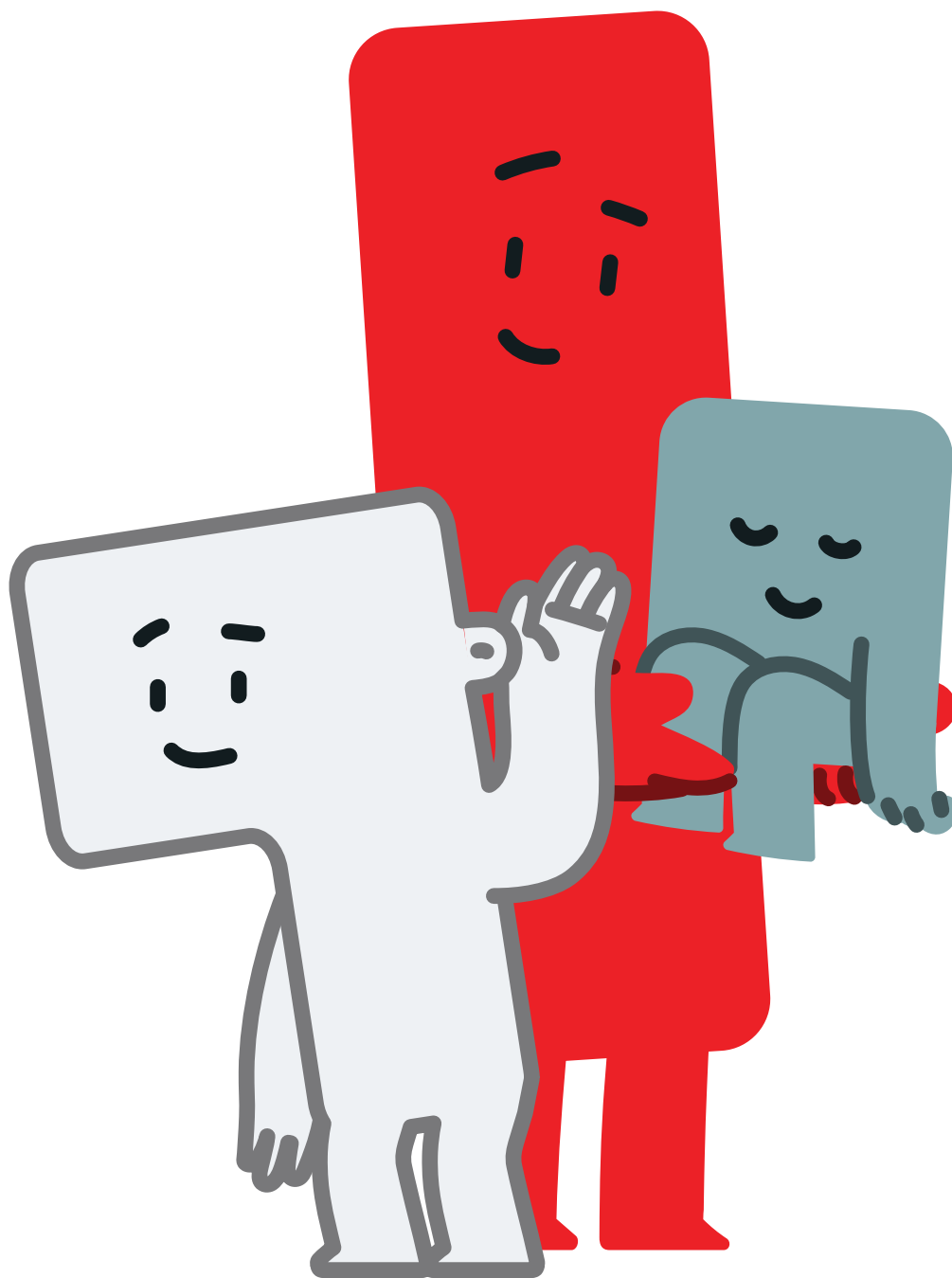


# Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens

Context leefomgeving



Handleiding



Vlaamse  
overheid

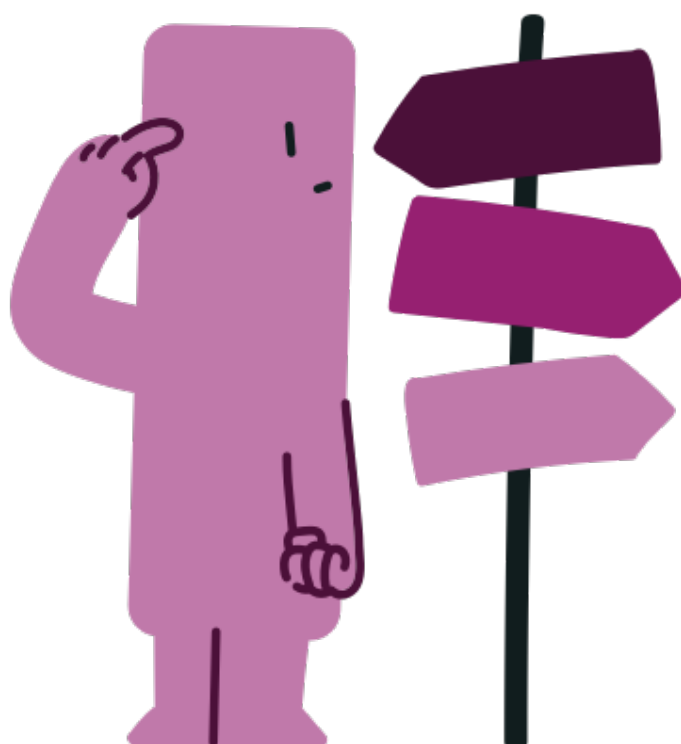


Rode Kruis  
Vlaanderen

helpt  
helpen

# Inhoud

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



# Deel 1

# Eerste Hulp Bij Psychische problemen

## 1.1 Inleiding

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

We wensen je veel plezier met dit educatief materiaal.

## 1.2 Waarom werken rond psychische problemen?

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

### Info

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

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

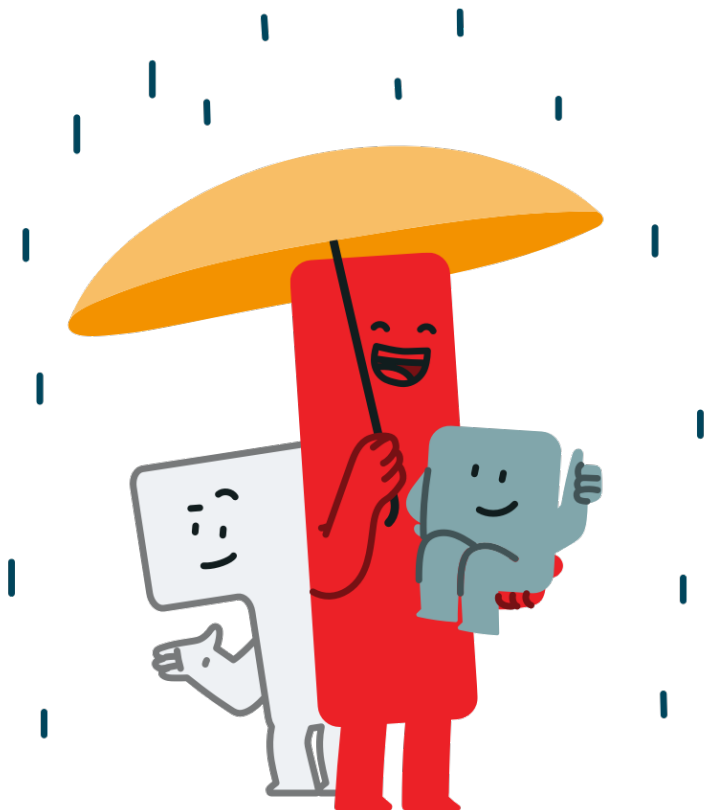
## 1.3 Eerste hulp bij moeilijke gevoelens

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

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

### Info

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



## Pakket 'Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens'

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

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

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

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

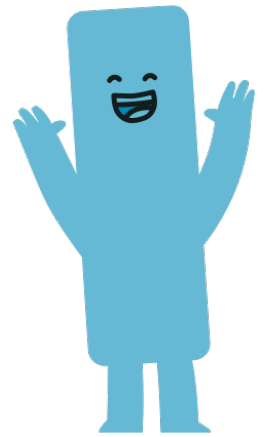
- De focus ligt op het helpen van anderen: hoe kan een kind een ander kind (dat het psychisch moeilijk heeft) helpen/steunen?
- De focus ligt op "eerste hulp": er worden geen vaardigheden aangeleerd die onder de verantwoordelijkheid/deskundigheid van professionals vallen, zoals het stellen van diagnoses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

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



# Deel 2

# Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens



## 2.1 Inleiding

Al het educatief materiaal is opgebouwd rond de centrale figuur Houvie. Hij is een houvast voor iedereen en kent alles van eerste hulp bij moeilijke gevoelens. Hij leert graag andere kinderen hoe zij ook hun vrienden kunnen steunen en helpen als het even moeilijk gaat. In het luisterverhaal komt Houvie ook aan bod als één van de hoofdpersonages. Hij gaat samen met Ella op zoektocht naar een gepaste manier om haar vriendjes te steunen. Ella leert doorheen haar avontuur hoe ze moeilijke gevoelens kan herkennen, hoe ze steun kan bieden, hoe ze hulp kan inroepen en hoe ze kan zorg dragen voor zichzelf.

## 2.2 Beschikbaar materiaal

In deze handleiding voor de begeleider vind je informatie rond het luisterverhaal, doelstellingen en tips voor extra ondersteuning bij het verhaal. Het luisterverhaal kan je terugvinden op de [website van Rode Kruis-Vlaanderen](#).

## 2.3 Het luisterverhaal

### Waarom een luisterverhaal?

Je hebt misschien wel al eens gehoord dat het voorlezen van verhalen de verbeelding, het inlevingsvermogen en het taalbegrip van kinderen stimuleert. Kinderen leren niet enkel door actief aan de slag te gaan maar ook door te luisteren naar een goed verhaal. Veel voorlezen en verhalen vertellen heeft dus zijn voordelen. Er werd daarom gekozen om een luisterverhaal te ontwikkelen naast de meer actieve spellen van context onderwijs en context georganiseerde vrije tijd.

Het luisterverhaal kaart het onderwerp moeilijke gevoelens en peer support aan op een laagdrempelige manier. Verder kan het verhaal ingezet worden als je geen tijd hebt om voor te lezen, als alternatief voor beeldschermen, bij kinderen die het moeilijk hebben met (begrijpend) lezen en/of als je zelf moeilijkheden ervaart met het voorlezen van boeken/verhalen.

#### Wat is peer support?

Jongeren kloppen in de eerste plaats met hun vragen en problemen bij elkaar (en dus leeftijdsgenoten ('peers')) aan. Ze zoeken steun bij elkaar. Peer support is dus een manier van samenwerken en elkaar ondersteunen. Ze helpen elkaar op basis van hun eigen kennis, inzichten en ervaring.

## Doelstellingen per kernboodschap

Het verhaal is opgebouwd op basis van verschillende doelstellingen.

### Herkennen van niet-pluis

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

### Normaliseren van moeilijke gevoelens

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

### Steun bieden

Nr	Doelstelling
1	Het kind vraagt af en toe hoe het gaat aan een ander kind.
2	Het kind durft een gesprek aan te gaan met een ander kind bij het idee dat er iets scheelt.
3	Het kind weet dat het oké is om niet altijd goed te weten wat te zeggen.
4	Het kind weet hoe een ander kind te benaderen bij het opmerken van signalen van psychisch onwelzijn, om hierover te praten.
5	Het kind luistert zorgvuldig naar een ander kind en maakt hierbij gebruik van goede luistervaardigheden.
6	Het kind geeft geen signalen van een gebrek aan interesse (met de ogen rollen, zuchten, op de telefoon kijken, uit het raam staren) tijdens een gesprek met een ander kind die het psychisch moeilijk heeft.
7	Het kind troost het andere kind als deze het psychisch moeilijk heeft (bv. bij van streek zijn of eenzaam zijn).
8	Het kind vraagt aan een ander kind die het psychisch moeilijk heeft wat die kan doen om te helpen.
9	Het kind nodigt andere kinderen (die het al dan niet psychisch moeilijk hebben) uit om mee te doen met activiteiten.
10	Het kind neemt voldoende tijd om over andere onderwerpen te praten of activiteiten te ondernemen met iemand die het psychisch moeilijk heeft.

## Hulp invoeren van niet-pluis

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

## Fijn contact houden en goed voor jezelf zorgen

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

### Hulpkanalen voor kinderen

Indien een kind met vragen komt waar je even zelf het antwoord niet op weet?

Heeft het nood aan een (anonieme) babbel met iemand (anders)? En lukt het jou even niet om dit op te nemen?

Zoekt het meer informatie rond een bepaalde thema?

Dan kan je ook bij volgende kanalen terecht. Je kan hier samen naar kijken en/of je kan hen ernaar doorverwijzen. Geef zeker ook mee dat het ok is om hiernaar te bellen, mailen of surfen. Dat het ok is als ze even met iemand anders willen praten. Neem dit ook niet persoonlijk. Eens praten met iemand anders, kan gewoon ook goed doen.

#### Awel

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren. Zij kunnen gratis en anoniem terecht bij Awel voor een babbel via telefoon (nummer 102), chat of mail. In het forum kunnen kinderen en jongeren ook terecht met hun vragen bij hun peers. Meer informatie vind je op <https://www.awel.be/>.

#### WAT WAT

WAT WAT is een informatieplatform met 1001 antwoorden op vragen van kinderen en jongeren. Ze krijgen non-sens informatie bij vragen over donkere gedachten, problemen thuis, racisme, pesterijen ... maar ook over school, geld, relaties ... en dit toegepast op hun leeftijd. <https://www.watwat.be/>

#### TeGek!?

TeGek?! maakt je wegwijs in het aanbod van mogelijke hulplijnen voor kinderen en jongeren. Ze geven een overzicht van organisaties die hulp kunnen bieden bij algemene of specifieke problemen.

<https://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/kinderen-en-jongeren/hulplijnen-voor-jongeren>



## Samen praten over het verhaal

Als begeleider kan je ook in gesprek gaan over het verhaal. Dit is niet noodzakelijk maar het kan je inzicht geven in welke mate de kinderen het verhaal begrijpen en wat ze hebben geleerd uit het verhaal. Hierbij is het belangrijk om geen onderwijzende rol aan te nemen, maar het gesprek in zijn natuurlijke karakter te behouden. Als houvast geven we hieronder enkele voorbeeldvragen mee die je na het verhaal kan stellen, maar zet vooral in op de spontaneiteit van het gesprek zelf. Speel hierbij in op antwoorden en de reacties die je krijgt.

- Wat is er gebeurd in het verhaal?
- Wat vond jij leuk aan dit verhaal?
- Wat vond jij vreemd in het verhaal?
- Wat zou jij gedaan hebben als je Ella was? En als je Noah was?
- Wat kan jij doen om je vrienden te helpen?
- Heb jij zelf al eens iemand geholpen?
- Wat vond je van het einde van het verhaal?
- Hoe had het verhaal anders kunnen aflopen?

