

EYEWORXS PRESENTEERT

EVERYBODY HAPPY

EEN FILM VAN **NIC BALTHAZAR**
PETER VAN DEN BEGIN BARBARA SARAFIAN

2019 125MIN 16:9
DE PALM LEENDERS KHORRAM VERHEYE MALSCHAEFT DENIEVEL

Alle rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan de afbeeldingen of de inhoud van deze afbeeldingen te kopiëren, te verspreiden of anderszins openbaar te maken. De afbeeldingen en de inhoud van deze afbeeldingen zijn auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan de afbeeldingen of de inhoud van deze afbeeldingen te kopiëren, te verspreiden of anderszins openbaar te maken. De afbeeldingen en de inhoud van deze afbeeldingen zijn auteursrechtelijk beschermd.



EVERYBODY HAPPY:
WERKEN AAN GEESTELIJKE
GEZONDHEID IN DE KLAS

Colofon

Deze bundel is een initiatief van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (VIGeZ), in samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum voor Suïcidepreventie (VLESP) en met steun van de Vlaamse overheid.

Auteurs: Marjolein Hanssen (VIGeZ) en Fanya Verhenne (VIGeZ)

Vormgeving: Caroline Sweerts (stagiaire VIGeZ)

© 2016, VIGeZ vzw all rights reserved

Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie:

VIGeZ (2016). Educatief pakket 'Everybody Happy: werken aan geestelijke gezondheid in de klas.'

www.vigez.be

Een initiatief van:



In samenwerking met:



Beste directie of leerkracht,

Jullie kozen ervoor om de film 'Everybody Happy' te gaan bekijken met jullie leerlingen. Deze film schetst een beeld van een succesvolle stand-up comedian, Ralph Hartman, die zich op de rand van de afgrond bevindt. Deze nieuwe film van Nic Balthazar is een intense film die raakt aan thema's zoals stress, depressie, burn-out en zelfmoord. Daarmee biedt de film een ideale gelegenheid om deze belangrijke thema's bespreekbaar te maken in de klas en zo taboedoorbrekend en versterkend te werken aan de geestelijke gezondheid van jullie leerlingen. Om dit zo eenvoudig mogelijk te maken en om risicojongeren binnen jullie school zo goed mogelijk op te vangen, bieden we je deze bundel aan, die als volgt is samengesteld:

Ten eerste wordt uitgelegd waarom het belangrijk is om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken in de klas naar aanleiding van de film Everybody Happy. We willen jullie als directie en leerkrachten op de hoogte brengen van het belang van en de aandachtspunten bij een nabespreking van een film rond het thema geestelijke gezondheid.

Ten tweede bevat de bundel concrete informatie over geestelijke gezondheid, en meer specifiek aangaande de thema's die in deze film aan bod komen, zijnde stress, depressie, burn-out en zelfmoordgedachten. Met behulp van deze informatie kunnen jullie duidelijker kaderen wat er in de film werd getoond en vragen van de leerlingen hierover beantwoorden.

Ten derde biedt de bundel concrete handvaten om met de leerlingen in dialoog te treden over geestelijke gezondheid en klassikaal oefeningen te doorlopen die de geestelijke gezondheid kunnen versterken. Aan de hand van voorbeelden uit de film, worden begrippen concreet gemaakt en ga je aan de slag. Ook wordt er aandacht besteedt aan waar leerlingen terecht kunnen wanneer ze zich niet zo goed in hun vel voelen. In dit laatste deel van de bundel worden er tools aangereikt aan leerlingen om – net zoals Ralph Hartman – de ommekeer te maken naar een gelukkiger leven.

We hopen dat u in deze handleiding nuttige informatie vindt om samen met de leerlingen te werken rond het thema geestelijke gezondheid. Aanvankelijk lijkt dit misschien geen gemakkelijke opgave, maar laat je hierdoor niet afschrikken. Het bespreken van dit belangrijk thema kan wel degelijk invloed hebben op hoe goed de leerlingen zich in hun vel voelen. Daarenboven kan je weinig fout doen zolang je het thema maar benaderd vanuit een hoopvolle insteek. Deze boodschap zorgt ervoor dat jongeren die zich door de film aangesproken voelen, adequaat worden opgevangen.

Naast deze bundel is er ook een apart oefenboekje voor de leerlingen. Het boekje bestaat uit 10 stappen om goed in je vel te zitten, oefeningen die je daarbij helpen en handige tips en advies. Het document staat op zichzelf, dus je kan het uitdelen. Wil je graag inzoomen op 1 (of meerdere) van de stappen? Dan kan je er ook klassikaal mee aan de slag.

DEEL 1: Geestelijk gezond in de klas

Nabespreking bij een film rond geestelijke gezondheid

Is het belangrijk om aandacht te besteden aan Geestelijke Gezondheid in de klas n.a.v. Everybody Happy?

Bij het bekijken van een film rond het thema geestelijke gezondheid, en meer specifiek wanneer het thema zelfmoord aangeraakt wordt in een film (zoals in de balkonscène in de film Everybody Happy), wordt een goede nabespreking aangeraden om de drie volgende redenen:

1) Kwetsbare jongeren kunnen zich herkennen in de thema's van de film en dit kan ongerustheid opwekken. Duidelijke informatie over de thema's stress, burn-out, depressie en zelfmoordgedachten kan dus geruststellend werken. Het bespreekbaar maken van deze thema's en ook het concreet benoemen van geestelijke gezondheidsproblemen en suïcidaliteit als moeilijkheden die wel degelijk aangepakt kunnen worden, is hierbij belangrijk! Een realistisch en positief beeld van de mogelijkheden tot het verkrijgen van hulp staat hierbij voorop. Het in dialoog treden met de leerlingen zorgt ook voor een genuanceerd beeld en toont de leerlingen dat deze thema's bespreekbaar zijn binnen jullie school. Op deze manier kan er binnen de schoolcontext gewerkt worden aan taboedoorbreking en de bevordering van geestelijke gezondheid.

2) Wanneer geestelijke gezondheid, en meer specifiek het thema suïcide in een filmvoorstelling verwerkt zitten, dan is het belangrijk dat dit gekoppeld wordt aan de ontwikkeling van 'geestelijk gezonde' copingvaardigheden (vb. praten, hulp zoeken, positief denken,...). In de film Everybody Happy toont het hoofdpersonage je dat er andere en betere manieren zijn om met moeilijkheden om te gaan dan zelfmoord en dat het mogelijk is om een ommekeer te maken. De film reikt echter niet voor iedereen duidelijke tools aan om deze ommekeer te maken. Het bespreken van de manieren waarop je deze switch kan maken en het aanreiken van effectieve tools hiervoor in een nabespreking, is vooral voor kwetsbare leerlingen belangrijk!

Last but not least:

3) Het tonen van zelfmoord in een film kan drempelverlagend werken voor sommige toeschouwers met een risicoprofiel, waaronder jongeren. In eerdere studies rapporteerde men een verband tussen het in beeld brengen van suïcide en suïcidaal gedrag. Enerzijds kan het tonen van zelfdoding copy-cat gedrag uitlokken, doordat kwetsbare jongeren de getoonde zelfmoord als een mogelijke oplossing kunnen gaan beschouwen. Anderzijds kan het aan bod brengen van dit thema ook beschermen tegen zelfmoord door correcte info en hulpverleningsmogelijkheden te verstrekken. Om deze reden is het belangrijk om op een adequate manier met dit thema aan de slag te gaan in de klas

Moeten we de ouders informeren over de voorstelling Everybody Happy!?

Ouders zijn belangrijke contextfiguren van jongeren en het is daarom verstandig om de ouders te informeren over de vertoning van de film Everybody Happy. Dit kan bij voorkeur vooraf aan de filmvoorstelling gebeuren middels een voorbeeldbrief die is toegevoegd in bijlage 1. Het aanreiken van de informatie aan ouders kan ervoor zorgen dat ook in de gezinssituatie het aanraken van het thema geestelijke gezondheid mede gedragen wordt.

Everybody Happy binnen een Geestelijk Gezondheidsbeleid op School

Scholen worden steeds meer beschouwd als belangrijke actoren inzake preventie aangaande bijvoorbeeld geestelijke gezondheid. Film- en theatervoorstellingen kunnen aangewend worden om rond dit thema te werken. Zowel het bevorderen van geestelijke gezondheid alsook het doorprikken van negatieve beeldvorming inzake geestelijke gezondheid (zorg) kunnen hier worden meegenomen als belangrijke doelstellingen.

Naast concrete acties gelinkt aan geestelijke gezondheidsbevordering binnen scholen, is het ook aangeraden om na te denken hoe op structurele wijze (meer) gewerkt kan worden aan geestelijke gezondheid. Preventieve activiteiten in het kader van geestelijke gezondheid hebben met name een effect wanneer deze deel uit maken van een ruimer geestelijk gezondheidsbeleid in de school.

Een methodiek om het gezondheidsbeleid verder uit te bouwen is terug te vinden op <http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/>. Bovendien zijn er verschillende acties ontwikkeld om verder te werken rond geestelijke gezondheid op school. Voor meer info hierover, vink het thema geestelijke gezondheid aan op de volgende pagina: <http://www.gezondeschool.be/acties/actielijst/>.

Binnen een breder gezondheidsbeleid dient ook aandacht besteed te worden aan een suïcidepreventiebeleid op maat van de school. Meer informatie over het ontwikkelen van een suïcidepreventiebeleid is hier te vinden:

<https://www.zelfmoord1813.be/suïcidepreventiebeleid/suïcidepreventiebeleid-op-school>

Waar vind ik meer info over werken rond geestelijke gezondheid in de klas en op school?

- Folder 'Geestig gezond op de planken'
<https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/achtergrondtekst%20theateradviezen.pdf>
- Folder zelfmoord bespreken in de klas
<https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/CPZ%20Brochure%20leraar.pdf>
- Gezonde school
www.gezondeschool.be
- Vormingen rond suïcidepreventie:
<https://www.zelfmoord1813.be/vormingen>

DEEL 2. Over stress, burn-out, depressie en suïcide

Stress ervaar je wanneer er een onevenwicht is tussen draagkracht en draaglast.

In de film *Everybody Happy* worden verschillende gezondheidsproblemen aangeraakt. Zo zie je dat Ralph Hartman zich eigenlijk helemaal niet goed voelt in zijn vel. Het is echter moeilijk om te onderscheiden of Ralph lijdt aan een burn-out, depressieve klachten of dat hij zich misschien eerder op een kantelmoment bevindt. Het verschil tussen stress, burn-out en depressieve klachten is dan ook niet altijd heel duidelijk. In dit onderdeel wordt eerst informatie gegeven over de verschillende thema's. In het volgende thema wordt deze informatie teruggekoppeld naar het verhaal van Ralph.

Stress

Wanneer krijgt men stress?

Stress ervaart men wanneer er een onevenwicht is tussen draagkracht en draaglast. Onder draaglast verstaan we alles wat het iemand op dit moment in zijn of haar leven moeilijk maakt (bv. een conflict in de klas, studieproblemen, moeilijkheden thuis, niet assertief kunnen reageren in bepaalde situaties, ...). Onder draagkracht verstaan we alles wat iemand de nodige energie geeft in zijn of haar leven (bv. goede vriendschappen, fijne hobby's, goed gevoel voor humor, ...).

Er zijn twee redenen die ervoor kunnen zorgen dat er geen evenwicht is. De draaglast kan te hoog zijn in verhouding met de draagkracht. Of de draagkracht kan te groot worden in vergelijking met de draaglast.

Situatie waarin de draagkracht te klein wordt in verhouding met de draaglast.

Heel veel mensen staan bijvoorbeeld onder zware druk. Ze proberen te voldoen aan heel wat eisen: zowel privé, maatschappelijk als professioneel. Doordat ze zo hard proberen te voldoen aan die eisen, hebben ze weinig of geen controle meer over hun leven en over wat ze nu eigenlijk zelf graag zouden willen. Tijd om te ontspannen of te genieten hebben ze niet meer. Vaak leidt die constante druk tot een ongezonde leefstijl (weinig slaap, weinig beweging, weinig gezonde voeding, weinig sociaal contact, ...). Deze ongezonde leefstijl zorgt voor bijkomende klachten.

Iemand kan ook stress ervaren wanneer hij geconfronteerd wordt met een emotionele gebeurtenis (bijvoorbeeld: ontslag, financieel probleem, afwijzing, langdurig zieke partner,...). Dat zorgt er ook voor dat de draaglast te groot wordt in vergelijking met de draagkracht.

De draagkracht kan ook te groot worden in verhouding met de draaglast.

Wanneer iemand bijvoorbeeld vindt dat zijn leven niet verloopt zoals hij het wenst: hij heeft bijvoorbeeld geen uitdagende job, hij leidt een te eentonig leven,... dan kan het gebeuren dat deze persoon stress heeft. Hij heeft veel kracht, maar hij kan er te weinig mee doen. Natuurlijk, bij iedereen is die balans wel eens uit evenwicht. Iedereen heeft het wel eens moeilijk of druk. Wanneer er echter te lang te weinig evenwicht is en wanneer men het gevoel heeft dat men steeds dieper in de put zakt, dan wordt stress echt een probleem. Zoek dan een hulpverlener.

Wat zijn stressklachten?

Stressklachten kunnen zich situeren op drie niveaus:

- **Lichamelijk:** hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, pijn in de borstkas, ademhalingsproblemen, vermindering eetlust, trillen, duizeligheid, versnelde hartslag, constipatie/buikpijn, hoge bloeddruk, enz.
- **Gedrag:** uitvliegen, jezelf afzonderen, alcohol/roken/medicatie, fouten maken, klagen, zuchten, huilbuien, impulsief gedrag, zichzelf verwaarlozen, meer of minder eten, enz.

Stressklachten ontstaan vaak in rustige periodes (tijdens het weekend, tijdens de vakantie). Wanneer je dus even stilvalt, worden de klachten pas echt zichtbaar. Vaak zijn dat de eerste tekenen dat er iets aan de hand is. Ze hebben een signaalfunctie: ze geven aan dat de spanning te hoog oploopt. Worden deze tekenen niet herkend of ernstig genomen, dan kunnen ze erger worden. Het lichamelijk functioneren wordt dan ernstig verstoord en op termijn kan dit ook leiden tot meer ernstige ziekten zoals depressie of burn-out.

Van <https://www.fitinjehoofd.be/veel-voorkomende-klachten/stress>

Wat is een burn-out?

Burn-out is in de meeste gevallen het eindstadium van een jarenlange overbelasting op het werk. Vaak gaat het bij burn-out om mensen die jarenlang hun hart en ziel in hun werk hebben gelegd en uiteindelijk tot de conclusie zijn gekomen dat ze er te weinig voor terug krijgen. Ze hebben het gevoel niet beloond te worden voor al de gedane inspanningen. Door die conclusie en door dat gevoel zakt hun motivatie om nog te werken volledig weg. Men is opgebrand, uitgeblust, uitgeput en, leeg.

Een burn-out door het werk wil niet zeggen dat iemand het werk niet goed doet of dat die persoon onbekwaam is. Dikwijls zijn de mensen met een burn-out juist zeer goede werkkrachten. Vaak gaat het om plichtsbewuste mensen die altijd zeer gemotiveerd en gedreven waren en voor zichzelf en de anderen de lat altijd zeer hoog hebben gelegd.

Hoe een burn-out herkennen?

Mensen met een burn-out:

- Zijn emotioneel en lichamelijk uitgeput. Mensen met burn-out hebben al te lang uit hun reserves geput en zijn op het einde van de rit lichamelijk en emotioneel volledig uitgeput
- Hebben een afnemend engagement en motivatie. Ze zijn cynisch en/of afstandelijk. Ze voelen zich niet meer gemotiveerd of geëngageerd en nemen daardoor een afstand van het werk of van hun klanten, patiënten, cliënten, enz.
- Hebben het gevoel dat ze professioneel falen. Ze twijfelen aan het nut van het werk en hebben het gevoel dat ze het werk niet meer goed kunnen. Dat laatste komt wellicht omdat ze zich zo overbelast voelen waardoor ze zich niet meer kunnen concentreren en meer fouten maken
- Hebben minstens twee lichamelijke klachten (vermoeidheid, spierpijn, nekpijn, rugpijn)

Een beginnende burn-out

Mensen met een beginnende burn-out ervaren negatieve emoties als ontgoocheling, kwaadheid en zijn op bepaalde momenten niet meer gemotiveerd om naar het werk te gaan. Ze piekeren over het werk en twijfelen aan het nut van hun werk. Het kan gebeuren dat mensen zo'n periode van weinig motivatie afwisselen met een periode van compensatie. Dat betekent dat ze na die periode terug extra hard werken. Deze mensen willen zich immers herpakken. Daar is op zich niets verkeerd mee. Weet echter dat er in die gevallen dan vaak energie wordt geput uit de reserves, waardoor de kans ontstaat dat men opnieuw in een periode terecht komt waar men geen motivatie meer heeft.

Het is belangrijk om deze emoties en ervaringen onder ogen te zien. Zo niet, dan dreigt de beginnende burn-out over te kunnen gaan naar een echte burn-out.

Van <https://www.fitinjehoofd.be/veel-voorkomende-klachten/burn-out> en <http://geestelijkgezondvlaanderen.be/stress-overspannenheid-en-burn-out>

Wat is het?

Wanneer iemand zegt dat hij een periode van verschillende weken en/of maanden nergens nog zin in heeft en dat de treurige gevoelens en het gevoel van leegheid blijven duren, dan lijdt deze persoon waarschijnlijk aan een depressie. Niets interesseert hem nog. Hij denkt in die periode alleen nog maar aan negatieve zaken. Zijn hele bestaan lijkt beheerst te worden door die somberheid. Een depressie is dus een langdurige aandoening.

Kenmerken

Een depressie kenmerkt zich eigenlijk door twee soorten symptomen.

- Psychische symptomen zoals droefheid, wanhoop, lage zelfwaarde, lusteloosheid, schuldgevoelens, negatief denken, suïcidegedachten.
- Meer biologisch of lichamelijke georiënteerde symptomen zoals slaapproblemen, eetproblemen, verminderde seksuele drift, vermoeidheid, minder energie, onmogelijkheid om plezier te beleven.

Waarom is iemand depressief?

Het is moeilijk te zeggen waarom iemand depressief is. Meestal is er niet zomaar één duidelijke oorzaak aanwezig, maar is er eerder sprake van een combinatie van lichamelijke, sociale en psychologische factoren.

Depressie is dus niet alleen een individueel probleem, maar het is zeker ook een maatschappelijk probleem. Mensen die bijvoorbeeld leven in armoede hebben meer kans om depressief te worden. Depressief wordt men dus dikwijls omdat men leeft in een situatie waarin men eigenlijk niet gelukkig kan zijn.

Depressie in jouw omgeving

Wanneer je iemand kent in jouw omgeving die depressief is, dan is het niet altijd gemakkelijk om deze persoon te blijven steunen en ervoor te zorgen. Het is essentieel dat je daarbij ook goed voor jezelf zorgt. Steun vind je bij [Similes](#).

Van <https://www.fitinjehoofd.be/veel-voorkomende-klachten/depressie>

Stress, Burn-out en Depressie onderscheiden

De symptomen van stress, burn-out en depressie zijn moeilijk te onderscheiden van elkaar. Het verschil tussen stress enerzijds en burn-out of depressie anderzijds is de mate waarin iemand beperkt is in zijn/haar functioneren. Bij langdurige stress kunnen echter burn-out of depressie ontstaan.

In onderstaande tabel wordt het verschil tussen stress en burn-out weergegeven.

Stress	Burn-out
<ul style="list-style-type: none">• Teveel engagement of inzet• Emoties zijn versterkt• Brengt drukte en hyperactiviteit teweeg• Verlies aan energie• Leidt naar angst• Gevolgen vooral lichamelijk• Kan leiden naar vroegtijdige sterfte	<ul style="list-style-type: none">• Geen engagement of inzet meer• Emoties zijn gedempt• Brengt hulpeloosheid en hopeloosheid teweeg• Verlies aan motivatie, idealen, hoop• Leidt naar gevoelloosheid, depressie• Gevolgen vooral emotioneel• Kan leiden naar uitzichtloosheid

Van <http://geestelijkgezondvlaanderen.be/stress-overspanning-en-burn-out>

Burn-out en **depressie** zijn niet altijd even gemakkelijk van elkaar te onderscheiden. Bovendien kan een burn-out uitmonden in een depressieve stoornis of kunnen beiden samen voorkomen. Hierbij toch enkele vuistregels ter onderscheid:

- Ingeval van een burn-out is de bron van de overbelasting steeds gerelateerd aan het werk, terwijl de bron van depressieve gevoelens vaak een complex samenspel is van biologische, psychische en sociale factoren.
- Kenmerkend bij burn-out is het gebrek aan energie. Waar het energie-level aan het begin van de dag nog redelijk is, raakt men in de loop van de dag steeds vermoeider. Bij depressieve klachten ontbreekt vooral de zin om aan de dag en daarmee mogelijk ook het werk te beginnen. Het energieniveau neemt eerder toe in de loop van de dag.
- Een depressie kan gepaard gaan met zelfmoordgedachten. Dit is geen typisch kenmerk van een burn-out.

Waarom denken aan zelfdoding?

Mensen die aan zelfdoding denken, hebben het zeer moeilijk. Ze kunnen de pijn, het verdriet, de eenzaamheid, de frustratie, de opeenstapeling van tegenslagen en problemen, ... niet meer verdragen. Deze mensen lijden erg en gaan gebukt onder een zware last.

Kan iemand die denkt aan zelfdoding geholpen worden?

Ja. Ook al lijkt het alsof alles muurvast zit en ook al hebben ze al van alles geprobeerd, toch kunnen mensen met zelfdodingsgedachten geholpen worden. De beste manier om met zelfdodingsgedachten om te gaan, is er met iemand over te praten. Vaak is dit moeilijk. Het vergt immers moed en durf om dit te doen. Vele mensen voelen zich ongemakkelijk wanneer ze met deze problematiek geconfronteerd worden. Het stuit nog vaak op onbegrip en ongeloof. Dit is jammer. Gedachten aan zelfdoding moeten immers altijd zeer serieus genomen worden.

Wat kan ik doen om een ander in crisis te helpen?

Probeer een sfeer van openheid te creëren. Laat de persoon in crisis zijn verhaal doen. Veroordeel niet, maar toon begrip voor de problematiek en de gevoelens van wanhoop. Op die manier kan je een beter zicht hebben op de crisissituatie en op de zelfdodingsdreiging, kan je een goed vertrouwelijk contact krijgen, en kan de ander zich beter begrepen voelen.

Eens goed praten kan enorm opluchten. Toch is het niet steeds voldoende. Belangrijk is dat er een netwerk rond de persoon in crisis wordt gevormd en dat hij de stap zet naar een gespecialiseerde hulpverlening. Zorg ervoor dat je ook zelf steeds op steun kan rekenen.

Praten over zelfdoding gebeurt het best met:

- Een goede vriend, buur, collega, familielid, ... Iemand waarvan je weet dat je op hem/haar kan vertrouwen
- De huisarts of een andere hulpverlener.

Je kan ook gratis en anoniem bellen, chatten of mailen met Zelfmoordlijn 1813: 1813 / www.zelfmoord1813.be

Meer weten over zelfdoding?

Op Zelfmoord1813 vind je informatie en hulp voor mensen die aan zelfdoding denken, mensen die bezorgd zijn om iemand, nabestaanden na zelfdoding, hulpverleners, beleidsmedewerkers en mensen die op zoek zijn naar informatie over suïcidepreventie

DEEL 3. Geestelijke gezondheid en veerkracht

Klassikaal in dialoog over geestelijke gezondheid

Het doel van dit derde deel is om klassikaal in dialoog te treden over geestelijke gezondheid. Het zien van de film kan –vanwege enkele heftige scènes- zwaarmoedige gevoelens oproepen. Het bieden van de juiste ondersteuning achteraf is essentieel. Het is alleszins niet de bedoeling om door te bomen over zelfmoord en/ of de rol van therapeut op je te nemen. Nee, de doelstelling is net tegenovergesteld: vanuit een positieve insteek en met de focus op ‘goed in je vel zitten’ ga je met je leerlingen aan de slag. De titel luidt immers ‘Everybody Happy’, echter komt er niet expliciet aan bod hoe Hartman juist die ‘happiness’ weer vindt. Om je leerlingen toch handvaten mee te geven om in te zetten op zelfzorg en het versterken van de eigen veerkracht, beslaat dit laatste deel:

1. Goed in je vel zitten: wat helpt? Wat helpt niet?
2. Wat is veerkracht? En hoe kan je het versterken: de 10 tips van Fit in je Hoofd
3. Enkele oefeningen + doorverwijzing naar relevante hulpbronnen en professionele hulpverlening
4. Een kort groepsgesprek waarin men aan elkaar tips geeft: wat doe jij als je niet goed in je vel zit en wat kan helpen? Wat kan voor jou of iemand anders helpend zijn?

In het laatste deel vind je ook richtlijnen over hoe je het gesprek kan inrichten in de klas.

1. Goed in je vel zitten: wat helpt? Wat helpt niet?

Leid dit stukje als volgt in, met verwijzingen naar de film:

Dat Ralph Hartman zich niet lekker in zijn vel voelt, is wel duidelijk. Hij heeft last van negatieve gedachten, negatieve emoties en hij trekt zich steeds meer terug. Dat hij zich op het randje van een burn-out of depressie bevindt, is daarmee lichtjes uitgedrukt. Ralph ervaart zeer veel stress en lijkt net over het randje gedonderd te zijn. Het feit dat hij op een gegeven moment op het balkon aanstalten maakt om zichzelf naar beneden te laten vallen, duidt aan dat Ralph wel degelijk last heeft van depressieve klachten en aan zelfmoord denkt.

Wonderwel weet Ralph uit het dal te klimmen door zijn negatieve gedachten met iets meer sceptis te bekijken, waardoor hij er weer wat meer macht over krijgt. Daarnaast vindt Ralph ook veel steun bij zijn collega's en draagt de sociale context ertoe bij dat Ralph stilaan uit het diepe dal klimt en weer meer zin krijgt in zijn leven.

De belangrijke boodschap dit hiermee in de film gegeven wordt, is dat het zeer zeker mogelijk is om een ommekeer te maken in het leven. Dit is een hoopgevende boodschap voor iedereen die zich op een gegeven moment in het leven minder goed in zijn/haar vel voelt. Echter, de weg naar dit herstel kan in realiteit soms moeizamer lopen. Hoewel er zich bij Ralph haast vanzelf een omslagpunt aanbod, kan het ook zijn dat dit niet zo automatisch verloopt! Het is in dat geval belangrijk om actief aan de slag te gaan om jezelf weer beter te voelen.

Actief aan de slag gaan met herstel van een dipje, stresserende periode, burn-out of depressie kan op verschillende manieren. Verderop in deze bundel worden verschillende oefeningen aangereikt waarmee je zelf aan jouw veerkracht kan werken, oftewel het vermogen om beter met alledaagse stressoren om te gaan. Wanneer dit echter niet genoeg is, dan is het belangrijk om op actieve wijze hulp te zoeken en te aanvaarden bij dit proces. Doorheen deze bundel worden er verschillende linken genoemd naar hulp- en zorginstanties. Een algemeen overzicht is terug te vinden op www.geestelijkgezondvlaanderen.be.

De tekst die nu volgt staat soms schuin gedrukt, dat is je spreektekst. De tekst die normaal gedrukt staat is achtergrond en/of voorbeelden uit de film. Dit is echter een leidraad, wees vrij om zaken anders te verwoorden of dingen toe te voegen:

Wat hebben we gezien in de film: zat Hartman goed in zijn vel? Was hij gelukkig? Ervaarde hij veel stress? En wat deed hij dan op die momenten?

Laat enkele leerlingen antwoorden. Hartman zat initieel niet goed in zijn vel maar dat veranderde op een gegeven moment (scène op het bankje in het park en de vogeltjes die plots weer floten) en hij maakte een ommekeer.

Enkele voorbeelden van wat hij deed wanneer hij niet goed in zijn vel zat:

- Weinig contact zoeken met anderen
- Niet met anderen praten over moeilijkheden
- Geen afstand kunnen nemen van negatieve gedachten over zichzelf (Anderman)
- Overmatig alcohol drinken
- Gebruik van kalmeermiddelen
- Zware crisis, (bijna) een zelfmoordpoging
- Niet goed kunnen omgaan met stress en prestatiedruk
- Gevoel van vervreemding tegenover zichzelf, 'fake' zijn

Enkele voorbeelden van wat hij deed bij de ommekeer, wanneer hij beter in zijn vel zat:

- Meer sociaal contact zoeken
- Anderen in vertrouwen nemen, praten over moeilijkheden (Laura)
- Contact zoeken met familie (zijn bejaarde vader)
- Iets nieuws durven proberen (optreden met de pop Karel)
- Geen gebruik van medicatie
- Opnieuw goed kunnen slapen
- Verliefd worden
- Durven kiezen voor wat je gelukkig maakt

Op welke manier maakte hij deze ommekeer?

Tijdens het crisismoment beseft Ralph dat het zo niet verder kan. Hij wil weg van de schaduw van negatieve gedachten die hem achtervolgd. Hij wil zijn leven weer in eigen handen nemen. Ralph zoekt opnieuw contact met zijn vader. Hij mag de pop Karel meenemen, en dat is een keerpunt. Wanneer hij op een bank in het park zit, bevindt Ralph zich midden in een ommekeer. Hij neemt afstand van Anderman via Karel, letterlijk en figuurlijk. Hij merkt dat hij zijn eigen gedachten kan controleren en zelfs het zwijgen kan opleggen. Ralph komt terug dichterbij zichzelf en de wereld rondom hem. Hij hoort de vogels weer fluiten en maakt plannen voor zijn show met Karel. Ook krijgt Ralph een warme hand toegereikt van Laura. Zij geeft hem een kans en dat geeft Ralph opnieuw zelfvertrouwen.

Gebruik dit als inleiding om te praten over geestelijke gezondheid . Welk gedrag vertoon jij als je niet goed in je vel zit? Vat bovenstaande samen in een aantal dingen die helpend zijn en dingen die niet helpend zijn om jezelf gelukkig te voelen.

Kunnen jullie mij vertellen wat helpt om goed in je vel te zitten?

Maak eerst één kolom en schrijf de helpende dingen in deze kolom.

Kunnen jullie ook dingen bedenken die niet helpen? Wat zijn dingen die iemand kan doen die ervoor zorgen dat je niet goed in je vel zit?

Schrijf deze antwoorden op, maar in de tweede kolom.

Je mag meerdere antwoorden bedenken, ze hoeven daarvoor niet aan bod zijn geweest in de film.

Voorbeeld: Goed in je vel zitten

Wat helpt?	Wat helpt niet?
<ul style="list-style-type: none">• Goed slapen• Kunnen ontspannen• Sporten• Met vrienden afspreken• Contact met je familie• Erover praten als je met iets zit• Leuke dingen doen• Je niet constant met anderen vergelijken• ...	<ul style="list-style-type: none">• Weinig slapen• Piekeren• Jezelf onder hoge druk zetten• Overmatig alcohol drinken• Veel roken• Drugs/ kalmeermiddelen• Jezelf opsluiten• Overmatig eten of net streng diëten• ...

Op een gegeven moment hoorde Hartman de vogeltjes weer fluiten. Op dat moment ontdekte hij zijn innerlijke rust weer. Hij merkte op dat hij zelf baas was over zijn eigen gedachten! En niet dat rare kleine mannetje 'Anderman' (gespeeld door Jeroen Leenders). Hij kon dat mannetje laten doen wat ie wilde: zodus kon hij Anderman ook laten stoppen met hem neer te halen. Hij kon hem zelfs vragen om te vertrekken. Nu maak je de overgang naar het concept veerkracht en hoe je de eigen veerkracht kan versterken met Fit in je Hoofd.

De 10 stappen

Stap 1 | Vind jezelf oké

Stap 2 | Praat erover

Stap 3 | Beweeg

Stap 4 | Probeer iets
nieuws

Stap 5 | Reken op
vrienden

Stap 6 | Durf nee
zeggen

Stap 7 | Ga ervoor

Stap 8 | Durf hulp
vragen

Stap 9 | Gun jezelf rust

Stap 10 | Je hoofd
boven water

2. Wat is veerkracht? En hoe kan je het versterken: de 10 tips van Fit in je Hoofd

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen. In de film moet Hartman steeds presteren: hij moet steeds grappig zijn en met nieuw materiaal/ nieuwe comedy shows op de proppen komen. Zijn statistieken gaan erop achteruit: hij krijgt vaker en vaker slechte reviews. Daar moet je goed mee kunnen omgaan. Maar hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Het antwoord: veerkracht.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. Meer nog, ze komen er zelfs sterker uit! 'What doesn't kill you makes you stronger' is hun motto. Is je veerkracht laag? Dan stapelt stress zich op. Elke bijkomende uitdaging weegt door. Zo kan je in een dipje of zelfs een depressie terecht komen.

Maar geen zorgen, er is ook goed nieuws! Veerkracht is niet 'statisch', dat wil zeggen dat het van moment tot moment kan verschillen. Een lage veerkracht wil niet zeggen dat je er niets aan kan doen. Net zoals je een spier traint kan je ook je veerkracht trainen!

Let wel op: het is niet omdat je momenteel een goede veerkracht hebt, dat dit altijd zo is. Ook deze groep mensen kunnen door vele tegenslagen of opgestapelde stress in een dipje terechtkomen. Vandaag leren we hoe we ons hiertegen kunnen wapenen. En dat kan bijvoorbeeld met Fit in je Hoofd.

Fit in je Hoofd

In dit stukje vertel je wat meer over Fit in je Hoofd, over de website en de 10 stappen die je kan toepassen om goed in je vel te zitten. Nadien gaan we met enkele oefeningen aan de slag.

Je kan je veerkracht versterken met Fit in je Hoofd.

Dat is een website (www.fitinjehoofd.be) met vele tips, info en adviezen. Met deze website leer je controle over je eigen leven te hebben. Je leert jezelf te waarderen. Je kan het hoofd bieden aan stress en tegenslag. Je leert positief in het leven te staan. Via 10 tips kan je zélf aan de slag met je eigen veerkracht.

Hoe werkt het? Je logt in en maakt een profiel aan (dit is geheel anoniem, je privacy wordt gerespecteerd). Dan vul je twee testen in: één die meet hoe veerkrachtig je momenteel bent en een andere die meet hoe je met stress omgaat. Dan krijg je een score en advies en tips hoe je met jezelf aan de slag kan gaan. En je krijgt (gratis) toegang tot vele oefeningen en opdrachten om aan je goed gevoel te werken.

*Er zijn nog heel wat andere modaliteiten zoals: een dagboek, een luik om je te helpen je doelen te bereiken, info over psychische problemen, activiteiten, ...
Als je meer informatie wil over Fit in je Hoofd, of je wil nagaan hoe het zit met jouw veerkracht, dan is het de moeite waard om de website eens te bezoeken.*

De test gaan we vandaag niet invullen, maar wees vrij om het zelf eens te proberen! Fit in je Hoofd heeft ook een leuke (ondersteunende) app waarmee je bijvoorbeeld een dagboek kan bijhouden en dagelijks leuke feel-good tips krijgt.

Vandaag gaan we aan de slag met de 10 tips van Fit in je Hoofd. En we maken enkele oefeningen.

Wat zijn nu deze tien stappen, of 10 tips die je kan toepassen om sterker in het leven te staan?

Som ze vervolgens op, schrijf ze op het bord en geef een woordje uitleg. Door de stappen te verklaren vanuit de film, worden ze concreet en duidelijk:

Stap 1 | Vind jezelf oké

Niemand is perfect. Je bent prima zoals je bent. Probeer jezelf te aanvaarden. In deze stap werk je aan je gevoel van zelfvertrouwen. Je leert om meer positief te denken.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Vraag klassikaal naar een voorbeeld.

Gaandeweg zie je dat Hartman zichzelf aanvaard. In het begin van de film worstelt hij met een gevoel van 'fake' zijn, van onechtheid. Naarmate de film vordert neemt hij weer vrede met zichzelf. Hij stapt zelfs uit de comedy.

Stap 2 | Praat erover

Praten met anderen helpt je dingen op een rijtje zetten en geeft de kans om eens anders te kijken naar je eigen situatie. Erover praten is een teken van sterkte. Kan jij dingen bespreekbaar maken? Of heb je toch soms moeite om bepaalde dingen te uiten?
Hoe zien we dit in de film terug komen? Hartman praat met Laura en zijn vader.

Stap 3 | Beweeg

Bewegen helpt je ontspannen, je energiepeil op te bouwen, en vermindert piekeren.
(komt niet expliciet in de film aan bod)

Stap 4 | Probeer iets nieuws

Door iets nieuws te proberen doorbreek je sleur en vaste patronen. Het kan je een frisse kijk geven.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hartman voert een show op met Karel, de handpop.

Stap 5 | Reken op vrienden

Door je vrienden aanvaard en begrepen worden geeft je kracht.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hartmans' relatie met Laura.

Stap 6 | Durf nee zeggen

Durven nee zeggen tegen anderen maar ook tegen jezelf (bij ongezond gedrag) loont en levert uiteindelijk meer respect op van jezelf en je omgeving.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Uiteindelijk zegt hij nee tegen de pillen en de drank.

Stap 7 | Ga ervoor

Als je je engageert voor een activiteit vergeet je je zorgen. Zet jij je voor iets in (een vereniging, vrijwilligerswerk, sportclub, muziekschool, ...)?

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hij maakt een ganse nieuwe show met Karel, de handpop. Hij gaat hier erg in op en vergeet op die momenten zijn zorgen.

Stap 8 | Durf hulp vragen

Je kan niet alles alleen. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Het is fijn als iemand je bijstaat en mee een oplossing helpt zoeken.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hij vraagt hulp aan Laura, maar ook aan zijn vader. (Op een gegeven moment krijgt hij ook hulp van zijn manager, die geeft hem pillen. Echter is dit niet het soort hulp dat we willen aanmoedigen).

Stap 9 | Gun jezelf rust

Maak tijd vrij voor jezelf en doe activiteiten die je tot rust brengen, zodat je je batterijen kan opladen.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hij stopt met stand up comedy zodat hij weer tijd kan maken voor dingen die hem wel een goed gevoel en energie geven.

Stap 10 | Je hoofd boven water

Iedereen maakt wel eens een periode mee dat alles tegenzit. Laat de moed niet zakken en probeer kleine dingen te doen om voor jezelf te zorgen.

Hoe zien we dit in de film terug komen? Hartman gaat een crisissituatie door, hij speelt zelfs met de idee van zelfmoord. Stap voor stap kan hij zijn hoofd boven water houden: hij spreekt weer af met Laura, drinkt minder en gaat zelfs een geheel andere (carrière) richting uit.

Nog een vraag aan de klas:

Ga eens bij jezelf na: welke tips pas jij al toe? En zijn er nieuwe tips die je misschien meer kan toepassen?

In het oefenboekje voor leerlingen vind je meer info, oefeningen, tips en leuke opdrachten! Wees vrij om er naar te verwijzen. Je kan dit boekje ook klassikaal gebruiken en samen een oefening maken.

3. Enkele oefeningen + doorverwijzing naar relevante hulpbronnen en professionele hulpverlening

Goed in ons vel zitten, dat kunnen we leren. Meer nog, als we even een minder momentje hebben kunnen we onze hersenen 'bedotten' en ze wijs maken dat we ons wél goed voelen. Herinner je deze scène: Hartman ligt in bed met Laura en ze leert hem een trucje zodat hij zich beter zou voelen: 'glimlachen ook al voel je je slecht vanbinnen'. Door te glimlachen sturen we het signaal naar onze hersenen dat we ons goed voelen. Ook al is dat niet echt zo. Hebben jullie dit al geprobeerd? Want het werkt! Wees vrij om dit even klassikaal te 'proberen'.

We kunnen onze hersenen ook 'positief instellen'. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus ook het positieve. In volgende oefening leer je om je focus meer te richten op al wat positief is in je leven. Je gaat na een tijdje je leven door een meer 'positieve bril' bekijken. Je kan de oefeningen vervolgens nabespreken met de leerlingen door de volgende vragen te stellen: 'Wat viel je op bij deze oefening?', 'Merk je een verschil tussen hoe je je voor en na de oefening voelde?', 'Wat leer je uit deze oefening?'

Hoewel deze oefeningen allemaal erg eenvoudige en positieve oefeningen zijn, kan je van de leerlingen ook horen dat:

- Ze het moeilijk vinden om antwoorden op de vragen te bedenken!
Stel de leerlingen dan gerust en zeg dat het ook niet altijd gemakkelijk is om op commando de antwoorden te bedenken. Moedig ze bij de schrijfoefeningen aan om gewoon te schrijven en geef aan dat ze zichzelf ook gewoon mogen herhalen als er geen nieuwe dingen komen. Het gaat niet om een perfect antwoord, maar om de denkoefening.
- Ze het confronterend vinden om bijvoorbeeld niet zoveel te ontdekken waarvoor ze dankbaar kunnen zijn (oefening 1), zich niet zo sterk te voelen (oefening 2) of om op te merken dat er een groot verschil is tussen we ze nu op dit moment zijn en wie ze beschreven hebben in de oefening 'de gelukkigste persoon' (oefening 3).
Leg uit dat het helemaal niet gek is als deze oefeningen confronterend zijn. Geen zon zonder maan, geen dag zonder nacht,... en op diezelfde manier is het ook vanzelfsprekend dat nadenken over wat men allemaal graag zou willen of over waarvoor men dankbaar is ook de aandacht vestigt op wat er allemaal (nog) niet is. Het is dus goed mogelijk dat de leerlingen tijdens de oefeningen ook geconfronteerd worden met wat minder positief is en waar ze niet bereikt hebben wat ze zouden willen. Geef aan dat dat niet erg is en dat het hen alleszins veel verteld. Wat de oefeningen namelijk opleveren is dat ze aangeven wat belangrijk is in het leven van de studenten, waar hun waarden liggen en eens men dat weet, kan men iedere dag een stapje dichterbij zetten naar het leven waarvoor men gaat.

Ook kan het zijn dat je tijdens de nabespreking merkt dat er wat weerstand is tegen het delen van de ervaringen. In dit geval kan je voornamelijk ingaan op het proces, op hoe het voelde om de oefening te doen,... Het is uiteraard fijn als leerlingen niet enkel inzoomen op het proces, maar ook wat meer over de inhoud vertellen, maar dat is altijd een beetje afwachten! Komt er niet veel inhoud, dan kan je meer focussen op het proces. Hoe dan ook kan het erg leerzaam zijn om hierover verder te brainstormen met elkaar.

We kunnen onze hersenen ook 'positief instellen'. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dus ook het positieve. In volgende oefening leer je om je focus meer te richten op al wat positief is in je leven. Je gaat na een tijdje je leven door een meer 'positieve bril' bekijken.

Drie positieve dingen

Oefening 1: Drie positieve dingen

Dit is een erg makkelijke en korte oefening. Uit onderzoek weten we dat als je ze een week lang, elke dag doet, er al positieve effecten zijn die soms maandenlang voelbaar zijn. Een quick-win dus! Zeker proberen! Je kan deze oefening uitprinten en uitdelen in de klas, de oefening staat in de bijlage. En ze staat ook in het oefenboekje voor leerlingen.

Deze oefening leert je positieve zaken herkennen en waarderen. En draagt bij tot een goed gevoel. Soms lijkt het leven enkel te bestaan uit tegenslag. Nochtans gebeurt iedere dag wel iets dat de moeite waard is. Zoek het niet te ver! Een straaltje zonneschijn in een regenachtige week, de glimlach van een kind, mooi verzorgde nagels, met smaak een appel opeten, de bus die op tijd komt, of je persoonlijk record moet een seconde verbeteren. Het telt allemaal mee! Het vraagt wat oefening deze positieve zaken te herkennen, maar het helpt om je batterijen op te laden!

Noteer 3 goede of positieve dingen die de afgelopen week zijn gebeurd.

1.

2.

3.

Als je deze oefening gedurende een week lang, elke dag doet, kan er een positief effect zijn dat tot maandenlang voelbaar is. Dit blijkt uit onderzoek. TIP: Je kan ook een positief dagboek bijhouden. Blader erdoor op een minder moment, en het zal je helpen je 'happy'-gevoel weer op te roepen.

Je bent sterker dan je denkt

Oefening 2: Je bent sterker dan je denkt

Deze volgende oefening komt uit de positieve psychologie. En is zeer kracht-gericht. Een probleem is er immers niet altijd, of is op sommige momenten minder aanwezig. Het gaat erom dit in te zien en te zoeken naar momenten waarop een probleem of een zorg minder aanwezig is. Hoe doe je dat of wat doe je dan? En hoe kan je dit gaan versterken? Je vindt de oefening in bijlage om uit te printen.

Verlies en tegenslag maken deel uit van het leven. Een relatiebreuk, het overlijden van een naaste, een ongeval, een ernstige ziekte, het einde van een vriendschap: het zijn gebeurtenissen die vroeg of laat ons pad kruisen... En toch hebben we de kracht om dit te boven te komen. We zijn vaak sterker dan we denken! Met deze oefening kan je leren dat je flexibel bent. Hoe erg de situatie ook is, er zijn ook momenten waarop het beter gaat. Door ons te focussen op *nét* die momenten verhogen we onze veerkracht.

Veerkrachtig zijn is de kunst om zo goed mogelijk om te gaan met de uitdagingen waarvoor het leven ons stelt. We zijn als bamboe: stugge bomen breken bij veel wind maar bamboe komt steeds weer overeind!

In deze invuloefening staan we stil bij moeilijke momenten, maar we gaan op zoek naar het ogenblik waarin je veerkrachtig bent of momenten waarin het probleem even wat minder erg lijkt.

Lees de opdracht voor en laat ze invullen.

Kamp je momenteel met een probleem? Of maak je je zorgen? Is er momenteel niets gaande, denk dan terug aan een probleemsituatie die je in het verleden hebt meegemaakt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zoek nu eens naar momenten waarop het probleem er even niet of iets minder is (ook al is het maar een heel klein beetje).

Wanneer ben je minder bezig met wat je hebt meegemaakt? Of als het gaat over een gebeurtenis uit het verleden: wat deed je toen om het even aan de kant te zetten? Hoe slaagde je daar in?

.....

.....

.....

.....

helpt je op die momenten om minder bezig te zijn met je probleem/ met je zorgen?

.....

.....

.....

.....

Hoe zou je vaker voor die momenten kunnen zorgen?

.....

.....

.....

Door ons te focussen op onze sterke kanten staan we sterker in onze schoenen. Een probleem (of onszelf zorgen maken) is op sommige momenten meer aanwezig dan op andere momenten. Het gaat erom even stil te staan bij deze uitzonderingen.

De gelukkigste persoon

Oefening 3: De gelukkigste persoon

In deze oefening gaan we na 1) wat ons al gelukkig maakt en 2) welke stappen je kan ondernemen om nog gelukkiger te worden. De oefening zit in bijlage als uitprint.

Stel jezelf eens voor als 'De meest gelukkige persoon ter wereld'. Je mag je fantasie de vrije loop laten! Maak je op dit punt geen zorgen over hoe haalbaar het is om de gelukkigste persoon ter wereld te worden of hoe haalbaar het leven is dat je dan zou leiden. Dit is een oefening waarin je je fantasie de vrije loop mag laten en waarin je jezelf verder kan ontdekken. Ook zal je ontdekken welke kleine stapjes je in je leven kan ondernemen om gelukkiger te worden. Maak je dus geen zorgen als je het niet zéker weet of als jouw ideeën je misschien wat te gek lijken tijdens deze oefening, maar schrijf gewoon:

Hoe zou jouw leven eruitzien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou je leven zo gelukkig maken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zou je zijn naar anderen toe? Zou je je anders gedragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sta ook eens stil bij je gevoel. Als je de voorstelling maakt de 'gelukkigste mens' te zijn; voel je dan iets in je lichaam?

Merk je in je lichaam of je gevoel een verandering op?



Wat zou jij kunnen veranderen in je leven om hier naartoe te werken? (dit kan een klein stapje zijn. Maar veel kleine stapjes maken één grote stap!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schrijf vervolgens mogelijkheden op om jouw leven om te zetten in dat van de gelukkigste mens ter wereld. Hoe kan je NU enkele kleine stappen in de goede richting zetten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Can je ook struikelblokken bedenken? Wat staat er in de weg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Doorverwijzing naar de hulpverlening

Het kan zijn dat je niet genoeg hebt aan bovenstaande oefeningen. En je zit met iets. In je hoofd kan een mug een olifant baren.

Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust.

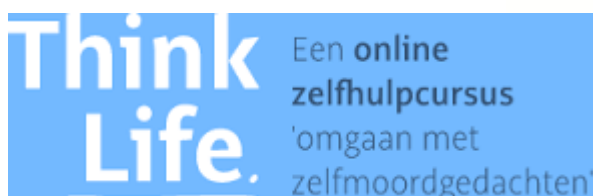
Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Dat je erover durft te praten, is eerder een teken van sterkte dan van zwakte.

Voor de eerste opvang vind je meestal iemand in je eigen omgeving: een buur, een vriend, een familielid, een leerkracht. Professionele hulp is niet meteen nodig. Lukt dat niet? Of praat je liever toch anoniem met een hulpverlener? Dan is het belangrijk dat je weet waar je terecht kan. Ken jij volgende hulpverleners al? Print volgende materialen uit, of verwijst naar het aparte oefenboekje voor leerlingen.

Met wie kan je praten?

Iemand uit de eigen omgeving bij wie je je goed voelt: vriend(in), je lief, familie, buur, leerkracht, ...

- Telefonische hulplijnen en chat: 24/24u bereikbaar, gratis en anoniem.
- Zelfmoord 1813, Tele-onthaal, Awel, ...
- Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW): www.caw.be
- Centrum voor Leerlingen Begeleiding (CLB)
- Geestelijk Gezond Vlaanderen: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulp-zoeken
- Zit je met terugkerende zelfmoordgedachten? En wil je er zelf iets aan doen? Ga dan naar 'Think Life': een gratis online zelfhulp cursus met als doel beter om te leren gaan met je zelfmoordgedachten: <http://thinklife.zelfmoord1813.be>



Ga dan over naar het laatste deel: een kort groepsgesprek waarin de leerlingen aan elkaar tips geven.

4. Groepsgesprek

Een kort groepsgesprek waarin men aan elkaar tips geeft: wat doe jij als je niet goed in je vel zit en wat kan helpen? Wat kan voor jou of iemand anders helpend zijn?

Thema's zoals geestelijke gezondheid klassikaal bespreken lijkt misschien een té grote uitdaging. Als je het gesprek echter inricht met een positieve focus, kan je zelfs 'moeilijkere' onderwerpen bespreekbaar maken. Lees hier enkele richtlijnen die je hierbij helpen.

Denk steeds aan de positieve insteek. Start het gesprek op in de klas waarbij je het doel van de opdracht benadrukt: het gaat erom tips aan elkaar te geven die ervoor zorgen dat je goed in je vel zit.

Het is dus niet de bedoeling om diep persoonlijke verhalen te delen. Als iemand dan toch een heftig verhaal vertelt, negeer dit dan niet. Maar probeer er op een positieve wijze mee om te gaan. Bedank de leerling voor het delen van dit verhaal. Herinner de klas opnieuw aan het doel van de oefening. En ga dan op zoek naar positieve elementen: hoe heeft de persoon zich krachtig opgesteld? Wat heeft hij/zij goed aangepakt? Zijn er anderen die tips hebben? Enz. Bovenstaande oefening 'Je bent sterker dan je denkt' kan hier als leidraad dienen.

Merk je dat de leerling het er nog steeds moeilijk mee heeft? Verwijs dan door naar relevante hulpbronnen: de zorg coördinator van de school, het CLB, Tele-onthaal,... Of nodig hem/ haar uit voor een persoonlijk gesprek. In dit gesprek kan je de leerling helpen of tenminste geruststellen en steun bieden.

Over emoties en gevoelens praten kan soms dingen naar boven brengen. Door je leerlingen eraan te herinneren waar ze terecht kunnen, werk je taboe doorbrekend. Het is geen schande om erover te praten of hulp te zoeken. Je helpt ze om zo makkelijker hun toegang te vinden tot de zorg.

Wat doen jullie als je niet goed in je vel zit om je weer beter te voelen? Wie heeft er goede tips?

Je kan de origineelste tips op het bord schrijven. We geven vervolgens [enkele voorbeelden](#): tips om je weer goed te voelen of tips die helpen om positiever in het leven te staan:

- Luister naar jouw favoriete muziek
- Zing, dans of neurie een vrolijk liedje
- Ga eens goed sporten: lopen, voetballen fietsen, zwemmen,... Leef je uit!
- Schrijf 3 positieve dingen per dag neer in een boekje. Blader door het boekje op een minder moment.
- Maak een collage van je sterktes. Vraag vrienden om dit aan te vullen
- Verbeter je hoogste score op een spel dat je graag speelt
- Bekijk de wereld even door de ogen van een kind (verwonderd, alsof je het de eerste keer ziet)
- Maak of bouw iets: een gek hondenhok of vogelhuisje bvb.
- Sta stil bij de kleine dingen: geur van nat gras na een plensbui, geluid van regen op een verlaten paadje, vorm van de wolken, de wind door je haren, de eerste zon na een lange grijze winter...
- Zoek schoonheid in de natuur of in je omgeving
- Doe iets leuk samen met je beste vriend(en)
- Bezoek een pretpark
- Ga naar een sportmatch, of kijk er eentje op tv
- Zoek nabijheid van wie je steunt.
- Geef een dikke knuffel aan een vriend of familielid
- Trek je favoriete trui, broek, ... aan
- Bezoek een museum of kunstgalerij
- Ga naar een speciale film, concert of toneelstuk
- Neem ongestoord een bubbelbad met kaarsjes, leuke muziek, ...
- Kook jezelf een gezonde verwen maaltijd of nodig vrienden uit
- Bekijk je favoriete film: actie, romantiek of komedie
- Ga wandelen of fietsen op een mooie plek
- Ont-haast, doe eens even niets
- Lees een goed boek
- Sta open voor een gezellige babbel
- Doe iets avontuurlijk, iets dat je normaal niet zou doen
- Creëer iets, ga aan het werk met knutselmateriaal
- Pak dingen aan, maak kleine veranderingen
- Sta op met je favoriete nummer: instant morning- happiness!
- Plak een post-it aan de spiegel waarop je jezelf een compliment geeft: zo krijg je een goed gevoel telkens je in de spiegel kijkt!
- Installeer de Fit in je Hoofd app op je smartphone en krijg elke dag leuke tips

In het aparte oefenboekje staan per stap nog eens vele tips opgesomd.

SUCCES!!

Bijlage 1: Voorbeeldbrief aan de ouders

Plaats, datum

Beste ouders,

Binnenkort gaat uw zoon/dochter naar de filmvoorstelling van Everybody Happy, de nieuwe film van Nic Balthazar. Deze film vertelt het verhaal van Ralph Hartman, een succesvolle comedian, die zich op een gegeven moment niet meer lekker voelt in zijn vel. De film zal dus enkele thema's in de sfeer van geestelijke gezondheid, zoals stress, burn-out, depressie en suïcide aanraken.

Het lijkt ons belangrijk om u als ouders daarover te informeren. Een film over dit onderwerp kan namelijk heel wat te weeg brengen bij uw zoon of dochter.

De school voorziet een nabespreking op klasniveau zodat dit onderwerp ruimer wordt gekaderd. Het is belangrijk om dit thema ook thuis niet uit de weg te gaan en bespreekbaar te maken. Op die manier kunnen signalen tijdig ontdekt worden. Bovendien zitten jongeren vaak met veel vragen, waarop ze een antwoord zoeken. We kunnen als volwassenen hen hierbij helpen.

Indien u verdere informatie wenst of met vragen zit, kan u contact opnemen met deze contactpersoon op school: (naam – telefoonnummer).

Ook (naam CLB-medewerker) van het Centrum voor Leerlingenbegeleiding staat klaar om vragen te beantwoorden. U kan hem/haar bereiken op het nummer (telefoonnummer).

Aarzel niet om bij eventuele vragen of problemen contact op te nemen.

Met vriendelijke groeten,

De directie

Bijlage 2: Oefening 'drie positieve dingen'

Voel jij ook de behoefte om door iedereen gewaardeerd te worden?

Streef je ook de perfectie na en wil je ook alles steeds onder controle hebben?

Dat is onmogelijk. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn.
Niemand is het. Je bent uniek en je verdient respect zoals je bent.

Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent.

Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.

Deze oefening leert je positieve zaken herkennen en waarderen. En draagt bij tot een goed gevoel.

Soms lijkt het leven enkel te bestaan uit tegenslag. Nochtans gebeurt iedere dag wel iets dat de moeite waard is. Zoek het niet te ver! Een straaltje zonneschijn in een regenachtige week, de glimlach van een kind, mooi verzorgde nagels, met smaak een appel opeten, de trein die op tijd komt, of je persoonlijk record met een seconde verbeteren. Het telt allemaal mee! Het vraagt wat oefening deze positieve zaken te herkennen, maar het helpt om je batterijen op te laden!

Noteer hieronder 3 goede of positieve dingen die de afgelopen week zijn gebeurd.

1.

2.

3.

Bijlage 3: Oefening 'je bent sterker dan je denkt'

Kamp je momenteel met een probleem? Of maak je je zorgen? Is er momenteel niets gaande, denk dan terug aan een probleemsituatie die je in het verleden hebt meegemaakt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zoek nu eens naar momenten waarop het probleem er even niet of iets minder is (ook al is het maar een heel klein beetje).

Wanneer ben je minder bezig met wat je hebt meegemaakt? Of als het gaat over een gebeurtenis uit het verleden: wat deed je toen om het even aan de kant te zetten? Hoe slaagde je daar in?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat helpt je op die momenten om minder bezig te zijn met je probleem/ met je zorgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zou je vaker voor die momenten kunnen zorgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Door ons te focussen op onze sterke kanten staan we sterker in onze schoenen. Een probleem (of onszelf zorgen maken) is op sommige momenten meer aanwezig dan op andere momenten. Het gaat erom even stil te staan bij deze uitzonderingen.

Bijlage 4: Oefening 'De gelukkigste persoon'

In deze oefening gaan we na 1) wat ons al gelukkig maakt en 2) welke stappen je kan ondernemen om nog gelukkiger te worden. De oefening zit in bijlage als uitprint.

Stel jezelf eens voor als 'De meest gelukkige persoon ter wereld' . Je mag je fantasie de vrije loop laten! Maak je op dit punt geen zorgen over hoe haalbaar het is om de gelukkigste persoon ter wereld te worden of hoe haalbaar het leven is dat je dan zou leiden. Dit is een oefening waarin je je fantasie de vrije loop mag laten en waarin je jezelf verder kan ontdekken. Ook zal je ontdekken welke kleine stapjes je in je leven kan ondernemen om gelukkiger te worden. Maak je dus geen zorgen als je het niet zéker weet of als jouw ideeën je misschien wat tè gek lijken tijdens deze oefening, maar schrijf gewoon:

Hoe zou jouw leven eruitzien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou je leven zo gelukkig maken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zou je zijn naar anderen toe? Zou je je anders gedragen?

.....

.....

.....

Sta ook eens stil bij je gevoel. Als je de voorstelling maakt de 'gelukkigste mens' te zijn; voel je dan iets in je lichaam?

Merk je in je lichaam of je gevoel een verandering op?

Wat zou jij kunnen veranderen in je leven om hier naartoe te werken? (dit kan een klein stapje zijn. Maar veel kleine stapjes maken één grote stap!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schrijf vervolgens mogelijkheden op om jouw leven om te zetten in dat van de gelukkigste mens ter wereld. Hoe kan je NU enkele kleine stappen in de goede richting zetten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kan je ook struikelblokken bedenken? Wat staat er in de weg?

.....

.....

.....

.....