

Het mooiste
wat je kunt
worden is jezelf.

SAMEN
veerkrachtig
10-daagse
van 1 tot 10 oktober

Van 1 tot 10 oktober gaat de 10-daagse van de Veerkracht door in Gent. Met een waaier aan activiteiten -workshops, lezingen, tentoonstellingen, wandelingen, open deuren etc.- wil Stad Gent samen met meer dan 20 partners aandacht vragen voor mentaal welzijn, veerkrachtversterkende activiteiten aanbieden en Gentenaars toe leiden tot informatie en hulp.

Dit thema is ook voor kinderen en jongeren ontzettend belangrijk. Veel kinderen en jongeren ervaren psychische klachten als stress en angst; trekken zich terug of vertonen net moeilijk gedrag. Inzetten op het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden al vanaf jonge leeftijd, komt niet alleen het kind of de jongere ten goede, maar ook de klas- en schoolwerking!

Veel schoolteams stellen het welzijn van leerlingen centraal en zoeken naar hoe ze hier stappen in kunnen zetten via goede methodieken en concreet aanbod dat eenvoudig inzetbaar is.

Verschillende stadsdiensten en partnerorganisaties tekenden samen voor de 10-daagse van de veerkracht een programma uit voor scholen!

Uitgangspunten bij de opmaak van dit programma zijn:

1. Handvaten aanreiken om heel laagdrempelig verder rond sociaal-emotionele vaardigheden in de klas/schoolcontext aan de slag te gaan. Verder... want er gebeurt vaak al veel.
2. In de kijker zetten van reeds bestaand aanbod waar scholen ook na de 10-daagse van de veerkracht mee aan de slag kunnen. Een selectie die je mag zien als laagdrempelige teaser. We bekijken nog hoe ook ander (incl. thematisch gericht) aanbod ontsloten kan worden.
3. Een gratis en vrijblijvende menukaart aanbieden met een aanbod op verschillende lagen (scholen, leerkrachten, klassen), dat interessant is voor zowel basis als secundair onderwijs.

>> BEKIJK HET PROGRAMMA EN SCHRIJF JE IN! www.stad.gent/veerkrachtscholen

- Je vindt er ook meer duiding bij het programma. -

Doe mee en laat het ons weten via [#samenveerkrachtiggent](https://twitter.com/samenveerkrachtiggent)

TIP: Kijk ook op www.stad.gent/veerkracht voor het stadsbreed programma van de 10-daagse van de veerkracht. Je vindt er ook lezingen van Huis van het Kind rond 'bouwen aan zelfvertrouwen', 'Stress bij kinderen', 'rots en water' en de 'eerste 1000-dagen'. Ook hier welkom! (online groeit dit aanbod vanaf 1/7; inschrijven voor deze activiteiten kan vanaf 20/8)

HET PROGRAMMA voor scholen

Er worden voor scholen infosessies, toon- en klasmomenten, een webinar en inspirerende activiteiten voorzien. Hieronder vindt u een overzicht, gevolgd door fiches met meer detailinfo.



INFOSESSIES

Tussen 1 en 10 oktober worden vier infosessies georganiseerd waarop een groot publiek kan aansluiten; webinars of hybride momenten. Het doel van deze infosessies is om rond een centraal thema kennis te delen en vooral zeer hands-on informatie mee te geven over bestaande methodieken of materialen die eenvoudig toepasbaar zijn binnen de klascontext. De boodschap en het doel is positief en versterkend. Moeilijke thema's worden niet gemedend. >> Inschrijven kan via www.stad.gent/veerkrachtscholen.

1. Hoe kan ik eenvoudig aan de slag rond gevoelens en geluk in de klas? Werken met Happy Snacks en de Geluuskoffer (basisonderwijs)
2. Hoe kan ik eenvoudig aan de slag rond gevoelens en geluk in de klas? Werken met Happy Snacks en het lespakket geluksdriehoek (secundair onderwijs)
3. Hoe kan ik zorgen dat leerlingen zich goed voelen op school en er ook zijn voor elkaar? Werken aan een warm klasklimaat met Warme William (focus op lager onderwijs)
4. Hoe kan ik zorgen dat leerlingen respectvol met elkaar omgaan en zich veilig voelen? Werken aan een warm school- en klasklimaat via pro-actieve cirkelgesprekken (secundair onderwijs)

TOON- EN KLASMOMENTEN

Voor enkele scholen wordt de mogelijkheid voorzien dat een partner met een methodiek of materiaal tot op jouw school komt voor een toonmoment voor het lerarenteam of spelmoment in een klas. Alle leerkrachten die interesse hebben in zo een toon- of klasmoment kunnen hierop intekenen via de webpagina. De scholen en klassen worden pas na de webinars geselecteerd via loting. Deze worden na de 10-daagse ingepland naargelang de agenda's van de betrokken leerkrachten en lesgevers.

1. Voor zowel basis als secundair onderwijs worden een aantal toon- en speelmomenten met de Happy Snacks speldoos voorzien.
2. Voor het basisonderwijs worden toon- en speelmomenten aangeboden rond de Geluiskoffers van de Gentse wijkgezondheidscentra.
3. Voor het secundair onderwijs worden cirkel-gesprekken begeleid via de methodiek Pro-actief cirkelen.

INSPIRERENDE ACTIVITEITEN

1. Inspiratiebezoek Warme School

Voor directie en kernpersoneel die zoeken rond hoe ze zich kunnen (her)organiseren om nog meer een school te worden die aandacht heeft voor het welbevinden van zowel leerlingen als personeel, wordt een inspiratiebezoek georganiseerd bij een school die instapte in het project Warme Scholen. Er is ook ruimte voor informele uitwisseling tussen directies, zorgpersoneel en leerkrachten onderling. De school is een basisschool, dus is het bezoek voornamelijk interessant voor basisonderwijs, maar iedereen is welkom.

2. Inspiratiebrochures schoolacties

Twee fijne inspiratiebrochures om tijdens de 10-daagse en liefst ook daarna via kleine en vaak ludieke acties aandacht te geven aan het thema. Je vindt ze online.

3. Happy-snack speldozen

We bezorgen elke school (basis en secundair) een happy-snack speldoos. Een doosje vol inspiratie om - tijdens de 10-daagse, maar liefst het hele jaar rond - laagdrempelig aan de slag te gaan in de klas rond mentaal welbevinden, opgebouwd aan de hand van de geluksdriehoek.

WEBINAR VROEGDETECTIE

Ter aanvulling op het aanbod rond methodieken en materialen om mee aan de slag te gaan, wordt ook een webinar rond signaalherkenning of vroegdetectie van psychische problemen bij leerlingen voorzien. Via deze willen we een eerste antwoord geven op vaak voorkomende vragen van leerkrachten als: *Hoe kan ik psychische problemen bij leerlingen herkennen? Moet ik me zorgen maken? En wat kan ik doen?*

Een initiatief van:

Stad Gent - Dienst Regie Gezondheid en Zorg (regie 10-daagse van de veerkracht), Onderwijscentrum Gent, Dienst Preventie voor Veiligheid en Pedagogische Begeleiding Stedelijk Onderwijs Gent - in samenwerking met Logo Gezond+, TOPunt, de Gentse Wijkgezondheidscentra en Warme Scholen.

INFOFICHES

HAPPY SNACKS SPELDOOS

Happy Snacks is een leuke toolkit om actief aan de slag te gaan met geluk in de klas.

WAT?

Happy Snacks zijn kleine, fijne acties en werkvormen, of geluksinterventies die een leerkracht kan inzetten om rond mentaal welbevinden en geluk te werken. Elke Happy Snack zet expliciet in op één van de twaalf competenties van de geluksdriehoek. De doos bevat 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een werkvorm. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met een uitgewerkt stappenplan om die werkvorm in de klas in te zetten.

DOELSTELLING?

Bewust en met vaste regelmaat werken aan mentaal welbevinden is erg belangrijk, ook in het onderwijs. Leerlingen leren reflecteren over zichzelf en ontdekken hoe ze geluk actief in handen kunnen nemen. Elke leerkracht kan met zijn/haar leerlingen actief aan die competenties werken. Hoe? Door actief kleine *gelukskes* te snacken uit de Happy Snacks doos, want geluk zit vaak in kleine dingen!

INFO:

Voor meer info, voorbeelden en inspiratie om de happy snacks in jouw klaswerking te implementeren, kijk [hier!](#)

DOELGROEP?

Basisonderwijs
Secundair onderwijs

CONTACT: Kim.Coorevits@gezondplus.be of Jasmien.Pauwels@gezondplus.be (Logo Gezond+)

Elke school ontvangt een happy- snack speldoos.

Info via de infosessie “Aan de slag rond gevoelens en geluk in de klas” (basis- en secundair onderwijs).

Voor een aantal klassen worden toon- en klasmomenten voorzien in het kader van de 10-daagse van de Veerkracht. Schrijf je in en maak kans!



DE GELUKSKOFFER

De Geluuskoffer biedt inspiratie en materialen om actief aan de slag te gaan met geluk in de klas.

WAT?

De Geluuskoffer, eigenlijk een geluks(fiets)zak, werd samengesteld door wijkgezondheidscentrum De Sleep en 't Vlot met middelen van Cera. Hij zit boordevol materiaal en inspiratie om heel eenvoudig in te zetten in jouw klas als je wil werken rond gevoelens en geluk. De Geluuskoffer bouwt verder op de "Geluksdriehoek" (Vlaams Instituut Gezond Leven). Verschillende thema's komen aan bod: je goed omringd voelen, je goed voelen, jezelf kunnen zijn en uit balans zijn. Per thema en leeftijd zijn er verschillende werkvormen en materialen beschikbaar om te werken rond dit thema: boeken, speldozen, knutselopdrachten, etc. De selectie gebeurde met een klankbordgroep en een groep leerkrachten. De koffer werd getest en geëvalueerd in 6 scholen. De Geluuskoffer kan het hele jaar door kosteloos ontleend worden bij 6 wijkgezondheidscentra verspreid over Gent.

DOELSTELLING?

Kinderen die zich goed in hun vel voelen, hebben energie, levenslust en veerkracht. Dit is niet alleen belangrijk op kinderleeftijd, maar ook op volwassen leeftijd. Mentale problemen bij kinderen zetten zich vaak verder op volwassen leeftijd. Vandaar het belang van voldoende aandacht te hebben voor mentaal welbevinden op jonge leeftijd. Het doel van deze koffer is om leerkrachten en professionals te ondersteunen om het thema "mentaal welbevinden" aan bod te brengen in een (klas)groep met kleuters of lagereschoolkinderen.

DOELGROEP?

Basisonderwijs

CONTACT: joline.goossens@wgctvlot.be of Sofie.Lamote@wgcdesleep.be (Gentse Wijkgezondheidscentra)

Info via de infosessie "Aan de slag rond gevoelens en geluk in de klas" (basisonderwijs).

Mogelijkheid voor een aantal klassen/scholen: Stel je kandidaat om te ontdekken hoe je aan de slag kan gaan met de Geluuskoffer. We werken hiervoor op maat van jouw klas en school. Denk bijvoorbeeld aan een toonmoment op school waarbij we samen met je team de koffer verkennen. Of wens je liever een persoonlijke toelichting met een spelmoment in je klas? De gezondheidspromotor van het wijkgezondheidscentrum in je buurt stemt verder met je af.



GELUK IN DE KLAS - LESPAKKET GELUKSDRIEHOEK

Leerlingen kennis bijbrengen over geluk hoeft niet saai, zweverig of hoogdravend te zijn!

WAT?

Gezond Leven ontwikkelde kant-en-klare materialen, spelvormen, methodieken ... die leerkrachten kunnen helpen om te werken rond geluk in de klas én die aantonen dat op regelmatige basis aan de slag gaan met geluk ook gewoonweg leuk kan zijn! In de [infosessie](#) word je meegenomen in de wereld van geluk: wat is geluk eigenlijk, welk stuk van geluk kan je in handen nemen, welke rol kunnen de leerkracht en de klasgroep hierin spelen ...? Maar vooral: hoe kunnen jullie als klas hiermee aan de slag gaan?

DOELSTELLING?

Met het [lespakket 'geluksdriehoek'](#) kunnen leerlingen met eigen woorden weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn), aanvoelen dat perfect geluk niet bestaat, beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun eigen geluk in handen te nemen, en ontdekken dat iedereen moeilijke momenten heeft en manieren zoekt om ermee om te gaan.

DOELGROEP?

Deze webinar focust op secundair onderwijs, maar er zijn lespakketten voor zowel basis als secundair onderwijs.

CONTACT: Kim.Coorevits@gezondplus.be of Jasmien.Pauwels@gezondplus.be (Logo Gezond+)

Info via de infosessie "Aan de slag rond gevoelens en geluk in de klas" (focus secundair onderwijs).



WARME WILLIAM

Na deze infosessie ben je zeker overtuigd: iedereen Warme William! Want een Warme William luistert écht.

WAT?

Warme William is een initiatief van het Fonds GavorGeluk. De website www.warmewilliam.be biedt tal van materiaal, inspiratie en educatieve pakketten voor leerkrachten, jeugdwerkers of andere professionals die met kinderen en jongeren werken. Via deze infosessie kom je te weten wat ook jij kan inzetten in de school- of klascontext om te werken aan meer verbinding en een positieve sfeer met ruimte voor alle leerlingen. Er is materiaal op maat voor zowel het basis als secundair onderwijs. Ontdek wat jij eenvoudig kan gebruiken in de klas of school, wat je eventueel zelf kan doen én wat je -gratis- kan aanvragen!

DOELSTELLING?

Onderzoek toont aan dat praten helpt om je terug beter te voelen. Maar voor veel kinderen en jongeren is het zeer moeilijk om dat te doen als je je eenzaam, angstig of verdrietig voelt. Dat kan je pas als je het gevoel krijgt dat je je kwetsbaar kan en mag opstellen, als je je veilig voelt. Iemand die je dat gevoel geeft is een Warme William. Via de verschillende (les)materialen van Warme William krijgen leerlingen zicht op de eigenschappen van een (h)echte vriendschapsrelatie en worden ze uitgedaagd om bestaande vriendschapsrelaties uit te diepen. Ze leren hoe ze zelf ook een Warme William kunnen worden via luistertips en verschillende oefeningen; dat kwetsbaarheid delen enorm verbindend kan zijn én dat praten ook zonder woorden kan.

DOELGROEP?

Deze webinar focust op het lager onderwijs, maar online is materiaal te vinden voor zowel basis als secundair onderwijs.

CONTACT: Jolien.Braeckman@gezondplus.be (Logo Gezond+)

Info via de infosessie “Je goed en veilig voelen op school en er zijn voor elkaar. Werken aan een warm klimaat met Warme William” (focus lager onderwijs)



PROACTIEF CIRKELEN

Regelmatig werken met de methodiek van de proactieve cirkel draagt bij aan verbondenheid en openheid in de groep.

WAT?

Wat is een proactieve cirkel? Het is een gesprek met meerdere deelnemers, geleid door een moderator/leerkracht. Deze cirkel wordt proactief ingezet, vooraleer er problemen zijn of er moeilijke onderwerpen dienen besproken te worden.

DOELSTELLING?

Een proactieve cirkel is een preventieve methodiek voor iedereen die wil werken aan de veiligheid en verbondenheid in een groep. Dit soort cirkelgesprek creëert een forum dat kinderen en jongeren aanmoedigt om te spreken en te luisteren naar elkaar. Het is een werkvorm die uitnodigt om als groep met elkaar in dialoog te gaan en een echte LEER-gemeenschap te vormen.

In deze werkvorm krijgen ook stille leerlingen een stem en worden moeilijke thema's bespreekbaar. Een proactieve cirkel draagt bij aan sterke sociale relaties en het voorkomen en verminderen van conflicten.

DOELGROEP?

Secundair onderwijs

CONTACT: Tineke.Cartreul@stad.gent (Onderwijscentrum Gent)

Er wordt een life info- en oefenmoment voorzien. Wie wil kan (enkel voor het theoretisch kader) ook online volgen.

Voor een aantal klassen uit het secundair onderwijs worden klasmomenten voorzien in het kader van de 10-daagse van de Veerkracht. Schrijf je in en maak kans!



INSPIRATIEBUNDELS SCHOOLACTIES

(Veer)krachtige ideeën om samen mee aan de slag te gaan, het groepsgevoel een boost te geven... en vooral veel plezier te beleven!

WAT?

Naar aanleiding van de 10-daagse van de veerkracht werden inspiratiebundels uitgewerkt. Eén door de Vlaamse Logo's en één door de Pedagogische begeleiding Stedelijk onderwijs Gent. In beide vind je verschillende leuke, vaak actieve of creatieve uitdagingen om samen mee aan de slag te gaan op jouw school of in jouw klas rond het thema 'kracht'. Bij elke uitdaging staan allerlei variaties vermeld. Jij, je klas, je team of je school kunnen dus perfect deelnemen volgens eigen energieniveau en goesting. Zo mini of maxi als je zelf wil! Er is zelfs een heus veerkrachtlied ontwikkeld om samen op te zingen of te dansen. Dit kan je terugvinden via youtube: [Stedelijk onderwijs Gent: samen veerkrachtig!](#)

DOELSTELLING?

Kies één of meerdere van de uitdagingen en ga samen aan de slag rond veerkracht. Het doel is om jou, je team en je school een boost te geven. Het groepsgevoel versterken, waardoor je je ook als persoon gesterkt voelt. Om psychische kwetsbaarheid bespreekbaar te maken, en om samen veel plezier te hebben natuurlijk, want dat is krachtig! Doe mee en laat het ons en iedereen weten via de [#samenveerkrachtiggent](#).

DOELGROEP?

Directies, zorgcoördinatoren, leerlingenbegeleiders, leerkrachten

- basis onderwijs
- secundair onderwijs

CONTACT: Barbara.Sanders@stad.gent en Ad.Thoen@stad.gent (Pedagogische begeleiding Stedelijk Onderwijs Gent)

De inspiratiebundels zijn te downloaden via de [webpagina](#).



INSPIRATIEBEZOEK WARME SCHOOL

warme, informele uitwisseling rond hoe een school zich zo kan organiseren met het oog op het welbevinden en de kracht van de leerlingen én het schoolteam

WAT?

Een school wil graag elk kind mee hebben en voor elk kind een hecht (leer)nest creëren, een warme gemeenschap waar vertrokken wordt van ieders uniciteit en talent. Veel schoolteams zoeken naar hoe ze zich anders kunnen organiseren zodat dit het welbevinden en de betrokkenheid van leerling én leerkracht ten goede kan komen.

De [Warme Scholen](#) binnen het gelijknamig project van Fonds GavorGeluk streven er onder meer naar zich te organiseren via autonome teams van leerkrachten en groepen van leerlingen in warme leergemeenschappen over de jaren én vakken heen. Gedeeld leiderschap is de sleutel.

DOELSTELLING?

Directies, zorgcoördinatoren, leerkrachten en anderen die benieuwd zijn naar de missie, aanpak en ervaringen van een school die hier reeds mee aan de slag ging, kunnen tijdens dit inspiratiebezoek ideeën opdoen en ook onderling contacten leggen.

DOELGROEP?

Directies, zorgcoördinatoren, leerlingenbegeleiders, leerkrachten en anderen die geïnspireerd willen worden:

Kindcentrum De Wonderboom - 't Wondernest stelt haar deuren open. Dit is een basisschool. Daardoor is het bezoek voornamelijk interessant voor basisscholen, maar iedereen is welkom.

CONTACT: sarah.peene@warmescholen.net (Warme Scholen)

Er wordt een inspiratiemoment voorzien; een warme-schoolbezoek met ruimte voor uitwisseling onderling.



VROEGDETECTIE VAN PSYCHISCHE PROBLEMEN BIJ LEERLINGEN

Hoe kan ik psychische problemen bij mijn leerlingen herkennen? Moet ik me zorgen maken? En wat kan ik doen?

WAT?

Kinderen en jongeren met externaliserend probleemgedrag herken je vaak snel. Ze hebben woedebuien, zijn agressief, motorisch druk of onrustig enz. Maar kinderen en jongeren met internaliserend probleemgedrag herken je minder gemakkelijk en zijn soms moeilijker te benaderen. Denk hierbij aan weinig zelfvertrouwen, faalangst, traumatische gebeurtenissen, angsten, depressieve klachten.

DOELSTELLING?

Je leert hoe je psychische problemen bij kinderen en jongeren sneller kan opmerken en hoe je je zorgen met hen en de ouders bespreekbaar kan maken. Ook komt aan bod wat je als (zorg)leerkracht zelf kan doen en wanneer (en hoe) je kan doorverwijzen. En vooral ook: hoe jij voor dit kind of die jongere een belangrijke rol kan spelen en het verschil kan maken. Deze webinar wordt gegeven door Nathalie Haeck, eerstelijnspsychologe, coördinator van de ELP-academie en praktijkassistent aan Ugent.

DOELGROEP?

Deze webinar focust op leerkrachten en ander onderwijspersoneel die werken met kinderen van 10 jaar of ouder (focus 3^e graad basisonderwijs en secundair onderwijs). Maar iedereen is uiteraard welkom.

CONTACT: Nathalie Haeck, nathalie@elp-academie.be (Elp-Academie)

Info via de webinar vroegdetectie van psychische problemen bij leerlingen.

