met vrienden, in moeilijke situaties?

### VOORBEELDEN:

Is je sterke punt 'waardering voor schoonheid'? Bedenk dan wat je hiermee op je werk zou kunnen doen. Hang bijvoorbeeld een mooi schilderij op.

Ben je 'sociaalvaardig'? Hoe kan je daar je buurt mee ondersteunen? Help mensen uit je omgeving, richt een (online) club op ...

Ben jij 'liefdevol'? Maak dan een echt liefdevol gebaar naar iemand anders toe. Verras bijvoorbeeld je collega's, je familie

...

Ben jij 'vriendelijk en gul'? Doe eens een goede daad voor iemand die je niet kent!

Ik heb liefde aangeduid als sterkte van mij. Ik denk dat ik eens een keertje mijn mama ga verrassen. Niet met iets heel groot maar door haar bijvoorbeeld eens te helpen met boodschappen doen of mee koken.

Op het einde van deze oefening krijgt iedereen een overzicht van de ingevulde antwoorden te zien. Zo kunnen leerlingen dit terug opnieuw herlezen, zijn ze zich weer bewust van hun sterktes en kunnen ze deze terug opnieuw inzetten of ze gebruiken bij een moeilijk moment.

Je kan ook verder aan de slag gaan met je sterktes door verder te klikken op de website.

## Fiche: over de streep

Doelgroep: vanaf 9 jaar

Met 'over de streep' kan je jouw leerlingen een beter zicht doen krijgen op wie de anderen zijn. Vragen die anders niet gesteld worden, komen naar boven en leerlingen zien dat zij in veel gevallen niet de enige zijn die met bepaalde gevoelens of gedragingen worstelen. Deze oefening kan je doen met je klas of met meerdere klassen tegelijk.

Hieronder staan enkele voorbeeldvragen die je kan stellen. De vragen zijn opgedeeld per leeftijdscategorie. Jij als leerkracht kent jouw leerlingen het beste en zal dus ook het beste kunnen inschatten of deze vragen passend zijn voor jouw leerlingen. De vragen zijn ter inspiratie.

**! Let op !** Zorg ervoor dat het klimaat binnen je groep veilig genoeg is. Raadpleeg hiervoor de aandachtspunten voor een veilige klassfeer.

### Spelvoorbereiding

Zet alle tafels en stoelen aan de kant zodat er voldoende loopruimte ontstaat. Zet vervolgens met tape of met krijt een lijn op de grond. Zorg dat iedereen voldoende ruimte heeft om gemakkelijk over de streep te stappen. Als je je langs anderen moet worstelen om over de streep te geraken, vergroot dit de drempel.

Maak goede afspraken met je groep voor je aan het spel begint. Speel dit spel niet in een onveilige klasgroep.

## Speluitleg

Iedereen staat aan dezelfde kant op ongeveer een meter afstand van de lijn. Eén iemand stelt enkele vragen, dat kan een leerkracht zijn maar ook iemand ander. Als de gestelde vraag op iemand van toepassing is, loopt hij of zij over de streep. De anderen tonen dat ze respect hebben voor de personen die over de streep gaan. Dat doen ze bijvoorbeeld door een duim of een hand in de lucht te steken. Daarna gaat iedereen weer aan dezelfde kant bij elkaar staan.

Dit spel komt alleen tot zijn recht als je een sfeer van emotionele veiligheid kan creëren. De leerkracht neemt een open houding aan en neemt zelf ook deel aan het spel. Zo wordt de afstand tot de leerlingen verkleind en is de drempel lager om zelf ook over de streep te stappen.

Tijdens de werkvorm 'over de streep' is het van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd. Dit om te voorkomen dat de deelnemer die over de streep loopt het idee krijgt dat er over hem gepraat wordt. Daarnaast is het ook belangrijk om in het begin mee te geven dat niemand verplicht is om over de streep te stappen. Is de stelling op jou van toepassing, maar voel je je er niet goed bij om dit te uiten in de groep, dan blijf je ook gewoon staan.

De vragen zullen gaan over persoonlijke bevindingen, ervaringen, uitdagingen en de verbinding met anderen. Door het grote aantal vragen is het handig om van te voren wat vragen die zeker gesteld moeten worden aan te vinken. Elke vraag begint met: 'Loop over de streep als...'. Begin met minder persoonlijke vragen zodat de groep gewoon raakt aan het principe. Later kan je meer persoonlijke vragen stellen, maar wissel nog steeds af met luchtigere vragen.

## Speleinde

Aan het eind van 'Over de streep' kan je alle deelnemers een compliment voor elkaar laten schrijven. Deelpennen uit en plak op ieders rug een A4-papier. Iedereen mag nu rondwandelen en willekeurig complimentjes schrijven. Pas aan het einde van het spel kan je zien wat de anderen op jouw rug geschreven hebben. Uit ervaring blijkt trouwens dat deze papieren nog lang bijgehouden worden.

## Nabespreking

Voorzie voldoende tijd voor een nabespreking. Ook als er niet heel erg persoonlijke vragen gesteld worden kan dit spel een grote impact hebben op de groep. Sommige leden willen misschien hun hart luchten. Wees je daar als leerkracht bewust van en zorg voor tijd en ruimte om het hierover te hebben. Opgelet: het is niet de bedoeling dat er dan over specifieke stellingen en wie er wel of niet over de streep stapte gesproken wordt, maar wel over de ervaring van het spel. Enkele vragen die je in de nabespreking kunt gebruiken zijn: Wat is je opgevallen? Waar ben je verbaasd over? Hoe voelt het als je tot de minderheid behoort? Wil je er nog iets meer over vertellen?

## Vragen

### Vragen voor -9:

Loop over de streep...

- Als je thuis de jongste bent.
- Als je thuis de oudste bent.
- Als je geen broertjes en zusjes hebt.
- Als je zin hebt in vandaag.
- Als blauw je lievelingskleur is.
- Als je een instrument bespeelt.
- Als je aan sport doet.
- Als je witte chocola lekkerder vindt dan melkchocola.
- Als je slaapt met het licht aan.
- Als je vissen hebt als huisdier.
- Als je per ongeluk wel eens een scheetje liet dat anderen konden horen.
- Als je nog 2 oma's en 2 opa's hebt.
- Als je gisteren niet goed kon slapen.
- Als je houdt van rekenen.

- Als je niet graag naar school gaat.
- Als je alle namen van de klas kent.
- Als je het leuk vindt om nieuwe kinderen te leren kennen.
- Als je het spannend vindt om nieuwe vrienden te maken.
- Als je iemand kent die wel eens gepest wordt.
- ...

### Vragen voor -12

Loop over de streep...

- Als je met de fiets naar school gaat.
- Als je in een voetbalploeg zit.
- Als je muziek maakt.
- Als je wel eens gelogen hebt tegen de leiding.
- Als je op dit moment verliefd bent.
- Als je je wel eens bang bent in het donker.
- Als je tevreden bent met jezelf.
- Als je iemand kent waarvan de ouders zijn gescheiden.
- Als je je wel eens alleen voelt.
- Als je winnen heel belangrijk vindt.
- Als je wel eens uitgelachen wordt.
- Als je je wel eens ziek hebt gemeld, terwijl dit niet was.
- Als je regelmatig vals speelt bij spelletjes.
- Als je het eten van vanavond lekker vond.
- Als je gepest wordt of bent geweest.
- Als je zelf wel eens iemand gepest hebt.

## Vragen voor +12

Loop over de streep ...

- Als je Nikes hebt.
- Als je vindt dat je te veel huiswerk moet maken.
- Als je een beugel hebt gehad.
- Als je wel eens verliefd bent geweest.
- Als je je op school wel eens alleen voelt.
- Als je wel eens spijbelt.
- Je dit spannend vindt.
- Als je het gevoel hebt goede punten te moeten halen op school.
- Als je je onzeker voelt.
- Als je wel eens iets gestolen hebt in een winkel.
- Als je regelmatig huilt om een film.
- Als je wel eens vervelende sms'jes krijgt van iemand.
- Als je iemand kent die rookt.
- Als er wel eens over je geroddeld wordt.
- Als je wel eens wordt buitengesloten.
- Als je graag iets aan jezelf wilt veranderen.
- Als je gelukkig bent.
- Als je afgelopen week een cadeautje aan iemand hebt gegeven.
- Als je 24 uur zonder je smartphone kan.
- Als je iets van deze dag deelt op Facebook/Instagram/Snapchat.
- Als je wel eens een compliment geeft aan iemand.
- ...

## Vragen voor +16

Loop over de streep ...

- Als je niet wist wat je vandaag aan moest trekken.
- Als je iets ontzettend grappigs wilt delen wat je vandaag hebt beleefd.
- Als je het met iemand deelt als je je happy voelt.
- Als je wel eens enorm om jezelf hebt gelachen.
- Als je je wel eens inzet voor een goed doel.
- Als je wel eens hebt gevochten.
- Als je heel trots bent op iets van jezelf.
- Als je je wel eens anders hebt voorgedaan dan wie je werkelijk bent.
- Als je vindt dat het belangrijk is dat mensen zich vrijwillig vooranderen inzetten.
- Als je weleens twijfelt aan jezelf.
- Als je wel eens een beetje down bent geweest.
- Als je gevoelig bent voor de mening van anderen.
- Als je tevreden bent met je uiterlijk.
- Als je het moeilijk vindt om contact te maken met anderen.
- Als je iemand kent die door problemen alcohol of drugs is gaan gebruiken.
- Als je iemand in je leven hebt met wie je iets persoonlijks kan delen.
- Als je iets goeds hebt gedaan voor iemand die je eigenlijk niet mocht.
- Als je iets met iemand hebt gedeeld dat je eigenlijk voor jezelf wou houden.
- Als je eens iets gekregen hebt waar je niet blij mee was.
- Als je je wel eens buiten gesloten hebt gevoeld.
- Als je met vrienden zou delen als je het niet meer ziet zitten op school.
- Als je wel eens angstig wordt als je ziet wat er in de wereld gebeurt.



## Fiche: ho, le of bi?

Doelgroep: vanaf 12 jaar

Jezelf zijn en identiteit heeft ook betrekking tot je geaardheid of seksualiteit. Met deze interactieve quiz leren jongeren meer over holebi zijn. Bedoeling hiermee is om het onderwerp wat meer bespreekbaar te maken. Eventueel veiligheid bieden aan leerlingen die zich hiermee identificeren. De oefening is gebaseerd op een oefening die te vinden is op de website van NokNok.

Vertel de jongeren dat het belangrijk is om zichzelf te leren kennen. Niet alleen op vlak van hobby's, wat ze belangrijk vinden in het leven maar ook over hun seksualiteit. Het is een spannende periode, zeker omdat veel mensen een oordeel hebben over wat goed en niet goed is voor de jeugd.


Meer informatie over dit thema kan je vinden op: [www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be), [www.lumi.be](http://www.lumi.be) en [www.cavaria.be](http://www.cavaria.be).

### De quiz

Verdeel de leerlingen in groepjes van ongeveer 4. Je kan zo veel vragen stellen als je wil. Maak het leuk en competitief door bijvoorbeeld een belletje of ander geluid af te spreken dat de leerlingen mogen gebruiken wanneer ze het antwoord weten. Per juist antwoord geef je de groep 1 punt.

Enkele vragen ter inspiratie:

- Waarvoor staat de afkorting 'holebi'?
- Wat betekent 'uit de kast komen'?
- Noem een organisatie voor holebi's
- Noem 2 bekende holebi's
- Wat betekent 'homofobie'?
- Vanaf wanneer weet je of je holebi bent?
- Hoeveel procent van de Vlaamse bevolking is holebi? (groepje dat het dichtste bij zit, wint)
-



Je kan ervoor kiezen om enkel en alleen de quiz te organiseren. Je kan ook verder gaan met de opdracht 'op pad', of enkel deze opdracht te doen.

## Op pad

Bij deze opdracht krijgt elke leerling (of per twee) een blad met ja-nee-vragen over holebi's. Geef de opdracht zelf vorm: laat de leerlingen op pad gaan om de vragen aan anderen te stellen op school – buiten school, laat ze over de vragen nadenken als ze naar huis gaan, laat ze in groepen nadenken... Je kiest zelf hoe je deze opdracht vormgeeft! Bedoeling is dan dat de leerlingen deze vragen stellen aan anderen.

Voorafgaand aan deze opdracht zou je de leerlingen kunnen laten nadenken, hoeveel procent van de mensen ja of nee zal antwoorden op de vragen en wat ze er zelf van denken!

Mogelijke vragen kunnen zijn:

- Ken jij iemand die holebi is?
- Kan je aan alle mensen zien of ze holebi zijn?
- Vind je dat een man met een man en een vrouw met een vrouw mag trouwen?
- Mag een leraar holebi zijn?
- Mag een homokoppel kinderen adopteren?
- ...

Achteraf kan je met de leerlingen de antwoorden bespreken. Je kan hier een klasgesprek aan koppelen. Wat nemen ze hieruit mee? Wat valt er op? Hoe vonden ze het om deze opdracht uit te voeren? Let wel op dat het respectvol blijft!

## Fiche: de veerkrachttest

Doelgroep: vanaf 12 jaar

NokNok ontwikkelde de veerkrachttest om zelf aan de slag te gaan om je beter in je vel te voelen. Surf samen met je leerlingen naar de website van NokNok, laat iedereen een account aanmaken en laat ze deze test afleggen. Het is heel simpel. De leerlingen duiden bij een stelling aan in welke maten ze het hier mee eens zijn of niet (helemaal oneens – gedeeltelijk oneens – gedeeltelijk eens – helemaal eens). Na het doorlopen van de test volgt er persoonlijk advies met daarin oefeningen die de leerling verder kan helpen gebaseerd op hetgeen hij/zij aanduidde.

De link naar de veerkrachttest: <https://www.noknok.be/jongerenveerkrachtschaal>

	Helemaal oneens	Gedeeltelijk oneens	Gedeeltelijk eens	Helemaal eens
1. Ik zie de toekomst meestal positief tegemoet.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik heb meestal de hulp van anderen nodig om mijn problemen op te lossen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik heb bij tegenslagen soms al eens gedacht dat ik beter een einde aan mijn leven zou kunnen maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik kan goed omgaan met onverwachte problemen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wat meet de test?

Veerkracht zegt iets over hoe sterk je je voelt bij stress of tegenslagen. Met een hoge veerkracht sta je stevig in je schoenen bij problemen of in moeilijke tijden.

Omgaan met spanning gaat over hoe jij spanning of stress uit je lijf krijgt. Had je een rottag, of voelde je je heel verdrietig? Wat doe jij dan om stoom af te laten?

Je sociaal netwerk zijn alle relaties en contacten die je hebt met de mensen om je heen. Met wie heb jij een goede band? En kan je ergens terecht als je het moeilijk hebt?

## Waarom zo'n test?

Uit onderzoek blijkt dat veerkracht, omgaan met spanning en je sociale netwerk heel belangrijk zijn om je goed in je vel te voelen. En gelukkig kan je ze ook echt trainen.

Na het invullen van de test krijg je een overzicht: Hoe sta je ervoor? Wat zijn je sterktes? En wat kan je doen als je ergens wat minder goed op scoort?

We zien de zelftest als de 1ste stap om je beter in je vel te leren voelen. Met de aanbevolen oefeningen en tips weet je exact hoe je aan de slag kunt.

## Door wie werd de test gemaakt?

De vragen van de test werden – na heel wat onderzoek – ontwikkeld door de klinisch neuropsycholoog M. Portzky. Hij liet wel 4.500 jongeren in Vlaanderen de vragenlijst invullen. Daardoor kunnen we nu kijken of iemand bijvoorbeeld gemiddeld of heel hoog scoort tegenover leeftijdsgenoten.

Een team psychologen van het Vlaams Instituut Gezond Leven zorgden er met Awel voor dat de vragenlijst als zelftest op NokNok kwam. Zo schreven ze adviezen en tips bij alle mogelijke scores. Na het invullen van de test krijg je nu feedback en aanbevolen oefeningen op het NokNok-platform. Zit je met iets of heb je vragen over je resultaat? Dan kan je terecht bij Awel.

Website van NokNok: <https://www.noknok.be/>

Website van Awel: <https://www.awel.be/>

## Fiche: NokNok

Doelgroep: vanaf 12 jaar

NokNok is een hele fijne website gebaseerd op de geluksdriehoek. In deze koffer zitten er oefeningen die van de website afkomen van NokNok maar er staan er nog vele meer op!

Surf eens een keertje met je leerlingen naar deze website, maak een account aan en ga eens opzoek wat deze site allemaal te bieden heeft. Snuister als leerkracht eens door de thema's, selecteer oefeningen die bij de thema's horen om in de klas te kunnen doen of laat leerlingen hier kennis mee maken zodat ze deze website en bijhorende oefeningen kunnen uitproberen!

Hieronder volgt wat algemene informatie over NokNok die ook te vinden is op de website.

Wist je trouwens dat je ook gratis posters, stickers en kaartjes kan aanvragen op de website? Super leuk voor in de klas! In deze koffer zie je de materialen als voorbeelden.

Door de surfen of te klikken op deze link kan je ze zelf gemakkelijk aanvragen:

<https://www.noknok.be/jeugdbewegingen>

Website van NokNok: <https://www.noknok.be/>

## NokNok in 1, 2, 3

### 1. Op eigen houtje bijleren

Op de website kunnen jongeren van alles bijleren, op eigen houtje. De verschillende NokNok-personages geven informatie en tips over thema's zoals school, gezondheid, familie en vrienden ... Maar ook moeilijker thema's zoals eetstoornissen of depressie komen aan bod.

## 2. Vaardigheden trainen

Jongeren kunnen op de website ook vaardigheden inoefenen om zich goed in hun vel te voelen. We stellen je voor: de NokNok-oefeningen! Met meer dan 20 interactieve oefeningen kunnen jongeren aan de slag om bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen te krijgen, positiever in het leven te staan of gezonder te ontspannen.

Om hen hierin te begeleiden en persoonlijk advies te geven, is er de veerkrachttestop NokNok. Na het invullen van de test krijgen de jongeren feedback en persoonlijke tips.

## 3. Spelenderwijs sterker worden

Wanneer jongeren een profiel aanmaken op NokNok kunnen ze spelenderwijs sterker worden. Elke actie levert punten op. Met die punten kunnen ze hun eigen NokNok-kamertje inrichten. Want hoe meer ze werken aan hun mentaal welbevinden, hoe meer mogelijkheden er verschijnen. Zo kunnen ze punten bijeenprokkelen om hun kamer te pimpen. Bijvoorbeeld met ananasbehangpapier, een mooie sofa, coole planten of ... een alpaca.

Daarnaast krijgen jongeren die een profiel aanmaken toegang tot tal van toffe extra's, zoals:

- een online dagboek bijhouden;
- deelnemen aan de NokNok-uitdaging van de maand;
- antwoorden op testjes, oefeningen opslaan en hun evolutie opvolgen;
- persoonlijke doelen stellen.

Een profiel aanmaken loont dus zeker!

## Fiche: de geluksdriehoek

Doelgroep: vanaf 16 jaar

De geluksdriehoek is een zeer fijne website om eens te bezoeken. Surf hier eens een keertje naar, samen met je leerlingen! Op de geluksdriehoek vind je allerlei tools en oefeningen die jezelf of je leerlingen op weg kunnen helpen. Ze zijn onderverdeeld in verschillende thema's.

Neem eens een kijkje met z'n allen op deze website en probeer een aantal oefeningen uit. Laat de leerlingen eens kennis maken met deze website. Ze kunnen hier zelf nog eens naar terug surfen of jij als leerkracht kan hier oefeningen uit halen en ze eens in de les gebruiken!

Hieronder vind je wat meer informatie over de geluksdriehoek.

website geluksdriehoek: <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek>



**GELUKSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

## Bouwen aan je geluk

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken. Ze zijn alle drie belangrijk en onlosmakelijk met elkaar verbonden.

- Het bouwblok '**Je goed omringd voelen**' verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.
- Het bouwblok '**Je goed voelen**' gaat over je 'emotioneel' goed in je vel voelen. Dat betekent in de eerste plaats dat je positieve gevoelens kunt ervaren: plezier beleven, interesse hebben in het leven, energie hebben om dingen aan te pakken. Maar het gaat ook over een veel ruimer gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Ook minder positieve gevoelens hebben een plek in deze bouwblok: ze kunnen én mogen er zijn.
- Het derde bouwblok is '**Jezelf kunnen zijn**'. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf – ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (Wie ben ik? Waar ben ik trots op?). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

## De oranje bol

Onder de driehoek zie je een oranje bol. Die bol kan je uit balans brengen. Dat is niet erg: je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er is en stoor je er niet aan. Er is altijd wel iets dat je uit balans brengt. En dat is oké.

PERFECT GELUK BESTAAT NIET.  
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.





## Deze vragen helpen je op weg

Aan elke bouwblok zijn 3 vragen gekoppeld die je uitnodigen om na te denken. Er is geen 'juist' of 'fout' antwoord op de vragen. Maar wanneer je er dieper over nadenkt, stel je misschien wel vast dat je aan iets wilt werken. En dat kan. Op deze website vind je tools en oefeningen die je op weg helpen, onderverdeeld in verschillende thema's en levensmomenten. Zo kan je bouwen aan je geluksgevoel.

Bouwblok: je goed omringd voelen

- Bij wie vind je steun?
- Hoe betekenen jij iets voor anderen?
- Waar ben je dankbaar voor?

Bouwblok: je goed voelen

- Wat helpt je om je gedachten los te laten?
- Ben je soms niet te streng voor jezelf?
- Waar krijg je energie van?

Bouwblok: jezelf kunnen zijn

- Wat vind je belangrijk in je leven
- Waar ben je trots op
- Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?