

Ga de strijd aan tegen
**DEPRESSIE &
SOMBERHEID**

HANDLEIDING
VOOR DE LEERKRACHT



INHOUD

VOORWOORD

1 - BREEKIJZER **6-10**

- Doelstellingen
- Wanneer speel je dit spel?
- Hoelang speel je dit spel?
- Benodigdheden
- Basisregels
- Verloop van het spel

2 - WAT ZIJN SOMBERHEID EN DEPRESSIE? **12-16**

- Een dipje
- Een depressie
- Rouw
- Vooroordelen
- Ernstige gevolgen

3 - HOE VAAK KOMT HET VOOR? **17**

- Dipjes horen erbij
- Depressie
- Psychische problemen

4 - WAAR KOMT HET VANDAAN? **18-21**

- Waarom word je depressief?
- Wat maakt jongeren extra kwetsbaar voor depressie?

5 - TIPS BIJ DIPS - WAT KUN JE DOEN? **22-29**

- Context en beleid
- Proactieve aandacht voor welbevinden
- Veiligheid
- Verbondenheid
- Activering
- Veerkracht versterken
- Externe hulp

6 - WERKVORMEN VOOR IN DE KLAS **31-35**

- Sombere gevoelens: quiz rond stigma
- Hulp bieden: poster of vlog met tips
- Hulp vragen: check-in met post-its®
- Zelfbeeld: complimentenspel of kwaliteitenspel
- Eenzaamheid: over de streep (light)

7 - WAAR KUN JE TERECHT?

37

- Informatie

BIJLAGES

39-49

- Bijlage 1: Syntheseblad Breekijzer
- Bijlage 2: Quiz
- Bijlage 3: Tips voor leerlingen om een poster of een vlog te maken
- Bijlage 4: Voorbeelden van stellingen voor de werkvorm
‘Over de streep’ (light)
- Bijlage 5: Eindtermen

VOORWOORD

Beste leerkracht,

Dit educatieve pakket over somberheid en depressie bij jongeren kadert in het project [Allen tegen eenzaamheid](#). Daarmee willen verzekeringsmaatschappij AG en uitgeverij Averbode de strijd aangaan tegen de eenzaamheid die veel jongeren ervaren, ook leerlingen van wie je het niet meteen verwacht.

AG steunt al bijna 25 jaar organisaties die zich inzetten voor mensen die leven in armoede of hun plek in de samenleving moeilijk vinden. Want **eenzaamheid is moeilijk te dragen en heeft een grote impact op het psychisch welzijn van jongeren.**

Waarom nu?

Een op zes jongeren heeft depressieve klachten, terwijl er zelden over gesproken wordt. Er kleeft nog steeds een **stigma** aan psychische problemen en dat maakt het moeilijk om de stap naar hulp te zetten. Daarom is het zo belangrijk om dit thema **bespreekbaar** te maken.

Waarom jij?

De adolescentie is een complexe levensfase waarin jongeren extra kwetsbaar zijn, maar tegelijk is het ook het uitgelezen moment om aan geestelijke gezondheid te werken. Scholen zijn een cruciale plek om psychisch welbevinden bespreekbaar te maken. Zo kunnen zij een belangrijke rol spelen in het voorkomen van psychische problemen en in het ondersteunen van jongeren die het moeilijk hebben. En als **leerkracht** ben je vaak een belangrijke gids en vertrouwenspersoon voor leerlingen die hun weg zoeken.

Met dit pakket willen we je **ondersteunen**. Deze bundel wil informeren en kaderen en concrete handvaten bieden om met somberheid en depressie aan de slag te gaan in de klas. Het spel Breekijzer kan helpen het **taboe te doorbreken**. Bovendien bieden we ook andere werkvormen aan.

We stellen dit pakket **gratis** ter beschikking op ons platform www.allentegeneenzaamheid.be. Samen zetten we een stap verder in de strijd tegen eenzaamheid. We hopen dat dit initiatief het bespreken van en omgaan met sombere gevoelens bij jongeren kan faciliteren.

Veel succes!

BEKIJK OOK ZEKER DE MINISERIE EN DE LESFICHES VAN [ED TV](#) EN HET SCHOLENAANBOD VAN [TE GEKI!?](#) WANNEER JE ROND DIT THEMA WERKT.

SPELUITLEG

Breekijzer



1 - BREEKIJZER

Een op zes jongeren heeft depressieve klachten, terwijl er zelden over wordt gesproken. Met dit spel voor leerlingen uit de tweede en derde graad secundair onderwijs willen we jou een breekijzer bieden om dat gesprek te openen in de klas, het taboe te doorbreken en vaardigheden aan te leren om daarmee om te gaan. Want praten helpt!

Doelstellingen

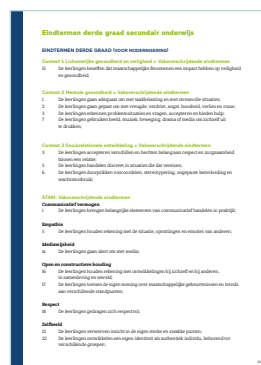
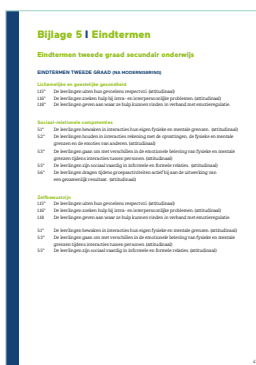
Als leerkracht ...

- creëer je een veilig klasklimaat waarin leerlingen over depressie en sombere gevoelens kunnen spreken en zich verbonden voelen met elkaar.
- krijg je voeling met de persoonlijke beleving en het psychisch (on)welzijn van de leerlingen.
- nodig je (indien mogelijk en gewenst) uit tot verdere verdieping van dit thema in de klas.

De leerling ...

- ervaart de veiligheid en het vertrouwen om over sombere gevoelens en persoonlijke ervaringen in gesprek te gaan.
- krijgt voeling met hoe anderen ertegenover staan en kan komen tot ervaringen van verbondenheid en herkenning.
- leert via het uitwisselen van ervaringen van herstel vaardigheden om om te gaan met sombere gevoelens en anderen te ondersteunen.
- kan een nood tot verdere verdieping van dit thema aangeven via het spel.

De eindtermen staan in **bijlage 5** opgelijst.



Wanneer speel je dit spel?

Het spel is bedoeld als manier om het gesprek te openen en leerlingen uit te nodigen om te vertellen wat ze beleven en waar ze nood aan hebben. Dat vereist een klimaat van veiligheid en onderling vertrouwen, waarin leerlingen vrijuit kunnen spreken en naar elkaar kunnen luisteren.

Als je inschat dat bepaalde leerlingen zich niet zullen durven uiten door de sfeer in de klas, probeer dan eerst te werken aan een veilige **klassfeer**.

Voorzie **nazorg**. Laat leerlingen weten dat ze bij jou terecht kunnen wanneer ze met vragen zitten of als ze hun verhaal kwijt willen. Zorg ervoor dat leerlingen weten **waar ze terecht kunnen**.

Na het spel krijg je zicht op de thema's die leven in je klas. In deze bundel vind je dan meer informatie en werkvormen om met die thema's aan de slag te gaan.

Hoelang speel je dit spel?

'Breekijzer' kan worden gespeeld op een lesuur, met de aangeduide tijdsindeling. Omdat er meerdere rondes mogelijk zijn, kan het spel echter ook worden ingezet op een projectnamiddag. Op die manier kun je meer inzetten op discussie en verdieping en kun je met de klasgroep ook langer stilstaan bij de conclusies en hun suggesties.

Je kunt dit spel ook een aantal keer spelen tijdens een schooljaar, om zicht te krijgen op hoe je leerlingen zich voelen op dat moment en of bepaalde interventies een impact hebben.

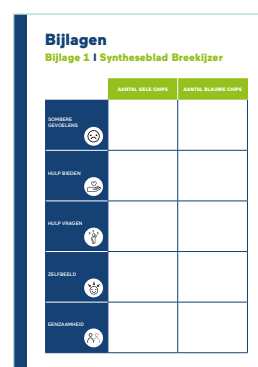
Benodigheden

Per leerling:

- 20 kaarten met stellingen
- 20 chips (10 gele en 10 blauwe)

Per groepje:

- een tafel en een speelmat
- een kaart met de spelregels
- syntheseblad Breekijzer: **bijlage 1**



Basisregels

Om een sfeer van vertrouwen en veiligheid te creëren, is het belangrijk om vooraf een aantal essentiële spelregels toe te lichten. Deze komen ook terug bij de andere werkvormen in de bundel:

- Toon respect voor elkaars mening. Lach elkaar zeker niet uit.
- Luister naar elkaar.
- Respecteer elkaars privacy. Ga niet rondvertellen wat iemand in je groepje deelt.
- Als iemand ergens niet over wil praten, is dat oké. Respecteer elkaars grenzen.
- Wat besproken wordt tijdens dit spel, blijft onder de deelnemers.

Meer inspiratie kun je vinden bij de [PICKASOLL](#) regels van Sensoa.

Verloop van het spel

Voorbereiding (10 minuten)

Overloop de **basisregels**. Verdeel de klas in **groepjes** van 3 à 4 leerlingen (kleine groepjes bieden meer veiligheid). Hoe je de groepjes samenstelt, kun jij als leerkracht wellicht het beste inschatten, omdat dat van klasgroep tot klasgroep verschilt. Wel zijn er een aantal aandachtspunten:

- Als je leerlingen vrij laat kiezen, komen ze wellicht beter tot gesprek. Een nadeel is wel dat in sommige klasgroepen een aantal leerlingen uit de boot dreigen te vallen. Daarnaast zorgen verschillende groepssamenstellingen algemeen voor meer verbinding in je klasgroep.
- Je kunt de groepjes ook zelf samenstellen, als je je klas goed kent.
- Voor een willekeurige samenstelling kun je de leerlingen op een rij laten staan en nummers geven afhankelijk van het aantal groepjes. Of je kunt een digitale groepjesmaker gebruiken, zoals [MaakGroepjes](#).
Tip: bekijk daar elke voorgestelde samenstelling en klik door tot je een samenstelling vindt die jou veilig lijkt.

Elke leerling krijgt 20 **kaarten** met stellingen en kiest 5 kaarten met stellingen waarin hij zichzelf of een vriend herkent. De stellingen zijn verdeeld over 5 thema's, die elk een andere kleur en symbool hebben.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de 20 stellingen te verdelen onder twee leerlingen.



sombere gevoelens



hulp bieden



zelfbeeld



hulp vragen



eenzaamheid

Elke leerling krijgt 20 chips. Leg uit waarvoor ze staan:

- 10 gele chips: dit vind ik belangrijk, omdat ik mezelf erin herken.
- 10 blauwe chips: dit vind ik belangrijk, omdat ik er anderen (vrienden, leeftijdsgenoten, familie) in herken.

In kleine groepjes (30 minuten)

Eerste ronde

1. Per groepje kiest een leerling een kaart en legt die af.
Tip: een vrijwilliger laten beginnen voelt vaak het veiligst. Sommige leerlingen vinden dat heel moeilijk, anderen niet.
2. De leerling die de kaart koos, voegt een aantal chips toe zonder daarbij uitleg te geven.
3. De andere leerlingen hebben de kans om te volgen. De leerlingen kunnen elk per kaart 0 tot 3 chips van beide kleuren leggen.
 - 0 = geen belang
 - 1 = vrij belangrijk
 - 2 = belangrijk
 - 3 = heel belangrijk
4. De eerste leerling legt uit waarom hij of zij deze kaart heeft gekozen en illustreert dat a.d.h.v. een concrete ervaring, gebeurtenis ... Respecteer bij een blauwe chip de privacy en het vertrouwen. Vertel niet over wie het gaat en breng je verhaal in algemene termen. De leerlingen die gevolgd zijn, vertellen ook hun verhaal.
5. De andere leerlingen kunnen een tweede keer inzetten, nadat ze de verhalen hebben gehoord.
6. Ze lichten toe waarom ze dat doen. Is het belang van de stellingen veranderd door de verhalen van anderen?
Daarna bespreken de leerlingen wat ze helpend vinden in de situatie die op tafel ligt.
7. Tot slot legt de eerste speler alle chips bij de kaart in het midden en vertelt hij of zij wat er moet onthouden worden uit het gesprek. Daarna worden de stappen herhaald.

Verdere rondes

Afhankelijk van hoeveel er wordt gedeeld, kan er een tweede, of derde ronde worden gespeeld, maar dat is geen must. Het belangrijkste is dat iedereen minstens een keer aan bod komt.

Als leerkracht ...

- volg je wisselend bij alle groepjes.
- speel je flexibel in op de interactie binnen de groepjes en stimuleer en faciliteer je de discussie. Stel verdiepende vragen, betrek andere leerlingen, help leerlingen om hun argumenten te formuleren, vat samen en toets die samenvatting af, concretiseer of veralgemeen waar nodig. Let wel op de veiligheid en maak je vragen laagdrempelig en vrijblijvend. Is er iemand die dat herkent? Bedoel je dan dat? Dat lijkt me heftig / moeilijk, knap dat je dat deelt.
- houd je het tijdsframe in het achterhoofd en zorg je er mee voor dat iedereen minstens een keer aan bod komt.

In de klasgroep (10 minuten)

1. Leg de besproken kaarten met chips vooraan op een tafel. Leg identieke kaarten samen en tel de chips op.
2. Laat leerlingen de eigen chips die ze nog niet hebben besteed, verdelen over de stellingen op tafel die hen aanspreken.
3. Leg de kaarten daarna in de volgorde van het aantal chips. Kaarten met veel chips geven aan dat het gaat om een thema dat leeft in de klasgroep. Neem een foto van de volgorde van de kaarten, die kan dienen als moodboard of barometer. Tel de chips op en vul de tabel in per thema. Wat valt er op voor de leerlingen? Welke thema's komen vooral aan bod? Wat zegt dat over de noden?
4. Laat leerlingen voor de eerste drie kaarten al kort brainstormen over wat ze als klasgroep kunnen doen. Laat leerlingen ook de tips delen die ze in hun kleine groepje hebben uitgewisseld.
5. Nadien kun je voor elk thema verdiepende werkvormen terugvinden in de bundel.





INFO

voor de leerkracht

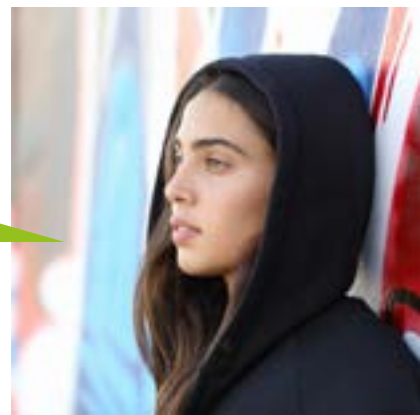
2 - WAT ZIJN DEPRESSIE & SOMBERHEID?

Wat is dat nu eigenlijk, je slecht voelen? We leggen hier kort uit wat het allemaal kan betekenen.

Een dipje

LORE (16) over een dipje

'Als ik me slecht voel, echt slecht, dan lijkt het alsof ik mij altijd zo ga blijven voelen. Ik heb die buien wel vaker en ondertussen weet ik dat ik me een paar dagen later waarschijnlijk anders zal voelen. Toch voelt het elke keer alsof dat deze keer niet zo zal zijn.'

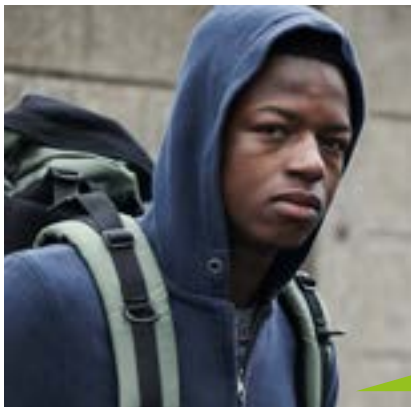


Een dipje heb je als je je tijdelijk somber voelt, of als je je slecht voelt, maar niet op alle vlakken, of alleen op sommige momenten. Het is oké om niet oké te zijn. Dat hoort bij het leven en hoeft niet problematisch te zijn. Als leerkracht kan het moeilijk zijn om in te schatten of een jongere een dipje of een depressie heeft. Het verschil zit vooral in de ernst en de duur van de symptomen. Ga na hoe heftig de negatieve gevoelens zijn, of ze blijven aanhouden en of er meerdere klachten tegelijk zijn.

Een depressie

WASSIM (18) over zijn depressie

'Ze zeggen toch dat je door een roze bril kijkt als je verliefd bent, hé? Ik heb door mijn depressie een donkerzwarte bril. Die besmet alles waar ik naar kijk. Als ik naar mijzelf kijk, zie ik een loser. Als ik naar anderen kijk, denk ik dat alles voor hen gemakkelijker is. Als ik naar het nieuws kijk, of naar de school, denk ik: what's the point? Het heeft geen zin. En als ik naar mijn psycholoog keek, dacht ik: dit gaat toch niet lukken. Ik heb zo een jaar rondgelopen, zonder door te hebben dat het een bril was. Nu weet ik gelukkig dat het de depressie is die mij zo laat kijken en denken en soms lukt het zelfs al om die bril af te zetten. Ik hoop dat ik hem binnenkort in de vuilnisbak kan gooien.'



Depressie is een stemmingsstoornis. Je spreekt over depressie wanneer je je minstens twee weken voortdurend somber voelt of geen interesse of plezier meer ervaart, en wanneer je last hebt van vijf (of meer) van deze klachten:

- Gewichtstoename of net -afname, door meer of net minder eetlust dan voordien
- Heel veel of net heel weinig slapen
- Rusteloosheid en prikkelbaarheid, of net opvallende traagheid in je bewegen, denken, praten
- Vermoeidheid of gebrek aan energie
- Het gevoel niets waard te zijn of uitzonderlijk veel schuldgevoelens
- Concentratieproblemen, besluiteloosheid, moeite om helder na te denken
- Terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding

Depressie veroorzaakt veel lijden. Het gaat vaak gepaard met veel piekeren, gevoelens van hopeloosheid en angst, een negatief zelfbeeld, lichamelijke klachten ... Bij jongeren kan depressie soms anders of minder rechtstreeks tot uiting komen door de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden:

- Zich vaak alleen of onbegrepen voelen, schaamte. Sombere gevoelens verstoppen of zelfs ontkennen.
- Prikkelbaar, negatief, vijandig gedrag, of net stil, afwezig en teruggetrokken worden.
- Jongeren hebben minder impulscontrole doordat hun brein nog in volle ontwikkeling is en gaan sneller afleiding zoeken, bijvoorbeeld in drank- en druggebruik, gamen, gokken, risicogedrag, spijbelen, zelfverwonding ...
- Leermoeilijkheden door concentratieproblemen



INTERESSANTE LINKS

Meer informatie over hoe depressie zich uit bij jongeren vind je terug bij [Te Gek!?](#)

Dit filmpje, gebaseerd op het boek [I Had a Black Dog](#) van Matthew Johnstone, is een aanrader om in de klas te tonen. In de leerlingenbundel staan vragen die je kunt gebruiken om erover te reflecteren. Ook bij Te Gek!? vind je een [animatiefilmpje](#) over depressie.



Rouw

GITTY (14) over rouw

'Toen mijn grootmoeder stierf, heb ik me een hele tijd heel slecht gevoeld. Ze heeft veel voor mij gezorgd en ik miste haar zo. Niemand leek mij echt te begrijpen. Ondertussen, twee jaar later, mis ik haar nog, maar ik denk ook vaak terug aan fijne herinneringen. Het verdriet is er nog, maar niet meer de hele tijd.'



Als je iemand verliest, of als je iets heftigs meemaakt zoals een echtscheiding, is het heel normaal om je somber te voelen en andere kenmerken van een depressie te ervaren. Het is wel belangrijk om hulp te zoeken als die langer dan enkele maanden blijven duren, als je je vaak waardeloos voelt of zelfmoordgedachten hebt. Soms kan rouw meespelen in het ontstaan van een depressie.

INTERESSANTE LINKS

Dit filmpje van [Rouwkost](#) kun je bekijken en bespreken in de klas.

Meer informatie over depressie en somberheid kun je terugvinden bij Te Gek!?: op de [website](#) en in hun [depressiegids](#). De depressiegids kwam tot stand door Ups & Downs vzw en Janssen en werd als basis gebruikt voor de website voor de campagne [Wellicht](#). Daar kun je filmpjes met [getuigenissen](#) bekijken en er komt ook nog een podcast aan.

Ook op de website van de [Rode Neuzen Dag](#) of van [WAT WAT](#) vind je ervaringen van jongeren terug.

Vooroordelen

Over depressie en dipjes bestaan er nog steeds vooroordelen. Ook al zijn ze niet waar, ze leiden vaak tot schaamte en onzekerheid en versterken het stigma dat aan depressie kleeft. Dat maakt het moeilijk om de stap naar hulp te zetten. Daarom begint de bundel voor leerlingen met een brainstorm en een opdracht over deze stellingen (pagina's 5 en 6).

Als iemand van wie je houdt doodgaat, word je depressief.

WAAR

NIET WAAR

Leg het verschil uit tussen rouw en depressie.

Je erg somber voelen of depressief zijn kan iedereen overkomen.

WAAR

NIET WAAR

We leggen uit dat er een verschil is tussen somberheid en depressie en dat somberheid heel normaal is, maar ook depressie vaak voorkomt, ook bij mensen van wie je het niet verwacht.

Depressieve mensen zijn zwak, ze stellen zich aan.

WAAR

NIET WAAR

Hier wordt uitgelegd dat depressie ontstaat door heel wat oorzaken, waarvan je er veel niet in de hand hebt, en dat het net heel krachtig is om je kwetsbaar op te stellen en hulp te vragen.

Je moet gewoon positief denken en doorbijten.

WAAR

NIET WAAR

We leggen uit dat werken aan je psychische gezondheid heel wat inzet, tijd, begrip en steun van anderen vraagt en dat snelle adviezen de drempel om het te vertellen nog kunnen verhogen.

'Het moet maar eens afgelopen zijn met de schaamte om naar een psycholoog te gaan. Het is de beste uitvinding ter wereld om een uurtje in de zetel te zitten en alles eruit te smijten', vindt **JITSKE VAN DE VEIRE**, kapster en woordvoerder van Wel Jong niet Hetero. Ze doorbreekt taboes op sociale media en is vanuit haar ervaring met depressie ambassadeur van de Te Gek!?-campagne, 'Wellicht'. 'We moeten deze thematiek echt uit de taboesfeer halen, alleen zo kunnen we lichtpuntjes creëren voor mensen die ze even niet meer zien.'



© Belgaimage

Zelfverwonding

Sombere gevoelens kunnen soms leiden tot opzettelijke zelfverwonding, waarbij je jezelf bewust schade toebrengt door jezelf te krassen, snijden, verbranden ... Dat leidt tot gevoelens van schuld, schaamte en waardeloosheid en verhoogt het risico op suicide. Wees dus attent op signalen en geef jongeren de kans om daarover te spreken.

INTERESSANTE LINKS

Het risico op zelfverwonding is het grootst bij adolescenten. Wist je dat 18 % van de Belgische jongeren zichzelf al eens bewust verwond heeft? Die informatie en meer vind je terug op de website over [zelfverwonding](#) van prof. dr. Imke Baetens.

[Verwonderd](#) is een platform rond zelfverwonding, dat inzet op preventie, correcte informatie en lotgenotencontact.

Zelfmoordgedachten

Zelfmoordpogingen en zelfmoordgedachten komen vrij vaak voor bij jongeren.

Op 17- 18-jarige leeftijd dachten 17,8 % van de jongens en 23,6 % van de meisjes al meerdere keren aan zelfdoding. Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat hun hersenen nog volop in ontwikkeling zijn en omdat ze emoties minder goed kunnen reguleren. Wees dus attent op signalen. Neem het steeds ernstig als een leerling zelfmoordgedachten uit. Het is belangrijk om te luisteren, hulplijnen door te geven en samen op zoek te gaan naar gepaste hulp.

INTERESSANTE LINKS

Jongeren vinden hulplijnen, info en zelfs apps in hun bundel. Als leerkracht vind je heel veel informatie terug op de [website](#) van de Zelfmoordlijn en in hun [toolkit](#) voor scholen, die richtlijnen aanreikt voor preventie, interventie en postventie.

Er wordt zowel gefocust op een beleidskader, als op praktische tools. Je kunt bij [Centrum ter Preventie van Zelfdoding](#) steeds terecht als school voor vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een preventiebeleid. In het dossier van Klasse vind je [signalen en misverstanden](#).

3 - Hoe vaak komt het voor?

Dipjes horen erbij

Het is heel normaal om je af en toe down, somber of verdrietig te voelen. Dat overkomt iedereen weleens en het kan ook geen kwaad als het maar even duurt en vanzelf weer overgaat. Maar het is belangrijk om in te grijpen als die dip langer duurt, of als je veel last hebt van sombere buien.



Psychische problemen

Psychische problemen beginnen vaak al op **jonge leeftijd**. In het eerste SIGMA-onderzoek, dat plaatsvond tussen januari 2018 en mei 2019, peilden onderzoekers van KU Leuven naar de **psychische gezondheid** van 1913 Vlaamse **jongeren** uit het 1^e, 3^e en 5^e jaar secundair onderwijs. 66 % van de jongeren gaf aan psychische klachten te hebben.

De grootste groep (48 %) had milde klachten, maar 18 % van de jongeren had matig ernstige tot ernstige klachten. Meisjes hadden meer klachten dan jongens.

WIST JE DAT?

De coronacrisis heeft geleid tot meer psychische problemen.

Jongeren tussen 16 en 25 jaar zijn het meest getroffen.

Dat blijkt uit de enquêtes van Sciensano en de rapporten van de adviesraad GEMS.

Depressie

Het aantal psychische stoornissen in België neemt toe. Bijna **een op tien** mensen (**9 %** van de bevolking) zou in 2018 aan een vorm van depressie lijden. De helft daarvan voldoet aan de criteria voor een ernstige depressie. **Vrouwen** geven bijna dubbel zo vaak als mannen depressieve klachten aan. Door de **coronacrisis** neemt het aantal depressies toe.

In oktober 2021, net voor de vierde golf, kampte **14 %** van de volwassenen met een depressie.

In het SIGMA-onderzoek rapporteren zelfs 17 procent van de jongeren matige tot ernstige depressieve klachten.

4 - Waar komt het vandaan?

Waarom word je depressief?

De oorzaken van een depressie verschillen van persoon tot persoon en vaak is het moeilijk om te achterhalen wat precies een depressie veroorzaakt. Meestal gaat het om een combinatie van biologische, psychologische en sociale factoren.

Biologische factoren

Biologisch speelt erfelijkheid een grote rol: als er depressies voorkomen in je familie, heb je vaak een grotere kans om zelf een depressie te ontwikkelen. Soms ontstaan depressies mee onder invloed van hormonen, medicatie, alcohol, drugs, of lichamelijke aandoeningen.

Ook daglicht kan een rol spelen, zoals bij de seizoensgebonden depressie, die vaak vooral in de winter voorkomt.

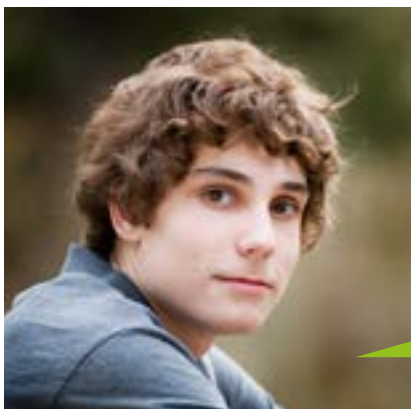
Psychologische factoren

Maar ook psychologische factoren spelen een belangrijke rol in het ontstaan, of net in het voorkomen van depressie: op welke manier je omgaat met problemen, of je hulp durft te vragen, hoe je gevoelens verwerkt ... Ook een negatief zelfbeeld, faalangst, perfectionisme en de neiging om te piekeren maken je kwetsbaar.

Sociale factoren

Sociaal kunnen ingrijpende of schokkende gebeurtenissen een rol spelen, zoals een overlijden, echtscheiding, ziekte, geweld, een verhuis of een verandering in je gezinssituatie.

Ook situaties die langer aanslepen, zoals uitgesloten of gepest worden, een moeilijke thuissituatie en discriminatie kunnen zwaar wegen. Daarnaast kan eenzaamheid een grote impact hebben.



LOWIE (17) over zijn depressie

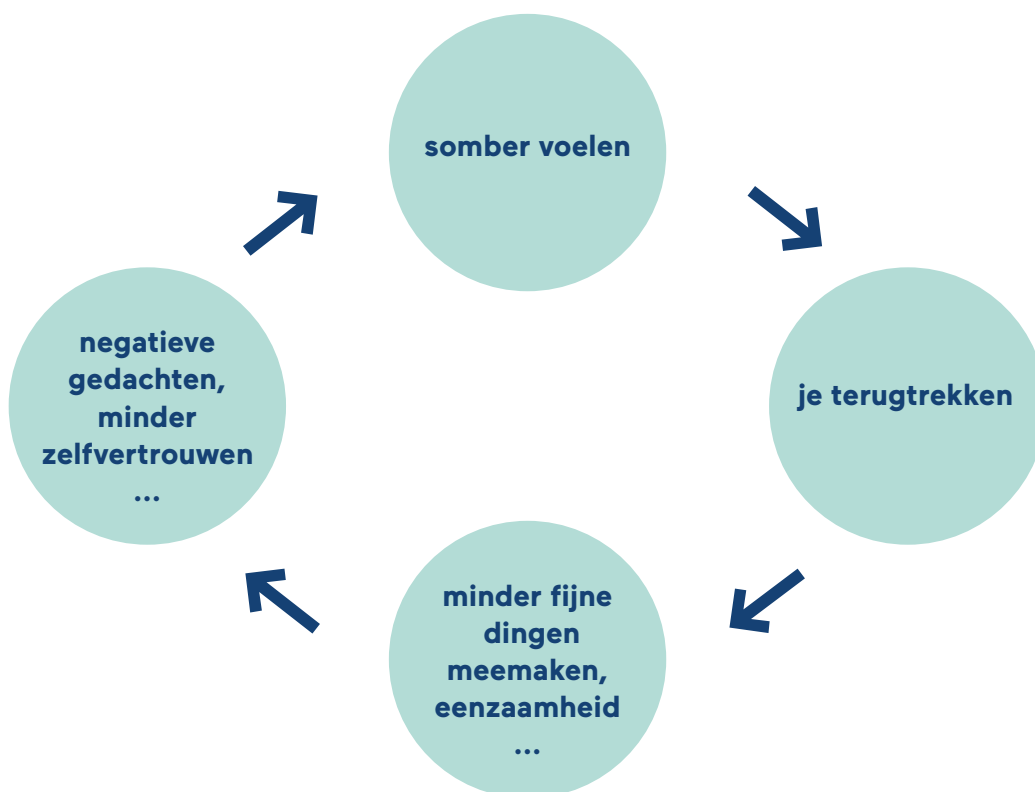
'Ik had een lastige periode toen ik van school veranderd ben. Ik was zo moe, sliep heel veel en ik had nergens meer zin in. Na een tijd wou ik zelfs niet meer gaan basketten. Ik had veel last van hoofdpijn, maar de dokter vond niets. Hij dacht dat het stress was en vroeg hoe het op school ging. Ineens kreeg ik het moeilijk. Ik voelde mij alleen op school. Ik hing op de speelplaats rond met mijn telefoon, wist nooit goed waar ik moest gaan staan. Ik had niet door dat ik mij daardoor zo rot voelde. Ik ben toen terug beginnen afspreken met mijn oude vrienden, soms tegen mijn zin, maar ik was achteraf altijd wel blij dat ik hen gezien had. En uiteindelijk vond ik ook mensen op die nieuwe school. Nu zijn het mijn beste vrienden.'

INTERESSANTE LINKS

Je kunt meer lezen over al deze factoren in het pakket [Take off, deel 2](#) van Te Gek!?.
Daarin kun je ook informatie vinden over het evenwicht tussen draagkracht en draaglast en het samenspel tussen gedachten, gevoelens en gedrag.

Vicieuze cirkel

Vaak kom je na het ontstaan van een depressie vast te zitten in een vicieuze cirkel.
Dat kan op veel manieren, bijvoorbeeld zo:



Omdat somberheid zichzelf zo versterkt, is het moeilijk om uit een depressie te raken.
Maar het betekent ook toe dat we depressie kunnen behandelen en voorkomen op verschillende manieren:

- Werken aan veerkracht en zelfzorg (psychologisch)
- Verbondenheid versterken en eenzaamheid tegengaan (sociaal)

En net dat is wat we met dit project willen doen.

Wat maakt jongeren extra kwetsbaar voor depressie?

INTERESSANTE LINK

In de [Jong en Te Gek!?-livestream](#) spreken Gloria Monserez, Selah Sue, Hanne Evenepoel, Wout Ballaux en kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens over geestelijke gezondheid bij jongeren.

Adolescentie

Als leerkracht weet je hoeveel jongeren in de adolescentie op hun bord hebben. Jongeren moeten op zoek gaan naar hun identiteit, naar hun eigen waarden en normen, talenten, grenzen, naar hun plek in de wereld. Ze hechten meer en meer belang aan het contact met en de mening van leeftijdsgenoten. Ze zetten zich vaak af tegen hun ouders, experimenteren met grenzen en willen hun eigen weg zoeken. Dat kan leiden tot conflicten. Bovendien gaat de adolescentie gepaard met heel wat lichamelijke en hormonale veranderingen en liggen jongeren soms in de knoop met hun lichaam, hun uiterlijk, hun seksualiteit. Dat unieke, complexe, moeilijke zoekproces gaat gepaard met heftige emoties: onzekerheid, angsten ... en vaak ook somberheid en stemmingswisselingen. Dipjes en sombere gevoelens zijn dus heel normaal in de adolescentie, maar soms gaan die over in een depressie. Bovendien zijn er heel wat hedendaagse thema's die deze fase nog ingewikkelder maken.

Sociale media

Internet en sociale media zijn alomtegenwoordig in het leven van jongeren. Hoewel daar uiteraard veel voordelen aan verbonden zijn, zoals de verbondenheid die ze mogelijk maken, wordt steeds duidelijker dat sociale media ook een negatieve impact kunnen hebben op het psychisch welbevinden van jongeren.

- Jongeren krijgen ontzettend veel prikkels binnen en dat kan leiden tot stress.
- Jongeren vergelijken zich vaak met leeftijdsgenoten, en beoordelen op basis daarvan zichzelf. Op sociale media tonen de meeste mensen enkel hun beste kant en is er weinig plaats voor kwetsbaarheid, tegenslagen en moeilijke gevoelens. Bij veel jongeren leidt dat tot een negatief **zelfbeeld**, zoals bleek uit een Brits onderzoek van de Society for Public Health en de Young Health Movement en uit de recente onthullingen over Facebook.
- Kwetsbaarheid online tonen is niet gemakkelijk en ook niet zonder risico's, zeker niet terwijl je opgroeit. Het gaat er immers vaak hard aan toe. Zo wordt er ook op internet gepest. **Cyberpesten** is anoniemer en kan daardoor soms erg ver gaan. Bovendien gaat het thuis gewoon door en stopt het niet aan de schoolpoort. Ook **sexting**, waarbij mensen elkaar seksueel getinte foto's, video's of berichten sturen, kan risicovol zijn als het niet gebeurt in een context van respect en vertrouwen. Want als iemand de beelden doorstuurt of online plaatst, ben je de controle kwijt.

TIP: laat jongeren reflecteren over wat ze met wie delen en moedig hen aan die keuze telkens bewust en niet impulsief te maken.

INTERESSANTE LINKS

Op [deze website](#), een initiatief van Child Focus, vind je tips over hoe je als leerkracht met sexting kunt omgaan.

Klasse geeft meer uitleg over [cyberpesten](#) en wat je er als leraar tegen kunt doen.

Ook in het lessenpakket [Take Off](#) van Te Gek!? vind je tips over socialemediaweerbaarheid.

De coronacrisis

Corona heeft een effect op hoe we ons voelen, maar bij jongeren is de impact het grootst. Jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en hebben het contact met leeftijdsgenoten nodig in de zoektocht naar hun identiteit.

TIP: Maak ruimte voor dit thema en vraag regelmatig aan je leerlingen hoe het met hen gaat en hoe ze zich voelen bij periodes van verstrengde maatregelen en (gedeeltelijk) digitaal onderwijs, of bij discussies over de coronacrisis. Vraag ook wat hen kan helpen om daarmee om te gaan. Weet dat jongeren veel nood hebben aan sociaal contact en dat hun soms storende babbeltjes heel belangrijk zijn voor hoe ze zich voelen. Interactieve werkvormen zijn dus zeker welkom!

De klimaatcrisis

Jongeren krijgen voortdurend beelden en informatie binnen over wat er allemaal misloopt in de wereld, wat hun vertrouwen in de toekomst beïnvloedt. Ze kunnen piekeren over oorlog, migratieverhalen, dierenleed, polarisering ... en natuurlijk ook over het klimaat. In 2021 vond een grootschalig internationaal onderzoek plaats bij 10 000 jongeren tussen 16 en 25 jaar. Meer dan de helft van de jongeren voelt zich verdrietig, angstig, boos, machteloos, hulpeloos en schuldig over de klimaatverandering. Ruim 45 % van de bevroagden zegt dat die gevoelens hun dagelijks leven en functioneren bemoeilijken. 60 % heeft bovendien het gevoel dat die zorgen genegeerd of niet erkend worden.

TRISTAN (17):

'Voor ons is het anders. De gevolgen van klimaatverandering zullen voor jongeren veel groter zijn, terwijl we veel minder kunnen doen en beslissen dan volwassenen.'

Tip: Neem zorgen van jongeren over het klimaat ernstig. Maak ruimte voor dit thema in de klas, wees begripvol en geef erkenning voor hun gevoelens. Pas daarna kun je op zoek naar wat leerlingen met die gevoelens willen doen en naar betekenisvolle acties die zij of jullie als individuen, burgers, klasgroep en school kunnen ondernemen.



5 - TIPS BIJ DIPS WAT KUN JE DOEN?

Hieronder bespreken we wat een jongere die zich somber voelt nodig heeft en wat jij kunt doen als leerkracht. Weet wel: iedereen is anders en vaak is het dus zoeken naar een aanpak op maat.

Voor je leerlingen

Context en beleid

Jongeren (en leerkrachten) zijn individuen, maar leven in een relationele, sociale, culturele en maatschappelijke context. Problemen ontstaan vaak in de complexe wisselwerking tussen de jongere en al die contexten. Kijk daarom bij sombere gevoelens niet naar de jongere als een eiland, maar neem ook het bredere geheel mee.

Schoolbreed gezondheidsbeleid

Als je aan de slag gaat rond sombere gevoelens, zorg er dan voor dat het kadert in een beleid rond geestelijke gezondheid. Werken aan psychisch welbevinden van jongeren vraagt tijd, focus en herhaling om tot duurzame resultaten te kunnen komen. Het is belangrijk om als school een **visie en algemeen beleid** over psychische gezondheid uit te werken en vorm te geven door preventieve campagnes, structurele maatregelen, klasactiviteiten en een zorgbeleid met ondersteuningsmogelijkheden.



INTERESSANTE LINKS

Het project [Gezonde School](#) van het Vlaams Instituut Gezond Leven biedt instrumenten en methodieken om een gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheid uit te werken.

Bij het ontwikkelen van een draaiboek rond geestelijke gezondheid op school, kun je je baseren op deze [5 pijlers](#) van Klasse.

Het project [Warme scholen](#) van het Fonds GavorGeluk omvat onder andere een leerplatform met tips om maximaal in te zetten op veerkracht en welbevinden bij leerlingen en leerkrachten.

Klasse interviewt [hier](#) een school die dat in de praktijk brengt.



Proactieve aandacht voor psychisch welbevinden

Jongeren hebben het vaak moeilijk om te vertellen hoe ze zich voelen of om hulp te vragen.

Enerzijds komt dat door het stigma dat aan psychische problemen kleeft.

Anderzijds proberen adolescenten net hun eigen weg te zoeken en kan het daarom moeilijk zijn voor hen om volwassenen om hulp te vragen.

Herken signalen

Omdat het zo belangrijk is dat jongeren die zich niet goed voelen, op tijd de juiste zorg en ondersteuning krijgen, heb jij als leerkracht een cruciale positie. Maar een depressie is niet altijd gemakkelijk te herkennen, omdat het zich op verschillende manieren kan uiten en jongeren het vaak proberen te verstoppen. Let daarom op **veranderingen**. Vaak ken je je leerlingen vrij goed en kun jij goed inschatten wanneer ze plots heel anders overkomen, zich uit de groep terugtrekken, plots niet meer meekunnen, hun interesse verliezen in iets wat hen vroeger heel erg boeide ... Maak gebruik van die kennis en spreek je leerling aan wanneer je je zorgen maakt. Let ook op kenmerken die minder voor de hand liggen, zoals een verveelde, passieve houding in de klas, weinig inzet, brutaal of agressief gedrag, of slechtere resultaten. Lichaamstaal kan ook veel zeggen over vermoeidheid, lichamelijke klachten, somberheid, prikkelbaarheid ...

INTERESSANTE LINK

De campagne [4 voor 12](#) van Te Gek!? wijst op signalen die aantonen dat het niet goed gaat met iemand en geeft tips over hoe je kunt helpen.

Neem zelf initiatief

Zet zelf de eerste stap. Laat je leerling weten dat hij of zij bij jou terecht kan.

Spreek je bezorgdheid uit en vraag of je kunt helpen. Maak de drempel om in gesprek te gaan zo laag mogelijk en laat weten dat je wilt luisteren, maar hou het vrijblijvend.

Veiligheid

Om niet met sombere gevoelens te blijven zitten, is veiligheid een basisvoorwaarde. Pas als er genoeg veiligheid en vertrouwen is, durven jongeren hun verhaal te doen en hulp te vragen.

Zorg voor een veilig klasklimaat

Sta als leerkracht af en toe stil bij het **klasklimaat**. Een positief en veilig klimaat zorgt ervoor dat jongeren zich beter voelen, sneller hulp vragen en dat ze beter tot leren kunnen komen.

Bekrachtig positief gedrag tussen leerlingen. Zorg ook voor duidelijke grenzen. Ga in gesprek met leerlingen, individueel en in groepjes, als zich moeilijke situaties voordoen. Vraag hulp aan de leerlingenbegeleider of andere collega's.

CHECKLIST: waar kun je op letten?

- ✓ Voelen alle leerlingen zich aanvaard in de groep?
- ✓ Hoe zijn de relaties tussen de leerlingen onderling en tussen de leerlingen en jou als leerkracht?
- ✓ Zijn er leerlingen die uitgesloten worden?
- ✓ Vindt iedereen aansluiting bij de groep?
- ✓ Wordt er geluisterd naar elkaar?
- ✓ Heeft iedereen respect voor elkaars mening?
- ✓ Moedigen de leerlingen elkaar aan?
- ✓ Durft iedereen zijn wie hij of zij is?



WIST JE DAT?

Wekelijkse klasgesprekken over allerlei onderwerpen, niet enkel bij problemen, versterken de veiligheid en de verbondenheid. Leerlingen leren op die manier hun mening uiten en naar elkaar luisteren zonder oordelen. Kringgesprekken faciliteren een respectvolle houding en verbinding.

Luister en oordeel niet

Toon begrip voor en oordeel niet over de gevoelens van je leerling. Vaak schamen jongeren zich over hun gevoelens of gedachten, wat het moeilijker maakt om erover te praten. Luister actief, leef je in en laat je leerling merken dat je hem of haar begrijpt. Geef niet meteen adviezen of geruststelling, dat kan als verwijt opgevat worden of ervoor zorgen dat jongeren zich niet begrepen voelen. Blijf rustig bij moeilijk gedrag en probeer niet boos te reageren. Zoek naar oorzaken en hulpmiddelen en blijf je leerling betrekken, ook als het moeilijk loopt.

Zorg voor duidelijkheid

Maak ruimte voor gesprek, maar maak duidelijk wanneer, waar en hoelang dat kan. Leg uit dat je als leerkracht discretieplicht hebt, maar geen beroepsgeheim en in sommige gevallen meldingsplicht. Breng je leerling op de hoogte van alle stappen die je zet als je meer hulp inschakelt.

INTERESSANTE LINK

Klasse legt hier het [kader van vertrouwelijkheid](#) voor leerkrachten uit.

Verbondenheid

Wie zich somber voelt, heeft vaak de neiging om zich terug te trekken en contact met anderen te vermijden. Dat is normaal, maar het is belangrijk om toch anderen op te zoeken, tegen je gevoel in. De verbondenheid met anderen die we voelen als we samen plezier maken of zorgen delen, hebben we nodig om ons goed te voelen.

Muzikante **SELAH SUE** is meter van Te Gek!? en vertelt open over haar ervaringen met depressie. 'Een depressie kan heel eenzaam zijn, het lijkt wel alsof je de enige ter wereld bent die niet gelukkig is, maar niets is minder waar. Je moet er ook niet meteen willen uitraken. Gun jezelf wat tijd. Wees zacht en mild, voor anderen maar vooral voor jezelf. En praat erover! Met vrienden, met je familie, met je huisarts of met je therapeut, praten is zo belangrijk. Er is altijd een uitweg, maar die vind je niet altijd in je eentje.'



© Belgaimage

Stimuleer verbinding tussen je leerlingen

In het educatieve pakket **Leer eenzaamheid een lesje** van AG en Uitgeverij Averbode, vind je tips om dat te doen, zoals het organiseren van de infrastructuur in je school, het aanbieden van klasoverschrijdende talentgerichte workshops en het installeren van een buddysysteem. Maar ook tips voor de opdeling in groepen en het aanduiden van een geheime vriend.

Toon je betrokkenheid en steun

Toon je waardering voor je leerling. Geef aandacht en neem daarbij je tijd. Maak ook ruimte voor andere onderwerpen. Moedig je leerling aan en zoek naar activiteiten en opdrachten die aansluiten bij zijn of haar talenten en interesses. Geef veel positieve bevestiging en beloon inzet en kleine stapjes in plaats van resultaat. Blijf je leerling goed opvolgen, ook als het beter gaat.



WASSIM (18)

'Ik kon een tijdje niet meer naar school. Maar toen ik thuis was en zelfs toen ik opgenomen werd in de psychiatrie, bleef mijn leerkracht contact houden en vragen hoe het ging. Ik ging er weinig op in toen, omdat ik geen energie had en toch heeft het veel voor mij betekend. Ik hoorde er nog bij.'

Activering

Als je je somber voelt, is het erg moeilijk om tot actie te komen. Maar je voelt je vaak beter als je iets onderneemt, of het leidt je tenminste even af. Vaak kun je dan ook beter relativëren of creatiever nadenken. Sporten en bewegen helpt je om te ontspannen, maar met activering bedoelen we evengoed een structuur in je dag brengen en op regelmatige momenten eten en naar buiten gaan. Of activiteiten ondernemen waar je vroeger van kon genieten, ook al heb je er geen zin in. Moedig leerlingen met een depressie dus aan om actief te blijven.



LOWIE (17)

'Toen ik me zo slecht voelde, was ik vaak uitgeput, maar hielp het niet meer om te rusten. Ik voelde me vreemd genoeg net minder moe als ik iets had gedaan.'

Stimuleer activiteit in de klas

Activiteit inbouwen in je lessen is goed voor leerlingen die zich somber voelen, maar helpt ook de andere leerlingen om zich gezond en goed te voelen.

Veerkracht versterken

You can't stop the waves, but you can learn to surf.
Jon Kabat-Zinn

Veerkracht gaat over de kunst om mee te deinen op de golven van het leven, het kunnen omgaan met de moeilijkheden die op je pad komen. Daarvoor heb je evenwicht nodig tussen wat je aankunt (draagkracht) en de last die je op je schouders draagt (draaglast). Gelukkig zijn er allerlei manieren waarop we onze veerkracht kunnen versterken. Zo is het belangrijk om te aanvaarden dat je je somber voelt en begrip te tonen voor jezelf, hoe moeilijk dat ook is. Je kunt ook leren om negatieve gedachten vanop een afstand te bekijken en daar kan mindfulness bijvoorbeeld bij helpen. Ook zoeken naar manieren om voor jezelf te zorgen en je te ontspannen is belangrijk. Daarbij kunnen ademhalingsoefeningen of relaxatieoefeningen helpen.



© Belgainage

Ketnet-wrapster GLORIA MONSEREZ

'Als ik zeg dat ik veel ween, reageren mensen altijd: 'Oei, ça va met u?' Maar dat is helemaal niet oei. Wenen is goed voor mij. Het is een ontlading, omdat er iets niet lukt, of omdat er net wel iets is gelukt. Of omdat ik iets zie of lees dat ik mooi en ontroerend vind.'

Werk aan veerkracht in de klas

Help je leerlingen om preventief **vaardigheden** te ontwikkelen om met moeilijke gevoelens om te gaan. Werk rond het thema geestelijke gezondheid, of rond gevoelens en manieren om ermee om te gaan. Je kunt ook **mindfulness**oefeningen doen in de klas. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen die mindfulness volgden minder angst, depressie en stress vertoonden, zelfs op langere termijn.

Externe hulp

Sombere gevoelens horen erbij en jongeren die zich somber voelen, hebben dus zeker niet altijd professionele hulp nodig. Maar voor depressie is behandeling wel nodig. Dat kan zowel via therapie als medicatie.

Schakel hulp in

Als je merkt dat leerlingen zich somber voelen, is het vaak voldoende om er met hen over te praten en hen te steunen en aan te moedigen. Maar als de signalen die je opmerkt langer dan een aantal weken aanhouden, kun je best met het CLB bespreken waar je je zorgen over maakt. Als leerkracht sta je dicht bij de leerlingen en heb je een belangrijke signaalfunctie. Het CLB kan mee een inschatting maken en in overleg met de leerling en de ouders bekijken welke externe hulp aangewezen is. Ze kunnen bijvoorbeeld doorverwijzen naar een psycholoog, een kinder- of jeugdpsychiater, een Centrum voor Geestelijke Gezondheid, een Jongeren Advies Centrum ...

Bied extra ondersteuning in de klas waar nodig

Zoek samen met de leerling en soms ook met externe hulpverleners, CLB, collega's of ouders naar wat nodig is. Dat kan over verschillende dingen gaan:

- Depressie kan problemen op het vlak van concentratie, geheugen en zelfvertrouwen of motivatie met zich meebrengen. Hou daar rekening mee en verlaag waar het kan de werkdruk. Dat kan door extra tijd, hulp of herhaling, een buddy in de klas als dat veilig voelt, concretere instructies

- Bied extra rustmomenten aan als de leerling wordt overspoeld of overprikkeld. Spreek af hoe en wanneer dat kan.
- Soms kunnen regelmatige gesprekken met een vertrouwenspersoon helpen, waarin de leerling kan aangeven wat goed en minder goed gaat en waarin je samen kan zoeken naar oplossingen.
- Een *one page profile* waarop je leerling zelf kan aangeven wat hij of zij moeilijk vindt en wat daarbij kan helpen, kan heel handig zijn.

ANJA, KLASTITULARIS IN HET 5^E MIDDELBAAR:

‘De schoolresultaten van Eef gingen fel achteruit. Ik sprak haar aan en ze vertelde me dat ze heel down was en het thuis moeilijk had. Door die slechte punten kwam er veel extra stress bij voor haar, terwijl ze al zoveel te verwerken had. Na een overleg met Eef, haar mama en haar psychologe hebben we een tijdelijk ondersteuningsplan gemaakt. Eef kreeg extra tijd om taken en toetsen te maken en af en toe zat ze samen met haar leerkracht wiskunde en met mij voor extra uitleg en hulp. Ik gaf grotere opdrachten voor haar in kleine stukken, waarbij ik sommige onderdelen liet vallen. Na een tijd leek Eef terug meer te ontspannen in de klas, en ze leek ook weer mee in de klas. Toch hebben we afgesproken om ons plan de rest van het schooljaar aan te houden, zodat ze de tijd krijgt om echt terug op haar plooi te komen.’



Bij jezelf

Zorg voor jezelf!

Een depressieve leerling ondersteunen kan zwaar zijn. Soms maak je ingrijpende dingen mee of moet je moeilijke gesprekken voeren. Hou je grenzen in de gaten en geef aan dat je leerkracht bent, geen therapeut. Zorg goed voor jezelf terwijl je zorgt voor anderen. Neem tijd voor jezelf en zoek steun bij mensen in je eigen omgeving. Roep indien nodig ook hulp van anderen in.

WIST JE DAT?

Je betrokkenheid is vaak waardevoller dan je denkt. Leerlingen met een depressie kunnen dat vaak even niet tonen.



INTERESSANTE LINK

Klasse bundelt artikels en tips om als leerkracht voor jezelf te zorgen in de rubriek [zelfzorg](#).

Het Vlaams Instituut Gezond Leven geeft via de campagne [Check jezelf](#) veel informatie en tools om aan de slag te gaan met zelfzorg en veerkracht.



WERKVORMEN

voor in de klas



Werkvormen voor in de klas

Wanneer je Breekijzer gespeeld hebt in de klas, heb je zicht op wat er leeft in je klasgroep en met welke thema's je leerlingen bezig zijn. Hier bespreken we per thema een of meer werkvormen waarmee je verder aan de slag kunt.

1 | Sombere gevoelens: quiz rond stigma

Als je merkt dat leerlingen kampen met sombere gevoelens, kun je op deze manier klassikaal aan de slag met de bundel voor leerlingen, zodat jongeren de juiste informatie krijgen en sneller steun zoeken bij elkaar en bij volwassenen.

Tip: Als dit thema leeft, sta dan even stil bij wat juist de noden zijn van jouw leerlingen. Zo kan het nodig zijn om sommige leerlingen individueel aan te spreken en eventueel hulp in te schakelen. Soms kunnen klassikale werkvormen rond dit thema confronterend zijn voor leerlingen. Als je daarover twijfelt, overleg dan even met een CLB-medewerker.

Doelstellingen:

- De leerlingen krijgen correcte informatie over somberheid en depressie.
- De leerlingen leren stigma's en vooroordelen te ontkrachten, waardoor de drempel om hulp te zoeken en te aanvaarden wordt verlaagd.

Benodigheden:

- Bundel voor leerlingen

Verloop (100 minuten)

Begin met de brainstormoefening, maar laat de leerlingen nog niet verder lezen. Lees de stellingen uit beide bundels voor en laat de leerlingen een groene of rode kaart in de lucht steken om aan te duiden of ze al dan niet akkoord gaan. Bied na elke stelling ruimte voor discussie en geef dan zelf de relevante informatie. Geef leerlingen ruimte om andere voorbeelden te bedenken en te bespreken.

Ga aan de slag met de delen **Wat zijn somberheid en depressie? / Hoe vaak komt het voor? / Waar komt het vandaan?** van de bundel. Toon filmpjes zoals

[I Had a Black Dog](#) en het [animatiefilmpje](#) van Te Gek!? klassikaal en bespreek gezamenlijk. Maak groepjes en laat leerlingen de bundel doornemen, waarbij elk groepslid een specialisatiehoofdstuk krijgt. Organiseer een quiz tussen de groepjes en laat ruimte voor debat en discussie. In [bijlage 2](#) vind je de quizvragen.

Nadien kun je met het deel **Tips bij dips - Wat kun je doen?** aan de slag. Als je merkt dat er veel sombere gevoelens leven in je klas, is het immers sowieso een goed idee om in te zetten op steun en herstel.



2 | Hulp bieden: poster, vlog met tips

In de bundel voor leerlingen staan veel tips om te leren omgaan met moeilijke gevoelens en om elkaar daarbij te steunen. Met dit groepswork kun je die inhoud verder verwerken en ruimte bieden om daarover in gesprek te gaan. Deze werkvorm bouwt verder op de vorige, waar de achtergrondinformatie over somberheid (wat, hoe vaak, waarom) klassikaal en in groep wordt verwerkt, maar kan ook los daarvan worden ingezet.

Doelstellingen:

- De leerlingen leren wat je kunt doen als je jezelf somber voelt en hoe je anderen kunt helpen.
- De leerlingen leren waar je terechtkunt als je sombere gevoelens hebt.
- De leerlingen gaan met elkaar in gesprek over wat helpend is en kunnen ervaringen van herstel uitwisselen.

Benodigheden:

- Laptop per groepje en smartphone, tablet of cameratoestel om te filmen
- Beamer of prints voor presentatie
- Bundel voor leerlingen

Verloop (100 minuten)

Laat de leerlingen de educatieve bundel al doornemen als huiswerkopdracht. Verdeel de klas in groepjes van vier, die elk de opdracht krijgen om een poster of een vlog te maken over een van deze thema's:

- Wat kun je doen als je somber voelt?
- Wat kun je doen voor iemand die zich somber voelt?
- Waar kun je terecht als je somber voelt?

Jij weet het best of een vlog technisch haalbaar is voor jou en je leerlingen. Maak het niet te ingewikkeld. Het is prima om het bij posters te houden, het gaat immers om de inhoud. Stimuleer de leerlingen om ook het materiaal in de hyperlinks uit te pluizen en om het bestaande materiaal aan te vullen met eigen tips, ervaringen ... Stimuleer en faciliteer het gesprek daarrond met vragen, bedenkingen en samenvattingen.

De opdracht kan naar keuze worden uitgebreid door het materiaal te laten aanvullen met:

- Een interview door de leerlingen met een expert of ervaringsdeskundige
- Relevante fragmenten uit favoriete films, series, boeken of muziek
- Eigen ideeën van de leerlingen om het thema uit te diepen

Tips om een vlog of poster te maken vind je in **bijlage 3**.

Laat de groepjes klassikaal presenteren wat ze gemaakt hebben en bied daarna ruimte voor discussie. Bekijk of de belangrijke punten aan bod zijn gekomen en vul eventueel aan.



3 | Hulp vragen: check-in met post-its®

Om hulp te kunnen vragen, zijn er een aantal belangrijke voorwaarden, zoals jezelf kunnen tonen en kunnen uitdrukken hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Die vaardigheid kun je trainen door regelmatig kort in te checken met je klas aan het begin van het lesuur.

Doelstellingen:

- De leerlingen leren om te tonen en uit te drukken hoe het met hen gaat.
- De leerlingen leren van elkaar en ervaren dat ze niet alleen zijn met hun gevoelens.
- De leerlingen ervaren verbondenheid met elkaar, met de klasgroep en met de leerkracht.
- De drempel om te vertellen dat je het moeilijk hebt en om hulp te vragen, wordt lager.
- De leerkracht krijgt zicht op wat er leeft bij de leerlingen en op groepsprocessen die spelen.

Benodigdheden:

- Post-its® in vier kleuren

Verloop

(5 tot 10 minuten)

Schrijf de 4 b's op (blij, boos, bang, bedroefd) en duid aan welke kleur voor welk gevoel staat. Maak 4 groepjes. Laat elke leerling 2 post-its® nemen die passen bij hoe hij of zij zich op dat moment voelt. Geef elke leerling dan kort de tijd (maximaal 1 minuut) om over beide post-its® iets te zeggen. Niemand is verplicht om iets te zeggen. Doe zelf mee. Je kunt zelf beginnen om het ijs te breken.

Het is niet de bedoeling om op elkaar te reageren op het moment van de check-in. Je kunt leerlingen wel uitnodigen om even recht te staan of naar voren te stappen als ze iets herkennen wat iemand anders brengt.

Deze oefening kun je regelmatig doen met de klas. Als je een les hebt waarin je werkt rond welbevinden, kun je de ruimte geven om aan het einde van het lesuur van kleur te wisselen.

4 | Zelfbeeld: complimentenspel of kwaliteitspel

Als je merkt dat zelfbeeld een thema is dat leeft in jouw klas, kun je aan de slag met het complimentenspel of met het kwaliteitspel.

Doelstellingen:

- De leerlingen kunnen elkaars kwaliteiten benoemen en leren zorg te dragen voor elkaar door die te uiten.
- De leerlingen staan stil bij hun zelfbeeld en ervaren wat anderen fijn vinden aan hen.
- De leerlingen leren hun eigen sterktes en talenten zien, waarderen en inzetten.
- De leerlingen ervaren een positieve klassfeer en verbondenheid met elkaar.

Benodigheden:

- Complimentenspel: A4-papier per leerling, pennen, kleefband
- Kwaliteitspel: lijst met kwaliteiten, talenten.

Verloop complimentenspel (15 tot 30 minuten)

De leerlingen kleven een leeg blad papier op elkaars rug.

De leerlingen lopen rond in de klas en schrijven complimentjes bij elkaar.

Alles kan (leuke eigenschappen, herinneringen ...), zolang het positief blijft.

Nadien kan elke leerling zien wat de anderen op zijn of haar blad hebben geschreven.

Neem zelf deel. Je kunt checken of de complimentjes positief blijven en er wat extra bijschrijven als iemand weinig op zijn blad heeft staan.

Spreek af met je klas of zij hun naam bij de complimenten willen schrijven of niet.

Verloop kwaliteitspel (15 tot 30 minuten)

Leg een talenten- of kwaliteitenlijst klaar, in een aantal exemplaren, waar de leerlingen inspiratie kunnen gaan zoeken. Ze mogen natuurlijk zelf ook andere kwaliteiten aanbrengen.

Speel zelf ook mee, zodat je de leerlingen beter leert kennen, en zij jou.

Je kunt het spel spelen op verschillende manieren:

- **Per twee:** Schrijf elk drie kwaliteiten op die je bij de ander vindt passen. Bespreek daarna waarom je die koos en of je je herkent in de talenten die je kreeg. Als je vindt dat een kwaliteit niet past, zoek dan samen een alternatief.
- **In groepjes:** Maak kaartjes van de talenten in de lijst, aangevuld met ideeën van de leerlingen. Leg ze op een trekstapel. De leerlingen nemen om de beurt een kaartje, dat ze ofwel bijhouden, ofwel aan iemand anders geven. Als het kaartje bij niemand past volgens de leerling, kan hij of zij het op de aflegstapel leggen. Afhankelijk van de veiligheid en het vertrouwen in je klasgroep, kun je daarna een klasgesprek voeren over welke talenten de leerlingen vasthebben, welke ze gekregen hebben van anderen en wat dat met hen doet.

5 | Eenzaamheid: 'over de streep' (light)

Met 'Over de streep', kun je op een speelse en actieve manier werken aan meer verbondenheid en openheid.

Doelstellingen:

- De leerlingen ervaren verbondenheid en merken dat ze niet alleen zijn.
- De leerlingen leren om zichzelf te tonen en begripvol en steunend te reageren.
- De leerkracht krijgt zicht op wat er leeft bij de leerlingen.

Benodigheden:

- Lijst met stellingen

Verloop 'over de streep' (light) (15 tot 30 minuten)

Ga bij voorkeur naar buiten. Teken een lijn op de grond en vraag de leerlingen allemaal aan een kant te gaan staan.

Lees de stellingen voor. Vraag de leerlingen om telkens de streep over te steken als de stelling op hem of haar van toepassing is.

Start met speelse vragen. Bouw op naar moeilijkere thema's, maar wissel ook dan af met luchtige vragen.

Ook hier geldt: niemand is verplicht om de streep over te steken, ook al is de stelling wel van toepassing.

Je kunt de leerlingen vragen om respect te tonen voor wie oversteeft, bijvoorbeeld met een gebaar, zoals een opgestoken duim of een hartje met de handen.

Nadien kun je in een klasgesprek bevragen wat de leerlingen opvallend of verrassend vonden, hoe het voelt als je met weinigen over de streep stapt, of als er net veel meer leerlingen over de streep stappen dan je dacht ... Focus op de ervaring van de werkvorm, eerder dan op specifieke stellingen.

Voorbeelden van **stellingen** vind je in **bijlage 4**.



MEER INFORMATIE

6 – Waar kun je terecht?

Informatie

Je kunt veel informatie en hulplijnen voor uiteenlopende problemen, terugvinden bij [Te Gek!?](#).

Een [OverKop-huis](#) is een veilige plek waar je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten kunt lopen, kunt deelnemen aan activiteiten en een luisterend oor of therapeutische hulp kunt krijgen.



Het [JAC](#) helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Je kunt er binnenlopen (soms met afspraak) en bellen, mailen of chatten. Dat kan ook anoniem. Je krijgt een luisterend oor en advies van een hulpverlener.



[TEJO](#) biedt laagdrempelig, anoniem en gratis kortdurende therapeutische ondersteuning aan jongeren tussen 10 en 20 jaar.



Jongeren kunnen [Awel](#) anoniem contacteren over wat hen bezighoudt. Je kunt gratis en anoniem bellen, chatten of mailen. Dat kan ook 24 uur op 24, bij Tele-Onthaal (op 106) of bij de Zelfmoordlijn (op 1813).



Ook bij [CLBch@t](#) kun je gratis en anoniem chatten. Als je dat wilt, kun je je vraag ook stellen aan de CLB-medewerker van jouw school.



Websites boordevol informatie en tips voor jongeren zijn:

- [WAT WAT](#), een platform van allerlei organisaties die jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp.
- [NokNok](#), een website die zich richt op jongeren van 12 tot 16 jaar en allerlei informatie en oefeningen biedt om je veerkracht te versterken.






Meer informatie over sombere gevoelens en depressie vind je op:

- De website van [Wellicht](#), een campagne van Te Gek!?
- [Gripopjedip](#), een website voor jongeren die zich niet goed in hun vel voelen, met veel informatie en de mogelijkheid om een online cursus te volgen.
- [Depressiehulp](#), een website die informatie en begeleiding biedt.
- [Mijn Kwartier](#), waar je naast informatie ook een zelftest en een zelfhulpprogramma kunt vinden, als de stap naar professionele hulp nog te moeilijk is.
- [Te Gek!?](#), een website met tal van leestips.
- [Allen tegen eenzaamheid](#). Onder die slogan strijdt AG al bijna 25 jaar tegen eenzaamheid via allerlei initiatieven, zoals financiële en logistieke steun aan verenigingen, de begeleiding van ouderen en de organisatie van evenementen en programma's. En nu dus ook via dit project.

BIJLAGEN

Bijlagen

Bijlage 1 | Syntheseblad Breekijzer

	AANTAL GELE CHIPS	AANTAL BLAUWE CHIPS
SOMBERE GEVOELENS 		
HULP BIEDEN 		
HULP VRAGEN 		
ZELFBEELD 		
EENZAAMHEID 		

Bijlage 2 | Quiz

Kopieer deze bijlage voor elke leerling.

1. Waar of niet waar

- Boosheid kan ook een kenmerk van depressie zijn.
- Depressie is een ander woord voor somberheid.
- Depressie kan een invloed hebben op je geheugen en concentratie.
- Je kunt depressief worden door een gebrek aan daglicht in de winter.
- Slimme, succesvolle, sterke mensen kunnen niet depressief worden.

2. In België komt depressie voor bij (cijfers voor de coronacrisis):

- 1 op 100 mensen
- 1 op 50 mensen
- 1 op 10 mensen

3. Depressie kan ervoor zorgen dat je:

- Meer eet
- Minder eet
- Allebei

4. Je kunt aan de buitenkant zien of iemand een depressie heeft:

- Ja
- Nee
- Soms wel, soms niet

5. In het SIGMA-onderzoek kwamen matig ernstige tot ernstige psychische klachten voor bij:

- 66 % van de jongeren
- 43 % van de jongeren
- 20 % van de jongeren

6. Wat is geen kenmerk van depressie?

- Gevoelens van hopeloosheid
- Een positief zelfbeeld
- Vermoeidheid en gebrek aan energie
- Concentratieproblemen

7. Wat kan depressie veroorzaken?

- Erfelijke aanleg
- Stressvolle situaties of gebeurtenissen
- Eenzaamheid
- Alle bovenstaande antwoorden

8. Wat is geen vaak voorkomend kenmerk van depressie bij jongeren?

- Leermoeilijkheden
- Prikkelbaar en soms vijandig gedrag
- Meer enthousiasme dan vroeger
- Afleiding zoeken, bijvoorbeeld in gamen

9. Plaats deze kenmerken bij 'dip' of 'depressie': kortdurend, tijdelijk, meerdere klachten tegelijk, langdurig, gevolgen op school en in je vrije tijd, kan vanzelf overgaan.

— Dip:

— Depressie:

Bijlage 2 | Quiz | Antwoorden

1. Waar of niet waar

- Boosheid kan ook een kenmerk van depressie zijn. **waar**
- Depressie is een ander woord voor somberheid. **niet waar**
- Depressie kan een invloed hebben op je geheugen en concentratie. **waar**
- Je kunt depressief worden door een gebrek aan daglicht in de winter. **waar**
- Slimme, succesvolle, sterke mensen kunnen niet depressief worden. **niet waar**

2. In België komt depressie voor bij (cijfers voor de coronacrisis):

- 1 op 10 mensen

3. Depressie kan ervoor zorgen dat je:

- Allebei

4. Je kunt aan de buitenkant zien of iemand een depressie heeft:

- Soms wel, soms niet

5. In het SIGMA-onderzoek kwamen matig ernstige tot ernstige psychische klachten voor bij:

- 66 % van de jongeren

6. Wat is geen kenmerk van depressie?

- Een positief zelfbeeld

7. Wat kan depressie veroorzaken?

- Alle bovenstaande antwoorden

8. Wat is geen vaak voorkomend kenmerk van depressie bij jongeren?

- Meer enthousiasme dan vroeger

9. Plaats deze kenmerken bij 'dip' of 'depressie': kortdurend, tijdelijk, meerdere klachten tegelijk, langdurig, gevolgen op school en in je vrije tijd, kan vanzelf overgaan.

- **Dip:** kortdurend, tijdelijk, kan vanzelf overgaan
- **Depressie:** meerdere klachten tegelijk, langdurig, gevolgen op school en in je vrije tijd

Bijlage 3 | Tips om een vlog of een poster te maken

Kopieer deze bijlage een keer per groep. Vraag op voorhand wie wat wil maken.

Tips om een vlog te maken

1. Doe research en bespreek welke punten aan bod moeten komen.
2. Schrijf uit wat je wilt vertellen om vlotter voor de camera te kunnen spreken.
3. Film elkaar terwijl elk groepslid een stukje inspreekt.
4. Monteer eventueel met beeldmateriaal.
5. Zorg voor minimaal 1,5 en maximaal 3 min. beeldmateriaal (kan ook langer bij uitbreiding).



Tips om een poster te maken

1. Doe research en bespreek welke punten aan bod moeten komen.
2. Brainstorm over leuke manieren om die tips in beeld te brengen.
3. Ga op zoek naar beelden of neem zelf foto's.
4. Je mag tekst gebruiken, maar hou die kort en ondersteun zoveel mogelijk met visueel materiaal.
5. Kies of jullie de poster op de computer willen maken of willen tekenen en plakken op papier.



Bijlage 4-1 | Voorbeelden van stellingen voor 'over de streep' (light)

<p>Loop over de streep als ...</p>	<p>je minstens drie keer op snooze drukt of je ouders/begeleiders negeert voor je opstaat.</p>
<p>je al eens je atlas bent vergeten bij een toets of examen aardrijkskunde.</p>	<p>je corona beu bent.</p>
<p>je soms zoveel hebt gegamed, dat je je game gewoon voor je ziet als je probeert te slapen.</p>	<p>je weleens de tijd checkt op je telefoon, hem wegsteekt en hem dan terug moet nemen omdat je niet hebt gezien hoe laat het is.</p>
<p>je iets waar je goed in bent plots niet meer kunt als iemand anders kijkt.</p>	<p>je e-mails of berichten weleens naleest nadat je ze hebt verzonden.</p>
<p>weleens twee keer 'wablief' vroeg en de derde keer gewoon deed alsof je het verstaan had.</p>	<p>je weleens hele conversaties of ruzies met anderen in je hoofd voert of voorbereidt.</p>

Bijlage 4-2 | Voorbeelden van stellingen voor 'over de streep' (light)

<p>je de dt-regels echt niet snapt.</p>	<p>je weleens een zin zeven keer hebt gelezen zonder hem echt te begrijpen.</p>
<p>je vaak het perfecte antwoord weet op wat iemand anders zei, alleen helaas uren te laat.</p>	<p>je soms het gevoel hebt dat je in een film of clip speelt als je met je hoofdtelefoon naar muziek luistert.</p>
<p>je geen idee hebt wat 'buitenspel' wil zeggen, ook al hebben mensen je het al ontelbare keren proberen uit te leggen.</p>	<p>je weleens praat tegen een dier.</p>
<p>je je soms down voelt als je het nieuws hoort, ziet of leest.</p>	<p>je iemand kent die een probleem heeft met alcohol of drugs.</p>
<p>je al eens spijt hebt gehad van een post of comment op sociale media.</p>	<p>je je de afgelopen weken weleens down hebt gevoeld.</p>

Bijlage 4-3 | Voorbeelden van stellingen voor 'over de streep' (light)

<p>je het moeilijk vindt om in te grijpen als er iemand wordt gepest of uitgesloten.</p>	<p>je weleens hulp wilt vragen aan iemand, dat zelfs oefent in je hoofd en het dan toch niet doet.</p>
<p>je niet weet wat zeggen als iemand iets ergs heeft meegemaakt.</p>	<p>je niet graag voor groepen spreekt.</p>
<p>je denkt dat je 48 uur zonder smartphone heel moeilijk zou vinden.</p>	<p>je je goed voelt in de klas.</p>
<p>je graag complimenten geeft aan anderen.</p>	<p>je je weleens anders voordoet dan je bent omdat je denkt dat anderen je dan misschien leuker vinden.</p>
<p>je vaak niet weet wat je wilt.</p>	<p>je terechtkomen in een nieuwe klas eng vindt.</p>

Bijlage 5 | Eindtermen

Eindtermen tweede graad secundair onderwijs

EINDTERMEN TWEDE GRAAD (NA MODERNISERING)

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

- 1.15° De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (attitudinaal)
- 1.16° De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen. (attitudinaal)
- 1.18° De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in verband met emotieregulatie.

Sociaal-relatieve competenties

- 5.1° De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal)
- 5.2° De leerlingen houden in interacties rekening met de opvattingen, de fysieke en mentale grenzen en de emoties van anderen. (attitudinaal)
- 5.3° De leerlingen gaan om met verschillen in de emotionele beleving van fysieke en mentale grenzen tijdens interacties tussen personen. (attitudinaal)
- 5.5° De leerlingen zijn sociaal vaardig in informele en formele relaties. (attitudinaal)
- 5.6° De leerlingen dragen tijdens groepsactiviteiten actief bij aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat. (attitudinaal)

Zelfbewustzijn

- 1.15° De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (attitudinaal)
 - 1.16° De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen. (attitudinaal)
 - 1.18° De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in verband met emotieregulatie.
-
- 5.1° De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal)
 - 5.3° De leerlingen gaan om met verschillen in de emotionele beleving van fysieke en mentale grenzen tijdens interacties tussen personen. (attitudinaal)
 - 5.5° De leerlingen zijn sociaal vaardig in informele en formele relaties. (attitudinaal)

Eindtermen derde graad secundair onderwijs

EINDTERMEN DERDE GRAAD (VOOR MODERNISERING)

Context 1 Lichamelijke gezondheid en veiligheid > Vakoverschrijdende eindtermen

- 15 De leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

Context 2 Mentale gezondheid > Vakoverschrijdende eindtermen

- 1 De leerlingen gaan adequaat om met taakbelasting en met stressvolle situaties;
2 De leerlingen gaan gepast om met vreugde, verdriet, angst, boosheid, verlies en rouw;
3 De leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp;
7 De leerlingen gebruiken beeld, muziek, beweging, drama of media om zichzelf uit te drukken;

Context 3 Sociorelationele ontwikkeling > Vakoverschrijdende eindtermen

- 3 De leerlingen accepteren verschillen en hechten belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie;
5 De leerlingen handelen discreet in situaties die dat vereisen;
6 De leerlingen doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik;

STAM: Vakoverschrijdende eindtermen

Communicatief vermogen

- 1 De leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk;

Empathie

- 5 De leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen;

Mediawijsheid

- 14 De leerlingen gaan alert om met media;

Open en constructieve houding

- 16 De leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld;
17 De leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten;

Respect

- 18 De leerlingen gedragen zich respectvol;

Zelfbeeld

- 21 De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
22 De leerlingen ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen;

Zelfredzaamheid

- 23 De leerlingen doen een beroep op maatschappelijke diensten en instellingen;
- 24 De leerlingen maken gebruik van de gepaste kanalen om hun vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken;

Zorgzaamheid

- 27 De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

EINDTERMEN DERDE GRAAD (NA MODERNISERING)

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

- 1.14° De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (attitudinaal)
- 1.15° De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen. (attitudinaal)
- 1.16° De leerlingen bevorderen de eigen emotieregulatie. (attitudinaal)

Sociaal-relatieve competenties

- 5.1° De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal)
- 5.2° De leerlingen houden in interacties rekening met de opvattingen, de fysieke en mentale grenzen en de emoties van anderen. (attitudinaal)
- 5.5° De leerlingen zijn sociaal vaardig in informele en formele relaties. (attitudinaal)
- 5.6° De leerlingen dragen in groepsactiviteiten actief bij aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat. (attitudinaal)

Zelfbewustzijn

- 1.14° De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol. (attitudinaal)
- 1.15° De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen. (attitudinaal)
- 1.16° De leerlingen bevorderen de eigen emotieregulatie. (attitudinaal)

- 5.1° De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen. (attitudinaal)
- 5.3° De leerlingen gaan om met verschillen in de emotionele beleving van fysieke en mentale grenzen tijdens interacties tussen personen. (attitudinaal)
- 5.5° De leerlingen zijn sociaal vaardig in informele en formele relaties. (attitudinaal)

Ga de strijd aan tegen somberheid en depressie

Lessenpakket voor het secundair onderwijs © Uitgeverij Averbode, 2022

Postbus 54, 3271 Averbode

Tekst: Joke Benoot, klinisch kinder- en jeugdpsychologe

Vormgeving: Els Vandervoort

Illustraties: Lectrr

Foto's: Adobe Stock (tenzij anders vermeld)

Eindredactie: Mieke Gybels

DD7679 - 2022

Meer info over dit thema?

Neem een kijkje op www.allentegeneenzaamheid.be

