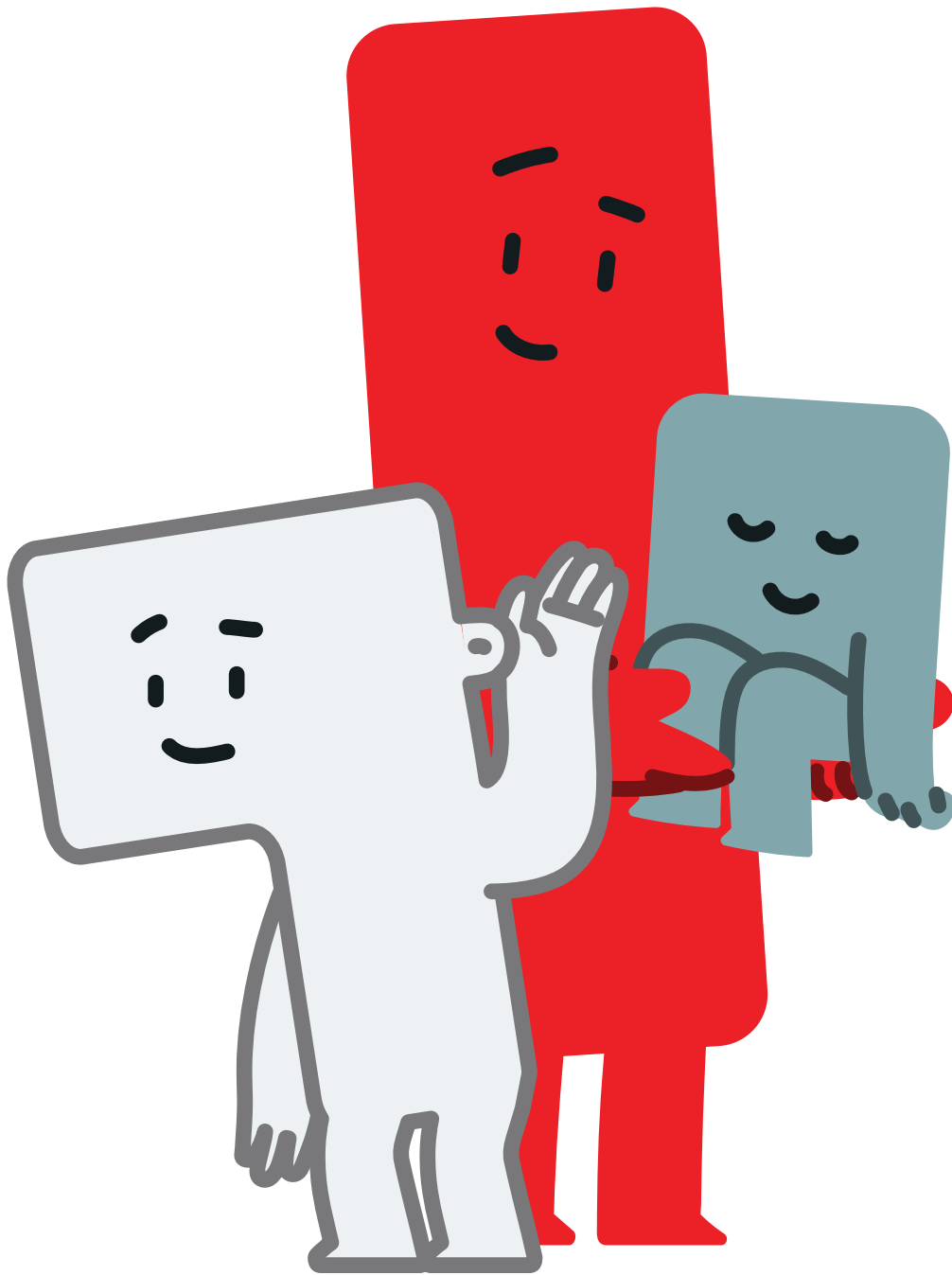


# Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens

Context onderwijs



Handleiding



Vlaamse  
overheid

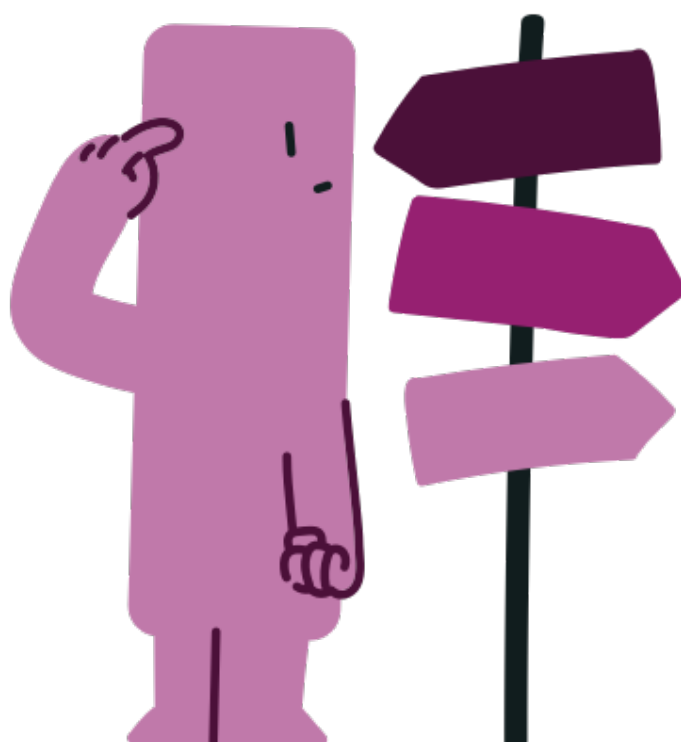


Rode Kruis  
Vlaanderen

helpt  
helpen

# Inhoud

<b>DEEL 1: Eerste hulp bij psychische problemen .....</b>	<b>2</b>
1.1 Inleiding .....	2
1.2 Waarom werken rond psychische problemen? .....	2
1.3 Eerste hulp bij moeilijke gevoelens .....	3
<b>DEEL 2: Eerste hulp bij moeilijke gevoelens: onderwijs.....</b>	<b>5</b>
2.1 Inleiding .....	5
2.2 Beschikbaar materiaal .....	5
2.3 Het spel.....	5
<b>DEEL 3: Bijlagen .....</b>	<b>11</b>



# Deel 1

# Eerste Hulp Bij Psychische problemen

## 1.1 Inleiding

Psychische problemen zijn een belangrijke en toenemende oorzaak van menselijk lijden over de hele wereld. Veel kinderen en jongeren krijgen hier ook mee te maken, bij zichzelf, bij hun ouders of bij hun leeftijdsgenoten. Rode Kruis-Vlaanderen ontwikkelde de opleiding 'Eerste hulp bij psychische problemen' (EHBP) voor volwassenen. Met als motto: iedereen kan iemand helpen, zowel op lichamelijk als psychisch vlak. Zo ook kinderen en jongeren. Aangezien kinderen zich ontwikkelen in een sociale context (vb. familie, vrienden en klasgenoten), was het ook zinvol om een gelijkaardig initiatief voor dit jongere doelpubliek te ontwerpen. Dit pakket is specifiek ontwikkeld voor kinderen van 8-10 jaar. Het materiaal leert kinderen omgaan met moeilijke gevoelens, steun bieden aan leeftijdsgenoten, en zo veel meer.

We wensen je veel plezier met dit educatief materiaal.

## 1.2 Waarom werken rond psychische problemen?

Geestelijke gezondheid betekent dat je kan omgaan met de vele uitdagingen in je dagelijkse leven en dat je dit zelf ook zo aanvoelt. Iedereen heeft wel eens een periode dat het minder gaat, zowel met de fysieke als mentale gezondheid. Zulke psychische klachten horen net zoals lichamelijke klachten bij het leven. In het algemeen verwijzen problemen met geestelijke gezondheid naar veranderingen of afwijkingen in gedachten, gevoelens en/of gedrag die de ervarende persoon en/of diens omgeving als onwenselijk beschouwt. Psychische klachten kunnen sterk verschillen qua ernst en variëren van lichte klachten tot ernstige klachten die een grote impact hebben op iemands leven.

### Info

Binnen het concept 'Eerste Hulp Bij Psychische problemen' werd voor de brede term 'psychische problemen' gekozen om overkoepelend te spreken over het continuüm van psychische klachten (vb. depressieve gevoelens) tot stoornissen (vb. depressie). In de communicatie naar kinderen gebruiken we liever de term 'Eerste Hulp Bij Moeilijke Gevoelens' aangezien dit beter kadert in hun leefwereld.

Psychische problemen zorgen voor veel menselijk lijden over de hele wereld. Deze last komt niet enkel voor bij volwassenen maar ook bij kinderen en jongeren. Bij deze groep neemt psychisch lijden een belangrijke plaats in. Leef-tijd blijkt dan ook een belangrijke factor te zijn in de ontwikkeling van psychische problemen. Psychische problemen ontwikkelen zich vaak in de ontwikkelingsperiode van 0 tot 25 jaar. Het is een kwetsbare tijd waarin kinderen en jongeren veel veranderingen doormaken. Idealiter begint men dus op jonge leeftijd te werken rond het bevorderen van mentaal welzijn en het voorkomen van psychische problemen. Op die manier werken we aan de bescherming en verbetering van de volwassen geestelijke gezondheid.

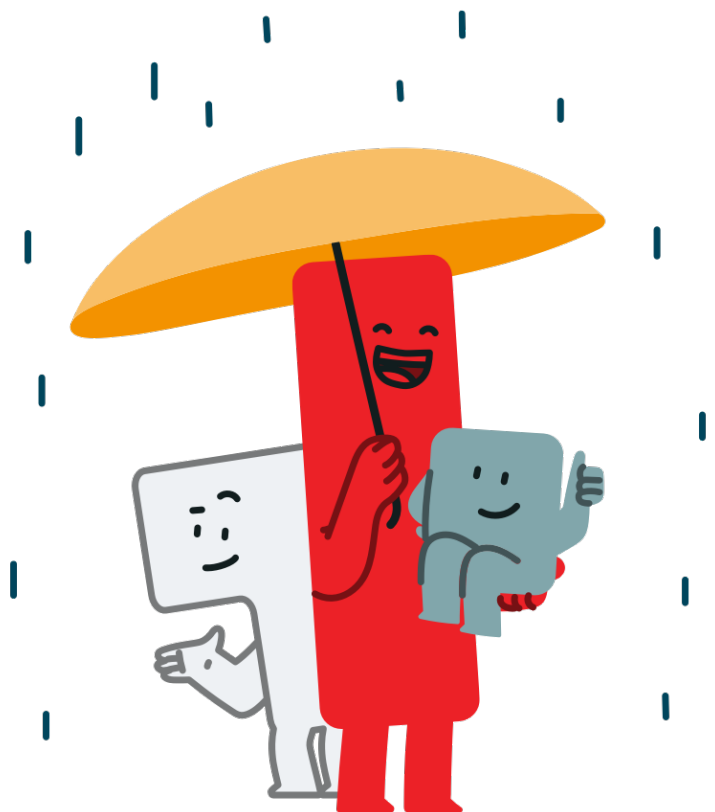
## 1.3 Eerste hulp bij moeilijke gevoelens

Het sociale netwerk van kinderen speelt, net zoals bij volwassenen, een belangrijke rol in het (mentaal) welzijn. Kinderen brengen een groot deel van hun tijd door met peers of leeftijdsgenoten, zowel binnen de school, opvang, als vrije tijd context. Hierdoor kennen ook zij wel iemand die zich niet goed in zijn vel voelt of het moeilijk heeft. Onderlinge interacties spelen daarbij een rol. Deze interacties beïnvloeden de psychische gezondheid zowel positief als negatief (bv. pestgedrag). Een goede sociale ondersteuning kan dus een belangrijke positieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling van psychische problemen.

Voor volwassenen werd daarom de opleiding 'Eerste Hulp Bij Psychische problemen (EHBP)' en het handboek 'Luister! Eerste hulp bij psychische problemen' (Rode Kruis-Vlaanderen, 2019) ontwikkeld. EHBP wordt gedefinieerd als 'hulp die je biedt aan iemand die het psychisch moeilijk heeft'. Kinderen kunnen deze hulp ook bieden aan andere kinderen die het psychisch moeilijk hebben. Echter was een rechtstreekse vertaling van 'psychosociale eerste hulp' - zoals werd gedefinieerd voor een volwassen doelpubliek - naar de leefwereld van kinderen en jongeren niet mogelijk. Met dit idee werd dit educatief materiaal ontwikkeld voor kinderen van de tweede graad lager onderwijs.

### Info

Ben je zelf geïnteresseerd in een opleiding EHBP voor volwassenen? Meer informatie vind je op de website van Rode Kruis-Vlaanderen via <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/eerste-hulp-bij-psychische-problemen/>.



## Pakket 'Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens'

Het pakket 'Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens' bestaat uit verschillende concepten. Er werd gefocust op drie concepten die zich kaderen binnen de settings van onderwijs, georganiseerde vrije tijd (vb. jeugdbeweging, speelpleinwerking etc.) en leefomgeving; respectievelijk een gezelschapsspel, een verhaalspel en een luisterverhaal. Binnen de concepten wordt er gewerkt rond dezelfde vijf kernboodschappen op een verschillende manier:

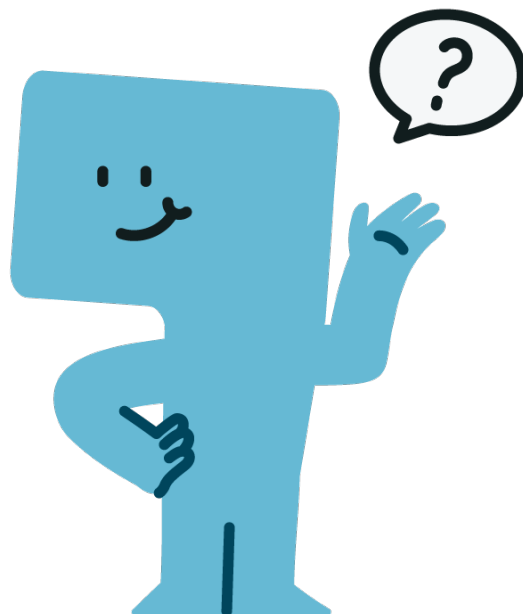
- 1 Niet-pluis herkennen
- 2 Normaliseren van moeilijke gevoelens
- 3 Steun bieden
- 4 Hulp inroepen bij niet-pluis
- 5 Goed contact houden en zelfzorg

Deze kernboodschappen zijn gebaseerd op de 'Richtlijn EHBP voor en door kinderen en jongeren'. Geïnformeerd door wetenschappelijke evidentie bevat deze richtlijn aanbevelingen die het aanleren van steunende sociale vaardigheden en "psychosociale eerste hulp" op maat van kinderen en jongeren ondersteunen. De richtlijn werd uitgewerkt door een richtlijnwerkgroep bestaande uit het Centrum voor Evidence-Based Practice (CEBaP) van Rode Kruis-Vlaanderen, de dienst Eerste Hulp van Rode Kruis-Vlaanderen en een panel van experts.

Verder zijn er enkele uitgangspunten die belangrijk zijn bij het pakket 'Eerste hulp bij moeilijke gevoelens':

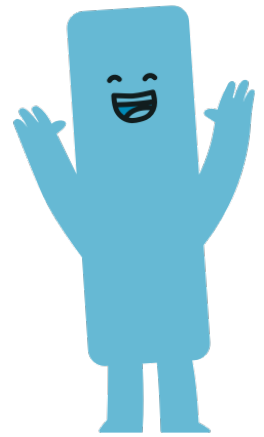
- De focus ligt op het helpen van anderen: hoe kan een kind een ander kind (dat het psychisch moeilijk heeft) helpen/steunen?
- De focus ligt op "eerste hulp": er worden geen vaardigheden aangeleerd die onder de verantwoordelijkheid/deskundigheid van professionals vallen, zoals het stellen van diagnoses of toepassen van therapie. Dit is niet de rol van het kind.
- De focus ligt op de natuurlijke rol: kinderen krijgen extra handvaten in hun huidige rol van klasgenoot/vriend/..., ze krijgen geen andere rol toegewezen na het doorlopen van een initiatief.

**Heb je nog een vraag over de richtlijn of dit pakket, contacteer ons dan via [ehbp@rodekruis.be](mailto:ehbp@rodekruis.be)**



# Deel 2

## Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens



### 2.1 Inleiding

Al het educatief materiaal is opgebouwd rond de centrale figuur Houvie. Hij is een houvast voor iedereen en kent alles van eerste hulp bij moeilijke gevoelens. Hij leert graag andere kinderen hoe zij ook hun vrienden kunnen steunen en helpen als het even moeilijk gaat. Hij komt dus heel regelmatig aan bod tijdens de werkvormen. In het bordspel volgen de kinderen Houvie in zijn rol als steunbieder.

### 2.2 Beschikbaar materiaal

#### 1. Ondersteunende handleiding voor de begeleider

In de handleiding voor de begeleider vind je informatie rond de werking van het bordspel en de behoeftes. Doelstellingen, mogelijke suggesties en variaties worden besproken. Achteraan vind je een uitgebreide bijlage met de kant-en-klare elementen van het spel. Evenwel kan je ook je eigen aanpassingen maken om het spel aan te passen aan jouw klas (vb. klassikaal opdrachten doen, andere kaartjes maken ...).

#### 2. Didactisch materiaal

Het didactisch materiaal is telkens opgebouwd rond de vijf kernboodschappen. In deze context van 'onderwijs' wordt er gewerkt met een gezelschapsspel. In het concept voor de onderwijs context wordt er gewerkt rond een gezelschapsspel. Door middel van realistische casussen en doe- en denkopdrachten leren de kinderen steun bieden aan klasgenoten die het moeilijk hebben. Op die manier kunnen ze zich inleven en sluit het thema aan bij hun eigen leefwereld en ervaringen.

### 2.3 Het spel

Benodigheden	
Af te drukken uit het pakket	Zelf voorzien
Denkkaarten en doekaarten (bijlage 1 en 2) Casuskaarten en feedbackkaarten (bijlage 3) Koffertjes met fiches (bijlage 4) Bordspel (bijlage 5)	Dobbelsteen Pionnen Enveloppen

#### Uitleg spel

De kinderen, afhankelijk of ze in groep spelen of individueel, kiezen elk een pion. Iedereen begint aan het startvakje. De persoon die het hoogste aantal ogen met de dobbelsteen gooit, mag beginnen. Diegene

gooit nogmaals met de dobbelsteen en verplaatst de pion volgens dat aantal stappen op het spelbord. Het spel eindigt wanneer de eerste speler de finish bereikt (of tot iedereen de finish heeft bereikt). Het spel bestaat uit verschillende elementen.

## 1. Casus - stopvakken

In het begin van het spel trekken de groepjes/individuen een casuskaart (bijlage 3) zonder te lezen/kijken wat erop staat (Tip: steek de kaarten in een enveloppe). De kinderen lezen de kaarten goed nadat iedereen een kaart heeft getrokken. Bij de paarse stopvakken met een pijltje en cijfer zal de speler een keuze moeten maken of een opdracht uitvoeren (zie 'Wat zou Houvie doen?' kaarten en onderstaand kader). Bij de volgende paarse stopvakjes wordt er voor een bepaalde keuze feedback gegeven (Zie 'Houvie legt uit!' kaarten). De kaarten zijn genummerd op de achterkant dus je neemt het bijhorend nummertje en leest dit voor/bespreekt dit. Als begeleider kan je hier duidelijk maken dat wat er op de feedbackkaarten staat geen kwestie is van juist of fout. De kaarten geven voorbeelden aan van wat er in een mogelijke situatie kan gedaan of gezegd worden. Andere kaarten geven dan weer de oorzaak/ gevolg reactie mee. De feedbackkaarten zijn niet casusspecifiek maar je kan samen één of meerdere casussen diepgaander bespreken.

### De verschillende 'Wat zou Houvie doen?' kaartjes zijn:

1) Emoties vertellen en situatie uitklaren	Bij vakje 1 lezen de kinderen hun casuskaart. Ze vertellen aan de andere spelers wie hun vriendje is dat op hun kaartje staat. Ze leggen uit wat het kindje heeft meegemaakt en hoe het zich voelt.
2) Kies je om niets te doen of kies je om te gaan praten?	Bij vakje 2 kiezen de spelers of ze gaan praten met hun casusvriendje of ze niets zullen doen. De kinderen beelden hun de situatie in en leggen hun keuze uit.
3) Bedenk wat je gaat zeggen om jouw personage te steunen.	Bij vakje 3 bedenken de kinderen wat ze kunnen zeggen tegen hun casusvriendje (vb. Hoe gaat het met jou?, Wil je meespelen? ...). Ze vertellen dit aan de andere spelers.
4) Vertel ik het verder of houd ik het voor mijzelf?	Bij vakje 4 beelden de kinderen zich in dat hun casusvriendje hen vertelt waar hij mee zit. De kinderen moeten kiezen of ze het zouden verder vertellen (vb. aan andere vrienden, leerkracht ...) of ze het voor zichzelf houden.
5) Praten onder vrienden of hulp van een volwassene inroepen?	Bij vakje 5 kiezen de kinderen of ze enkel zullen praten met hun casusvriendje of ze hulp gaan inroepen bij een volwassene. Ze leggen uit waarom ze dit doen.

**Variatie:** In de handleiding van "georganiseerde vrije tijd" staan ook andere casussen die eventueel als extra materiaal in dit spel gebruikt kunnen worden.



### Tip:

- In bijlage 3 vind je zowel de casuskaarten (situatieschets en tekening), de 'Wat zou Houvie doen?' kaarten en de 'Houvie legt uit!' kaarten (feedbackkaarten). De achterkant van de kaarten vind je na de kaarten met uitleg/informatie op.

## 2. Denk- en doevakken

Doorheen het spel kunnen de kinderen ook op een denk- of doevakje komen. Afhankelijk van de kleur van het vakje trekken de kinderen een groene of blauwe kaart en voeren ze de opdracht die erop staat uit (bijlage 1 en 2). Als ze op een oranje vakje komen moeten ze niets doen en gaat de beurt naar de volgende speler. De denk- en doevakken zijn niet gekoppeld aan de casuskaarten.



### Tips:

- In de bijlage zijn er extra blanco sjablonen opgenomen om zelf denk- en doekaarten te maken. Zo kan je deze aanpassen aan de context van jouw klas (vb. pestgedrag, rouw ...).
- Om het verschil duidelijk te maken tussen de groene en blauwe kaartjes, kan je ze in aparte enveloppen of doosjes steken.

### 3. Vakken met een symbool op

Elk kind/groepje krijgt een 'Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens'-koffertje (bijlage 4). Gedurende het spel kunnen de kinderen fiches verzamelen om hun koffertje aan te vullen. De fiches geven symbolisch de kernboodschappen weer. Als begeleider kan jij kiezen wat voor functie dit koffertje heeft. We geven twee opties mee als voorbeeld:

Als begeleider kan jij kiezen wat voor functie dit koffertje heeft. We geven twee opties mee als richtlijn:

- **Het koffer-sjabloon A:** de spelers proberen alle fiches te verzamelen en bespreken op het einde van het spel de fiches met elkaar. Er is geen winnaar/verliezer. Bij deze optie zijn de symbolen op de fiches belangrijk. Je kan aan het begin van het spel de kernboodschappen (symbolen) uitleggen en bespreken (zie onderstaand kader).
- **Het lege koffer-sjabloon B:** de speler met het grootste aantal fiches in zijn koffertje wint het spel. Het symbool op de fiches is bij deze optie niet van belang.

Extra uitleg bij koffer sjabloon A:

Doorheen het spel moeten de kinderen Houvie's koffertje terug opvullen met alle voorwerpen die hij nodig heeft om zijn vrienden te helpen. Hij is vijf voorwerpen kwijt. Helpen jullie Houvie's koffertje terug op te vullen?

Kernboodschap	Symbool	Uitleg
Niet-pluis herkennen	Bril	Een van de voorwerpen die Houvie kwijt is, is zijn bril. De bril heeft magische glazen waardoor Houvie kan herkennen wanneer iemand het moeilijk heeft. Hij kan door zijn bril zien wanneer iemand verdrietig, boos of bang is.
Normaliseren van moeilijke gevoelens	Duimpje	Houvie weet dat het helemaal ok is om soms eens moeilijke gevoelens te hebben en dat we niet altijd gelukkig moeten zijn. Met het duimpje kan Houvie aan andere kinderen laten weten dat ondanks iedereen anders is, we het allemaal eens moeilijk hebben.
Steun bieden	Hartje	Met het hartje kan Houvie zijn vrienden goed steunen en helpen bij hun moeilijke gevoelens. Hij kan hierdoor goed luisteren, vragen wat er scheelt, en er zijn voor zijn vrienden.
Hulp inroepen bij niet-pluis	Luidspreker	Soms is het niet genoeg om er te zijn voor je vrienden en te luisteren. Soms moet Houvie ook hulp inroepen van iemand anders. Daarvoor heeft hij zijn luidspreker nodig.
Goed contact houden en zelfzorg	Bloemetje	Houvie heeft ook ontspanning nodig nadat hij iedereen steun heeft geboden en moet hij zichzelf goed verzorgen. Hij ontspant door zorg te dragen voor zijn plantjes en bloemetjes.



### Tips:

- Er zijn twee spelborden beschikbaar. Je kan zelf kiezen met welk spelbord je aan de slag gaat. Het spelbord met minder vakken is ideaal voor als je minder tijd hebt.
- Print en plastificeer het spelmateriaal. Zo gaat het materiaal langer mee en kan het spel meerdere keren gespeeld worden. Druk het spelbord op een A3-formaat af.
- Sommige bijlagen zal je meerdere keren moeten afdrukken afhankelijk van het aantal spelers en de manier waarop je de groepen indeelt. Je kan de volgende richtlijn hanteren: indien vier kinderen/groepen het spel spelen, dan druk je bijlage 4 twee keer af. De andere bijlagen druk je één keer af.
- Als begeleider heb je een begeleidende rol. Kinderen ontdekken doorheen het spel en de opdrachten zelf de verschillende kernboodschappen.
- Indien de kinderen moeilijkheden ervaren met het lezen van de kaarten, kan je hen als begeleider stimuleren om elkaar te helpen of help je de kinderen bij het voorlezen.



## Hulpkanalen

Indien een kind met vragen komt waar je even zelf het antwoord niet op weet? Heeft het nood aan een (anonieme) babbel met iemand (anders)? En lukt het jou even niet om dit op te nemen? Zoekt het meer informatie rond een bepaalde thema? Dan kan je ook bij de volgende kanalen terecht. Je kan hier samen naar kijken en/of je kan hen ernaar doorverwijzen. Geef zeker ook mee dat het ok is om hiernaar te bellen, mailen of surfen. Dat het ok is als ze even met iemand anders willen praten. Want eens praten met iemand anders, kan gewoon ook goed doen. Je kan dit ook opnemen in een les die je geeft over mentaal welzijn.

### Awel

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren. Zij kunnen gratis en anoniem terecht bij Awel voor een babbel via telefoon (nummer 102), chat of mail. In het forum kunnen kinderen en jongeren ook terecht met hun vragen bij hun peers. Meer informatie vind je op [Awel | Awel](#)

### WAT WAT

WAT WAT is een informatieplatform met 1001 antwoorden op vragen van kinderen en jongeren. Ze krijgen no-nonsens informatie bij vragen over donkere gedachten, problemen thuis, racisme, pesterijen ... maar ook over school, geld, relaties ... en dit toegepast op hun leeftijd. [No-nonsense info voor jongeren | WAT WAT](#)

### TeGek!?

TeGek?! maakt je wegwijs in het aanbod van mogelijke hulplijnen voor kinderen en jongeren. Ze geven een overzicht van organisaties die hulp kunnen bieden bij algemene of specifieke problemen. [Kinderen en jongeren - Te Gek!?](#)  
[maakt van het hoofd een zaak](#)

### Vlaams Instituut Gezond Leven

Ben je op zoek naar kant-en-klare lesmaterialen om een klasgesprek over 'mentaal welbevinden' of 'geluk' op gang te brengen? Gezond Leven heeft verschillende methodieken en tools ontwikkeld om aan de slag te gaan met geluk en mentaal welbevinden in de klas (vb. lespakketten en de Happy Snacks toolkit). [Mentaal welbevinden op school | Gezond Leven](#)



#### Tip:

- Je kan aan dit spel nog één laatste opdracht toevoegen nadat het einde is bereikt. Voorzie een gesloten enveloppe die de kinderen mogen opendoen als ze klaar zijn met spelen. Steek in de enveloppe een kaartje met de tekst: "Een dikke pluim omdat jullie dit spel samen speelden en omdat jullie er zijn voor elkaar. Heb je nog een vraag? Dan kan je ook altijd terecht bij Awel & WAT WAT. Of spreek erover met je meester of juf."

## Doelstellingen per kernboodschap

Hoofddoel spel: kinderen leren elkaar ondersteunen als ze het moeilijk hebben of minder goed in hun vel zitten. Dit kan op verschillende manieren.

## Herkennen van niet-pluis

Nr	Doelstelling
1	Het kind kan zijn/haar eigen gevoelens identificeren, wat helpt om te weten wat anderen voelen.
2	Het kind weet dat fysieke tekenen (gezichtsuitdrukking, lichaamshouding...) kunnen helpen om gevoelens bij anderen te identificeren.
3	Het kind weet dat de ruimere omstandigheden (recente gebeurtenis, welke betrokkenen...) kunnen helpen om gevoelens bij anderen te identificeren.
4	Het kind kan fysieke tekenen die (sterke) gevoelens signaleren bij anderen herkennen.
5	Het kind kan gevoelens bij andere kinderen herkennen (zoals verdrietig, blij, boos, geërgerd, jaloers en zenuwachtig).
6	Het kind kent de algemene signalen van psychisch onwelzijn (i.e. signalen van 'zich niet goed in het vel voelen') en kan deze bij zichzelf herkennen.
7	Het kind kent de algemene signalen van psychisch onwelzijn (i.e. signalen van 'zich niet goed in het vel voelen') en kan deze bij andere kinderen herkennen.

## Normaliseren van moeilijke gevoelens

Nr	Doelstelling
1	Het kind weet dat iedereen wel eens intense gevoelens ervaart.
2	Het kind weet dat gevoelens zowel aangenaam als onaangenaam kunnen zijn.
3	Het kind weet dat mensen verschillende gevoelens kunnen hebben bij dezelfde situatie en dat dit oké is.
4	Het kind weet dat mensen verschillende gevoelens kunnen hebben bij dezelfde situatie op verschillende ogenblikken.
5	Het kind weet dat gevoelens kunnen veranderen doorheen de tijd.
6	Het kind weet dat iemand meerdere gevoelens tegelijk kan hebben.
7	Het kind weet dat iedereen zich af en toe niet goed in zijn/haar vel voelt en dat dit normaal is.
8	Het kind beseft dat we ons niet altijd 'happy' moeten voelen en dat het oké is om eens niet goed in je vel te zitten.
9	Het kind beseft dat veel kinderen zich soms niet goed in hun vel voelen.

## Steun bieden

Nr	Doelstelling
1	Het kind vraagt af en toe hoe het gaat aan een ander kind.
2	Het kind durft een gesprek aan te gaan met een ander kind bij het idee dat er iets scheelt.
3	Het kind weet dat het oké is om niet altijd goed te weten wat te zeggen.
4	Het kind weet hoe een ander kind te benaderen bij het opmerken van signalen van psychisch onwelzijn, om hierover te praten.
5	Het kind luistert zorgvuldig naar een ander kind en maakt hierbij gebruik van goede luistervaardigheden.
6	Het kind kan de aandacht richten en luisteren naar een ander kind.
7	Het kind laat een ander kind uitspreken.
8	Het kind laat ruimte voor stiltes tijdens een gesprek met een ander kind.
9	Het kind geeft geen signalen van een gebrek aan interesse (met de ogen rollen, zuchten, op de telefoon kijken, uit het raam staren) tijdens een gesprek met een ander kind die het psychisch moeilijk heeft.
10	Het kind velt geen oordeel over de gevoelens/gedachten van de andere als die met een ander kind (die het psychisch moeilijk heeft) communiceert.

11	Het kind lacht een ander kind (die het psychisch moeilijk heeft) niet uit.
12	Het kind troost het andere kind als deze het psychisch moeilijk heeft (bv van streek of eenzaam is).
13	Het kind vraagt aan een ander kind die het psychisch moeilijk heeft wat die kan doen om te helpen.
14	Het kind nodigt andere kinderen (die het al dan niet psychisch moeilijk hebben) uit om mee te doen met activiteiten.
15	Het kind neemt voldoende tijd om over andere onderwerpen te praten of activiteiten te ondernemen met iemand die het psychisch moeilijk heeft.

## Hulp inroepen van niet-pluis

Nr	Doelstelling
1	Het kind weet wanneer het gepast is om de problemen of gedachten van een ander kind dat het psychisch moeilijk heeft vertrouwelijk te houden en wanneer het meer gepast is om het aan een volwassene te vertellen.
2	Het kind belooft geen geheimhouding als het niet veilig is, en kan aangeven wanneer geheimhouding niet mogelijk is.
3	Het kind kan samen met een ander kind hulp zoeken als dit nodig blijkt of kan hulp vragen voor anderen.
4	Het kind weet dat een volwassene betrekken soms de beste oplossing kan zijn.
5	Het kind vertelt aan een ander kind dat het kan helpen om gevoelens of problemen te delen met een volwassene die het kind vertrouwt.
6	Het kind weet dat het een ander kind dat het psychisch moeilijk heeft kan helpen door aan te bieden om mee te gaan om met een volwassene te praten, wanneer hier nood aan is.
7	Het kind laat het ander kind beslissen met wie ze gaan spreken – tenzij de noodzaak om met een volwassene te spreken zonder toestemming.
8	Als het kind een volwassene moet verwittigen, zegt die tegen het andere kind dat die dit doet om te helpen.
9	Het kind schakelt hulp in voor een ander kind bij een crisissituatie.

## Fijn contact houden en goed voor jezelf zorgen

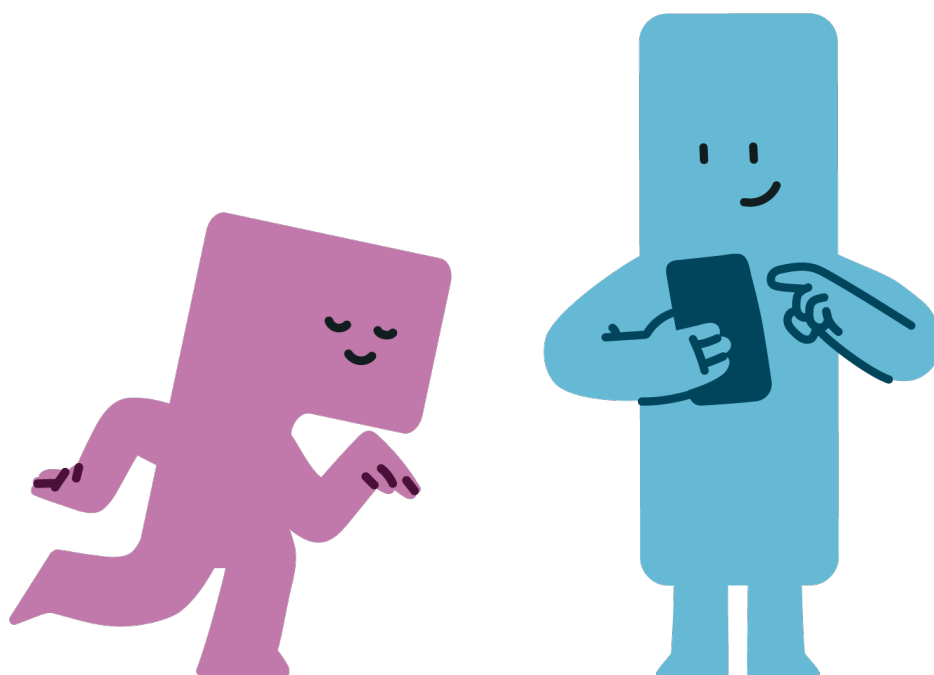
Nr	Doelstelling
1	Het kind moet voor zichzelf blijven zorgen wanneer die iemand helpt, door voldoende tijd voor zichzelf en de eigen ontspanning te maken.
2	Het kind zoekt hulp van een volwassene voor zichzelf als dat nodig lijkt.
3	Het kind weet dat niet iedereen moet/kan helpen en dat het oké is om grenzen te stellen voor wat je wil of kan doen.

# Deel 3

## Bijlagen

### Inhoud bijlagen

Bijlage 1	Doekaarten .....	12
Bijlage 2	Denkkaarten.....	16
Bijlage 3	Casuskaarten .....	22
Bijlage 4	Sjabloon fiches en koffertje.....	31
Bijlage 5	Spelbord .....	34



## Bijlage 1: Doekaarten

**Trek een raar gezicht en maak iemand aan het lachen.**

**Geef de persoon naast jou een compliment.**

**Vraag aan iemand hoe het gaat.**

**Schrijf een lief berichtje naar iemand die het moeilijk heeft.**

**Geef een schouderklopje aan iemand.**

**Vraag aan de persoon recht tegenover jou hoe je hem kan helpen als hij verdrietig is.**

**Geef je linker buur een compliment.**

**Vraag aan de persoon rechts van jou hoe je hem kan troosten.**

**Schrijf alle dingen op die je met je vrienden hebt gedaan om iemand te helpen.**

**Teken wat jou gelukkig maakt.**

**Iedereen die zich af en toe niet goed in zijn vel voelt steekt zijn vinger op.**

**Teken op een papier hoe jij graag ontspant.**



**Zeg aan iedereen 'het is ok om je soms slecht te voelen'.**

**Draai 10 keer in het rond en probeer iemand een knuffel te geven.**



**Teken een persoon die bang is.**

**Teken een verdrietig persoon.**

**Draai met je handen als je soms zowel boos als verdrietig bent.**

**Teken een blij persoon.**

**Tik de grond als je de laatste maand hebt gehuild.**

**Doe een gek kunstje om de andere spelers aan het lachen te maken.**

**Je mag een fiche die je nog niet hebt verzameld aan een andere speler vragen.**

**Je mag een fiche die je nog niet hebt verzameld aan een andere speler vragen.**

**Ga naar een volwassene en vraag om hulp.**

**Doe iemand na die boos is. Laat de andere spelers raden hoe jij je voelt.**

**Doe iemand na die verdrietig is. Laat de andere spelers raden hoe jij je voelt.**

**Doe iemand na die bang is. Laat de andere spelers raden hoe jij je voelt.**

**Bedenk een handshake met een speler naast jou.**

**Doe iemand na die super blij is. Laat de andere spelers raden hoe jij je voelt.**

**Kies een fiche die nog niet in jouw koffertje zit.**

**Kies een fiche die nog niet in jouw koffertje zit.**

**Kies een fiche die nog niet in jouw koffertje zit.**

**Wissel een fiche met een speler naar keuze.**

**Wissel een fiche met een speler naar keuze.**

**Wissel een fiche met een speler naar keuze.**

**Je mag een fiche die je nog niet hebt verzameld aan een andere speler vragen.**

**Beeld een hartje uit met je handen.**



**Iedereen legt zijn hand op  
de tafel als hij soms niet  
goed weet wat hij moet  
zeggen.**

**Steek je duim op.**





## Bijlage 2: Denkkarten

<p><b>Op de speelplaats staat een leerling alleen. Enkele andere leerlingen nemen zijn boekentas af. Wat doe je?</b></p>	<p><b>Wat doe je als je iemand ziet wenen?</b></p>
<p><b>Je ziet een kindje wenen: vraag je hoe het gaat of loop je weg?</b></p>	<p><b>Pesten of samenspelen?</b></p>
<p><b>Samenwerken of alleen werken?</b></p>	<p><b>Ben je liever in groep of alleen?</b></p>
<p><b>Een hele vriendengroep of één beste vriend?</b></p>	<p><b>Julie zit voorovergebogen en bedekt haar gezicht met haar handen. Wat zou jij doen?</b></p>
<p><b>Waarover pieker jij soms?</b></p>	<p><b>Je ziet twee vrienden ruziemaken op de speelplaats. Wat doe je?</b></p>
<p><b>Wat als we allemaal gelijk zouden zijn?</b></p>	<p><b>Wat zou je vandaag kunnen doen waardoor je alles om je heen vergeet?</b></p>



**Jules babbelt graag in de klas maar vandaag is hij heel stil. Denk je dat Jules zich goed voelt? Waarom?**

**Mohammed zijn hond is gestorven. Lisa ziet dat hij droevig is. Hoe kan Lisa dat zien?**



**Iemand vertelt iets persoonlijk aan jou, maar zegt niet dat jij het niet mag doorvertellen. Mag ik het dan aan de leerkracht zeggen?**

**Mathias mag niet meespelen met een spel. Hij is boos. Hoe kan Alisa zien dat hij boos is?**

**Je ziet iemand helemaal alleen op de speelplaats staan. Wat doe je?**

**Hoe gaat het op dit moment echt met jou? Geef een cijfer van 0 tot 10.**

**Ben je soms bang om iets verkeerd te doen?**

**Voel jij je soms eenzaam?**

**Heb jij soms moeilijke gevoelens?**

**Hoe help je een vriend of vriendin die zich slecht voelt?**

**Hoe kom jij tot rust?**

**Wie vertrouw jij het meest?**

<b>Waarover pieker jij weleens?</b>	<b>Waar word je gelukkig van?</b>
<b>Wat is een goede vriend of vriendin?</b>	<b>Wanneer was de laatste keer dat je iemand anders kon helpen?</b>
<b>Hoe zorg jij ervoor dat anderen zich goed voelen?</b>	<b>Kan jij goed luisteren naar anderen? Waarom?</b>
<b>Kan jij soms niet stoppen met nadenken?</b>	<b>Wanneer heb je het laatst gehuild? Waarom was dat?</b>
<b>Wanneer was de laatste keer dat je boos was?</b>	<b>Voel jij je soms onzeker?</b>
<b>Is het ok als je een andere mening hebt dan je vriend of vriendin?</b>	<b>Als je vriend je vraagt om iets niet door te vertellen. Mag je het dan wel aan een volwassene zeggen?</b>



**Wat moet je doen als je iemand hebt gekwetst?**

**Wat zou jij doen als je ruzie hebt met je klasgenoot?**



**Moet je altijd gelukkig zijn?**

**Kan je verdrietig en boos zijn op hetzelfde moment?**

**Hoe luister je 'goed' naar anderen?**

**Je merkt dat Hasan het moeilijk heeft en zichzelf pijn doet. Roep je hulp in?**

**Aan wie ga je hulp vragen als je beste vriend/vriendin je vertelt dat hij het moeilijk heeft?**

**Emile is vaak boos. Jij wil hem blij maken. Wat zou jij zeggen tegen hem?**

**Je hebt tijdens de pauze ruzie gehad met een vriendje. Hoe voel jij jou?**

**Je hebt goed geslapen, lekker ontbeten en bent helemaal klaar voor de dag. Hoe voel jij jou?**

**Je hebt het moeilijk in de klas met rekenen en schrijven. Hoe voel jij jou?**

**Jouw ouders zijn gescheiden. Je moet dit weekend verhuizen naar papa's huis. Je wilt niet. Hoe voel jij jou?**

**Als het heel hard onweert,  
welke gevoelens kan je  
dan hebben?**

**Wat geeft jou energie?**



**Wat is een vervelende  
situatie voor jou?**

**Bestaat perfect gelukkig  
zijn?**

**Bij wie kan jij terecht als je  
het moeilijk hebt?**

**Wat maakt jou anders dan  
de rest?**

**Wat zijn 3 dingen die jou  
blij maken?**

**Kan je blij zijn en toch  
wenen?**

**Anne is bang om van de  
glijbaan te glijden. Ze doet  
het toch en vindt het leuk.  
Hoe voelt Anne zich daarna?**

**Raf is winnaar geworden  
en Ellen is verloren. Zijn  
Raf en Ellen beide blij?**

**Weet jij soms niet goed  
wat te zeggen?**

**Eva en Pieter lachen Tim  
uit omdat hij een fout  
heeft gemaakt. Wat ga jij  
doen?**

**Als je luistert, kijk je dan naar je vriend(in) of kijk je naar iets anders?**

**Geef een voorbeeld van wanneer je verdrietig was.**




**Geef een voorbeeld van wanneer je bang was.**

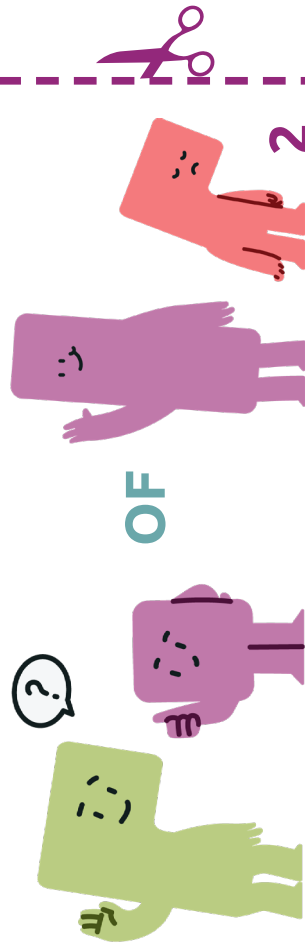
**Heb jij jou al buitengesloten gevoeld?**

## Bijlage 3: Casuskaarten en feedbackkaarten

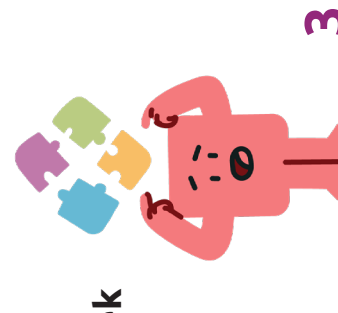
**De andere spelers moeten jouw vriendje leren kennen. Vertel aan de andere spelers wie jouw vriendje is.**

- Bespreek wat er is gebeurd en hoe hij/zij zich voelt.
  - Vertel hoe jij dit ziet.
- 
- 1

**Kies jij om niets te doen of ga je praten met je vriendje?**



**Wat ga jij zeggen tegen je vriendje?**

- Bedenk in je hoofd wat je zal zeggen om een gesprek aan te gaan.
  - Vertel dit aan de andere spelers.
- 
- 3

**Je vriendje vertelt jou waar hij mee zit. Vertel jij het verder of houd je het voor jezelf?**



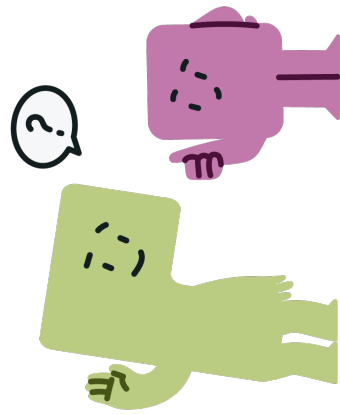
**Kies jij om te praten onder vrienden of ga je  
hulp inroepen bij een volwassene?**



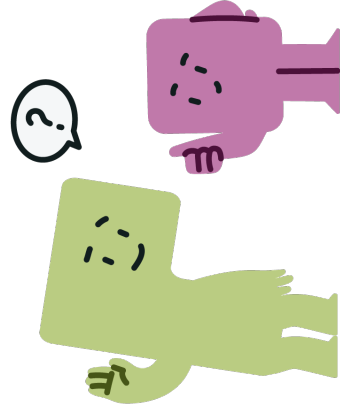
**5**



**WAT ZOU HOUVIE DOEN? (1)**



**WAT ZOU HOUVIE DOEN? (2)**

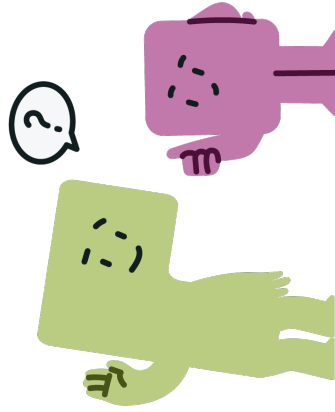


Dit zijn de achterzijden van de kaarten. Knip uit en kleef op de juiste voorzijde met hetzelfde nummer.

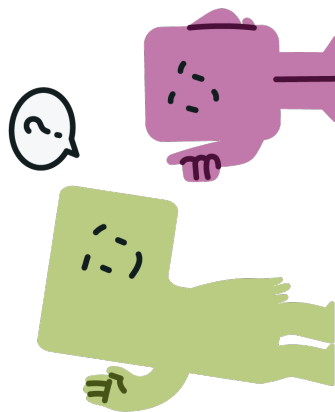




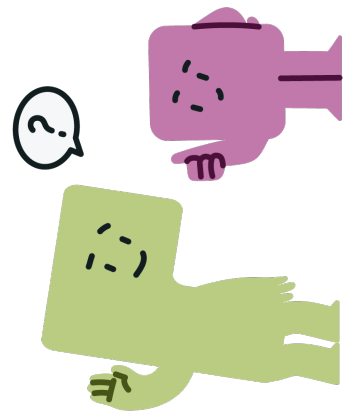
**WAT ZOU HOUVIE DOEN? (4)**



**WAT ZOU HOUVIE DOEN? (3)**



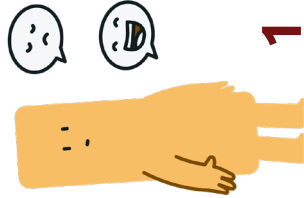
**WAT ZOU HOUVIE DOEN? (5)**



## feedbackkaarten

### Hoe herken je iemand met moeilijke gevoelens? Stel jezelf de volgende vragen!

- Kijk naar de gevoelens op het gezicht (voorbeeld: blij, boos, verdrietig, bang)
- Kijk naar de houding van je vriendje (voorbeeld: voorovergebogen, handen op het gezicht, ...)
- Wat is er gebeurd?
- Gedraagt je vriendje zich anders dan normaal?



1

### Koos jij om niets te doen of ging jij praten met je vriendje?



Jouw vriendje zijn/haar gevoelens gaan niet zomaar weg. Zijn/haar gevoelens blijven moeilijk en worden soms erger.

Je laat jouw vriendje merken dat je er bent voor hem/haar. Jouw vriendje voelt zich gesteund.

2

### Wat kan jij zeggen tegen je vriendje?

Hey, ik heb gemerkt dat je een beetje verdrietig/bang/boos/... bent.

- Wil je graag met ons meespelen?
- Hoe gaat het met jou?
- Kan ik met iets helpen?
- Scheelt er iets?
- Wil je er over praten?



3

### 1) Doorvertellen of 2) voor jezelf houden?

1) Doorvertellen aan een volwassene mag zeker als je hulp zoekt voor je vriend(in) MAAR je roddelt best niet. Vraag aan je vriend(in) of je het aan iemand anders mag vertellen. Je belooft niet dat je het geheim houdt.



2) Als je het voor jezelf houdt dan kan je geen hulp inroepen van een volwassene. Maak je je echt zorgen om je vriend/vriendin dan kan je samen met hem/haar naar een volwassene gaan.

4

## Praten onder vrienden of roep jij er een volwassene bij?

Praten en luisteren  
naar elkaar is altijd  
goed!

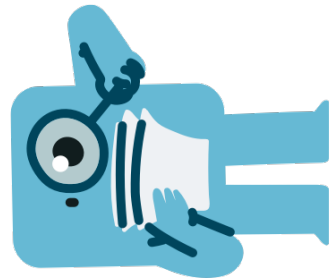


MAAR je moet hulp  
inroepen als je merkt dat  
het echt niet goed gaat of  
als je vriendje een gevaar is  
voor zichzelf of anderen. Je  
kan samen hulp inroepen  
of alleen als je je zorgen  
maakt

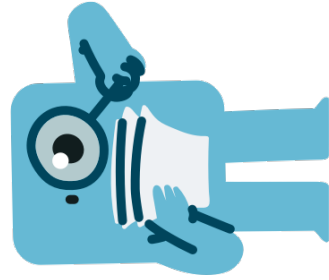
5



## HOUVIE LEGT UIT! (1)



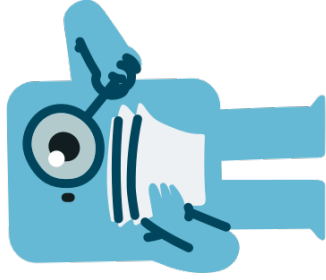
## HOUVIE LEGT UIT! (2)



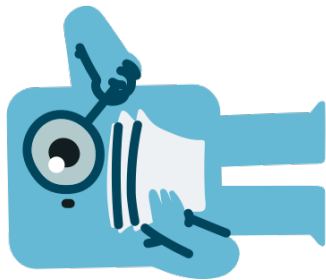
Dit zijn de achterzijden van de kaarten. Knip uit en kleef op de juiste voorzijde met hetzelfde nummer.



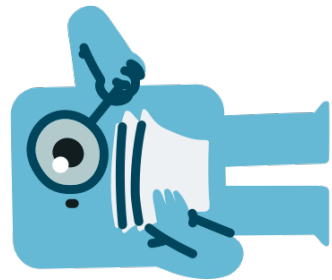
**HOUVIE LEGT UIT! (4)**



**HOUVIE LEGT UIT! (3)**



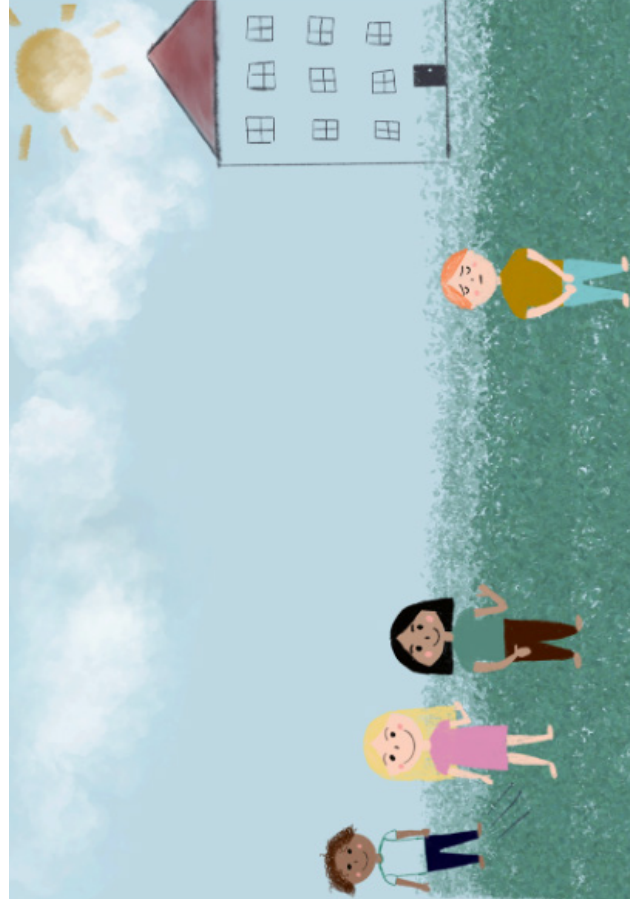
**HOUVIE LEGT UIT! (5)**



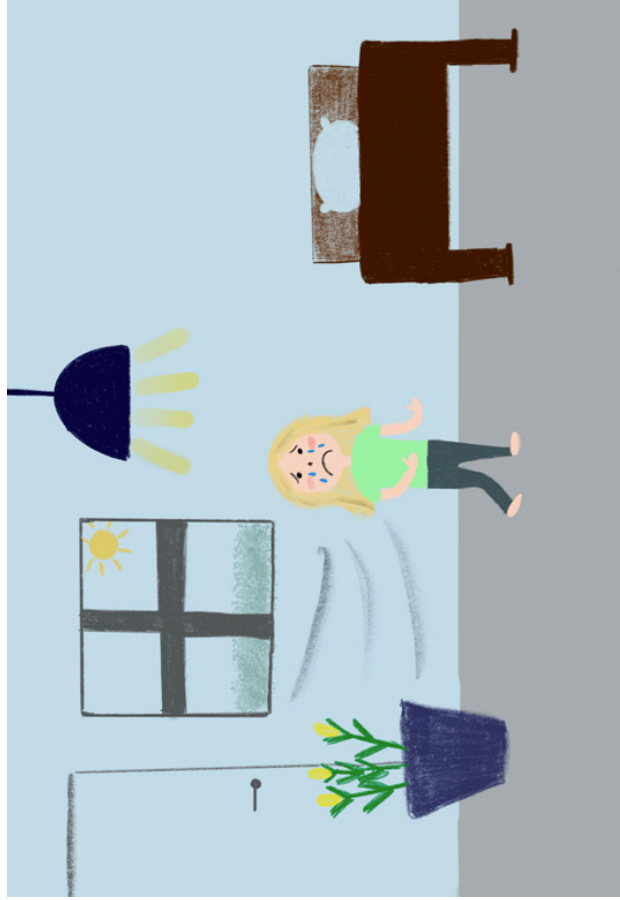
De ouders van **Alya** hebben niet zo veel geld. Geld voor een nieuw spelletje of kleren is er niet. Dat maakt haar verdrietig. Vaak wilt Alya niet meepraten over nieuwe cadeautjes. Dan gaat ze ergens anders zitten. Alya kan eigenlijk gewoon niet meepraten en schaamt zich daarvoor.



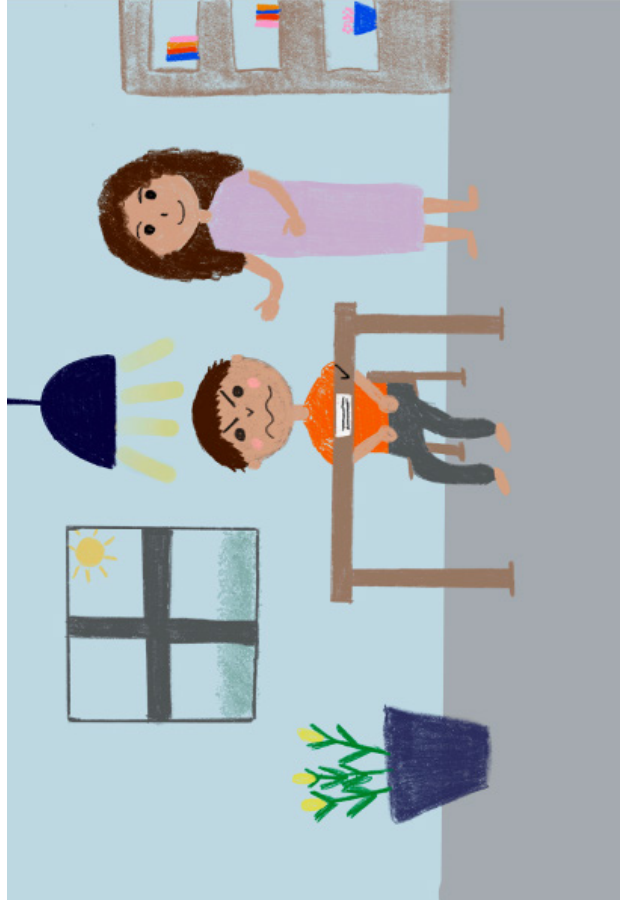
**Pieter** zit vaak alleen op de speelplaats. Hij is erg verlegen. Hij loopt vaak alleen en kijkt naar de andere kinderen uit zijn klas. Naar school gaan vindt hij niet leuk. Andere kinderen uit de klas spelen samen, maar Pieter hoort er niet bij. Ze zeggen dat hij raar is. Dat vindt Pieter jammer.



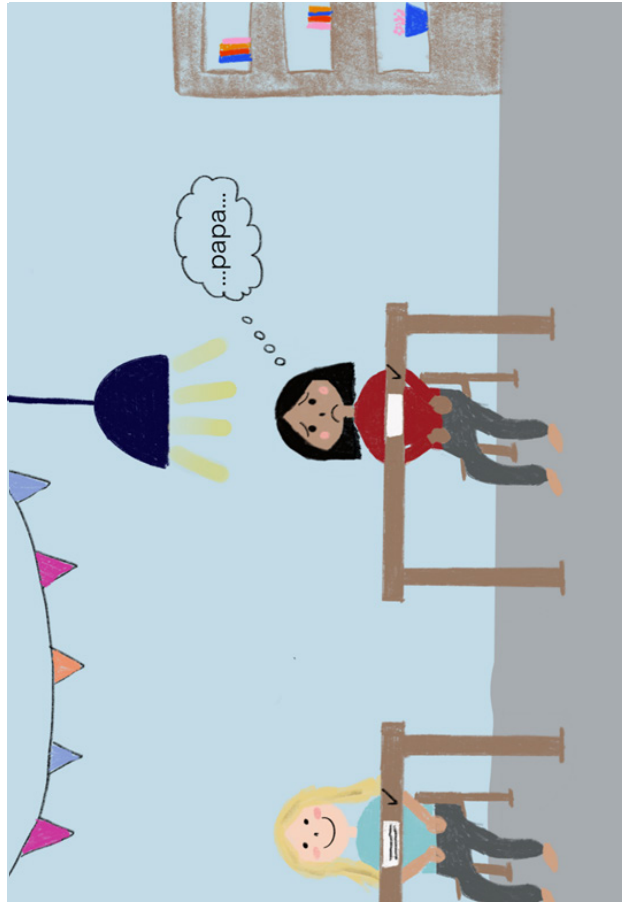
**Julie** moet soms huilen, maar ze weet niet waarom. Ze kan er niets aan doen. Ze kan 's avonds vaak niet slapen. Julie denkt ook veel na. Daarna voelt haar hoofd overvol. Ze is elke dag moe en ze wil niet eten. Julie doet weinig leuke dingen en ze kan niet goed opletten op school. Iedereen voelt zich wel eens verdrietig, maar Julie voelt zich al lang zo.



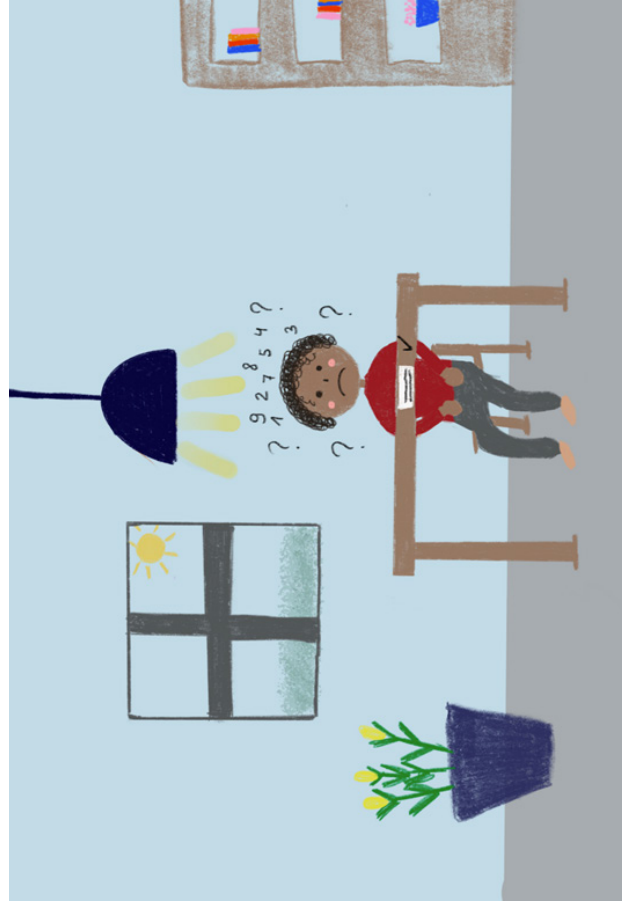
**Amir** komt uit een ander land. Hij gaat naar school in België. Amir spreekt nog niet zo goed Nederlands. Hij moet veel extra oefenen van de juf. Als het pauze is moet hij mee met de zorgjuf. Daardoor kan hij niet spelen met zijn vrienden. Hij wordt snel boos als de oefeningen niet lukken.



**Lina** haar papa is er niet meer. Die is in de hemel. Lina mist haar papa heel hard. Vaderdag is altijd een heel moeilijke dag. Dan zegt Lina niet veel. Tijdens de les kan ze niet goed opletten. De andere kinderen schrijven een kaart voor hun papa. De kaart van Lina is nog leeg.



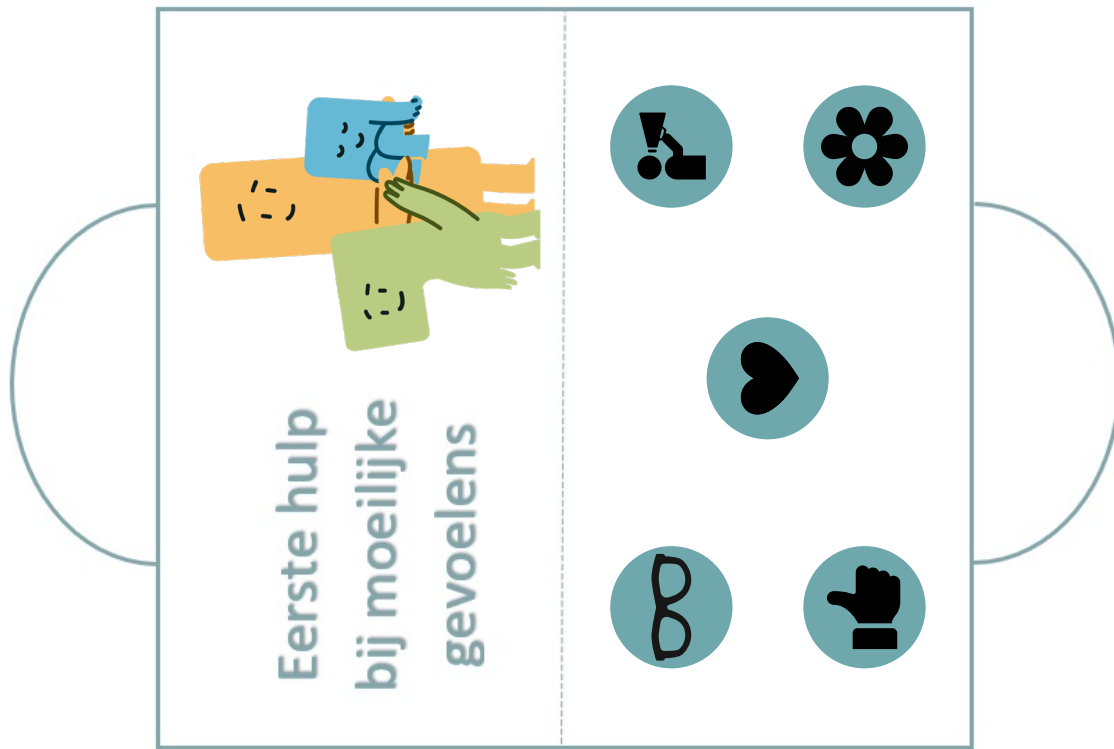
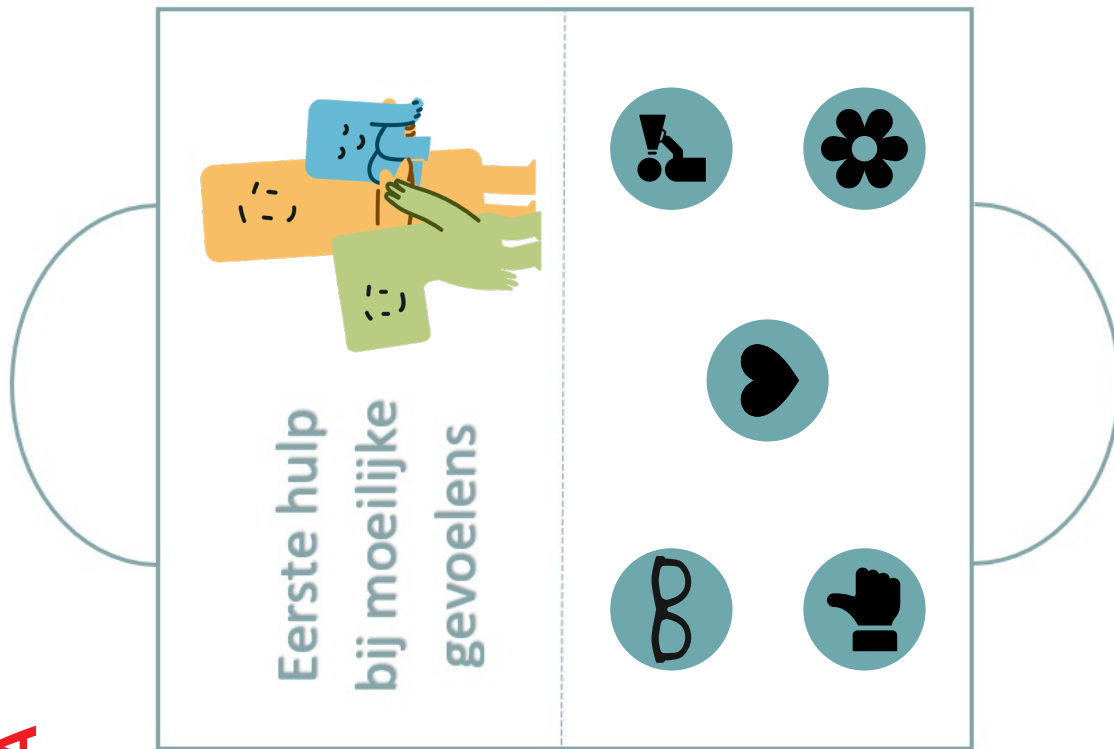
**Saman** heeft het moeilijk met rekenen. Hij maakt veel meer fouten dan andere kinderen. Maar hij doet dat niet bewust! De cijfers draaien zich om. Soms wordt hij boos op zichzelf als het niet lukt. Saman wil politieagent worden en daarvoor moet je niet goed kunnen rekenen? Of toch? Hij maakt zich zorgen. Misschien moet hij blijven zitten en dat wil hij niet.





**Bijlage 4: Sjabloon fiches en koffertje**

**A**





**B**

