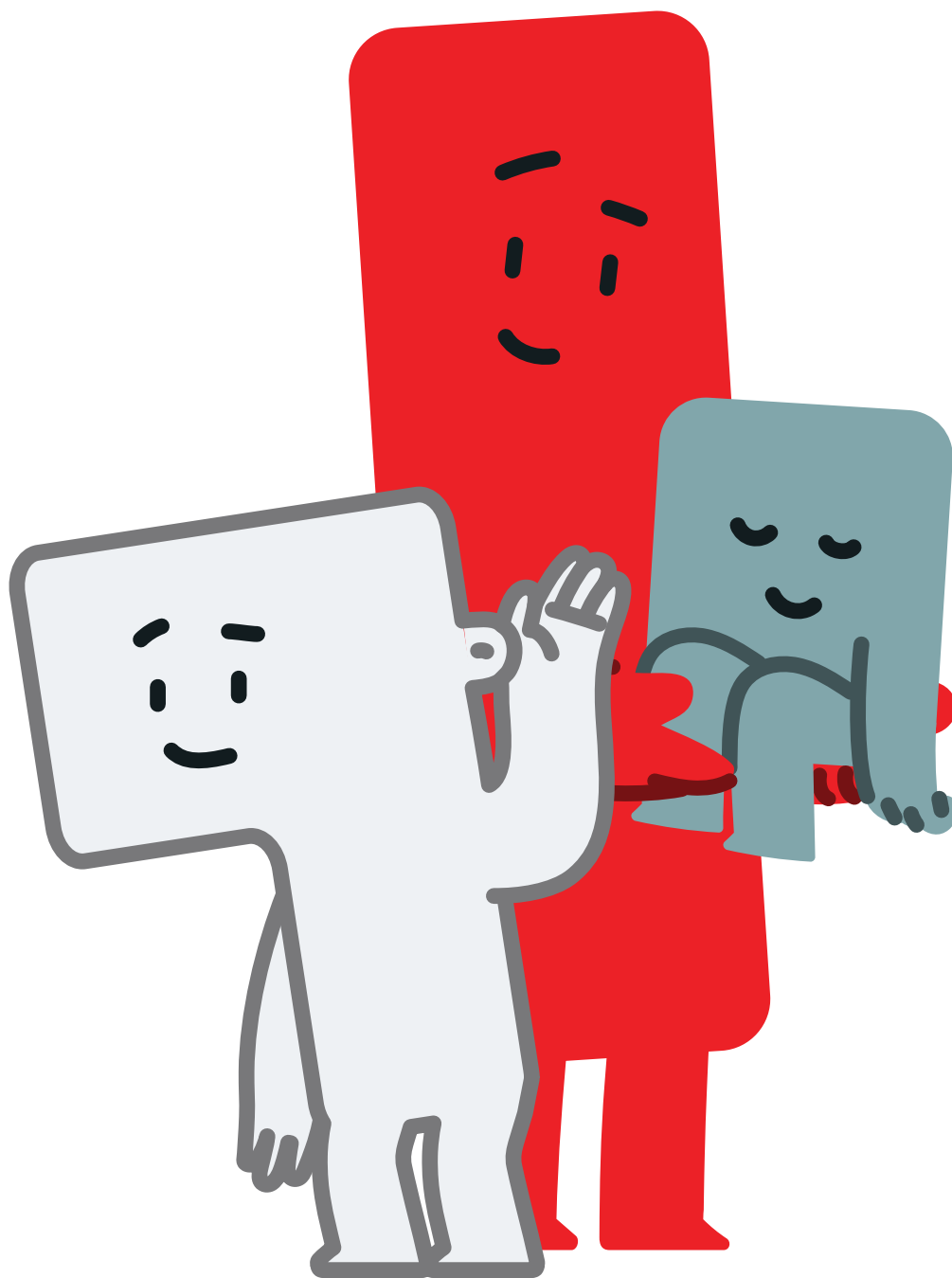


Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens

Context georganiseerde vrije tijd



Handleiding



Vlaamse
overheid

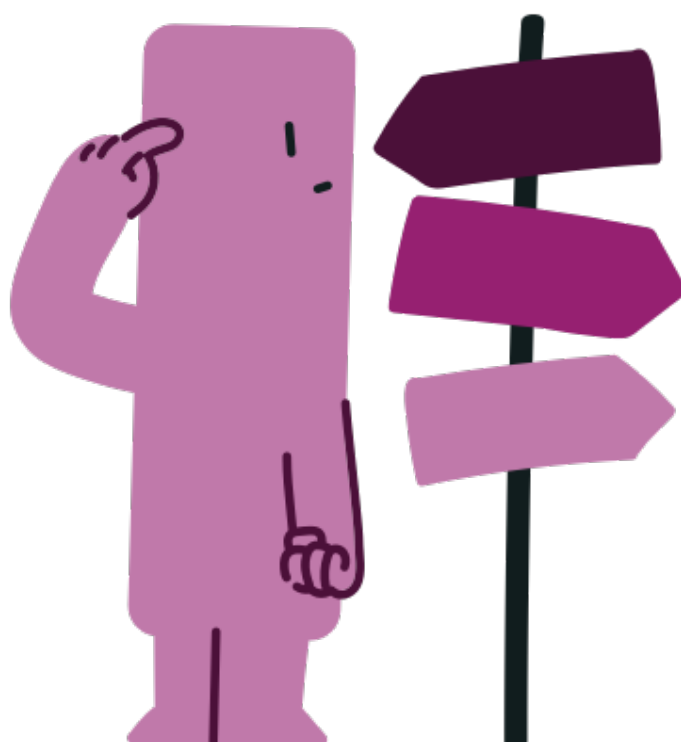


Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen

Inhoud

DEEL 1: Eerste hulp bij psychische problemen	2
1.1 Inleiding	2
1.2 Waarom werken rond psychische problemen?	2
1.3 Eerste hulp bij moeilijke gevoelens	3
DEEL 2: Eerste hulp bij moeilijke gevoelens: georganiseerde vrije tijd	5
2.1 Inleiding	5
2.2 Beschikbaar materiaal	5
2.3 Het spel.....	6
DEEL 3: Bijlagen	14



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 voor kinderen van 8-10 jaar. Het materiaal leert kinderen omgaan met moeilijke gevoelens, steun bieden aan leeftijdsgenoten, en zo veel meer.

We wensen je veel plezier met dit educatief materiaal.

1.2 Waarom werken rond psychische problemen?

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

Info

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

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

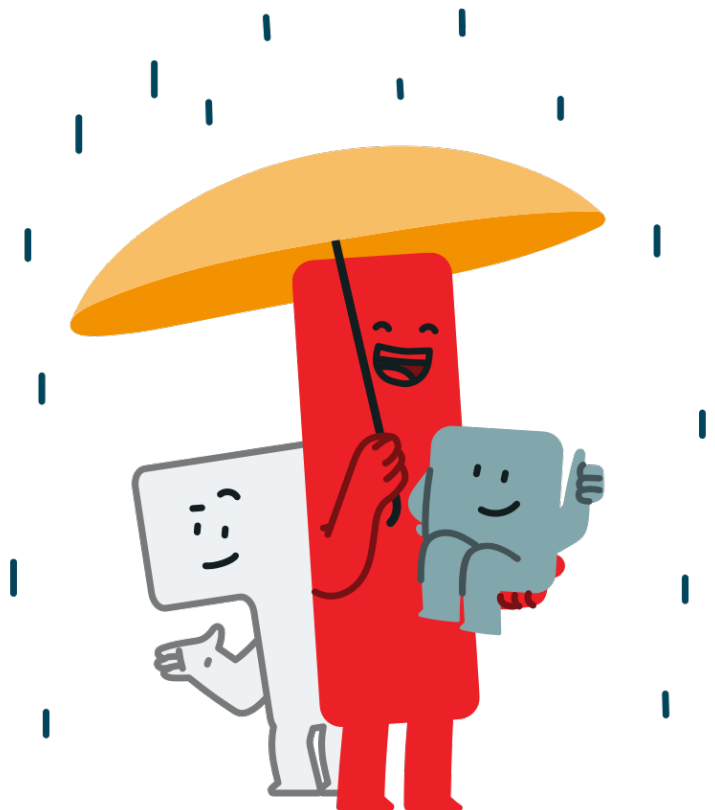
1.3 Eerste hulp bij moeilijke gevoelens

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

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

Info

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



Pakket 'Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens'

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

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

Deze kernboodschappen zijn gebaseerd op de 'Richtlijn EHBP voor en door kinderen en jongeren'. 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

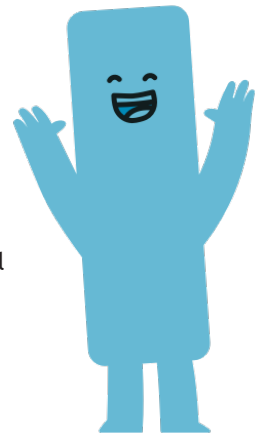


Deel 2

Eerste Hulp bij Moeilijke Gevoelens

2.1 Inleiding

Al het educatief materiaal is opgebouwd rond de centrale figuur Houvie. Hij is een houvast voor iedereen en kent alles van eerste hulp bij moeilijke gevoelens. Hij leert graag andere kinderen hoe zij ook hun vrienden kunnen steunen en helpen als het even moeilijk gaat. Hij komt dus heel regelmatig aan bod tijdens de werkvormen. In het verhaalspel speelt Houvie een centrale rol. Het verhaal wordt niet in één keer verteld maar zal zich ontplooiën naarmate dat de kinderen de opdrachten voltooien.



2.2 Beschikbaar materiaal

1. Ondersteunende handleiding voor de begeleider

De handleiding voor de begeleider staat vol informatie over de uitgewerkte didactische werkvormen. Per werkvorm worden de doelstellingen, die gebaseerd zijn op de richtlijn, duidelijk weergegeven. De werkwijze beschrijft de werkvorm in detail. Daarnaast worden ook suggesties en mogelijke variaties meegegeven. De tijdsaanduiding per werkvorm is richtinggevend. Achteraan vind je een uitgebreide bijlage met heel wat kant-en-klare documenten.

2. Didactisch materiaal

Het didactisch materiaal is telkens opgebouwd rond de vijf kernboodschappen en waarin de mascotte Houvie een belangrijke rol speelt. In het concept voor de georganiseerde vrije tijd wordt er gewerkt rond een verhaalspel. De activiteit start met een verhaal dat zich verder ontplooit doorheen het spel. Door middel van realistische casussen en leuke (soms actieve) spelletjes leren de kinderen steun bieden aan andere kinderen die het moeilijk hebben. Op die manier kunnen ze zich inleven en sluit het thema aan bij hun eigen leefwereld en ervaringen.

Hoe speel je dit spel?

Als begeleider vertel je het verhaal van Houvie en zijn vrienden aan de groep. Per kernboodschap zijn er opdrachten gekoppeld die ze moeten uitvoeren voor het verhaal verder wordt verteld. Je leest jezelf dus best op voorhand goed in. Enkele vragen die je jezelf kan stellen als voorbereiding zijn:

- Hoe loopt het verhaal?
- Hoe werken de activiteiten?
- Welk materiaal heb ik nodig?
- Wat moet ik op voorhand maken/afdrukken?

Het verhaal en de opdrachten vind je onder paragraaf 2.3 Het spel. Het spel kan opgesplitst worden in twee delen naargelang de tijd. Het eerste deel gaat over normaliseren en herkennen van (moeilijke) gevoelens en een tweede deel over steun bieden, hulp invoeren en zelfzorg. Indien je merkt dat de kinderen nood hebben aan een actiever spel, speel dan een ander spel tussendoor en/of ga de volgende samenkomst verder. Enkele tips die we je als begeleider nog zouden willen meegeven vind je hieronder.

- Plastificeer al het materiaal dat nodig is voor de puzzels. Zo gaat dit materiaal langer mee.
- Veel materiaal is beschikbaar als bijlage maar voor sommige activiteiten heb je nog knutselgerief en spelmateriaal nodig dat niet is voorzien binnen dit downloadbaar spel. Bekijk op voorhand wat je nog moet aankopen of wat je al hebt liggen.
- Het spel verloopt zoals een verhaal, je kan de spelletjes apart spelen maar het spel vormt een geheel dat samenhangt. Vertel het verhaal en speel tussendoor de bijpassende activiteiten.
- Een deel van het verhaal draait rond het koffertje van Houvie dat gevuld moet worden met voorwerpen. Doorheen het spel verdienen de kinderen de voorwerpen tijdens de opdrachten. Als begeleider kan je de keuze maken om één koffertje te vullen voor Houvie of om ieder kind individueel een koffertje te laten vullen. Het koffertje wordt gevuld met de volgende voorwerpen: **bril, hartje, duimpje, bloemetje, luidspreker** (zie: bijlage 1).
- Als begeleider heb je een begeleidende rol. Kinderen ontdekken doorheen het spel en de opdrachten zelf de verschillende kernboodschappen.
- Er wordt regelmatig in groepjes gewerkt. Probeer zo af te wisselen dat iedereen eens met elkaar werkt. Zo leren ze doorheen het verhaal ook elkaar beter kennen.

2.3 Het spel

Inleiding verhaal

Inhoud verhaal:

Kennen jullie Houvie al? Houvie is de buddy van iedereen die het een beetje moeilijk heeft. Hij kan al zijn vriendjes helpen als ze het een beetje moeilijk hebben en niet zo goed in hun vel zitten. Hij heeft hiervoor een speciaal eerstehulpkoffertje. In dat koffertje zit van alles om hem te helpen. Houvie staat hierdoor echt voor iedereen klaar! *MAAR* die gekke muis die in zijn tuinhuis woont heeft gaatjes gemaakt in zijn koffertje. Onderweg naar een vriendje zijn alle spulletjes eruit gevallen. Zullen wij Houvie helpen om zijn eerstehulpkoffertje op te vullen en zelf ook buddy te worden voor al onze vrienden die soms wel eens moeilijke gevoelens hebben?

Didactische werkvorm 1: herkennen van niet pluis

Inhoud verhaal:

Een van de voorwerpen die Houvie kwijt is, is zijn **bril**! (Tip: laat kinderen raden door het uit te beelden). Dit is niet zomaar een gewone bril. Nee hoor, dit is een speciale bril! De bril heeft magische glazen waardoor Houvie kan herkennen wanneer iemand het moeilijk heeft. Gelukkig weet Houvie dat jullie met jullie magische ogen geen bril nodig hebben! Kunnen jullie hem helpen en alle vriendjes herkennen?

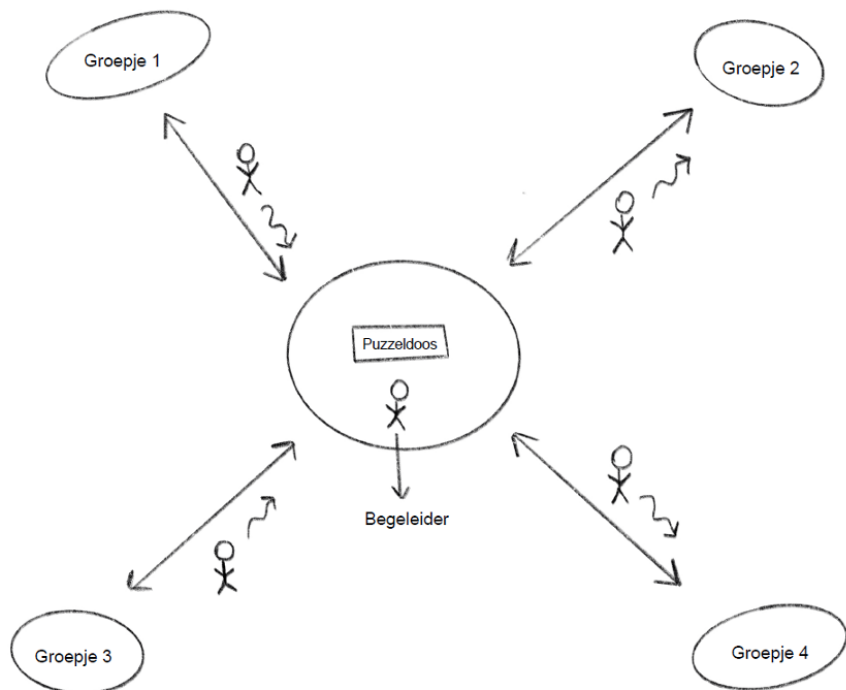
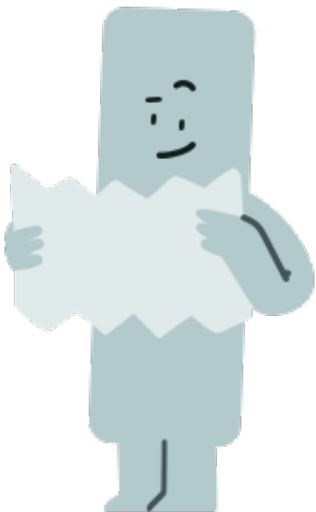
Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
30'	Herkennen van niet pluis	Estafette puzzel spel	Doosje Spelkaarten (bijlage 2) Wasknijpers Sjabloon bril (bijlage 3) Rode folie

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

Opstelling en verloop:

De kinderen worden verdeeld over verschillende eilanden. Laat hen eerst hun eiland inkleden. Misschien hebben ze wel een speciale naam voor hun eiland. Of een speciaal voorwerp? In het midden van de eilanden staat een doos met de elementen in, de puzzeldoos. Per eiland staat er één bewoner klaar. Op het startsignaal mag deze naar de puzzeldoos lopen en het voorwerp eruit halen dat zij denken nodig te hebben voor de puzzel. Komt deze terug toe in het eigen eiland, dan mag een volgende bewoner vertrekken.

De verschillende groepjes vormen de puzzel door de juiste emoties te koppelen aan de juiste casus. Daarna duiden ze met een wasknijper aan of de casus gaat over moeilijke gevoelens. Heeft een eiland de puzzel voltooid, dan lopen ze samen naar de begeleider die de antwoorden controleert. Het eerste groepje dat klaar is mag een bril kiezen en mag daarna aan de andere groepjes een bril geven.





Tips:

- Maak de bril zelf aan de hand van het sjabloon in bijlage 2 of koop kartonnen brillen in je plaatselijke hobbywinkel. Bekleed de glazen met doorzichtig rood papier/folie.
- Je kan kiezen om iedereen een bril te geven of één per groepje. Als je werkt met individuele koffertjes (zie tips 'Hoe speel je dit spel?') dan kunnen de kinderen na afloop van het spel hun eigen koffertjes inclusief bril mee naar huis nemen.
- Maak je eigen opstelling afhankelijk van de groepsgrootte en plaats ter beschikking. Variaties zijn mogelijk.
- Indien het herkennen van gevoelens en het koppelen aan de juiste casus moeizaam verloopt, kan er stil gestaan worden bij wat moeilijke gevoelens zijn. Laat hen dit in eigen woorden aan elkaar uitleggen. Vertrek vanuit hun input en vul aan als ze vragen hebben.
- Je kan per eiland iedereen dezelfde casussen geven of per eiland een paar. Afhankelijk van je keuze druk je bijlage 2 één of meerdere keren af.

Inhoud verhaal:

Gelukkig zeg! Dankzij jullie hulp heeft Houvie al zijn vriendjes kunnen herkennen en heeft hij zijn magische bril teruggevonden. Maar wat zou er nu nog verloren zijn? Hij weet het zelf niet meer goed. Houvie kan soms een beetje verward zijn. Kunnen jullie met je eigen magische bril het voorwerp herkennen dat Houvie nog verloren is?

Opstelling en verloop: De kinderen hebben hun brilletje nodig om het voorwerp te bekijken op het rode blad (Bijlage 3). Wanneer ze het duimpje hebben gevonden ga je over naar de volgende opdracht.

Didactische werkvorm 2: normaliseren van moeilijke gevoelens

Inhoud verhaal:

Een **duim**? Ja hoor! Hiermee weet Houvie dat het helemaal ok is om soms eens moeilijke gevoelens te hebben en dat we niet altijd gelukkig moeten zijn. "Hmm" denkt Houvie, 'weten Alisa, Jef en de andere vrienden dit ook?'. Houvie heeft een idee! Wat als we samen een vriendschapsslinger maken? Dan kunnen wij altijd zien dat, ook al is iedereen anders, we het allemaal eens moeilijk hebben. Voel je je dan eens alleen, dan kan je naar de slinger kijken.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
30'	Normaliseren van moeilijke gevoelens	Vriendschapsslinger maken	Sjabloon (bijlage 4) Potloden/stiften Splitpennen Schaar

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

Opstelling en verloop: De kinderen krijgen elk een sjabloon en kleurpotloden. De begeleider leest vragen voor met een opdracht in. De kinderen luisteren naar de vragen en kleuren naargelang de opdracht hun figuurtje in. Als de vragen allemaal zijn voorgelezen mogen ze rondlopen en hun figuurtje bespreken met elkaar. De vriendschapsslinger wordt gevormd door alle figuren aan elkaar te hangen met splitpennen. Op het einde krijgen de kinderen een **duim** om in Houvie zijn/hun koffertje te plakken.

Opdrachtvragen:

- Welke oogkleur hebben jullie, kleur je ogen in de juiste kleur.
- Welke huidskleur hebben jullie, kleur je poppetje.
- Hoe ziet jouw haar eruit? Teken dit op jouw poppetje.
- Voel jij je soms verdrietig? Teken dan een traan op je gezicht.
- Pieker jij weleens? Teken dan een ster op je hoofd.
- Ben jij soms boos? Teken dan duivelshoortjes op je hoofd.
- Ben jij soms blij en verdrietig op hetzelfde moment? Teken dan een zon met een wolk voor.
- Kan jij tegen iemand zeggen dat het ok is om soms moeilijke gevoelens te hebben? Schrijf dan 'OK' op je lichaam.
- Ben jij soms bang? Teken dan een monster op je been.
- Ervaar jij ook soms moeilijke gevoelens? Teken een donderwolkje.
- Ben je vandaag boos, blij, verdrietig etc.? Teken je gezichtje met het gevoel dat je nu hebt.



Tips:

- De vragen kunnen aangepast worden en er kunnen nog extra vragen toegevoegd worden indien nodig.
- Laat de kinderen de poppetjes tonen aan elkaar, laat ze gelijkenissen en verschillen bespreken onderling. Ze worden op deze manier bewust gemaakt dat iedereen het wel eens moeilijk kan hebben.
- Druk het sjabloon af in een A4 en knip de poppetjes nog niet uit. Kinderen kunnen zo kiezen welke kleren, haar etc. ze hun poppetje willen geven. Zo identificeren de kinderen zich meer met hun eigen poppetje en onderscheiden ze zich van de anderen.

Didactische werkvorm 3: steun bieden

Inhoud verhaal:

Iedereen krijgt een dikke duim! Nu weten Alisa, Jef en de rest dat ze niet alleen zijn en dat het ok is om het even moeilijk te hebben. Maar de gevoelens van Alisa, Jef en de rest zijn groot en moeilijk. Gelukkig weet Houvie dat er nog andere manieren zijn om iemand te steunen. "Om ervoor te zorgen dat Alisa, Jef en de rest niet in een grote put vallen, kunnen we een steunnet maken met ons **hartje**" zegt Houvie. Echter is Houvie zijn hartje uit zijn koffertje kwijt, kunnen jullie hem helpen om dat steunnet te maken?

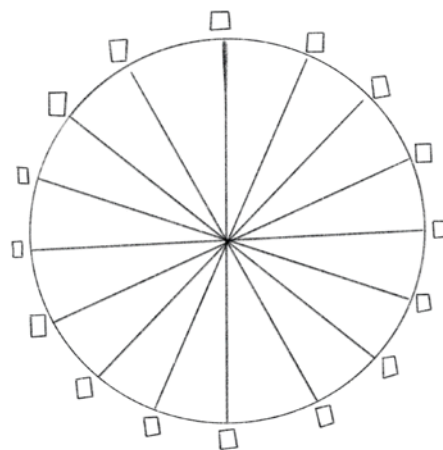
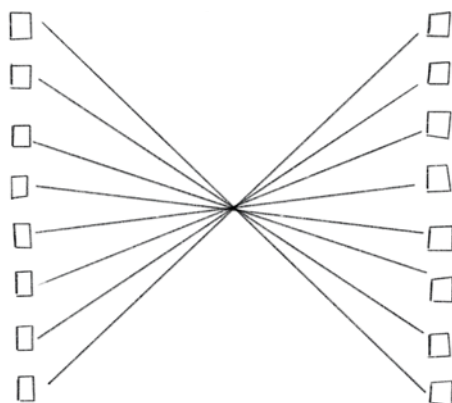
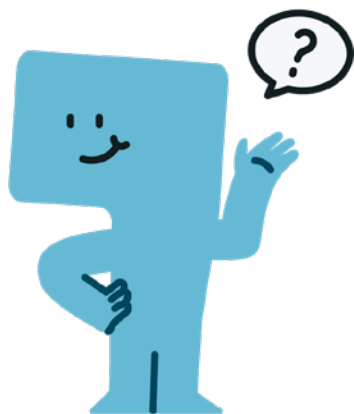
Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
45'	Steun leren bieden aan peers	Steunnet maken	Spelkaarten (bijlage 5) Kegels of potjes Touw of bol wol

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

Opstelling en verloop: De kinderen krijgen verschillende stukken touw en moeten door samen te werken de verschillende steunmaatregelen aan elkaar koppelen. Langs de ene kant ligt een steunmaatregel – langs de andere kant ligt een situatieschets. De kinderen koppelen de kaartjes aan elkaar op basis van een touw. Als alle kaarten goed gekoppeld worden ontstaat er een steunnet (spinnenweb). De kinderen krijgen een hartje als ze de juiste puzzels hebben gemaakt.

Optie 1

Optie 2



Tips:

- Leg de puzzels volgens één van de volgende opstellingen of maak je eigen opstelling.
- Het net kan zo groot of klein gemaakt worden afhankelijk van de plaats en ruimte. Als je de ruimte hebt, maak het net dan groot genoeg zodat de kinderen op het net kunnen liggen. Dit zorgt voor meer inleving in het verhaal.
- Je kan er een competitie van maken door meerdere groepjes te maken.
- Om het spel actiever te maken kan je een tikker in het midden plaatsen, de kinderen proberen zonder getikt te worden het steunnet te maken. Indien een speler getikt wordt, vervangt die de tikker in het midden.

Didactische werkvorm 4: Hulp inroepen bij niet-pluis

Inhoud verhaal:

Houvie is weer helemaal blij want hij heeft zijn belangrijkste voorwerp teruggevonden. Nu weet hij weer wat hij kan doen als hij ziet dat Alisa, Jef of zijn andere vrienden het moeilijk hebben. Toch kan Houvie niet alles zelf. Hij kan vragen aan Pieter hoe het gaat en hij kan luisteren. Want dat doet hij heel goed maar hij kan het probleem niet oplossen voor Pieter en de andere vriendjes. Maar he, dat hoeft ook eigenlijk helemaal niet! Soms moet Houvie ook hulp inroepen van iemand anders. Bij wie kan Houvie hulp inroepen en wanneer moet hij dat doen? Daarvoor heeft Houvie zijn **luidspreker** nodig maar ja die heeft hij verloren... komen jullie erachter hoe we hulp moeten inroepen?

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
30'	Hulp inroepen bij niet-pluis	Wie-o-wie kan ons helpen? Puzzel rebus	Puzzel Puzzelschijf (Bijlage 6) Splitpennen

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

Opstelling en verloop: De kinderen worden verdeeld in groepjes. Ze krijgen per groepje verschillende puzzels en een puzzelschijf. Ze moeten samen de geheime boodschap ontrafelen en hulp gaan inroepen bij de begeleider. Indien de kinderen de puzzels juist hebben ontrafeld krijgen ze een **luidspreker** voor in Houvie zijn/hun koffertje.



Tips:

- Voor een meer actief spel, kan je aan deze opdracht ook een obstakelparcours koppelen.
- Om de puzzels goed te kunnen ontcijferen moet je draaien aan de blauwe schijf tot de geheime letter verschijnt in het open vakje (voorbeeld: om te ontrafelen waarvoor P O C staat, draai je aan de blauwe schijf tot het open vakje onder de gegeven letter komt. Zo komt de letter P (grote ronde) overeen met letter B (kleine ronde), letter O met letter I, ...).

Didactische werkvorm 5: fijn contact houden en goed voor jezelf zorgen

Inhoud verhaal:

He he, wat hebben jullie allemaal Alisa, Jef en de anderen goed geholpen door hulp in te roepen van een volwassene. Maar he opgelet! Houvie weet dat hij soms niet iedereen kan helpen. Dat is ok! Houvie heeft soms ook wat nood aan ontspanning nadat hij iedereen steun geboden heeft. Dat is namelijk af en toe ook zwaar voor Houvie. Hoe kan hij ontspannen? Wat vinden jullie leuk om te doen? Wat kan Houvie doen als hij zelf nood heeft aan een babbeltje?

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
15'-30'	Fijn contact houden en zelfzorg	Ontspanningskaartjes	Post-its Sjabloon (bijlage 7) Kleurpotloden of stiften

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.

Opstelling en verloop: De kinderen schrijven of tekenen op post-its de hulpmiddelen die Houvie zelf kan inzetten voor zichzelf. Ze hebben hier vrije keuze in. Zitten ze toch een beetje vast, dan kan je helpen door volgende richting-vragen te stellen.

- Wat vind jij leuk om te doen?
- Waar ontspan jij van?
- Met wie babbel jij als je het moeilijk hebt?
- ...

De kinderen hangen de post-its op het grote blad. Dit blad kan naast de vriendschapsslinger opgehangen worden. De kinderen krijgen het laatste voorwerp (**bloem**) voor in Houvie zijn/hun koffertje.

Inhoud verhaal:

Eindelijk heeft Houvie al zijn voorwerpen teruggevonden! Het laatste voorwerp dat Houvie verloren was is zijn bloemetje. Houvie moet zichzelf goed verzorgen. Hij ontspant door zorg te dragen voor zijn plantjes en bloemetjes. Houvie is super blij dat iedereen hem goed geholpen heeft. Er is echter nog één ding dat Houvie graag wil weten van jullie. Wil jij ook een Houvie zijn voor jouw vrienden?

Deel 3

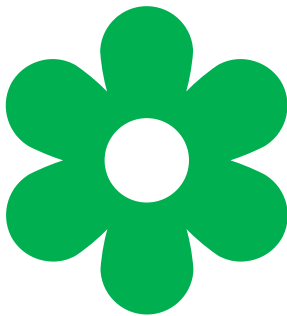
Bijlagen

Inhoud bijlagen

Bijlage 1	Koffertje met voorwerpen	15
Bijlage 2	Spel – herkennen van niet pluis.....	17
Bijlage 3	Rood sjabloon en bril	23
Bijlage 4	Spel – normaliseren moeilijke gevoelens	25
Bijlage 5	Spel – steun bieden	26
Bijlage 6	Spel – hulp invoepen	33
Bijlage 7	Spel – zelfzorg	40

Bijlage 1: koffertje met voorwerpen





Bijlage 2: Spel herkennen van niet-pluis

Alisa is net verhuisd. Ze zit op een nieuwe school. Alisa zit vaak alleen op de speelplaats. Ze is erg verlegen. Ze zit dan voorovergebogen en kijkt naar de andere kinderen uit haar klas. Naar school gaan vindt ze niet leuk. Andere kinderen uit de klas spelen samen, maar Alisa hoort er niet bij. Ze zeggen dat ze raar is. Dat vindt Alisa jammer.

Hasim komt uit een ander land. Hij gaat naar school in België. Hasim spreekt goed Nederlands. Zijn ouders niet. Daarom moet hij veel helpen thuis. Hij moet veel "grote mensen papieren" lezen. Hij snapt dat niet altijd goed. Daardoor kan hij ook niet spelen met zijn vrienden. Hasim moet doen alsof hij volwassen is. Hij wordt snel boos als mama en papa hem iets vragen.



Jef is niet graag thuis. Zijn ouders maken heel veel ruzie. Soms is papa zo boos dat hij naar buiten gaat of met de deuren slaat. Jef verstopt zich dan op zijn kamer. Soms moet hij zijn zusje troosten. Hij is bang dat zijn ouders gaan scheiden. Jef wilt dat niet. Hij wil ook geen nieuwe mama of papa zoals sommige kinderen op school. Hij huilt daardoor vaak.

Saman heeft iets ergs meegemaakt. Hij wil hier niet over spreken maar eigenlijk is hij niet graag alleen. Hij schrikt snel van geluiden en is altijd gespannen. Ook kan hij niet goed opletten in de klas. Iedereen is wel eens bang of voelt zich niet goed, maar Saman heeft hier veel last van. Precies meer dan andere kinderen.

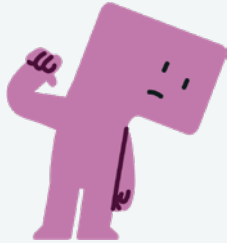
Marie wilt al heel lang een huisdier. Haar mama en papa hebben een verrassing voor haar. Marie krijgt een kat. Dit zal haar zeker gelukkig maken.

Lina heeft het moeilijk met lezen. Ze maakt veel meer fouten dan andere kinderen. Maar ze doet dit niet bewust! De letters draaien zich om. Soms wordt ze boos op zichzelf als het niet lukt. Lina wil kapster worden en daarvoor moet je niet goed kunnen lezen? Of toch? Ze maakt zich zorgen. Misschien moet ze blijven zitten en dat wil ze niet.

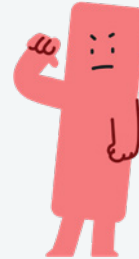
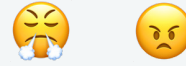
Pieter zijn papa is er niet meer. Die is in de hemel. Pieter mist zijn papa heel hard. Vaderdag is altijd een heel moeilijke dag. Dan zegt Pieter niet veel. Tijdens de speeltijd speelt Pieter ook liever niet mee.

Jeroen is nieuw in de buurt. Hij wil graag nieuwe vrienden maken. In het park komt hij twee meisjes tegen. Zij vragen of hij wilt mee schommelen.

Verdrietig



Boos



Verdrietig



Bang



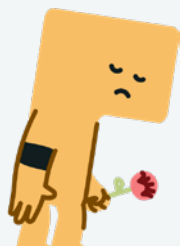
Blij (gelukkig)



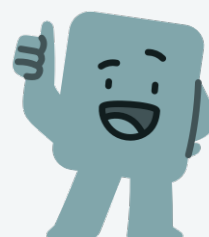
Verdriet (ergens mee-inzitten)



Verdriet – (rouw)

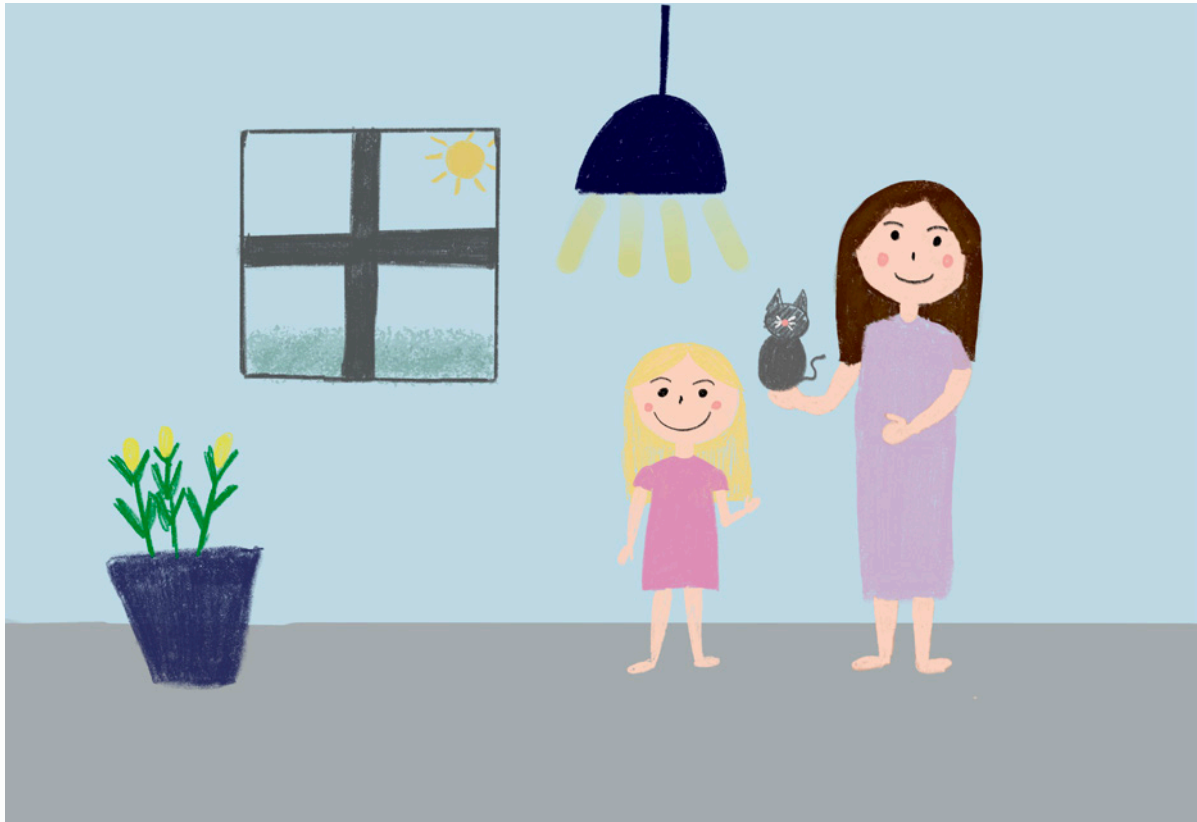


Blij (gelukkig)



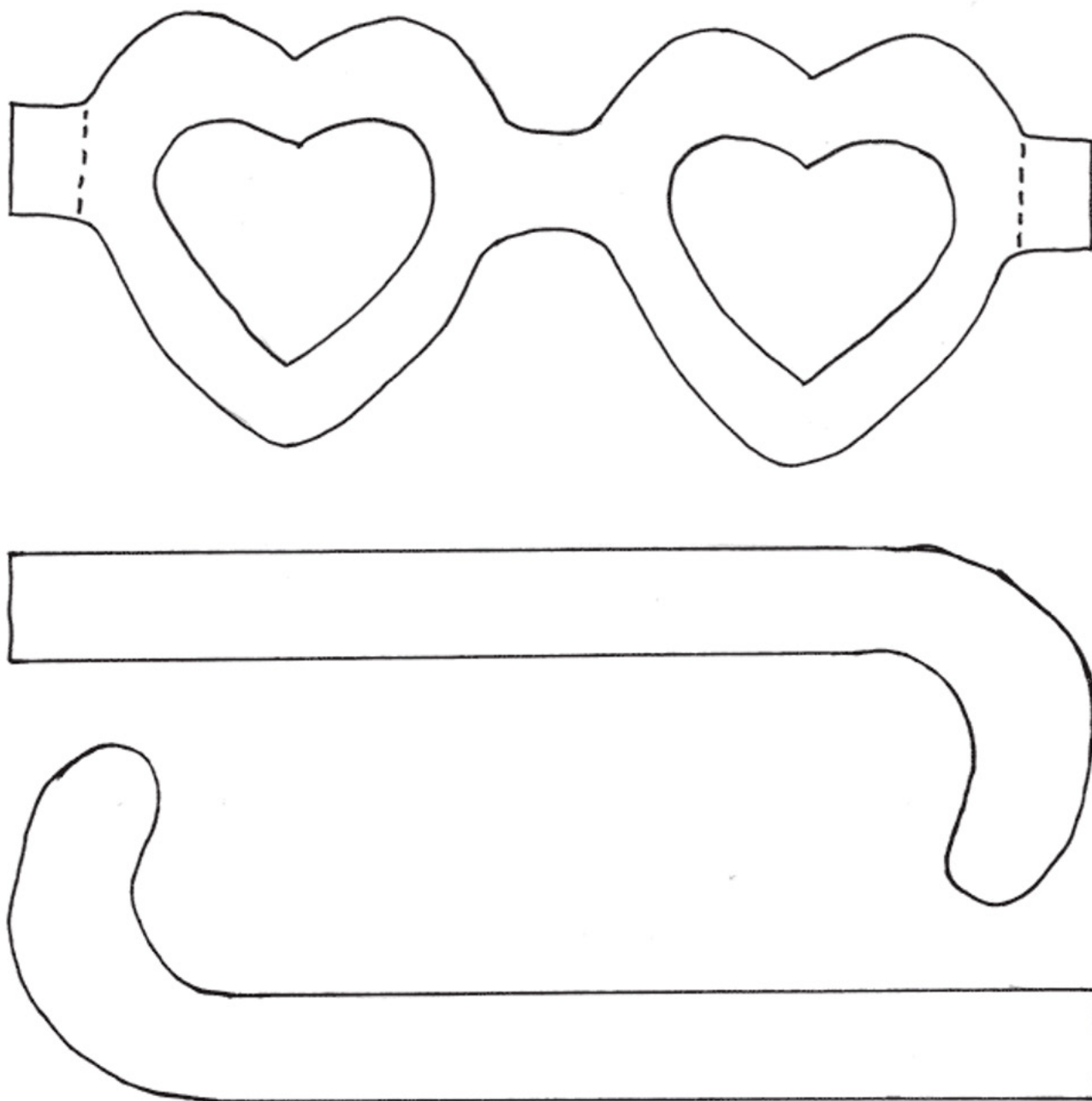


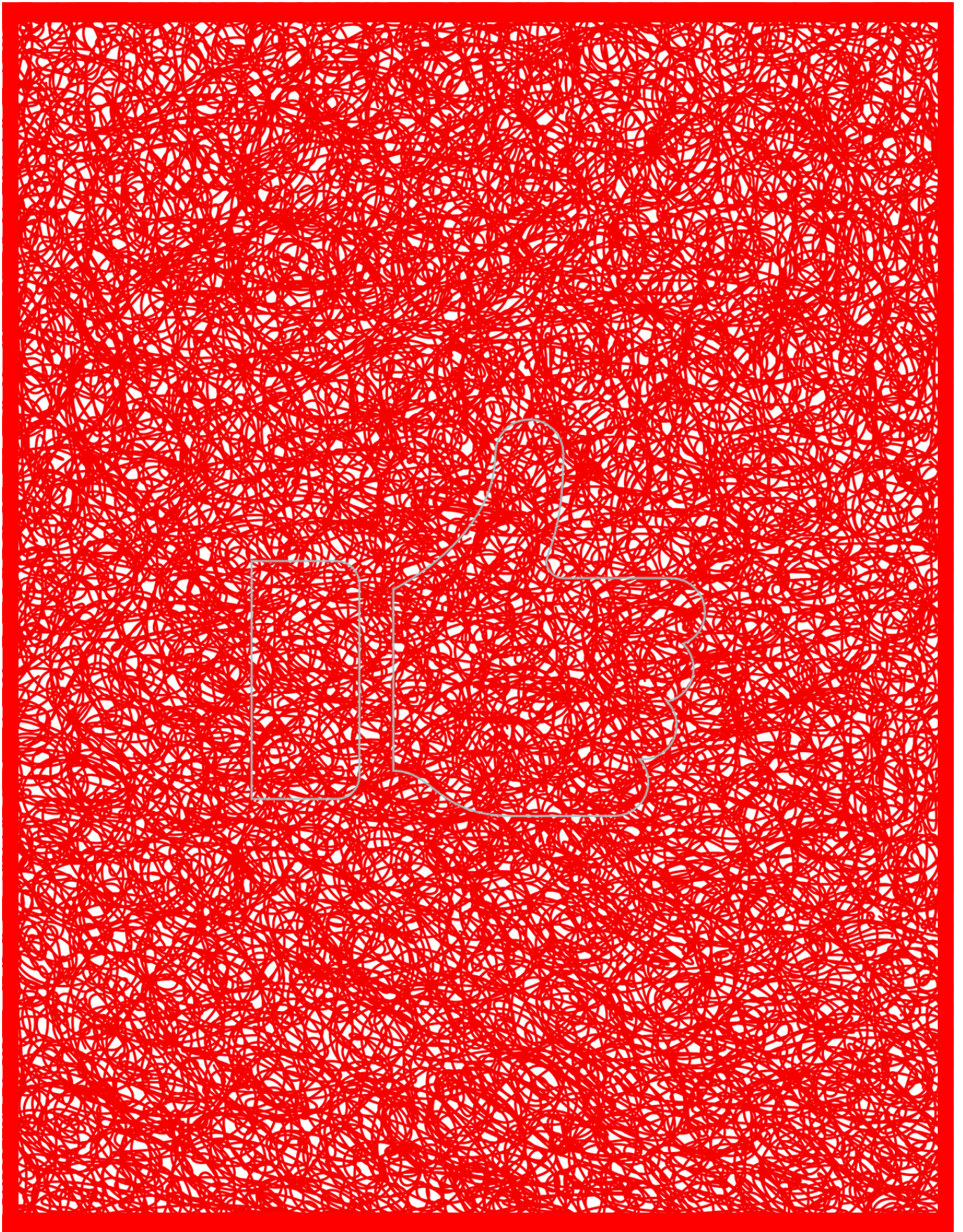




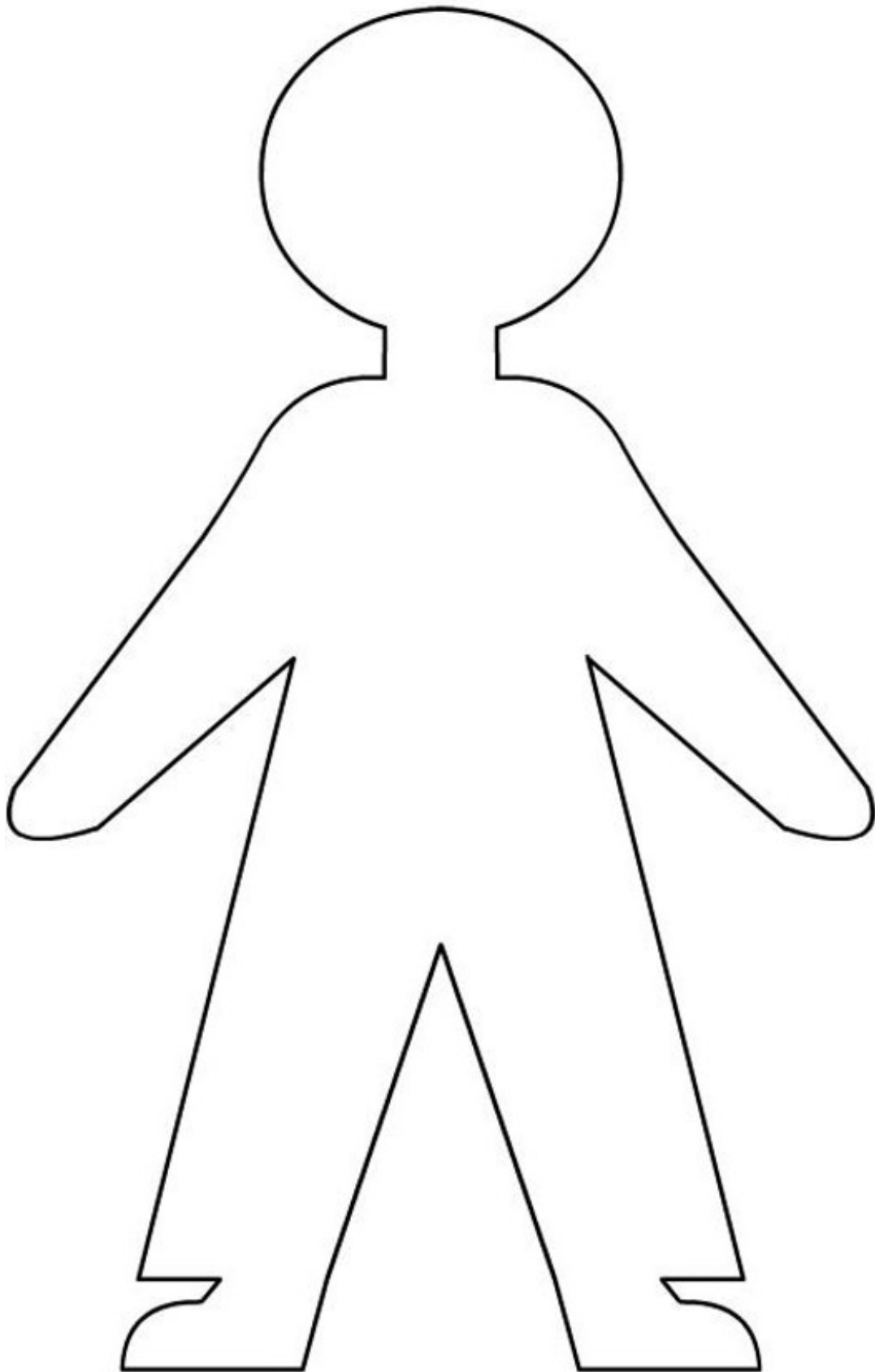


Bijlage 3: Rood sjabloon en bril



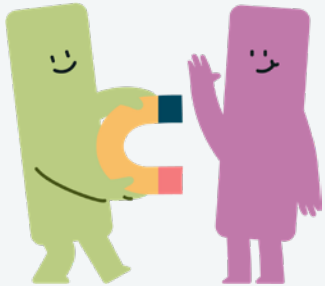


Bijlage 4: Spel normaliseren moeilijke gevoelens

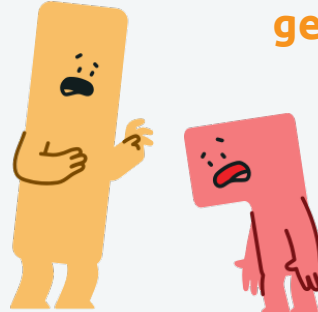


Bijlage 5: Spel rond steun bieden

Houvie is er voor zijn vrienden



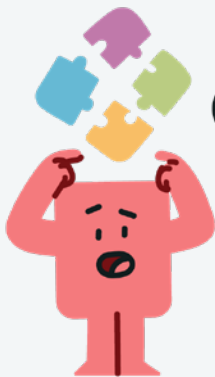
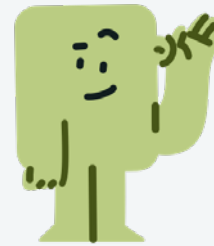
Houvie gaat in gesprek



Houvie vraagt om iets leuks te doen



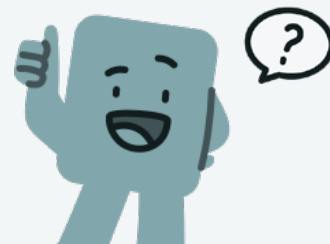
Houvie luistert goed!



OK!

Houvie zegt dat het ok is om je slecht te voelen

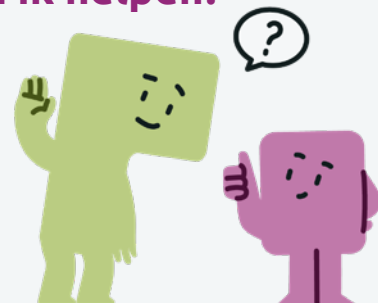
Houvie vraagt 'hoe gaat het?'



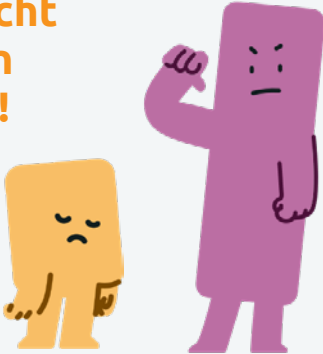
Houvie troost zijn vrienden.



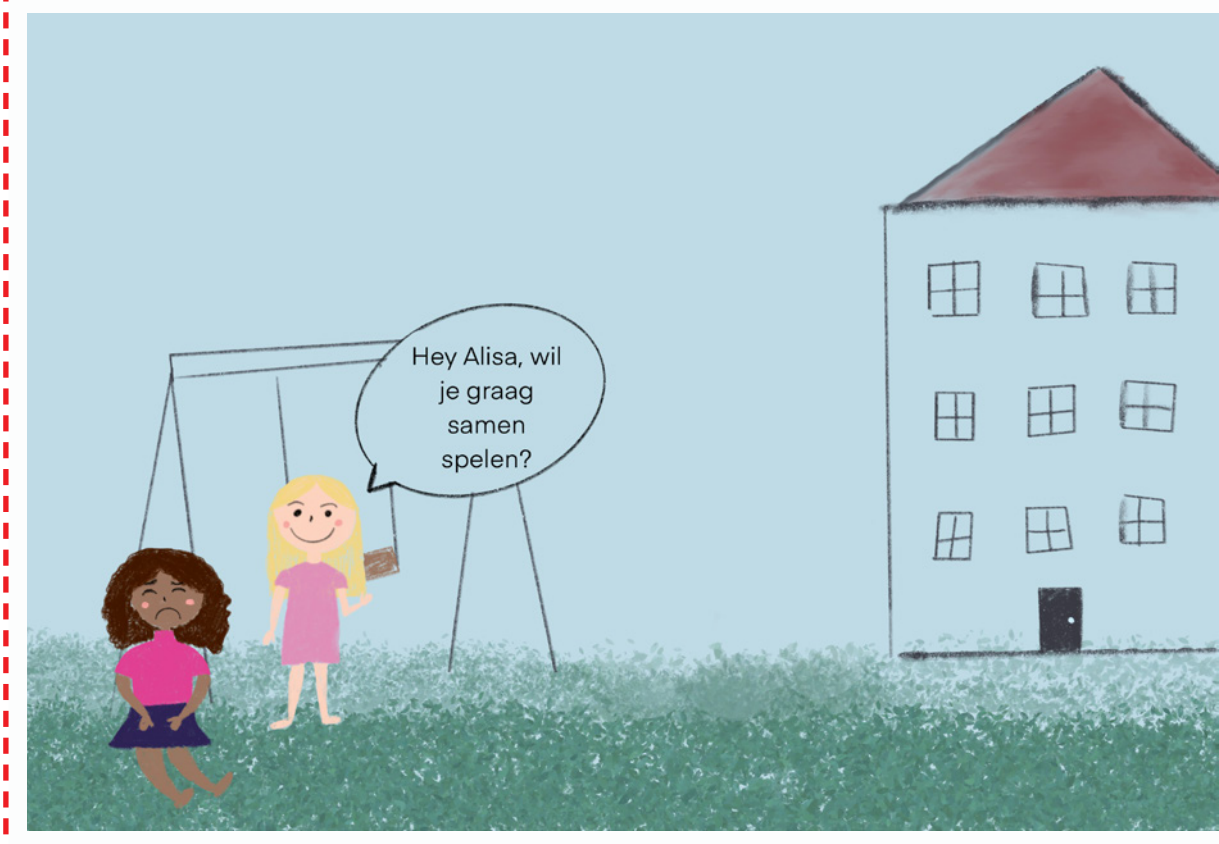
Houvie vraagt 'hoe kan ik helpen?'



Bijlage 5: Spel rond steun bieden

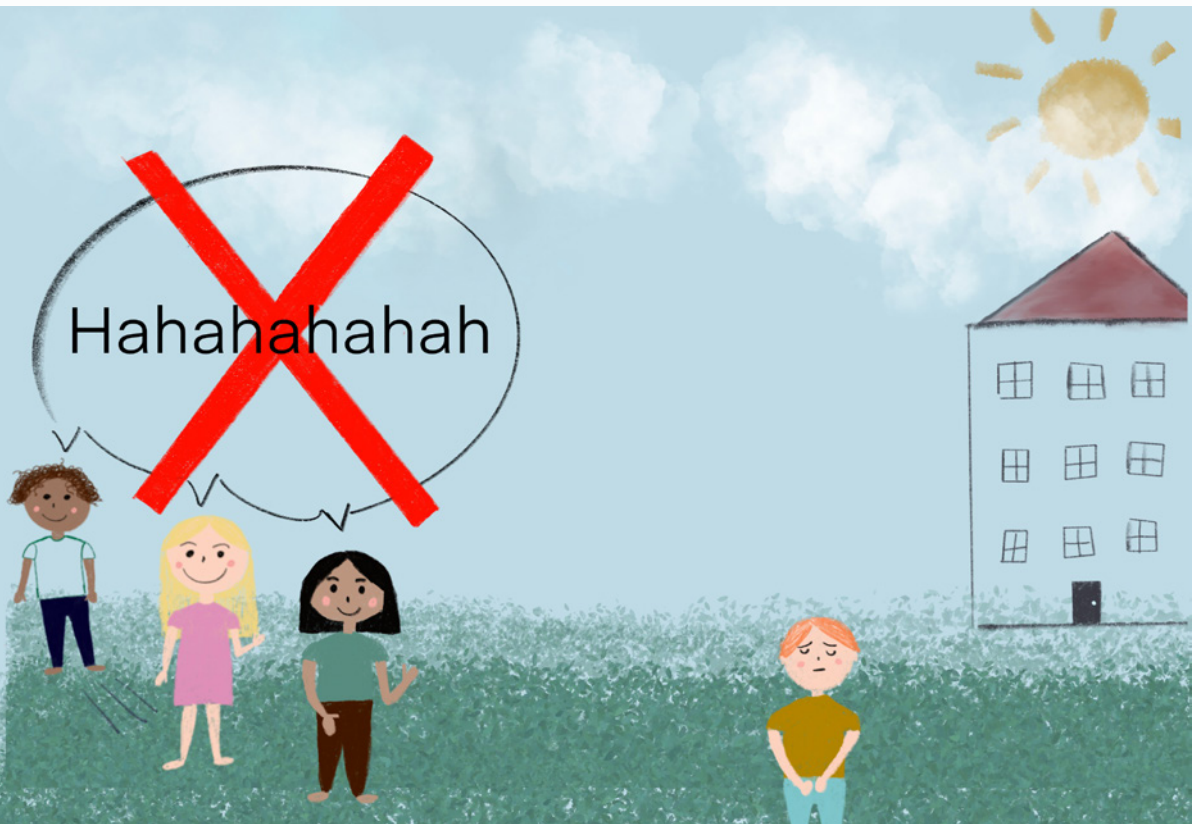
<p>Houvie licht anderen niet uit!</p> 	<p>Zelf in te vullen</p>
<p>Zelf in te vullen</p>	<p>Zelf in te vullen</p>









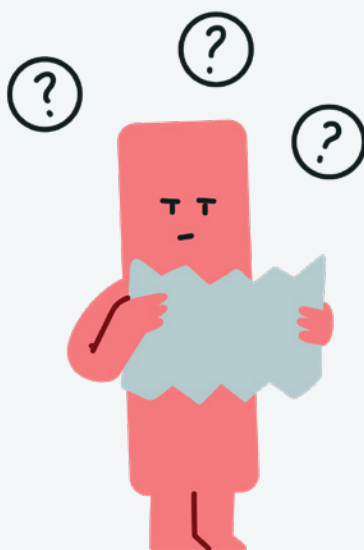




Bijlage 6: Spel rond hulp inroepen

Antwoordsleutel

Wanneer roep je hulp in?



POC NXGTTF
.....
BIJ GEVAAR

VOOR

CX
.....

JE

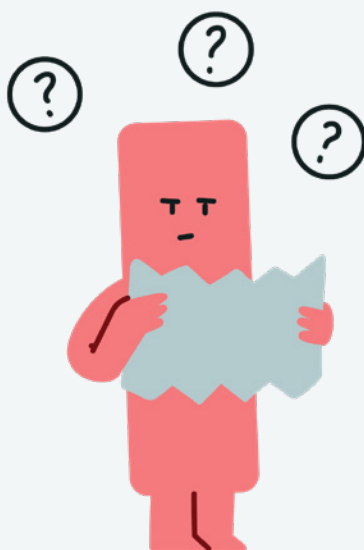
GFOXSV
.....

VRIEND

TSVXFXS
.....

ANDEREN

Wanneer roep je hulp in?



POC NXGTTF
.....

VOOR

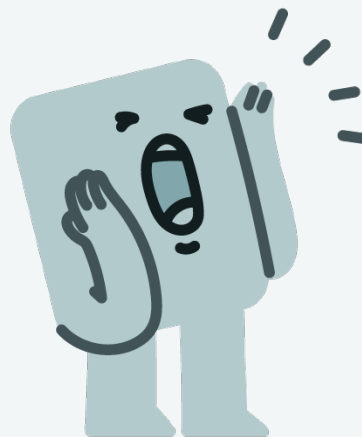
CX
.....

GFOXSV
.....

TSVXFXS
.....

Antwoordsleutel

Bij wie roep je hulp in?



XXS GYDKTHHXSX
EEN VOLWASSENE

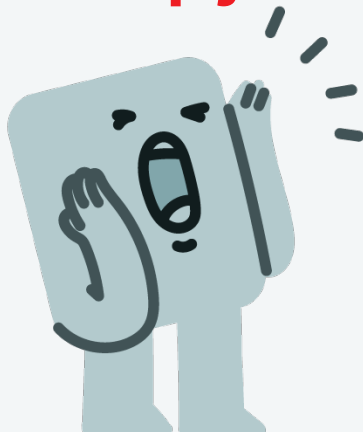
ZOALS

DXXFEFTLZW ▶ LEERKRACHT

YBVXF ▶ OUDER

PXNXDXOVXF ▶ BEGELEIDER

Bij wie roep je hulp in?



Roep hulp in bij de juiste persoon nadat je de geheime boodschap hebt gevonden.

XXS GYDKTHHXSX
.....

ZOALS

DXXF EFTLZW
.....



YBVXF
.....

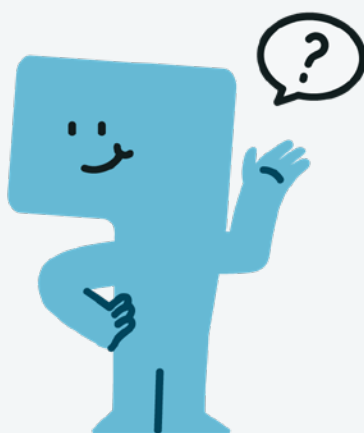


PXNXDXOVXF
.....



Antwoordsleutel

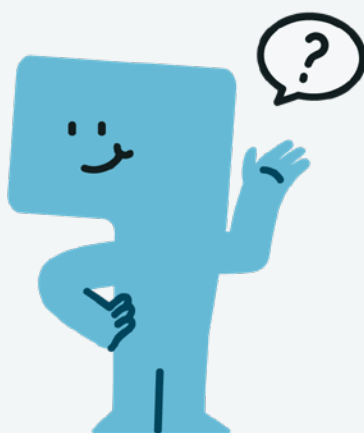
**Wat zeg je tegen je vriend/vriendin
wanneer je hulp inroept?**



Ik wil je Z X D U X S ► H E L P E N

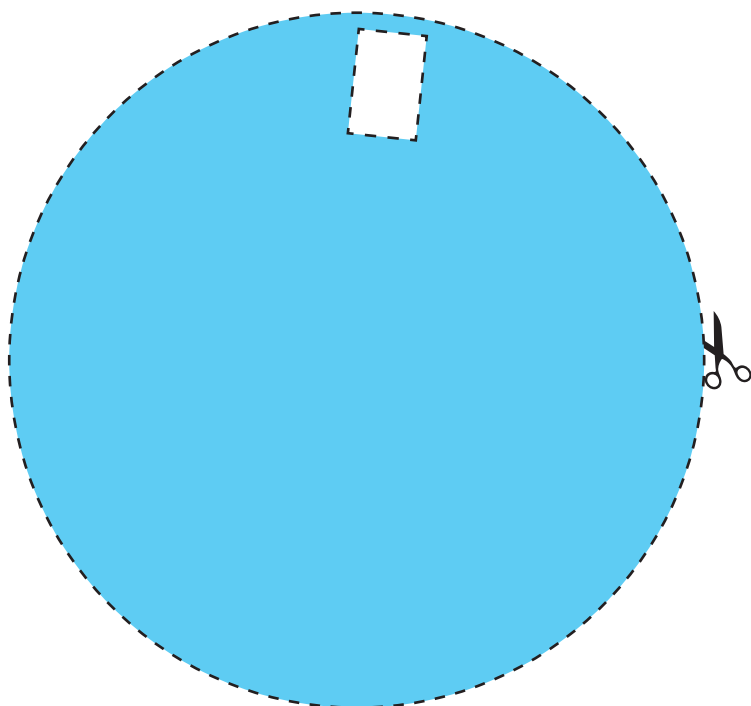
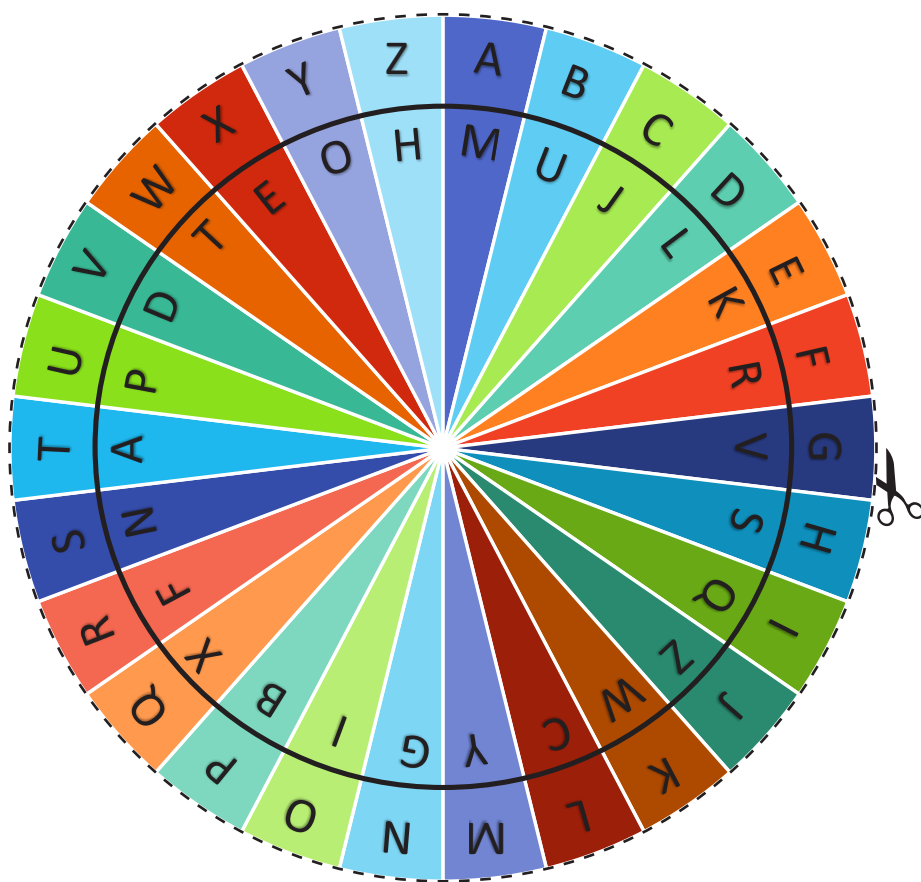
Het kan helpen om te U F T W X S ► P R A T E N
met een volwassene

Wat zeg je tegen je vriend/vriendin wanneer je hulp inroept?



Ik wil je **Z X D U X S** ▶ _____

Het kan helpen om te **U F T W X S** met een volwassene



Houvie draagt zorg voor zichzelf en ontspant op de volgende manieren

