



# MIJN LEVEN ALS SUPERHELD

## Veerkracht training

## Inhoud

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Inleiding</b>                               | <b>3</b>  |
| ○ <b>Achtergrond</b>                           | <b>5</b>  |
| • Ingrijpende jeugdervaringen                  | 5         |
| • Protectieve en compenserende jeugdervaringen | 6         |
| • Wat is veerkracht?                           | 6         |
| ○ <b>Begeleidingshandvaten</b>                 | <b>8</b>  |
| • Pedagogische achtergrond van de begeleiders  | 8         |
| • Creëren van een fijn leerklimaat             | 8         |
| • Grondhouding van de begeleiding              | 9         |
| • Samenstelling van het programma              | 9         |
| • Structuur van de veerkracht sessies          | 11        |
| ○ <b>Activiteitenoverzicht</b>                 | <b>12</b> |
| • Superhelden                                  | 13        |
| • Namenrondje                                  | 15        |
| • De put                                       | 17        |
| • Ik als superheld                             | 18        |
| • Ademhalingsoefening – De Vlinder             | 19        |
| • Check-in                                     | 20        |
| • M&M's spel                                   | 21        |
| • Ik en mijn superkrachten                     | 22        |
| • Stille rustige plek – leuke gedachtenkracht  | 24        |
| • Luisteren als een ninja                      | 26        |
| • Gevoelens en gedachten                       | 27        |
| • Ik en mijn gevoelens                         | 29        |
| • Ademhalingsoefening - Bellen blazen          | 31        |
| • Ademhalingsoefening Qi Gong                  | 32        |
| • Het raampje                                  | 33        |
| • De krachtenkoffer                            | 35        |
| • Stress ballen maken                          | 37        |
| • Ademhalingsoefening 4444                     | 39        |
| • Hulp vragen                                  | 40        |
| • Nee zeggen                                   | 42        |
| • Wie zit er in mijn team?                     | 44        |
| • Ademhalingsoefening – Wortels groeien        | 46        |
| • De superhelper                               | 48        |
| • Toverstaf en toverspreuk                     | 50        |
| <b>Dankwoord</b>                               | <b>53</b> |
| <b>Bronnenlijst</b>                            | <b>54</b> |
| <b>Leeslijst</b>                               | <b>55</b> |
| <b>Bijlagen</b>                                | <b>57</b> |

## Inleiding

Veel kinderen maken tijdens hun jeugd ingrijpende ervaringen mee. Wanneer kinderen bijvoorbeeld opgroeien in een context waar een ouder kampt met verslavings- of andere psychische problemen, wanneer ze te maken krijgen met een moeilijke echtscheiding of geconfronteerd worden met emotionele of fysieke verwaarlozing, dan kan dat diepe sporen nalaten. Wist je dat maar liefst twaalf procent van de kinderen tijdens het opgroeien vier of meer van dergelijke negatieve ingrijpende ervaringen meemaakt?

De campagne van OverHoop 'Samen voorbij trauma van preventie tot herstel' van de Koning Boudewijnstichting zet in op het ontwikkelen van initiatieven binnen de nulde en eerste lijn ter preventie van ontwikkelingstrauma. Ze wil de versnipperde inzichten en kennis over ontwikkelingstrauma verzamelen en delen, bestaande initiatieven van preventie tot herstel in de praktijk versterken en verspreiden. Op die manier wil OverHoop iedereen die met kinderen werkt, houvast bieden.

Binnen het Leuvens pilootproject 'Een warm Leuvens nest voor kwetsbare gezinnen' kwam deze gids voor het begeleiden van veerkracht sessies met lagereschoolkinderen tot stand.

De reeks is opgebouwd rond een aantal kernthema's en de gids bestaat uit een handleiding voor de begeleiding van de sessies, een voorbeeldstructuur voor de opbouw van een reeks en een bundeling van activiteiten. Begeleiders kunnen het omschreven programma overnemen maar men kan ook een programma op maat maken als men een aantal basiscomponenten meeneemt die verder omschreven worden.

De basisfilosofie achter deze reeks is dat elk kind een superheld is met eigen krachten en uitdagingen. Uitdagingen kunnen overwonnen worden door eigen al verworven krachten in te zetten of de hulp in te roepen van iemand van je team. Elk kind beschikt dus al over een pakket van interne of externe hulpbronnen maar krachten kunnen ook geleerd worden. Tijdens de reeks proberen we dit leren te faciliteren met de groeps-uitwisselingsmomenten maar ook spontaan tijdens het uitvoeren van de activiteiten. Kinderen vinden inspiratie en herkenning bij elkaar in het omgaan met uitdagende omstandigheden. Daarnaast proberen we in te spelen op het basispakket aan krachten dat een kind heeft door via psycho-educatie het zelfinzicht te vergroten en tools aan te reiken die hen ondersteunen in het omgaan met eigen uitdagingen en omgevingsuitdagingen.

Leren doe je het best wanneer je je in een 'flow' bevindt, wanneer je je goed voelt bij de activiteit en de groep. Het creëren van dit gunstig leerklimaat is de basisvoorwaarde voor alles wat er geleerd kan worden binnen de sessies. Het moet in de eerste plaats leuk zijn. De groep is een veilig en warm eiland waar kinderen welkom zijn met alles wat er is. Het handhaven van dit klimaat gaat voor op de kennisoverdracht. De activiteiten zijn met deze

reden creatief vormgegeven om zoveel mogelijk te kunnen inspelen op de belevingswereld van de kinderen zelf en een fijne ‘flow’ van leren te creëren.

### *Bevraging ouders*

Om de veerkracht training te evalueren en te verbeteren, is het zinvol om de ouders na de laatste sessie een brief met feedbackformulier te bezorgen. We maakten een voorbeeldbrief met link naar het feedback formulier.

<https://forms.office.com/e/xec2PQG5hM>



## 1. Achtergrond

### • Ingrijpende jeugdervaringen

Kinderen ontwikkelen zich voortdurend. In een veilige en warme omgeving maken kinderen meer kans om een rustig brein te ontwikkelen dat is afgestemd op een vriendelijke wereld met zorgzame volwassenen om hen heen. Terwijl ze opgroeien, voelen ze zich veilig, bekwaam en gewaardeerd. Ingrijpende ervaringen in de vroege kindertijd kunnen een enorme impact hebben op de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen. Kinderen in een onveilige omgeving zullen waarschijnlijk een brein ontwikkelen dat is afgestemd op een wereld waarin ze op hun hoede moeten zijn voor mogelijk gevaar en waarin iedereen een bedreiging kan vormen. Ze leren al snel niemand te vertrouwen. De effecten van het opgroeien in een onveilige omgeving werden gedocumenteerd in de 'Adverse Childhood Experiences' (ACE) studie (Felitti et al., 1998) en worden sinds de publicatie van de oorspronkelijke studie ononderbroken onderzocht en verder uitgewerkt (bvb. Lund et al., 2020).

Van ingrijpende ervaringen tijdens de kindertijd (ACE's) wordt doorgaans aangenomen dat ze een chronisch en terugkerend karakter hebben, zich tijdens de kindertijd voorgedaan hebben of begonnen zijn en zich voordoen in de context van de relaties van het kind. Het ervaren van een uiterst stressvolle gebeurtenis zonder de veilige steun van een verzorger, en niet zozeer de situatie zelf, bepaalt de ernst van de gevolgen. Uit onderzoek weten we dat het ervaren van die ingrijpende gebeurtenissen tijdens de kinderjaren sterk gelinkt is aan talrijke lichamelijke, psychologische en sociale gezondheidsproblemen in het volwassen leven. Op basis van het oorspronkelijke onderzoek (Felitti et al., 1998) onderscheiden we 10 veel voorkomende ingrijpende ervaringen tijdens de kinderjaren.

- Lichamelijke mishandeling
- Psychische mishandeling
- Seksueel misbruik
- Lichamelijke verwaarlozing
- Psychische verwaarlozing
- Getuige van geweld tussen ouders
- Echtscheiding van ouders
- Ouder met een psychische ziekte
- Ouder met verslavingsproblemen
- Gezinslid in de gevangenis

In Europa heeft ongeveer één op de vier kinderen een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt en heeft één op de vijf twee of meer ingrijpende gebeurtenissen

meegemaakt (Bellis et al., 2019). Een of meer negatieve ervaringen kunnen nefast zijn voor het vermogen van een kind om zich te ontwikkelen en te leren, op te groeien en de wereld te verkennen. Dat schadelijke effect duurt bovendien een leven lang. Mensen die meer negatieve ervaringen hebben gekend tijdens hun kindertijd, krijgen ook meer ziekten, zijn vaker depressief, lijden meer aan alcoholisme en hebben een slechtere lichamelijke gezondheid op volwassen leeftijd (Bellis et al., 2019).

- **Protectieve en compenserende jeugdervaringen**

Elk kind wordt aan stress blootgesteld, maar ieder kind heeft ook interne hulpbronnen die hen tegen de gevolgen van die stress beschermen. Dat iemand tijdens de kinderjaren een of meer ingrijpende ervaringen heeft meegemaakt, betekent niet dat hij of zij gedoemd is om levenslang gebukt te gaan onder de negatieve gevolgen. Twee cruciale factoren spelen een rol: de interne hulpbronnen (karaktertrekken, aangeboren genetisch pakket, eerder opgedane ervaringen) en de positieve omkadering van de familie en de gemeenschap, de externe hulpbronnen. Het wordt hoe langer hoe duidelijker dat de negatieve gevolgen van ingrijpende ervaringen kunnen worden gecompenseerd door ervaringen van zorg, warmte, liefde en veiligheid. Door middel van positieve relaties kunnen kinderen leren hoe ze op een gezonde manier met de uitdagingen van het leven kunnen omgaan.

Tijdens de sessies proberen we maximaal in te zetten op de relatie door een goede afstemming van de begeleiders op de kinderen en het faciliteren van de groepsvorming tussen de kinderen.

- **Wat is veerkracht?**

‘Veerkracht is het proces waarin iemand zich op een positieve manier aanpast aan stress of tegenslag die hem of haar potentieel uit evenwicht brengt, en waardoor het functioneren en het mentale welbevinden behouden of herwonnen wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving te mobiliseren.’ (Soyez et al., 2023)

Daarbij komen allerlei karaktertrekken kijken, zoals vastberadenheid, optimisme, geloof en hoop. We worden niet met veerkracht geboren. Veerkracht verandert voortdurend en onderzoekers omschrijven veerkracht hoe langer hoe meer als een spier. Hoe meer we onze veerkracht trainen, hoe sterker ze wordt, zeker bij onze jongste kinderen wiens brein nog het meest flexibel is. (Dierckx, 2022)

Het gaat er dus om dat je leert welke interne en externe hulpbronnen je hebt en hoe je die kan mobiliseren om terug tot een staat van evenwicht te komen. Vanuit de basisfilosofie van deze reeks ‘elk kind is een superheld met eigen superkrachten’ geven we kinderen een taal om hiermee aan de slag te gaan.

In het volgende deel staan we stil bij hoe we via de manier van begeleiden en de inhoud van de sessies proberen in te spelen op de interne en externe hulpbronnen van de kinderen.

Via de sessies proberen we:

- Psycho-educatie rond stress en moeilijke gebeurtenissen aan te bieden.
- Gevoelens creatief te benaderen.
- Regulatie skills aan te reiken.
- Coping strategieën aan te reiken.
- Kinderen gedurende de afgebakende tijd te laten genieten van het horen bij een groep.
- Kinderen gedurende een afgebakende tijd en ruimte te laten voelen om zichzelf te mogen zijn.
- Het netwerk van de kinderen in kaart te brengen.
- Stil te staan bij basis sociale vaardigheden.
- Kinderen de superheld in zichzelf te laten ontdekken.

## 2. Begeleidingshandvaten

- **Pedagogische achtergrond van de begeleiders**

De begeleiders hebben idealiter een achtergrond die hen kennis verschaft rond:

- Ontwikkeling van kinderen
- Trauma en ingrijpende jeugdervaringen
- Psycho-educatie rond stress en trauma bij kinderen
- Veerkracht

Het is belangrijk dat de begeleiders zich kunnen verplaatsen in en kunnen afstemmen op de leefwereld van lagereschoolkinderen. De training is gebouwd rond het thema superhelden en werkt met de fantasie van kinderen. Daarom is het ook belangrijk dat de begeleiders hierin voldoende mee kunnen gaan met de kinderen. De mate waarin de informatie, die meegegeven wordt in de training, door de kinderen wordt opgenomen, wordt mede bepaald door de betrokkenheid die kinderen ervaren tijdens de activiteiten. De afstemming tussen begeleider en kind is hierin een belangrijke factor.

Begeleiders hebben ook nood aan ervaring die hen in staat stelt om met kinderen van lagere schoolleeftijd te werken in groep. Het werken in groep verschilt van het individueel begeleiden van kinderen.

- **Creëren van een fijn leerklimaat**

Wanneer de betrokkenheid van kinderen op de beoogde leerinhoud hoog is, wordt er maximaal geprofiteerd van het leervermogen van de kinderen.

“Betrokkenheid is een toestand waarin kinderen zich bevinden wanneer ze op een intense manier met iets bezig zijn. We merken het aan hun hoge concentratie; ze zijn opgeslorpt en tijdsvergeten bezig. Hun handelingen en houding verraden een intense mentale activiteit. Ze zijn heel aanspreekbaar voor wat de omgeving te bieden heeft en stellen zich open op. Ze voelen zich van binnenuit gemotiveerd om met de activiteit aan de slag te blijven.” Prof. Dr. Ferre Laevers KULeuven

We streven ernaar om binnen de veerkracht sessies een zo fijn mogelijk leerklimaat aan te bieden. Er mag geen druk op de kennisoverdracht zitten. Kinderen pikken nieuwe dingen op als ze er open voor staan en het is onze overtuiging dat dit het best gebeurt als kinderen zich welkom, aanvaard en geprikkeld voelen. We zetten tijdens de sessies in op voldoende tijd voor kennismaking, aankomen in de sessie en groepsvorming. Daarnaast zit er ook in elke sessie een pauzemoment vervat met een drankje en een hapje. Het is de bedoeling dat kinderen gedurende de reeks het gevoel krijgen deel uit te maken van de groep en dus ‘ergens bij te horen’.

- **Grondhouding van de begeleiding**

Als begeleider stel je je verwelkomend op. Het programma biedt een veelheid van leerkansen aan maar de beste leerkansen zitten waarschijnlijk vervat in het moment zelf. Als begeleider benader je elk kind met een open geïnteresseerde houding en probeer je individuele leermomenten door te trekken naar de hele groep.

Voorbeeld:

Binnen de eerste reeks maakten 2 kinderen zich op een gegeven moment zorgen over hoe het was met de stagiaire die mee de sessies begeleidde. Ik vroeg hen waarom ze zich zorgen maakten en ze vertelden dat ze vonden dat ze er verdrietig uit zag. Ik nodigde hen uit om hun gevoel te bevragen bij de stagiaire. Die antwoordde verrast dat ze wel een beetje moe was maar dat het verder wel ok was. Ik trok dit met de hele groep door naar de thuissituatie. 'Soms kan het wel eens gebeuren dat we precies voelen dat mama of papa zich niet helemaal lekker voelt. Hebben jullie dat ook wel eens?' We spraken hierover in groep of we het dan ook zouden vragen aan mama of papa. Niemand van de groep deed dit. Ik vertelde aan de kinderen dat het wel vaker gebeurt dat kinderen wel voelen dat er iets is maar niet weten wat er is met mama of papa. En dat het dan wel eens gebeurt dat kinderen dan denken dat het door hen komt dat mama of papa zich niet goed voelt maar dat dat eigenlijk nooit zo is. Het was een mooie kans om te kunnen zeggen tegen de groep: 'het is nooit de schuld van de kinderen'.

- **Samenstelling van het programma**

De activiteiten die verder aan bod komen hebben allemaal een label toegekend gekregen:

- Kennismaking
- Ademhaling
- Relaxatie
- Psycho-educatie
- Creatieve verwerking
- Groepsvorming - welbevinden

Het programma wordt idealiter samengesteld uit een evenwichtige verdeling van al deze componenten.

Elke sessie is gebouwd rond een thema. De thema's dienen elke reeks aan bod te komen om een voldoende uitgebreid programma te maken. Verder kan er naar hartenlust uitgebreid worden.

Thema's:

- Ik als superheld
- Uitdagingen en superkrachten
- Emotiegolfsurfen
- Noodkit tegen stress
- Mijn team
- De superhelper en toverkracht

Een sessie wordt telkens op dezelfde manier opgebouwd. Door elke sessie op dezelfde manier aan te pakken, creëer je voorspelbaarheid wat bijdraagt aan de veiligheid binnen de groep. De totale duur van een sessie is anderhalf uur. De activiteiten zijn opgedeeld in kwartieren. Soms duurt een activiteit ook een half uur of 10 minuten.

- **Structuur van de sessies veerkrachttraining**

- 1<sup>e</sup> kwartier toekomen en opwarmen
- 2<sup>e</sup> kwartier psycho-educatie
- 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> kwartier creatieve verwerking psycho-educatie
- 5<sup>e</sup> kwartier pauze koekje en drankje
- 6<sup>e</sup> kwartier afsluiten met ademhalings- of ontspanningsoefening

Hieronder kan je een uitgewerkte reeks vinden. Dit is een voorbeeld traject en dient dus niet letterlijk overgenomen te worden. Zolang de centrale thema's overeind blijven en er een evenwichtige spreiding is van de manier van werken, zit het wel goed. Aan de hand van de titel vind je de omschreven activiteit verder in de gids.

De timing die aangegeven wordt bij de activiteitenomschrijving is indicatief. De ervaring leert dat activiteiten soms uitlopen en de agenda dus niet als gepland kan doorgaan. We geven er de voorkeur aan om dan het welbevinden van de groep te laten voorgaan en geen druk te leggen om het programma af te werken. Wanneer kinderen 'tijdsvergetend' bezig zijn, zijn ze vaak ook heel hard aan het leren.

Het kan een goed idee zijn om na de omschreven 6 sessies als laatste een extra sessie te plannen om in te halen wat je nog niet hebt kunnen aanbieden tijdens de andere sessies wegens tijdsgebrek. Je kan tijdens die laatste sessie kinderen eventueel zelf een oefening/spel laten kiezen dat ze graag nog een keer willen herhalen.

- **Sessie 1: iedereen is een superheld**

- 1<sup>e</sup> kwartier: kennismaking namenronde
- 2<sup>e</sup> kwartier: superhelden
- 3<sup>e</sup> kwartier: ik als superheld
- 4<sup>e</sup> kwartier: ik als superheld
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: ademhalingsoefening vlinder

- **Sessie 2: superkrachten**

- 1<sup>e</sup> kwartier: opwarming: namenrondje en kennismaking m&m's spel
- 2<sup>e</sup> kwartier: ik en mijn superkrachten
- 3<sup>e</sup> kwartier: ik en mijn superkrachten
- 4<sup>e</sup> kwartier: ik en mijn superkrachten
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: stille rustige plek

- **Sessie 3: golfsurfen, wat zijn mijn uitdagingen**

- 1<sup>e</sup> kwartier: opwarming: check in en luisteren als een ninja
- 2<sup>e</sup> kwartier: gedachten en gevoelens
- 3<sup>e</sup> kwartier: ik en mijn gevoelens
- 4<sup>e</sup> kwartier: ik en mijn gevoelens
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: ademhalingsoefening bellenblazen

- **Sessie 4: wat in noodgevallen**

- 1<sup>e</sup> kwartier: opwarming: check-in en Qi Gong ademhaling
- 2<sup>e</sup> kwartier: het raampje
- 3<sup>e</sup> kwartier: mijn schatkist
- 4<sup>e</sup> kwartier: stress ballen maken
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: ademhalingsoefening 4444

- **Sessie 5: wie zit er in mijn team**

- 1<sup>e</sup> kwartier: opwarming: check in en bekijken schatkisten
- 2<sup>e</sup> kwartier: hulp vragen
- 3<sup>e</sup> kwartier: nee zeggen
- 4<sup>e</sup> kwartier: wie zit er in mijn team
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: ademhalingsoefening wortels groeien

- **Sessie 6: de superhelper en toverkracht**

- 1<sup>e</sup> kwartier: opwarming: check in en groepsgesprek over afronding (wat nemen ze mee?)
- 2<sup>e</sup> kwartier: de superhelper
- 3<sup>e</sup> kwartier: toverstaf
- 4<sup>e</sup> kwartier: toverstaf
- 5<sup>e</sup> kwartier: pauze
- 6<sup>e</sup> kwartier: feestelijk afsluiten

### **3. Activiteitenoverzicht**

In het volgende gedeelte vind je een verzameling van activiteiten die tijdens de reeks kunnen gebruikt worden. Binnen CAW Oost-Brabant is al 1 reeks doorgegaan. De veerkracht reeksen worden nu verder uitgebreid naar andere regio's. Deze gids is een levend gegeven. De activiteiten worden verder getest met nieuwe groepen en doorheen de tijd zullen er ook nieuwe activiteiten worden toegevoegd. We hopen dat deze reeks zo verder kan blijven groeien om kinderen mee te nemen in hun eigen veerkracht ontwikkelingstraject.

Mocht je met de reeks aan de slag willen en toch graag meer uitleg willen, mag je altijd contact zoeken: [Liv.leeman@cawoostbrabant.be](mailto:Liv.leeman@cawoostbrabant.be)

Veel succes!

|                    |
|--------------------|
| <b>Superhelden</b> |
|--------------------|

- **Type activiteit:** Introductie thema
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen worden geprikkeld door het thema superhelden.
  - Kinderen maken in gedachten de transfer van de superkrachten zoals vliegen en teleportatie naar de 'menselijke' superkrachten zoals vrienden maken en tot rust komen.
  - Kinderen verkennen het idee dat ze zelf een superheld zijn.
- **Benodigd materiaal**
  - Foto's/prenten/videomateriaal van superhelden
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten in een kring
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders

Belangrijk om te zorgen dat de kinderen voldoende mee zijn in het idee van een kind als held met 'gewone' sociale krachten zoals vriendschapskracht enz....
- **Verloop: groepsgesprek**
  - Kinderen zitten in een kring en de begeleider laat afbeeldingen zien van superhelden: Marvel, Harry Potter en co, Lego Ninjago, enz...
  - Bevragen wat helden zo bijzonder maakt. (Superkrachten/uitdagingen) Verkennen welke superkrachten superhelden hebben. Stilstaan bij het feit dat kinderen ook superhelden kunnen zijn. Verkennen welke superkrachten kinderen zouden kunnen hebben. Eventueel: trailer tekenfilm Superpets: <https://www.youtube.com/watch?v=pu7FEvYQCJc>
  - Superhelden hebben soms hun uitdagingen, ook al hebben ze superkrachten.
  - Bespreken met de kinderen hoe je een superheld herkent: cape, masker, speciaal pak, kan vliegen ...
  - Wanneer was jij al eens een superheld?

- Welke uitdaging heb jij al eens overwonnen? Uitdagingen verzamelen op briefjes in een pot/doosje.

Bij deze vraag kan je als begeleider eerst antwoorden en een luchtig voorbeeld geven, zodat de antwoorden niet te zwaar beladen worden (vb.: ik ben bang van spinnen en moest ooit, toen ik alleen thuis was, een grote spin uit de kamer jagen.)

- **Afsluiten**

- Het groepsgesprek wordt afgesloten door over te gaan op de tekenopdracht van het zelfportret.

**Bron:**

- Leeman L., Mijn leven als superheld, 2018 CAW Oost-Brabant.
- Melanie De Roose, Fonkel.

|                    |
|--------------------|
| <b>Namenrondje</b> |
|--------------------|

- **Type activiteit:** kennismakingsactiviteit
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen maken kennis met elkaar en de begeleiders
  - Kinderen leren elkaars naam
- **Benodigd materiaal**
  - Geen materiaal nodig
- **Startopstelling**

Kinderen en begeleiders zitten in een kring
- **Duur**

5 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop:**
  - **Variatie 1**

Kinderen en begeleiders zitten/staan in een kring. Begeleider start door hand omhoog te steken en eigen naam te zeggen. Dan doet de volgende in de cirkel dit en zo gaan we de hele cirkel 2 keer rond.
  - **Variatie 2**

Begeleider zegt eigen naam en geeft met hand naar links of rechts aan naar waar de namenketting verder gaat. De volgende persoon kan de ketting verderzetten door dezelfde richting aan te geven en eigen naam te zeggen of de richting veranderen door een andere kant op te wijzen met de hand.
  - **Variatie 3**

De begeleider start de cirkel door de naam van de persoon links of rechts te zeggen en met de hand de richting aan te geven. De volgende persoon mag dan de richting verderzetten door weer met de hand te wijzen naar de volgende en zijn/haar naam te zeggen of de richting veranderen door de naam te zeggen van de persoon die voor hem/haar aan de beurt was.

- **Variatie 4**

De namen kunnen ook over de cirkel heen doorgegeven worden.

- **Afsluiten**

Wanneer de namen voldoende gekend zijn in de groep.

**Bron:**

- Improvisatietheater, bron onbekend.

|        |
|--------|
| De put |
|--------|

- **Type activiteit:** groepsvorming
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen durven een plek nemen in de groep door een geluid in de put te gooien.
  - Kinderen ervaren samenhang en dat ze bij de groep horen doordat de volledige groep hun geluid herhaalt.
- **Benodigd materiaal**

Niets bijzonder
- **Startopstelling**
  - Kinderen staan in een kleine cirkel rondom een denkbeeldige put
- **Duur**

10 min
- **Begeleiding**
  - 2 begeleiders
  - Het is goed om met de begeleiders heel duidelijk en enthousiast mee te doen van in het begin zodat de aarzelende kinderen ook uitgenodigd worden om actief ook eigen inbreng te doen.
- **Verloop**

De groep staat in een cirkel rondom een denkbeeldige put. De eerste (begeleider) gooit een geluid in de put door met eigen stem een klank te maken (ha of oe) en met de handen en armen het geluid in de put te gooien. De groep herhaalt met kracht het geluid met dezelfde beweging allemaal samen. Dan gooit de volgende er een geluid in. Met de geluiden mogen er ook emoties (boze geluiden/bange geluiden/ verdrietige geluiden...) in de put gegooit worden. De groep bekrachtigt steeds de inbreng.

Bron: Improvisatietheater, bron onbekend.

Deze activiteit is nog niet opgenomen in het uitgewerkte programma maar als extra voorzien.

|                  |
|------------------|
| Ik als superheld |
|------------------|

- **Type activiteit:** creatieve activiteit en psycho - educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen plaatsen zichzelf in de ruimte door zichzelf levensgroot op papier vast te leggen.
  - Kinderen fantaseren over hoe ze er zouden willen uit zien als superheld.
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Lokaal: voldoende groot zodat alle kinderen op een groot papier een lichaamsfiguur van zichzelf kunnen tekenen.
  - Materiaal: grote papieren/kartonnen waarop kinderen een lichaamsgrote tekening van zichzelf kunnen maken.
  - Dikke stiften in allerlei kleuren, zeker evenveel zwarte stiften als er kinderen zijn.
- **Startopstelling**
  - Verdeel kinderen per twee zodat ze bij elkaar de omtrek op papier kunnen zetten, als begeleider loop je rond om te assisteren.
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

Nadat er groepjes van 2 gemaakt zijn, tekenen kinderen de omtrek van elkaar op hun eigen papier. 1 kind gaat liggen en de andere maakt met potlood de omtrek. Wanneer de omtrek op papier staat, mogen de kinderen met een zwarte stift de figuur duidelijker/herkenbaarder maken: gezicht toevoegen, handen duidelijker maken, kledij toevoegen... in het thema van superheld, ze mogen zichzelf dus tekenen als superheld.

Wanneer die basis op papier staat, laat je iedereen de stiften even neerleggen.

Afsluiten: Wanneer iedereen klaar is met tekenen

**Bron:** Liv Leeman

## Ademhalingsoefening Vlinder

- **Type activiteit:** ademhalingsoefening

- **Leerdoel van de activiteit**

- Bewust leren ademen
- Ontspannen

- **Benodigd materiaal**

Geen materiaal nodig

- **Startopstelling**

Kinderen staan in cirkel opgesteld of kriskras door elkaar. Zorg ervoor dat ze voldoende ver uit elkaar staan zodat ze elkaar niet aanraken tijdens het ademen. Je kan hen vragen vooraf de twee armen te spreiden en een rondje te draaien om te kijken dat ze niemand anders raken.

- **Duur**

10 min

- **Begeleiding**

2 begeleiders

- **Verloop**

Kinderen stellen zich verspreid op in de ruimte. Laat hen eerst thuiskomen op de plek waar ze nu staan. Laat hen even bewust contact maken met de vloer onder hun voeten. Je kan op blote voeten werken. Laat hen vervolgens de twee armen voor zich strekken met de handen gesloten tegen elkaar. Nodig hen uit om de armen te openen bij een inademing en vervolgens weer te sluiten bij een uitademing. Laat hen eerst op eigen tempo exploreren. Ze hoeven niets aan hun ademhaling te veranderen, gewoon rustig meebewegen met de adem. Vervolgens kan je hen uitnodigen om samen met jou nog een aantal keer te ademen waarbij je de klemtoon legt op diep inademen en rustig uitademen.

- **Afsluiten**

Na een tiental minuten.

### Bron:

- Mindful Kidstraining I Am-See true

|          |
|----------|
| Check-in |
|----------|

- **Type activiteit:** relaxatie - aandacht oefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij hoe ze zich voelen binnenin (mate van opwinding)
  - Kinderen staan stil bij de rustige plekken in het eigen lichaam en de minder rustige plekken
- **Benodigd materiaal**
  - Prent met afbeelding van lichaam: bijlage check-in p.66
  - Stiften
  - Yoga matjes
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten in een cirkel op het eigen matje met tekening van figuur voor zich. De stiften staan in het midden.
  - Kinderen worden uitgenodigd om te voelen bij zichzelf hoe ze zich op dit ogenblik voelen.
- **Duur**

10 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

Kinderen worden uitgenodigd om te voelen bij zichzelf hoe ze zich op dit ogenblik voelen. Ze kunnen hiervoor de ogen sluiten maar dat hoeft niet. De begeleider nodigt hen uit om te zoeken naar de plekken waar zich de meeste energie bevindt en de plekken waar zich het minst energie bevindt. Ze mogen dit daarna op de figuur weergeven. Ze kunnen variëren met kleuren maar dat hoeft niet.
- **Afsluiten**

Wanneer iedereen klaar is met tekenen

**Bron:** Liv Leeman

## M&M spel

- **Type activiteit:** kennismakingsspel
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen en begeleiders leren elkaar wat beter kennen
  - Kinderen oefenen met delen over zichzelf in de groep
- **Benodigd materiaal**
  - Kom en M&M's/smarties/gekleurde snoepjes
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten in een cirkel rond de schaal met M&M's
- **Duur**
  - 10 min/15 min

- **Begeleiding**

2 begeleiders

- **Verloop**

De kinderen nemen om beurt (al dan niet met de ogen dicht) een M&M uit de schaal en beantwoorden de vraag die hoort bij de kleur die ze namen.

- GEEL -> Mijn naam is ...
- GROEN -> Mijn favoriete hobby is ...
- ROOD -> Mijn favoriete eten is ...
- BLAUW -> Met dit liedje zing ik altijd heel luid mee ...
- ORANJE -> Mijn lievelingsdier is ...
- BRUIN -> wildcard – je mag zelf iets vertellen

Tip: begin zelf als begeleider en neem op een kaartje de kleuren met vraag bij de hand.

- **Afsluiten**

Wanneer iedereen ruim gedeeld heeft.

**Bron:** Melanie De Roose, Fonkel

|                          |
|--------------------------|
| Ik en mijn superkrachten |
|--------------------------|

- **Type activiteit:** creatieve activiteit en psycho- educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij welke soorten superkrachten (sociale skills en regulatie skills) er bestaan
  - Kinderen denken na over welke superkrachten ze al hebben
  - Kinderen denken na over welke superkrachten ze nog zouden willen verwerven
  - Kinderen verankeren superkrachten in een edelsteen
- **Benodigd materiaal**
  - Afbeeldingen van krachtenlijst (zie bijlage krachtenlijst p.55)
  - Zelfportret van de kinderen
  - Stiften in allerlei kleuren
  - Post-its
  - Schaar
  - Verschillende kleuren edelstenen (kleine trommelstenen 1 à 2 cm in bulk te kopen, te vinden bij spirituele winkels, edelstenenwinkels, online)
  - Stukjes stof
  - Touwtjes
- **Startopstelling**

De prenten met de verschillende superkrachten liggen verspreid doorheen de ruimte samen met post-its waar de krachten opgeschreven zijn (evenveel post-its als er kinderen zijn). Kinderen worden uitgenodigd om op zoek te gaan naar de verschillende prenten. Wanneer ze de kracht al hebben, mogen ze een post-it meenemen ook als ze de kracht graag zouden verwerven in de toekomst.
- **Duur**

30 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders

- **Verloop**

- Kinderen worden uitgenodigd om op zoek te gaan naar de verschillende prenten. Wanneer ze de kracht al hebben, mogen ze een post-it meenemen, of als ze de kracht graag zouden verwerven in de toekomst.
- Kinderen plakken de post-its op het zelfportret. Als het een kracht is die ze in de toekomst willen verwerven, knippen ze de post-it in de vorm van een wolkje.
- Kinderen schrijven op extra post-its de krachten die niet bij de prenten zaten maar die ze zelf wel hebben, ze verzinnen er zelf een naam voor en plakken die ook rond het zelfportret.
- Per kracht mogen ze ook een bijbehorende edelsteen zoeken die voor hen er het best bij past.
- De edelstenen worden verzameld per kind in een doekje dat dichtgebonden wordt met een touwtje. Dit is hun krachtenzakje dat ze altijd bij zich kunnen hebben.

**Bron:**

- Leeman L., 'Mijn leven als superheld', 2018 CAW Oost-Brabant
- Melanie De Roose, Fonkel

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| <b>De stille rustige plek/leuke gedachtenkracht</b> |
|-----------------------------------------------------|

- **Type activiteit:** relaxatie, psycho-educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen kunnen zich een mentale voorstelling maken van een plek waar ze zich veilig voelen
  - Kinderen kunnen tot rust komen door de veilige plek op te roepen
  - Kinderen kunnen verschillende zintuiglijke ervaringen koppelen aan de veilige plek
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Ruime zaal zodat kinderen op de grond kunnen liggen
  - Een yoga matje voor elk kind
  - Papier
  - Stiften
- **Startopstelling**
  - Kinderen liggen verspreid door de ruimte op yoga matjes
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

De kinderen liggen verspreid in de ruimte op een yoga matje. De begeleider vraagt hen om de ogen te sluiten. Hij vraagt aan de kinderen om terug te denken aan een leuke gebeurtenis uit het verleden. Als dit niet meteen lukt, mogen de kinderen zich ook een fictieve situatie inbeelden. Beide werken even goed. De begeleider begeleidt hen met onderstaande tekst.

‘Jullie mogen terugdenken aan een fijne plek. Het mag een plek zijn waar je al eens geweest bent maar het mag ook een plek zijn die niet echt bestaat. Het is een plek waar je je heel fijn voelt als je er bent.

Kijk meer eens goed rond. Waar ben je? Wat is er allemaal te zien? Wat vind je mooi/fijn aan wat je ziet? Neem het goed in je op. Wat is er allemaal te horen op

jouw leuke plek? Welke geluiden hoor je? Misschien ben je buiten en hoor je de wind, of misschien zijn er dierengeluiden of mensen? Probeer zoveel mogelijk geluiden te horen die bij jouw plek passen. En nu gaan we voelen. Wat voel je als je op jouw leuke plek bent? Misschien sta je op je blote voeten in het zand of voel je de zon op je gezicht? Ook onze neus kunnen we gebruiken. Welke geur ruik je op je leuke plek, misschien zijn er bloemen of ruik je eten? En als laatste, misschien is er ook wel iets te proeven op jouw leuke plek, misschien eet je er wel je allerlekkerste snoepje, ...

- **Afsluiten**

Als begeleider laat je de kinderen nog heel even genieten. Daarna mogen ze hun leuke plek verankeren in een tekening waarop alle sensorische elementen worden weergegeven. Je nodigt hen daarna uit om 's avonds als ze gaan slapen terug te keren naar de leuke plek en te proberen weer heel levendig voor de geest te halen. Wie weet kunnen ze er wel over dromen?

**Bron:** Liv Leeman

## Luisteren als een ninja

- **Type activiteit:** relaxatie - aandacht oefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen leren met hun volle aandacht bij het luisteren zijn
  - Kinderen zijn gefocust en rustig om aan de rest van de activiteiten te beginnen
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Een klankschaal en klopper
  - Yoga matjes
- **Startopstelling**

Kinderen zitten rond de klankschaal op een yoga matje.

- **Duur**

5 minuten
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

De kinderen zitten op yoga matjes rond de klankschaal. Begeleider laat eerst de klankschaal zien en klinken. De begeleider nodigt vervolgens de kinderen uit om goed te zitten. Ze mogen de ogen sluiten maar dat moet niet. De begeleider tikt op de klankschaal en de kinderen mogen hun arm in de lucht steken wanneer ze de klankschaal niet meer horen.

Een andere variatie kan zijn dat je begint met de kinderen te laten staan en dat ze mogen gaan zitten wanneer ze niets meer horen. De kinderen mogen andere variaties bedenken.

**Bron:** Mindful Kidstraining I Am instituut – See true

|                               |
|-------------------------------|
| <b>Gevoelens en gedachten</b> |
|-------------------------------|

- **Type activiteit:** Groepsgesprek – psycho-educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij verschillende emoties
  - Kinderen staan stil bij de impact van helpende gedachten op gevoelens
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Ruimte waarin kinderen in een cirkel kunnen zitten.
  - Bijlage Gebeurtenis-Gedachten-Gevoelens p.69
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten in een cirkel voor het groepsgesprek.
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

We bespreken in groep:

Welke emoties kennen we?

We overlopen in groep de 4 basisemoties: blij, boos, bang, verdrietig, en gaan daarover in dialoog:

  - Wat is blij/boos/bang/verdrietig zijn? Hoe kun je dat met je eigen woorden uitleggen?
  - Hoe herken je bij jezelf dat je blij/boos/bang/verdrietig bent?
  - Hoe herken je bij anderen dat ze blij/boos/bang/verdrietig zijn?
  - Wat kun je doen voor jezelf als je boos/bang/verdrietig bent?
  - Wat kun je doen voor anderen als je merkt dat ze boos/bang/verdrietig zijn?

Daarna staan we stil met de groep bij gebeurtenissen en gedachten:

We tonen de kinderen aan dat ze via hun manier van denken negatieve gevoelens kunnen beïnvloeden.

Als er iets gebeurt, vormen we ons daar een bepaalde gedachte bij. Door die gedachte krijgen we een bepaald gevoel. Dat gevoel bepaalt het gedrag dat we gaan vertonen bij die gebeurtenis.

Het enige element hierin waarop we invloed hebben, is onze gedachten.

Je kan de bijlage: gebeurtenis-gevoelens-gedachten gebruiken als gespreksstarter

Vb.:

- Gebeurtenis: Er zit een grote spin in de kamer.
- Gedachte: Help, ik ben bang van spinnen!!
- Gevoel: Ik voel mij bang, durf de kamer niet ingaan, mijn hart bonst in mijn keel.
- Gedrag: Ik moet wenen, ik loop weg, ik begin te roepen, ik word heel onrustig.

OF

- Gebeurtenis: Er zit een grote spin in de kamer.
- Gedachte: Die spin is nog altijd véél kleiner dan mij, ze kan en zal mij niks doen.
- Gevoel: Ik voel mij rustig, ik ben niet bang.
- Gedrag: Ik ga de kamer in en doe wat ik wou doen zonder mij zorgen te maken. Ik kijk hoe ik de spin buiten kan zetten.

Je staat in groep stil bij wat helpende gedachten kunnen zijn en werkt met voorbeelden van de groep.

- **Afsluiten**

Wanneer er voor jouw gevoel voldoende is uitgewisseld rond helpende gedachten.

**Bron:**

- Melanie De Roose, Fonkel
- Mindful Kidstraining, I Am See True
- Liv Leeman - bijlage

## Ik en mijn gevoelens

- **Type activiteit:** creatieve activiteit en psycho- educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen krijgen zicht op hoe verschillende gevoelens (boos-bang-blij-verdrietig) zich in hun lichaam laten voelen.
  - Kinderen staan stil bij hoe anderen deze emoties via hun lichaam bij hen kunnen opmerken.
- **Benodigd materiaal**
  - Zelfportret van de kinderen als superheld.
  - Dikke stiften in allerlei kleuren, zeker evenveel zwarte stiften als er kinderen zijn.
- **Startopstelling**
  - Verdeel kinderen doorheen de ruimte zodat ze comfortabel aan hun zelfportret kunnen werken. Als begeleider loop je rond om te assisteren.
- **Duur**  
een half uur.
- **Begeleiding**  
2 begeleiders
- **Verloop**

Je vraagt aan de kinderen om te denken aan hoe ze zich voelen als ze blij zijn. Om te helpen, mogen ze terugdenken aan een moment. Dan vraag je hen waar in hun lichaam ze dit zouden voelen en hoe het daar voelt voor hen. Kinderen mogen antwoorden in de groep. Belangrijk dat ze verschillende observaties van elkaar horen. Op die plekken mogen ze een lachende smiley tekenen/ gele vlek op hun zelfportret en er eventueel bij schrijven hoe het daar voelt. Daarna vraag je hoe anderen het aan hen zouden kunnen zien dat ze blij zijn. Deze dingen mogen ze ook toevoegen aan hun zelfportret.

Dit doe je ook met de andere emoties:

Bang: Bange smiley (voortekenen)/blauwe vlek

Verdrietig: huilende smiley/ paarse vlek

Boos: boze smiley/rode vlek

- **Afsluiten**

Wanneer iedereen ongeveer klaar is met tekenen, worden de stiften opnieuw verzameld. De kartonnen figuren worden aan de zijkant van de ruimte gezet.

**Bron:** Liv Leeman

|                     |
|---------------------|
| <b>Bellenblazen</b> |
|---------------------|

- **Type activiteit:** ademhalingsoefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Bewust ademen
  - Lang en rustig uitademen
  - Bewust bewegen
- **Benodigd materiaal**
  - Bellenblaas
  - Bellenblaasvloeistof (afwasmiddel met water)
- **Startopstelling**
  - Kinderen zetten zich verspreid in de ruimte. Dit is ook een goede activiteit om buiten laten doorgaan.
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**
  - 2 begeleiders
  - Dit is een activiteit die kinderen zeer leuk vinden. Naast al het spelplezier is het goed om ook de aandacht te vestigen om eens te proberen om een zo groot mogelijke bel te blazen of zoveel mogelijk met 1 uitademing. Je kan kinderen naast het uitademingsaspect ook uitnodigen om bewust te voelen hoe het voelt om een bel op je handen te laten kapot spatten of heel voorzichtig te bewegen zodat je een bel kan opvangen.
- **Verloop**
  - Kinderen krijgen een bellenblaas en mogen bellenblazen. Als begeleider betrek je hen bewust bij de ademhaling die nodig is om mooie bellen te maken en nodig je hen uit om alle aspecten van bellen blazen bewust te ervaren.
- **Afsluiten**

Dit is een activiteit die wat aankondiging nodig heeft om af te sluiten. Je kan bijvoorbeeld zeggen 'iedereen gaat nog 1 keer zoveel mogelijk bellen in de lucht blazen, we lopen er onderdoor en dan gaan we verder met een andere activiteit.'

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>Ademhalingsoefening Qi gong</b> |
|------------------------------------|

- **Type activiteit:** bewegingsoefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen leren bewust ademen
  - Kinderen leren effect voelen van ademhalingsoefening
- **Benodigd materiaal**
  - Lokaal: voldoende ruim zodat kinderen zich in een cirkel kunnen opstellen zonder elkaar te raken.
  - Geen extra materiaal nodig
- **Startopstelling**
  - Cirkel
- **Duur**

10min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

Kinderen stellen zich op in een cirkel op voldoende afstand (armen zijwaarts laten strekken en heen en weer zwaaien). Stevig laten staan. Bij inademen beide handen voor zich langzaam mee omhoog brengen. Bij uitademen beide handen langzaam mee naar beneden laten bewegen.

Optie: voordien via thermometer arousal (mate van activering in het lichaam) laten aangeven. Nadien opnieuw laten aangeven.
- **Afsluiten**

Na een vijftal ademhalingen of nadat je de thermometer nog eens gedaan hebt. Je kan hiervoor ook de bijlage van de check-in gebruiken.

**Bron:** Qi Gong oefeningen

## Het raampje

- **Type activiteit:** psycho-educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen begrijpen het concept ‘het raampje’
  - Kinderen begrijpen wat er gebeurt wanneer ze boven hun raampje gaan
  - Kinderen begrijpen wat er gebeurt wanneer ze onder hun raampje gaan
  - Kinderen reflecteren over situaties waarin ze onder of boven hun raampje gaan en bepalen wanneer dit voor hen gebeurt.
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Afbeelding van de window of tolerance (het raampje) zie internet.
  - Papier om de window of tolerance al tekenend uit te leggen
  - Schoendoos per kind
  - Post-its
  - Eventueel laptop met animatie (de window of tolerance van Augeo)
    - <https://youtu.be/U8gLstY6dYc?si=Au-XM-oHEgvSvTR8>
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten in een cirkel rond een groot papier
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**
  - Je deelt de schoendoos en post-its uit en zet de stiften in het midden.
  - Al tekenend geef je de uitleg over de window of tolerance ‘het raampje’. Je tekent eerst het raam en dan de onder boven en middenlijn. Je legt uit dat een gewone dag ongeveer in het midden begint en dan laat je de lijn lichtjes golven met kleine gebeurtenissen: de wekker loopt af, je bent je zwemzak vergeten...En dan laat je de lijn boven de bovenlijn klimmen. Er gebeurt iets ingrijpends, je stress gaat helemaal naar boven. Laat kinderen nadenken wat

zo'n gebeurtenissen kunnen zijn, laat input vanuit de groep komen en kader. Bespreek wat er dan gebeurt in het lichaam: je hart begint sneller te slaan, je longen gaan open en je begint sneller te ademen, je bent klaar om te vechten of heel snel weg te vluchten. Vraag aan de kinderen of ze dit herkennen en hoe het bij hen dan voelt. Daarna laat je de lijn weer zakken helemaal onder de onderste lijn. Ook daar leg je uit wat er gebeurt, je wilt er niet meer zijn maar kan niet echt weg, je vlucht in jezelf, je droomt weg of je valt flauw...Laat de kinderen hier ook zelf over nadenken. Hebben ze dit al eens meegemaakt?

- Visualiseer de boven- en onderkant van de window of tolerance eventueel met een vulkaan en een ijsberg.
- Dan laat je de kinderen eigen situaties op post-its schrijven die ze zelf meemaakten of die ze herkennen en ze op hun eigen doos kleven.
- **Afsluiten**
  - Wanneer iedereen voldoende situaties heeft opgeplakt op de eigen doos

**Bronnen en inspiratie:**

- <https://www.onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/2021-07/Window%20of%20tolerance%20school.pdf>
- Stichting Augeo: psycho-educatie Window of Tolerance

- **Type activiteit:** creatieve activiteit, psycho- educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij welke sensorische prikkels aangenaam zijn.
  - Kinderen verzamelen leuke sensorische prikkels in hun doos.
  - Kinderen leren dat sensorische prikkels hen kunnen helpen tot rust te komen als ze dreigen uit hun raam te gaan/uit hun raam gegaan zijn.
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Schoendoos met uitdagingen (verzameld in de activiteit 'het raampje')
  - Post-its
- **Startopstelling**

De kinderen hebben elk hun eigen doos bij de hand. Ze zitten verspreid in de ruimte. Zorg dat ze jou als begeleider goed kunnen horen.
- **Duur**

15 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

Je spreekt in groep over wat de kinderen nu al gebruiken om tot rust te komen. Je legt als begeleider uit dat we in de dingen die we met onze zintuigen (ogen, oren, neus, voelen en smaak) ervaren, dingen kunnen vinden die ons rustig maken. Om de zintuigen wat op te warmen, overloop je ze even met hen.

  - Kijk in de ruimte rond en noem 1 ding dat je kan zien.
  - Sluit je ogen en noem 1 ding dat je kan horen.
  - Snuffel eens in het rond: hoe ruikt het hier?
  - Wrijf eens over je trui: hoe voelt hij?
  - Denk eens aan je mond, wat kan je proeven?

Daarna mogen de kinderen op post-its dingen opschrijven per zintuig die ze leuk vinden:

Waar kijken ze graag naar? Welk geluid/muziek horen ze graag? Wat eten ze graag? Wat voelen ze graag met hun handen/met hun voeten? Wat ruiken ze graag? Geef zelf voorbeelden en wees creatief.

De doos gaat mee naar huis als opdracht. Tegen de volgende sessie mogen de kinderen de post-its inwisselen voor echte dingen: lekkerste snoepje, foto's van leuke mensen, leuke voel-dingen, ...

Deze schatkist kunnen ze gebruiken op momenten dat het wat moeilijker is of als ze een uitdaging tegenkomen.

- **Afsluiten**

- Wanneer iedereen voldoende dingen heeft opgeschreven.

**Bron:** Liv Leeman

|                            |
|----------------------------|
| <b>Stress ballen maken</b> |
|----------------------------|

- **Type activiteit:** psycho-educatie, creatieve activiteit
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij welke momenten ze nood zouden kunnen hebben aan een stress bal.
  - Kinderen testen een variatie aan tactiele sensorische prikkels en de impact op hun beleving.
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Ballonnen in verschillende kleuren
  - Bloem
  - Rijst
  - Couscous
  - 1 Trechter of afgeknipte flessenhals per kind

Tip: het vullen van de ballonnen verloopt niet zonder morsen, voorzie een plek waar dit ok is en voorzie kuismateriaal achteraf.
- **Startopstelling**
  - Geef de instructie eerst in groep. Dan kiest elk kind een ballon en vulmateriaal.
- **Duur**

20 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**

De begeleider laat een opgevulde stressbal zien en geeft die rond in de groep. Hij nodigt de kinderen uit bewust te voelen want de sensatie van het voelen en knijpen in de stressbal binnenin doet met hen. Nadien laat de begeleider nog andere stress ballen circuleren met een andere vulling en vraagt de kinderen om stil te staan bij het verschil. De begeleider legt uit dat het soms helpend is als je veel spanning ervaart om dan met je handen iets te doen zoals in een stressbal knijpen. Soms kan het ook helpen om je aandacht beter te focussen. De begeleider bevraagt de

groep naar momenten waarop het voor hen handig zou kunnen zijn om een stressbal te hebben.

De begeleider toont de verschillende vulsels, ballonnen en trechters. Daarna mogen de kinderen zelfstandig werken. Tijdens het werken kan je als begeleider rondgaan en bevragen in welke situaties de kinderen een stressbal kunnen gebruiken en welke vulling voor hen het beste werkt.

Tip: er is soms assistentie nodig bij het leggen van knoopjes in de ballon.

**Werkinstructie:**

- De kinderen trekken de ballon over de opening van de fles.
  - Ze vullen de ballon met vulmateriaal (bloem, rijst, couscous, experimenteer gerust met ander materiaal)
  - Ze leggen een knoopje in de ballon.
  - Van een andere ballon knippen ze het einde af en trekken dan de ballon over het afgeknoopte einde van de gevulde ballon, zo wordt het een echte bal.
- **Afsluiten**
    - Wanneer iedereen verschillende soorten balletjes gemaakt heeft.

**Bron:** <https://nl.wikihow.com/Een-stressbal-maken>

## Ademhalingsoefening 4444

- **Type activiteit:** Ademhalingsoefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen leren met hun ademhaling zichzelf rustiger maken
  - Kinderen leren de techniek van de 4444-ademhaling (box breathing)
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Voldoende groot om kinderen op een yoga matje te laten zitten.
  - Yoga matjes
- **Startopstelling**
  - Kinderen zitten verspreid in de ruimte of in een cirkel op yoga matjes

- **Duur**

10min

- **Begeleiding**

2 begeleiders

- **Verloop**

Laat kinderen plaats nemen op de yogamatten verspreid door de ruimte of in een cirkel. Zorg dat ze jou als begeleider voldoende kunnen zien. Leg het concept van de 4444-ademhaling uit: we ademen een vierkant. 4 tellen inademen, dan 4 tellen vasthouden, 4 tellen uitademen, 4 tellen vasthouden. Je kan dit visualiseren door een vierkant te tekenen met je vinger in de lucht of in gedachten.

Leuk weetje: deze ademhaling wordt toegepast door de Navy Seals om een scherp schot te kunnen nemen onder stress.

- **Afsluiten**

Na 5 rondjes ademen

**Bron:** onbekend

## Hulp vragen

- **Type activiteit:** psycho-educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen reflecteren in groep over hulp vragen
  - Kinderen oefenen met hulp vragen
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Niets bijzonder
- **Startopstelling**
  - In een cirkel
- **Duur**

10 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**
  - Groepsbegeleider geeft het gesprek vorm aan de hand van onderstaande vragen. Hij vraagt aan de kinderen een voorbeeld situatie waarin er hulp kan gevraagd worden. De hele groep denkt mee na.
  - Stap 1: je vraag voorbereiden:
    - Waarvoor wil je precies hulp?
    - Aan wie kan je je vraag best stellen?
    - Wanneer kan je je vraag best stellen?
    - Hoe kan je je vraag best stellen?
  - Een ik-boodschap komt het best over. Zeg wat jij wil, of waar jij hulp voor nodig hebt. Zeg wat er op je lever ligt en wat de andere persoon voor je kan betekenen. Zo kan je samen een oplossing zoeken.
  - Stap 2: Stel je hulpvraag
    - Stel je vraag aan de andere persoon zoals je hebt voorbereid in stap 1.
    - Probeer kort en duidelijk te zijn.

- Geef de andere persoon de gelegenheid om zijn of haar mening te geven. Vraag bijvoorbeeld “Hoe zou jij dat aanpakken?” of “Wat denk je daarvan?”. Luister goed naar zijn of haar mening.
- Zeg dat je het fijn of jammer vindt als hij of zij (niet) kan helpen.
- Wat gebeurt er als de andere je niet kan helpen?
  - Probeer een nee te aanvaarden.
  - Maak je niet boos.
  - Misschien kan je nog vragen of de persoon het op een ander moment wil doen. Of heeft hij een tip bij wie je terecht kan.
  - Je kan altijd bij iemand anders te hulp gaan. Je hebt niets verloren door je vraag te stellen!
  - Geef vooral niet op! Jouw hulpvraag is belangrijk. Soms is het gewoon niet gemakkelijk om de juiste persoon te vinden.
- Wat als de ander wel wil helpen?
  - Zodra de andere persoon zegt je te helpen, is het tijd om duidelijke afspraken te maken. Wat gaat hij of zij doen en wanneer? Afspraken maken voorkomt latere ergernissen, zoals bijvoorbeeld “Hij had gezegd dat hij mij ging helpen, maar nu heeft hij dat nog altijd niet gedaan.”
  - Je hoeft niet onmiddellijk een oplossing voor je vraag te vinden. Maar je kan wel afspreken wat je van de ander verwacht. Bijvoorbeeld “Ik hoop dat je een half uurtje naar me wil luisteren zodat ik mijn verhaal eens kwijt kan.”
- **Afsluiten**
  - Na voldoende uitwisseling

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

|                     |
|---------------------|
| <b>'Nee' zeggen</b> |
|---------------------|

- **Type activiteit:** psycho-educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen reflecteren over hoe ze een grens aan kunnen geven in verschillende contexten
  - Kinderen leren de HOND- methode kennen
  - Kinderen oefenen met nee-zeggen

- **Benodigd materiaal en ruimte**

Prenten van de bijlage: het stellingenspel nee-zeggen p70-p86

- **Startopstelling**

Kinderen zitten in een cirkel voor een kringgesprek

- **Duur**

15 min

- **Begeleiding**

- 2 begeleiders
- 1 begeleider geeft instructie, 1 begeleider observeert

- **Verloop**

De kinderen zitten in een kring en de begeleider bevraagt wat de kinderen onder grenzen aangeven begrijpen. De begeleider laat iedereen aan bod komen. De begeleider kijkt in groep met de kinderen situaties waarin het nodig is om je grenzen aan te geven.

De begeleider neemt het stellingenspel erbij en geeft de kinderen een groene en een rode kaart en doet het stellingenspel met de kinderen.

**Variatie:**

Je kan de kinderen ook laten plaats nemen in de ruimte. Als ze akkoord zijn, mogen ze aan de ene kant van de ruimte gaan staan. Als ze niet akkoord zijn, mogen ze aan de andere kant van de ruimte gaan staan.

Hieronder vind je een overzicht van de tekst bij het stellingenspel. De prenten vind je in de bijlage. Om goed te werken kan je de tekst op de achterkant van de prenten kleven.

- Door nee te zeggen maak ik vrienden
  - Het is goed voor je vriendschap als je kunt aangeven wat je niet wilt. Anderen kunnen het lastig vinden als je geen nee durft zeggen. Dan moeten ze in jouw plaats proberen denken. Ze weten niet of je de waarheid durft vertellen.

Er is niets mis met opkomen voor jezelf! Integendeel, dan kom je over als een sterke persoon met een eigen mening.

- Als ik ja zeg, is iedereen tevreden
  - Ja zeggen maakt iedereen tevreden behalve jij zelf. Vaak zeg je gewoon ja om iemand te plezieren of om van het gezeur af te zijn. Daardoor moet je soms dingen doen die je zelf minder leuk vindt, of heb je weinig tijd over om dingen te doen voor jezelf.
- Als ik mensen te vriend wil houden, moet ik ja zeggen
  - Het is mooi dat je probeert te denken hoe anderen zich zouden voelen. Maar vergeet jezelf ook niet. Jouw gevoel is even belangrijk! Daarnaast is het ook niet fijn als je erachter komt dat iemand 'ja' zegt met tegenzin.
- Nee zeggen geeft zelfvertrouwen
  - Hoe vaker je nee durft zeggen, hoe meer je zelfvertrouwen groeit. Je komt meer op voor jezelf. Je geeft je grenzen aan. Dat geeft energie! Trek jij je vaak aan hoe anderen over je denken? Dan is het juist belangrijk om vaker nee te zeggen! Iemand die nee kan zeggen, wordt gezien als een krachtig persoon.
- Bij nee zeggen moet je vooral goed uitleggen waarom je nee zegt
  - Nee zeggen doe je best kort en krachtig: "nee ik ga het niet doen". Je hoeft de ander niet te overtuigen waarom dit voor jou de beste keuze is. Als je al iets anders gepland had kan je bijvoorbeeld zeggen: "nee, het past me niet". Als de ander niet luistert, kan je nog eens herhalen: nee, ik ga het niet doen. Maar dan stopt het. Een lange uitleg geeft de andere het gevoel dat er ruimte voor discussie is.

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

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>Wie zit er in mijn team?</b> |
|---------------------------------|

- **Type activiteit:** psycho – educatie, creatieve activiteit
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen staan stil bij steunfiguren op verschillende plaatsen: thuis, school, bredere omgeving
- **Benodigd materiaal**
  - Lokaal: voldoende groot zodat kinderen op de grond kunnen tekenen of aan tafel.
  - Stiften
  - Bijlage 'mijn team' p.67
- **Startopstelling**

Kinderen verspreid door de ruimte elk bij een eigen papier of aan tafel bij een eigen papier.
- **Duur**

20 min
- **Begeleiding**
  - Minstens twee begeleiders. 1 iemand leest de vragen voor, 1 iemand om te assisteren met schrijven indien nodig.
- **Verloop**

Kinderen hebben elk een papier en tekengerief. Begeleider leest vragen voor en laat kinderen schrijven en tekenen als antwoord.

Vraag 1:

Stel je was vandaag op school en op school gebeurde er met jou iets wat echt niet leuk was: je had ruzie met je beste vriend, je mocht niet meespelen, je werd gepest... Na school ging je naar huis of de plek waar je woont. Tegen wie thuis zou jij daar iets over kunnen vertellen? Wie kan er heel goed luisteren naar jou of jou een knuffel geven zodat je je weer beter voelt?

Kinderen mogen een blaadje tekenen aan de bloem voor elke mens/elk dier/ elke knuffel die hen thuis steun kan geven.

Vraag 2:

Stel je was thuis en 's avonds gebeurde er thuis iets wat echt niet leuk was: je mama en papa maakten ruzie, je huisdier was gestorven...Tegen wie op school zou jij de volgende dag daarover iets kunnen vertellen?

Opnieuw tekenen de kinderen een blaadje voor elke persoon die hen op school kan helpen, kind of volwassene.

Vraag 3: Zijn er nog andere mensen die er nog niet op staan die jou een fijn gevoel geven en waar je heel graag bij bent?

Ook deze mensen krijgen een plekje.

- **Afsluiten**

Stiften worden opnieuw verzameld. Papieren mogen aan de kant, ze mogen in persoonlijk mapje.

**Bron:** Liv Leeman

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>Ademhalingsoefening – wortels groeien boommeditatie</b> |
|------------------------------------------------------------|

- **Type activiteit:** ademhalingsoefening - bewegingsoefening
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen leren gronden
  - Kinderen leren bewust te ademen
- **Benodigd materiaal**
  - Voldoende ruim lokaal waar kinderen kunnen staan in een cirkel.
- **Startopstelling**
  - Kinderen staan in een cirkel met afstand tussen elkaar zodat ze zijwaarts elkaar niet raken als ze hun handen uitstrekken.
- **Duur**

10 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders
- **Verloop**
  - Kinderen stellen zich op in een cirkel met voldoende afstand. laat kinderen even de armen strekken en heen en weer bewegen zodat ze elkaar niet raken.
  - We gaan vandaag leren stevig staan en energie tanken.
  - Jullie mogen allemaal eens stevig gaan staan met losse knieën. Laat de kinderen even op en neer springen met ontspannen benen en armen.
  - Kinderen worden gevraagd om de ogen te sluiten. Neutraal naar de grond kijken mag ook. Begeleider begeleidt met onderstaande tekst:

Jullie mogen met jullie aandacht naar je voeten gaan. Voel maar eens hoe je voeten op de grond steunen. Hoe voelt het daar, voelt de grond hard of zacht? Kan je voelen dat de aarde een beetje aan je trekt? Zo staan we stevig op de grond.

Je mag denken dat er uit je voeten naar diep in de aarde worteltjes beginnen groeien. Eerst hele kleine zoals bij een bloem maar ze groeien en gaan dieper en dieper als wortels van een grote boom. Ze groeien verder en zoeken een weg door de grond tot ze bij de bron in het midden van de aarde komen. De bron is

een grote lichtbol vol goede en fijne energie. Vanuit die bron kan jij met je wortels energie naar je toe trekken door in te ademen. Als je inademt, komt er energie omhoog die helemaal via de wortels tot in je lichaam stroomt. Je handen kunnen dit ondersteunen door langzaam mee omhoog te bewegen als je inademt en langzaam mee naar beneden als je uitademt (cf. ademhalingsoefening Qi qong). We doen dit samen 5 keer en voel maar hoe de energie via je voeten langs je benen door je buik tot in je hart stroomt.

- **Afsluiten**

- Na vijf ademhalingen mogen de kinderen de ogen weer openen en zich even uittrekken.

**Bron:** Mindful Kidstraining See True - I Am

|                       |
|-----------------------|
| <b>De superhelper</b> |
|-----------------------|

- **Type activiteit:** Relaxatie visualisatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen exploreren het beeld van een ondersteunende stem/figuur
  - Kinderen staan stil bij wat steun van anderen voor hen kan betekenen
- **Benodigd materiaal en ruimte**
  - Yoga matten
  - Papier
  - Stiftten

- **Startopstelling**

Kinderen zitten op de yoga mat in een kring. Om te starten, mogen kinderen ook gaan liggen en de ogen sluiten maar ze mogen ook blijven zitten.

- **Duur**

20 min

- **Begeleiding**

2 begeleiders

- **Verloop**

Je begint de activiteit met een verwijzing naar de vorige sessie waarbij we stilstonden bij ons team. Kunnen rekenen op helpers is heel fijn zeker als er uitdagingen op je pad komen. Soms zijn er helpers aanwezig als je een uitdaging tegenkomt maar soms ben je ook alleen. Dan kan het helpen om te luisteren naar jouw superhelper. Jouw superhelper spreekt aanmoedigende woorden, geeft goede raad en geeft je complimentjes als je iets goeds hebt gedaan.

We gaan onze superhelper vandaag ontmoeten.

Je laat de kinderen een comfortabele positie aannemen. Ze mogen liggen of zitten. Ogen sluiten helpt bij de visualisatie.

Jullie mogen in gedachten naar een fijn bos gaan. Je wandelt er doorheen en komt op een open plek. Er is daar een grasveldje van frisgroen gras en je ruikt de geur van het bos. De wind blaast zachtjes en de bladeren ritselen een beetje. Je hoort de vogeltjes fluiten. Aan de rand van de open plek staat een groot rotsblok. Je kijkt er

een beetje naar. De zon schijnt er bovenop en aan de zijkanten lijkt de rots een beetje te glinsteren. Wie weet groeien er wel kristallen op? Plots wordt het heel stil op de plek. Je gaat zitten want je voelt dat er een bezoeker gaat komen. Je kijkt naar de rots en daar, vanachter de rots, stapt jouw superhelper tevoorschijn! Je kijkt hem aan en de superhelper kijkt terug naar jou. Het lijkt wel alsof jullie elkaar al heel lang kennen. Je weet dat vanaf nu je superhelper altijd bij jou zal zijn als het nodig is, voor goede raad, voor een aanmoediging, je moet er alleen aan denken. Jullie kijken nog een keer naar elkaar en dan vertrekt de superhelper terug. Je ademt nog 1 keer diep in en komt terug naar de ruimte waar wij allemaal zijn. Je mag je ogen opendoen als je ze gesloten had. Je handen en voeten wat bewegen en je eens goed uitrekken.

De kinderen mogen nu hun superhelper tekenen op papier.

- **Afsluiten**
  - Wanneer iedereen klaar is met tekenen

**Bron:** Liv Leeman

|                            |
|----------------------------|
| <b>Toverstaf en spreuk</b> |
|----------------------------|

- **Type activiteit:** creatieve activiteit en psycho- educatie
- **Leerdoel van de activiteit**
  - Kinderen creëren een object om hen te helpen toegang te krijgen tot innerlijke krachtbronnen.
  - Kinderen creëren via taal een mogelijkheid om contact te maken met innerlijke krachten.
- **Benodigd materiaal**
  - Voorbeeld toverstaf
  - Doos met uitdagingen
  - Houten stokken/takken/eetstokjes
  - Messen (je kan ook voorgevormde stokken gebruiken. Bij mes gebruik dient er ook een veiligheidsinstructies te worden gegeven rond veilig messengebruik! Pas mogelijk met kinderen vanaf 8 jaar)
  - Touw
  - Stukjes stof
  - Lijmpistool
  - Verf
  - Penselen
  - Edelstenen
  - Klei
- **Startopstelling**

Verspreid doorheen de ruimte werken de kinderen aan hun eigen toverstaf. Als er met messen wordt gewerkt dienen kinderen eerst hun eigen veilige cirkel rond zich af te bakenen.
- **Duur**

30 min
- **Begeleiding**

2 begeleiders

Bij het eventuele messengebruik dient er eerst instructie gegeven te worden rond veilig messengebruik:

De volgende instructie dient altijd gegeven en gedemonstreerd te worden door de begeleiders vooraleer er met messen gewerkt kan worden. Het is de verantwoordelijkheid van de begeleiders om in te schatten of kinderen (zelfs als ze boven de leeftijd van 8 jaar zijn) in staat zijn om veilig met een mes te kunnen werken en of de setting voldoende ruimtelijk en rustig is om dit werken mogelijk te maken.

Kinderen mogen enkel naast zich werken. Nooit voor zich of op de knieën. In de liesstreek lopen er immers grote slagaders die niet kunnen afgeklemd worden bij snijwonden! De zone van de buik tot aan de onderbenen noemen we daarom de driehoek des doods. De kinderen dienen een veilige cirkel rond zich af te bakenen waarbinnen niemand mag komen. De cirkel is even groot als het bereik van het mes met gestrekte arm. Dit noemen we ook wel de bloedcirkel.

- **Verloop**

Je bespreekt met de kinderen waarvoor toverstaffen kunnen gebruikt worden. Je bekijkt in groep in welke situaties de kinderen al een toverstaf hadden willen hebben in het verleden. Eventueel geef je zelf een voorbeeld: ik was heel zenuwachtig voor een gesprek op het werk en met een toverstaf zou ik mezelf veel moed toveren. Bedenk met de groep wat een goede spreuk zou kunnen zijn. Je kan de doos met verzamelde uitdagingen erbij nemen en reflecteren over een aantal situaties:

Welke krachten zouden nodig zijn om de uitdaging aan te gaan?

Met welke spreuk zouden ze die kracht naar zich toe kunnen trekken?

Daarna toon je het materiaal om de toverstaffen te maken. Kinderen mogen zelf kiezen welke stenen ze integreren in de staf die hen 'extra' kracht zouden kunnen geven. Tijdens het werken spreek je met kinderen over gelegenheden om de staf te gebruiken.

- **Afsluiten**

Wanneer elk kind een staf heeft.

## **Bronnen:**

- Natuurpunt: instructie voor veilig messengebruik
- <https://www.webkonijn.be/toverstaf-maken-van-een-tak-en-klei/>
- <https://www.unicornsandfairytale.be/10-een-leuke-toverstaf-maken-om-wensen-te-vervullen/>

## Voorbeelden



### **Dankwoord**

Deze reeks is tot stand kunnen komen dankzij de campagne OverHoop van de Koning Boudewijnstichting. CAW Oost-Brabant maakte het mogelijk om hier tijd voor te maken.

De inhoud kwam tot stand dankzij de uitwisseling met verschillende professionals. Ik wil hen daarom uitdrukkelijk bedanken voor hun kennis en 'drive' om mee te bouwen aan een veerkrachtig pad voor kinderen:

Het team kinderwerkers van CAW Oost-Brabant

Het team van het Vlaams Expertisecentrum Kindermishandeling

Melanie De Roose van Fonkel

Bert Leers van Alba

Geertrui Heyvaert, projectcoördinator Sterk Leuvens nest voor kwetsbare gezinnen.

### Bronnenlijst

Dierckx S., Gids voor trauma sensitieve zorg in de kinderopvang. 2022 UCLL.

Laevers F. (red.), *De Leuvense Betrokkenheidsschaal voor Kleuters LBS-K nr.1*, CEGO, Leuven (s.a.)

Leeman L. Mijn leven als superheld, 2018, CAW Oost-Brabant.

See True – I Am, Mindful Kids Training.

Soyez, V., Baetens I., Theuns P., Van Droogenbroeck F., Devarwaere S., Weerbaarheid en veerkracht bij kinderen en jongeren 2023, VUB.

### Geraadpleegde websites

<https://www.augeo.nl/nl-nl/themas/veerkracht-en-steun/veerkracht-versterkers/>

<https://www.augeo.nl/nl-nl/breinbijsluiters/professionals-en-kinderen/>

<https://www.augeo.nl/-/media/Files/Breinbijsluiters-Werkmateriaal-Kinderen.ashx>

[https://cris.vub.be/ws/portalfiles/portal/106764336/2023\\_Soyez\\_et\\_al\\_weerbaarheid\\_v\\_eeerkracht\\_eindrapport.pdf](https://cris.vub.be/ws/portalfiles/portal/106764336/2023_Soyez_et_al_weerbaarheid_v_eeerkracht_eindrapport.pdf)

[Gids voor het bieden van trauma-sensitieve zorg in de kinderopvang](#)

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

<https://www.samenoverhoop.be/waarom-overhoop>

<https://www.onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/2021-07/Window%20of%20tolerance%20school.pdf>

<https://youtu.be/U8gLstY6dYc?si=Au-XM-oHEgvSvTR8>

<https://www.webkonijn.be/toverstaf-maken-van-een-tak-en-klei/>

<https://www.unicornsandfairytales.be/10-een-leuke-toverstaf-maken-om-wensen-te-vervullen/>

<https://nl.wikihow.com/Een-stressbal-maken>

<https://www.youtube.com/watch?v=pu7FEvYQCJc>

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

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

## Leeslijst

Wil je meer weten over veerkracht bij volwassenen of kinderen, veerkracht versterkende activiteiten voor kinderen, of stress, ingrijpende jeugdervaringen en trauma?

Hieronder vind je alvast een aantal interessante werken die hun waarde hebben bewezen:

### **Ervaringsverhalen en duiding over trauma:**

- Al José, Het bevuilde nest, De weg naar binnen, 2023.
- Van Peel V., Defossez A., Van Overloop M., Over Leven, Lannoo, 2023.
- De Roose M. Stilte, Beefcake Publishing, 2023.

### **Trauma bij volwassen en kinderen:**

- Levine P. A., Kline M., Trauma through a child's eyes, North Atlantic Books, 2007.
- Casteleyn Y., Marchant J., Schmelzeisen L., Sterker worden waar het pijn doet, Samsara Uitgeverij, 2022.
- Kestens E., Survivalgids Wat als je iets heel ergs meemaakt?, Pelckmans, 2023.
- Perry D. B., Szalavitz M., De jongen die opgroeide als hond, Scriptum, 2020.
- Perry D. B., Winfrey O., Wat is je overkomen? Uitgeverij Unieboek Het Spectrum bv, 2021.
- Van der Kolk B., Traumasporen, Uitgeverij Mens!, 2016.

### **Stress en veerkracht:**

- Crenshaw A. D., Brooks R., Goldstein S., Veerkracht versterken met speltherapeutische interventies, SPW Uitgeverij 2018.
- Masten A., Ordinary Magic, Guilford Press, 2015.
- Rubin B. L., Het onverwoestbare kind, Ambo Anthos uitgevers, 2016.
- Meg J., Supernormaal, Uitgeverij Balans, 2017.
- Vanderhasselt M.-A., Ouders onder hoogspanning, El Tigre Publishing bv, 2022.

### **Auteursrechten**

De auteur van het document is Liv Leeman. Het document is auteursrechtelijk beschermd maar valt onder 'creative commons'. Dit betekent dat je dit document vrij kan downloaden of kopiëren om hiermee veerkracht sessies te organiseren voor lagere school kinderen. Mocht je inhoud van de gids willen verwerken of gebruiken, dan vermeld je steeds de naam van de auteur en de gids. Je mag dit evenwel niet gebruiken voor commerciële doeleinden zonder de expliciete toestemming van de auteur.

Deze versie dateert van maart 2025.

De gids zal blijvend bijgewerkt en aangevuld worden met nieuwe oefeningen die uitgetest werden tijdens het organiseren van de veerkracht sessies dus het loont de moeite om op de website van de Eerstelijnszone Leuven op zoek te gaan naar de meest recente versie.

<https://www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-leuven>

## Bijlagen

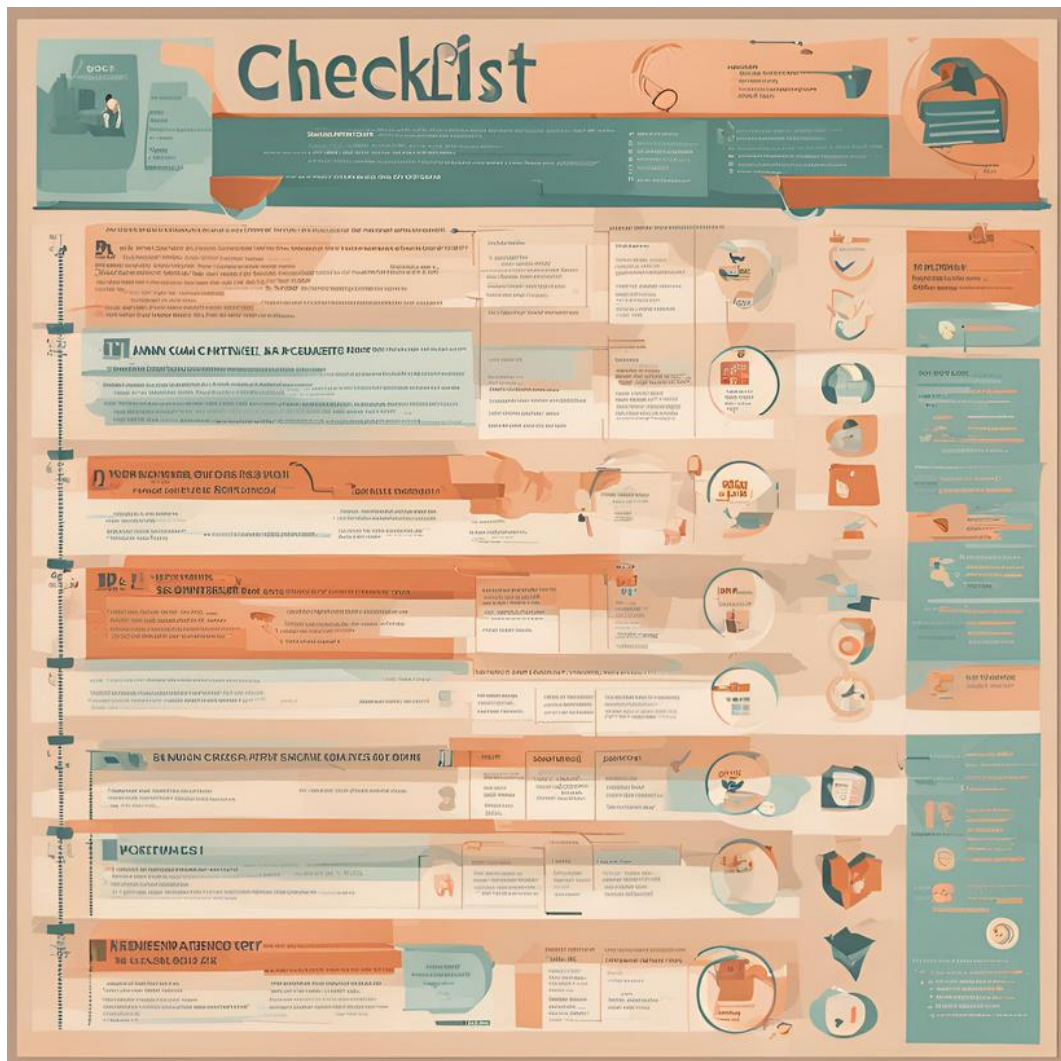
1. Krachtenlijst p55- p65
2. Check in p66
3. Mijn team p67-p68
4. Gebeurtenis-gedachten-gevoelens p69
5. Stellingenspel p70 – p86

# ijsbeerkracht



Ijsbeerkracht is de kracht om iets te doen waardoor je toch rustig blijft wanneer je heel boos bent vanbinnen.

# Plankracht



De kracht om iets te laten lukken door een plan te maken

# Durfkracht



De kracht die je nodig hebt om iets te doen wat je eigenlijk niet zo goed durft.

# Improvisatiekracht



Soms loopt iets niet zoals gepland. Er gebeuren plots andere dingen dan je dacht dat er zouden gebeuren. Dan moet je rustig blijven en snel een nieuw plan bedenken en dan gebruik je je improvisatiekracht.

# Eilandkracht



De kracht die ervoor zorgt dat je je even kan afsluiten van alles wat er rond je gebeurt net als op een onbewoond eiland.

# Leuke gedachtenkracht



De kracht om aan iets leuk te denken zodat je je fijner voelt.

# Helperskracht



Soms zijn er problemen die je niet alleen kunt oplossen en dan is het goed dat je hulp zoekt bij een volwassene die je vertrouwt.

# Verdwijnkracht



De kracht die je gebruikt om niet op te vallen. Zo kan je even van op een afstandje kijken naar alles wat er gebeurt.

# Vriendschapskracht



De kracht van vrienden. Vrienden steunen je door dik en dun en van vrienden word je blij.

# Zenkracht



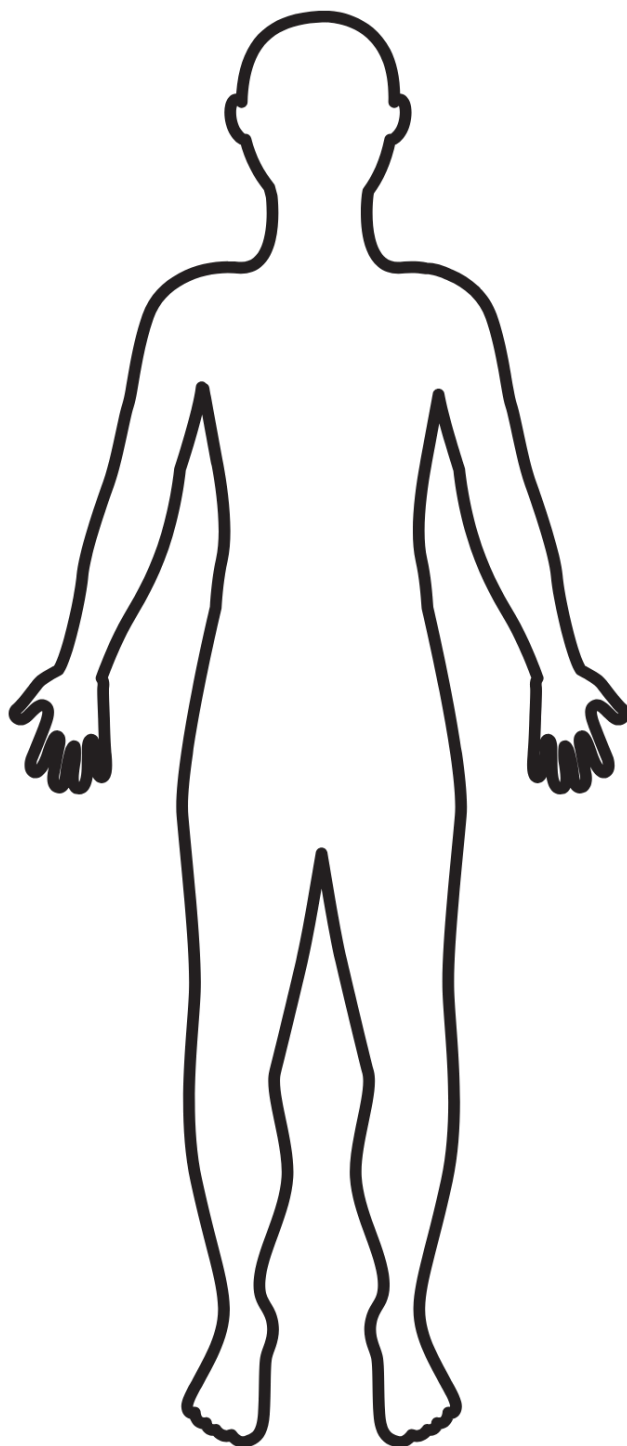
De kracht om rustig te worden zelfs als je heel zenuwachtig bent over iets.

# Creatieve kracht



De kracht die je kan gebruiken om je gevoelens naar buiten te laten komen. Je kan tekenen, schrijven, zingen, dansen, bewegen, geluiden of muziek maken...  
alles is goed!

# IK VOEL MIJ



# MIJN TEAM



# MIJN TEAM



# Gebeurtenis gevoel gedachten

**gebeurtenis: er is  
een spin in de kamer**



**gevoel: ik ben bang**



**Helpende  
gedachte:  
Die spin is veel  
kleiner dan ik**



**Rust**



# Stellingenspel

# Door nee te zeggen maak ik vrienden



JUIST!

Het is goed voor je vriendschap als je kunt aangeven wat je niet wilt. Anderen kunnen het lastig vinden als je geen nee durft zeggen. Dan moeten ze in jouw plaats proberen denken. Ze weten niet of je de waarheid durft vertellen.

Er is niets mis met opkomen voor jezelf! In tegendeel, dan kom je over als een sterke persoon met een eigen mening.

**Als ik ja zeg is iedereen  
tevreden**



## FOUT

Ja zeggen maakt iedereen tevreden behalve jij zelf. Vaak zeg je gewoon ja om iemand te plezieren of om van het gezeur af te zijn. Daardoor moet je soms dingen doen die je zelf minder leuk vindt, of heb je weinig tijd over om dingen te doen voor jezelf.

**Als ik mensen te vriend wil  
houden moet ik ja zeggen**



## FOUT

Het is mooi dat je probeert te denken hoe anderen zich zouden voelen. Maar vergeet jezelf ook niet. Jouw gevoel is even belangrijk!

Daarnaast is het ook niet fijn als je erachter komt dat iemand 'ja' zegt met tegenzin.

# Nee zeggen geeft zelfvertrouwen



## JUIST

Hoe vaker je nee durft zeggen, hoe meer je zelfvertrouwen groeit.  
Je komt meer op voor jezelf. Je geeft je grenzen aan. Dat geeft energie!

Trek jij je vaak aan hoe anderen over je denken? Dan is het juist belangrijk om vaker nee te zeggen! Iemand die nee kan zeggen wordt gezien als een krachtig persoon.

# Je kunt nee zeggen en begrip tonen



## JUIST

Nee' zeggen en begrip tonen voor de ander kunnen perfect samengaan. Zoek naar woorden die voor jou goed en eerlijk aanvoelen.

### Bijvoorbeeld:

'Ik begrijp je vraag, maar nee ik kan spijtig genoeg niet.';

'Ik kan zien dat dit voor jou werkt, maar nee het is niets voor mij.';

'Dank je wel dat je het vraagt, maar nee.';

'Ik hoor je, maar nee.'

# Er is een goede manier om nee te zeggen



## JUIST

Nee zeggen op een goede manier kan zeker! Je kunt het leren in de oefening

Nee leren zeggen. Het gaat volgens deze stappen:

HALT! - Voor je ja of nee zegt, denk je best eventjes na. Vraag wat er van je verwacht wordt. Wie doet er mee? Hoe lang duurt het? ...

OVERWEEG! - Wat zijn de gevolgen van de vraag? Krijgen andere personen last als je nee zegt? Is de vraag misschien oneerlijk?

NEE! - Zeg nee, als je niet wil ingaan op de vraag. Dat doe je best op een vriendelijke en duidelijke manier: 'Nee, dank je', 'Nee, dat gaat echt niet', 'Nee, ik kan dat niet doen', 'Nee, dat wil ik niet'.

DAAROM. - Blijven de andere personen maar vragen of het toch niet gaat? Leg dan kort uit waarom je vindt dat het niet kan.

Op een goede manier 'nee zeggen' kan je onthouden met de eerste letters van elk woord: "Ik ben geen HOND!".

# Nee zeggen is altijd egoïstisch



## FOUT

Zeker niet. Het is niet juist dat jij jezelf opzij te schuift voor een ander. Een vriendschap bestaat uit geven en nemen, uit af en toe ja zeggen en af en toe nee...

# Nee zeggen is afwijzen



## FOUT

Met een nee geef je je grenzen aan. Als je op een goede manier nee zegt, hoeft de ander zich niet afgewezen te voelen. Op dat moment kan je niet ingaan op de vraag. Misschien wil je het een ander keertje wel doen. Beter een duidelijke 'nee' dan een 'ja' met tegenzin!