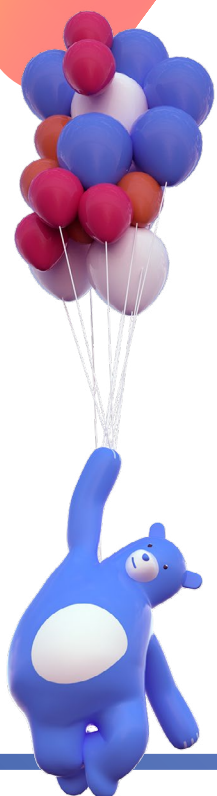


WORD WARME WILLIAM



LESMAP

INLEIDING

Dit educatief pakket bij de Warme Williamcampagne bestaat uit twee lesschema's, uitgewerkt voor leerlingen van de eerste, tweede of derde graad secundair onderwijs.

Les één biedt leerlingen zicht op de eigenschappen van een (h)echte vriendschapsrelatie en daagt hen uit bestaande vriendschapsrelaties uit te diepen. In de tweede les wordt gefocust op mentaal welbevinden van jongeren en geeft leerlingen tips om een Warme William te worden.

Beide lessen kunnen los van elkaar gebruikt worden. Indien u enkel wil inzetten op het kennismaken en het gebruik van de Warme William app dan raden we u aan enkel les twee te realiseren.

Lesonderdelen die aangeduid worden met een * zijn facultatief en kunnen ter verdieping opgenomen worden.

Het educatief pakket biedt u als leerkracht handvaten om met de centrale onderwerpen van "Warme William" aan de slag te gaan. "Warme William" kwam tot stand in samenwerking met Peer Support Vlaanderen, en wil bijdragen tot "peer support". Dit wil zeggen dat leerlingen elkaar een veilige plek leren bieden en hun kwetsbaarheid kunnen en mogen delen. Deze relationele en emotionele vaardigheid is één van de acht pijlers die de veerkracht van jongeren bevordert.

Alle noodzakelijke bijlagen werden in dit document toegevoegd. Indien u voor de realisatie van de lessen (op klas- of schoolniveau) bijkomend gebruik wil maken van onze bestaande promotiematerialen (denk affiches, folders, de Warme Williamscotte,...) dan kan u deze downloaden, bestellen of ontlenen via www.warmewilliam.be/doe-mee.

Meer informatie over het project, de visie en de uitgewerkte materialen kan u terugvinden op www.warmewilliam.be.



A friend in need is a friend indeed.

Doelstellingen

60'

- De leerlingen kunnen verwoorden met welke zaken ze niet bij hun volgers op sociale media terecht kunnen en wel bij hun echte vrienden.
- De leerlingen kunnen eigenschappen van een 'echte' vriend opsommen.
- De leerlingen durven in een gesprek met hun allerbeste vriend hun kwetsbaarheid tonen.

Duur

FASE 1

Instap: volgers ≠ vrienden

Inhoud:

Wie een account heeft op één of ander sociaal medium, heeft er doorgaans veel volgers. Ze worden ook soms 'vrienden' genoemd. Bij deze virtuele vrienden kan je echter niet steeds met je problemen, moeilijke zaken terecht.

Methode:

Projecteer de Facebookaccount/Instagramaccount van jezelf of van een leerling uit de klas. Ga naar het onderdeel 'vrienden'.

Vragen onderwijsleergesprek:

- Hoeveel volgers heb je op Snapchat, TikTok, Instagram?
- Hoeveel vrienden heb je op Facebook?
- Wat deel je op die platformen?
- Met welke dingen kan (of wil) je niet bij je vrienden/volgers terecht? (waarom niet)?

Media:

Computer, toegang tot sociale media.

Kern: wat typeert een echte vriend?

Inhoud:

Goede vriendschappen (goede vrienden) bezitten een aantal eigenschappen: Op elkaar kunnen rekenen, samen plezier maken, alles kunnen en durven zeggen, elkaar aanvoelen zonder woorden te gebruiken, elkaar bijstaan met raad en daad.

Methode:

a. Placemat:

De leerlingen noteren allereerst een persoonlijke antwoord op de vraag 'Over welke eigenschappen beschikt een goede vriend?' in hun vakje van de placemat. Vervolgens overleggen de leerlingen in groep en formuleren ze samen drie eigenschappen van goede vriendschappen/een goede vriend in de gemeenschappelijke rechthoek.

De drie eigenschappen van elke groep komen op bord te staan. Eigenschappen die op elkaar lijken worden samengenomen. Klassikaal wordt een top vijf gemaakt.

b. Filmfragment (vanaf 1:24)

www.youtube.com/watch?v=NR94qwEEAnk&t=119s

Bekijk het filmfragment.

Leg de eigenschappen die een goede vriend bezit naast deze die de klas al had verzameld.

Vul eventueel aan.

c. *Quotes

Quotes: 'Dit betekenen vrienden voor mij.'

Projecteer de quotes van bekende Vlamingen. 'Dit betekenen vrienden voor mij'.

Tracht de elementen uit de quotes te linken aan de eigenschappen die de klas uit de placematoefening en het filmfragment haalde. Bespreek klassikaal.

d. Reflectie:

Geef de leerlingen even de tijd om na te denken wie van hun vrienden aan de kenmerken voldoet.

Vragen onderwijsleergesprek:

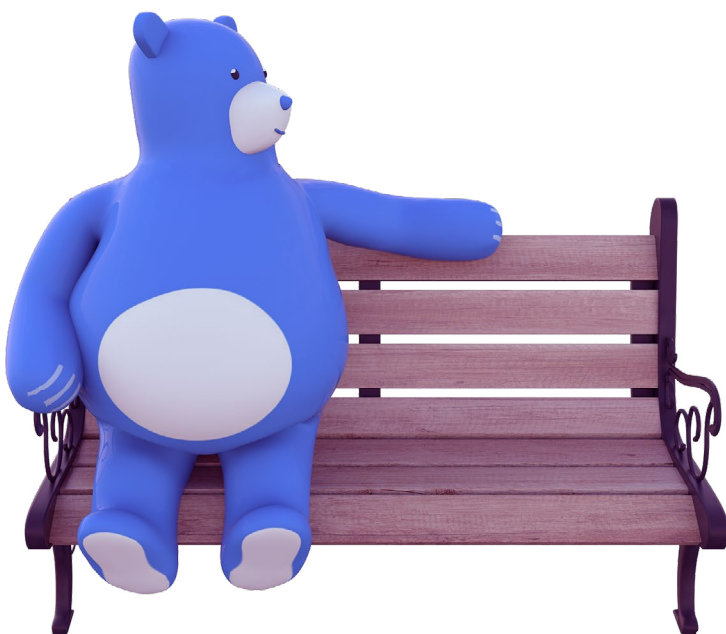
- Welke eigenschap vind je essentieel?
- Over welke eigenschap(pen) beschikt je beste vriend ook?
- Over welke eigenschap(pen) beschik je zelf?

Media:

Kopies placemat op A3-formaat (Per groepje van 4 heb je één placemat nodig). → zie bijlage 1.1

Filmfragment, projectiemogelijkheden

Document met de 3 quotes van BV's → zie bijlage 1.2



FASE 3

Afsluiter: Take away.

Inhoud:

Take away opdracht:

36 vragen om je vrienden nog beter te leren kennen.

Psycholoog Arthur Aron maakte een lijst van 36 vragen die mensen aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen en die uitnodigen om meer van jezelf te delen dan je gewoon bent. De vragen zijn verdeeld in drie levels, waarbij je steeds meer kwetsbaarheid toont.

Spelregels:

Je hoeft niet alle vragen en levels af te lopen, want dit is geen spel waarbij je als eerste de eindstreep moet halen. Je kunt ook een aantal vragen kiezen uit de lijst. Als je allebei eerlijk antwoordt, groeit de verbondenheid tussen jou en de vriend(in) met wie je de vragenlijst beantwoordt.

Methode:

Licht het spel toe aan de klasgroep en demonstreer het met enkele vragen.

Geef aan elke leerling een overzicht van de vragen mee en daag hen uit deze te stellen aan hun vrienden. Deze vragen kunnen diepgaande gesprekken mogelijk maken.

Media:

Vragenspel  zie bijlage 1.3

2

Life is shitty sometimes. Thank God, you've got your Warme William.

Doelstellingen

- De leerlingen durven hun gevoelens die zij er ervoeren bij de gesprekken met hun vrienden verwoorden.
- De leerlingen kunnen aanvoelen dat heel wat jongeren zich af en toe niet goed in hun vel voelen.
- De leerlingen kunnen kenmerken van een 'Warme William' verwoorden.
- De leerlingen kunnen enkele tips om een Warme William te zijn voor anderen herkennen in cartoons.
- De leerlingen kunnen hun Warme William nomineren.

60'

Duur

VOORTAAK

Vraag aan de leerlingen om de app van Warme William te downloaden tegen het volgende lesmoment. Dit kunnen ze best thuis doen aangezien de app toch vrij groot is. Ook koptelefoons meebrengen naar het leslokaal is aan te raden. Opgelet: De app maakt gebruik van Augmented Reality en is daardoor niet compatibel met echt oude smartphones.

FASE 1

Korte terugblik

Inhoud:

Blik terug op de vorige les en op de take away-opdracht.

Methode:

- Hoe verliepen de gesprekken?
- Wat heb je van je vriend of vriendin ontdekt dat je nog niet wist?
- Heb je het gevoel dat je je vriend of vriendin beter hebt leren kennen?
- Hoe voelden jij en je vriend/vriendin je bij het gesprek?
- Ervoer je een verschil tussen dit gesprek en gesprekken die jullie anders met elkaar hebben?

Media:

/

FASE 2

Soms gaat het even moeilijk

Inhoud:

Resultaten onderzoek:

- Jongeren hebben gemiddeld 4 goede vrienden.
- 1 op 10 heeft geen goede vriend.
- 46% van de Vlaamse jongeren (16-25 jaar) voelt zich niet goed in zijn vel.
- 35% van de jongeren heeft gepiekerd de laatste 6 maanden.
- 16% van de jongeren geeft aan zich de laatste 6 maand vaak ongelukkig gevoeld te hebben.
- 14% heeft depressieve gevoelens.
- Bij meisjes liggen de cijfers nog hoger.
- De helft van alle jongeren praat niet met anderen over hun problemen of zorgen.

Aanvoelen dat iedereen zich af en toe niet goed in zijn vel voelt. Als het even moeilijk gaat, kan je steeds bij je vrienden terecht.

Methode:

a. Klassikaal bekijken van het filmfragment:

www.youtube.com/watch?v=NR94qwEEAnk&t=119s

b. Onderwijsleergesprek: Vrienden vs je niet goed in je vel voelen. Breng de resultaten aan bord of toon de infographic.

Vragen onderwijsleergesprek:

- Wat vind je van de resultaten van het onderzoek?
- Over welke cijfers ben je verbaasd?
- Waarover kunnen leeftijdsgenoten zich niet goed in hun vel voelen?
- Hoe voelen depressieve mensen zich?
- Waarom vermoed je dat er een verschil is tussen jongens en meisjes?
- Wat hebben jongeren die zich niet goed in hun vel voelen, depressieve gedachten hebben nodig?

Media:

Filmfragment en projectiemogelijkheden

Infographic of presentatie van de onderzoeksresultaten → zie bijlage 2.1

FASE 3

Je bent niet alleen

Inhoud:

Ook anderen voelen zich soms niet goed in hun vel*. Gelukkig kan je dan rekenen op je echte vrienden.

- Eigen verhalen/ervaringen van de leerlingen.

of

- Quotes van 4 BV's: Joris Hessels, Siska Schoeters, Nina Rey, Clara Cleymans.

* Indien de leerlingen uit de klasgroep zich goed voelen bij elkaar, elkaar vertrouwen, respect kunnen opbrengen voor de gevoelens van de klasgenoten, kan je werken met de eigen verhalen van de leerlingen. Indien dit niet het geval is, werk je met de quotes van de BV's.

Methode:

Vragen ondewijsleergesprek bij de eigen ervaringen van de leerlingen:

- Wanneer voelde jij je laatst niet goed in je vel?
- Wat speelde er precies?
- Kan je omschrijven hoe je je voelde?
- Wat had je op dat moment echt nodig om je beter te voelen?
- Hoe gaat het nu met je?

Vragen bij de quotes:

- Vertel het verhaal van x kort na.
- Hoe voelde x zich op dat moment?
- Herken je dat gevoel? Zo ja, wanneer ervoer je dat gevoel ook?
- Wat had hij/zij nodig op dat moment?

Media:

Quotes

→ zie bijlage 2.2

Kennismaking met de app

Inhoud:

Een echt goede vriend is er voor zijn vrienden, ook wanneer die het moeilijk hebben. Een echt goede vriend noemen we een Warme William.

Warme William is een grote blauwe beer die iedereen uitnodigt om te vertellen wat er scheelt én graag een luisterend oor aanbiedt. Iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. Dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaar staat.

Een Warme William is iemand die er is voor een ander en oprecht aandacht heeft voor die ander.

De app: Nomineer jouw Warme William.

Methode:

Geef de leerlingen even de tijd de Warme William app te verkennen. Ze trachten eerst Warme William te laten landen. Nadien ontdekken ze de vrienden van Warme William. In de korte soundbites vertellen ze je leerlingen meer over de eigenschappen van een Warme William.



Duid even wie Warme William precies is en wat 'een Warme William' precies doet (hij/zij biedt een luisterend oor wanneer je je even niet goed in je vel voelt, hij/zij is er voor je wanneer het even moeilijker gaat)

Geef tot slotte nog aan dat iedereen zelf een Warme William kan zijn. Wat je hiervoor moet kunnen wordt in de volgende fase aan bod.

Media:

de Warme Williamapp

FASE 5

Hoe word je een warme William?

Inhoud:

Wie een Warme William wil worden voor zijn vrienden, houdt best rekening met enkele tips:

- Vang signalen op
- Vraag eens hoe het echt gaat
- Laat de ander uitpraten
- Respecteer de andere kijk
- Vel geen oordeel
- Wees te vertrouwen
- Vergelijk niet
- Let op je lichaamstaal
- Actief luisteren: leer samenvatten
- Erken het probleem van de ander, minimaliseer het niet
- Laat je vriend weten dat je er bent
- Het is oké als je niet goed weet wat te zeggen
- Laat weten dat het oké is om je eens slecht te voelen
- Vraag eens wat je kan doen om te helpen
- Zoek samen hulp als het nodig is

Methode:

Verdeel de klas in groepjes van 4.

De cartoons die horen bij de 'Warme Williamtips' worden op tafel gelegd. De groep tracht op basis van de illustraties zelf de concrete tips te achterhalen. Ze kunnen hiertoe in overleg gaan.

Vervolgens worden de bijhorende tips zelf uitgedeeld. De groepjes trachten de tips bij de juiste cartoons te leggen.

Toon de leerlingen dat deze tips ook terug te vinden zijn in de Warme William app (menu: 'Word Warme William').

Media:

Cartoons zonder opschrift  zie bijlage 2.3

De app

Afsluiter: Nomineer je Warme William en word Warme William

FASE 6

Inhoud:

Nomineer je Warme William.
Neem een selfie met/als Warme William

Methode:

Koppel even terug naar de opdracht rond de 36 vragen tussen echte vrienden. Vertel aan de leerlingen dat ze hun Warme William – indien ze dit wensen – mogen nomineren in de app (menu: functie 'Nomineer Warme William').

De leerlingen kunnen zich in de app ook inschrijven om regelmatig tips te krijgen om een Warme William te worden. Dit kan via het menu 'Selfie'. Na al dan niet de notificaties toe te laten kunnen ze een selfie nemen als Warme William of Warme William laten dansen!

Eventueel wordt nog een klassikale foto genomen met de dansende Warme William.

Deze foto's kunnen gedeeld worden met [@warmewilliam](#), via de sociale media van de leerlingen. Gebruik de hashtag, [#warmewilliam](#).

Media:

App

Tot slot

Zitten sommige leerlingen na deze lessenreeks nog met vragen en kunnen ze niet bij hun Warme William terecht? Verwijs hen dan zeker door naar deze vrienden van Warme William:

- Awel: www.awel.be
- Tele-Onthaal: www.tele-onthaal.be
- NOKNOK: www.noknok.be

Er werd nog heel wat ander materiaal ontwikkeld. Ga er gerust mee aan de slag of wijs je leerlingen de weg ernaartoe.

- Videoreeks Wij: - een reeks waar 'beste vrienden' intrigerende vragen voorgeschoteld krijgen. (Vragen die over vriendschap gaan én die mensen kunnen helpen om hun vriendschap te verdiepen.) Je ontdekt ze via ons Youtube kanaal.

- De podcasts: 20 minuten afleveringen. In de podcastreeks "Warme William Luistert" vertellen BV's over groeipijnen en hoe ze te overleven.

www.warmewilliam.be/warmewilliamluistert

- Het boek:

www.warmewilliam.be/boek

- Wil je nog meer? Surf dan naar

www.warmewilliam.be/doe-mee

BIJLAGEN

1.1

Placemat **15**

1.2

3 quotes BV's **16**

1.3

Vragenspel **18**

2.1

Infographics **22**

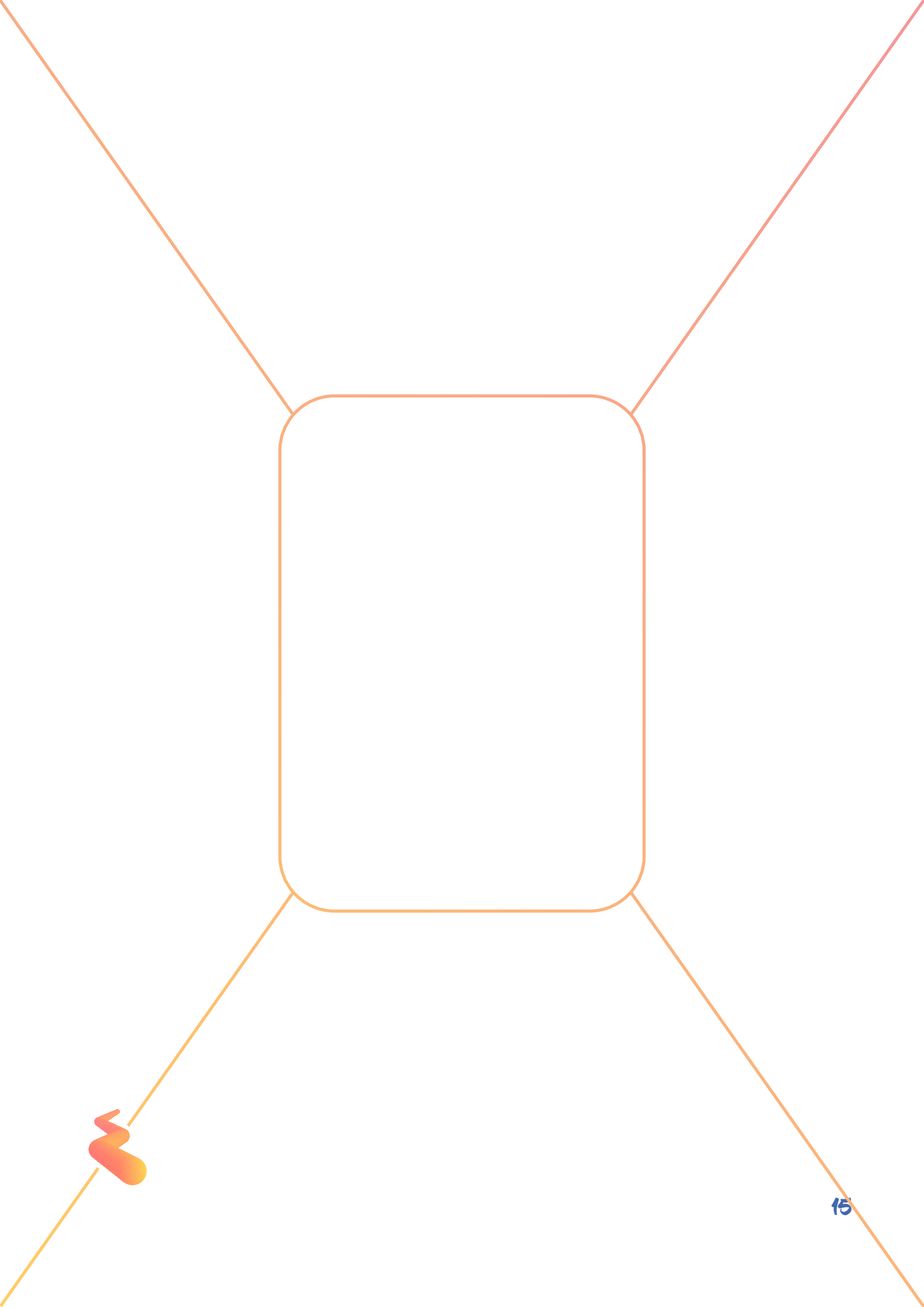
2.2

4 quotes BV's **25**

2.3

Cartoons **28**





“Een echte vriend schenkt vreugde, krijgt vreugde, deel je fijne momenten mee, maar ook droevige, luistert zonder een oordeel te vellen, maar geeft wel eerlijke feedback, is iemand waarbij je jezelf kunt zijn zonder hem kwijt te raken.”

Weervrouw Sabine Hagedoren

“Voor mij is een vriend iemand die je kunt vertrouwen, iemand met grotendeels dezelfde waarden in het leven, iemand tegen wie je af en toe mag zagen en je kleine kanten tonen, iemand van wie je energie krijgt.”

Actrice Clara Cleymans

"Als vriend moet je goed en zonder oordeel kunnen luisteren. Ik wil me graag veilig voelen wanneer ik iets kwetsbaars op tafel gooi. Een vriend moet bereid zijn om mij 's nachts te depanneren wanneer ik weer zonder benzine aan de kant van de snelweg sta. Hij moet me er ook nog minstens een jaar om uitlachen. In vriendschap moet je beseffen dat kwaliteit boven kwantiteit staat. Mijn vrienden moeten weten dat we elkaar niet per se elke week moeten zien om elkaar graag te zien, maar ze checken best wel af en toe eens hoe het met me gaat.

Vriendschap betekent voor mij herkenning, ondersteuning, ook als je al maanden met dezelfde miserie bij hen komt aankloppen, en je veilig genoeg voelen om je op je kleinst te laten zien. Elkaar successen gunnen. Elkaar belangrijk genoeg vinden om durven te zeggen dat je zijn/haar gedrag niet leuk vond. En: humor delen."

Radiopresentatrice Karolien Debecker



LEVEL 1

Als je iedereen op de hele wereld zou kunnen kiezen, met wie zou je dan uit eten willen gaan?

LEVEL 1

**Zou je beroemd willen zijn?
Op welke manier?**

LEVEL 1

Oefen je voordat je iemand opbelt weleens wat je gaat zeggen? Waarom?

LEVEL 1

Waaruit zou een perfecte dag voor jou bestaan?

LEVEL 1

Wanneer was de laatste keer dat je een liedje hardop zong, voor jezelf en voor een ander?

LEVEL 1

Als je de mogelijkheid had om 90 jaar te worden en óf de geest óf het lichaam te behouden van een 30-jarige voor de laatste 60 jaar van je leven, wat zou je dan kiezen?

LEVEL 1

Heb je weleens nagedacht over hoe je ooit zult sterven?

LEVEL 1

Noem drie dingen die jij en je gesprekspartner gemeenschappelijk hebben.

LEVEL 1

Voor wat ben je het meest dankbaar in je leven?



LEVEL 1

Als je iets zou kunnen veranderen aan je opvoeding, wat zou het dan zijn?

LEVEL 1

Neem 4 minuten de tijd en vertel je gesprekspartner je levensverhaal zo gedetailleerd mogelijk.

LEVEL 1

Als je morgen wakker zou worden en je zou één kwaliteit of superkracht gekregen hebben tijdens de nacht, welke zou dat zijn?

LEVEL 2

Als er een kristallen bal zou zijn die de waarheid over jezelf, je leven, de toekomst of iets anders zou vertellen, wat zou je dan willen weten?

LEVEL 2

Is er iets waar je al langere tijd van droomt? Waarom heb je dat nog niet gedaan?

LEVEL 2

Wat is de grootste prestatie van je leven?

LEVEL 2

Wat waardeer je het meeste in een vriendschap?

LEVEL 2

Wat is je dierbaarste herinnering?

LEVEL 2

Wat is je vreselijkste herinnering?

LEVEL 2

Als je zou weten dat je nog maar een jaar te leven had, zou je dan iets veranderen aan de manier waarop je nu leeft? Waarom?

LEVEL 2

Wat betekent vriendschap voor jou?

LEVEL 2

Welke rol spelen liefde en affectie in je leven?

LEVEL 2

Vertel afwisselend wat je een mooie eigenschap vindt aan je gesprekspartner.
Zeg elk 5 dingen.

LEVEL 2

Hoe hecht en warm is jouw gezin? Vind je dat jouw jeugd gelukkiger is dan die van de meeste mensen?

LEVEL 2

Hoe voel je je over de relatie die je hebt met je moeder?

LEVEL 3

Doe elk 3 uitspraken die echt waar zijn en beginnen met 'we'.
Bijvoorbeeld: 'We zijn beiden in deze ruimte en we voelen ons...'

LEVEL 3

Vul deze zin verder aan:
Ik zou willen dat ik iemand had met wie ik ... kon delen.

LEVEL 3

Als je een goede vriend zou worden met jouw gesprekspartner, wat voor belangrijks zou hij/zij moeten weten?



LEVEL 3

Vertel je gesprekspartner wat je het meeste aan hem/haar waardeert. Vertel dingen die je oprecht meent en die je niet zomaar aan iemand vertelt die je net hebt ontmoet.

LEVEL 3

Vertel je gesprekspartner over een moment in je leven waar je je over schaamt.

LEVEL 3

Wanneer heb je voor het laatst gehuild waar iemand anders bij was? En alleen?

LEVEL 3

Vertel je gesprekspartner iets wat je al leuk aan hem/haar vindt.

LEVEL 3

Wat vind jij mogelijk te ernstig om grappen over te maken?

LEVEL 3

Als je vanavond zou sterven zonder een kans om nog te communiceren met iemand, waarvan zou je het meeste spijt hebben dat je het niet aan iemand verteld hebt? Waarom heb je hem/haar dat nog niet gezegd?

LEVEL 3

Je huis, met alles wat je bezit erin, staat in vuur en vlam. Nadat je je dierbaren en huisdieren in veiligheid hebt gebracht, heb je tijd om één ding uit je huis te redden. Wat zou dat zijn?
En waarom?

LEVEL 3

Van iedereen in je familie, wiens dood zou je het meeste raken?
Waarom?

LEVEL 3

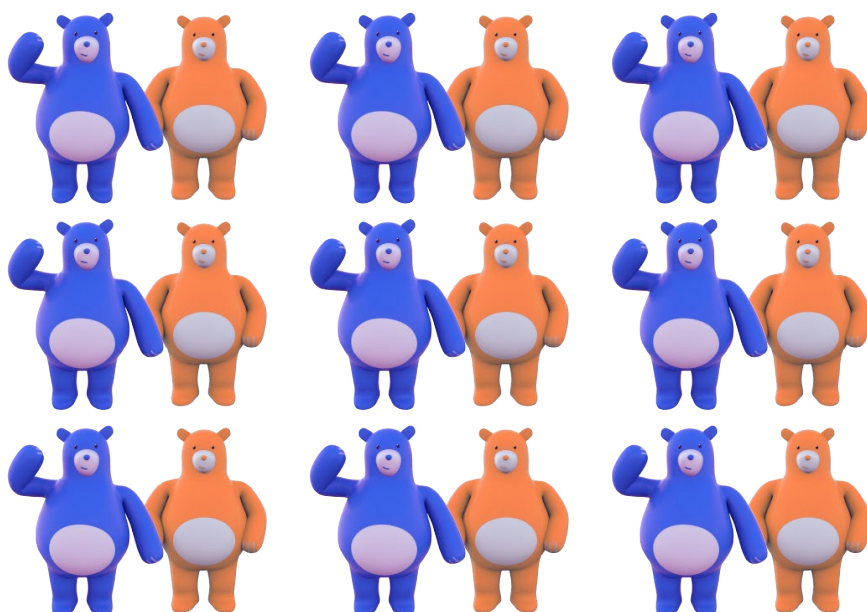
Deel een persoonlijk probleem en vraag je gesprekspartner om advies: hoe zou hij/zij hiermee omgaan? Vraag ook om jou te laten hoe hij/zij inschat wat jouw gevoelens zijn over het probleem dat je gedeeld hebt.



Jongeren hebben gemiddeld



4 goede vrienden.



1 op 10 heeft geen goede vriend.



46% van de Vlaamse jongeren (16-25 jaar) voelt zich niet goed in zijn vel.



35% van de jongeren heeft gepiekerd de laatste 6 maanden.



16% van de jongeren geeft aan zich de laatste 6 maand vaak ongelukkig gevoeld te hebben.



14% heeft depressieve gevoelens.

50%

50% van alle jongeren praat niet met anderen over hun problemen of zorgen.

Bij **meisjes** liggen de cijfers nog hoger.

“Toen ik jong was, had ik graag geweten dat **je mag falen en dat het oké is om dingen niet te weten en te kennen. Dat het oké is om niet perfect te zijn. Ik heb zelf met **vallen en opstaan** geleerd om van die dingen overtuigd te raken. Sterker nog, ik ben daar nog altijd mee bezig.”**

Acteur Joris Hessels

“Het is niet erg om je af en toe slecht te voelen. Dat is normaal en belangrijk. Zolang je het gevoel hebt dat je er altijd wel **weer bovenop komt na een tijdje is het heel menselijk om af en toe een dipje te hebben.”**

Presentatrice Siska Schoeters

"De juiste vrienden hebben is heel belangrijk. Als je laat beseft dat je niet de juiste vrienden hebt, is het moeilijk om nog andere vrienden te maken of een andere vriendengroep te zoeken. Daardoor heb ik me soms al eens eenzaam gevoeld. Het is heel belangrijk dat je de juiste personen vertrouwt en die ook dicht bij je houdt. Ik vind dat ik persoonlijk sneller mensen had moeten vertrouwen en minder had moeten twifelen over anderen. Soms had ik op voorhand al wantrouwen terwijl dat helemaal niet nodig was."

Actrice Nina Rey

“Falen is een onderdeel van leren. Je mag best voor jezelf kiezen en opkomen. Iedereen zit met issues, maar doordat sommige dingen taboe zijn, wordt er gewoon niet over gesproken. Je moet jezelf graag zien en voor jezelf goed zorgen. Het is bevrijdend om **zwaktes te tonen in plaats van ze te verbergen. Het leven gaat niet om de slagen, maar om **vinden van wat jou energie geeft** en de goesting om op te staan.”**

Actrice Clara Cleymans



LET OP JE LICHAAMSTAAL...

VRAAG HOE HET ÉCHT GAAT.

LAAT JE VRIEND/VRIENDIN WETEN DAT JE ER BENT
VOOR HEM/HAAR.

LUISTER ZONDER EEN OORDEEL TE VELLEN

ERKEN HET PROBLEEM EN MINIMALISEER HET NIET

HET IS OKÉ ALS JE NIET ZO GOED WET WAT TE
ZEGGEN...

LUISTEREN BETEKENT OOK ZONDER HET DAARNA TE GAAN
RONDBAZUINEN

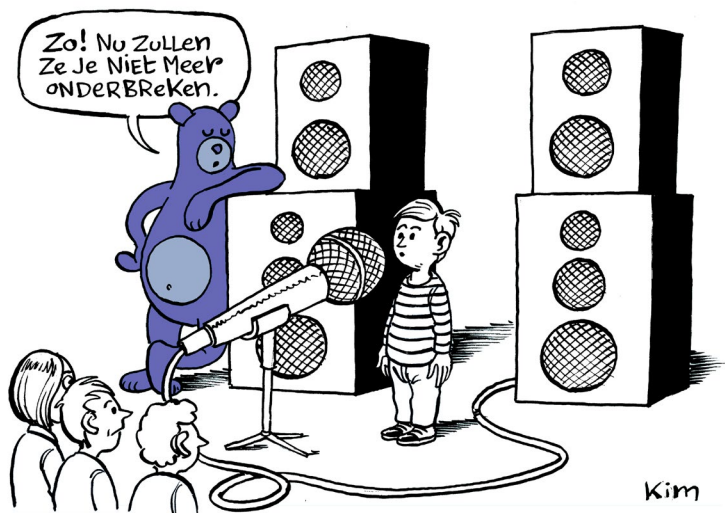
ZOEK SAMEN HULP ALS HET NODIG IS

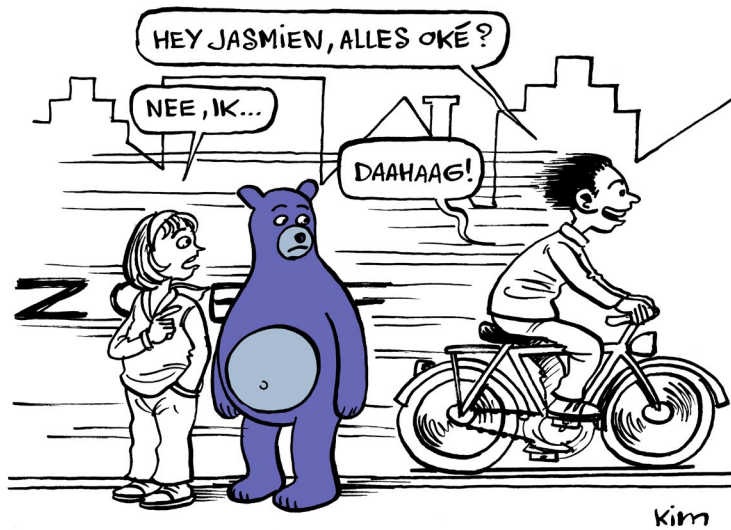
BEGIN NIET OVER JE EIGEN PROBLEMEN ALS VERGELIJKING

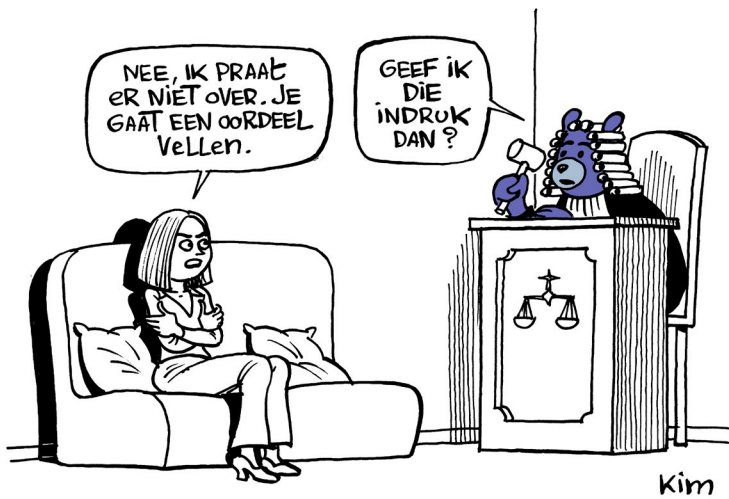
LAAT WETEN DAT HET OKÉ IS OM JE SLECHT TE VOELLEN.

LAAT DE ANDERE UITSPREKEN, PROBEER NIET TE ONDERBREKEN...

VRAAG WAT JE KAN DOEN OM TE HELPEN











Luister écht.