

LESSENREEKS WEERBAARHEID

EERSTE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS

INLEIDING

Het verhaal van San, Jelle, Lisa, Laïla en Triene, het is dagelijkse kost voor de medewerkers van de Kinder- en Jongerentelefoon. De vele verhalen van deze en nog vele andere ontredderde kinderen en jongeren proberen zij elke dag opnieuw met een luisterend oor en een hart vervuld van empathie op te vangen. Met het boek 'Omdat ze het waard zijn' brengen we een blik achter de schermen van de prangende vragen, problemen en verhalen waar sommige kinderen en jongeren mee worstelen. Vertrekkend vanuit de verhalen van de kinderen en jongeren belichten we de manier waarop Awel hulp biedt. Het boek vertelt op een aangrijpende manier het verhaal van enkele kinderen en jongeren aan onze telefoon, mail of chat maar biedt tevens herkenning aan al wie het wat moeilijker heeft of het even niet meer ziet zitten.

Maar, overdaad schaadt, zo luidt het spreekwoord. En dat geldt ook wanneer we teveel focussen op problemen en symptoomgedrag. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat aan de basis van psychische problemen bij kinderen en jongeren zoals depressie, eetstoornissen, alcoholmisbruik, agressief gedrag, etc. steeds dezelfde factoren liggen, nl. het gebrek aan eigenwaarde en zelfwaardering. Door hieraan te werken, zorg je dat kinderen en jongeren beter opgewassen zijn tegen de verschillende obstakels die ze op hun levenspad kunnen tegenkomen.

Daarom werkte Awel naast het boek 'Omdat ze het waard zijn' ook een lessenreeks uit. Na meermaals over en weer lezen en schrijven, werden twee lessenreeksen 'weerbaarheid' geboren, nl. een voor de 3^{de} graad van het basisonderwijs en een voor de 1^{ste} graad van het secundair onderwijs. Met deze lessenreeks gaan we niet verder in op de verhalen uit het boek maar kiezen we ervoor om preventief te werken. Werken aan preventie betekent op een constructieve manier gezond gedrag stimuleren, de draagkracht vergroten en focust echter niet op de problemen zelf! M.a.w. de klemtoon ligt op al wat bijdraagt tot het versterken van de sociale competenties, de zorghouding, de weerbaarheid, de draagkracht en het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren. Mentale weerbaarheid bij kinderen en jongeren stimuleren, betekent werken aan volgende bouwstenen: een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, het voelen en kennen van je eigen grenzen en het kunnen inzetten van je innerlijke kracht. Hierdoor voelen kinderen en jongeren zich beter in hun vel en krijgen ze meer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden.

LEES OOK NOG EVEN DIT!

Werken rond een thema als weerbaarheid vraagt van jou als begeleider dat je voor jezelf eerst goed uitklaart wat het begrip weerbaarheid juist betekent en hoe weerbaar jij in het leven staat. Achteraan deze lessenreeks vind je een literatuurlijst. Deze kan je alvast gebruiken om verdere informatie over het begrip op te zoeken.

Weerbaarheid als thema van een lessenreeks of projectweek is geen evident thema. Het gaat om een gevoelig thema waarbij niet iedereen zich comfortabel voelt. De aard van de onderwerpen –

gevoelens, grenzen en zelfbeeld – zijn vaak heel persoonlijk wat niet voor iedereen evident is. De werkvormen uit deze lessenreeks wijken ook sterk af van de gewone schoolse leervormen. Ze vragen om interactie en communicatie tussen de deelnemers en steunen op heel wat eigen inbreng van de deelnemers. Het is dus belangrijk om zorgvuldig om te gaan met deze lessenreeks. We geven je hieronder enkele voorwaarden waaraan voldaan moet worden alvorens van start te gaan met deze lessenreeks:

1. VRIJWILLIGHEID

Eerder wezen we op het persoonlijke aspect van deze lessenreeks. Een aantal werkvormen zijn niet zo vrijblijvend en kunnen ervoor zorgen dat sommige deelnemers zich minder comfortabel voelen. Daarom wijzen we hier op het belang van een vrijwillige deelname van de deelnemers. Deelnemers (hier: leerlingen) die verplicht worden deel te nemen, zullen het de begeleider niet makkelijk maken. Je zal stuiten op heel wat weerstand, ongenoegen en wrevels. Bespreek daarom ruim op voorhand met de deelnemers (hier: leerlingen) dat je deze lessenreeks graag wil inlassen. Vraag goed na hoe ze hiertegenover staan. Vertel hen ook duidelijk wat de bedoeling is en wat je van de deelnemers verwacht (persoonlijk thema, uitwisselen van eigen ervaringen en aangaan van confrontaties).

Ook kan het interessant zijn om de deelnemers achteraf de mogelijkheid te bieden over deze lessenreeks verder te communiceren, bv. via een brievenbus die je in het lokaal plaatst en waar deelnemers vrijblijvend een briefje met hun vragen of bedenkingen kunnen posten. Zorg er wel voor dat je de brievenbus steeds leegmaakt. Verwijs indien mogelijk ook door naar vertrouwenspersonen of contactpersonen in de school.

2. EEN VEILIGE SFEER IN DE GROEP

Een veilige sfeer in de groep is absoluut noodzakelijk als we willen dat de deelnemers zich openstellen voor de opdrachten. Een veilige sfeer is onmogelijk in een groep waar al sprake is van grensoverschrijdend gedrag zoals bv. pesten. In deze groepen en andere groepen waar de veiligheid niet verzekerd kan worden, raden we het werken met deze lessenreeks dan ook af! Andere interventies zoals de 'No-blame'-aanpak zijn dan meer aangewezen. Meer info hierover kan je vinden op de website www.kieskleurtegenpesten.be.

3. WEERSTANDEN

Ook al voldoe je aan de twee vorige voorwaarden, toch kan je nog op heel wat weerstanden stuiten. Weerstand kan zich onder velerlei vormen aandienen zoals lastig of storend gedrag, de flauwe plezante uithangen, onderhuidse commentaar geven, etc. Redenen voor deze weerstanden kunnen van verschillende aard zijn zoals eigen ervaringen met bepaalde problemen of probleemsituaties, onbekendheid met de vormingsmethodiek, negatieve ideeën die leven rond een lessenreeks weerbaarheid of leugens rond vrijwillige deelname. Belangrijk is te achterhalen wat de reden voor de weerstand is en de deelnemers de ruimte te geven om op hun manier in deze lessenreeks te stappen, bv. door een oefening niet mee te doen. Dat maakt dat de deelnemers soms zelf over hun weerstand heen zullen stappen.

4. DOORVERWIJZEN

Verwijs aan het einde van een werkvorm of lesuur naar organisaties (zie onder) waar de kinderen/ jongeren terecht kunnen met hun vragen, problemen en verhalen. Niet altijd merk je dat een confrontatie iemand zwaar valt.

- Awel: 102 brievenbus@Awel.be www.awel.be (chat & forum)

- JAC: www.jac.be (chat of gegevens van het jac in je buurt)
- Teleonthaal: 106 www.tele-onthaal.be (chat)
- CLB van de school of de zorgleerkracht

DOELGROEP

Leerlingen van de eerste graad van het Secundair Onderwijs

OVERZICHT WERKVORMEN

THEMA 1: OMGAAN MET GEVOELENS

1. GEVOELIGE ZINNEN
2. IK VOEL DUS IK BEN
3. SPELBORD 'OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS'
4. WAT TE DOEN MET MIJN ONAANGENAAM GEVOEL

THEMA 2: GRENZEN STELLEN

1. ZO IS 'T GENOEG
2. WAT WIL IK?
3. WAT ALS...

THEMA 3: ZELFBEELD

1. MEZELF IN BEELD
2. ANDEREN OVER MIJ
3. DE HAND VAN VERZOENING

INSPIRATIE

- KOOL, J. Ho, tot hier en niet verder. Training in de psychosociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders en opvoeders. Leuven / Voorburg, Acco, 2006.
- CAUTAERT, S., DUPONT, V. en IDELER, I. Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek. Antwerpen, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2006.

THEMA 1: OMGAAN MET GEVOELENS

DOEL

- Het voelen en (her)kennen van emoties bij zichzelf en bij anderen
- Het voelen en kennen van reacties op eigen emoties

= Zelfkennis/ inzicht stimuleren

WERKVORMEN

1. GEVOELIGE ZINNEN

Doel Gevoelens bespreekbaar maken in de groep

Tijd 15 min.

Materiaal Gevoelskaarten (zie bijlage 1 bij het thema 'Omgaan met gevoelens')

Werkwijze Verdeel de groep in twee kleinere groepjes. De twee groepen spelen tegen elkaar.

Vooraan in de klas of in het midden van de cirkel leg je de stapel gevoelskaarten. Op elk van deze kaarten (minimum evenveel als er deelnemers zijn) staat een woord dat een gevoel aangeeft zoals woedend, in paniek, hoopvol, etc. Het gaat steeds om verschillende varianten van de vier basisgevoelens, nl. vreugde, kwaadheid, verdriet en angst.

Kies samen met de jongeren een willekeurige en neutrale zin zoals 'Vanavond eten we frietjes'. De deelnemers krijgen eerst de opdracht een kaart van de stapel te nemen. Op deze kaart staat een bepaald gevoel. De bedoeling is dat ze de neutrale zin vb. 'Vanavond eten we frietjes' met dat gevoel uitspreken. Ze kunnen hierbij gebruik maken van mimiek, gebaren, intonatie, etc. De ploegmaten proberen te raden om welk gevoel het gaat. De groepen spelen om de beurt. Iedereen van de groep hoort minstens één keer aan bod te komen. De score wordt op een blad of op het bord bijgehouden.

Je kan deze werkvorm afsluiten met een korte nabespreking. Mogelijke vragen die je daarbij kan stellen zijn:

- Hoe heb je de verschillende gevoelens uitgedrukt? Welke elementen van lichaamstaal (mimiek, gebaren, stem, oogcontact, lichaamshouding) heb je gebruikt?
- Welke soorten vond je het moeilijkst om uit te beelden? Zijn die in het echt ook zo moeilijk om te laten zien?

2. IK VOEL DUS IK BEN

Doel Stilstaan bij eigen gevoelens

Stilstaan bij eigen manieren om gevoelens te uiten

Bewust worden van verschillen in manieren om gevoelens te uiten

Bewust worden van het feit dat gevoelens niet goed of slecht zijn maar dat ze oké zijn

Tijd 30 à 40 min.

Materiaal Gevoelskaarten (zie bijlage 1 bij het thema 'Omgaan met gevoelens')

<i>Werkwijze</i>	<p>Ga met de deelnemers in een kring zitten. Laat alle deelnemers een gevoelskaart van de stapel nemen. Geef ze enkele minuten de tijd om na te denken over de manier waarop zij dit gevoel zouden uiten.</p> <p>Loop daarna de kring af waarbij elke deelnemer de volgende zin aanvult 'Ik ben ... (naam) en als ik ... (woedend, verdrietig, hoopvol, ...) ben dan doe ik ...'.</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 'Ik ben ... en als ik woedend ben dan begin ik heel luid te roepen' ▪ 'Ik ben ... en als ik hoopvol ben dan begin ik te zingen' <p>Je kan deze opdracht nog een tweede en derde keer herhalen maar dan met een andere gevoelskaart.</p> <p>Tijdens de nabespreking laat je de groepen uitwisselen over de diverse manieren die ieder heeft, zonder te veroordelen.</p>
<i>Begeleiding</i>	<p>Om het ijs te breken en het vertrouwen in de groep te vergroten kan je als begeleider best als eerste starten met de opdracht.</p>

3. SPELBORD 'OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS'

<i>Doel</i>	<p>Kennismaken met reacties van anderen op onaangename gevoelens of gebeurtenissen</p>
<i>Tijd</i>	<p>50 min.</p>
<i>Materiaal</i>	<p>Spelbord 'omgaan met onaangename gevoelens' op A4-formaat (1 exemplaar per groep) - zie bijlage 2 bij het thema 'Omgaan met gevoelens'</p> <p>Situatiekaarten (8 kaarten per groep) - zie bijlage 3 bij het thema 'Omgaan met gevoelens'</p>
<i>Werkwijze</i>	<p>Deel de deelnemers op in kleinere groepen van max. 4 deelnemers. Elke groep krijgt een spelbord en 8 gedragskaarten. Geef de groepen de tijd (20 à 30 min.) om per situatiekaart te achterhalen 'hoe' in elk van deze situaties wordt omgegaan met onaangename gevoelens en op welk plaats deze situatiekaart thuishoort op het spelbord.</p> <p>Concreet kan je aan de deelnemers volgende vragen stellen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hoe gaat de persoon in deze situatie om met zijn / haar onaangenaam gevoel? 2) Waar plaatsen jullie deze situatiekaart op het bord? <p>Het spelbord is eigenlijk een vereenvoudigde versie van het schema 'omgaan met onaangename gevoelens' (zie bijlage 4 bij het thema 'Omgaan met gevoelens'). Om het spelbord werkbaar te maken, plaatsten we in het midden van het bord twee centrale vragen: Is het gedrag van deze persoon schadelijk? Is het schadelijk t.o.v. zichzelf of anderen? Deze vragen zetten de deelnemers op weg om te achterhalen waar de situatiekaarten thuishoren op het spelbord.</p> <p>Na de groepsopdracht overloop je samen met de deelnemers de gedragskaarten en plaats je ze in het schema (zie bijlage 4 bij het thema 'Omgaan met gevoelens'). Vraag bij de groepen ook na 'waarom' ze een bepaalde situatie op die plaats in het rooster hebben gezet. Vragen die je daarbij kan stellen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wat verstaan jullie onder 'opbouwend' en 'afbrekend'? ▪ Wat verstaan jullie onder 'naar binnen gericht' en 'naar buiten gericht'?

Laat de deelnemers ook vertellen over, volgens hen, opbouwende manieren om gevoelens te uiten. Een mogelijke vraag die je daarbij kan stellen, is:

- Kunnen jullie andere voorbeelden geven van opbouwende, naar buiten of naar binnen gerichte manieren om met onaangename gevoelens om te gaan?

Begeleiding Om als begeleider met deze werkvorm aan de slag te gaan, is het belangrijk eerst wat achtergrondinformatie door te nemen over het schema 'Omgaan met onaangename gevoelens'. De achtergrondinformatie kan je vinden in bijlage 4 bij het thema 'Omgaan met gevoelens'.

4. WAT TE DOEN MET MIJN ONAANGENAAM GEVOEL

Doel Bewust worden van eigen onaangename gevoelens

Bewust worden van eigen manieren om met onaangename gevoelens om te gaan

Tijd 50 min.

Materiaal Pen en Papier

Werkwijze Verdeel de deelnemers in groepjes van min. 3 en max. 4 personen. Geef de deelnemers de opdracht om zich een concrete situatie voor de geest te halen over een moment waarop ze geconfronteerd werden met een onaangenaam gevoel. Het kan hier gaan om een situatie die ze zelf hebben meegemaakt, iets wat een ander zei of deed wat ze niet leuk vonden. Je laat de deelnemers vrij om te kiezen welke situatie ze überhaupt willen vertellen aan de groepsleden. Elke deelnemer vertelt, ieder op zijn beurt, zijn / haar verhaal aan de andere groepsleden. Belangrijk is ook te vertellen welk onaangename gevoel dat opriep en hoe ze met dat onaangename gevoel zijn omgegaan.

Voor elke situatie geef je de groepen de opdracht onderling na te denken over de voor- en nadelen van deze manier van omgaan met dat onaangename gevoel.

Sommige manieren lijken op korte termijn een goede manier maar zijn dat op lange termijn vaak niet. Laat de groepen ook onderling uitwisselen over wat ze goed vinden aan deze manier en hoe de andere groepsleden met dat onaangename gevoel zouden omgaan. Aan de hand van volgende vragen kan je de groepen op weg helpen:

- Wat zijn de voor- en nadelen van deze manier van omgaan met dat onaangename gevoel?
- Wat denk je van deze manier om met je boosheid, angst of ... om te gaan? Word je daar beter van? Indien niet, hoe kan je er dan wel mee omgaan zodat je er beter van wordt?

Persoonlijke vragen die je bij deze werkvorm kan stellen:

- Hoe zou jij met dat onaangename gevoel omgaan?
- Zou je het naar buiten brengen? Hoe zou je dat doen?
- Of zou je het eerder naar binnen richten? Hoe zou je dat doen?
- Zou je dat gevoel met iemand delen? Hoe zou je graag willen dat die andere reageert?

Omdat deze opdracht best confronterend kan zijn, kan je de deelnemers na de opdracht voor zichzelf even laten neerschrijven wat ze verteld hebben en hoe ze zich daarbij voelden. Aan de hand van de volgende vragen help je hen een eindje op weg:

- Welk concrete situatie heb ik in deze opdracht gebruikt?
- Hoe voelde ik me in die situatie?
- Hoe ben ik met dat gevoel omgegaan? Wil ik iets aan die reactie veranderen of was het voor mij een goede reactie?
- Hoe voelde ik me bij het uitvoeren van deze opdracht?

Begeleiding

In sommige groepen kan deze werkvorm te moeilijk zijn vb. groepen van jongeren die erg in de knoei zitten met één of andere emotie. Maak de opdracht dan algemener 'Wanneer iemand kwaad is dan kan die ...'.

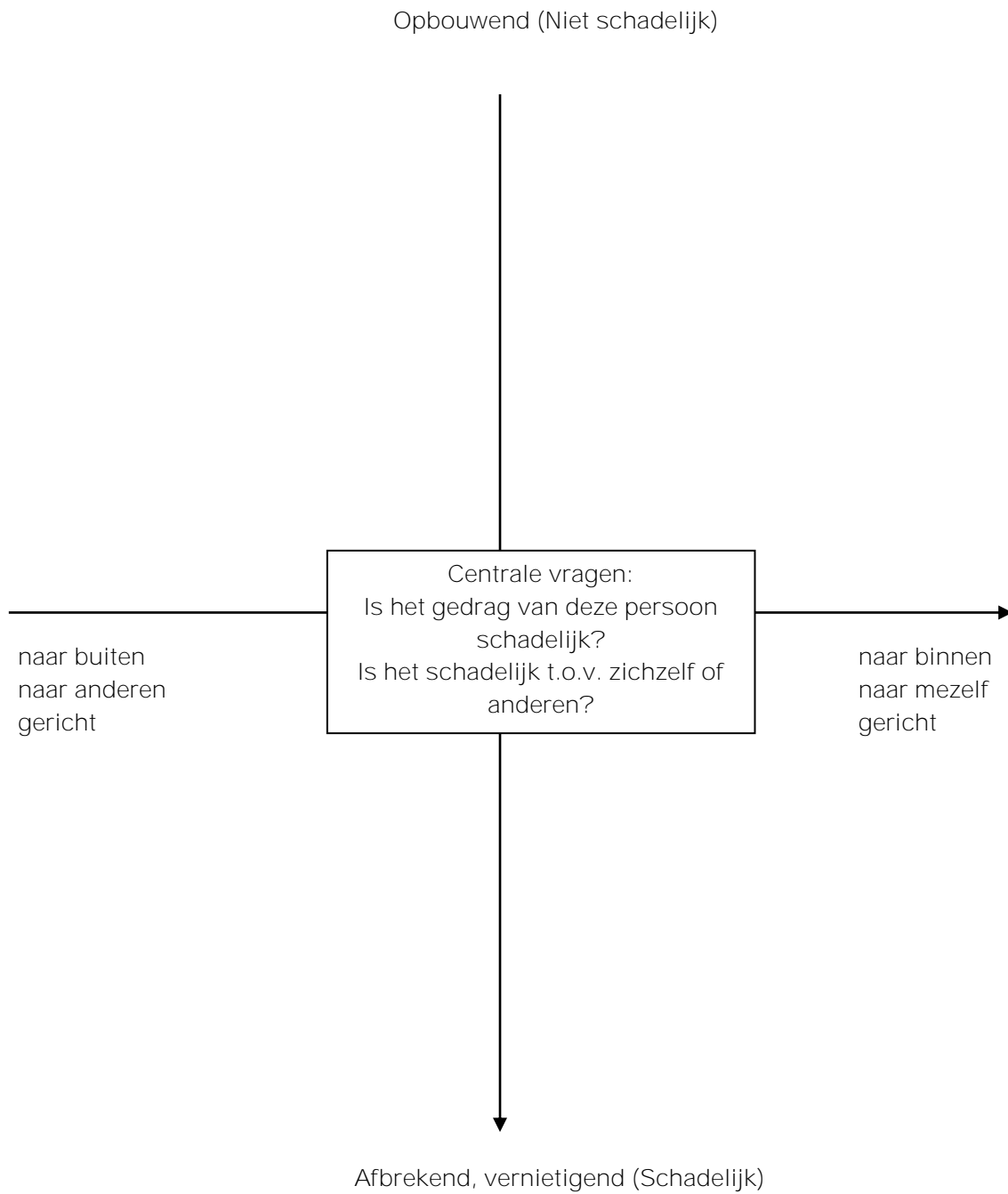
Zoals reeds vermeld, kan deze opdracht confronterend zijn. Je staat tenslotte even stil bij jezelf en je eigen reacties. Daarom is het belangrijk de deelnemers achteraf de kans te geven om alles neer te schrijven. Verplicht hier niemand toe maar geef wel de kans aan iedereen om het te doen. Diegenen die niets willen schrijven, vraag je om zich even rustig te houden.

Verwijs aan het einde van deze werkvorm ook naar organisaties waar de jongeren terecht kunnen voor vragen, verhalen en problemen over pesten, storend of agressief gedrag (zie inleiding '*Wat je zeker nodig hebt om deze lessenreeks 'weerbaarheid' te doen slagen*').

BIJLAGE 1 BIJ HET THEMA 'OMGAAN MET GEVOELENS' - GEVOELIGE ZINNEN

VROLIJK	BOOS	VERDRIETIG	BANG
HOOPVOL	WOEDEND	WANHOPIG	IN PANIEK
OPGELUCHT	SPOTTEND	ZIELIG	ACHTERDOCHTIG
VERLIEFD	WROK	TELEURGESTELD	GEÏRRITEERD

BIJLAGE 2 BIJ HET THEMA 'OMGAAN MET GEVOELENS' – SPELBORD 'OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS' – SPELBORD



BIJLAGE 3 BIJ HET THEMA 'OMGAAN MET GEVOELENS' – SPELBORD 'OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS' – SITUATIEKAARTEN

<p>① In Antwerpen raakten zondagmiddag twee controleurs van De Lijn gewond nadat ze werden aangevallen door een 24-jarige jongeman. Een van de slachtoffers is drie dagen werkonbekwaam. De verdachte werd door de politie opgepakt.</p>	<p>② 8% van de volwassen mannen en 4% van de volwassen vrouwen kampt met een problematisch alcoholverbruik, meldt de VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen) op 8 november 2008. Problematisch alcoholgebruik veroorzaakt niet enkel risico's op afhankelijkheid omwille van veelvuldig en langdurig gebruik, maar ook op het vlak van gedrag en veiligheid.</p>
<p>③ De scheidsrechter geeft het laatste signaal van de wedstrijd. De match is afgelopen en Jasse keert, ondanks hun verlies, tevreden naar de kleedkamers. Hij heeft zich duidelijk weer goed kunnen vermaken op het veld. 'Voetbal is mijn leven. Elke match keer ik als herboren naar de kleedkamer terug en zijn mijn batterijen weer helemaal opgeladen om een nieuwe werkweek tegemoet te gaan.'</p>	<p>④ Maarten heeft altijd ruzie met zijn broer: slaan, duwen, schoppen en vooral schelden. Maarten kan ook heel lief zijn. Misschien zijn het gewoon kwajongensstreken en groeit het er wel uit. Maar gisteren kwam hij terug van school met stevig strafwerk. Hij had op de speelplaats iemand zijn bril stukgeslagen.</p>
<p>⑤ Katja zit weer opgesloten in haar kamer wanneer mama thuiskomt van een zware werkdag. Mama klopt aan en opent de deur. Katja zit helemaal in elkaar gedoken tegen de rand van het bed. Mama vraagt wat ze vandaag gedaan heeft maar krijgt geen antwoord. Katja gunt zichzelf geen enkel contact meer en sluit zich de hele tijd op in haar donkere kamer.</p>	<p>⑥ Jennifer, 22 jaar, werd enkele maanden geleden door EMI ontdekt als nieuwe en talentvolle songwriter. Vandaag staat één van haar nummers hoog genoteerd in de hitlijsten. Zelf omschrijft ze het schrijven als volgt 'In mijn liedjes kan ik kwijt wat me dwarszit en hoe ik me voel. Als ik me slecht voel, neem ik mijn kladblok en schrijf een nieuwe song'.</p>
<p>⑦ "Een gezelschapsdier kan een belangrijk luisterend oor zijn, vertelt Françoise Sion, de projectcoördinator van vzw Ethologia. Tegen een dier kan je alles vertellen. Problemen, verdriet of frustraties ... De kat en de hond luisteren, ze kijken je aan alsof ze je begrijpen en vellen nooit een oordeel. Van hen krijg je niet te horen dat je weer aan het zeuren bent. Ze zijn bovendien heel gevoelig voor emoties. Is het baasje blij, dan delen ze in de vreugde. Heeft baasje verdriet, dan nestelt de poes zich begripvol op de schoot of legt de hond troostend zijn kop op je arm. Dieren vellen bovendien nooit een oordeel over het uiterlijk van iemand. Het aanvaardt je zoals je bent. Zijn liefde is onvoorwaardelijk.</p>	<p>⑧ 'Dankjewel om naar me te luisteren. Ik had het even nodig', zei Ede en ze deed de deur achter zich dicht. Ede had gisterenavond weer eens ruzie gehad met de nieuwe vriend van haar mama. De verpleegster van het CLB had ze leren kennen tijdens het laatste schoolonderzoek. Het was een hele lieve en warme dame waar Ede zich meteen had thuis gevoeld. De verpleegster had haar verteld dat ze altijd welkom was voor een babbel of om haar hart te luchten.</p>

BIJLAGE 4 BIJ HET THEMA 'OMGAAN MET GEVOELENS' – SPELBORD 'OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS' – OPLOSSINGEN SPELBORD EN ACHTERGRONDINFO

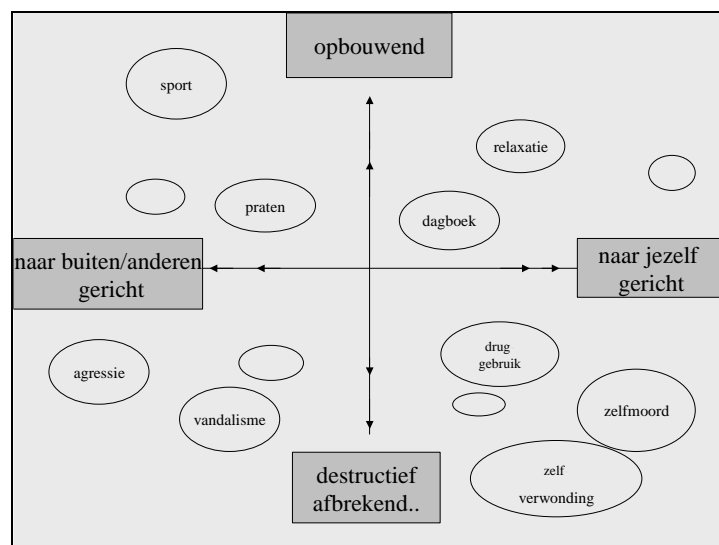
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Destructief	Destructief	Opbouwend	Destructief	Destructief	Opbouwend	Opbouwend	Opbouwend
Naar buiten	Naar binnen	Naar buiten	Naar buiten	Naar binnen	Naar binnen	Naar binnen	Naar buiten

ACHTERGRONDINFORMATIE OVER OMGAAN MET ONAANGENAME GEVOELENS

(Bron: CALLENS, N. Zelfverwonding bij jongeren. Gids voor leerkrachten, leerlingbegeleiders, ouders en vrienden. Antwerpen, Garant, 2007.)

Elk van ons heeft blijkbaar ergens geleerd om op een welbepaalde eigen manier met onaangename gevoelens als spanning, schuldgevoel, angst en woede om te gaan. Als de dosis onaangename gevoelens echter te groot wordt, is het ook logisch dat mensen naar sterkere remedies zoeken.

Al die reacties, al die remedies kunnen we plaatsen in dit schema :



Als het allemaal teveel wordt dan kiezen sommige mensen ervoor om een uitweg te zoeken die *opbouwend is en naar buiten of naar anderen gericht*. Die mensen gaan zich afreageren door te sporten, ze luchten hun hart bij vrienden of ze zoeken hulp bij een therapeut. Anderen *blijven op zichzelf gericht* en verwerken hun gevoelens in een dagboek, of ze doen thuis yogaoefeningen. Nog anderen *richten zich ook naar buiten maar reageren hun gevoelens af op een eerder destructieve manier*. Ze schoppen en slaan tegen voorwerpen, gooien dingen kapot of worden agressief, vaak tegen een onschuldige andere. Jongeren die zichzelf verwonden vinden we terug in de rechter benedenhoek, samen met de jongeren die hun onaangename gevoelens wegduwen met alcohol, drugs, kalmeermiddelen of die uiteindelijk overgaan tot zelfdoding. *Zij zijn destructief naar zichzelf*.

Vier belangrijke voorwaarden om in het algemeen met negatieve gevoelens om te gaan

1. Erkenning en acceptatie: gevoelens vragen om erkenning, druk ze niet weg en ontken ze niet, want daardoor kunnen ze 'een eigen leven gaan leiden' en je indirect gaan beïnvloeden en beheersen zonder dat je dit in de gaten hebt. Probeer ze te aanvaarden, veroordeel ze niet. Hoe meer je er tegen 'vecht' hoe minder ze zullen 'overgaan'.
2. Uiting en verwoording: gevoelens vragen om uiting, om naar buiten te komen. Anders blijven ze 'opgekropt' en worden ze een 'sluipend gif'. Probeer ze ook in woorden om te zetten en wanneer dit niet lukt, gebruik een creatieve vorm zoals een tekening, een werkstuk in klei of een gedicht.
3. Steun en troost: zeker wanneer je pijnlijke gevoelens wil toelaten, heb je behoefte aan houvast en veiligheid. Gun jezelf enige 'troost'; probeer voor jezelf te zorgen in plaats van jezelf te verwerpen. Zoek ook steun bij anderen die je kunt vertrouwen zodat je er niet helemaal alleen voor staat.
4. Evenwicht en afstand: Het is niet de bedoeling dat je 'verdrinkt' in pijnlijke gevoelens. Je mag regelmatig 'vakantie nemen' van je pijnlijke gevoelens door ze bewust op afstand te houden (wat niet hetzelfde is als ontkennen). Je kunt je dan doelbewust op iets anders concentreren en afleiding zoeken. Evenwicht houdt ook in dat je naast het omgaan met negatieve ervaringen, ook positieve ervaringen opzoekt. Ook hierdoor doorbreek je de vicieuze cirkel.

THEMA 2: GRENZEN STELLEN

DOEL

- Bewust worden van eigen grenzen
- Bewust worden van eigen voorkeurstrategieën in omgang met pesterijen en grensoverschrijdend gedrag
- Voorkeurstrategieën bijstellen of aanpassen

= zelfkennis/inzicht stimuleren

= weerbaarheid vergroten

WERKVORMEN

1. ZO IS 'T GENOEG!

Doel Bewust worden van eigen grenzen

Tijd 50 min.

Materiaal Flappen

Werkwijze Deel de klas op in vier grote hoeken. Elke hoek staat voor een bepaald antwoord:

- Geen probleem, dat stoort me helemaal niet
- Dit gaat er net niet over maar ik twijfel toch nog wat
- Dit gaat te ver maar er zijn redenen waarom ik niet reageer
- Dit gaat te ver. Ik reageer door ...

De deelnemers krijgen verschillende situaties voorgelegd (zie bijlage 1 bij het thema 'Grenzen stellen'). Per situatie krijgen ze de opdracht in de hoek te gaan staan die overeenstemt met hun mening. Laat ze daarbij ook even stilstaan bij de reden(en) van deze keuze. De begeleider leest één per één de situaties voor waarbij de deelnemers even de tijd krijgen om hun plaats in de ruimte in te nemen. Om het jezelf en de deelnemers makkelijker te maken, hang je bij elke hoek een grote flap met het antwoord. Zo hoef je niet elke keer de antwoordmogelijkheden te herhalen.

Na elke opdracht bespreek je met de deelnemers hun plaats in de ruimte. Zeker in de hoeken 'Dit gaat te ver' kan je goed bevragen waarom deelnemers in deze hoek gaan staan. Wat hen stoort aan die bepaalde situatie of gedrag en waarom ze al dan niet reageren. Deelnemers die in de laatste hoek staan 'Dit gaat te ver. Ik reageer door ...' kan je ook bevragen naar de manier waarop ze zouden reageren. Je kan hier grote verschillen in antwoorden ontdekken tussen de deelnemers. Dit wijst op de verscheidenheid van mensen in hun omgang met grenzen. Jongeren worden op deze manier bewust van hun eigen grenzen. In sommige groepen kan dit een discussie op gang brengen. Dat kan zeker maar let er wel op dat de integriteit van alle deelnemers bewaard blijft.

Deze werkvorm gebruik je als inleiding op het thema 'grenzen stellen'. Om met dit thema verder aan de slag te gaan, sluit je deze werkvorm het best af met een groepsgesprek. Tijdens het groepsgesprek besteed je aandacht aan zowel het thema van deze lessenreeks (grenzen stellen) als de persoonlijke ervaringen van de

deelnemers. Geef ook wat informatie bij de verschillende soorten grenzen. Mogelijke vragen die je kan stellen zijn:

- Algemene vragen rond het thema
 - Wat denken jullie dat het thema is van deze lessenreeks?
 - Wat is een grens?
 - Welke grenzen kennen we? *(De verschillende grenzen die we kennen zijn: grenzen van je eigen plek, de afstand tussen jou en de ander, grenzen op het gebied van elkaar aanraken en grenzen op het gebied van iets doen of zeggen)*
 - Waarom zijn grenzen belangrijk? Waar helpen ze bij?
- Persoonlijke vragen
 - Vind jij het moeilijk om je grens te voelen?
 - Hoe merk je dat je grens bereikt is?

Begeleiding Wees je ervan bewust dat in een stellingenspel de kans op beïnvloeding onder de deelnemers groter is.

Meer informatie over het thema 'grenzen' kan je terugvinden in het boek van Suzanne Cautaut: 'Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek', hoofdstuk 3 'Bouwstenen voor het werken aan weerbaarheid' – pg. 87-93.

2. WAT WIL IK?

Doel Onder woorden brengen van je eigen behoefte

Bewust worden van en rekening houden met de behoeften van anderen

Zorgen voor jezelf

Opkomen voor jezelf

Tijd 50 min.

Materiaal Pen en papier, tekengerief en knutselmateriaal

Werkwijze Ga met de deelnemers in een grote kring staan met het aangezicht naar binnen. Geef de deelnemers gedurende 5 min. de opdracht een antwoord te zoeken op de vraag 'Hoe willen we graag dat anderen met ons omgaan'. Geef iedereen voldoende tijd en kansen om hier goed over na te denken. Daarna loop je de kring af waarbij elke deelnemer op zijn beurt een stap naar voor doet en zijn antwoord duidelijk en luid aan de groep meedeelt onder de vorm van de volgende zin 'Ik wil graag dat anderen ...'

Enkele voorbeelden:

Ik wil graag dat ...

- Anderen altijd vriendelijk zijn tegen mij
- Anderen lief zijn tegen mij
- Anderen me met respect behandelen
- Anderen al grappend en grollend (humoristisch) met mij omgaan
- Anderen echt zijn wanneer ze met mij omgaan

Na deze kringopdracht geef je de deelnemers de opdracht na te denken over een gebeurtenis of voorval waarbij de andere(n) onrespectvol met ons is (zijn) omgegaan. Laat de deelnemers deze situatie in de vorm van een verhaal, stripverhaal, sprookje, beeldverhaal of ... neerschrijven of tekenen en geef hen daarbij de opdracht om op een bepaalde manier aan de andere(n) duidelijk te maken dat ze onrespectvol worden behandeld en op welke manier ze graag willen dat anderen met hen omgaan. Het doel van deze opdracht is stil te staan bij hoe we (op een respectvolle) manier aan anderen kunnen duidelijk maken wat ons stoort. De deelnemers geven als het ware een positieve wending aan hun verhaal en leren op die manier hoe ze hier in de toekomst mee kunnen omgaan. Vertel er ook bij dat het gaat om een persoonlijke opdracht en dat wie wil zijn/haar verhaal straks mag delen met de groep.

Tijdens de nabespreking kan je ingaan op de verschillende manieren waarop we graag willen dat anderen met ons omgaan. Baseer je hiervoor op de antwoorden uit de kringopdracht. Laat enkele deelnemers zijn / haar verhaal, stripverhaal, sprookje, beeldverhaal of ... vertellen aan de groep. Kies hiervoor niet willekeurig iemand maar vraag eerst na welke deelnemers graag hun verhaal willen delen met de groep. Niet iedereen is bereid om zomaar zijn verhaal aan de groep te vertellen. Je kan hier ook ingaan op de manier waarop hij / zij de andere(n) duidelijk heeft gemaakt wat hem / haar stoort. Laat de deelnemers elkaar aanvullen tijdens de bespreking vb. zien de andere deelnemers nog andere mogelijkheden?

Begeleiding Om het ijs te breken en het vertrouwen in de groep te vergroten kan je als begeleider best als eerste starten met de kringopdracht (Ik wil graag dat anderen ...).

3. WAT ALS...

<i>Doel</i>	Bewust worden van eigen voorkeurstrategie Voor- en nadelen van verschillende strategieën kunnen inschatten Eigen voorkeurstrategie kritisch kunnen bekijken
<i>Tijd</i>	50 min.
<i>Materiaal</i>	Vragenlijst (1 exemplaar per deelnemer) Werkblad (1 per groep – afhankelijk van het aantal groepen)
<i>Werkwijze</i>	Bezorg aan elke deelnemer de vragenlijst 'Wat als...' (zie bijlage 2 bij het thema 'Grenzen stellen'). Geef de deelnemers de opdracht zich in de beschreven situaties in te leven en voor elke situatie een oplossing te zoeken. Vertel erbij dat het gaat om een individuele opdracht en laat ze zoeken naar de manier waarop zij zouden reageren in dergelijke situaties. Geef de deelnemers 10 à 15 min. de tijd om de opdracht uit te voeren. Na deze opdracht verdeel je de deelnemers in kleine groepen en bezorg je aan elke groep een blanco exemplaar van het werkblad 'Wat als...' (zie bijlage 3 bij het thema 'Grenzen stellen'). Geef de groepen de opdracht om voor elke situatie (Nb.: dit zijn dezelfde situaties als in de vragenlijst) zoveel mogelijk verschillende oplossingen te zoeken. Dit mag maar hoeft niet hun eigen oplossing te zijn. Ze mogen hier echt alles bedenken als mogelijke oplossing. Laat de groepen per oplossing die ze geven stilstaan bij de voor- en nadelen van deze oplossing. Volgende vragen kunnen daarbij helpen: <ul style="list-style-type: none">▪ Hoe zou de andere dat interpreteren?

- Welk effect denk je dat dit heeft op de andere(n)?

Benadruk dat er verschillende meningen kunnen leven in de groep. Er is trouwens geen juist antwoord. Verschillende strategieën zijn vaak mogelijk. Alleen kunnen sommige strategieën meer voordelen hebben dan anderen. Het doel van de oefeningen is deze strategieën op te sporen. Geef de groepen 15 à 20 min. de tijd om deze opdracht uit te voeren.

Vervolgens schrijf je de verschillende soorten reacties in een kolom op het bord: ontwijken, beleefd of vriendelijk, hulp vragen, kordaat tot kwaad, over het randje en humor (zie bijlage 4 bij het thema 'Grenzen stellen') en vraag je aan de groepen om elk van hun oplossingen een plaats te geven in het bordschema. Je laat de groepen zelf hun oplossingen noteren op het bord.

In het plenair deel bespreek je de verschillende oplossingen met de volledige groep. Dit doe je door situatie per situatie de verschillende oplossingen te overlopen en de plaats ervan in het bordschema te bespreken. Sta zeker ook stil bij de voor- en nadelen van de verschillende oplossingen. Welke voor- en nadelen geven de deelnemers zelf aan. Vul deze aan waar je kan. Volgende vragen kunnen je helpen bij de bespreking:

- Past dit voorbeeld in deze kolom?
- Kun je voor die situatie een voorbeeld geven uit elke kolom?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende soorten reacties?

Als afsluiter laat je de deelnemers het bordschema overnemen in hun cursus of werkschrift. Op die manier bewaren ze het overzicht en kunnen ze steeds naar dit materiaal teruggrijpen. De persoonlijke vragenlijst kunnen de deelnemers dan meenemen naar huis. Als huiswerk kan je hen vragen om hun antwoorden uit de vragenlijst te plaatsen in het bordschema, de voor- en nadelen te bekijken en te zoeken naar andere oplossingsmogelijkheden die meer voordelen bieden. Enkele vragen die hen daarbij op weg kunnen helpen:

- Onder welke kolom in het schema past jouw oplossing?
- Welke voor- en nadelen kan je voor deze oplossing vinden?
- In welke kolom heb je de meeste antwoorden? Weet je hoe dat komt?
- Hoe zou je jouw voorkeurstrategie kunnen aanpassen zodat ze jou meer voordelen biedt?

Let er wel op dat je dit niet terugkoppelt naar het klasgebeuren. Dit is een persoonlijke opdracht.

Begeleiding

Afhankelijk van de beschikbare tijd kunnen meer of minder oplossingen besproken worden. Bij weinig tijd kan je aan de groepen vragen enkel de meest gepaste oplossing voor een bepaald situatie in het bordschema te noteren.

Laat de groepen elkaar aanvullen tijdens de bespreking. Het doel is tenslotte de jongeren grondig te laten nadenken over verschillende soorten reacties en de voor- en nadelen ervan te zien. Het onderliggende doel is dan het bijstellen en aanpassen van hun eigen voorkeurstrategie.

Het is essentieel om als begeleider van deze werkvorm kennis te hebben van de verschillende soorten strategieën en hun voor- en nadelen. Achtergrondinformatie vind je in bijlage 4 bij lessenreeks 'Grenzen stellen'. Meer informatie kan je ook terugvinden

in het boek van Suzanne Cautaut: 'Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek', hoofdstuk 3 'Bouwstenen voor het werken aan weerbaarheid' – pg. 93-109.

BIJLAGE 1 BIJ HET THEMA 'GRENZEN STELLEN' – ZO IS 'T GENOEG! – SITUATIES

1. Tijdens de les informatica maken jullie enkele oefeningen op de computer. Terwijl je rustig aan het werken bent, merk je dat één van jouw klasgenoten zit mee te kijken op je scherm ...
2. 's Morgens, wanneer je toekomt op school, begroet je heel vriendelijk één van je klasgenoten. Die zegt niets terug en kijkt jou niet aan ...
3. In de bushalte komt een dikke man naast jou zitten. Hij is zo breed dat hij je benen raakt ...
4. Je staat in de supermarkt aan te schuiven aan de kassa. Een vrouw met twee producten in haar hand steekt je voorbij en zet haar aankopen voor jou op de band ...
5. Je zus of broer wil je plagen door je een dikke, natte zoen te geven ...
6. Jullie moeten een groepswerk maken voor de les Nederlands. Een van de groepsleden werkt zijn taken nooit af en probeert ze door te schuiven naar jou ...

BIJLAGE 2 BIJ HET THEMA 'GRENZEN STELLEN' – WAT ALS... – VRAGENLIJST 'WAT ALS...'

Je bent helemaal niet goed in wiskunde. De les wiskunde is voor jou dan ook een ware hel. De vorige les had je een fout gemaakt. Deze les roept de leerkracht jou opnieuw naar voor en vraagt je op het bord dezelfde soort berekening te maken als de vorige keer. Wanneer jij de oefening niet kan oplossen, maakt de leerkracht een spottende opmerking 'Je bent nog dommer dan een ezel, die stoot zich zelfs geen twee keer aan dezelfde steen'. Wat doe je?

Jullie gaan dit jaar met de school op reis naar Italië. Jij had met drie vriend(inn)en afgesproken samen een kamer te delen. Tijdens de kamerverdeling blijkt dat er alleen kamers van drie personen zijn. Niemand van jullie groep wil toegeven en er ontstaat een hevige discussie. Jij doet niet mee aan de discussie met als gevolg dat jouw vriend(inn)en je dwingen om toe te geven. Wat doe je?

In de middagpauze hoor je hoe enkele van jouw klasgenoten lachen met een stille jongen uit jullie klas. Ze maken hem uit voor broekventje en proberen je aan hun kant te krijgen. Je bent hier helemaal niet mee opgezet. Je hebt te doen met die jongen ook al ken je hem niet zo goed. Wat doe je?

De man die recht tegenover jou op de tram zit, gaapt je voortdurend aan. Wat doe je?

Een jongen van een hoger jaar heeft het op jou gemunt en zit je tijdens de pauzes de hele tijd te pesten. Hij probeert je op stang te jagen. Tijdens de middagpauze probeert hij zelfs je gsm af te pakken. Wat doe je?

BIJLAGE 3 BIJ HET THEMA 'GRENZEN STELLEN' - WAT ALS... – WERKBLAD 'WAT ALS...'

Je bent helemaal niet goed in wiskunde. De les wiskunde is voor jou dan ook een ware hel. De vorige les had je een fout gemaakt. Deze les roept de leerkracht jou opnieuw naar voor en vraagt je op het bord dezelfde soort berekening te maken als de vorige keer. Wanneer jij de oefening niet kan oplossen, maakt de leerkracht een spottende opmerking 'Je bent nog dommer dan een ezel, die stoot zich zelfs geen twee keer aan dezelfde steen'. Wat doe je?

Oplossing	Voor- en nadelen

Jullie gaan dit jaar met de school op reis naar Italië. Jij had met drie vriend(inn)en afgesproken samen een kamer te delen maar tijdens de kamerverdeling blijkt dat er alleen kamers van drie personen zijn. Niemand van jullie groepje wil toegeven en er ontstaat een hevige discussie. Jij blijft rustig met als gevolg dat jouw vriend(inn)en je dwingen om toe te geven. Wat doe je?

Oplossing	Voor- en nadelen

In de middagpauze hoor je hoe enkele van jouw klasgenoten lachen met een stille jongen uit jullie klas. Ze maken hem uit voor broekventje en proberen je aan hun kant te krijgen. Je bent hier helemaal niet mee opgezet. Je hebt te doen met die jongen ook al ken je hem niet zo goed. Wat doe je?

Oplossing	Voor- en nadelen

De man die recht tegenover jou op de tram zit, gaapt je voortdurend aan. Wat doe je?

Oplossing	Voor- en nadelen

Een jongen van een hoger jaar heeft het op jou gemunt en zit je tijdens de pauzes de hele tijd te pesten. Hij probeert je op stang te jagen. Tijdens de middagpauze probeert hij zelfs je gsm af te pakken. Wat doe je?

Oplossing	Voor- en nadelen

BIJLAGE 4 BIJ HET THEMA 'GRENZEN STELLEN' - WAT ALS... – ACHTERGRONDINFO

Mensen kunnen op heel diverse manieren reageren op storend gedrag of agressief gedrag. Je kunt ontwijken, de ander kalmeren, de strijd aangaan, confronteren, vluchten, je erboven stellen, sussen, wenen, begrijpend luisteren, spottend reageren, niets meer voelen, kwaad worden, humor inzetten, etc. Al deze reacties hebben voor- en nadelen. Afhankelijk van de situatie biedt de ene reactie meer voordelen dan de andere. Een overzicht:

ONTWIJKEND

- Je zegt niets over wat de ander doet.
- Je gebruikt smoezen, je verandert van onderwerp, je doet net alsof je het niet gezien, gehoord hebt.
- Je stelt vragen die enkel tot een weerwoord leiden (Ja, ik vind dat niet leuk). Je laat te veel ruimte.

Voordelen:

- Je kunt soms een uitputtende machtsstrijd voorkomen.
- Je kunt soms een confrontatie beter uitstellen en verschuiven naar een geschikter moment.

Nadelen:

- De ander wordt niet op zijn/haar plaats gezet en weet niet dat jouw grens is overschreden.
- Je zelfvertrouwen groeit er niet door.
- De ander kan denken dat je bang bent en dus een gemakkelijk slachtoffer.
- De ander gaat vaak verder met grensoverschrijdingen omdat je (nog) niet reageert.

BELEEFD OF VRIENDELIJK

- Je confronteert de ander met zijn gedrag en vraagt ermee op te houden.
- Je hebt kritiek op het gedrag van de ander, niet op de persoon. Daardoor kan deze de kritiek gemakkelijker aanvaarden.

Voordelen:

- Je helpt iemand en je toont begrip, dit komt de vriendschap ten goede.
- Je bouwt vertrouwen op en geeft de ander respect. Er is veel kans dat je respect terugkrijgt.

Nadelen:

- Je moet je eigen emoties onder controle houden en even opzijschuiven en dit lukt moeilijk als je zelf kwaad bent.
- Als je het telkens doet t.o.v. dezelfde persoon kan die de gewoonte aannemen zijn/ haar frustraties steeds op jou af te reageren.

HULP VRAGEN

Je vraagt hulp aan anderen in noodsituaties of je bespreekt met iemand van buitenaf een plan en laat je ondersteunen als je het niet alleen kan.

Voordelen:

- Je gaat sterker staan, je bundelt je krachten.
- Je voelt je gesteund, krijgt erkenning en staat er niet alleen voor.

Nadelen:

- Als je het te vaak moet doen, kan je zelfvertrouwen dalen 'Ik kan het niet alleen'.
- Soms voelt het alsof je gezichtsverlies lijdt.

KORDAAT TOT KWAAD

- Je confronteert de ander met zijn gedrag en zegt of eist dat deze ophoudt.
- Je stelt een duidelijke grens aan storend gedrag.

Voordelen:

- Je hebt kritiek op het gedrag van de ander, niet op de persoon. Daardoor kan deze de kritiek gemakkelijker aanvaarden.

Nadelen:

- De ander wordt nog kwader. Soms krijg je nog meer strijd.

OVER HET RANDJE - AGRESSIE UITLOKKEND

Je valt de ander als persoon aan en laat deze gezichtsverlies lijden.

Voordelen:

- Voor een moeilijke tegenstander kan dit duidelijk zijn.
- Je laat zien dat je niet met je laat sollen.

Nadelen:

- De ander wordt mogelijks nog kwader. Soms krijg je nog meer strijd.
- Je krijgt achteraf problemen omwille van wraakgevoelens.
- Je kan iemand zeer diep kwetsen, de ander vertrouwt je niet meer.

HUMOR

De spanning vermindert, een plezierige manier om duidelijk te laten voelen wat je wil.

Voordelen:

- Je doorbreekt een situatie.
- De spanning wordt weggelachen.
- Je kunt kritiek geven en toch de ander in zijn/haar waardigheid laten.

Nadelen:

- Humor kan slecht opgevat worden en meer agressie uitlokken.
- Het is vaak een spontane inval en dus moeilijk te plannen.
- Je hebt het of je hebt het niet.
- Het kan onduidelijk overkomen: de ander snapt niet dat je een grens aangeeft en gaat verder.

THEMA 3: ZELFBEELD

DOEL

- Bewust worden van je zelfbeeld
- Bewust worden van het beeld dat anderen over jou hebben
- Bewust worden van je kwaliteiten en werkpunten
- Bewust worden van je innerlijke kracht

= zelfkennis/inzicht stimuleren

= weerbaarheid vergroten

WERKVORMEN

1. MEZELF IN BEELD

<i>Doel</i>	Stilstaan bij je zelfbeeld Ontdekken van je kwaliteiten en werkpunten
<i>Tijd</i>	40 min.
<i>Materiaal</i>	Wit papier (1 per deelnemer) – indien mogelijk A3-formaat Oude tijdschriften, kranten, knutselmateriaal, etc. Schrijfgerief
<i>Werkwijze</i>	<p>Geef de deelnemers de opdracht een collage te maken van hun zelfbeeld waarbij het niet de bedoeling is in te gaan op wat ze allemaal graag doen maar waarbij het de bedoeling is stil te staan bij hoe je bent van karakter, als persoon, Zowel positieve als negatieve eigenschappen mogen in de collage verwerkt worden. De deelnemers krijgen hiervoor een wit blad papier. Aan de hand van tijdschriften, kranten, knutselmateriaal gaan ze aan de slag om hun zelfbeeld te maken. Zorg ervoor dat de deelnemers hun collage individueel maken. Dit is belangrijk voor het tweede luik van deze opdracht.</p> <p>Wanneer alle deelnemers hun zelfbeeld gemaakt hebben, geef je de deelnemers de opdracht om hun collage ergens in het lokaal een plaats te geven vb. ophangen aan een raam of het bord. Leg naast alle collages een wit blad papier en een potlood of pen. De deelnemers krijgen de mogelijkheid om in alle rust en stilte een ronde door het lokaal te maken en te kijken naar de verschillende collages. Ze krijgen daarbij de opdracht neer te schrijven wat hen aan de collage opvalt of wat de collage bij hen oproept. Vermeld hierbij dat we deze opdracht maken vanuit respect voor andermans werk en dus geen commentaar geven op het werk zelf of op de persoon van wie dit werk is. Je kan de deelnemers ook laten raden van wie welke collage is. Dat maakt de opdracht nog leuker.</p>
<i>Begeleiding</i>	Benadruk dat deze beelden momentopnamen zijn. Ons zelfbeeld is voortdurend in ontwikkeling door de ervaringen die we opdoen. Het wordt gevormd en vervormd door de spiegels die anderen ons voorhouden. Je zelfbeeld is altijd 'een werk in ontwikkeling'. Je ontdekt elke week weer dingen over jezelf. Je kunt jezelf beetje bij beetje veranderen door op zoek te gaan naar ervaringen, te leren uit feedback van anderen,

Sommige deelnemers zullen het makkelijker vinden om hun negatieve eigenschappen te benoemen. Stimuleer deze deelnemers om ook op zoek te gaan naar hun positieve eigenschappen en deze in hun collage te verwerken.

2. ANDEREN OVER MIJ

<i>Doel</i>	Ontdekken en stilstaan bij wat anderen van je denken
<i>Tijd</i>	30 min.
<i>Materiaal</i>	Kaartjes Ik kan ..., Ik ben ..., Ik heb ..., (1 serie per deelnemer) – zie bijlage 1 bij het thema 'Zelfbeeld' Schrijfgerief
<i>Werkwijze</i>	<p>Geef aan elke deelnemer de kaartjes 'Ik kan ... , Ik ben ... en Ik heb ...' . Vraag aan de deelnemers om de kaartjes op hun rug te kleven. Vervolgens laat je de deelnemers door de ruimte lopen met een stift of pen in de hand en geef je hen de opdracht bij elkaar de beginwoorden met positieve opmerkingen, waarvan ze vinden dat die ook daadwerkelijk bij de betreffende persoon passen, aan te vullen.</p> <p>Enkele voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ik ben ... altijd mooi gekleed, ... niet snel op mijn tenen getrapt, ... de beste keeper▪ Ik kan ... tegen een grap, ... goed luisteren, ... goed met kinderen overweg▪ Ik heb ... veel goede ideeën, ... zangtalent <p>Wanneer bij iedereen alle zinnen zijn aangevuld, is het spel afgelopen. Iedereen krijgt de tijd om de kaartjes van zijn / haar rug te nemen en ze rustig na te lezen.</p> <p>Tijdens de nabespreking geef je de deelnemers de kans te reflecteren over de resultaten, onduidelijkheden op te helderen of verrassingen te delen. Een belangrijke vraag die je daarbij kan stellen, is 'Zie je jezelf zoals anderen jou zien?'. Dit om de kritische houding t.o.v. de spiegels die anderen ons voorhouden, bij de deelnemers te vergroten. Andere vragen die je op weg helpen bij de nabespreking zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Begrijp je alles wat geschreven staat? Wil je over iets dat geschreven staat▪ meer uitleg?▪ Waardoor ben je verrast?▪ Hoe voelde je je toen je door de ruimte liep? Hoe voel je je nu, na wat je gelezen hebt?
<i>Begeleiding</i>	<p>Benadruk dat de deelnemers op hun antwoord aangesproken kunnen worden. Ze moeten dus heel goed weten wat ze bij een ander schrijven en waarom.</p> <p>Let er in deze werkvorm goed op dat er voldoende vertrouwen is in de groep. Jongeren zijn bijzonder gevoelig voor wat anderen over hen denken. Bepaal zelf, aan de hand van de sfeer in de groep en de resultaten van de opdracht, welke vragen je in de nabespreking opneemt en welke niet.</p>

3. DE HAND VAN VERZOENING

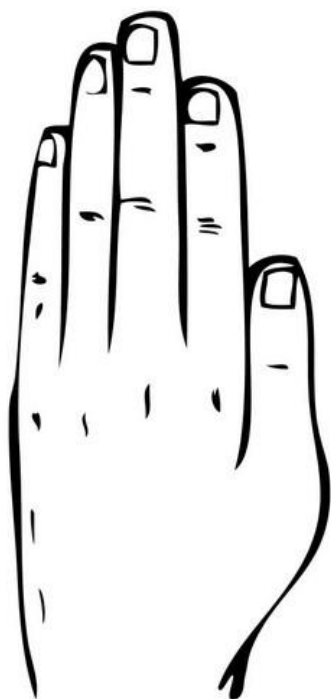
<i>Doel</i>	Stilstaan bij je kwaliteiten en werkpunten Ontdekken van je innerlijke kracht
-------------	--

<i>Tijd</i>	50 min.
<i>Materiaal</i>	<p>Collage</p> <p>Ingevulde kaartjes 'Ik kan ...', 'Ik ben ...' en 'Ik heb ...'</p> <p>Werkblad 'De hand van verzoening' (1 exemplaar per deelnemer) – zie bijlage 2 bij het thema 'Zelfbeeld'</p>
<i>Werkwijze</i>	<p>Bezorg aan elke deelnemer een blanco exemplaar van het werkblad 'de hand van verzoening'. Geef de deelnemers de opdracht antwoorden te zoeken op de vraag 'Wat vind ik goed aan mezelf? Wat waardeer ik aan mezelf?'. Laat de deelnemers dit doen aan de hand van hun collage en de ingevulde kaartjes uit de vorige werkvormen waarbij ze alle eigenschappen die ze waarderen, benoemen en een plaats geven op de bovenkant van hun hand 'Wat ik goed vind aan mezelf'.</p> <p>Geef de deelnemers daarna de opdracht een antwoord te zoeken op de vraag 'Waar wil ik aan werken?' Vraag de deelnemers om de twee belangrijkste werkpunten uit hun collage te knippen en een plaats te geven aan de onderkant van hun hand 'Wat wil ik verder ontwikkelen? Waar wil ik aan werken'. Geef daarbij eveneens de opdracht deze eigenschappen te benoemen en erbij te noteren.</p> <p>Iedereen heeft nu voor zichzelf een eigen hand van verzoening gemaakt maar er zit ook een betekenis achter de hand van verzoening. Tijdens de nabespreking leg je de betekenis van dit hand uit (zie bijlage 3 bij het thema 'Zelfbeeld'). De deelnemers die willen, mogen hun hand toelichten aan de anderen. Verder kan je in de nabespreking ook stilstaan bij het begrip weerbaarheid en ga je op zoek naar de link tussen zelfbeeld en weerbaarheid. Vragen die je daarbij kunnen helpen, zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vragen over weerbaarheid en zelfbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Wat versta jij onder weerbaarheid? • Wat hebben weerbaarheid en zelfbeeld met elkaar te maken? • Wat heb je nodig om weerbaar in het leven te staan? ▪ Persoonlijke vragen <ul style="list-style-type: none"> • Vond je de werkvormen over het zelfbeeld (van collage tot hand van verzoening) moeilijk of makkelijk? Waarom was die oefening moeilijk of makkelijk? • Vind jij het moeilijk/makkelijk om weerbaar in het leven te staan? Wanneer wel/niet? • Kan je voorbeelden geven van momenten waarop je weerbaar was?

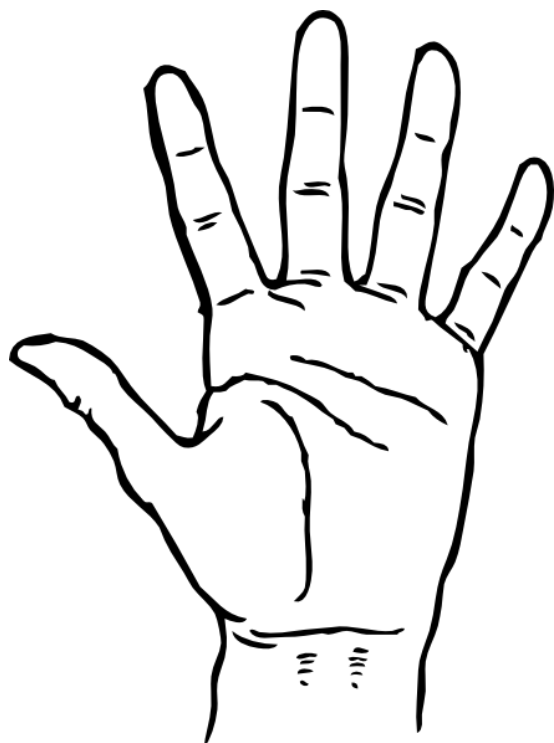
BIJLAGE 1 BIJ HET THEMA 'ZELFBEELD' – ANDEREN OVER MIJ

Ik kan ...	Ik ben ...	Ik heb ...
Ik kan ...	Ik ben ...	Ik heb ...
Ik kan ...	Ik ben ...	Ik heb ...
Ik kan ...	Ik ben ...	Ik heb ...

BIJLAGE 2 BIJ HET THEMA 'ZELFBEELD' - DE HAND VAN VERZOENING - WERKBLAD



Wat ik goed vind aan mezelf?



Waar wil ik aan werken?

BIJLAGE 3 BIJ HET THEMA 'ZELFBEELD' – DE HAND VAN VERZOENING – BETEKENIS

De hand van verzoening staat voor de mogelijkheden, positieve elementen maar ook de moeilijkheden van het leven. Een hand bestaat uit een bovenkant en een onderkant en tezamen vormen ze onze hand. We hebben beide kanten nodig om met onze handen te werken. Zo ook voor het leven. Elke mens heeft positieve eigenschappen, de zogenaamde kwaliteiten maar elke mens heeft ook werkpunten, dingen die we nog verder moeten ontwikkelen. Tijdens ons leven kunnen beide kanten aangepast worden. Er kunnen nieuwe positieve eigenschappen bijkomen of we ontdekken andere werkpunten die op een bepaald moment in ons leven op de voorgrond treden. In ons leven zullen we de twee kanten tegenkomen.

Het belangrijkste is dat we ons in een moeilijke periode niet enkel focussen op de negatieve elementen, onze werkpunten maar dat we ook kijken naar onze positieve elementen, onze kwaliteiten. Wat kan ik? Waar ben ik goed in? Welke complimenten krijg ik? Omgekeerd kan dit ook gelden. Wanneer het goed gaat en je je kwaliteiten leert ontdekken, kan je ook werk maken van je werkpunten. Hoe kan ik deze verbeteren, hoe kan ik er anders mee omgaan zodat ze ook een kwaliteit worden?

LITERATUURLIJST

BRONVERMELDING

KOOL, J. Ho, tot hier en niet verder. Training in de psychosociale weerbaarheid voor kinderen en hun ouders en opvoeders. Leuven / Voorburg, Acco, 2006.

CAUTAERT, S., DUPONT, V. en IDELER, I. Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek. Antwerpen, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, 2006.

ANDERE INTERESSANTE LITERATUURTIPS

VERDICK, Elizabeth en LISOVSKIS, Marjorie, *Haal de Grrr uit agressie*. Sint-Niklaas, Abimo, 2007.

POPE, Alice W., *Werken aan het gevoel van eigenwaarde. Training van kinderen en jongeren*, 1989.

PORTMANN, Rosemarie, *Speels omgaan met agressie. 134 spelletjes en oefeningen om op een creatieve manier conflicten op te lossen*. Katwijk, Panta Rhei, 1999.

LEEFSLEUTELS, Hé, *doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk*, Mechelen, Bakermat, 2003 (8 deeltjes, ook te verkrijgen bij Jeugd en Vrede).

BADEGRUBER, Bernd, *Spelen om problemen op te lossen. Groepsspelen voor kinderen van 6-12 jaar om individuele en onderlinge problemen op te lossen*. Katwijk, Panta Rhei, 2001.

COLOFON

Een initiatief van de Awel vzw, de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon Vlaanderen vzw.

Redactie: Mone Bennekens

Met dank aan Hilde Leonard voor haar bereidwillige medewerking en steeds opbouwende feedback.

Awel vzw

Henegouwenkaai 29 bus 10

1080 Brussel

T: +32 (0)2 534 37 43

info@awel.be – www.awel.be

Abimo Uitgeverij

Europark Zuid 9

9100 Sint-Niklaas

T: +32 (0)3 760 31 00 – F: +32 (0)3 760 31 09

info@abimo.net – www.abimo.net