Informatie en materiaal om in de klas aan de slag te gaan rond mentale gezondheid

Achtergrond

Vaak blijven kinderen met een moeilijke thuissituatie lang onder de radar. Kinderen durven niet altijd te spreken of vinden niet de juiste woorden. Dat is jammer want er is een grotere kans op psychische problemen bij kinderen als ze een ouder hebben die het (psychisch) moeilijk heeft.

**Als leerkracht kan je door** **een sensitieve houding het verschil maken voor kinderen om te durven spreken over emoties en hun thuissituatie**.   
Door de drempel lager te maken om zorgen te bespreken, hopen we een kluwen aan moeilijkheden en drempels op latere leeftijd te voorkomen. Zo kunnen kinderen veerkrachtig ontwikkelen.

Het kan moeilijk worden om te balanceren tussen kinderen ondersteunen en les geven.  
Het fijne nieuws is dat er **veel manieren bestaan waarop jij als leerkracht kan inzetten om met kinderen te spreken over de kleine dingen**. Zo kan het taboe verdwijnen en kan je sneller zaken opmerken en kinderen doorverwijzen. Hierdoor sta je nog sterker in de dagelijkse ondersteuning van de kinderen in je klas. Want als kinderen zich beter in hun vel voelen, hebben ze meer mentale ruimte voor leerstof en loopt het lesgeven vlotter.

Hoe?

Op deze pagina kan je verschillende **lespakketten en materiaal** terugvinden **om aan de slag te gaan rond mentale gezondheid**. Dit zowel voor jezelf als leerkracht als voor de kinderen in de klas.   
Er zijn verschillende materialen gesorteerd per leeftijdscategorie. Onderaan staat telkens verdere uitleg en verwijzing naar de website waarop het materiaal beschikbaar is.  
Daarnaast is er een overzicht met nuttige filmpjes, e-learning modules, artikels,… rond mentaal welbevinden.

Aarzel niet om zelf materiaal of informatie door te sturen naar [annelies.minnekens@pangg0-18.be](mailto:annelies.minnekens@pangg0-18.be)! Op die manier houden we dit overzicht actueel.

Dit overzicht is laatst bewerkt op 11 oktober 2022.

Overzicht lespakketten

|  |  |
| --- | --- |
| **Leeftijdscategorie** | **Materiaal** |
| -6 jaar | * Geestje Gezond * Pica Vos komt uit de verf * Duffeltje het Knuffeltje |
| 6 tot 9 jaar | * Geestje Gezond * Pica Vos komt uit de verf * Duffeltje het Knuffeltje * Hoe is jouw weertje? |
| 9 tot 12 jaar | * BOL-STER spel * Geestje Gezond * Lessenpakket Brenda Froyen – PSSST * Positieve gezondheid * Warme William * Hoe is jouw weertje? * Binnenste BUITEN * Begrijp je binnenkant |
| 12 tot 14 jaar | * Lessenpakket Brenda Froyen – PSSST * Positieve gezondheid * Take Off * Warme William |
| 14 tot 18 jaar | * Positieve gezondheid * Take Off * Warme William |

Algemene informatie, filmpjes, e-learning,… voor leerkrachten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Inhoud** | **Leeftijd** | **Link** |
| Concrete tips voor een veilig klasklimaat | Lagere school | [Online artikel](https://www.klasse.be/136929/trauma-tips-veilige-klas/?utm_source=Klasse+-+Nieuwsbrieven&utm_campaign=06f9df768c-Klasse_nieuwsbrief_2022_03_17&utm_medium=email&utm_term=0_b661ff641f-06f9df768c-417316137) |
| Hoe veiligheid en ruimte creëren voor klasgesprekken? | Lagere school – middelbaar | [Online vorming](https://rise.articulate.com/share/H1f8CEC2P9_v3Bpi6lnbvM7JjQ42TQr2#/) |
| KOPP in de klas | Lagere school | [Online artikel](https://www.klasse.be/210433/kopp-kind-in-de-klas/) |
| Inzetten op veerkracht | Lagere school – middelbaar | [Online inspiratiegids vol grote en kleine activiteiten](https://www.gezondleven.be/files/geestelijke-gezondheid/Inspiratiegids-10-daagse-van-de-Geestelijke-Gezondheid-2022.pdf) |
| Geluk in de klas | Lagere school – middelbaar | [Website vol artikels, filmpjes en materiaal rond mentaal welbevinden](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas) |
| Steun voor jou als leerkracht | Lagere school – middelbaar | [Filmpje en tips rond steun](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/doe-het-niet-alleen) |
| Hoe er zijn voor een leerling? | Lagere school – middelbaar | [Filmpje en tips rond er zijn voor een leerling](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/toon-dat-je-er-bent) |
| Aandacht voor groepsdynamiek | Lagere school – middelbaar | [Filmpje en tips rond positieve groepsvorming](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/groepsdynamiek) |
| Zorg voor jezelf en je collega’s | Lagere school – middelbaar | [Filmpje en tips rond welbevinden van leerkrachten](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/zorg-voor-jezelf) |
| Antwoorden op vragen over werken rond mentale gezondheid die leerkrachten hebben | Lagere school - middelbaar | [Online artikel](https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas/faq) |
|  |  |  |

Geestje Gezond – Logo

‘Geestje Gezond’ is een **box met spelletjes, lespakketten, boeken en een handleiding** voor de leerkracht. Er is een box ‘Geestje Gezond’ voor het kleuteronderwijs en een box ‘Geestje Gezond’ voor het lager onderwijs.

Je kan de boxen **gratis ontlenen** bij het Logo mits betaling van een waarborg.

De handleiding is online terug te vinden.

Meer informatie kan je [hier](https://vlaamse-logos.be/content/geestje-gezond-%E2%80%93-box#:~:text=Educatief%20materiaal%3A%20Geestje%20Gezond%20%E2%80%93%20box,rond%20geestelijke%20gezondheid%20bij%20kinderen.) terugvinden.

Pica Vos komt uit de verf - Chantal Meijerink-Jacobs

Dit **boek** gaat het over 'anders zijn'. Het maakt dit thema bespreekbaar aan de hand van prenten en verhaal.

In het boek is de vos niet oranje, zoals zijn familie en vrienden, maar rood. Vos wil dolgraag op hen lijken en weet niet wat zij zullen denken van zijn rode vacht. Het verhaal leert dat 'anders' zijn helemaal niet erg is, maar dat het gaat om de manier hoe je daarmee omgaat en dat hij niet de enige is die zich wel eens 'raar' of 'anders' voelt.

Bij het boek zijn lesideeën gevoegd. Op die manier kan het in de klas gebruikt worden om het thema te bespreken.

De **lesideeën** kan je [hier](https://cdn1.bloomkindercoaching.nl/uploads/Editor/pdf/Pica_Vos_komt_uit_de_verf_Lesidee.pdf) terugvinden.

Duffeltje het Knuffeltje – UPC Duffel (e.a.)

Het project Duffeltje, het Knuffeltje ondersteunt kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid. We voelen de nood aan meer samenwerking tussen het psychiatrisch ziekenhuis en scholen en organisaties die zich richten tot kinderen. Bovendien blijft het stigma rond psychiatrie sterk aanwezig. Nog te vaak is dat een oorzaak van enorme eenzaamheid van kinderen van een ouder met een psychische kwetsbaarheid.

Het project Duffeltje, het Knuffeltje wil hier een antwoord op bieden door onder andere het stigma te doorbreken en te helpen om deze thema’s op school en in de samenleving bespreekbaar maken.

Het gaat om een project met verschillende tools. Er is een **voorleesboek** en een knuffel. Daarnaast is er een **website** waarop je extra materiaal kan terugvinden. Binnenkort verschijnt er een voorleesfunctie zodat het boek gratis ter beschikking is. Meer info kan je [hier](https://www.upcduffel.be/project-duffeltje-het-knuffeltje) terugvinden.

BOL-STER spel - Logo

BOL-STER is een **educatief spel** waarbij kinderen inzicht krijgen in de gezinssituaties van kinderen die opgroeien met een ouder met psychische kwetsbaarheden en/of een verslavingsproblematiek.

BOL-STER verwijst naar de harde buitenkant van een kastanje. Kinderen die zich onbegrepen en machteloos voelen kunnen hun stekels opzetten of zich terugtrekken. BOL-STER wil alle kinderen de mogelijkheid geven om hun ‘bolster’ te openen. Drie principes staan hierbij centraal: begrijpen, overleggen en luisteren. Door de ‘BOL-principes’ toe te passen, kunnen we ervoor zorgen dat elk kind de kans krijgt om een ster te worden.

Praktisch:

* Het spel is **gratis** aan te vragen via de [website](https://logokempen.be/bol-ster), zolang de voorraad strekt.
* De [handleiding](https://logokempen.be/sites/default/files/domain%20editor/kempencm/geestelijkegezondheid/Handleiding%20BOL-STER%20V2.pdf) biedt houvast om zelfstandig met het educatief pakket aan de slag te gaan.
* Het spelbord kan je [hier downloaden](https://logokempen.be/sites/default/files/domain%20editor/kempencm/geestelijkegezondheid/Spelbord_V4.jpg).

Lessenpakket Brenda Froyen – PSSST ©Brenda Froyen, Moerbeke 2019

Dit is een **lessenpakket** voor kinderen vanaf 10 jaar over psychische problemen.

Het geeft uitleg over emoties, sociale regels, psychische problemen,… aan de hand van oefeningen en metaforen.  
Het pakket bestaat uit:

* een lessenpakket voor leerlingen
* een handleiding
* een infographic – poster (afprintbaar op A3)
* het Pssst! Lied
* online filmpjes

Al het materiaal en info is terug te vinden op de [website](https://borgerhoff-lamberigts.be/boeken/pssst).

Positieve gezondheid – Institute for Positive Health

Het Institute for Positive Health ontwikkelde een **eenvoudige tool** om verschillende aspecten van geestelijke gezondheid **in beeld te brengen** en hierover in **gesprek** te gaan.  
[Hier](https://www.iph.nl/assets/uploads/2021/01/iPH-Begeleidingsdocument-bij-Eenvoudige-tool-MPG.pdf#:~:text=Het%20helpt%20bespreken%20en%20kiezen,hebben%20met%20(begrijpend)%20lezen.) kan je meer lezen over het gebruik van de tool.

Je kan het spinnenweb voor kinderen en jongeren [hier](https://www.iph.nl/meedoen/gratis-downloaden/) terugvinden

Warme William

Warme William is een initiatief van het Fonds GavoorGeluk en zet in op het **versterken van de veerkracht en het mentaal welzijn** bij kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar.

Warme William is iemand die écht naar je luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht,... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt.

Er zijn **verschillende manieren** om mee te doen en een Warme William te worden. Meer informatie kan je [hier](https://www.warmewilliam.be/doe-mee) terugvinden.​

Eén van de manieren om mentaal welzijn bespreekbaar te maken is via het **lespakket**.  
Er bestaat één voor het lager onderwijs. Dit educatief pakket bestaat uit twee lesschema’s uitgewerkt voor leerlingen van het vijfde en/of zesde leerjaar. Je kan het **GRATIS** downloaden via [deze link](https://www.warmewilliam.be/lesmaplager).  
Er bestaat ook één lespakket voor het secundair onderwijs. Dit educatief pakket bestaat uit twee lesschema’s uitgewerkt voor leerlingen van de eerste, tweede of derde graad secundair onderwijs. Je kan het **GRATIS** downloaden via [deze link](https://www.warmewilliam.be/lesmap).

Hoe is jouw weertje?

[Katrien Goossens](https://www.lannoo.be/nl/katrien-goossens), [Isabelle Goris](https://www.lannoo.be/nl/isabelle-goris) en  [Hanne Vanmierlo](https://www.lannoo.be/nl/hanne-vanmierlo) schreven een **boek** over mentaal welbevinden in het basisonderwijs. Samen met verschillende leerkrachten dachten ze na hoe ze kinderen konden leren omgaan met emoties.

*Hoe werk je als leraar aan mentaal welbevinden in de klas?  
Op welke manier ontwikkel je lichaamsbewustzijn en emotieregulatie bij kinderen?  
Hoe verwerk je relaxatie- en mindfulnessoefeningen in je les?*

De mate waarin kinderen hun emoties kunnen reguleren is sterk verbonden met hun mentale welbevinden. Kinderen die leren omgaan met hevige emoties zijn in staat om sterkere sociale contacten uit te bouwen en staan veerkrachtiger in het leven.

*Hoe is jouw weertje?* gaat over rust, verbinding en emoties in de klas. Het geeft leraren meer inzicht in het belang van emotieregulatie voor jonge kinderen en de unieke rol die het lichaam daarin speelt.

De concrete handvaten, praktische oefeningen en kunstzinnige activiteiten in dit boek bieden leraren ook kansen om zelf meer rust en verbinding te ervaren. Kies de oefeningen uit die passen voor jouw klas, verwerk ze in je lespraktijk en groei samen met je leerlingen.  
  
Je kan het boek via [deze weg](https://www.lannoo.be/nl/hoe-jouw-weertje#:~:text=in%20het%20leven.-,Hoe%20is%20jouw%20weertje%3F,die%20het%20lichaam%20daarin%20speelt.) aanschaffen.  
  
Ben je als leerkracht geprikkeld om hier mee aan de slag te gaan?  
Goed nieuws, er is een **nascholing** waarbij je dieper ingaat op deze methodiek en verschillende activiteiten aangeboden krijgt.  
Meer informatie kan je [hier](https://research-expertise.ucll.be/nl/navormingen/hoe-jouw-weertje-over-meer-mentaal-welbevinden-de-klas)vinden.

Binnenste BUITEN – samen sterk zonder stigma

Tijdens Binnenstebuiten leren leerlingen wat stigmatisering en psychische diversiteit inhoudt. Ze proberen hun eigen binnenkant te begrijpen en zichtbaar te maken. Hoe ze dat doen mogen ze zelf beslissen. Het doel is dat leerlingen meer begrip voor elkaar krijgen door meer te weten te komen over elkaars binnenkanten.

Op [deze website](https://samensterkzonderstigma.nl/tool/binnenstebuiten/) kan je alle informatie en het lespakket terugvinden.

Begrijp je binnenkant – samen sterk zonder stigma

Leerlingen leren op een interactieve manier over hun hersenen, zintuigen, denken en voelen, over gedrag en over mentale gezondheid. Daarmee krijgen ze belangrijke boodschappen mee zoals ‘iedereen is uniek en gelijkwaardig’ en ‘alle gedachten en gevoelens mogen er zijn.’

Tijdens de les maken de leerlingen kennis met ‘fictieve klasgenoten’. Leerlingen herkennen (onderdelen van) de klasgenoten bij zichzelf. Zonder dat het meteen te spannend wordt, kunnen ze daardoor de opgedane kennis makkelijker op zichzelf toepassen.

Deze tool is ontwikkeld voor leerlingen uit groep 8 van het basisonderwijs.  
De lessenserie bestaat uit vijf interactieve lessen van 1-1,5 uur.

De gratis download bevat een handleiding, het werkboek, vijf lesbrieven en extra klasgenoten.

Meer informatie kan je [hier](https://samensterkzonderstigma.nl/tool/begrijp-je-binnenkant/) vinden.

Take Off – Te Gek!?, Eetexpert en Cera

Take Off is een **lessenpakket** over geestelijke gezondheid. Met antwoorden op vragen waar jongeren écht mee zitten. Take off helpt geestelijke gezondheid bespreekbaar maken in de klas.

Het lessenpakket is **gratis**, stevig wetenschappelijk onderbouwd en zit boordevol info, tips en bruikbare methodieken voor alle leerkrachten van het secundair onderwijs. Het biedt een globaal kader om geestelijke gezondheid bij jongeren bespreekbaar te maken en legt de nadruk op positieve en beschermende waarden.

Verschillende modules diepen bepaalde onderwerpen verder uit; er zijn powerpoints, ideeën voor groepsgesprekken, spelletjes, links naar andere websites… Die modulaire structuur maakt het pakket erg flexibel. Leerkrachten kunnen het makkelijk inschuiven in bestaande lessen.

**Take off bestaat uit 2 delen:**

* Pakket 1 voor 12-15-jarigen
* Pakket 2 voor 15-plussers

Dit lessenpakket is enkel te downloaden via deze [website](https://www.tegek.be/campagnes/school-en-jongeren/scholenaanbod/take-off).