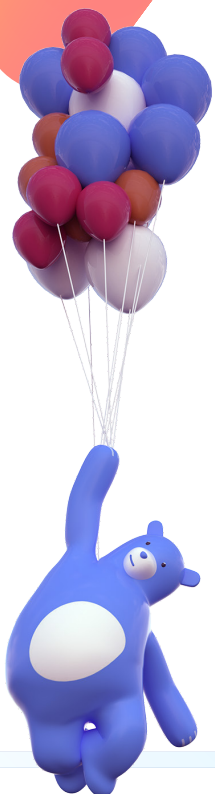


WORD WARME WILLIAM



LESMAP

INLEIDING

Dit educatief pakket bij de Warme Williamcampagne bestaat uit twee lessen, uitgewerkt voor leerlingen van de derde graad lager 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 het mentaal welbevinden van leerlingen en worden tips gegeven om zelf een Warme William te worden. Beide lessen kunnen los van elkaar gebruikt worden.

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.



Iedereen verdient een vriend.

Doelstellingen

- De leerlingen kunnen eigenschappen van een 'echte' vriend ("een Warme William") opsommen.
- De leerlingen durven in een gesprek met hun allerbeste vriend hun kwetsbaarheid tonen.
- De leerlingen kunnen enkele tips om (nieuwe) vrienden te maken opsommen.
- De leerlingen kunnen enkele tips om vriendschappen te onderhouden opsommen.

60'

Duur

FASE 1 Warme wie?

Duur: 15 minuten

Inhoud:

Een goede vriend is er voor zijn vrienden, ook wanneer die het moeilijk hebben. Een 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 en 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.

Methode:

Geef de leerlingen even de tijd de Warme William app te verkennen. Indien er voldoende tablets zijn, gaat elke leerling apart aan de slag (met oortjes). Indien er niet voldoende tablets zijn, wordt de klas verdeeld in groepjes. Verspreid de groepjes over de klas zodat ze de soundbites goed kunnen horen.

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. Nadien worden klassikaal gerichte vragen gesteld.

Geen tablets ter beschikking in jouw klas?

Bekijk dan klassikaal de onderstaande video:

<https://www.youtube.com/watch?v=0D6r2iIJ3Kw>

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).

Vragen (na het verkennen van de app of video):

- Wie is Warme William?
- Wat doet een Warme William?
- Welk gevoel krijg jij bij het zien van Warme William?

Media:

- GSM/tablets met daarop de gratis Warme Williamapp
- Video



Kern: wat typeert een echte vriend?

Duur: 20 minuten

Inhoud:

Een Warme William zijn voor anderen betekent dat je een goede vriend bent voor anderen. Maar wat is dat nu eigenlijk, een "goede vriend" zijn? Goede vriendschappen 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, ...

Leerlingen kunnen verschillende soorten vrienden hebben. Naast vrienden uit bv. de sportvereniging kunnen klasgenoten ook vrienden zijn. Bovendien bestaan er ook gradaties in vriendschappen, van 'kennissen' tot 'beste vrienden'. Je bent namelijk niet met iedereen in jouw vriendengroep en/of omgeving even close.



Methode:

a) Post-its

De leerlingen noteren op post-its een persoonlijk antwoord op de vraag 'Over welke eigenschappen beschikt een goede vriend?'. Vervolgens worden alle post-its aan het bord gekleefd. Eigenschappen die op elkaar lijken worden samengenomen.

Klassikaal wordt een top 5 gemaakt.

Vragen onderwijsleergesprek:

- Beschrijf jouw ideale vriend.
- Welke eigenschappen moet een vriend hebben?
- Welke eigenschappen zie je liever niet bij een vriend?
- Over welke eigenschap(pen) beschikt je beste vriend ook?
- Over welke eigenschap(pen) beschik je zelf?

a) Vriendschapscirkels

De leerlingen maken een classificering van vrienden aan de hand van vriendschapscirkels. Er zijn verschillende soorten vrienden: sportvrienden, beste vrienden, hobbyvrienden, kennissen, virtuele vrienden, ... De leerlingen moeten deze vrienden een plaats geven in de cirkels, van 'beste vrienden' naar 'kennissen'. Deze vrienden zullen niet bij elke leerling op dezelfde plaats komen te staan. Centraal in het midden bevindt zich hun Warme William.



Vragen onderwijsleergesprek:

- Welke vriendschapscirkels heb jij?
- Wie zijn je vrienden en kennissen?
- Zijn er mensen die je beter zou willen leren kennen? Misschien zit er in een van die buitenste cirkels wel iemand met wie je eens iets samen wil doen?
- Zijn virtuele vrienden ook echte vrienden? Kan je met al jouw problemen bij hen terecht?
- Kan familie ook een vriend zijn?
- Wanneer is iemand géén vriend?
- Wat is het verschil tussen een vriend en een beste vriend?
- Welke dingen zeg je tegen je vrienden en niet tegen je ouders?

Media:

- Post-its
- Vriendschapscirkels met bijbehorende kaartjes → zie bijlage 1.1

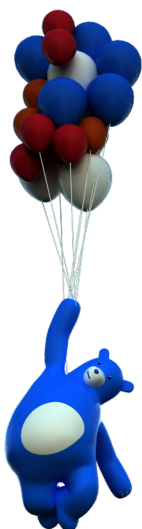
FASE 3

Vrienden voor het leven?

Duur: 10 minuten

Inhoud:

Ons hele leven lang blijven we nieuwe vrienden maken. Het is dus handig dat leerlingen weten hoe je dat doet, iemand "bevrienden". De volgende stappen zijn belangrijk bij het maken van vrienden:



Stap 1: mensen leren kennen.

Dit kan op allerlei manieren. Vaak leren we onze (beste) vrienden kennen via andere mensen. Ze zijn al op een of andere manier in onze buurt. Hierbij kan je opnieuw verwijzen naar de vriendschapscirkels die de leerlingen in de vorige fase maakten. Als je werk wil maken van een grotere vriendenkring, is het goed om in cirkels te denken: de binnenste cirkel is die van je hechte vrienden, daarrond zit een cirkel met mensen die je wel leuk vindt, maar die nog geen echte vrienden zijn.

Stap 2: samen tijd doorbrengen.

Volgens wetenschappers moet je 200 uur met iemand doorbrengen om van een kennis naar hechte vriend te gaan. Voorbeelden: Samen voetballen, samen naar school fietsen, samen naar de jeugdbeweging gaan, een verjaardagsfeestje bijwonen, ...

Stap 3: aandacht hebben voor je vrienden: het belang van vragen stellen en luisteren.

Naast het maken van vrienden, is het ook belangrijk dat leerlingen weten hoe ze bestaande vriendschappen kunnen onderhouden. Velen zullen namelijk in het secundair onderwijs naar een andere school toe gaan.

Methode:

De leerlingen werken in groepjes van 3 à 4 aan een vriendschapstijdslijn. Ze krijgen de opdracht om de verschillende stappen te noteren die je moet doorlopen om tot een echte vriendschap te komen.

Hierbij kan de leerkracht verwijzen naar de metafoor van een plant die moet groeien: Vriendschap is een soort plant. Wie vrienden wil worden, zal eerst een zaadje moeten planten. Net zoals een plant die mooiere bloemen krijgt als je er water, voedingsstoffen en zon aan geeft, wordt vriendschap ook mooier als je er aandacht aan besteedt. Als je merkt dat je plant een beetje slap hangt en geen bloemen meer maakt, dan zal je jouw vriendschap beter moeten verzorgen en meer aandacht moeten geven.

Natuurlijk eindigt het niet bij 'vrienden zijn'. Nadien zijn er ook nog stappen die je moet ondernemen om deze vriendschap te behouden. De leerlingen vullen de tijdslijn verder aan met zaken die je moet doen om een vriendschap te kunnen onderhouden.



Vragen onderwijsleergesprek:

- Waarom is het belangrijk om (nieuwe) vrienden te kunnen maken?
- Waar/op welke manier leerde je al mensen kennen?
- Zijn er mensen die misschien wel proberen om vrienden te worden met jou zonder dat je het beseft?
- Hoe kan iemand jouw vriend worden?
- Is vriendschap voor altijd?
- Als iemand van jouw vrienden er nieuwe vrienden bij krijgt, betekent dat dan dat er geen plaats meer is voor jou?

Media:

Kopieën vriendschapstijdslijn op A3-formaat (per groepje van 4 heb je één tijdslijn nodig)

—————> zie bijlage 1.2

FASE 4

Afsluiter: vragenspel

Duur: 15 minuten

Inhoud:

36 vragen die leerlingen aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen en meer te delen van zichzelf dan ze gewoon zijn. De vragen zijn verdeeld in drie levels, waarbij de leerlingen steeds meer kwetsbaarheid tonen. Je kiest zelf met welke levels je in de klas wil werken. Je hoeft dus niet alle vragen en levels af te lopen, want dit is geen spel waarbij je als eerste de eindstreep moet halen. Als je allebei eerlijk antwoordt, groeit de verbondenheid tussen jou en de vriend(in) met wie je de vragenlijst beantwoordt.

Methode:

a) Licht het vragenspel toe aan de klasgroep en demonstreer het met enkele vragen. Geef per duo een vragenspel mee aan de leerlingen en daag hen uit de vragen te stellen aan elkaar." mee en daag hen uit deze te stellen aan hun vrienden. Deze vragen kunnen diepgaande gesprekken mogelijk maken.

***Verdiepingsvragen:**

- 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?



b) Alternatieve werkvorm: Warme Williamtest. Je kan het vragenspel vervangen door deze werkvorm indien er niet voldoende tijd is of indien het vragenspel minder geschikt is voor jouw klas.

Media:

- Vragenspel (1 per duo) —————> zie bijlage 1.3
- Warme Williamtest (1 kopie per leerling) —————> zie bijlage 1.4

2

Alles oké?

Doelstellingen

- De leerlingen kunnen aanvoelen dat heel wat jongeren zich af en toe niet goed in hun vel voelen.
- De leerlingen kunnen enkele tips om een Warme William te zijn voor anderen herkennen in cartoons.
- De leerlingen durven hun gevoelens verwoorden.

60'

Duur

FASE 1

Instap: over de streep

Duur: 15 minuten

Inhoud:

Soms voelen vrienden, klasgenoten en anderen zich rot, maar je kunt dat niet altijd aan hen zien. Iedereen voelt zich wel eens niet oké en dat gebeurt vaker dan je zou denken. De leerlingen leren aanvoelen dat iedereen zich af en toe niet goed in zijn vel voelt.

Methode:

De leerlingen gaan (bij voorkeur op de speelplaats/turnzaal) naast elkaar op een rij staan. De leerkracht leest telkens een stelling voor. Wanneer de leerlingen zich herkennen in de stelling, zetten ze een stap vooruit. Op die manier ontdekken ze dat ze niet de enigen zijn die met bepaalde onzekerheden/ bezorgdheden kampen.

Media:

Stellingen

→ zie bijlage 2.1

FASE 2

Kern: soms gaat het even moeilijk

Duur: 20 minuten

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 zes maanden.
- 16% van de jongeren geeft aan zich de laatste 6 maanden 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.

Methode:

a) **Stellingen:** de leerlingen geven met een rode of groene kaart aan of de stellingen volgens hen waar zijn of niet.

Toon hen daarna de video 'Waarom is Warme William nodig?'. Eventueel kunnen ook nog vragen ter verdieping worden gesteld.

***Vragen ter verdieping:**

- 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?





Je vindt het filmpje via het YouTube kanaal van Warme William. Of via deze link: <https://bit.ly/3a6SVb0>

Methode:

b) Geluksmuur: de leerlingen bouwen samen in de klas aan een muur vol met kleine gelukjes. Kleine gelukjes zijn dingen die hen energie en veerkracht geven. Elke leerling ontvangt een afbeelding van Warme William die in de lucht wordt getrokken door ballonnen. In de verschillende ballonnen noteren ze dingen die hen kracht en energie geven. Op die manier kunnen ze ook inspiratie halen bij elkaar wanneer ze even niet goed in hun vel zitten.

Vragen onderwijsleergesprek:

- Voel jij je wel eens eenzaam?
- Wat voor soort eenzaamheid is dat?
- Wat doe jij als je je rot voelt? Wat geeft jou kracht/energie?

Media:

- Video 'Waarom is Warme William nodig?'
- Rode en groene kaartjes
- Stellingen → zie bijlage 2.2
- Afbeeldingen Warme William met ballonnen → zie bijlage 2.3
(1 exemplaar per leerling)

FASE 3

Zelf een Warme William worden

Duur: 15 minuten

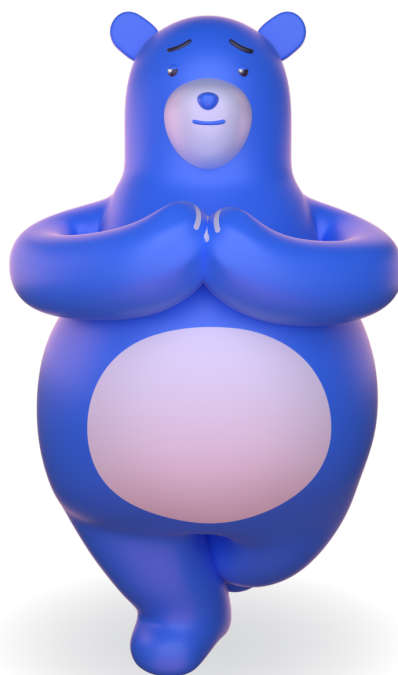
Inhoud:

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:

a) **Cartoons:** 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').



Methode:

b) **Blauweberenbingo**: elke leerling ontvangt een bingokaart. Het is de bedoeling dat ze alle 'opdrachten' op de kaart tijdens de komende weken proberen af te vinken. De leerlingen kunnen hun Warme William (indien ze dit wensen) nomineren in de app (menu: functie 'Nomineer Warme William').

Media:

- Cartoons —————> zie bijlage 2.4
- De app
- Blauweberenbingo (1 kaart per leerling) —————> zie bijlage 2.5



FASE 4

Je bent niet alleen

Duur: 10 minuten

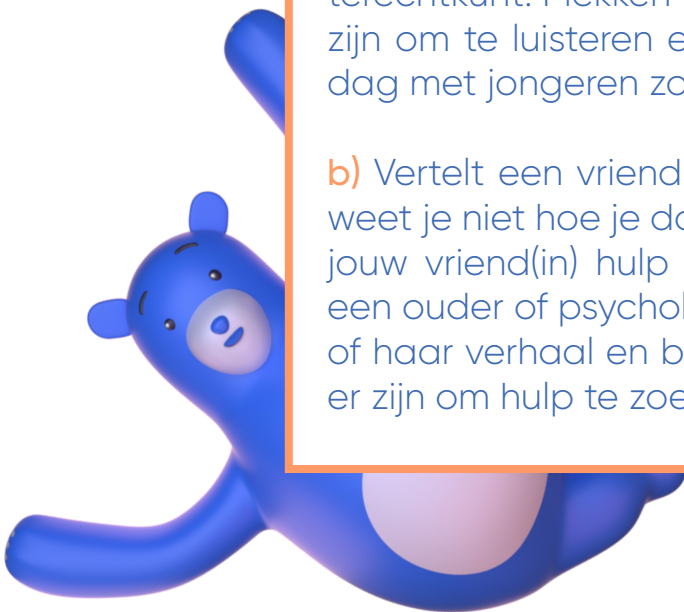
Inhoud:

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

***Verdieping: wat als er niemand is die je echt vertrouwt?**

a) Wat als je denkt dat een eerlijk gesprek je goed zou doen, maar je niet weet met wie je kunt praten? Hoe vind je dan iemand? Denk eens na of er iemand is in jouw omgeving die je aardig vindt en vertrouwt. Dat hoeft geen vriend of iemand uit je familie te zijn, al kan dat natuurlijk wel. Ook leraren zijn bereid om te luisteren naar je verhaal. Als er helemaal niemand is met wie je zou durven praten, of als je een vraag hebt waarvan je denkt dat niemand in jouw omgeving daar antwoord op kan geven, dan zijn er ook andere plekken waar je terecht kunt. Plekken waar mensen werken die opgeleid zijn om te luisteren en advies te geven. Zij praten elke dag met jongeren zoals jij.

b) Vertelt een vriend(in) jou een heel heftig verhaal en weet je niet hoe je daarop moet reageren? Denk je dat jouw vriend(in) hulp van iemand anders, bijvoorbeeld een ouder of psycholoog, nodig heeft? Luister naar zijn of haar verhaal en bekijk samen de mogelijkheden die er zijn om hulp te zoeken en steun je vriend(in) daarin.



Methode:

Laat de leerlingen de quotes van enkele bv's lezen.

Vragen bij 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 bv's

—————> zie bijlage 2.6

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 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

Vriendschapscirkels **19**

1.2

Vriendschapstijdslijn **20**

1.3

Vragenspel **21-24**

1.4

Warme-Williamtest **25**

2.1

Over de streep **26**

2.2

Stellingen **27**

2.3

Geluksmuur **28**

2.4

Cartoons **29-33**

2.5

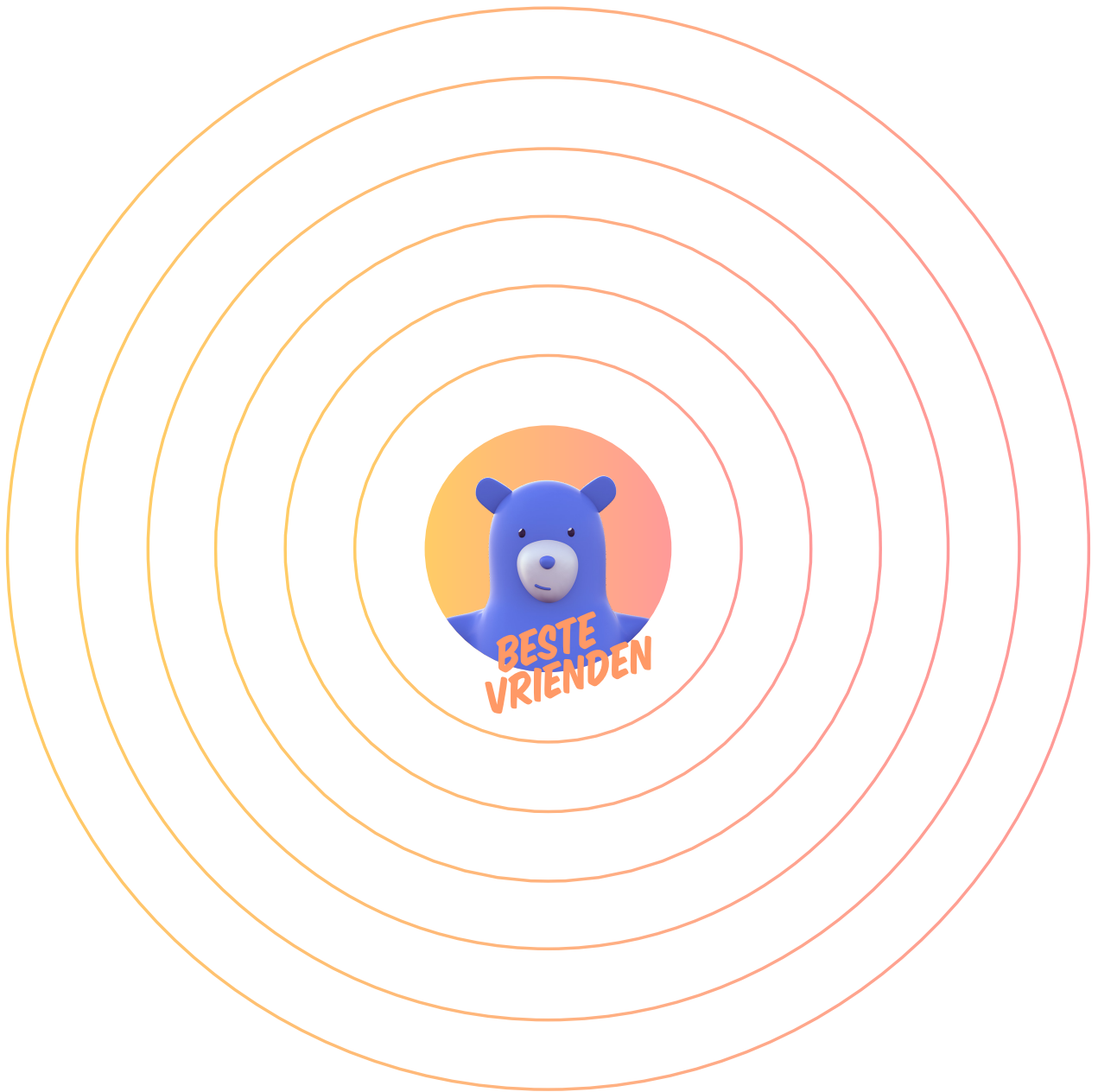
Blauweberenbingo **34**

2.6

Quotes bv's **35-37**

1.1

Vriendschapscirkels



**VIRTUELE
VRIENDEN**

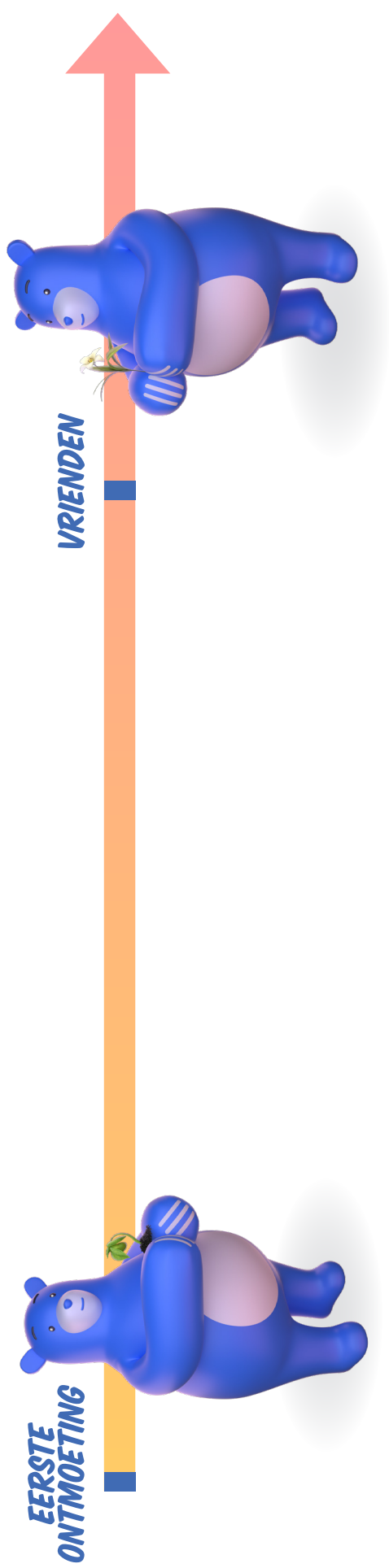
KENNISSEN

**HOBBY-
VRIENDEN**

FAMILIE

KLASGENOTEN

VRIENDEN





LEVEL 1

Noem 3 dingen die jij en je gesprekspartner gemeenschappelijk hebben.

LEVEL 1

Voor wat ben je het meest dankbaar in je leven?

LEVEL 1

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

LEVEL 1

Wat maakt jou uniek?

LEVEL 1

Wanneer voel jij je het meest jezelf?

LEVEL 1

Wie vertrouwt jij het meest?

LEVEL 1

Wat doe jij als je je slecht voelt? En helpt dat?

LEVEL 1

Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?

LEVEL 1

Naar wie kijk je op en waarom?



LEVEL 1

Op welke eigenschap van jezelf ben je het meest trots?

LEVEL 1

Wanneer heb je voor de laatste keer écht hard gelachen?

LEVEL 1

Wat is jouw dierbaarste bezit?

LEVEL 2

Wat waardeer je het meeste in een vriendschap?

LEVEL 2

Wat betekent vriendschap voor jou?

LEVEL 2

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

LEVEL 2

Wat is je dierbaarste herinnering?

LEVEL 2

Voel je je soms eenzaam?

LEVEL 2

Voel je je soms onzeker? Waarover dan?

LEVEL 2

Wanneer heb je het laatst gehuild en waarom?

LEVEL 2

Heb je ergens spijt van?

LEVEL 2

Waarom erger je je het meest bij andere mensen?

LEVEL 2

Wat is jouw slechtste eigenschap?

LEVEL 2

Is er iets of iemand waarop je jaloers bent?

LEVEL 2

Wanneer was je voor het laatst boos op iemand?

LEVEL 3

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

LEVEL 3

Deel een persoonlijk probleem en vraag je gesprekspartner om advies: hoe zou hij/zij hiermee omgaan?

LEVEL 3

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



LEVEL 3

**Wat vind je te ernstig om
grappen over te maken?**

LEVEL 3

**Is er op dit moment iemand
die je mist? Zo ja, wie?**

LEVEL 3

**Hoe gelukkig voel je je
gemiddeld op een schaal
van 1 tot 10?**

LEVEL 3

**Heeft iemand jou ooit al
gekwetst? Zo ja, op welke
manier?**

LEVEL 3

**Heb je al eens het gevoel gehad
dat je er niet bij hoorde?**

LEVEL 3

**Waar denk je aan wanneer je in de
spiegel naar jezelf kijkt?**

LEVEL 3

**Wat is het ergste dat jou
ooit is overkomen?**

LEVEL 3

Ben je ooit al gepest geweest?

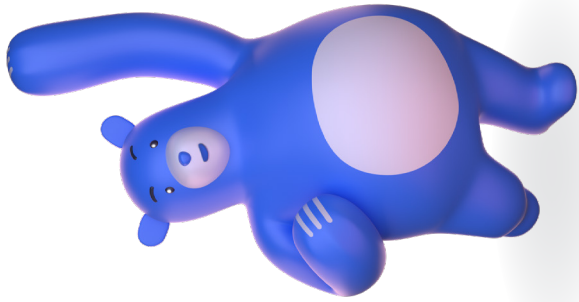
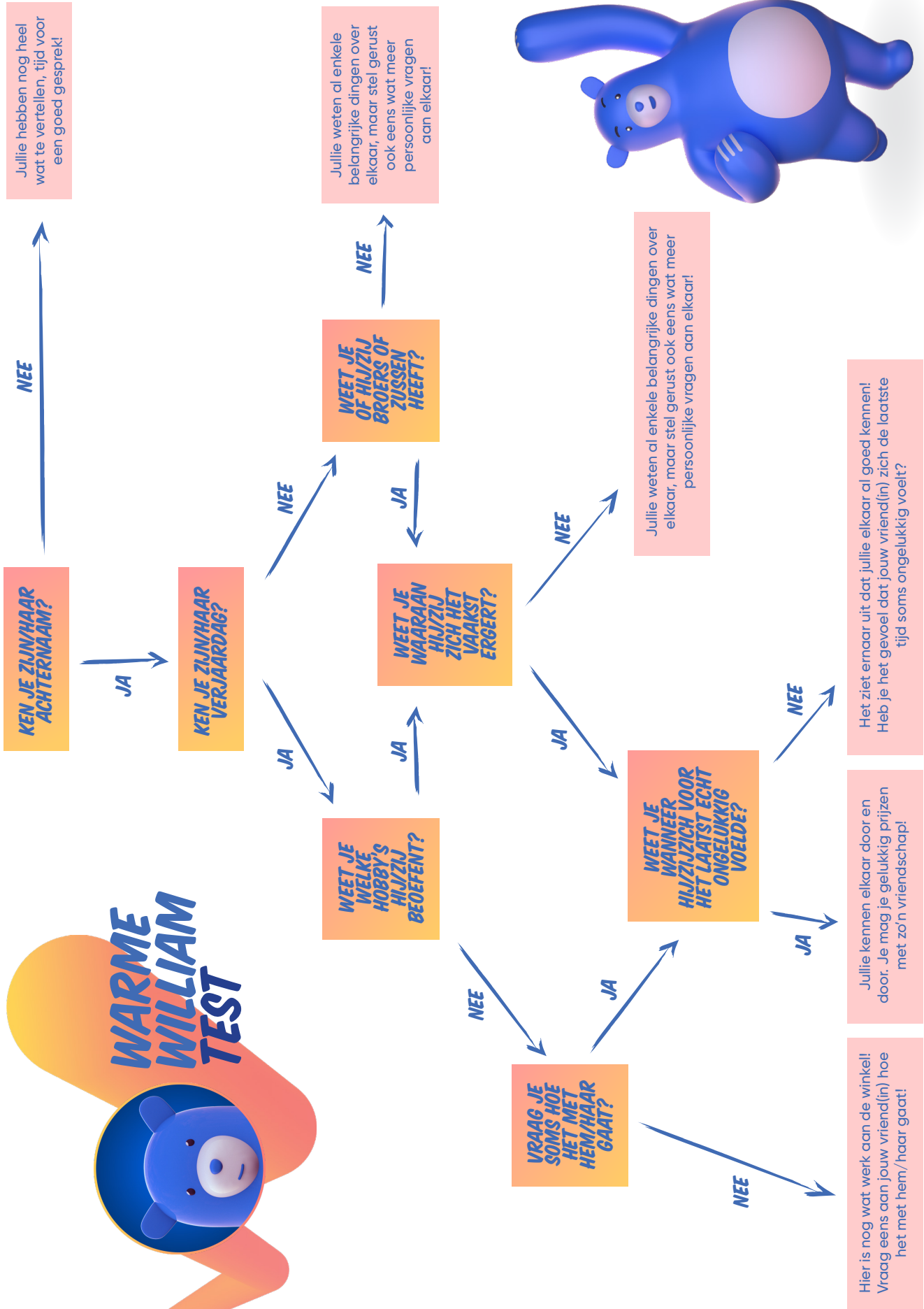
LEVEL 3

**Lig je vaak te piekeren wanneer je
in bed ligt? Zo ja, waarover?**





WARMER WILLIAM TEST



2.1

Over de streep

**IK HEB ME DE AFGELOPEN MAAND WEL EENS
NIET GOED IN MIJN VEL GEVOELD.**

IK PRAAT MET MIJN VRIENDEN OVER AL MIJN ZORGEN.

IK KAN MET MIJN PROBLEMEN BIJ IEMAND TERECHT.

WANNEER IK ME SLECHT VOEL, TOON IK DIT MEESTAL NIET.

OP SCHOOL VOEL IK ME WELKOM EN VEILIG.

IK HEB HET GEVOEL DAT IK ALTIJD MEZELF KAN ZIJN.

IK VOEL ME GESTEUND DOOR VRIENDEN EN FAMILIE IN ALLES WAT IK DOE.

IK HEB VEEL ENERGIE.

IK DURF ME KWETSBAAR OP TE STELLEN BIJ MIJN VRIENDEN.

IK ZOU GRAAG MEER VRIENDEN HEBBEN.

IK PIEKER VEEL WANNEER IK 'S AVONDS IN BED LIG.

IK VOEL ME VAAK ONZEKER.

IK HEB AL VEEL TEGENSLAGEN MEEGEMAAKT IN MIJN LEVEN.

IK WERD NOG NOOIT GEPEST.

IK VOEL ME VAAK EENZAAM.

2.2

Stellingen

JONGEREN HEBBEN GEMIDDELD 4 GOEDE VRIENDEN.
WAAR

HET IS OKÉ OM JE AF EN TOE NIET GOED TE VOELEN.
WAAR

WANNEER JE WEINIG VRIENDEN HEBT, BEN JE NIET POPULAIR.
NIET WAAR

1 OP 10 HEEFT GEEN GOEDE VRIEND.
WAAR

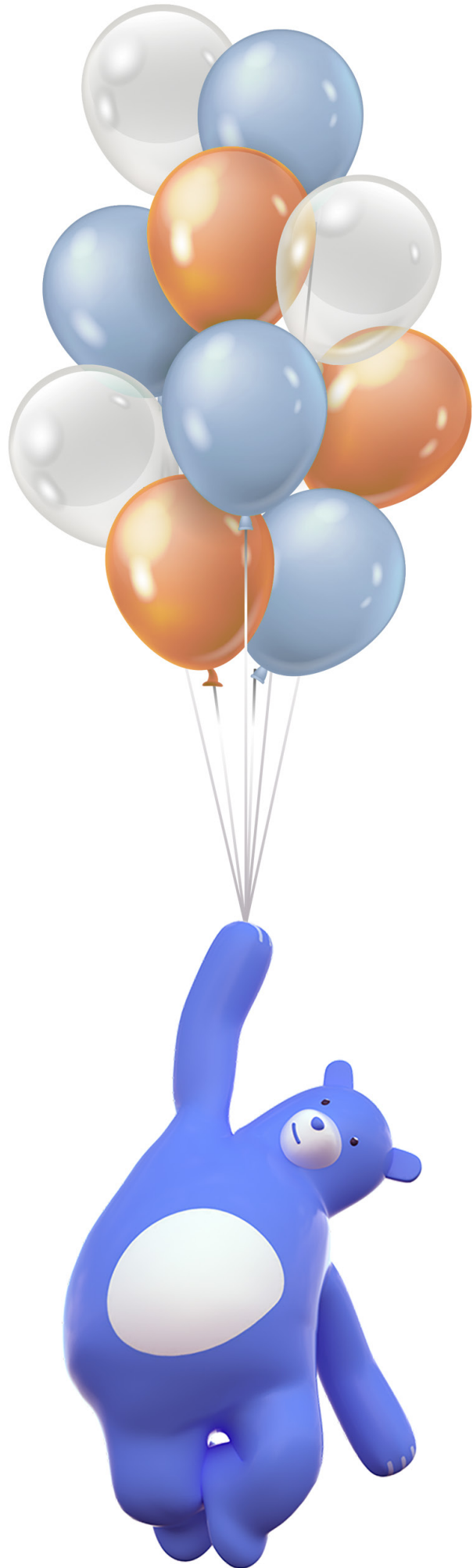
IEMAND ANDERS OM HULP VRAGEN IS EEN TEKEN VAN ZWAKTE.
NIET WAAR

50% VAN ALLE JONGEREN PRAAT NIET MET ANDEREN OVER HUN PROBLEMEN OF ZORGEN.
WAAR

VEEL VRIENDEN HEBBEN MAAKT JE GELUKKIG.
NIET (ALTIJD) WAAR

MET VRIENDEN IS HET LEVEN EEN STUK MAKKELIJKER.
WAAR

MET VRIENDEN DEEL JE DEZELFDE INTERESSES EN DEZELFDE MENING.
NIET (ALTIJD) WAAR





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 WEET WAT TE
ZEGGEN...

LUISTEREN BETEKENT OOK ZONDER HET DAARNA TE GAAN
RONDBAZUINEN

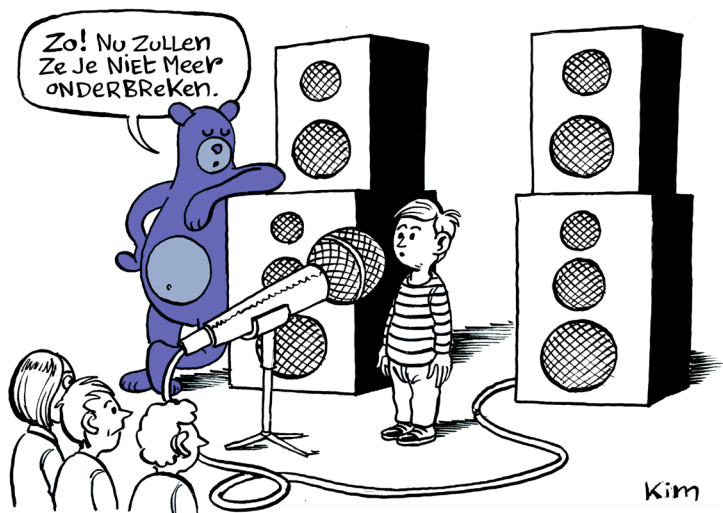
ZOEK SAMEN HULP ALS HET NODIG IS

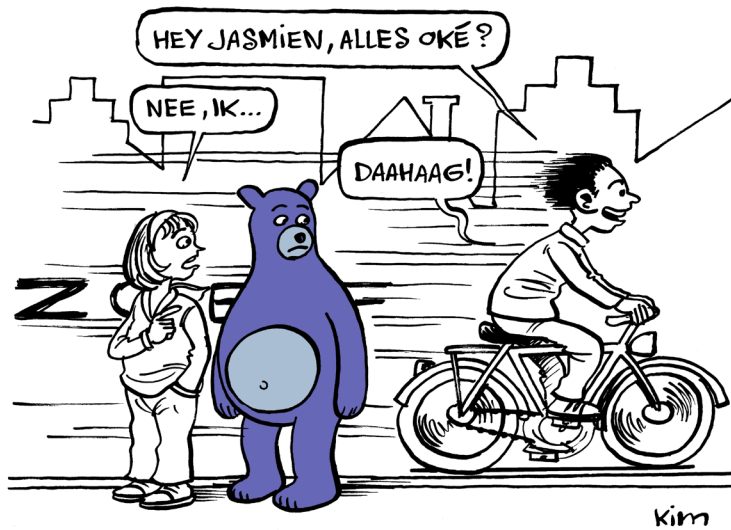
BEGIN NIET OVER JE EIGEN PROBLEMEN ALS VERGELIJKING

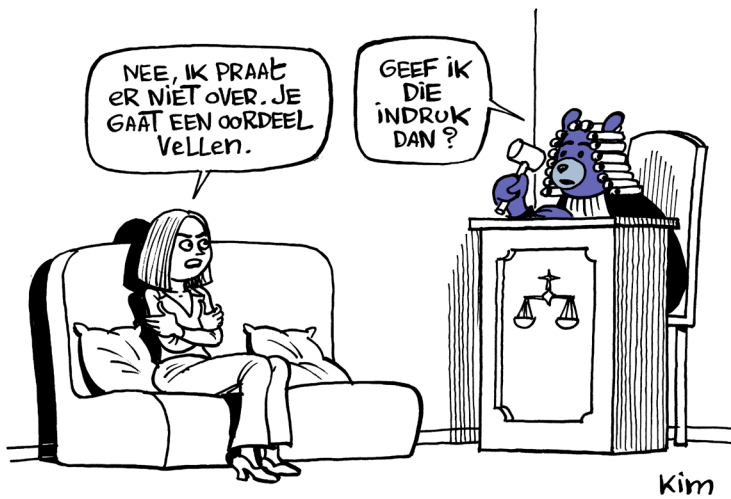
LAAT WETEN DAT HET OKÉ IS OM JE SLECHT TE VOELLEN.

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

VRAAG WAT JE KAN DOEN OM TE HELPEN









**VRAAG AAN EEN
KLASGENOOT HOE HET
MET HEM/HAAR GAAT.**

**BESPREEK EEN PROBLEEM
MET EEN KLASGENOOT
EN VRAAG RAAD
AAN HEM/HAAR.**

**DOE IETS LEUKS MET EEN
KLASGENOOT (BUITEN DE
SCHOOLUREN).**

GEEF EEN COMPLIMENT.



**LUISTER AANDACHTIG
NAAR EEN VRIEND(IN)
EN STEL VRAGEN.**

**STUUR EEN LIEF
BERICHT NAAR EEN
KLASGENOOT.**

**NOMINEER JOUW
WARME WILLIAM
VIA DE APP.**

**LEER EEN KLASGENOOT
(NOG) BETER KENNEN.**

"Mijn lerares vroeg aan mij: "Kamal, alles in orde?" Zij besepte dat het niet goed met mij ging. En dat was de eerste keer dat ik dat ook zelf besepte. We konden thuis geen psycholoog betalen, we wisten niet wat dat was. Ik ging gewoon naar school en naar huis. Klaar. Dat was de eerste keer dat ik besepte: Ah, wacht eens even, er is iets bij mij vanbinnen aan het gebeuren. Er is iets gaande in mijn hoofd wat klaarblijkelijk als niet oké wordt ervaren door mensen die wel een bredere context hebben. Dat vond ik ergens heel heftig om te beseffen."

Kamal Kharmach

“Een echte vriend neemt de telefoon op met: “Zo tof dat je belt” en niet: “Amai, da’s lang geleden”... Vriendschap betekent voor mij jezelf kunnen zijn op gelijk welk moment in je leven, niet enkel wanneer je iets fijns samen doet, maar ook wanneer alles minder goed gaat! Vriendschap is voor mij ook eerlijk zijn... Zo belangrijk! Ik heb het in mijn jeugd best moeilijk gehad met het verlies van mijn twee zusjes. Ik kon toen echt rekenen op één goede vriendin die samen met mij naar fuiven ging, maar die ook kwam helpen poetsen en eten maken. Samen met haar kon ik wenen en lachen, we waren gewoon graag samen onderweg. Zonder haar zou het allemaal nog moeilijker geweest zijn.”

Kristel Verbeke

"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."

Nina Rey ('Louise' in campus 12)



Luister écht.