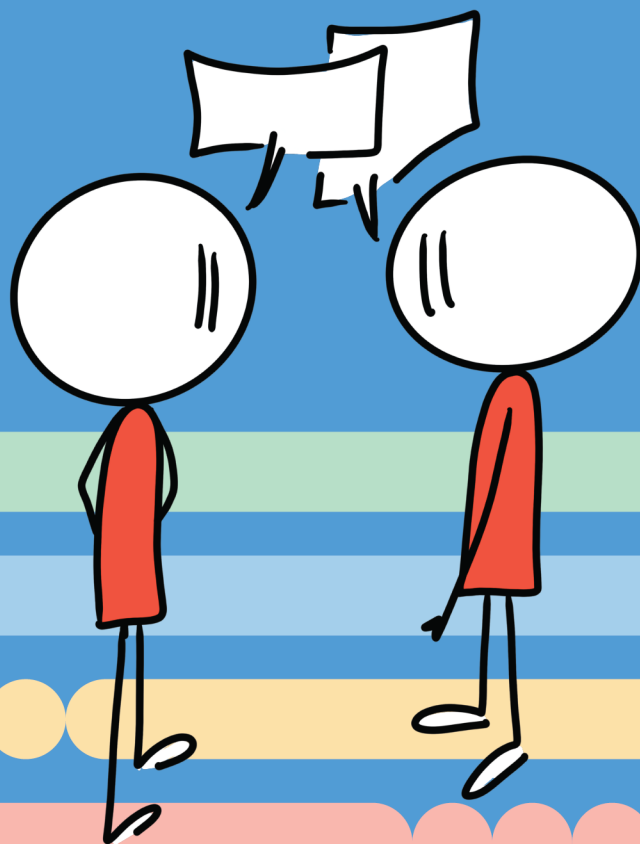


# Wat je meemaakt

Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf

Werkboek voortgezet onderwijs

voor scholen die getraind zijn in Traumasensitief Onderwijs



## 'Wat je meemaakt'

*'Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf'*

Werkboek Voortgezet onderwijs

Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

**Koraal** wonen  
leren  
werken

**LEVEL**

Specialisten voor jeugd en gezin

### Handleiding en werkboek

De handleiding en het werkboek van de lesmodule 'Wat je meemaakt' zijn een gezamenlijke publicatie van Koraal en Level.

### Auteurs

Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

### Illustraties

Bregje Verdam

### Vormgeving

Studio Onecht

Anton Schins & Juul van den Heuvel

© 2024 Koraal en Level

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

No part of this book/publication may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the authors.

ISBN: 978-94-6491-712-3

Referentie: Verlegh-van Voorst, S., van Amelsvoort, L., & Helmond, P. (2024). *Werkboek leerlingen Voortgezet Onderwijs: Wat je meemaakt. Begrijpen wat er gebeurt in je hoofd, je hart en je lijf*. Koraal & Level: Sittard / Amsterdam.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt met financiering van het Fonds Slachtofferhulp.

## Inleiding

In de lesmodule 'Wat je meemaakt' gaan we samen aan de slag om van alles te leren over stress, je lichaam, je brein, het meemaken van fijne en erge dingen en hoe je weer rustiger kan worden na stress. In module 1 leren we over wat er gebeurt in je lichaam als je stress ervaart. In alle modules gaan we aan de slag met oefeningen om weer tot rust te komen en om jezelf sterker te maken. In module 2 leren we over de werking van het brein en over reacties bij stress (steun zoeken en vluchten, vechten, bevriezen). In module 3 leren we over fijne en erge dingen die je mee kan maken en hoe die op jou van invloed zijn. In module 4 leren we over veerkracht en hoe je jouw veerkracht op verschillende manieren kan versterken.

### 'Wat je meemaakt' is ontwikkeld door Koraal en Level

Koraal is een organisatie voor gespecialiseerd onderwijs, jeugdhulp, langdurige zorg en arbeid in de regio's Noord-Brabant en Limburg.

Level is een organisatie voor specialistische jeugdhulp in de regio's Amsterdam, Haarlemmermeer, Amstelland, Zaanstreek-Waterland en Gooi & Vechtstreek. De PI-scholen, scholen voor onderwijs en jeugdhulp, zijn aan Level verbonden.

### Auteurs

Saskia Verlegh-van Voorst is leerkracht en orthopedagoog. Zij heeft ruim 15 jaar ervaring binnen het (speciaal) primair en voortgezet onderwijs als gedragswetenschapper. Bij Koraal werkt zij als gedragswetenschapper op SO De Koperakker. Tevens is zij gespecialiseerd in traumasensitief onderwijs en geeft zij training en reflectiebegeleiding. Bij KEC onderwijs ontwikkelt Saskia beleid en verdiepend aanbod voor traumasensitief onderwijs.

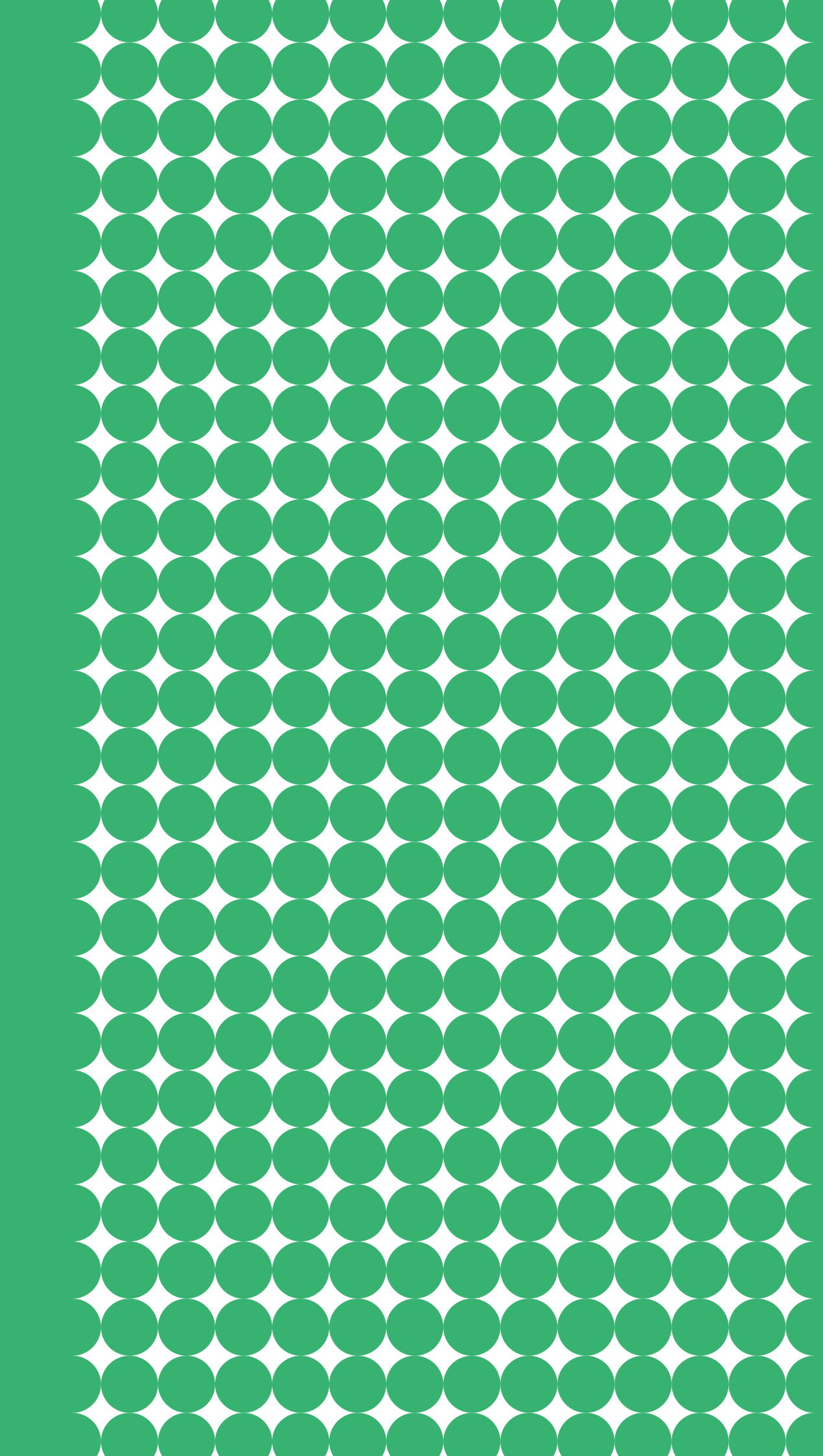
Loes van Amelsvoort is leerkracht en gedragsspecialist. Zij heeft ruim 27 jaar ervaring binnen het (speciaal) primair en voortgezet onderwijs als leerkracht, IB-er en coach. Loes is gespecialiseerd in traumasensitief onderwijs en geeft veel trainingen en is ook reflectiebegeleider. Zij ontwikkelt beleid en verdiepend aanbod voor traumasensitief onderwijs bij KEC Onderwijs. Daarnaast werkt zij bij Koraal als coach op VSO De Kei.

Petra Helmond is orthopedagoog i.o. GZ-psycholoog, expertise coördinator bij het kennisnetwerk trauma en gehechtheid en senior onderzoeker bij Level. Petra heeft na haar promotieonderzoek diverse interventies ontwikkeld en geëvalueerd, zoals De Groeifabriek LVB en Forensische Zorg, mindfulness LVB en mindfulness/ACT voor begeleiders. Ook deed zij onderzoek naar de implementatie en opbrengsten van traumasensitief onderwijs.



Saskia Verlegh-van Voorst, Loes van Amelsvoort & Petra Helmond

**S** fonds  
slachtofferhulp



# Module 1: Stress & regulatie

Les 1: Alarmbel

6

Les 2: Raampje

10

Les 3: Jouw raampje

14

# Les 1. Alarmbel

## Spannend!

In je leven maak je veel mee. Ook op school en in je klas. Dit kunnen fijne dingen zijn, zoals een interessante les, een gezellige pauze of een goede uitslag van je toets. Misschien vind je het op school soms ook spannend. Bijvoorbeeld als je die toets nog moet maken of een presentatie moet geven voor de klas. Die spanning voel je dan in je lichaam. Iedereen heeft dat wel eens.



### Opdracht 1: Spanning op school

Wat vind jij spannend op school?  
Omcirkel jouw antwoord of schrijf het erbij.

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Vraag stellen        | De pauze         |
| Presentatie          | Samenwerken      |
| Toets maken          | Hardop voorlezen |
| Gymles               | Te laat komen    |
| Onverwachte situatie |                  |

Wat voel je dan bij die spanning in je lichaam?  
Omcirkel jouw antwoord of schrijf het erbij.

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| Snelle ademhaling | Huilen    |
| Hoge hartslag     | Misselijk |
| Zweten            | Spierpijn |
| Hoofdpijn         | Kippenvel |
| Buikpijn          |           |

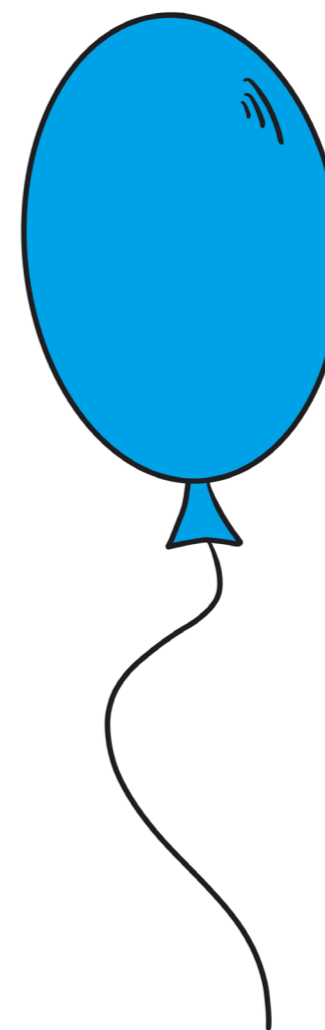
## Stress

De spanning die je soms voelt, noemen we **stress**. Het is heel normaal om stress te voelen. Op school kun je stress voelen, maar ook thuis of ergens anders. Soms kan stress je helpen om net iets beter te presteren zoals voetballers bij een belangrijke wedstrijd. Je kunt stress voelen als je in het donker naar huis fietst, of wanneer je naar de tandarts moet. Het meemaken van nare dingen geeft ook stress. Bijvoorbeeld als er thuis veel ruzie gemaakt wordt of als je gepest wordt. Die stress voel je ook in je lichaam.



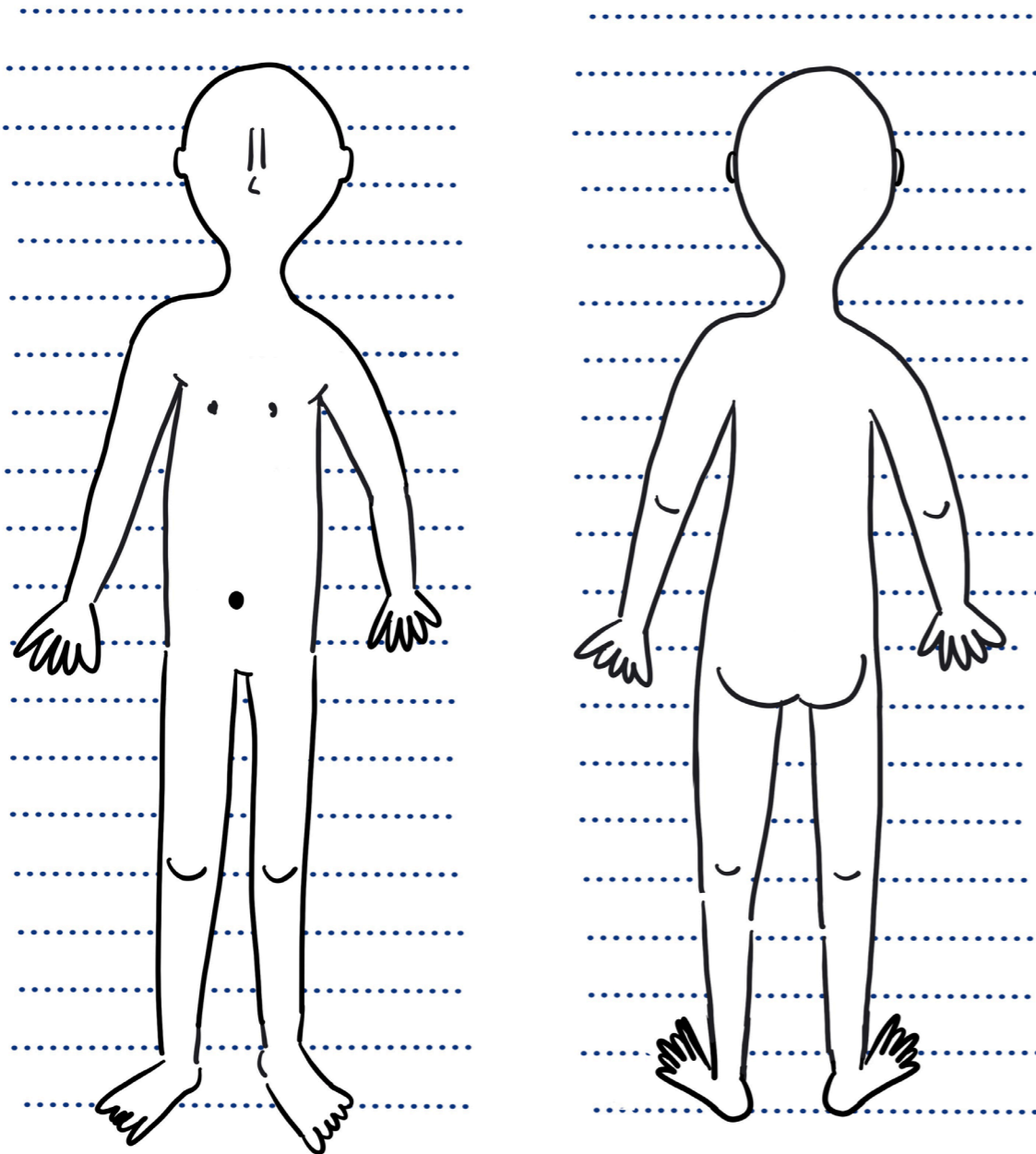
### Opdracht 2: Ballonoefening

Voer de opdracht van de docent uit.



### Opdracht 3: Spanning in je lichaam

Vraag: waar voelde jij spanning in je lichaam tijdens de ballonoefening?  
Zet een kruisje/kruisjes op het lichaam. Wat voelde je daar?



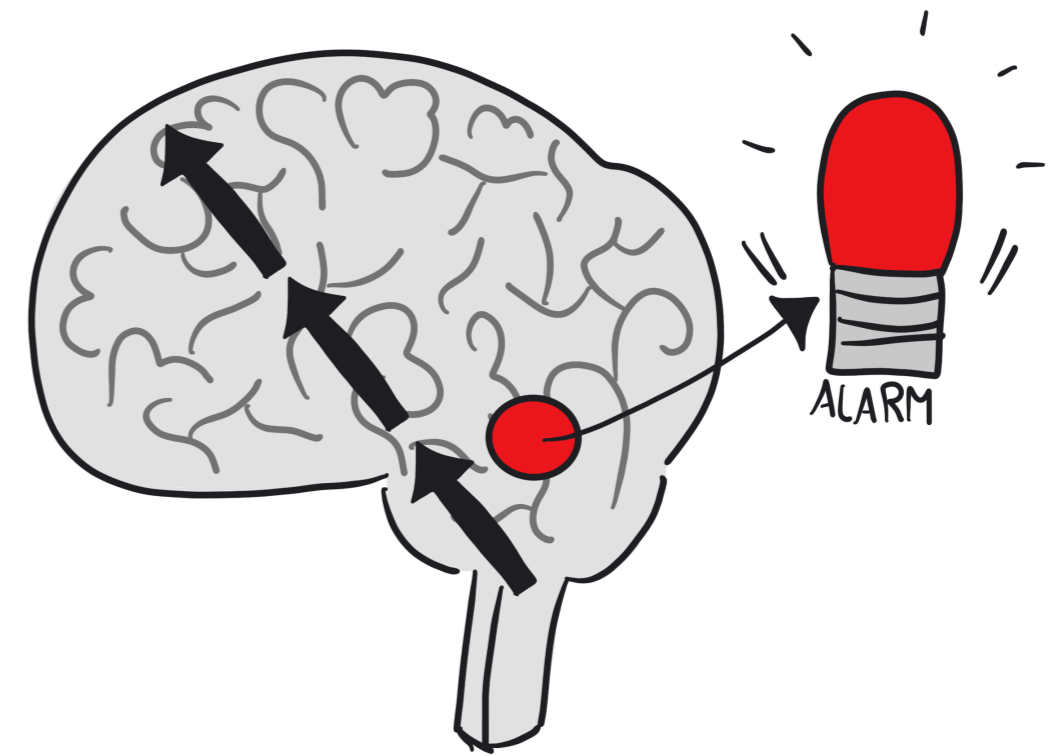
### Alarmbel

Stress voel je, omdat je hoofd denkt dat je in gevaar bent. Er gaat dan in je hoofd een soort **alarmbel** af. Deze alarmbel zorgt ervoor dat je lichaam weg kan gaan van het gevaar. Daardoor voel je stress. Als je hoofd denkt dat je weer veilig bent, stopt de alarmbel. Je voelt je dan rustiger.



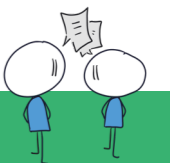
### Opdracht 4: Alarmbel

Bekijk samen het plaatje.



### Handig?

Die alarmbel kan best handig zijn! Als je bijvoorbeeld de straat oversteeft zonder goed te kijken. Als je dan plotseling een fietser ziet, gaat de alarmbel af. Door de stress die je dan voelt, kan je sneller reageren. Je spring net op tijd weg. Dan komt die stress goed uit! Als je vaak stress voelt, gaat je alarmbel vaak af. Daarvan kan je best moe worden. Het is dan moeilijker om je te concentreren in de les. Je kan ook door veel stress moeite hebben met slapen. Het is fijn om na stress rustig te worden. In de volgende lessen gaan we het daar over hebben.



### Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek

## Les 2. Raampje

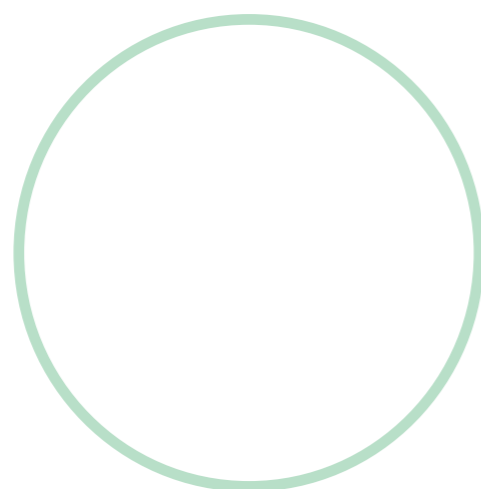
### In je raampje

Hoe je je voelt en hoeveel stress je hebt, kun je vertellen met je **raampje**. Iedereen heeft een raampje. Als je je goed voelt, dan ben je in je raampje. Bekijk samen het groene vak (Onderdeel 1) op de informatieplaat van het raampje op bladzijde 18 van je werkboek.



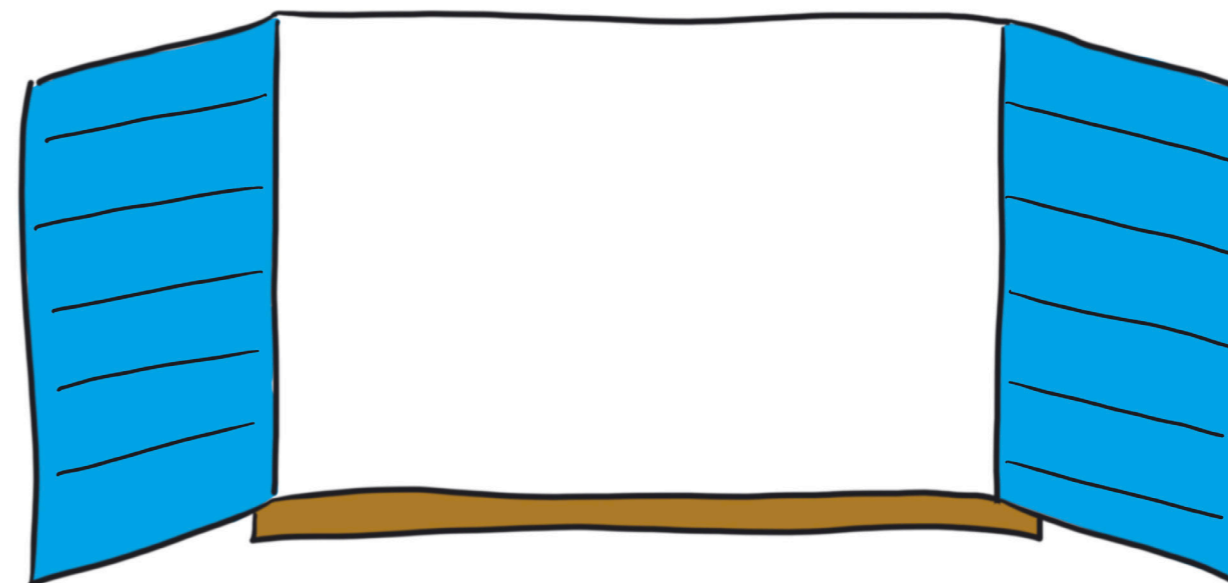
### Opdracht 1: Prettige gevoelens

Maak samen een woordweb van prettige gevoelens.



### Opdracht 2: In je raampje

Als je je goed voelt, ben je in je raampje. Wanneer ben jij in je raampje? Waardoor voel jij je goed? Teken of schrijf dat in je eigen raampje.



### Uit je raampje

Iedereen voelt wel eens stress. Als je in je raampje bent, dan kun je hier goed mee omgaan. Als je veel stress hebt, dan gaat je alarmbel vaak af. Het wordt dan allemaal even te veel voor je. Hierdoor kun je **uit je raampje** gaan. Je voelt je dan niet fijn. Zoals je ziet bij op de informatieplaat kun je op twee manieren uit je raampje gaan.

### Opdracht 3: Uit je raampje

Wat doe jij als je uit je raampje gaat? Omcirkel jouw antwoorden of schrijf het erbij op de stippellijn.

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Ik word boos       | Ik ga weg       |
| Ik word verdrietig | Ik sla of schop |
| Ik word heel druk  | Ik voel paniek  |
| Ik word heel stil  | Ik voel niks    |



### Onder- en bovenkant

Bekijk samen het rode en blauwe vak (onderdeel 2) op de informatieplaat van het raampje (bladzijde 18 van je werkboek).

### Opdracht 4: Onder- en bovenkant raampje

Voer de opdracht van de docent uit.

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Dichtbij iemand gaan staan | Wegkijken                           |
| Wegrennen                  | Schelden                            |
| Moeite met contact maken   | Spiëren aanspannen                  |
| Onrustig worden            | Afwezig zijn                        |
| Zweten                     | Schoppen                            |
| Dingen kapot maken         | Iemand vastpakken                   |
| Met iets gooien            | Verstijven/niet meer kunnen bewegen |
| In een eigen wereld zijn   | Weglopen                            |
| Oogcontact zoeken          | Ergens niet aan beginnen            |
| Achter het gordijn kruipen | Hard praten                         |
| Om hulp vragen/roepen      | Capuchon over het hoofd             |
| Onder tafel kruipen        | Slaan                               |



### Opdracht 5:

Wat herken je bij jezelf?

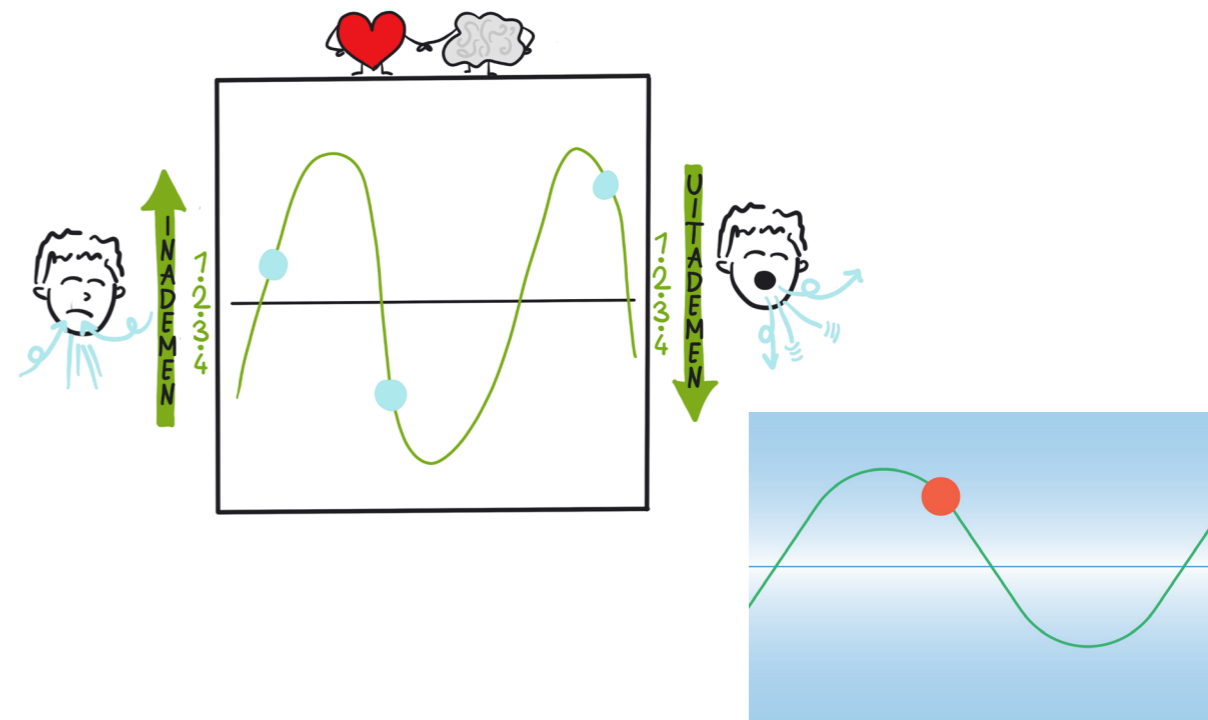


### Terug in raampje

Als je uit je raampje bent gegaan, is het fijn om rustig te worden en weer in je raampje te komen. Het rustig worden heet reguleren. Soms heb je hulp nodig om weer in je raampje te komen. Het samen rustig worden heet co-reguleren. Je ouders, verzorgers of docenten kunnen je dan helpen om jezelf te reguleren en weer in je raampje te komen. Je kunt op verschillende manieren **jezelf reguleren**, bijvoorbeeld door tekenen, lezen, muziek luisteren of vragen om met iemand te praten. Een andere manier waarop je jezelf kan reguleren, is door bewust adem te halen. Dat is handig, want je ademhaling heb je altijd bij je. Ademen gaat vanzelf, daar hoef je niet over na te denken. Maar als je dat wel doet, kan je even tot rust komen, bijvoorbeeld door de oefening: hartcoherentie.

### Opdracht 6: Hartcoherentie

Voer samen de oefening 'Hartcoherentie' uit.



In de volgende les zitten nog meer tips om terug in je raampje te komen en jezelf te reguleren. In die les ga je ook (onderdeel 3 en 4) van de informatieplaat bespreken.

### Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek



## Les 3. Jouw raampje

### Eigen raampje

Iedereen heeft een **raampje**. Als je je goed voelt, dan ben je in je raampje. Als je veel stress voelt, dan ga je uit je raampje. Je kunt aan de **bovenkant** (hyper-arousal) uit je raampje gaan, dan kan je je boos of angstig voelen. Het is dan allemaal even te veel voor je. Je raakt overspoeld door je emoties en lichamelijke reacties. Je kunt ook aan de **onderkant** (hypo-arousal) uit je raampje gaan, dan voel je juist heel weinig. Je sluit je af en het is dan net alsof je er niet bent.

Iedereen heeft een ander raampje. Dit hangt samen met hoe je je voelt op dat moment. Hoe heb je geslapen? Maak je je zorgen? Voel je je fit? Ben je druk in je hoofd? De antwoorden op deze vragen bepalen hoe je reageert op dat moment. Je kunt bijvoorbeeld wel eens een kort lontje hebben. Dat betekent dat je veel minder kunt hebben, terwijl je er op een ander moment wel mee zou kunnen omgaan. Je raampje verandert ook door wat je meemaakt in je leven.

### Kleiner raampje

Als je veel ingrijpende gebeurtenissen meemaakt, kan je raampje kleiner worden. Hierdoor ga je sneller uit je raampje als je stress voelt. Hoe meer erge dingen je meemaakt, hoe kleiner je raampje wordt. Bekijk samen onderdeel 3 op de informatieplaat van het raampje (bladzijde 18 van je werkboek).



### Opdracht 1: Kleiner raampje

Masha is 15 en woont samen met haar ouders en haar broertje. Haar vader heeft al een tijdje geen baan en drinkt veel. Wanneer hij gedronken heeft, is hij vaak vervelend. Hij schreeuwt en soms slaat hij. Masha is vaak bang dat haar vader boos wordt.

Als Masha uit school komt, voelt ze al stress als ze de tuin inloopt. Als ze binnenkomt, ligt haar vader op de bank te slapen. Ze pakt snel wat drinken en gaat naar kamer.

Daan is 16 en woont samen met zijn ouders en zijn zusjes. Daan doet 4 TL en vindt leren best lastig. De ouders van Daan helpen hem vaak met zijn huiswerk en zijn vader is coach van zijn voetbalteam.

Als Daan uit school komt, voelt hij zich vrolijk als hij de tuin inloopt. Als hij binnenkomt, is zijn vader thuis aan het werk. Samen drinken ze iets en Daan zijn vader vraagt hoe zijn dag op school was.

Welk van de twee raampjes hiernaast past bij Masha en welke bij Daan? Schrijf de naam onder het raampje.



### Raampje groter maken

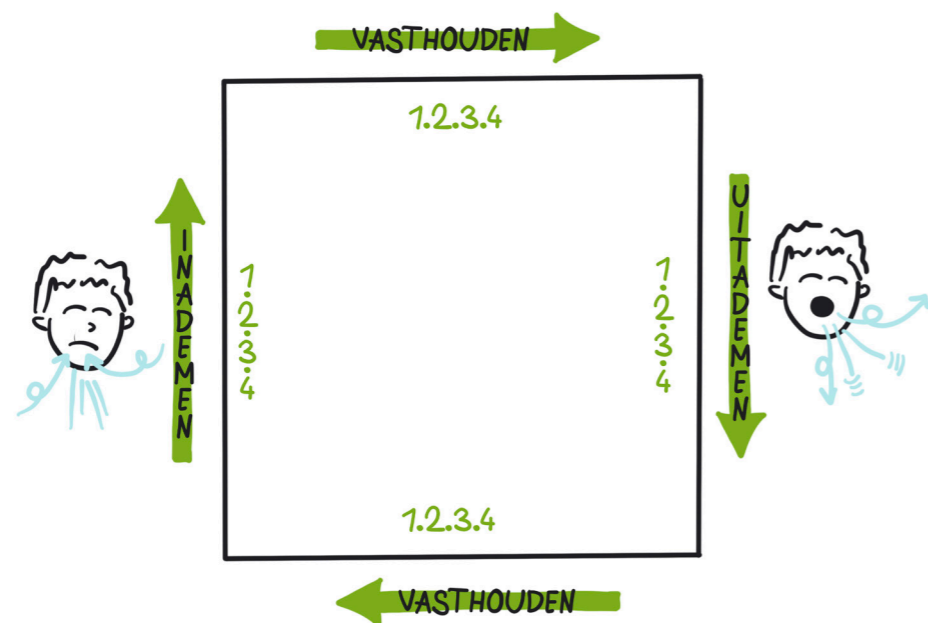
Bekijk samen onderdeel 4 op de informatieplaat (bladzijde 18 van je werkboek).

Gelukkig kun je je raampje ook weer groter maken. Het is daarbij belangrijk om tot rust te komen. Het kan fijn zijn om dit samen te oefenen. Bijvoorbeeld samen met een klasgenoot, een docent of iemand thuis. In de klas kun je ook oefeningen doen om je raampje groter te maken. Hoe vaker je een oefening doet om rustig te worden en jezelf te reguleren, hoe groter je raampje zal worden.



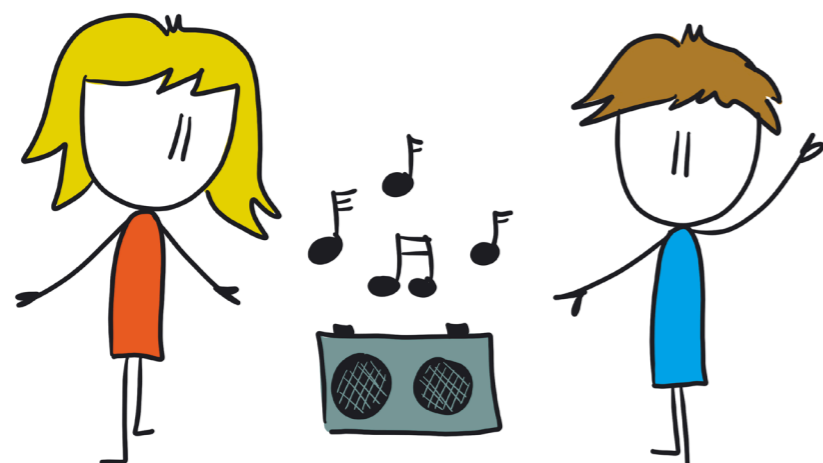
## Opdracht 2: Ontspanningsoefeningen

Voer samen een paar ontspanningsoefeningen uit. Welke oefening werkte het beste voor jou? Schrijf dit op.



## Opdracht 3: Ontspannen door muziek

Voer samen de muziekoefening uit. Luister naar muziek uit de lijst van 60 beats per minute, let op je hartslag.



## Opdracht 4: Stressbestrijders

Bespreek samen manieren om stress te verlagen en te kunnen ontspannen in de klas. Welke stressbestrijders zouden jou kunnen helpen? Zou je met je docent een afspraak hierover willen maken?

Voorbeelden van stressbestrijders:

Hieronder staat een lijstje met dingen die je kunt doen als je je niet fijn voelt. Lees de voorbeelden van stressbestrijders en kruis aan en vul aan wat jou kan helpen.

- naar een veilige plek gaan (waar in school – time-in?)
- naar \_\_\_\_\_ (vertrouwde persoon binnen school) gaan
- in de buurt van de docent zijn
- met een vriend/vriendin (wie?) zijn
- muziek luisteren
- water drinken
- een knuffel of een ander voorwerp vasthouden (welke knuffel of welk voorwerp helpt jou?)
- een deken om je heen hebben
- ergens op kauwen
- iets hebben om mee te friemelen
- een ademhalingsoefening doen
- een ontspanningsoefening doen
- bewegen (hoe?)
- een (strip)boek lezen
- een tekening maken
- schrijven
- \_\_\_\_\_

## Opdracht 5: Jouw liedje

Ga op zoek naar "jouw liedje".

Print de tekst of de kaft van de singel, maak het liedje op deze manier zichtbaar voor anderen.

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf. Verwerk eventueel de antwoorden in een stukje tekst dat je schrijft over het liedje.

- Welke functie heeft dit liedje voor jou? (voorbeeld: geeft me energie, laat me verdriet voelen)
- Wat maakt dat dit liedje voor jou belangrijk is? De tekst, de melodie, de sfeer, een herinnering?
- Wanneer gebruik je dit liedje en hoe?
- Weten anderen hiervan?







## Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 19 van je werkboek

# MINDMAP STRESS & REGULATIE

## 2 UIT JE RAAMPJE Bovenkant




Als je uit je raampje bent, dan voel je je niet goed. Je gaat vluchten of vechten. Je kunt niet meer goed leren en fijn contact maken met anderen. Je lichaam reageert met een snellere hartslag, zweten en spieren aanspannen.

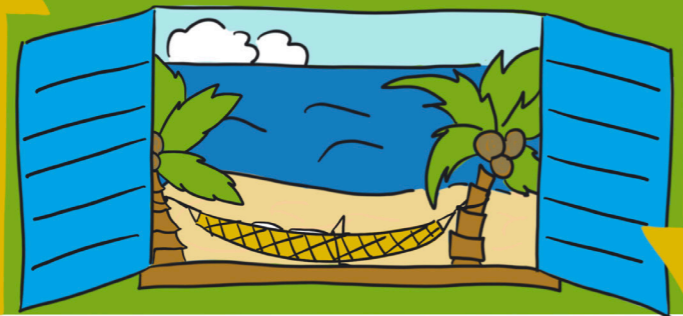
-  Wegkijken
-  Weglopen
-  Wegrennen
-  Schreeuwen
-  Iets kapot maken
-  Iemand pijn doen



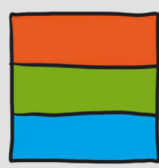
## 1 IN JE RAAMPJE

Als je in je raampje bent, voel je je goed, kun je leren en is het contact met anderen fijn. Het kan gebeuren dat je stress voelt, maar je kunt hier goed mee omgaan. In je raampje zijn is heel fijn!

-  Ontspannen lichaam
-  Rustige stem
-  Oogcontact

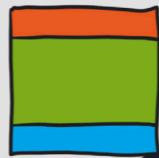


Als door stress en nare dingen je raampje kleiner wordt, kun je er sneller uitgaan.



3




Je kunt je raampje groter maken, zodat je beter met stress kan omgaan.

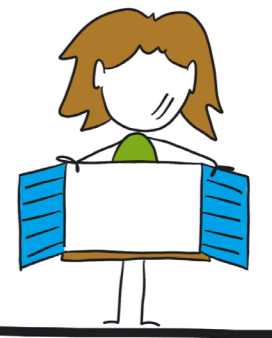


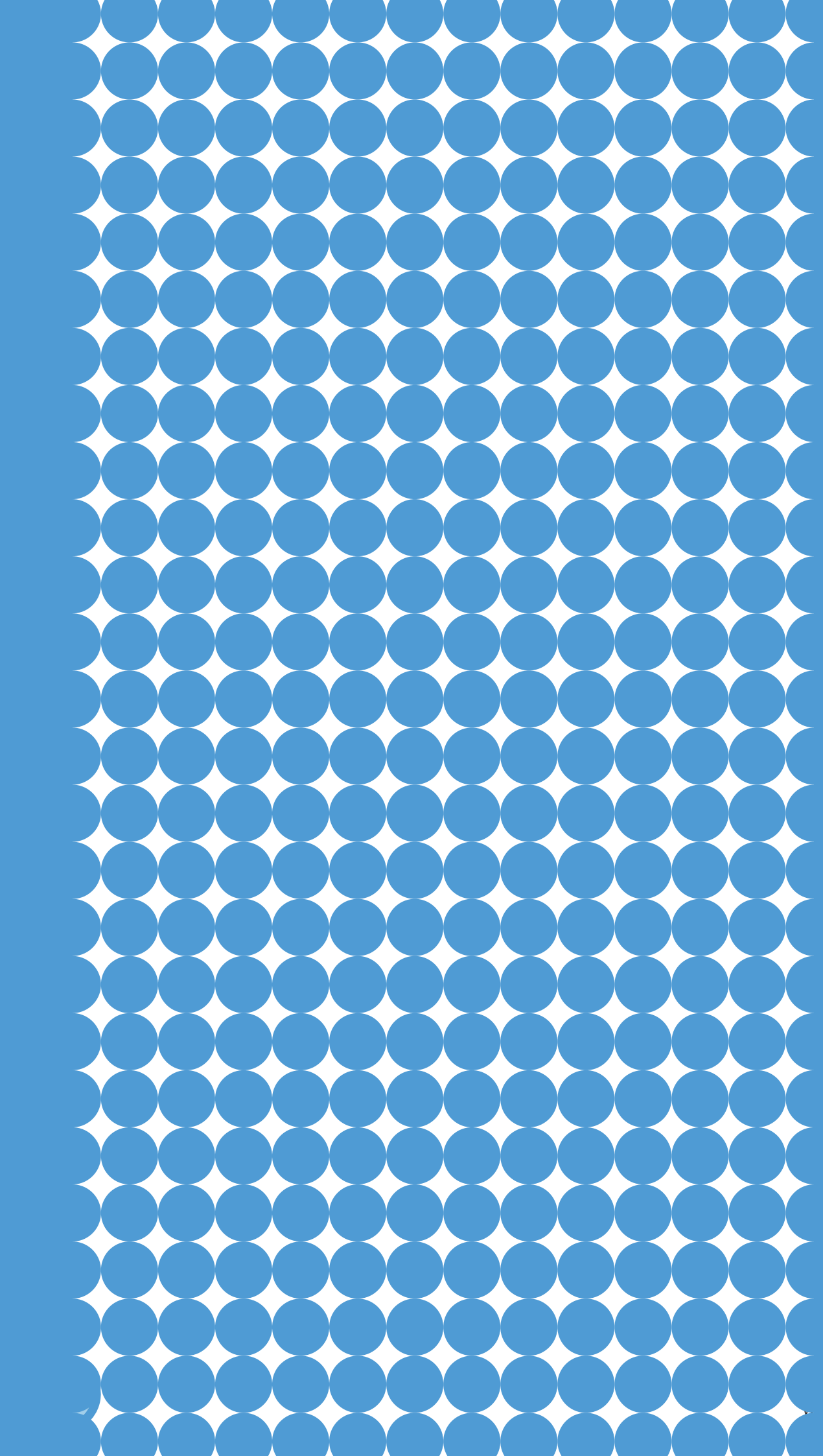
4

## 2 UIT JE RAAMPJE Onderkant

Als je uit je raampje bent, dan voel je je niet goed. Je bevroest. Je kunt niet meer goed leren en hebt geen contact meer met anderen. Het lijkt wel alsof je uit je lichaam gaat en niets meer voelt.

-  Afwezig zijn
-  Niet meer bewegen
-  Stil





# Module 2:

# Breïn

Les 1: Het brein	22
Les 2: Samenwerkend brein	26
Les 3: Vlucht, vecht, bevries	30

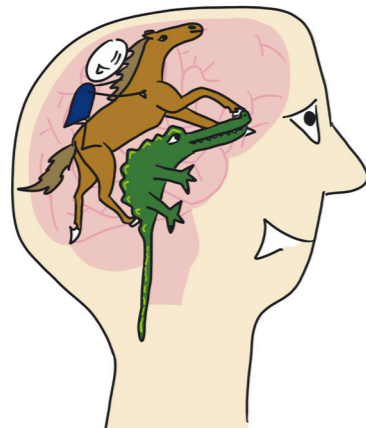
# Les 1. Het brein

## Ons brein

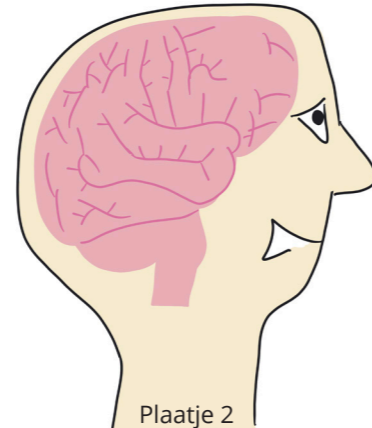
In je hoofd zitten je **hersenen**. De hersenen van mensen worden ook wel het **brein** genoemd. Je brein is een orgaan, net als bijvoorbeeld je longen en je maag. Ze zitten in je hoofd en regelen alles wat je doet en wat er in je lichaam gebeurt. Je brein heeft invloed op wat je denkt, wat je doet, hoe je je voelt en wat je onthoudt.

Je hersenen zien er nu al heel anders uit dan toen je werd geboren. Je brein groeit erg snel tijdens de eerste tien jaar van je leven, omdat je in die periode heel veel leert. Steeds als je iets nieuws leert, veranderen je hersenen een beetje. Er komen dan nieuwe verbindingen bij die we neurale paden noemen. Je brein verandert ook door wat je meemaakt. Je hersenen ontwikkelen je hele leven met je mee. Hoe je brein er uit ziet, heeft invloed op hoe je je voelt en wat je doet. Dit is bij iedereen anders.

Het brein bestaat uit drie delen: het **reptielenbrein** (hersenslam), het **zoogdierenbrein** (limbisch systeem) en het **mensenbrein** (neocortex). Op Plaatje 1 zie je waar de breindelen zitten. Je brein ziet eruit zoals op Plaatje 2.



Plaatje 1



Plaatje 2

Als het goed met je gaat, dan werken de drie delen van je brein goed samen. Als je **stress** hebt of last hebt van een nare ervaring, dan werken je drie breinen minder goed samen.



## Opdracht 1: Denkoefening

Bespreek samen de volgende vragen:

- 1) Hebben kinderen kleinere hersenen dan grote mensen?
- 2) Denk je dat je nu, op dit moment, je brein gebruikt? Waarvoor?
- 3) Kun je stoppen met nadenken?
- 4) Wat denk je, onthouden je hersenen alles?
- 5) Kijk naar het plaatje. Wat zie je?
- 6) Rond welke leeftijd denk je dat hersenen het meest in ontwikkeling zijn?



## Het reptielenbrein

Een deel van ons brein werkt bijna net als bij **reptielen** (hersenslam), zoals krokodillen en schildpadden. We noemen dit ook wel het overlevingsbrein. Het reptielenbrein houdt heel goed in de gaten of alles wat er om jou heen gebeurt veilig is. Het is het kleinste en oudste stukje van ons brein. Het is er al als je nog als baby in de buik zit. In het reptielenbrein zit bijna alles wat je al kan als kleine baby. Je reptielenbrein denkt niet na en doet alles uit zichzelf. Het reptielenbrein regelt wat er nodig is om te leven als mens, zoals je hartslag en je ademhaling.



## Opdracht 2: Reptielenbrein

Je reptielenbrein zorgt ervoor dat vanaf je geboorte je hart al klopt. Dat is nodig om te leven. Wat kun je nog meer al als baby dat ervoor zorgt dat je blijft leven? Schrijf het hieronder op.

## Het zoogdierenbrein

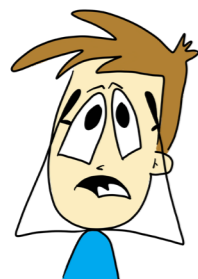
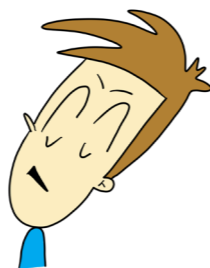
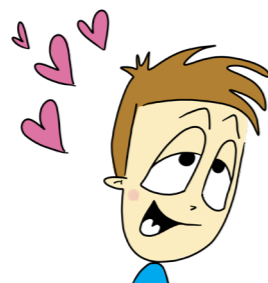
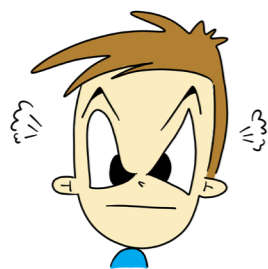
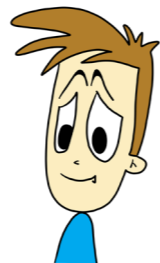
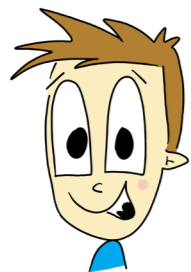
Dit deel van ons brein werkt net als bij **zoogdieren** (limbisch systeem), zoals paarden, honden en apen. We noemen het ook het emotionele brein. Het zoogdierenbrein zorgt ervoor dat je gevoelens hebt zoals blij, boos, verdrietig of bang. Je kunt gevoelens hebben over leuke en erge dingen die je meemaakt. Wat je voelt voor anderen, zoals familie en vrienden, hoort hier ook bij.



### Opdracht 3: Emoties

Er staan 12 verschillende gezichtsuitdrukkingen afgebeeld. Zoek bij elke afbeelding de emotie die erbij past.

opgewekt - nerveus - beschaamd - verwaand - radeloos - beledigd - ontroerd - geïrriteerd - verliefd - strijdlustig - verdrietig - enthousiast



### Het mensengerebrein

Boven op het reptielenbrein en het zoogdierenbrein ligt het mensengerebrein (neocortex), ook wel het nadenkend gerebrein genoemd. Het voorste deel van je mensengerebrein heet de **prefrontale cortex** en groeit door tot je ongeveer 25 jaar oud bent. Met het mensengerebrein kun je nadenken en keuzes maken. In je mensengerebrein zit ook taal, rekenen en een deel van je **geheugen**. Als je veel nare ervaringen meemaakt, dan kan je mensengerebrein (een tijdje) minder goed werken. Het kan dan bijvoorbeeld gebeuren dat je geheugen minder goed werkt. Je merkt dan dat je moeite hebt met leren op school, omdat je dingen niet goed kan onthouden



### Opdracht 4: Mensengerebrein

Bespreek samen wanneer je je mensengerebrein gebruikt. Bij welke dingen op school heb je je mensengerebrein nodig?

Bespreek in een groepje: Je komt de klas binnen. Bij welke acties gebruik je je mensengerebrein? Schrijf deze op.

-----  
-----  
-----

### Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 35 van je werkboek

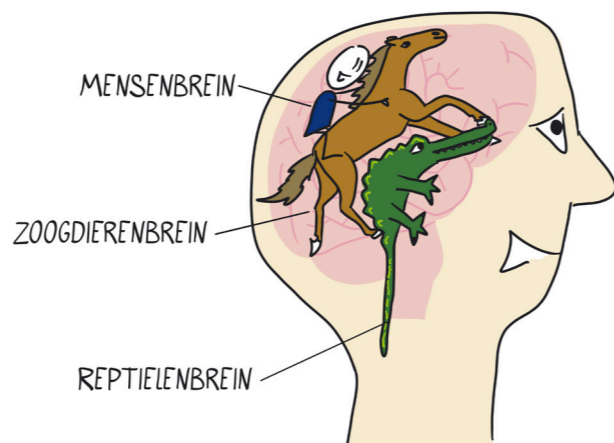


## Les 2. Samenwerkend brein

### Samenwerkend brein

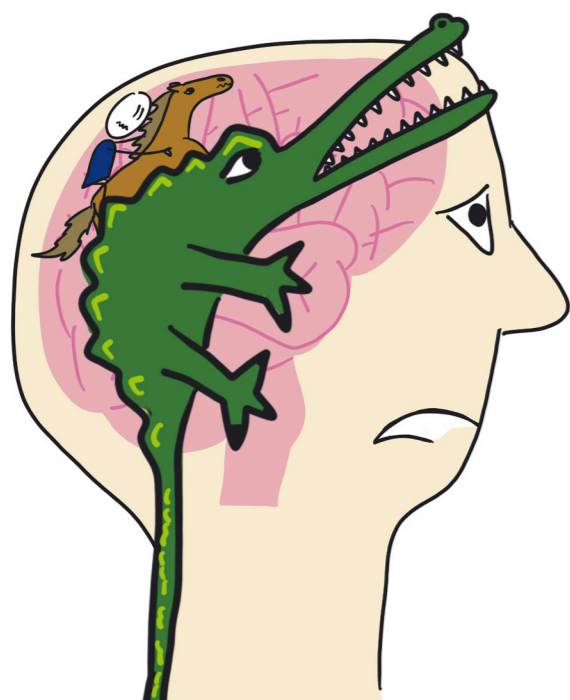
Wanneer je in je raampje bent en je je goed voelt, dan werken de drie delen van je brein goed samen.

Je reptielenbrein (hersenslam), zoogdierenbrein (limbisch systeem) en mensenbrein (neo-cortex) voelen zich dan ook fijn. Je reptielenbrein en je zoogdierenbrein zijn ontspannen. Met je mensenbrein kun je nieuwe dingen leren. Het ziet er dan net zo uit als op het plaatje hiernaast.



### Actief reptielenbrein

Als er iets gebeurt wat spannend is of niet veilig voelt, geeft dat stress en dan wordt je reptielenbrein (overlevingsbrein) geactiveerd. Misschien merk je dat je hart sneller klopt, dat je sneller ademt of meer zweet. Je kunt bijvoorbeeld ook gaan schelden, huilen, iets kapot maken of wegrennen. Je zou dan kunnen zeggen dat je reptielenbrein het even "overneemt". De drie delen van je brein kunnen niet meer goed samenwerken. Daardoor kunnen het zoogdierenbrein (emotionele brein) en het mensenbrein (nadenkend brein) niet werken zoals je gewend bent. Je merkt dat je minder goed kan nadenken of opletten in de les. Wanneer je reptielenbrein "de baas is" ziet dat eruit zoals op het plaatje hiernaast.



### Opdracht 1: Actief reptielenbrein

Wanneer neemt jouw reptielenbrein het over? Kun je een voorbeeld geven wanneer dit gebeurd is?

-----

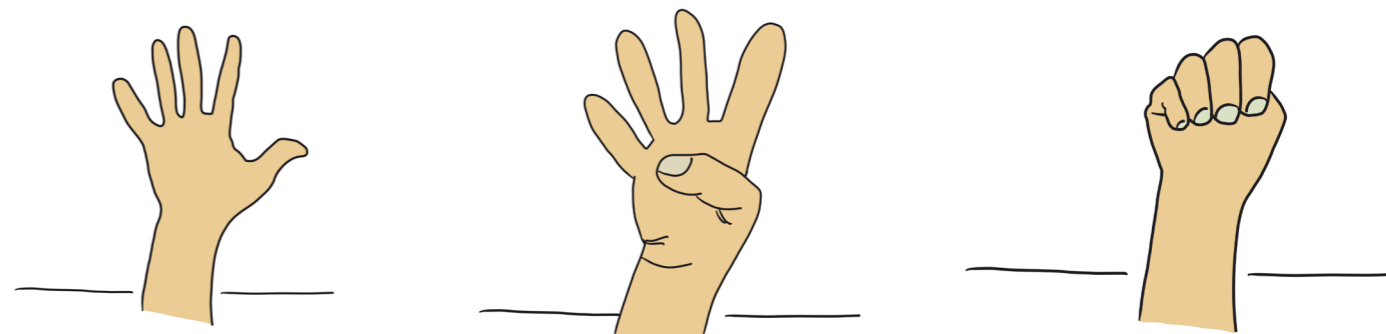
-----

-----



### Handmodel van het brein

Daniel Siegel heeft het **handmodel van het brein** ontwikkeld. Dit handmodel geeft ons inzicht in de werking van het brein. Je pols en je onderarm staan voor je wervelkolom, je zenuwstelsel, eigenlijk je hele lichaam. Je handpalm vormt je reptielenbrein (krokodil), je duim op je handpalm staat voor je zoogdierenbrein (paard) en je vingers over je duim staat voor je mensenbrein. Maak maar eens het handmodel van het brein met je eigen hand.



### Opdracht 2: Jouw actief reptielenbrein

Denk aan de situaties bij de vorige opdracht waarbij je reptielenbrein het overneemt van je zoogdieren- en mensenbrein. Wat gebeurt er dan bij jou van binnen? En wat kunnen anderen aan jou zien aan de buitenkant? Je mag het opschrijven of tekenen. Of misschien heb je een tekst/tekening/songtekst/figuur die dit voor jou weergeeft.



## Invloed van jouw raampje

De grootte van jouw raampje maakt veel uit voor hoe snel jouw reptielenbrein reageert in situaties. Als je raampje groot is, kun je op een rustige manier met lastige situaties omgaan en kunnen de verschillende delen van jouw brein goed blijven samenwerken. Als je raampje klein is dan zal jouw reptielenbrein het vaker "overnemen". Je raampje kan kleiner zijn door wat je hebt meegemaakt of doordat je een lastige dag hebt waarin je je meer gespannen voelt.



### Opdracht 3: Regulatiemanieren

Wat helpt jou als je voelt dat jouw reptielenbrein het overneemt? Bekijk de opties van regulatiemanieren in je werkboek en kruis aan welke opties bij jou passen. Bekijk jouw opties.

Heb je veel kruisjes in dezelfde rij?

Pas je deze regulatiemanieren wel eens toe?

Wat zou je in de klas willen gebruiken? Zou je met je docent een afspraak hierover willen maken?



## Afsluiting les 2 - mindmap

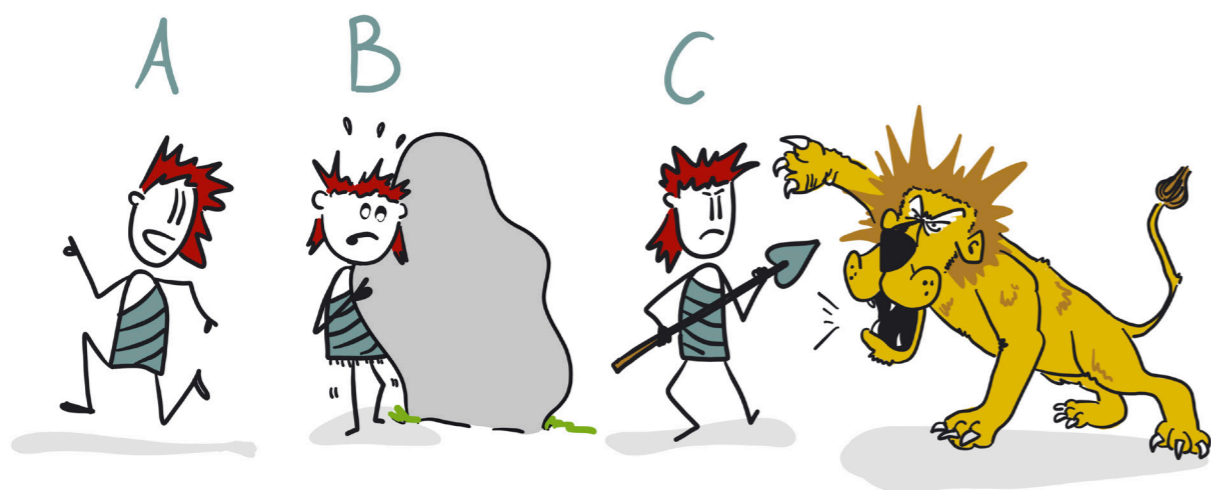
Op bladzijde 35 van je werkboek

<b>Denk aan iets leuks</b> <i>Actie</i>	<b>Haal 10 keer diep adem</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>In een gevecht zijn geen winnaars</b> <i>Quotes</i>
<b>Span al je spieren even aan. Tel tot 3. Ontspan ze daarna weer.</b> <i>Actie</i>	<b>Tel tot 100</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Ik wil uit de problemen blijven</b> <i>Helpende gedachten</i>
<b>Kijk naar een plaatje dat jou energie geeft</b> <i>Actie</i>	<b>Ga naar de wc</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Oordeel niet, verbaas je slechts</b> <i>Quotes</i>
<b>Doe een Energizer, ga bijvoorbeeld 1 minuut op 1 been staan met je handpalmen tegen elkaar</b> <i>Actie</i>	<b>Gebruik een groene kaart</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Hulp vragen is oké</b> <i>Helpende gedachten</i>
<b>Doe een ontspannings-oefening, let bijvoorbeeld 2 minuten op je ademhaling</b> <i>Actie</i>	<b>Luister naar de geluiden om je heen, wat hoor je?</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van</b> <i>Quotes</i>
<b>Kijk even een leuk filmpje op je telefoon (pauze)</b> <i>Actie</i>	<b>Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot ...</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Als ik rustig blijf, dan lukt het beter</b> <i>Helpende gedachten</i>
<b>Ga een opdracht maken die op dit moment wel lukt</b> <i>Actie</i>	<b>Ga even alleen zitten (time-in)</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Ik ben net zoveel waard als ieder ander</b> <i>Helpende gedachten</i>
<b>Doe iets wat je leuk vindt (wat in de klas mag)</b> <i>Actie</i>	<b>Doe je ogen 30 tellen dicht</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Niet elke dag is goed, maar er zit iets goeds in elke dag</b> <i>Quotes</i>
<b>Denk even aan je laatste succesje (en geef jezelf hiervoor een complimentje)</b> <i>Actie</i>	<b>Loop een rondje over het schoolplein</b> <i>Even de tijd nemen</i>	<b>Succes groeit in kleine stapjes</b> <i>Helpende gedachten</i>

# Les 3. Vlucht, vecht, bevries

## Alarm

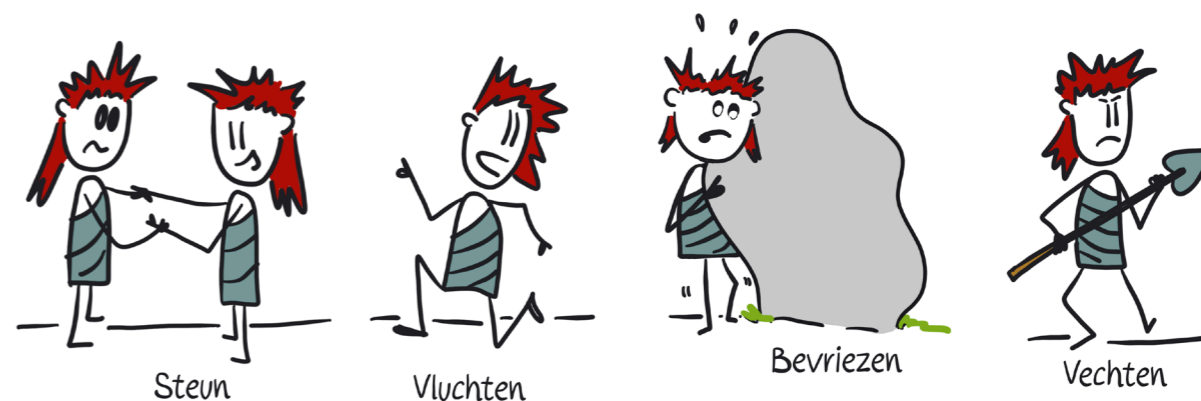
In de oertijd waren mensen vaak in gevaar door wilde dieren. Om jezelf snel te beschermen tegen gevaar heeft het lichaam hier iets slims op bedacht. Wanneer je in gevaar bent, gaat er een soort **alarmbel** in je hoofd af. De alarmbel noemen we de amygdala. Als je alarmbel afgaat, dan wordt jouw krokodil (reptielenbrein) groot. De krokodil in jouw hoofd is dan dus even de baas en bepaalt wat er gebeurt. Nadenken over de situatie lukt nu niet meer. Ons lichaam reageert met **vluchten, vechten of bevriezen**. Dit gaat vanzelf. Je lichaam maakt zich heel snel klaar om te vluchten, vechten of bevriezen (Plaatje 1). Ook bij dieren kun je deze overlevingsreacties terugzien wanneer ze zich bedreigd voelen.



Plaatje 1

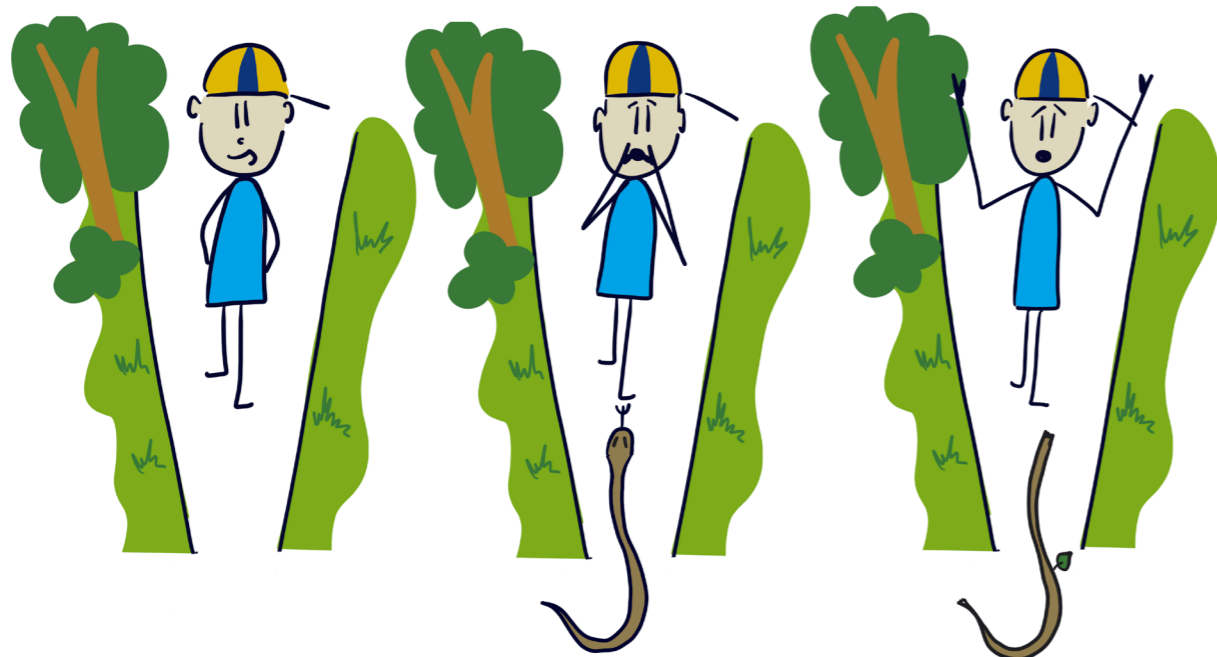
## De reacties

De meest bekende overlevingsreacties zijn vluchten, vechten of bevriezen en kunnen er op verschillende manieren uitzien. Als je een vluchtreactie hebt, dan voel je angst. Je loopt of rent weg. Als je een vechtreactie hebt, dan voel je je boos. Je kunt slaan of schoppen, maar schelden en schreeuwen hoort hier ook bij. Als je een bevriesreactie hebt, dan voel je paniek of je voelt je juist een beetje verdoofd. Je kan even niet bewegen, dan sta je helemaal stil en lijkt het alsof je bevriest. Welke reactie je hebt, is voor iedereen anders. Het kan ook steeds verschillen welke reactie jij zelf hebt. Je kunt geen keuze maken in welke reactie er komt. Dit bepaalt jouw reptielenbrein voor jou. Wist je dat er nog meer automatische overlevingsreacties zijn? De reactie die vaak als eerste gekozen wordt door je brein, nog voordat je brein kiest voor vluchten, vechten of bevriezen is het **zoeken van steun**. Dit betekent dat je als je in gevaar bent als eerste oogcontact zoekt, iemand vastpakt of om hulp roept. Je doet dit in de hoop dat diegene je helpt of kalmeert



### Opdracht 1: Alarm

Luister naar de uitleg van de docent en kijk naar het plaatje.



### Opdracht 2: Overlevingsreacties

Bij welke van de vier overlevingsreacties (sociale verbinding/vluchten/vechten/bevriezen) horen de onderstaande uitingsvormen? Zet er een S/V/VL/B achter.

Dichtbij iemand gaan staan	Oogcontact zoeken	Schoppen
Wegrennen	Achter het gordijn kruipen	Iemand vastpakken
Moeite met contact maken	Om hulp vragen/roepen	Weglopen
Onrustig worden	Onder tafel kruipen	Ergens niet aan beginnen
Zweten	Wegkijken	Hard praten
Dingen kapot maken	Schelden	Capuchon over het hoofd
Met iets gooien	Spiëren aanspannen	Slaan
In een eigen wereld zijn	Afwezig zijn	Verstijven/niet meer kunnen bewegen

Welke overlevingsreactie(s) herken je als "vaak gekozen" door jouw reptielenbrein? Zet daar een rondje omheen.



## Stress

Je bent nu eigenlijk nooit in gevaar door wilde dieren. Toch gaat de alarmbel in je hoofd nog best vaak af. De alarmbel gaat ook af als je veel stress voelt. Je brein en dus je lichaam reageert dan ook met vluchten, vechten of bevriezen. Voor je brein maakt het niet uit of we in gevaar zijn door wilde dieren of veel stress voelen bij bijvoorbeeld een presentatie. Je brein denkt bij allebei dat je in gevaar bent waardoor de alarmbel afgaat.

## Signaleringsplan

Als je naar de informatieplaat van ons raampje kijkt (bladzijde 18) gaat dat ineens van groen naar rood of blauw. In werkelijkheid gebeurt er van binnen al van alles, voordat je helemaal in rood of in blauw zit. Je zou kunnen zeggen dat je fases doorloopt. Zoals bij een verkeerslicht dat eerst oranje wordt, gaat dat dus ook bij ons in ons lichaam. Hoe beter je dat bij jezelf aan kunt voelen, hoe beter je jezelf kunt sturen en ervoor kunt zorgen dat je weer terug in je raampje kunt gaan (groen). Hiervoor kun je een signaleringsplan gebruiken.



### Opdracht 3: Signaleringsplan

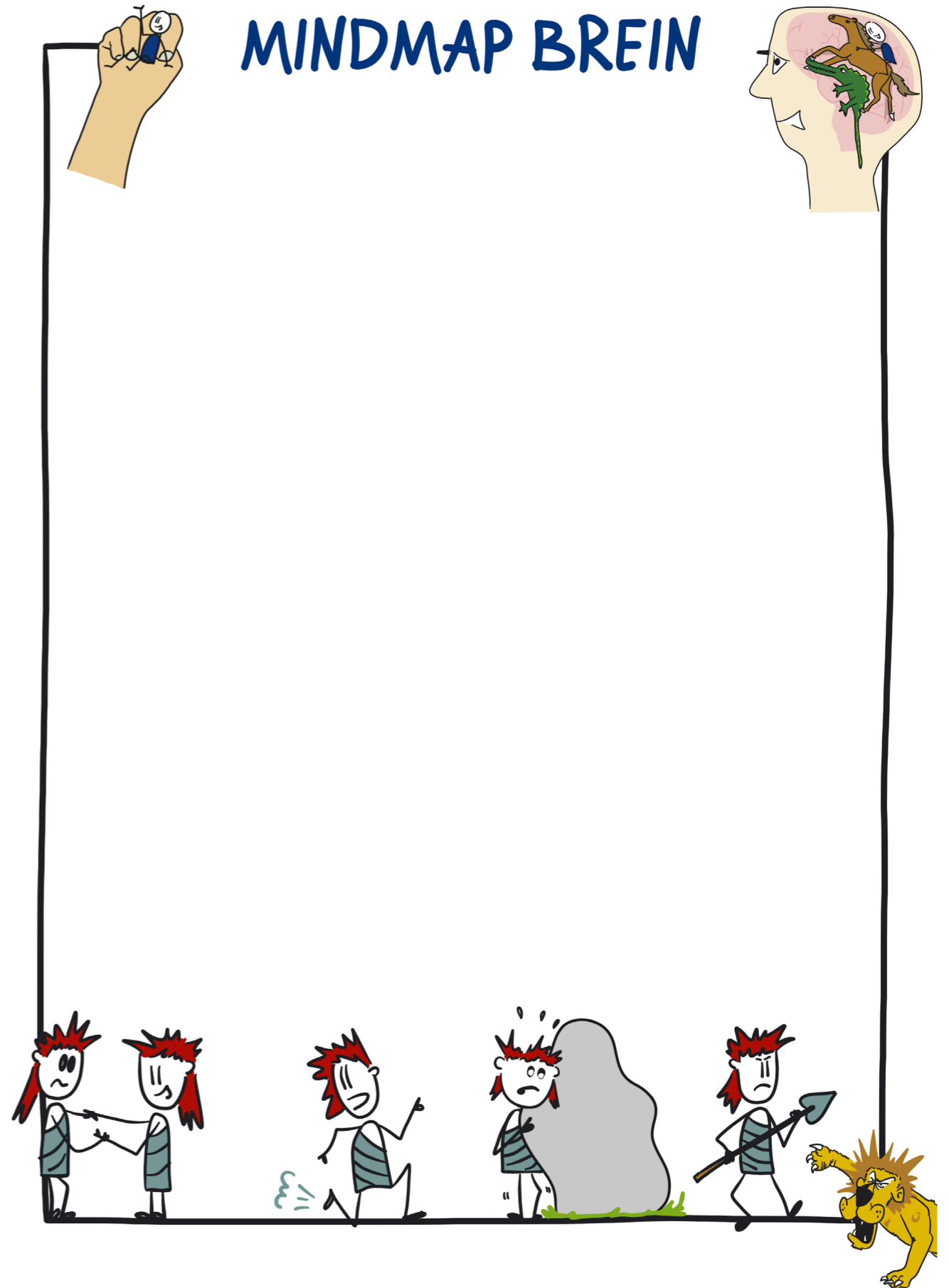
Bekijk samen het signaleringsplan op de volgende bladzijde in je werkboek. Probeer in te vullen wat je aan jou ziet als je in je raampje zit en als je uit je raampje gaat.



### Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 35 van je werkboek

		In je raampje				
					Wat is er aan mij te zien?	Signaleringsplan
					Wat kan ik zelf doen?	
					Wat kan een ander doen?	



# MINDMAP BREIN



# Module 3:

# Wat je meemaakt

Les 1: Triggers	38
Les 2: Fijne en erge dingen	42
Les 3: Wat heb je meegemaakt?	45
Les 4: Onzichtbare koffer	53

# Les 1. Triggers

## Herinneringen

Wat je meemaakt in je leven wordt opgeslagen in je **brein**. Je brein zit in je hoofd. Je brein onthoudt wat je meemaakt met geuren, geluiden en plaatjes. Zodra je iets ruikt, hoort of ziet, dan denk je soms aan wat je hebt meegemaakt. Dit kan gebeuren bij fijne **herinneringen**, zoals het horen van een liedje dat je doet denken aan een leuk feestje.



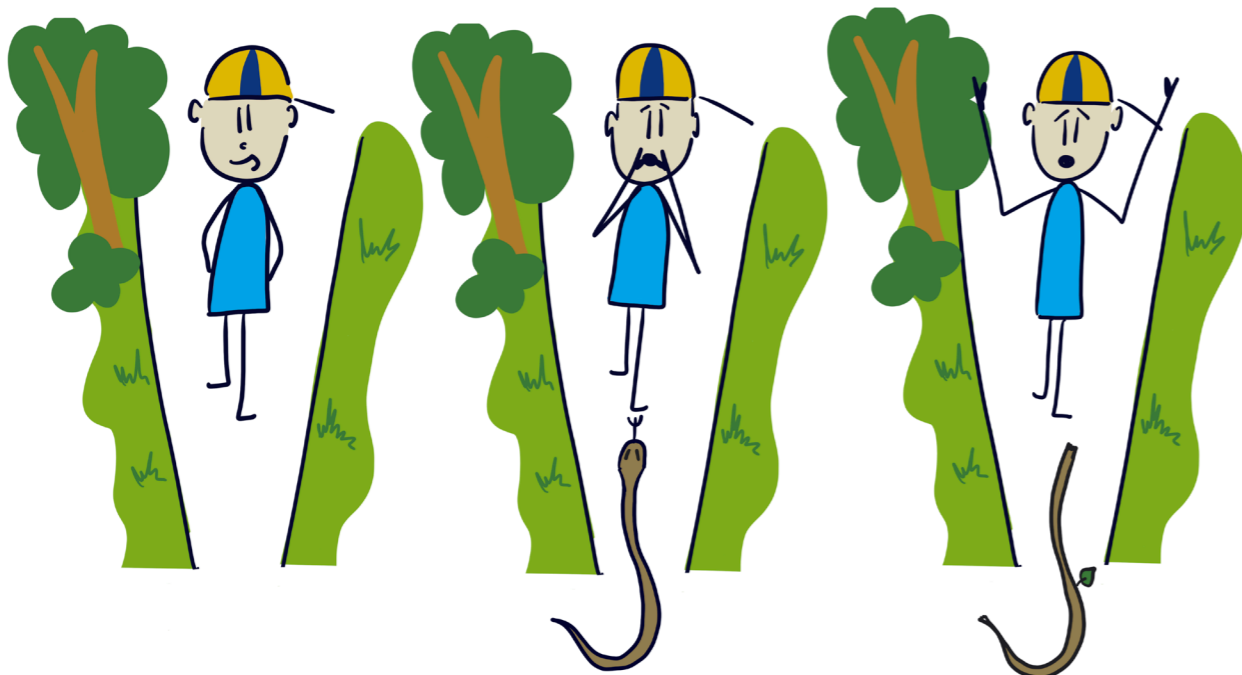
### Opdracht 1: Fijne herinneringen

Wat is voor jou een fijne herinnering? Schrijf het hieronder op.

-----

-----

-----



Plaatje 1

## Slang

Soms denkt je brein dat je in gevaar bent, terwijl je dat helemaal niet bent. Als je bij een wandeling bijvoorbeeld een grote tak ziet liggen, kan je brein even denken dat het een slang is zoals op Plaatje 1. Je brein denkt dan dat je in gevaar bent, waardoor je **alarmbel** afgaat. Je lichaam reageert dan met vluchten, vechten of bevriezen. Zodra je brein snapt dat het een tak is, word je weer rustig.



### Opdracht 2: Trigger en overlevingsreactie

Kijk naar Plaatje 1. Wat zie je gebeuren? Bespreek het met elkaar.

Wat is de trigger? Schrijf het hieronder op.

Welke reactie heeft de jongen volgens jou? Omcirkel jouw antwoord.

Vluchten

Vechten

Bevriezen

Steun zoeken

## Trigger

Op het schoolplein klinkt er een harde knal. Het ene kind speelt gewoon door. Een ander kind denkt aan een erge ruzie waarbij geslagen werd. Die harde knal is voor dat kind dan een **trigger**. Triggers zijn dingen die je hoort, ziet, voelt, denkt, ruikt of proeft. Ze zorgen ervoor dat je aan iets terugdenkt en weer voelt hoe het toen was. Je bent bijvoorbeeld weer net zo bang als toen. Je kunt zelfs gaan zweten of misselijk worden, omdat het zo echt voelt voor jou. Je brein kan bij een trigger denken dat je in gevaar bent, terwijl er niks aan de hand is, net als bij de tak en de slang. Het voelt dan alsof je het echt beleeft en dan reageert je lichaam vanzelf met vluchten, vechten of bevriezen.



### Opdracht 3: Triggers

Bij Tim wordt er thuis veel ruzie gemaakt en soms iemand geslagen. Van sommige dingen op school schrikt Tim heel erg. Hij moet dan soms ook huilen. Waarvan zou hij kunnen schrikken, denk jij? Omcirkel jouw antwoorden.

- |                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Deur slaat hard dicht | Muziek luisteren    | De docent praat hard |
| Een boek lezen        | Gegil bij de gymles | Kinderen maken ruzie |

## Opslaan van nare herinneringen

Als alles wat je meemaakt in je leven wordt opgeslagen in je brein, dan betekent dit ook dat je nare herinneringen worden opgeslagen. Als je iets naars meemaakt, wil je brein dat het liefst meteen wegstoppen. Hierdoor wordt deze nare ervaring soms niet goed opgeslagen in je brein. Je moet dan soms denken aan de nare ervaringen ook als je dat niet wilt. Ook kun je er door een trigger weer aan denken. Het kan helpen om samen met iemand die nare ervaring te bespreken en die ervaring dan op een goede manier op te slaan in je brein en te verwerken. Dan zul je er minder vaak aan denken zonder dat je dat wilt.

## Opdracht 4: Jouw triggers

Herken je triggers bij jezelf? Omcirkel jouw antwoorden.

- |                       |                             |                             |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Schreeuwen            | Alleen zijn                 | Omkleden bij de gym         |
| Aangeraakt worden     | Sigarettegeur               | De docent praat hard        |
| Deur slaat hard dicht | Een harde knal              | Kinderen maken ruzie        |
| Beelden op tv         | Moederdag                   | Een bepaald geluid          |
| Vaderdag              | Diploma uitreiking          | Verjaardag                  |
| Feestdagen            | Gegil bij de gymles         | Blij gezin zien             |
| Een boek lezen        | Iemand die boos kijkt       | De geur in de wc            |
| Stilte                | Iemand die te dichtbij komt | Iemand die in je ogen kijkt |

## Rustig worden

Als je door een trigger stress voelt, dan is het fijn om even rustig te worden. Je kunt rustig worden door bijvoorbeeld de oefening: luister naar de geluiden. Dit kun je in de klas oefenen met elkaar.

### Opdracht 5: Luister naar de geluiden

Voer samen de oefening 'Luister naar de geluiden' uit.



## Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek

## Les 2. Fijne en erge dingen

### Fijne dingen

Iedere dag maak je fijne en minder fijne dingen mee. In jouw leven zijn vast al dingen gebeurd waar je blij van werd, maar misschien ook dingen die je verdrietig, bang of boos hebben gemaakt. Iedereen maakt van alles mee in zijn leven. Je hebt fijne dingen nodig om erge dingen te kunnen dragen. Fijne dingen meemaken zorgt voor veerkracht. In de volgende module leer je hier meer over.



#### Opdracht 1: Fijne dingen

Waar word jij blij van? Wat zijn dingen waar je naar uit kan kijken? Bespreek dit samen in de groep.

### Erge dingen

Je kan ook erge dingen meemaken. Bijvoorbeeld als je ouders gaan scheiden of als er iemand dood gaat. Dit zijn dingen die je (gelukkig) meestal maar één keer meemaakt. Er zijn ook kinderen die niet één keer iets ergs meemaken, maar vaker. Soms wel elke dag. Je kan zelf iets ergs meemaken, maar je kunt ook iets naars zien of horen.

Als je iets ergs meemaakt, dan kan je vaker boos, bang of verdrietig zijn. Misschien moet je er ook veel aan denken. Als je genoeg veerkracht hebt en je gesteund voelt door anderen, kan het zijn dat je je na een tijdje wat beter voelt. Soms blijf je er langer last van houden. Je blijft je dan boos, bang of verdrietig voelen en je denkt steeds aan die erge dingen.



#### Opdracht 2: Erge dingen

Heb jij ooit iets ergs meegemaakt? Schrijf als je wil de dingen die je hebt meegemaakt hieronder.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trauma

Soms raken gebeurtenissen je zo erg, dat je er langer last van blijft houden. Dat noemen we trauma. Trauma betekent 'wond' in het Grieks. Een wond wordt vaak vanzelf weer beter, maar soms blijf je er last van houden. Dan moet je het goed verzorgen om het te laten herstellen. Dat is ook zo voor trauma.

Als je iets ergs hebt meegemaakt, dan voel je je soms na een tijdje beter. Als je last blijft houden van iets ergs wat je hebt meegemaakt, dan is het belangrijk dat je hiervoor hulp krijgt.

### Eén keer

Je kunt last hebben van iets naars wat één keer gebeurt. Dit noemen we **enkelvoudig trauma**, bijvoorbeeld een verkeersongeluk of een brand. Het kan ook gebeuren dat iemand iets naars bij jou doet, bijvoorbeeld dat iemand je een keer pijn doet.

### Vaker

Je kunt ook last hebben van erge dingen die vaker gebeuren. Dit noemen we **chronisch trauma**, bijvoorbeeld als er veel ruzies zijn thuis of als iemand vaak nare dingen tegen je zegt, slaat, schopt of aanraakt op een manier die jij niet prettig vindt. Als je vaak nare dingen meemaakt, dan kun je negatieve gedachten krijgen over jezelf en anderen. Veel kinderen vinden het moeilijk om hierover te praten. Ook denken kinderen vaak dat wat ze meemaken hun schuld is. Het is belangrijk om te onthouden dat het nooit jouw schuld is als je erge dingen meemaakt.

### Wat is normaal?

Kinderen hebben het recht om veilig op te groeien. Dat betekent dat het belangrijk is dat kinderen liefde en aandacht krijgen van hun ouders, genoeg te eten hebben en géén geweld meemaken, zoals schelden, slaan of schoppen.

Bij iedereen thuis gaat het anders. Sommige gezinnen eten altijd op de bank. Misschien ben jij gewend om aan tafel te eten? Sommige kinderen krijgen bijna nooit snoep en andere kinderen elke dag. En zo zijn er nog veel meer verschillen tussen gezinnen. Dat is normaal.

Als ouders hun kinderen niet goed beschermen of niet goed voor ze zorgen, heet dat kindermishandeling. Dat is niet normaal. De meeste ouders doen dat niet expres. Maar ze hebben wel hulp nodig om het te veranderen.\*



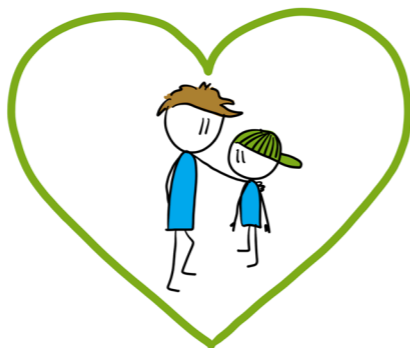
#### Opdracht 3: Wat is normaal

Bespreek samen over de volgende onderwerpen wat bij jou thuis normaal is: regels en afspraken, eten en drinken, slapen, verzorging, samen dingen doen.

\* Uit "Praatboek voor kinderen die te maken krijgen met veiligheidsafspraken" van Patries Worm en Marike van Gemert.

## Steunfiguren

Het is belangrijk om te weten welke mensen in jouw omgeving je kunt vertrouwen. Mensen van wie je weet én voelt dat je bij ze terecht kunt voor hulp, steun of gezelligheid. Als je last hebt van nare dingen, helpt het als je een betrouwbare volwassene hebt waarmee je kunt praten of die je steunt. Je kunt daardoor de nare dingen beter aan.



### Opdracht 4: Steunfiguren

Wie is jouw steunfiguur? Waarbij steunt diegene jou en op welke manier?

-----

-----

-----

-----

-----

## Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek



## Les 3. Wat heb je meegemaakt?

### Opdracht 1: Wat heb je meegemaakt?

Schrijf twee waarheden en één onwaarheid op over wat je hebt meegemaakt.

-----

-----

-----

### Hoe vaak komt het voor in Nederland?

In de vorige les hebben we het gehad over het meemaken van fijne en erge dingen. Bijvoorbeeld als je ouders gaan scheiden of als er iemand dood gaat. Dit zijn dingen die je (gelukkig) meestal maar één keer meemaakt. Je kan zelf iets ergs meemaken, maar je kan ook iets naars zien of horen. Er zijn ook kinderen die niet één keer iets ergs meemaken, maar vaker. Soms wel elke dag. In Nederland zijn er een heleboel kinderen die zulke dingen meemaken of hebben meegemaakt. Het is goed om te weten dat je niet de enige bent. Over hoeveel kinderen gaat het denk je?

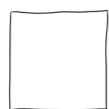
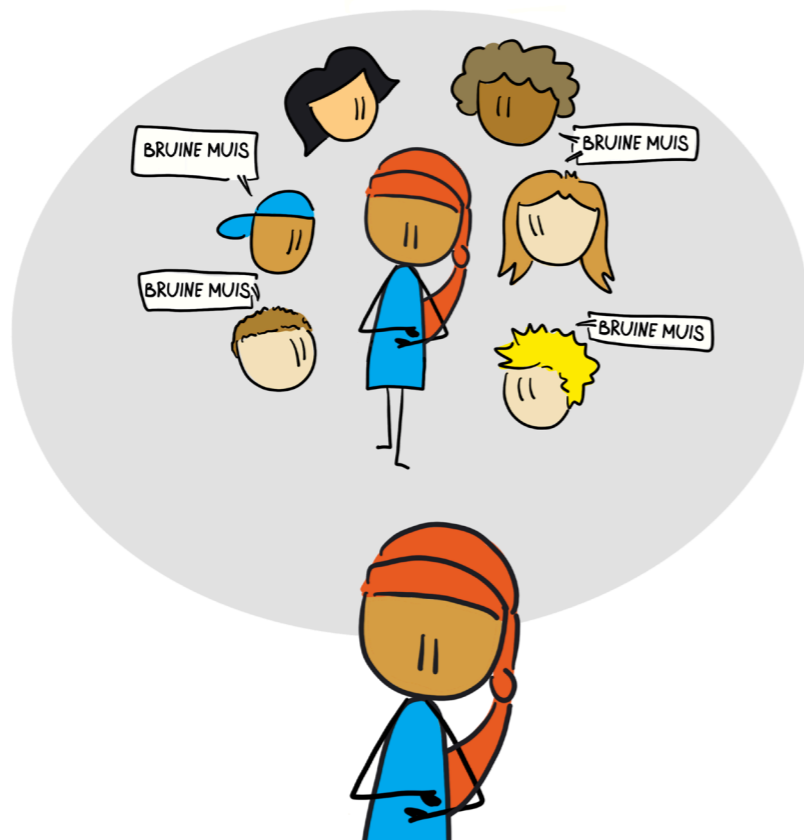
Het zijn meer dan 120.000 kinderen, bij elkaar opgeteld zijn dat meer dan drie voetbalstadions vol!

### ACE's

Een ander woord voor **negatieve jeugdervaring** is het Engelse woord **Adverse Childhood Experiences**, afgekort **ACE's** (spreek uit eeses). Ingrijpende gebeurtenissen die kinderen het meest meemaken zijn pesten, (echt)scheiding van ouders/verzorgers, ernstige ziekte van een belangrijk persoon, ramp of ongeluk, emotionele verwaarlozing of mishandeling, lichamelijke mishandeling, getuige zijn van huiselijk geweld of buurtgeweld en uithuisplaatsing. De plaatjes en de verhalen geven voorbeelden van een aantal ACE's die je kunt meemaken.

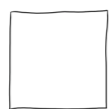
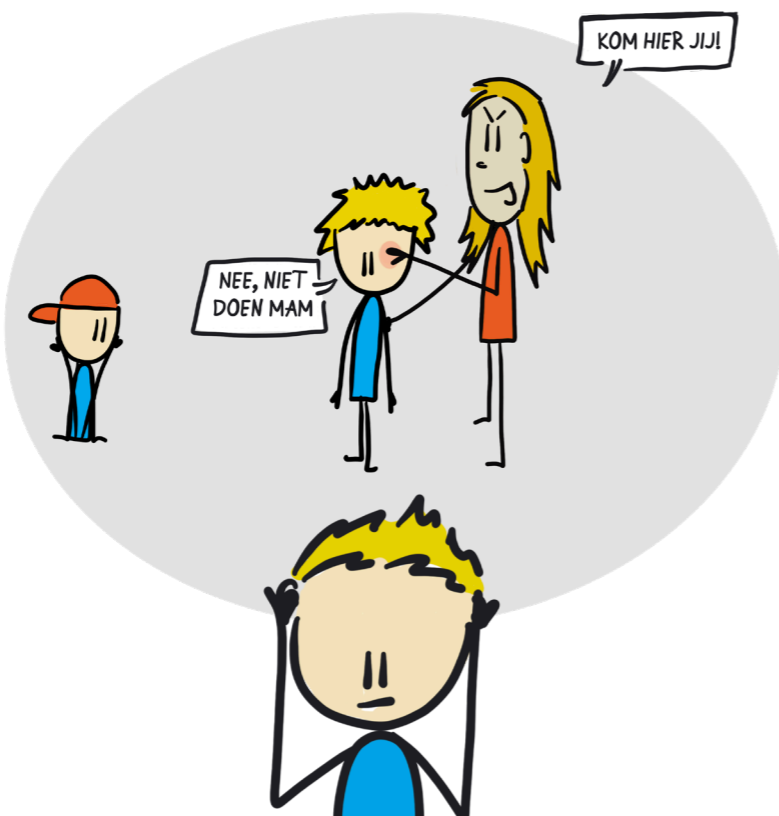
## Pesten

Yousra (12) zit sinds een paar maanden in de brugklas. De kinderen in haar klas kent ze nog van de basisschool en ze vindt ze niet aardig. Vorig jaar lieten de kinderen haar wel met rust, maar nu pesten ze haar. Ze zeggen dat ze stomme kleren aan heeft en noemen haar bruine muis. Yousra denkt dat dat komt, omdat ze zo klein is en zachtjes praat. Soms fietsen ze achter haar aan als ze naar huis fietst. Dan is ze best wel bang. Yousra weet niet hoe ze het pesten kan stoppen.



## Fysieke mishandeling

De moeder van Bas (13) wordt snel boos. Ze schreeuwt dan tegen Bas en soms ook tegen zijn broertje Tijn (9). Soms is zijn moeder ineens zo boos dat ze Bas slaat, daarna moet ze vaak huilen en legt zijn moeder uit dat ze heel veel zorgen heeft. Bas is bang van deze buien van zijn moeder. Maar hij is vastbesloten zijn kleine broertje te beschermen.



## Emotionele mishandeling

Laura (16) voelt zich vaak erg alleen. Ze heeft geen broertje of zusje, nauwelijks echte vriendinnen, en haar ouders werken allebei heel veel. Laura's ouders hadden het liefst een jongetje gewild, dat hebben ze haar wel eens verteld, maar toen werd Laura geboren. Laura heeft vaak het gevoel dat ze niet echt van haar houden, want ze zijn vaak boos op haar en zeggen dan nare dingen.



## Huiselijk geweld

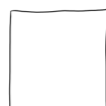
De vader van Ingmar (14) kan soms ineens heel boos worden. Meestal is er dan iets gebeurd op zijn werk. Als zijn moeder dan in zijn ogen ook nog iets doet wat hij vervelend vindt dan wordt hij heel boos op haar. Hij scheldt haar uit, schreeuwt, en soms slaat hij haar ook. Ingmar vindt het heel erg als dat gebeurt. Het liefst wil hij zijn moeder helpen maar, hij is dan altijd heel bang voor zijn vader en wacht stil tot het voorbij is. Daar voelt hij zich schuldig over. Als zijn vader dan weer weg is, troost hij zijn moeder wel.





## Ziekte van een belangrijk persoon

De vader van Bilal (15) is heel erg ziek. Hij heeft kanker. Hij was steeds thuis, maar nu ligt hij al even in het ziekenhuis. Ze gaan hem binnenkort opereren. Hij mist zijn vader heel erg, maar zijn moeder ook. Ze is heel vaak in het ziekenhuis en Bilal logeert vaak bij zijn oma. Hij moet natuurlijk wel naar school, maar opletten lukt nu niet zo goed.



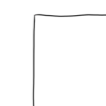
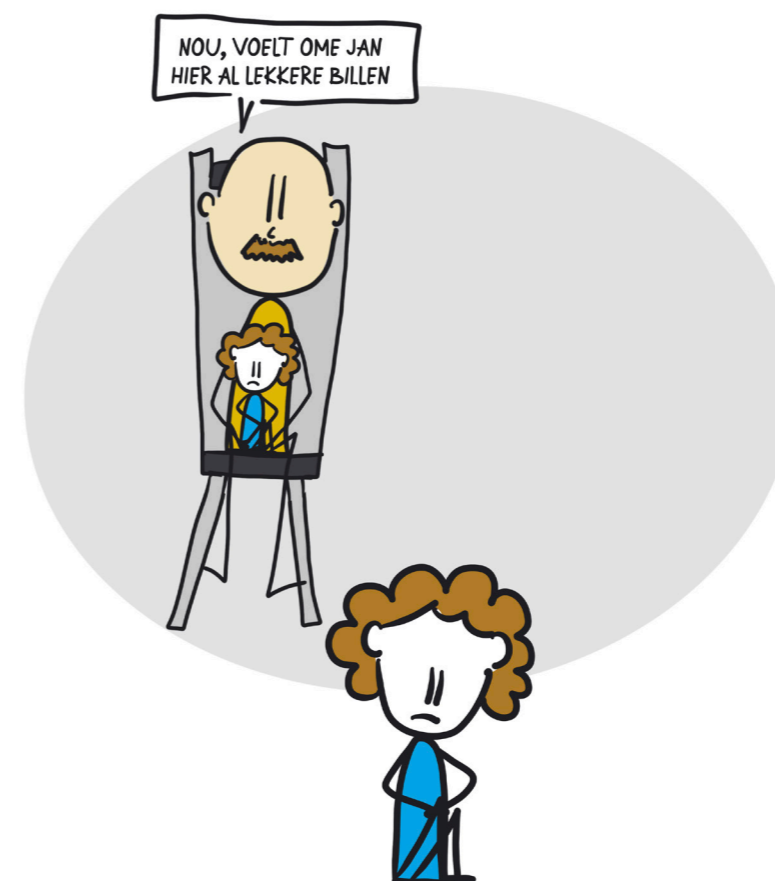
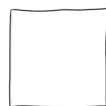
## Emotionele verwaarlozing

Lieke (14) is net verhuisd en woont met haar moeder in een klein dorpje. Ze zit in de tweede klas van de middelbare school in de stad. Ze kent niemand in haar nieuwe klas en ze haalt echt slechte cijfers, van wiskunde snapt ze niks. Ze heeft geprobeerd het aan haar moeder te vertellen maar dat heeft niets geholpen. Haar moeder is vaak ziek en ligt dan dagen achter elkaar op bed. Als Lieke zich zo alleen voelt pakt ze wel eens haar beer die ze al had toen ze nog op de basisschool zat, soms helpt dat echt.



## Psychische problemen ouders

De moeder van Nadia (14) is depressief. Ze slikt al jaren medicijnen. Ze ligt soms dagen in bed. De vader van Nadia moet dan thuis alles doen, en Nadia moet hem daarbij helpen. Nu gaat het al zo lang niet goed dat haar vader zegt dat hij overspannen is. Nadia is bang dat straks allebei haar ouders niet meer voor haar en haar broertjes kunnen zorgen. Wat gaat er dan gebeuren?



## Seksueel misbruik

Sam (13) zit in de eerste klas van de middelbare school. De oom van Sam komt vaak langs. Hij is de broer van de vader van Sam en hij woont vlakbij. Oom Jan woont alleen en papa en mama zeggen dat hij altijd welkom is in hun huis. Sam voelt de zenuwen altijd al als oom Jan binnenkomt. Oom Jan zit altijd aan Sams lijf. Sam moet op schoot en iedereen vindt dat blijkbaar normaal. Sam vindt het vreselijk. "De volgende keer als oom Jan komt zorg ik dat ik meteen weg ben!"

## Scheiden

De ouders van Sven (15) gaan scheiden. Sven kan om de week bij zijn vader en bij zijn moeder wonen, maar zijn moeder verhuist naar een andere stad. Hoe moet dat dan met zijn vrienden? Hij wil ook niet tussen hen kiezen. Hij weet zeker dat hij zijn ouders heel erg mist als ze niet meer bij elkaar wonen en hij maar bij één van hen tegelijk kan zijn.



## Jij bent van jou

Jouw lijf en hart zijn van jou. Dat betekent dat je zelf kunt voelen en aangeven waar jouw grenzen liggen en wat je wel of niet oké vindt. Voor sommige kinderen is dat moeilijk om te voelen of aan te geven. Het is goed om hiermee te oefenen voor jezelf. Sommige plekken op je lijf zijn privé. Als iemand je aanraakt op een plek, terwijl je dat niet wil of niet fijn vindt, dan is het belangrijk dat de ander daarmee stopt. Ook kunnen anderen jou kwetsen door nare dingen over of tegen jou te zeggen. Je mag altijd voor jezelf opkomen en je grens aangeven. Niemand mag jou dwingen om iets geheim te houden.

## Leuke en niet leuke geheimen

Er zijn leuke geheimen en niet leuke geheimen. Een leuk geheim is bijvoorbeeld welk cadeau je voor iemand hebt gekocht of dat je een leuke verrassing voor iemand hebt. Een niet leuk geheim is bijvoorbeeld dat oom Jan tegen je zegt dat je niet tegen je ouders mag zeggen dat hij aan je lijf zit. Een ander voorbeeld is dat kinderen tegen je zeggen dat ze je zullen slaan als je ze geen geld geeft en zeggen dat je je mond erover moet houden. Leuke geheimen zijn oké, maar geheimen waar je je rot door voelt zijn niet oké. Die mag je altijd vertellen aan een volwassene die je vertrouwt, zodat diegene jou kan helpen om ervoor te zorgen dat het stopt.

## Opdracht 2: ACE's

We hebben nu een aantal ACE's besproken. Bij elk plaatje staat een vakje dat je aan kunt kruisen. Kijk eens terug naar wat je bij les 1 opdracht 2 hebt opgeschreven bij erge dingen die je hebt meegemaakt. Zijn er ACE's die jij aan kunt kruisen? Zet een kruisje in het vakje als je het hebt meegemaakt.



## Opdracht 3: Sta op!

Doe samen de energizer Sta op!





## Opdracht 4: Jouw grenzen

Wat is volgens jou oké en wat is niet oké? Zet een vinkje in de vakjes als het oké voelt voor jou.

- Tim maakt het uit met Lisa via de groepsapp van de klas.
- De turnjuf van Linda heeft gezegd dat ze te dik is om te tillen bij de oefening.
- Mohamed moet vandaag extra vroeg naar bed, omdat hij morgen heel de dag en avond mee mag naar een bruiloft.
- Via een online game vraagt iemand aan Sara (13) om een naaktfoto van zichzelf te sturen.
- De broer van Niels wil niet samen met Niels zijn verjaardag vieren.
- Kim (15) mag van haar buurman aan niemand vertellen dat hij haar borsten heeft aangeraakt, nadat ze op haar buurjongetje heeft gepast.
- Brent krijgt soms een klap van zijn oudere broer als hij niet naar hem luistert als zijn ouders niet thuis zijn.
- Youssra's tweelingzus noemt haar altijd "kleintje", omdat ze net een paar minuten jonger is.
- Lieke is niet meer verliefd op Max en ze schrijft hem een brief, omdat ze het zo lastig vindt om te vertellen.
- De meester van Stefan heeft gezegd dat hij te dom is om over te gaan van VMBO TL naar HAVO.
- Luuk (9) wil niet naar de tandarts, maar hij moet toch gaan van zijn moeder.
- De moeder van Eefje heeft tegen Lena gezegd dat ze altijd bij haar mag komen als ze over thuis wil praten.



## Afsluiting les 3 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek

## Les 4. Onzichtbare koffer

### Gedachten in je hoofd

Door wat je meemaakt in je leven, krijg je verschillende gedachten in je hoofd. Gedachten over jezelf, andere mensen en de wereld om je heen. Dat kunnen positieve of negatieve gedachten zijn, bijvoorbeeld 'ik mag fouten maken' of 'ik kan niks'. Als je een **compliment** krijgt van een ander, dan kan dat ervoor zorgen dat je fijne gedachten krijgt over jezelf. Soms vinden kinderen het lastig om complimenten te geloven.



### Opdracht 1: Complimenten

Deze vier complimenten heb ik gekregen:

---



---



---



---

### Onzichtbare koffer

Alle positieve en negatieve gedachten die je hebt, zitten in je hoofd. Je kan het niet zien aan de buitenkant. Het is eigenlijk alsof al die gedachten in een onzichtbare koffer zitten die je altijd met je meeneemt. Iedereen heeft een **onzichtbare koffer**. De koffer ziet er bij iedereen anders uit, omdat iedereen andere dingen meemaakt in het leven. Als je erge dingen meemaakt, dan kun je meer negatieve gedachten krijgen. Als je deze gedachten vaak hebt of hoort, dan ga je er heel sterk in geloven. Deze gedachten worden dan een overtuiging. Overtuigingen gaan over jezelf, de ander en de wereld. Ze kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op of je andere mensen vertrouwt.



## Opdracht 2: Welke overtuigingen zijn van jou?

Welke overtuigingen herken je bij jezelf? Het kunnen positieve en/of negatieve overtuigingen zijn. Zet een rondje om de bolletjes.

Voorbeelden van overtuigingen over jezelf:

- Ik ben slim
- Ik ben stom
- Ik doe er toe
- Ik ben slecht
- Ik ben een doorzetter
- Ik kan niks
- Ik hoor er niet bij
- Ik doe er niet toe
- Als ik fouten maak, dan leer ik daar van
- -----
- Ik ben saai
- Ik ben nergens goed in
- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik ben verantwoordelijk
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik hoor erbij
- Ik sta er alleen voor
- Ik kan nieuwe dingen leren
- Als ik niet hard werk, stel ik anderen teleur
- Ik ben minder dan anderen
- -----

Voorbeelden van overtuigingen over andere mensen:

- Andere mensen kunnen mij helpen
- Andere mensen willen mij pijn doen
- Andere mensen steunen mij als ik dat nodig heb
- Andere mensen vinden mij lastig
- Andere mensen zijn te vertrouwen
- Andere mensen luisteren naar me
- -----
- Andere mensen /volwassenen laten mij in de steek
- Als ik verdriet heb, word ik getroost
- Andere mensen zijn niet te vertrouwen
- Andere mensen vinden mij belangrijk
- Iedereen is beter dan ik
- Andere mensen praten lelijk over mij
- -----

Voorbeelden van overtuigingen over de wereld:

- De wereld is mooi
- De wereld is gevaarlijk
- De wereld is veilig
- -----
- De wereld is onveilig
- De wereld is een feestje
- De wereld is onvoorspelbaar
- -----

## Wat je meemaakt

De dingen die je meemaakt in je leven, zowel positieve als ingrijpende gebeurtenissen, hebben invloed op de overtuigingen in jouw onzichtbare koffer. Sommige gebeurtenissen en ontmoetingen in je leven zijn belangrijker dan andere: ze vormen je. Dit kan een positieve of negatieve invloed op jou hebben gehad.



## Opdracht 3: Ik ben geworden wie ik ben door...

Waardoor ben jij geworden wie je bent? Bedenk een paar belangrijke, fijne gebeurtenissen en vul ze aan met belangrijke erge gebeurtenissen.

---



---



---



---

## Erover praten

Als er veel negatieve overtuigingen in je onzichtbare koffer zitten, dan voel je je niet fijn. Misschien zegt iemand anders iets vervelends over jou, waardoor jij nog meer gelooft in de negatieve overtuigingen in je onzichtbare koffer. Het kan fijn zijn om te bespreken hoe je je voelt met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld met je docent. Soms is het fijner om iets op te schrijven of te tekenen. Zo leert iemand jou beter kennen en begrijpen ze waarom je je zo voelt en zo doet.



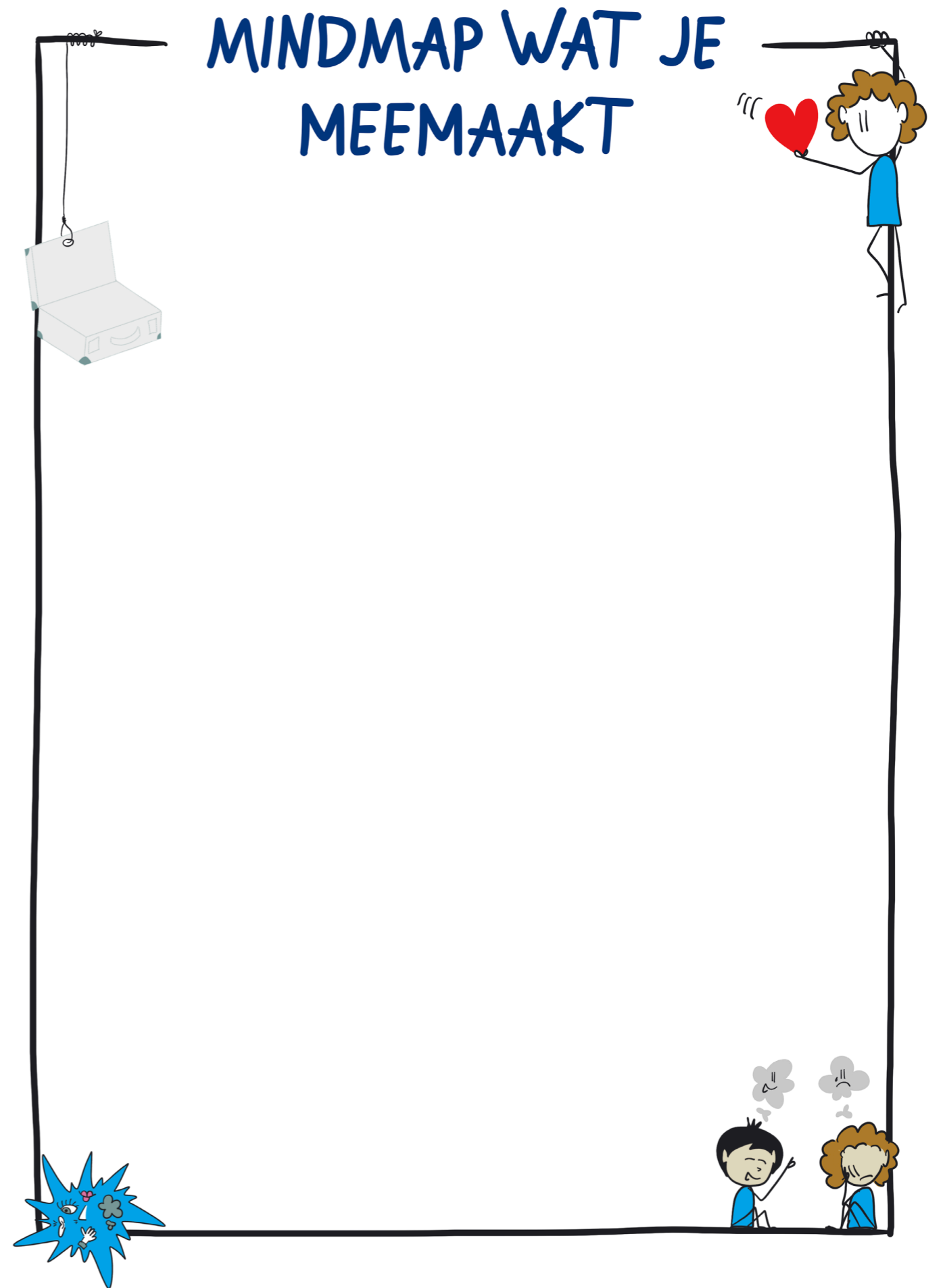
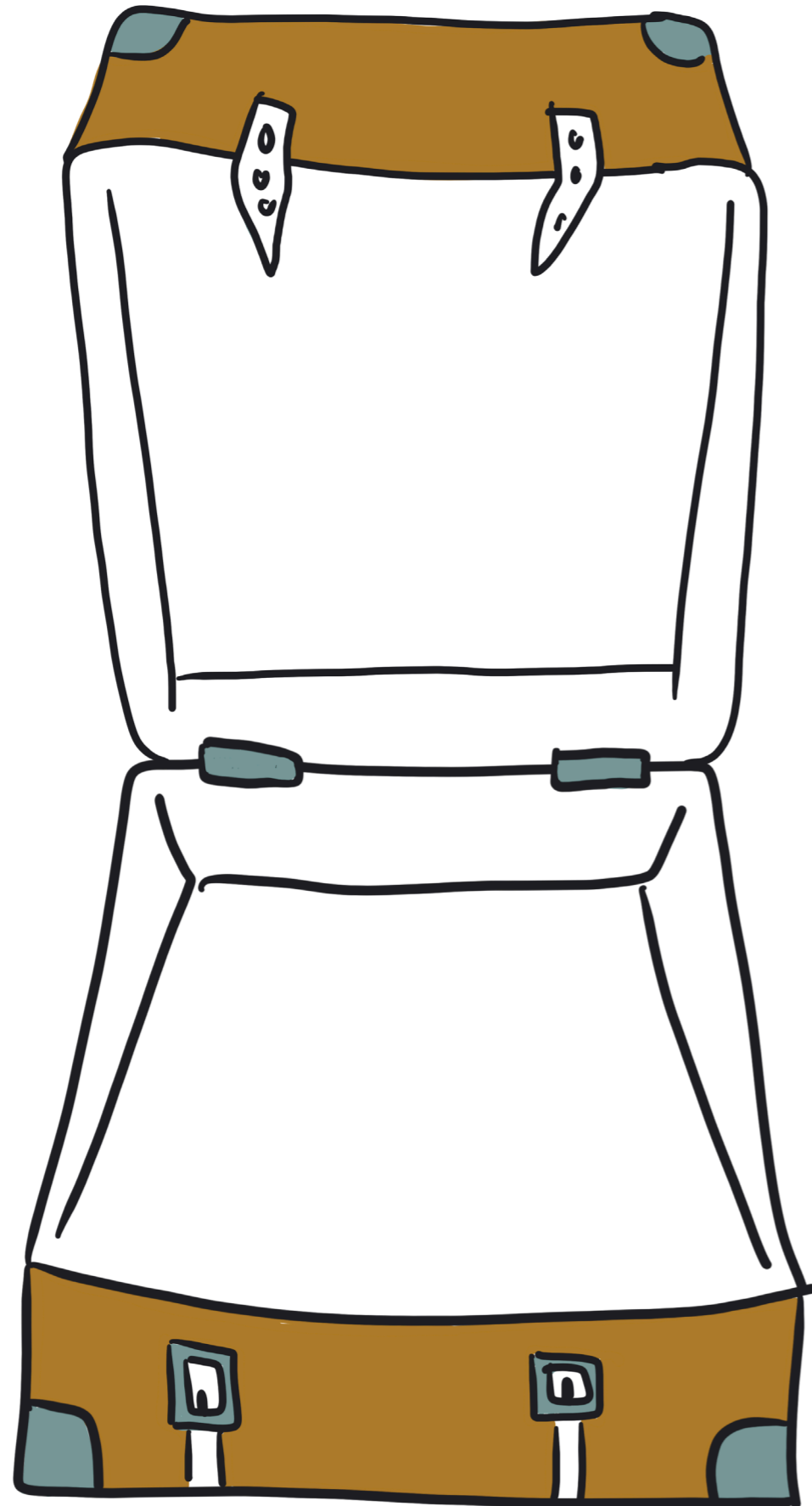
## Opdracht 4: Mijn onzichtbare koffer

Maak het werkblad 'Mijn onzichtbare koffer'. Denk aan zinnen die beginnen met "Ik ben...", "Andere mensen..." en "De wereld"...". Je overtuigingen kunnen positief of negatief zijn.

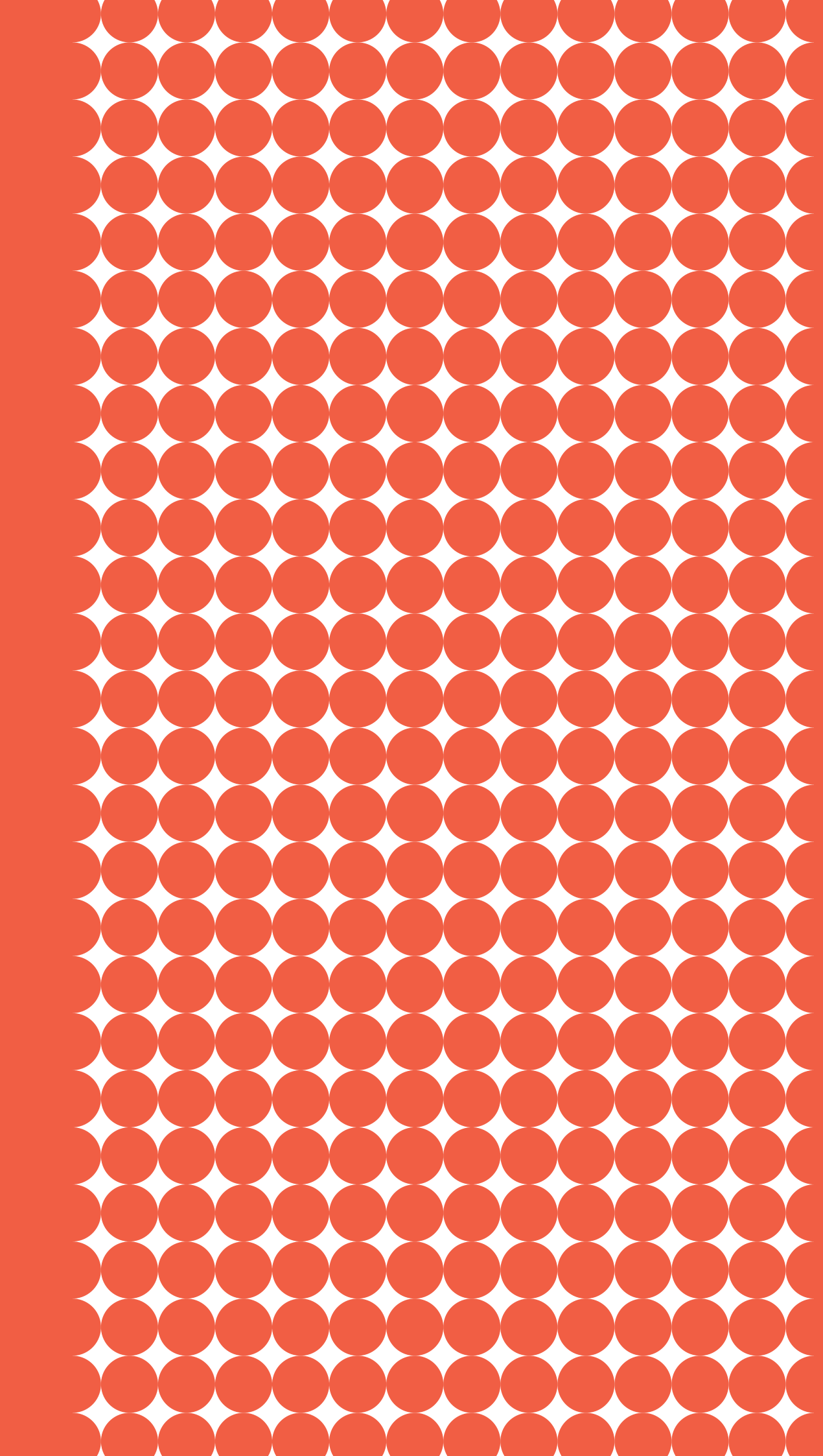


## Afsluiting les 4 - mindmap

Op bladzijde 57 van je werkboek



MINDMAP WAT JE MEEMAAKT



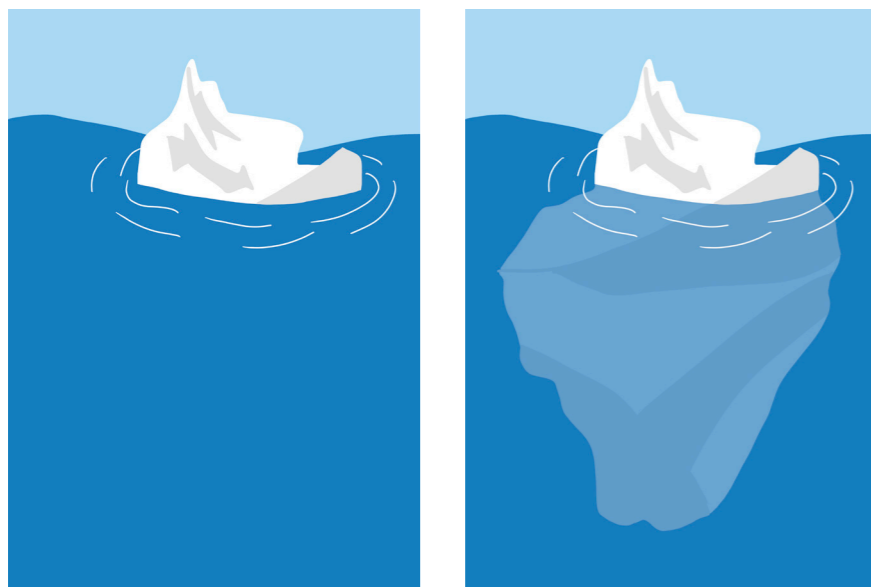
# Module 4: Veerkracht

Les 1: Gedachten, gevoelens en gedrag	60
Les 2: GGG-driehoek	66
Les 3: Copingstijlen	71
Les 4. Veerkrachtplan	77

# Les 1. Gedachten, gevoelens en gedrag

## Topje van de ijsberg

Weet je hoe een **ijsberg** er uit ziet? Wat kun je zien van een ijsberg?



Als we kijken naar mensen vergelijken we dat wel eens met kijken naar een ijsberg. Je ziet van een ijsberg maar een klein stukje, namelijk dat wat boven water uitkomt, zoals we net op de afbeelding hebben gezien. Dat zou je bij mensen het gedrag kunnen noemen, bijvoorbeeld iemand schreeuwt aan de kant van het voetbalveld, iemand krijgt een rood hoofd als hij de beurt krijgt in de klas, iemand omarmt een vriend die huilt.

De rest van de ijsberg zie je niet, dat deel is onder water. Bij mensen is dat net zo. Het gedrag van iemand zie je, maar wat iemand van binnen denkt en voelt, zie je niet. Dit zijn de gedachten en de gevoelens van mensen. Die zitten "onder water" zoals bij de ijsberg. Maar die gedachten en gevoelens zijn er wel en hebben veel invloed op je gedrag. Wat gebeurt er dan van binnen bij iemand, wat we niet kunnen zien? Bijvoorbeeld: iemand krijgt bij een beurt in de klas een rood hoofd en denkt misschien dat hij het antwoord niet weet en voelt zich misschien onzeker.



## Opdracht 1: Ijsberg onder water

Wat zouden Paul en Lily kunnen denken en voelen bij de voorbeelden?

Voorbeeld: Paul schreeuwt aan de kant van het voetbalveld

Hij denkt: \_\_\_\_\_  
Hij voelt: \_\_\_\_\_

Voorbeeld: Lily omarmt een vriend die huilt

Zij denkt: \_\_\_\_\_  
Zij voelt: \_\_\_\_\_

## Gedachten

Hoe je over iets denkt, bepaalt hoe je je voelt. En vanuit wat je denkt en hoe je voelt, gedraag je je op een bepaalde manier. Er zijn twee soorten gedachten: helpende (positieve) en niet-helpende (negatieve) gedachten. Iedereen heeft allebei de gedachten.

## Helpende gedachten

**Helpende gedachten** zorgen ervoor dat je je oké voelt en positief over jezelf denkt. Helpende gedachten kunnen je helpen om jezelf te reguleren. Voorbeelden van helpende gedachten zijn:

- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik doe mijn best
- Ik mag fouten maken, daar leer ik van

## Niet-helpende gedachten

**Niet-helpende gedachten** maken je onzeker en kunnen zorgen voor stress. Voorbeelden van niet-helpende gedachten zijn:

- Ik kan het niet
- Het is altijd mijn schuld
- Ik hoor er niet bij

## POSITIEF DENKEN

DENK POSITIEF EN VOEL JE GOED



## Opdracht 2: Helpende gedachten

Welke helpende gedachten zou je in deze situaties tegen jezelf kunnen zeggen?  
Schrijf jouw helpende gedachten bij de situaties op.



Je bent heel zenuwachtig voor je presentatie.

Je beste vrienden of vriendinnen gaan logeren bij elkaar en jij bent niet gevraagd.

Je tekening is al voor de helft af en heel mooi. Dan maak je een vergissing.

Je vindt jouw sport heel leuk, maar anderen zijn er wel beter in dan jij.

Je moet een werkstuk maken en je weet niet waar je moet beginnen.

### Voorbeelden helpende gedachten:

- Iets niet weten of kunnen is niet erg
- Ik probeer het gewoon
- Alles gaat voorbij
- Ik doe mijn best
- Ik ben niet de enige die...
- Het gaat me lukken
- Ik hoef niet de beste te zijn
- Fouten maken hoort bij leren en oefenen
- Iedereen is ergens goed in, ik ben goed in...
- Ik kan opnieuw beginnen
- Ik vertrouw erop dat...
- Iedereen maakt wel eens een fout
- Ik durf het
- Ik mag om hulp vragen
- Iets niet weten is niet erg
- Als ik oefen word ik beter
- Ik ben ik en daar is er maar 1 van

## Omgaan met gevoelens

In module Brein hebben we gekeken naar welke emoties/gevoelens je kunt hebben. Iedereen heeft veel verschillende gevoelens. **Gevoelens geven je een boodschap.** Ze vertellen jou wat belangrijk voor jou is en helpen je om te reageren als iets gebeurt. Als je niet naar die boodschap luistert, dan kan je gevoel jou niet helpen.

**Gevoelens komen en gaan vanzelf**, net als golven in de zee.

Gevoelens hebben het doel om gevoeld te worden. Als je met je aandacht naar je gevoel gaat, dan geef je je gevoel de ruimte er te mogen zijn. Als je nare gevoelens hebt, dan is het handig om te weten dat alle gevoelens altijd voorbij gaan. Een heftige emotie duurt maximaal 90 seconden als het er mag zijn. Daarna zijn het je gedachten die de emotie langer laten duren.

Als je een naar gevoel probeert weg te duwen, kan het er op een andere manier uitkomen. Het gevoel is dan even weg, maar komt bijna altijd weer terug. Zo kan je gevoel veranderen in een ander gevoel. Verdriet komt naar buiten als boosheid of ingehouden woede kan een woedeaanval worden. Het kost ook energie om tegen gevoelens te vechten. Vergelijk het maar met een strandbal die je onder water duwt. Dat kost je heel veel kracht en uiteindelijk zal de bal heel hard en ongecontroleerd terug omhoog schieten. Als je nare gevoelens wegdrukt, dan kan het gebeuren dat je ook fijne gevoelens minder goed voelt. Daarom is het belangrijk om je gevoelens er gewoon te laten zijn. Een helpende gedachte die je hierbij tegen jezelf kan zeggen is bijvoorbeeld: ik voel me naar, maar dit gevoel gaat voorbij.





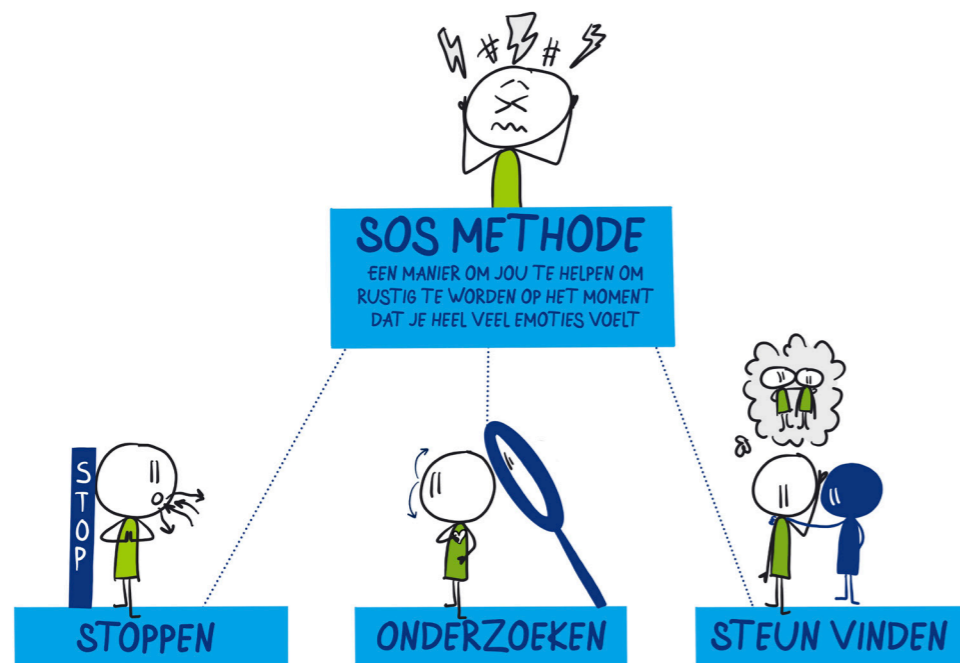
## SOS methode

Een manier om jou te helpen om rustig te worden op het moment dat je heel veel emoties voelt, is de SOS methode. Deze methode heeft de volgende drie stappen:

**Stoppen** – Stop, haal een paar keer diep adem en ga sterk staan

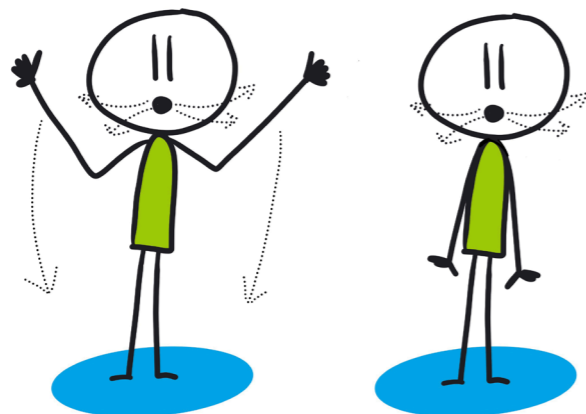
**Onderzoeken** – Kijk om je heen, zie waar je bent, voel je ademhaling en je hartslag, voel je lijf

**Steun vinden** – Kies wat jou vaak helpt om rustig te worden (denk aan jouw stressbestrijders)



## Opdracht 3: Stoppen – sterk staan

Als een baby zich voor het eerst omdraait, dan doet hij dat vanuit de kracht van zijn buik. Spierballen zijn dan nog niet belangrijk om sterk te zijn. Stevigheid voel je in je onderlijf. Drie vingers onder je navel zit je krachtcentrum. Je gaat sterk staan door stevig op je voeten en je benen te gaan staan en je krachtcentrum aan te spannen. Dan duw je met je handen van boven naar beneden en zucht adem uit je lijf.



## Opdracht 4: Onderzoeken

Onderzoeken betekent dat je je bewust van jezelf en je omgeving. Daar gebruik je je zintuigen voor. Doe de stappen van de oefening stil voor jezelf.

- 5 NOEM 5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN 
- 4 NOEM 4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN 
- 3 NOEM 3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN 
- 2 NOEM 2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN 
- 1 NOEM 1 DING DAT JE KUNT PROEVEN 

## Opdracht 5: Steun vinden

Steun vinden kan op verschillende manieren. Je kan steun vinden bij iemand anders of door dingen te gebruiken waar jij rustig van wordt. Bekijk wat jij hebt ingevuld bij module Stress en regulatie, les 3, opdracht 4 stressbestrijders (bladzijde 15). Klopt dit nog voor jou of wil je nog iets toevoegen? Dan mag je dat nu doen.

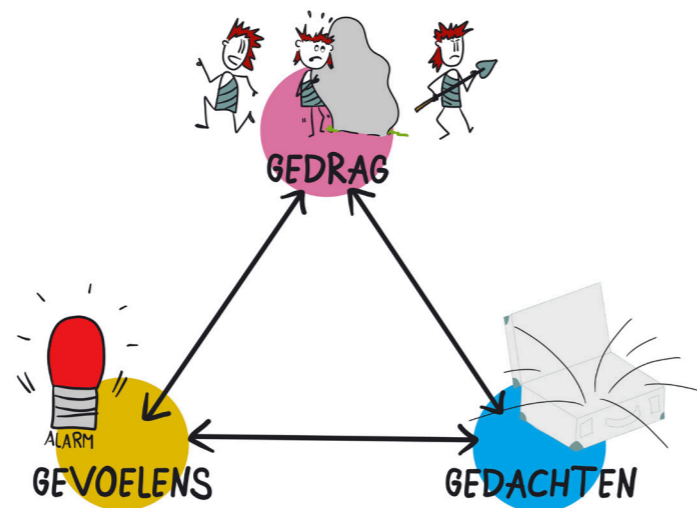
## Afsluiting les 1 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek

# Les 2. GGG-driehoek



Plaatje 1



Plaatje 2

## GGG-driehoek

Om de ijsberg (plaatje 1) uit te leggen gebruiken we ook wel de **GGG-driehoek** (plaatje 2). De vorm van de GGG-driehoek is hetzelfde als vorm van de ijsberg. Bovenaan staat het gedrag. Onderaan staan de gedachten en gevoelens. We zagen eerder al dat het **de alarmbel** (de amygdala) van invloed is op je gevoelens, net zoals de **onzichtbare koffer** (je overtuigingen) van invloed is op je gedachten.

Je gedachten, gevoelens en gedrag (denken, voelen en doen) hebben met elkaar te maken. Dit kun je begrijpen door de GGG-driehoek. De pijlen in de driehoek wijzen twee kanten op: elk onderdeel van de driehoek heeft invloed op de andere twee onderdelen. Als je je verdrietig voelt en de hele dag in bed blijft, dan krijg je waarschijnlijk negatieve gedachten zoals: "ik kom nooit meer van dit gevoel af" of "deze dag wordt nooit meer leuk". Zo voel je je alleen nog maar verdrietiger. Na een poosje weet je niet meer waardoor het komt dat je je zo rot voelt. Het is handig dat de pijlen beide kanten uitgaan, want als je één van de drie onderdelen kunt veranderen, kunnen de andere twee onderdelen mee veranderen.



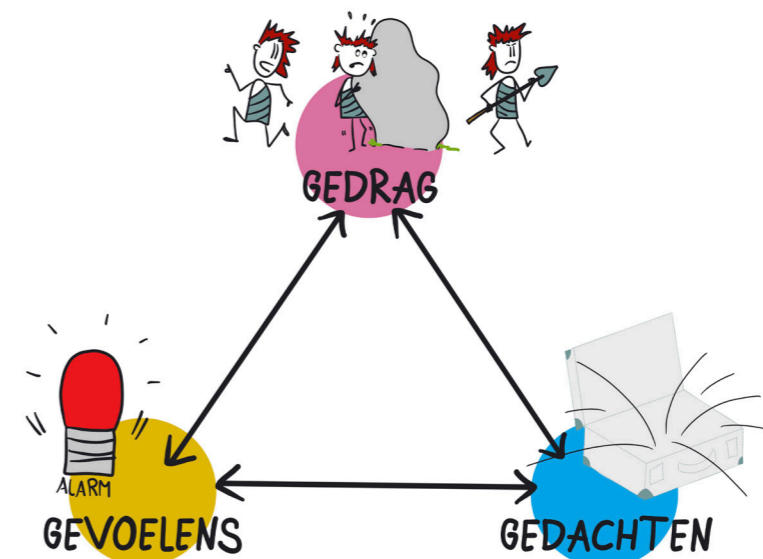
## Opdracht 1: GGG-driehoek

Vul jouw gedrag, gevoelens en gedachten in voor één van de situaties die je kiest.

-----

-----

-----



-----

-----

-----

## Helpende en niet-helpende gedachten

In de vorige les heb je uitleg gekregen over helpende en niet-helpende gedachten. Gedachten hebben invloed op je gevoelens en je gedrag. We gaan samen een werkblad invullen om hier mee te oefenen.



## Opdracht 2: Werkblad ijsberg

1) Bedenk een gebeurtenis die je deze week hebt meegemaakt. Schrijf deze gebeurtenis op beide werkbladen in het vak van de gebeurtenis.

2) Schrijf eerst in het vak van niet-helpende gedachten, dan bij gevoelens en dan bij gedrag jouw antwoorden op.

3) Ga naar het andere werkblad.

4) Schrijf eerst in het vak van helpende gedachten, dan bij gevoelens en dan bij gedrag jouw antwoorden op.

Om je op weg te helpen, staan hier een aantal voorbeelden van gedachten. Zie je het verschil?

### Niet-helpende gedachten

- Ik kan het niet
- Het is altijd mijn schuld
- Ik hoor er niet bij
- Dit gaat nooit meer voorbij
- Het gaat me toch niet lukken

### Helpende gedachten

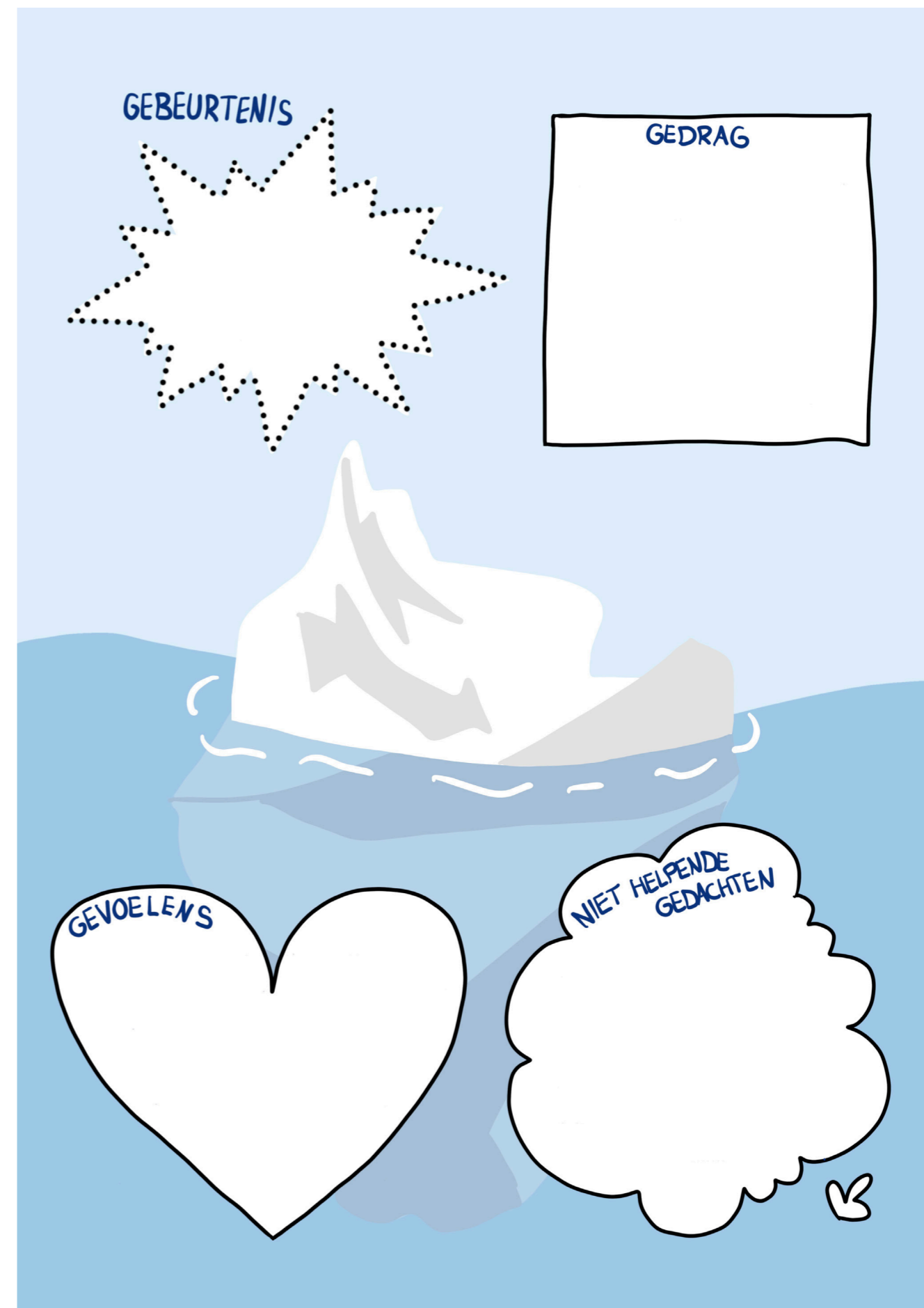
- Ik doe mijn best
- Ik ben niet de enige die...
- Ik ben aardig voor anderen
- Alles gaat voorbij
- Het gaat me lukken

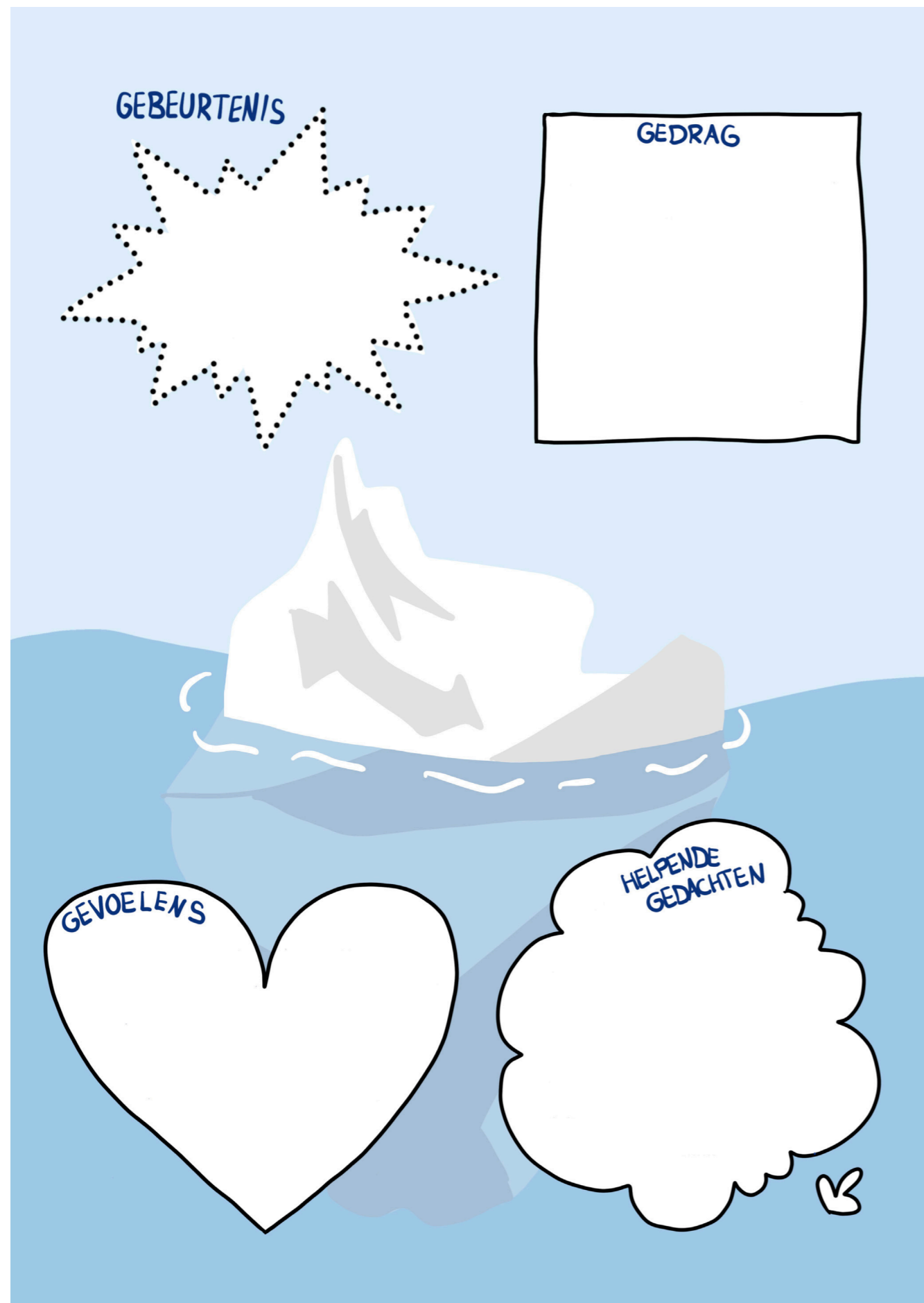


## Afsluiting les 2 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek

## Werkblad Ijsberg niet-helpende gedachten





Coping

We noemen de manier waarop je omgaat met stressvolle situaties en tegenslagen, je 'copingstijl'. **Coping** is afgeleid van het Engelse begrip 'to cope with' wat letterlijk betekent 'kunnen omgaan met'.

Hoe je omgaat met een stressvolle gebeurtenis, wordt bepaald door je **copingstijl**. De manier waarop je reageert, is voor iedereen persoonlijk en verschilt ook per situatie. Ieder mens heeft meerdere copingstijlen. Waarschijnlijk heb je er een paar die je het meest gebruikt. Een middel om te kijken hoe mensen omgaan met stressvolle gebeurtenissen, ook wel 'coping' genoemd, is het **SPIEGEL model**. Elke letter staat voor een bepaalde copingstijl.

- S**OCIAAL: NABIJHEID VAN ANDEREN: SAMEN KLETSEN, WANDELEN OF SAMEN STIL ZIJN. Illustration: Three people talking.
- P**ROBLEMEN OPLOSSEN: OVERZICHT EN OPLOSSINGEN: LIJSTJES MAKEN, INFORMATIE ZOEKEN OP INTERNET, OVERLEGGEN, PLANNEN EN ORGANISEREN. Illustration: A person at a computer with a checklist.
- I**NBEELDEN: FANTASIE EN CREATIVITEIT GEBRUIKEN: TEKENEN, MUZIEK MAKEN, VERHALEN SCHRIJVEN, GRAPPEN MAKEN OF DAGDROMEN. Illustration: A person drawing, musical notes, and a notebook.
- E**MOTIES: EMOTIES ERVAREN EN WILLEN UITEN: HUILEN, BOOS WORDEN, LACHEN EN DELEN MET ANDEREN. Illustration: A person with several faces above their head representing different emotions.
- G**ELOOF: STEUN VINDEN IN JE GELOOF EN HOOP: BIDDEN, ZINGEN, (HEILIGE) BOEKEN LEZEN, BIJDRAGE AAN EEN BETERE WERELD. Illustration: A person with a globe, a book, and a musical note.
- L**ICHAAM: ZORGEN VOOR JE LICHAAM: (BUITEN) BEWEGEN, GENOEG SLAAP EN RUST, GEZOND ETEN. Illustration: A person running, eating an apple, and sleeping in a bed.

## Wat helpt jou?

Het SPIEGeL model gaat uit van veerkracht bij mensen en kinderen. Het kan ons helpen. Het is goed om te weten dat mensen meestal twee of drie manieren hebben waarin ze zich herkennen en die ze ook toepassen. De meeste mensen hebben er ook wel eentje die ze juist totaal niet herkennen of niet bij zich vinden passen.



### Opdracht 1. Wat helpt jou?

Welke copingstijl(en) gebruik jij bij stressvolle gebeurtenissen? Wat doe je dan wat jou helpt? Kruis jouw copingstijlen aan en schrijf wat je doet eronder.

Copingstijlen:

• Sociaal

---

---

• Problemen oplossen

---

---

• Inbeelden

---

---

• Emoties

---

---

• Geloof

---

---

• Lichaam

---

---



## Opdracht 2: Nog meer manieren

Kijk nog eens naar de copingstijlen van opdracht 1. Wat heb je nog niet eerder gedaan, maar zou je wel eens willen proberen? Misschien kun je ook uitleggen waarom. Schrijf je antwoord op.

---

---

---

---

## Omgaan met moeilijke emoties

Iedereen gaat op verschillende manieren om met de emoties die horen bij stressvolle gebeurtenissen. Je kan afleiding zoeken van zulke emoties, bijvoorbeeld door vrolijke muziek te luisteren, filmpjes te kijken of samen met iemand te lachen. Je kan ook proberen de moeilijke emotie aan te gaan door deze te voelen, bijvoorbeeld door er met iemand over te praten, te schrijven of te huilen. In de voorbeelden lees je al dat je ervoor kan kiezen om het **samen** of **alleen** te doen en je kan kiezen om je van de emoties **af te leiden** of de emoties **te voelen**.

Vaak hebben mensen voorkeur voor de manieren afleiden of voelen en voor samen of alleen. Weet je nog van de eerdere les? Emoties hebben een boodschap. Als je moeilijke emoties niet toelaat, dan blijven ze bestaan. En dat is niet fijn en niet goed voor je gezondheid. Het is daarom goed om de moeilijke emoties toch wel te voelen. Als je het spannend vindt om moeilijke emoties te voelen, dan kan je een helpende gedachte tegen jezelf zeggen. Bijvoorbeeld: 'Dit nare gevoel gaat voorbij' of 'Ik vind het moeilijk, maar ik kan het aan'.

Het is handig om alle manieren (samen, alleen, afleiden en voelen) te kunnen gebruiken. Op die manier kan je jezelf in verschillende situaties helpen. Bijvoorbeeld: stel je bent alleen en er is niemand in de buurt, dan is het handig als je jezelf rustig kunt maken. Een nieuwe manier leren kost tijd en is in het begin misschien niet zo fijn of makkelijk, maar het kan je helpen om met moeilijke gevoelens en situaties om te gaan.

### Opdracht 3: Omgaan met moeilijke emoties

Hoe ga jij met moeilijke emoties om? Omcirkel jouw voorkeur bij beide rijtjes.



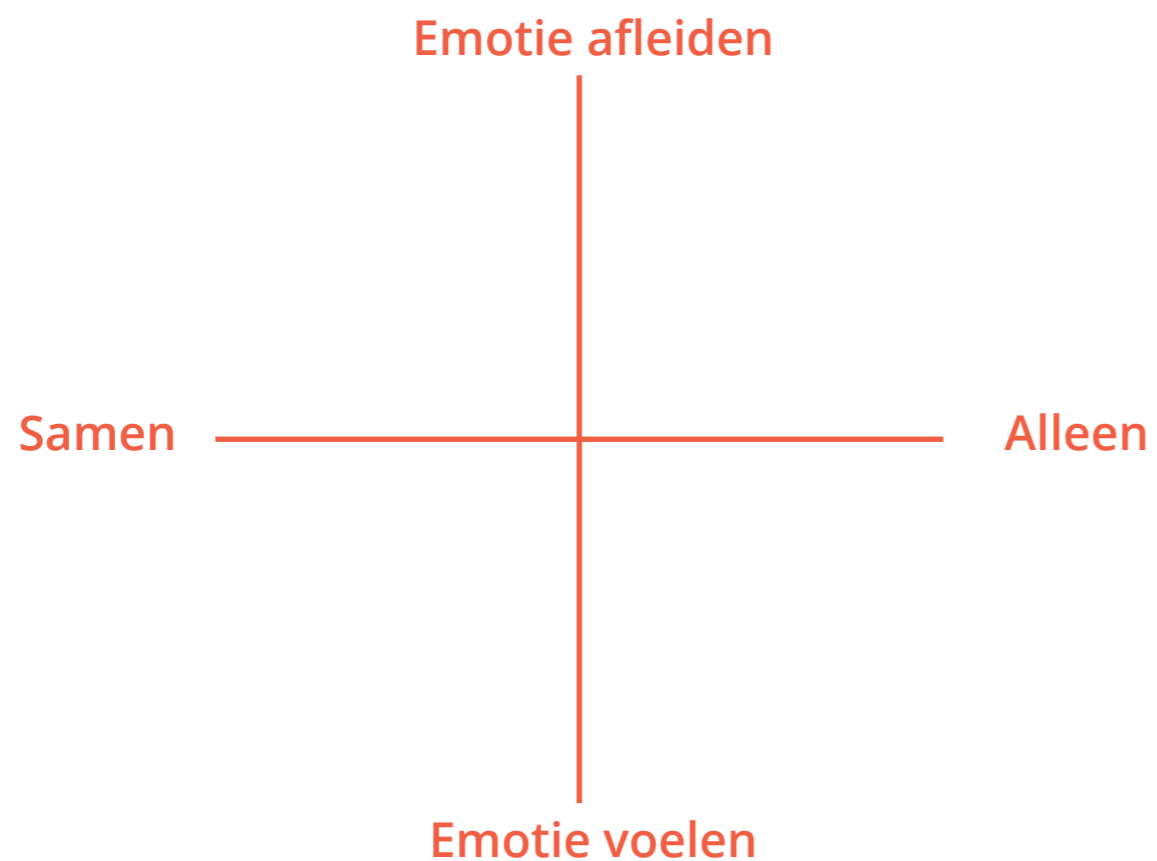
Samen

Emotie afleiden

Alleen

Emotie voelen

Kijk naar de voorbeelden die je bij opdracht 1 hebt ingevuld bij de copingstijlen. Gebruik deze voorbeelden om voor jezelf in ieder vakje twee manieren in te vullen om met moeilijke emoties om te gaan.



### Opdracht 4: Cirkel van invloed

Kun je nog meer voorbeelden bedenken waar je invloed op hebt?

-----

-----

Kun je nog meer voorbeelden bedenken waar je geen invloed op hebt?

-----

-----



## Opdracht 5: Jouw cirkel van invloed

Neem een situatie in gedachten waar je veel last van had en schrijf jouw situatie hieronder op.

Probeer voor deze situatie jouw cirkel van invloed in te vullen. Vul in het midden de dingen in waarop je invloed hebt. En in de buitencirkel de dingen die wél een rol spelen, maar waarop je geen invloed hebt.



Waarmee kun je de volgende keer zelf aan de slag? Wat staat er in de binnenste cirkel wat je nog zou kunnen doen?

## Afsluiting les 3 - mindmap

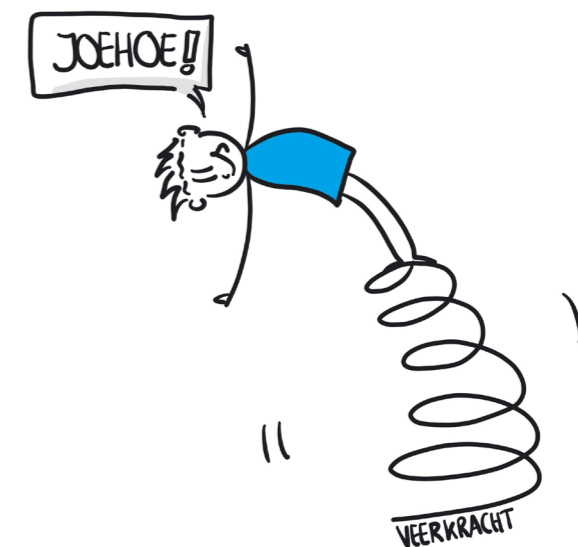
Op bladzijde 87 van je werkboek

## Les 4. Veerkrachtplan

### Wat is veerkracht?

Hoe het je lukt om weer terug te veren na een ingrijpende of stressvolle gebeurtenis noemen we **veerkracht**. Bijvoorbeeld hoe je je na een tijdje voelt en gedraagt wanneer je een ongeluk hebt meegemaakt. Ook bij dagelijkse gebeurtenissen kan veerkracht je helpen, zoals hoe je omgaat met het halen van een onvoldoende. Veerkracht is geen vaste eigenschap die je wel of niet hebt, maar iedereen kan veerkracht wel ontwikkelen of vergroten. Als je veerkrachtig bent, kun je gebruik maken van vaardigheden die je zelf hebt, zoals problemen oplossen, gevoel voor humor en sociaal met anderen omgaan. Als je veerkrachtig bent, lukt het je ook om je te laten helpen en steunen door bijvoorbeeld jouw steunfiguren.

Als je veel ingrijpende gebeurtenissen meemaakt, kan dit je veerkracht verminderen. Belangrijk voor het versterken van je veerkracht is dat je voelt dat je ergens bij hoort, zoals je klas, je familie, je sportteam of je buurt. Je veerkracht wordt vergroot door in verbinding te zijn met anderen. Mensen die belangrijk voor jou zijn kunnen jou helpen te leren omgaan met stress. Ook kunnen zij je steunen als je iets naars hebt meegemaakt.



### Opdracht: Veerkrachtplan

Om je veerkracht te versterken gaan we werken aan een veerkrachtplan. Met het veerkrachtplan leer je welke manieren je allemaal hebt om je veerkracht te vergroten. Iedereen heeft talenten, dingen waar je blij van wordt en die bij jou passen. Het krijgen van complimenten helpt je om meer zelfvertrouwen te krijgen. In het veerkrachtplan kun je ook schrijven over je vrienden of andere mensen die belangrijk voor je zijn. Je kunt zelfs een kaartje sturen naar jouw steunfiguur.

Volg de opdracht van de docent om het veerkrachtplan in te vullen. Op de volgende bladzijden vind je de werkbladen van het veerkrachtplan.

# TALENTENPOSTER

**IK DURF:**

**IK HEB GELEERD OM:**

**IK VIND HET BIJZONDER DAT IK DIT KAN:**

**WORD IK VAN:**

**IK BEN GOED IN**

**maaiteloos:**

**WAT IS MIJN TALENT?**

**IK HELP ANDEREN MET:**

**HERDOOR VERGEET IK DE TIJD:**

**dit gaat vanzelf:**

**IK DROOM VAN:**

**IK KRIJG IK ENERGIE VAN**

**IK GENIET VAN:**

**IK KIJK UIT NAAR:**

# WIE BEN IK?

Je mag dit blad vullen met bijvoorbeeld leuke weetjes of foto's van jezelf van vroeger en nu

- Hoe heet je?
- Wat vind je leuk om te doen?
- Hoe zie jij eruit?
- Wat hoort bij jouw karakter?
- Waar ben je goed in?





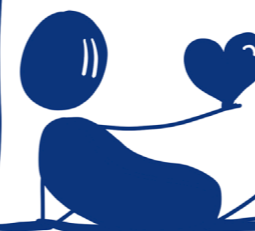
# WIE WIL IK WORDEN

- Weet je al wat je later wilt worden?
- Hoe zie jij er later uit?
- Welke dromen heb je voor jezelf?
- Wat wens je jezelf?



# COMPLIMENTEN POSTER

We hebben net gekeken naar jouw talenten.  
Maar weet je ook wat anderen van jou vinden?  
Durf je anderen te vragen om jou een compliment te geven?



Deze complimenten kun je hierboven op schrijven en iedere keer weer naar kijken!  
Als je ze op echte post-its schrijft kun je ze op je eigen kamer hangen.



# SUCCESSSEN VIERN

Complimenten krijgen is fijn en soms lastig om te ontvangen.

Een compliment geven aan jezelf kan nog moeilijker zijn.

Toch is dat wel goed om te doen.

In deze opdracht gaan we hiermee oefenen.

Je kunt jezelf iedere dag een compliment geven en deze successen vieren.

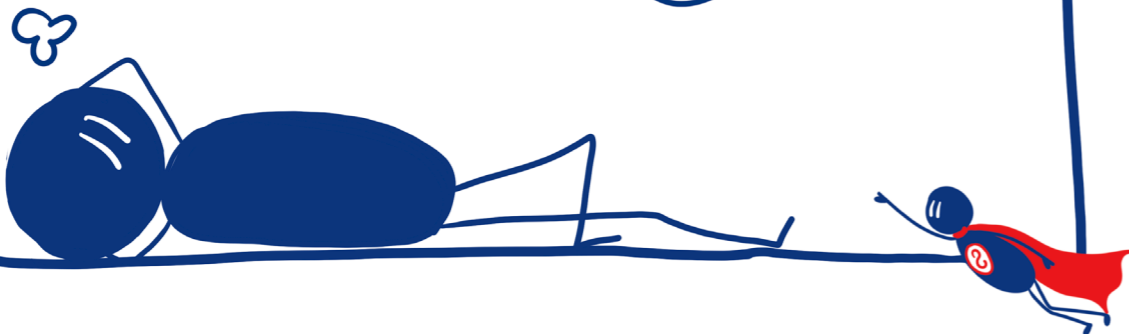
In iedere dag zit iets moois, ook al is het maar klein!

Dit is mijn compliment voor mezelf vandaag

Wat ga ik morgen doen?

Wat was fijn vandaag?

Dit heb ik vandaag gedaan voor een ander



# VRIENDENBOEK

Naam: \_\_\_\_\_  
Leeftijd: \_\_\_\_\_  
Foto

Jij helpt mij door:

Het leukste om samen te doen vind ik:

We kennen elkaar van:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

Kies een paar mensen uit die belangrijk voor je zijn en waar je iets over wilt vertellen.

Naam: \_\_\_\_\_  
Leeftijd: \_\_\_\_\_  
Foto

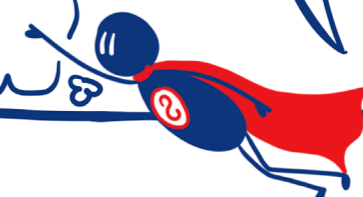
Jij helpt mij door:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

We kennen elkaar van:

Het leukste om samen te doen vind ik:

Wat ik tegen jou wil zeggen:



Naam:

Leeftijd:

Foto

Jij helpt mij door:

Het leukste om samen te doen vind ik:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

We kennen elkaar van:

Naam:

Leeftijd:

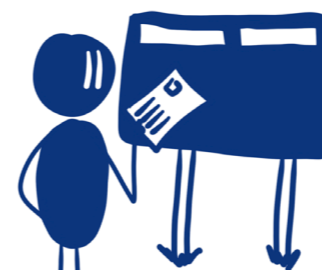
Foto

Jij helpt mij door:

Het leukste om samen te doen vind ik:

Wat ik tegen jou wil zeggen:

We kennen elkaar van:



# KAARTJE VOOR JOUW STEUNFIGUUR

Schrijf een kaartje voor iemand die belangrijk voor jou is (geweest) en laat ze weten waarom dat zo is.  
 Vraag aan de leerkracht een leeg kaartje.  
 Je kunt jouw kaartje versieren zoals jij dat wilt.  
 Geef je kaartje af of stuur het op.

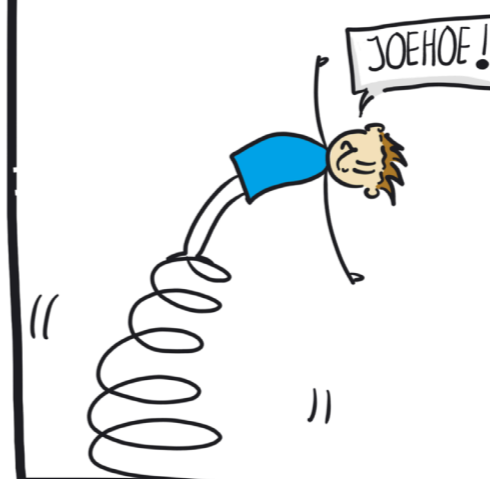


## Afsluiting les 4 - mindmap

Op bladzijde 87 van je werkboek



# MINDMAP VEERKRACHT



## Bronvermelding literatuur lesmodule TSO

- Augeo Foundation (z.d.). Expeditie Veerkracht. Geraadpleegd op 4 november 2022, van <https://www.augeo.nl/steun/expeditie-veerkracht>
- Augeo Foundation (z.d.). Animaties psycho-educatie. Window of Tolerance, Trauma en Triggers, Onzichtbare Koffer [Videos]. Geraadpleegd op 15 september 2023, van <https://www.augeo.nl/psycho-educatie>
- De Berk, A., Nelen, W., Wassink-de Stigter, R., Offerman, E., Asselman, M., Kooijmans, R., Buijze, J., & Helmond, P. (2021). Ingrijpende gebeurtenissen in het onderwijs: Prevalentie van ACEs en PTSS-symptomen bij leerlingen in het regulier basisonderwijs en het (voortgezet) speciaal onderwijs. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 4, 49-56.
- De Gezonde Generatie (z.d.). Breinluiser [Videos]. Geraadpleegd op 15 september 2023, van <https://www.augeo.nl/breinluiser>
- Casteleyn, Y. (2022). Sterker worden waar het pijn doet. Amsterdam: Samsara.
- Coppens, L., Schneijderberg, M. & van Kregten, C. (2021). Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs. Amsterdam: SWP.
- Deak, J. (2017). Je fantastische elastische brein. Den Haag: Bazalt Groep.
- Fonds Slachtofferhulp (2015). Toestemming geven voor kinderen [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=5UiZzbKotIE>
- Goossens, K., Goris, I. & Vanmierlo, H. (2022). Hoe is jouw weertje? Mentaal welbevinden in het basisonderwijs. Praktijkboek over omgaan met emoties. Amsterdam: LannooCampus.
- Grijpma, A. (2023). Maak veiligheid voelbaar. Ervaar de kracht van je veilig kunnen voelen in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Breda: Expertboek.
- Helmond, P. (2020). Coping vaardigheden tool. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van <https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/75ada7ac-a7ad-428d-8e9f-30c2aa49365d/Coping%20vaardigheden%20DEF.pdf>
- Horeweg, A. (2017). De traumasensitieve school. Amsterdam: LannooCampus
- Horeweg, A. (2021). Dit is een verschrikkelijk boek met een gouden boodschap. Spijkenisse: Pica.
- Horeweg, A. (2021). Niet jouw schuld. Spijkenisse: Pica.
- Jellesma, F. (2020). Het slimme ontspanningsboek. Help leerlingen om stress te verminderen. Amsterdam: SWP.
- Kremer, F. (2021). Stageproduct: Psycho-educatie Stress & trauma. Traumasensitief Onderwijs. Ongepubliceerd document. Consortium Traumasensitief Onderwijs.
- Langbroek, M. (2017). Daantje het vulkaantje. Het emotieboek. Velsbroek: EmotieBoek.
- Mindf\*ck (2017). Invloed van positiviteit [Video]. Geraadpleegd op 27 juni 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=Ffl81INebzA>
- Nelis, H. & van Sark, Y. (2018). Het nieuwe puberbrein binnenste buiten. Wat beweegt jongeren en hoe krijg je ze in beweging? Utrecht: Kosmos.
- Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2020). De jongen die opgroeide als hond en andere verhalen uit het dagboek van een kinderpsychiater. Schiedam: Scriptum.
- Perry, B.D. & Winfrey, O. (2021). Wat is je overkomen? Gesprekken over trauma, veerkracht en herstel. Amsterdam: Spectrum.
- Pijpers, F., Vanneste, Y., & Feron, F. (2019). Stress bij kinderen: Hoe houden we het gezond; stress bezien vanuit de jeugdgezondheidszorg. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Geraadpleegd op 26 mei 2023, van <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/04151a81-ab2f-4258-87f0-59d86052c3a1.pdf>
- Pronk, E. & Busschots, E. (2020). Talentgedreven onderwijs geven. Praktische handvatten voor leraren basisonderwijs. Assen: Van Gorcum.
- Thames Valley Police (2015). Tea and consent [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>
- Snel, E. (2021). Stilzitten als een kikker. Utrecht: Kosmos.
- Steeman, M. (2017). Wonderlijke binnenwereld. Aan de als met Acceptatie en Commitment Therapie. Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren. Amsterdam: SWP.
- Universiteit Leiden (z.d.). Kijk in je brein. Lesmodule basisschool. Geraadpleegd op 22 februari 2023, van <https://www.weekvanhetgeld.nl/over-deze-week/activiteiten/onbewust-kiezen-en-kopen/kijk-in-je-brein-lesmodule-basisschool-docenten.pdf>
- Vandamme, N. (2019). Veerkracht bij kindertrauma. Handboek voor hulpverleners. Amsterdam: LannooCampus.
- Van der Heijden, T., van der Heijden, D. & Kopmels, T. (2016). Vertrouwen in je klas. Emotionele veiligheid op de basisschool met TA. Amsterdam: SWP.
- Van den Ouweland, A. (2022). Wanneer de alarmbel rinkelt. Kootwijkerbroek: Traumacompany. Traumacompany (2022). Puzzelstukjes, herinneringen aan traumatische ervaringen [Video]. Geraadpleegd op 5 juni 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=nDBKClA25DE>
- Van der Ploeg, J. (2023). Veerkracht. Een rekbaar begrip. Amsterdam: SWP.
- Van Gemert, M. (2019). Praktijkboek praten met kinderen over kindermishandeling. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Worm, P. & van Gemert, M. (2022). Praatboek voor kinderen die te maken krijgen met veiligheidsafspraken. Leens: Personalialia

