

Silver

HANDLEIDING VOOR
LEERKRACHTEN





OVER SILVER



Silver is een wetenschappelijk onderbouwd mobiele serious game voor jongeren tussen 12 en 16 jaar. Dat wil zeggen dat het niet enkel voor entertainment zorgt, maar ook inzichten doet verwerven.

Binnen het spel wordt gefocust op het versterken van de mentale gezondheid bij jongeren. Silver vond zijn oorsprong in het tweede Vlaams Actieplan Suïcidepreventie en is gericht op de universele preventie van suïcidaal gedrag bij alle jongeren. Zelfdoding is een belangrijke problematiek in Vlaanderen. Bij jongeren tussen 15 en 19 jaar is suïcide de belangrijkste doodsoorzaak. Bovendien komen suïcidepogingen in Vlaanderen ook het meest frequent voor in deze leeftijdscategorie en dan voornamelijk bij meisjes.

Met behulp van Silver willen we preventief werken bij alle jongeren door hen weerbaarder te maken en hen enkele essentiële vaardigheden met betrekking tot hun mentale gezondheid aanleren of versterken.

Om een maximale impact te bereiken bij jongeren zijn scholen de ideale plaats om aan de slag te gaan met de game. **Silver biedt een naadloze invulling aan de transversale eindterm 01.02, zowel in de eerste als tweede graad, binnen de sleutelcompetenties: 'Lichamelijke en geestelijke gezondheid' en 'Zelfbewustzijn'.**

Dit educatieve pakket dient ter ondersteuning bij het gebruik van Silver in de klas. Het beoogt een praktische gids te zijn met achtergrondinformatie over de game en inspiratie te bieden voor enkele lessen aan de hand van Silver.

Voor meer informatie omtrent suïcidepreventie op je school kan je terecht op www.zelfmoord1813.be/school.

Wij wensen je alvast veel plezier met Silver en dit pakket.



INHOUD

DEEL 1: SILVER

1. WAT IS SILVER?	P. 7
2. HOE WERKT HET EN WAT DOET HET PRECIËS?	P. 7
3. VOORSTELLING PERSONAGES	P. 8-9
4. GAME-OMGEVING	P. 10-11
5. GAMEPLAY: HOE WERKT HET?	P. 12-13
6. WETENSCHAPPELIJKE EVALUATIE	P. 13

DEEL 2: WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGROND

1. G-SCHEMA	P. 15
2. HOE WERKT HET EN WAT DOET HET PRECIËS?	P. 15
3. GEDACHTEN: VERDER UITGELICHT	P. 18-19
4. GEVOELENS: VERDER UITGELICHT	P. 20
5. GEDRAG: VERDER UITGELICHT	P. 21

DEEL 3: VOORSTEL LESAANPAK

1. INLEIDING	P. 23-24
2. INHOUD LESSENPAKKET	P. 25
2.1. LES 1	P. 26-27
2.2. LES 2	P. 28-29
2.3. LES 3	P. 30-33
2.4. FOLLOW-UPLESSEN	P. 34-36

DEEL 4: BIJLAGES

1. WERKBLADEN 1-4	P. 42-54
2. BIJLAGES 1-4	P. 46-61

COLOFON



DEEL 1: SILVER

1. WAT IS SILVER?	P. 7
2. HOE WERKT HET EN WAT DOET HET PRECIES?	P. 7
3. VOORSTELLING PERSONAGES	P. 8-9
4. GAME-OMGEVING	P. 10-11
5. GAMEPLAY: HOE WERKT HET?	P. 12-13
6. WETENSCHAPPELIJKE EVALUATIE	P. 13

“Wist je dat...”

“de serious game Silver zijn naam te danken aan het Engelse spreekwoord **‘Every cloud has a silver lining’**. Daarin zit de boodschap dat elke moeilijkheid of tegenslag ook een positieve uitkomst kan hebben. Die komt naar voren doorheen de game.”



1. Wat is Silver?

Silver is een **3D-game** die zich afspeelt op een fictief festival met zeven werelden, elk in een verschillend thema. Het heeft de vorm van een **branching story game**. Dit is een spel dat je je toelaat je eigen pad te kiezen doorheen de verhaallijn. Op basis van de keuzes die je als speler maakt doorheen de game, wordt de koers van het verhaal aangepast.

Silver werkt op **twee skills of vaardigheden**, met name:

1. COGNITIEVE COPING

waarbij de focus ligt op het herkennen en aanpakken van denkgewoontes.

2. EMOTIEREGULATIE

waarbij de speler emoties leert herkennen, begrijpen en ermee leert omgaan.

Doordat de spelers doorheen de game in verschillende sociale situaties terecht komen waarin ze de beste manier van handelen moeten bepalen, is er ook indirect aandacht voor “probleemoplossend” vermogen en sociale vaardigheden.

2. Hoe werkt dit nu en wat doet het precies?

De theoretische inhoud van de game -die in deel twee meer in detail uitgelegd wordt-, is gebaseerd op de **cognitieve gedragspsychologie**. De kern van het spelconcept is het manipuleren van het G-schema (Gedachten-Gevoelens-Gedrag-schema)* van het gekozen personage. Aan de hand hiervan wordt nagegaan hoe iemand omgaat met moeilijke situaties.

Het kan gebruikt worden om een beter inzicht te krijgen in niet-helpende gedachten of denkgewoontes en die nadien om te zetten in helpende gedachten; gedachten die iemand vooruithelpen in een situatie.

Doorheen de game wordt de speler geconfronteerd met de **Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (BANG)** van een personage in de game. De BANG is de belangrijkste niet-helpende gedachte, oftewel de kerngedachte, van het personage. Het is een onderliggende gedachte die het personage niet vooruithelpt doorheen de game en die een negatieve invloed heeft op hoe het personage zich voelt en gedraagt. In de game wordt de BANG van een personage uitgedaagd en omgevormd naar een meer helpende gedachte die een positieve impact heeft op hoe het personage zich voelt en gedraagt.

*zie deel 2

3. Voorstelling personages

Een speler kan kiezen uit **vier personages** die elk hun eigen verhaallijn beleven tijdens het festival. Om een zo breed mogelijk publiek aan te spreken, kreeg elk personage bepaalde persoonlijkheidstrekken, hobby's en uiterlijke kenmerken mee. Elk personage neemt een buddy mee naar het festival. Doorheen de dag op het festival gaat het personage in interactie met de buddy. De buddy stelt de gedachten, de gevoelens of de gedragingen van het personage in vraag en moedigt het personage aan om dingen anders aan te pakken. De buddy daagt op deze manier de BANG van het personage uit en vormt deze geleidelijk aan om naar meer helpende gedachten. Doorheen de game worden bij elk personage ook bepaalde thema's behandeld die van belang zijn voor jongeren. Hieronder worden de vier hoofdpersonages en hun buddy's voorgesteld. In de bijlage achteraan deze bundel kan je een synopsis terugvinden van de verhalen van elk personage.



ADAM ADAM

Adam is een skateboarder uit de stad. Hij is nergens bang van. Hij is gek op street art en graffiti. Hij heeft veel schrik om als zwak over te komen. Er is natuurlijk niets zwak aan hulp krijgen of vragen. De **BANG van Adam** is: *"Ik mag vooral geen zwakte tonen. Imago is alles!"*

Hij neemt **Gitte**, zijn nieuwe lief, mee.

THEMA'S

- Leren rekening houden met anderen
- Hulp vragen wanneer nodig
- Zwakte durven tonen



BEN BEN

Ben heeft vooral veel vrienden online! Hij werkt aan een eigen game en verhaal en neemt **één van zijn ouders, Lisa**, mee naar het festival. Ben houdt het graag bij vertrouwde dingen. **Zijn BANG** is: *"Ik kan best afstand houden, anders word ik gekwetst."* Maar door nieuwe ervaringen te willen vermijden, kan hij juist ook veel plezier mislopen.

THEMA'S

- Uit comfortzone treden
- Sociale angsten
- Ouder als mogelijke steunfiguur



"Wist je dat..."

"de keuzes die de jongeren maken, een effect hebben op het verhaal van het personage? Zo bepaalt de speler het verloop van de dag op het Silverfestival."

NORA NORA

Nora is een brok energie, vegetarisch en gek op de natuur. Volgend jaar wil ze de Climate Challenge Heroic Walk lopen. Nora is heel perfectionistisch. **Haar BANG** is: *"Alles moet altijd voor 100% perfect gaan."* Ze verliest hierdoor andere belangrijke dingen uit het oog en zou soms een beetje moeten leren loslaten.

Ze komt naar Silver samen met **Siel**, haar beste vriendin.

THEMA'S

- Perfectionisme
- LGBTQI
- Sociale media



LOTTE LOTTE

Lotte is altijd vrolijk. Ze doet haar best om door iedereen graag gezien te worden. Ze neemt **Matteo** mee, de populairste jongen van haar klas.

Lotte kraakt onder de druk van **haar BANG**: *"Ik mag niemand teleurstellen."* Ze doet te hard haar best om iedereen te plezieren. Soms is het echter goed om ook aan jezelf te denken.

THEMA'S

- Peer pressure
- Lachend masker leren afzetten
- Zelfzorg

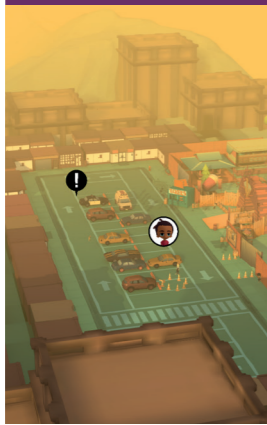


4. Game-omgeving

Alle personages starten hun reis doorheen het festival 'Silver' aan de ingang. Nadien kunnen ze zich op **zeven verschillende stages** uitleven. Deze zijn telkens in een bepaald thema uitgewerkt om zo dicht mogelijk bij de leefwereld van de doelgroep te komen. Door de diversiteit van thema's is er maximaal ingezet op het creëren van raakvlakken. Spelers worden in de verschillende stages met verschillende sociale situaties geconfronteerd waarbij zij zelf de keuze moeten maken hoe ze hiermee omgaan. Op basis van hun keuzes wordt de verhaallijn aangepast.

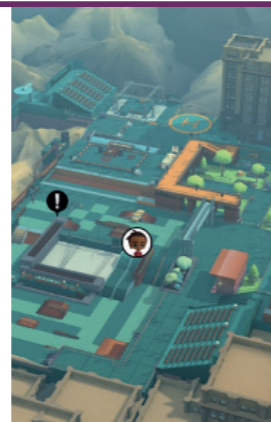
De reis van de personages brengt ons doorheen volgende stages:

ENTRANCE



De ingang van het festival is het startpunt van elk karakter. Hierbij maakt de speler kennis met het gekozen personage, zijn of haar buddy – en een reeds typerende manieren van omgaan met een situatie voor dat karakter.

SKATE GATE



Deze stage is een paradijs voor de skaters. Er wordt een wedstrijd georganiseerd waar de competitieve geesten zich kunnen inleven in de spanning die hierbij komt kijken.

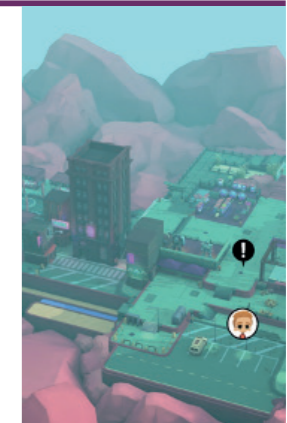
FITTEST MUD



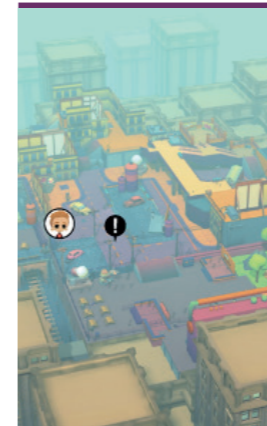
Voor de jongeren die niet vies zijn van een fysieke uitdaging, werd een volledige festivalweide in de stijl van een hindernissenparcours uitgewerkt.

COSPLAY GARDEN

De Aziatische popcultuur is niet meer weg te denken uit de hedendaagse leefwereld van jongeren. Ook deze kreeg een plekje in de reis die de spelers kunnen maken.



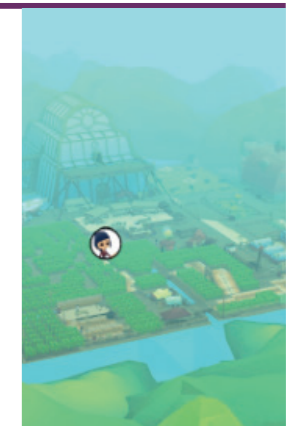
GRAFFITI FUN



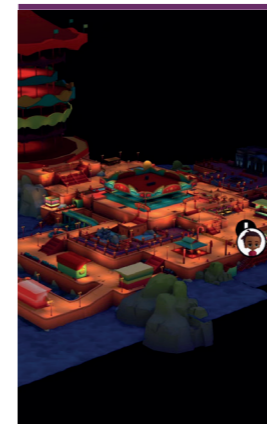
Voor wie het allemaal wat meer *grungy* mag zijn, is deze *graffiti stage* uitgewerkt. Deze wereld van artiesten is een perfecte omgeving om bijzondere situaties te laten plaatsvinden.

VEGGIE GARDEN

Bewust met voeding omgaan is een hot topic. Ook onder jongeren leeft dit, daarom hebben we ook een 100% eco-friendly stage uitgewerkt.



FANTASTIC FAIR



De kers op de taart, de apotheose, is een mooie afsluiter van alle verhaallijnen in een feeëriek kermisomgeving. De nachtsetting zorgt voor een magische sfeer.

5. Gameplay: hoe werkt het?

De *core mechanic* van de game bestaat uit het observeren van situaties. Deze situaties worden getriggerd door middel van hotspots in de wereld. Van zodra deze door een speler aangeklikt worden, wordt een animatie afgespeeld die een bepaalde situatie illustreert. Dit kan gaan van conflicten over gewone gebeurtenissen tot interne twijfels.

Nadat de animatie is afgespeeld, krijgt de speler de mogelijkheid om in het hoofd van het personage te gaan en zijn/haar/hun gedachte, gevoel en gedrag te bepalen. Door de keuze die de speler maakt, wordt het verdere verloop van de situatie bepaald.

START

De ingang van het festival is het startpunt van elk karakter. Hierbij maakt de speler kennis met het gekozen personage, zijn of haar buddy – en een reeds typerende manier van omgaan met een situatie voor dat karakter.



1. GEDACHTE bepalen



2. GEVOEL bepalen



3. GEDRAG kiezen

Wanneer een speler zijn/haar/hun selectie bevestigt, zal de game hem/haar/hen erop attent maken dat een bepaald 'codex'-element vrijgespeeld werd. Dit kunnen nieuwe denkgewoontes, emoties of emotieregulatiestrategieën zijn.

CODEX

De spelers kunnen al deze opgedane kennis opnieuw consulteren in de 'codex' van de game.



6. Wetenschappelijke evaluatie

Aan de hand van een gerandomiseerde gecontroleerde effectiviteitsstudie werd nagegaan in welke mate Silver een effect heeft op het mentaal welzijn van jongeren en wat ze ervan vinden. Silver werd onderzocht bij 1128 leerlingen uit tien verschillende scholen verdeeld over Vlaanderen. De leerlingen kwamen uit eerste en twee graad aso, bso, kso en tso.

De resultaten uit de evaluatie van Silver tonen aan dat de game een positief effect heeft op emotieregulatievaardigheden. Na het spelen worden de jongeren namelijk beter in het begrijpen van hun emoties en hun emoties worden ook duidelijker voor hen. Daarnaast werd er bij de jongeren een daling in de aanwezigheid van denkfouten gevonden. Bij de beoordeling van het spel valt het op dat de jongeren aangeven een beter begrip te hebben van het verband tussen hun gevoelens, gedachten en gedrag en dat ze ook beter begrijpen hoe anderen denken en zich voelen. Het feit dat ze de personages leuk vinden en zich kunnen inleven in de verhalen van de game kan het effect ervan versterken en hen motiveren om Silver te spelen.





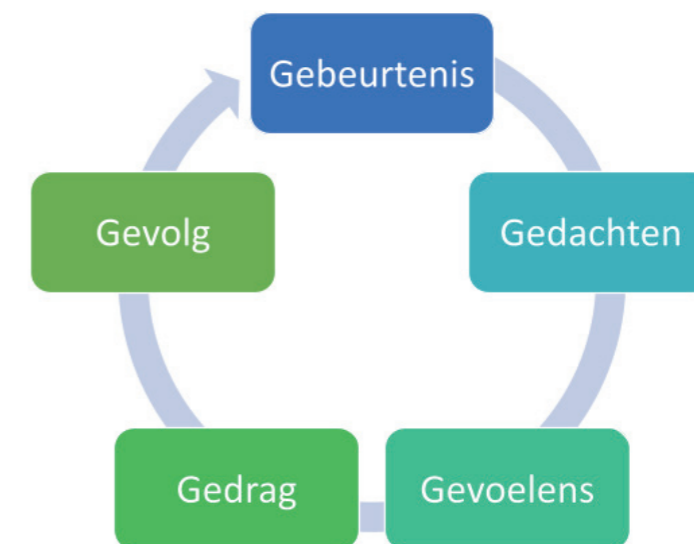
DEEL 2: WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGROND

- | | |
|---|----------|
| 1. G-SCHEMA | P. 15 |
| 2. HOE WERKT HET EN WAT DOET HET PRECIËS? | P. 15 |
| 3. GEDACHTEN: VERDER UITGELICHT | P. 18-19 |
| 4. GEVOELEN: VERDER UITGELICHT | P. 20 |
| 5. GEDRAG: VERDER UITGELICHT | P. 21 |



1. G-schema

Iedere jongere is uniek en heeft zijn/haar/hun eigen gedachten, gevoelens en gedragingen. Deze bepalen hoe de jongere in het leven staat en hoe deze met de gebeurtenissen rondom hem/haar/hen omgaat. Dit kan ervoor zorgen dat de ene jongere kwetsbaarder is dan de andere om (bepaalde) moeilijkheden de baas te kunnen. Aan de hand van Silver kunnen methodieken aangeleerd worden met als doel het versterken van de geestelijke gezondheid. Hierbij speelt het **G-schema** (zie figuur 1) een belangrijke rol. Zo wordt aan de hand van verschillende **gebeurtenissen** aangetoond welke rol **gedachten, gevoelens** en **gedrag** kunnen spelen en welke **gevolgen** dit met zich meebrengt. Gedachten, gevoelens en gedragingen staan steeds in interactie met elkaar. Zo worden gevoelens niet alleen bepaald door de gebeurtenissen die eraan voorafgaan, maar ook door de beoordeling die eraan gegeven wordt (= de gedachten die de gebeurtenissen bij de jongere oproepen).



figuur 1 : G-schema

2. Hoe werkt het en wat doet het precies?

Gedachten en gevoelens kunnen het gedrag zowel bevorderen als verstoren. Bovendien heeft iedereen een aantal kerngedachten over zichzelf, anderen en over de omgeving. Die kerngedachten ontstaan als gevolg van o.a. aangeboren temperament (nature) in combinatie met opvoeding en wat iemand doorheen zijn/haar/hun leven meemaakt (nurture). Dit is de reden waarom iedere persoon anders reageert op een bepaalde situatie. Er wordt dus nooit objectief gekeken naar een situatie, maar altijd met een persoonlijke bril. Dit kan een roze bril zijn, waardoor veel zaken positief gezien worden en de persoon veel aandurft. Maar dit kan ook een donkere bril zijn waardoor veel als negatief aanzien wordt en personen bijvoorbeeld snel angstig zijn. Wanneer jongeren dit kunnen inzien, kunnen ze zichzelf en elkaar beter begrijpen. Bovendien kunnen ze veerkrachtiger leren omgaan met bepaalde situaties en elkaar daar eventueel ook in helpen.



Onderstaande voorbeelden verduidelijken hoe twee personen eenzelfde situatie anders kunnen beleven:

VOORBEELD 1: BLAFFENDE HOND

Persoon A:

Gebeurtenis: Ik loop over straat en plots staat er een hond luid te blaffen naar mij.
Gedachte: Die hond is gevaarlijk, ik ga gebeten worden.
Gevoel: Ik voel me angstig, ongerust.
Gedrag: Ik ga afstand nemen van de hond en loop weg.

Persoon B:

Gebeurtenis: Ik loop over straat en plots staat er een hond luid te blaffen naar mij.
Gedachte: Wat een mooi dier, die hond! Oh, kijk hij wil wat aandacht.
Gevoel: Ik voel me opgetogen, enthousiast.
Gedrag: Ik zoek toenadering tot de hond en probeer hem te aaien.

VOORBEELD 2: MENSEN OP EEN FEESTJE

Persoon A:

Gebeurtenis: Ik ben op een feestje en plots kijkt een groep mensen naar mij.
Gedachte: Ik denk dat ze mij aan het uitlachen zijn.
Gevoel: Ik voel me onzeker, gespannen.
Gedrag: Ik ga met een slecht gevoel weg van het feestje.

Persoon B:

Gebeurtenis: Ik ben op een feestje en plots kijkt een groep mensen naar mij.
Gedachte: Ik denk dat ze benieuwd zijn naar mij en me beter willen leren kennen.
Gevoel: Ik voel me nieuwsgierig en een beetje nerveus.
Gedrag: Ik zoek toenadering tot het groepje en probeer contact te leggen.





3. Gedachten: verder uitgelicht

Iedereen heeft continu, de hele dag door gedachten. De gedachten over zichzelf, anderen en de gebeurtenissen die iemand meemaakt, ontstaan zo snel dat het lijkt alsof ze 'automatisch' opkomen. Doorheen de tijd leren mensen een min of meer automatisch patroon aan van welke gedachten als eerste opkomen in (bepaalde) situaties.

Vaak zijn mensen zich niet bewust van deze zogenaamde 'automatische' gedachten. Men heeft vaak niet door dat er bepaalde denkgewoontes zijn aangeleerd die ervoor zorgen dat steeds dezelfde soort gedachten worden uitgelokt. Ook al ben je je niet bewust van deze gedachten, ze bepalen wel mee hoe je je voelt in situaties en hoe je reageert. Deze automatische gedachten bepalen dus mee het gevoel en het gedrag (figuur 1).

DE 'AUTOMATISCHE' GEDACHTEN ZIJN ONDER TE VERDELEN IN:

1. Helpende gedachten: dit zijn gedachten die je helpen. Ze maken je sterk, vrolijk, helpen je te focussen op de dingen die goed zijn en goed gaan en ze helpen je je doel te bereiken.

2. Niet-helpende gedachten: dit zijn gedachten die je niet vooruithelpen. Ze helpen je niet je doel te bereiken, ze maken je somber, richten zich op de dingen die negatief zijn en fout gaan. Ze leveren onnodige (extra) stress op.

De niet-helpende gedachten kunnen verder onderverdeeld worden in enkele vaak voorkomende denkgewoontes. Deze zijn op zich niet problematisch, iedereen maakt hier wel eens gebruik van. Ze worden pas problematisch wanneer ze regelmatig voorkomen en een grote negatieve impact hebben op het leven van iemand. In kader 1 krijg je een overzicht van de denkgewoonten die in Silver aan bod komen en gebruikt kunnen worden door de verschillende personages.

KADER 1: DENKGEWOONTEN

1. Zwart-wit denken: het denken in uitersten. Iets is helemaal goed of helemaal slecht. In het denken zitten vaak woorden als altijd, iedereen, alles, nooit of niets. Dus als iets voor 90% geslaagd is, kan je toch nog denken: 'Ik kan niets.'

Andere voorbeelden:

- Je hebt onenigheid met je beste vriend en denkt: 'Dat was het dan; je bent mijn vriend niet meer.'
- Als iemand zeven op tien op een wiskundetoets haalt denkt hij: 'Ik doe het ook nooit goed: ik laat wiskunde maar vallen.'

2. Gedachten lezen: ervan uitgaan dat je precies weet wat een ander denkt in een bepaalde situatie zonder dat je weet wat de ander eigenlijk denkt. Bijvoorbeeld als iemand minder enthousiast reageert op een cadeau dan je verwachtte, denk je: 'Ze zal het wel niet leuk vinden.' Of je ziet mensen naar je kijken en je denkt: 'Ze vinden me dom.' Of als iemand waarmee je een gesprek voert plots geeuwt, denken 'Oei, ze vindt mij saai' waarbij niet wordt gedacht aan de mogelijkheid dat de andere persoon moe is en weinig geslapen heeft.

Andere voorbeelden:

- 'Ik weet dat ze me niet aardig vindt.'
- 'Ik weet zeker dat iedereen me uitlacht.'

3. Mijn-schuld-gedachten (Personaliseren): gebeurtenissen of gedrag van andere personen sterk op jezelf betrekken en ervan overtuigd zijn dat het met jou te maken heeft. Bijvoorbeeld: je vriend in de gang op school passeren waarbij hij enkel een kort knikje geeft en geen vriendelijke goeiendag zoals anders en je denkt 'Hij zal boos zijn op mij omdat ik gisteren iets fout heb gedaan.' Hierbij wordt niet gedacht aan de mogelijkheid dat de vriend mogelijks bedrukt is door het vele schoolwerk, door andere problemen, net een moeilijke les achter de rug heeft....

Andere voorbeelden:

- 'Zodra ik instapte, kreeg de bus pech.'
- Als je vriend of vriendin je niet ziet en je voorbijloopt zonder iets te zeggen, denk je: 'Ik heb zeker iets verkeerd gezegd.'

4. Dingen opblazen (Beperkt waarnemen): een (negatief) detail nemen uit een bepaald voorval en daar je aandacht op richten. Bijvoorbeeld na het inleveren van een opdracht krijg je zowel positieve als negatieve commentaar, maar jij denkt: 'Ze hadden uitsluitend kritiek.'

Ander voorbeeld:

- Je bent een dagje uit geweest met vrienden en het was ontzettend leuk, maar toen jullie wilden gaan lunchen zat jullie lievelingscafé vol. Wanneer iemand je vraagt of je het leuk hebt gehad, antwoord je: 'Nee. We konden niet in het café.'

5. Zwarte bril (Negatief denken): neutrale of zelfs positieve ervaringen worden negatief geïnterpreteerd. Als iemand je bijvoorbeeld een compliment geeft, denk je dat die persoon het niet echt meent. Als je een goede prestatie hebt geleverd, denk je dat je puur geluk hebt gehad.

Andere voorbeelden:

- De jongen die hoort dat een meisje met hem uit wil, denkt dan bijvoorbeeld: 'Ze kan zeker niemand anders vinden om mee uit te gaan.'
- Als je een goed cijfer haalt voor een wiskundetoets, haal je dat naar beneden door te denken 'Het was gewoon gemakkelijk; dat hebben we vorig jaar allemaal al gehad.'

6. Kristallen bol (Toekomst voorspellen): denken te weten wat er in de toekomst gebeurt. Je gaat ervan uit dat de toekomstige situaties voornamelijk negatief zullen aflopen. Aan andere, positievere mogelijkheden wordt niet gedacht. Dit zie je als een feit: 'Mijn slechte gevoel gaat nooit meer over', 'Als ik naar dat feestje ga, zal ik wel weer de hele tijd alleen staan.'

Andere voorbeelden:

- 'Als we uitgaan, blijf ik toch weer alleen achter.'
- 'Ik weet dat ik deze opdracht niet aankan.'

Zoals hierboven werd beschreven, ontwikkelt iedereen doorheen zijn leven een aantal kerngedachten. Vaak zijn deze heel redelijk en we merken niet eens op dat we handelen vanuit deze kerngedachten. Soms is het echter zo dat we een of meerdere kerngedachten hebben ontwikkeld die het ons moeilijk kunnen maken en ervoor kunnen zorgen dat we uit evenwicht geraken. We handelen vanuit een foutieve, negatieve veronderstelling. Dit zorgt ervoor dat iemand vaak angstig zal reageren, geen risico's durft nemen, zich niet kwetsbaar durft opstellen, geen hulp durft of wil aanvaarden van anderen ... De gedachte die hier aan de grondslag ligt, wordt de **Belangrijkste Automatische Negatieve Gedachte (BANG)** genoemd. Door deze gedachte te leren herkennen en daarna in vraag te stellen en uit te dagen, kan deze negatieve automatische gedachte stilaan omgevormd worden naar een positievere automatische gedachte.



4. Gevoelens: verder uitgelicht

Een gebeurtenis en de bijhorende gedachten, zullen bepaalde gevoelens uitlokken. Het is nodig om deze gevoelens te leren (h)erkennen om er vat op te krijgen. Een belangrijke stap hierin is het leren herkennen en benoemen van deze emoties. Vaak hebben jongeren een beperkte gevoelswoordenschat. In onderstaand kader reiken we hier graag extra woorden voor aan.

In Silver wordt vertrokken vanuit de zes basisemoties: boosheid, vreugde, verdriet, verbazing, angst en afschuw. Deze emoties zijn telkens af te lezen op de gezichten van het personage. Bijhorend zullen verschillende verwante emotiewoorden gegeven worden waaruit jongeren kunnen kiezen om de emotie te benoemen.

KADER 2: BASISEMOTIES EN VERWANTE EMOTIES

BASISEMOTIE	VERWANTE EMOTIES
WOEDE / BOOSHEID	Verontwaardiging, wrok, ergernis, bitterheid, irritatie, vijandigheid, frustratie ...
VREUGDE	Blijheid, geluk, opluchting, tevredenheid, verrukking, geamuseerdheid, trots, extase, voldoening, beloning ...
VERBAZING	Schok, verbijstering, verrassing, verwondering ...
AFSCHUW / AFKEER	Verachting, minachting, misprijzen, verafschuwing, afkeer, weerzin ...
VERDRIET	Vreugdeloosheid, zwaarmoedigheid, zelfmedelijden, eenzaamheid, bedroefdheid, wanhoop ...
ANGST	Angstig, gespannen, nerveus, bezorgd, ongerust, bevreesd ...

5. Gedrag: verder uitgelicht

Het gedrag dat gesteld wordt bij een bepaalde gebeurtenis wordt grotendeels bepaald door de manier waarop iemand omgaat met de gedachten die ze hebben bij de situatie en de ervaren emoties. Iedereen heeft een arsenaal aan strategieën om met situaties om te gaan. Welke strategie iemand toepast, hangt af van de omstandigheden en hangt samen met hun eigen persoonlijkheid. De effectiviteit van de gebruikte strategie is afhankelijk van de context. Zo kan een jongere bij een relatiebreuk ervoor kiezen om te gaan praten met zijn vrienden. Krijgt diezelfde jongere dat nieuws tijdens een schooluitstap, kan het op dat moment beter zijn om zichzelf af te leiden en helemaal op te gaan in de activiteit. Vaak worden deze strategieën eerder onbewust toegepast. Door het invullen van een G-schema kunnen jongeren zich bewust worden van welke strategieën ze vaak toepassen. In de game krijgen jongeren zicht op verschillende strategieën waarop ze met emoties en problemen kunnen omgaan. Dit kan hen inspireren om af en toe een andere strategie toe te passen. In kader 3 kan je de verschillende strategieën die in Silver aan bod komen terugvinden:

KADER 3: STRATEGIEËN VOOR OMGAAN MET EMOTIES OF PROBLEMEN

- Moeilijkheden aanpakken:** Aan de slag gaan met de situatie die je boos, bang of verdrietig maakt en die zelf proberen te veranderen.
- Even iets anders:** Iets anders doen wat leuk is zodat het je afleidt van de negatieve emotie of situatie.
- Aan iets leuks denken:** Iets positiefs bedenken, iets leuks oproepen uit je geheugen, een positief gevoel opzoeken.
- Aanvaarden:** Je neerleggen bij wat er gebeurd is, er het beste van maken.
- Vergeten:** Proberen te vergeten wat je boos, bang of verdrietig maakt, denken dat het voorbij zal gaan.
- Oplossen in gedachten:** Erover nadenken wat je zou kunnen doen of gedaan hebben om het probleem op te lossen.
- Anders inschatten:** Bedenken dat het probleem dat je boos, bang of verdrietig maakt niet zo belangrijk is.
- Opgeven:** Niets meer doen als je een negatieve emotie voelt, denken dat je niets kan doen om het te veranderen.
- Confronteren:** De confrontatie met anderen aangaan wanneer je een negatieve emotie voelt; anderen uitleggen dat je je zo voelt.
- Terugtrekken:** Je terugtrekken; niemand willen zien.
- Jezelf zwart maken:** Denken dat het alleen jouw schuld is, de fout bij jezelf leggen.
- Blijven piekeren:** Voortdurend blijven nadenken over waarom je je boos, bang of verdrietig voelt, het niet uit je hoofd krijgen.
- Steun zoeken:** Aan iemand vertellen hoe het met je gaat, met iemand praten die je misschien kan helpen.
- Gevoelens delen:** Je gevoel uitdrukken, openlijk laten zien dat je je boos, bang of verdrietig voelt.
- Emoties voor jezelf houden:** Je gevoelens voor jezelf houden, wegstoppen, niet laten merken hoe je je voelt.
- Positiviteit:** Denken aan de positieve dingen die gebeuren in je leven.
- Controle:** Denken dat je de problemen die je tegenkomt zal aankunnen. Jezelf zeggen dat je er zelf controle over hebt.
- Optimisme:** Positief of hoopvol denken over zaken in de toekomst, zeggen dat het wel goed zal komen.
- Probleem analyseren:** Nadenken over een situatie om beter te begrijpen wat er aan de hand is of waarom iets is gebeurd.
- Wensdenken:** Jezelf voorstellen dat het probleem niet zo erg is, wensen dat het goedkomt.



DEEL 3: VOORSTEL LESAANPAK

1. INLEIDING	P. 23-24
2. INHOUD LESSENPAKKET	P. 25
2.1. LES 1	P. 26-27
2.2. LES 2	P. 28-29
2.3. LES 3	P. 30-33
2.4. FOLLOW-UPLESSEN	P. 34-36

“Wist je dat...”

“Silver uitermate geschikt is als basis om mentale weerbaarheid bespreekbaar te maken in de klas?”



1. Inleiding

Dit gedeelte biedt een voorstel om in de klas aan de slag te gaan met de game Silver. De game kan als aanzet gebruikt worden om te werken aan de mentale gezondheid van jouw leerlingen. Onderstaand worden de doelstellingen beschreven alsook per les een mogelijke aanpak meegegeven. Je hoeft dit aanbod niet als een vast stramien te behandelen. Je kan plukken uit het aanbod en zo inspelen op de noden van jouw klasgroep. Deze lesinhoud kan ingepast worden in vakken naar keuze.

Doelstellingen:

Leerlingen kennen het verband tussen hun gedachten, gevoelens en gedragingen (G-schema) en de bijkomstige (niet-)helpende gedachten en begrijpen deze ook. Leerlingen kunnen bij zichzelf zien wat voor invloed het G-schema heeft en welke (niet-)helpende gedachten ze zelf hebben. Bovendien krijgen ze handvatten mee over hoe ze hiermee om kunnen gaan (cognitieve coping en probleemoplossend vermogen). Leerlingen kunnen hun gevoelens, gedachten en gedrag benoemen en leren deze in een gesprek te brengen (cognitieve coping, emotieregulatie en probleemoplossend vermogen). Leerlingen kunnen het G-schema ook bij anderen (h)erkennen en dit zonder oordelen (sociale vaardigheden) Inzicht krijgen in strategieën voor omgaan met emoties en problemen.

Einddoel:

Leerlingen veerkrachtig maken door hen op basis van het G-schema helpende gedachten en diverse probleemoplossende vaardigheden aan te leren.



KADER: VEILIGE OMGEVING CREËREN

Belangrijk is dat de lessen in een **veilige omgeving** kunnen plaatsvinden. Met een veilige omgeving bedoelen we een omgeving waar de leerlingen het gevoel hebben dat ze open kunnen spreken en zichzelf kunnen zijn. Een sfeer waarbinnen leerlingen zaken durven benoemen en aangeven.

Deze veilige omgeving kan gecreëerd worden door zowel het doel en belang van deze lessen te kaderen als door het **vertrouwen op te bouwen**. Dit kan bijvoorbeeld door de afspraak te maken dat wat er in deze lessen gezegd wordt of wat er binnen deze lessen voorvalt ook binnen deze lessen blijft en niet buiten deze klasgroep gaat. Wanneer dit wel gebeurt, dan is het goed om hierover in gesprek te gaan. Aanvullend zou er gevraagd kunnen worden of de leerlingen zelf nog afspraken willen maken en wat er voor hen nodig is om deze lessen veilig te laten aanvoelen. Bovendien is het belangrijk om te benadrukken dat iedereen anders is, zo ook anders reageert op bepaalde gebeurtenissen en dat dit ook goed is. Iedereen mag anders zijn.

Pas als bepaalde denkgewoontes problematisch zijn, dient er gekeken te worden naar alternatieven hierop zodat leerlingen veerkrachtiger in het leven kunnen staan.

KADER: WAT ALS JE LEERLING HET MOEILIK KRIJGT?

Het bespreken van het onderwerp geestelijke gezondheid kan bij leerlingen heel wat oproepen. Mogelijks krijgt één van je leerlingen het moeilijk tijdens de lessen. Wees alert voor mogelijke signalen die leerlingen uitsturen. Een leerling kan bijvoorbeeld plots stiller worden, zich sneller ergeren of op een andere manier aangeven dat het niet goed gaat. Kortom, merk je een duidelijke verandering in het gedrag of de houding bij één van de leerlingen op, dan kan dit een signaal zijn dat het even wat lastiger is voor die leerling. Durf hierover in gesprek te gaan met de leerling. Dit kan op basis van wat je opgemerkt hebt in de les (bv. 'Ik zag dat je stiller werd in de les en niet meer echt deelnam, kan je me vertellen wat er gebeurde op dat moment?'). Het is niet de bedoeling dat je als leerkracht de rol van hulpverlener opneemt. Wel is het belangrijk hen (na een kort gesprek) te wijzen op de mogelijkheden van hulpverlening (bv. 'Zou het je kunnen helpen om hier verder met iemand over te spreken?').

Hierbij kan gedacht worden aan volgende kanalen:

- **Leerlingbegeleiding**
- **CLB**
- Een **vertrouwenspersoon** waarbij de jongere terecht kan
- **AWEL**: via www.awel.be - telefoonnummer: 102
- **JAC**: via www.jac.be
- **TEJO**: via www.tejo.be
- **Zelfmoord1813**: via www.zelfmoord1813.be - telefoonnummer: 1813

2. Inhoud lessenspakket

Les 1:
Voorstelling Silver, spelen van een personage, reflectie in groep over G-schema

Les 2:
Denkgewoontes, gevoelswoorden en strategieën voor het omgaan met emoties

Les 3:
G-schema toepassen op een voorbeeldsituatie, reflectie in groep

Follow-uplessen:
Reflectie over Silver en G-schema, (voorbeeld)situaties bespreken.





LES 1: VOORSTELLING SILVER

BENODIGDHEDEN

- Smartphone of tablet
- Wifi of aan leerlingen vragen om Silver op voorhand te downloaden
- Werkblad 1: G-schema

DOEL

- Zicht krijgen op Silver, deze spelen en achtergrond Silver kennen
- Het G-schema en zijn onderdelen leren kennen
- In gesprek leren gaan over G-schema en zonder oordeel luisteren naar elkaar
eventueel kunnen hier afspraken rond gemaakt worden, bijvoorbeeld dat de leerlingen elkaar niet zullen onderbreken en respectvol naar elkaar luisteren

INHOUD & AANPAK

- Stap 1: Silver spelen
- Stap 2: G-schema leren kennen
- Stap 3: G-schema samen met klas invullen
- Huiswerk
- Extra



Stap 1: Silver spelen:

Laat alle leerlingen in de klas 20 tot 30 minuten Silver spelen. De game kan ingeleid worden aan de hand van de informatie in deel 1 van dit pakket. Je kan de leerlingen ook zelf laten experimenteren met de game. Zorg er zeker voor de leerlingen voorafgaand aan of gedurende de les het verhaal spelen van minstens één personage. Om welk personage (zie bijlages voor een synopsis per personage) dit gaat, kan op verschillende manieren bepaald worden:

- De leerlingen zelf laten kiezen welk personage het dichtst aanleunt bij hun eigen persoonlijkheid.
- één personage spelen dat door alle leerlingen gespeeld wordt (kan in samenspraak met de leerlingen of op voorhand door leerkracht beslist worden). Zo kan bijvoorbeeld het personage gekozen worden dat het best past bij de dynamiek van de klasgroep.

Stap 2: G-schema leren kennen:

Vraag na het spelen van Silver aan de leerlingen wat ze geleerd hebben in het spel. Het einddoel van dit gesprek is om het G-schema op het bord te tekenen. Geef eventueel 'gebeurtenis' als een startpunt in het G-schema. Maak op deze manier ruimte om de theorie rond het G-schema in de les te brengen. In deze les is het vooral de bedoeling om de link tussen gedachten, gevoelens en gedrag te zien. In de volgende les wordt dieper ingegaan op deze drie G's.

Stap 3: G-schema samen met de klas invullen:

Probeer nu aan de hand van een voorbeeld samen met de leerlingen het G-schema in te vullen (werkblad in bijlage). Laat één van hen een voorbeeldsituatie uit de game aanhalen. Je kan volgende zaken bespreken:

- Welke keuzes hebben leerlingen in de game gemaakt?
- Welke gevolgen hadden deze keuzes?

Nadien kan een groepsgesprek gevoerd worden. Leerlingen zullen andere keuzes gemaakt hebben: hoe komt dit, wat zit er achter, welke invloed had dit op het spelen van de game?

Het is belangrijk om ruimte te maken om naar elkaar te luisteren zonder oordeel. Iedereen heeft een eigen stijl van dingen aanpakken in zijn leven en zal dus op basis van eenzelfde situatie het G-schema anders invullen. Zoals eerder aangegeven mogen deze verschillen er zijn, toon ook aan in de groep dat het oké is dat leerlingen van elkaar verschillen in hoe ze denken, voelen en handelen.

Huiswerk:

Laat de leerlingen thuis nog minstens één ander personage doorspelen. Geef aan dat moeilijkheden, bedenkingen, zaken waar ze tegenaan gelopen zijn ... in de volgende les(sen) besproken kunnen worden.

Extra:

Leerlingen zelf aan de slag laten gaan met G-schema, bv. het schema laten toepassen op eigen gebeurtenissen waarmee ze geconfronteerd worden (zie werkblad 1 in bijlage). Als er voldoende veiligheid is, kan dit ook in de klas besproken worden.



LES 2: DENKGWOONTES, GEVOELSWOORDEN STRATEGIEËN VOOR HET OMGAAN MET EMOTIES

BENODIGHEDEN

- G-schema op bord of als hand-out
- Lijst met denkgwoontes
- Werkblad 2: Gevoelenswoordenschat
- Werkblad 3: Strategieën omgaan met emoties

DOEL

- Kennis maken met helpende en niet-helpende gedachten
- Zes basisemoties kennen en verwante gevoelenswoordenschat
- Kennis maken met diverse strategieën om om te gaan met emoties
- Aanvaarden dat andere leerlingen anders kunnen denken, voelen, reageren en hier open en respectvol over in gesprek kunnen gaan

INHOUD & AANPAK

- Stap 1: Gedachten
- Stap 2: Gevoelens
- Stap 3: Gedrag
- Extra

Stap 1: Gedachten:

Bespreek met de leerlingen het theoretische gedeelte rond helpende en niet-helpende gedachten.

- Focus op het onderscheid tussen deze twee.
- Zoek samen voorbeelden van helpende en niet-helpende gedachten. (Dit kan op basis van ervaringen van de leerlingen, maar mag ook volledig fictief zijn).
- Kader dat iedereen beide soorten gedachten heeft en dat dit ok is. Het is vooral belangrijk dat deze in evenwicht zijn en de niet-helpende gedachten niet de overhand krijgen.
- Om herkenbaarheid te verhogen kunnen de zes verschillende soorten niet-helpende gedachten uit de codex besproken worden.

Stap 2: Gevoelens:

In deze stap wordt verder gegaan met het bespreken van een tweede G: de gevoelens. Het is vooral de bedoeling om leerlingen woordenschat mee te geven om te kunnen praten over gevoelens. In het theoretische gedeelte kan je een voorbeeldlijst terugvinden van emotiewoorden. Je kan deze voorstellen of samen met de leerlingen een eigen lijst opstellen voor de klasgroep.

Werkblad 2 (zie bijlage):

- Ga samen op zoek naar de zes basisemoties
- Voer een klassikale brainstorm naar verwante emotiewoorden die passen bij de verschillende basisemoties

Stap 3: Gedrag:

In het laatste gedeelte van deze les wordt de focus gelegd op het gedrag. In Silver wordt dit vertaald in verschillende strategieën om om te gaan met emoties of moeilijke situaties. Geef de leerlingen werkblad 3 om hen te laten stilstaan bij welke strategieën ze zelf vaak gebruiken.

Werkblad 3 (zie bijlage):

- Lijst van strategieën die voorkomen in de game
- Leerlingen geven aan per strategie in welke mate ze deze gebruiken (regelmatig, soms of nooit)

Hierna kan een klasgesprek gevoerd worden. Maak duidelijk dat iedereen een mix gebruikt van deze strategieën. Iedereen heeft zijn favoriete stijl, passend bij zijn karakter. De één is wat passiever, de ander juist heel actief. De één reageert emotioneel, de ander juist rationeel.

Het is belangrijk mee te geven dat geen enkele stijl altijd effectief is. Afhankelijk van de situatie kan een andere strategie beter zijn. Geef mee dat als leerlingen het idee hebben dat een bepaald probleem blijft terugkomen en ze er niet uit, het kan helpen om een andere strategie toe te passen. Ze kunnen ook samen met anderen zoeken welke strategie ze zouden kunnen toepassen. Hiermee kan je meteen duidelijk maken dat het niet erg is om hulp te zoeken en dat iedereen wel eens hulp nodig heeft wanneer hij/zij/die vastzit.

Extra:

Laat de leerlingen de drie stappen samenvoegen. Welke emotie hoort bij welke gedachte en tot welk gedrag kan dit leiden? Er kan op deze oefening ook verder gegaan worden door te zoeken naar hoe gedachten van niet-helpend naar helpend kunnen veranderd worden of hoe strategieën aangepast kunnen worden om anders met gedachten en gevoelens om te kunnen gaan.



LES 3: G-SCHEMA TOEPASSEN OP EEN VOORBEELDSITUATIE

BENODIGDHEDEN

- Voorbeeldsituaties waarbij personages zich boos, angstig, verdrietig, verbaasd, blij of verafschuwd voelen.

Als leerkracht kan je eigen voorbeelden bedenken bv. op basis van situaties die in de klas/op school zijn voorgevallen of voorbeelden van de nog niet gespeelde personages gebruiken – zie synopsis van de personages in bijlage)

- G-schema op bord noteren

- Schema Fixed en Growth Mindset

- Werkblad 4: Fixed en Growth Mindset

DOEL

- G-schema kunnen toepassen:

. Gedachten in woorden kunnen omzetten.

. Gevoelens kunnen benoemen.

. Gedrag kunnen benoemen.

. Invloed tussen gedachten, gevoelens en gedrag kunnen begrijpen

- Denkgewoontes kunnen begrijpen en handvatten krijgen om deze aan te kunnen passen (indien nodig), waarbij het dan voornamelijk gaat over het kunnen omzetten van niet-helpende gedachten in helpende gedachten en zo in te zien dat dit invloed heeft op hun gevoelens en gedrag.

- Aanvaarden dat andere leerlingen anders kunnen denken, voelen en gedragen en hier open en respectvol over in gesprek kunnen gaan.

INHOUD & AANPAK

- Stap 1: Individueel G-schema invullen rond situatie

- Stap 2: Manipuleren van het G-schema

- Extra

Stap 1: Individueel G-schema invullen rond situatie:

Vertrek voor deze opdracht vanuit een voorbeeldsituatie. Elke leerling vult individueel een G-schema in. Deze kunnen daarna besproken worden en zo is er ruimte om de individuele verschillen bij de inschatting van een situatie opnieuw te duiden. Iedereen is uniek en reageert op zijn/haar/hun eigen manier.

Voor de situatie kan gebruik gemaakt worden van onderstaande voorbeelden. Echter, elke sociale situatie is bruikbaar om vanuit te vertrekken bij deze oefening. Heb je een leuk filmpje van een sociale situatie, dan kan dit zeker ook gebruikt worden. Eventueel zou je de leerlingen als voorbereiding van deze les voorbeelden kunnen laten bedenken of filmpjes kunnen laten meebrengen.

Voorbeelden:

- Je bent op een feestje waar je niet veel mensen kent. Naast jou zit iemand die je al een paar keer hebt gezien, maar waar je nog nooit tegen sprak.
- Je hebt een afspraak met een vriend(in) om na school te gaan wandelen/naar de bioscoop te gaan/... Rond de middag stuurt hij/zij/die echter een berichtje dat hij/zij/die toch niet kan omdat hij/zij/die anders zijn/haar/hun huiswerk niet afkrijgt.
- Je hebt net nieuwe sportkledij gekregen en beslist deze meteen uit te testen. Na vijf minuten sporten moet je echter stoppen omdat je enorme steken krijgt in jouw zij.
- Iemand die je kent loopt aan de overkant van de straat, je roept hem/haar/hen, maar hij/zij/die kijkt niet op.

Stap 2: Manipuleren van het G-schema:

In Silver spelen de leerlingen een hele tijd met het G-schema. Ze manipuleren de G-schema's van het personage en maken zo keuzes die tot positievere uitkomsten leiden. In deze stap wordt aan de slag gegaan met de G-schema's uit stap 1.

Vaak hebben mensen het gevoel dat de niet-helpende gedachten of gedragingen die ze stellen bij een situatie vaststaande feiten zijn. Deze komen gewoon in je op en je kan er niets aan veranderen. We spreken in dit geval van een fixed mindset. Het is echter mogelijk om deze zaken actief aan te pakken en te veranderen. Door na te denken over een situatie en bijvoorbeeld een niet-helpende gedachte te vervangen door een helpende gedachte, ga je merken dat je gevoel en gedrag ook veranderen. Door je hier bewust van te worden, merk je op dat er groei mogelijk is. We spreken van een growth mindset.

Werkblad 4 (zie bijlage):

Laat leerlingen aan de slag gaan met het G-schema dat ze opstelden in de vorige stap. Ze bekijken hoe hier anders mee omgegaan kan worden aan de hand van fixed mindset (niet-helpende gedachten, gevoelens en invloed daarvan op gedrag) en growth mindset (hoe ze niet-helpende gedachten kunnen omzetten in helpende gedachten zodat ze kunnen zien hoe het G-schema hierdoor gemanipuleerd kan worden). In de lijn naast het voorbeeld geef je het voorbeeld aan dat in Silver aan bod kwam,

- Onder Fixed mindset geef je bij het effect op denken de niet-helpende gedachten weer die aan bod kwamen bij dit voorbeeld. Je bekijkt dan welk effect dit had op zowel de gevoelens als op het gedrag dat gesteld werd.
- Onder Growth mindset schrijf je hetzelfde voorbeeld. Bij het effect op denken ga je op zoek naar hoe de situatie op een andere manier kunnen bekijken (helpende gedachten) en welke invloed dat zou kunnen hebben op hun gevoelens en gedrag.
- Aan de leerlingen kan een lijst met een gevoelswoordenschat (zie les 2) gegeven worden zodat ze concreter kunnen weergeven welk gevoel ze willen benoemen. Ook m.b.t. gedrag en (niet-) helpende gedachten zouden de eerder besproken lijsten/kaders (zie les 2) aan de leerlingen gegeven kunnen worden.

Voorbeeld:

	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
GEBEURTENIS	Adam is met Gitte aan het rondlopen in Cosplay Garden. Zij wil per se dat hij een kostuum zoekt voor zijn act. Adam vindt het allemaal wat belachelijk en staat er niet meteen voor open. Plots zet Gitte hem een masker op en zegt dat dit echt te cool zou zijn.	
effect op GEDACHTEN	Hier gaan we weer. Gitte gaat dit nooit kunnen losaten.	Hmm dat ziet er niet zo slecht uit. Misschien kan ik het een kans geven.
effect op GEVOELEN	Geïrriteerd	Dankbaar
effect op GEDRAG	Het masker weggooien.	Gitte bedanken om dit masker voor te stellen.
GEVOLG	Ruzie met Gitte.	Een leuk gesprek voeren en samen nadenken of dit masker een goed idee is.

Leerlingen die bij de eerste bevraging reeds helpende gedachten en gevoelens aangeven, kunnen hierbij de leerlingen met niet-helpende gedachten ondersteunen. Er kan ook verder ingegaan worden op wat de leerlingen nodig hebben om tot helpende gedachten te kunnen komen en wat maakt dat ze niet-helpende gedachten hebben.

Extra:

- Deze les zou gestart kunnen worden met een rondje hoe de leerlingen aan de slag gegaan zijn met de game en/of het G-schema (wanneer het voor de leerlingen veilig aanvoelt om dit te kunnen aangeven).
- Wanneer er niet-helpende gedachten opduiken, kan er vanuit de klas (en de op bord geschreven schema's) bekeken worden hoe er op een andere manier gereageerd zou kunnen worden en wat daarvoor nodig is. Bijvoorbeeld wat een leerling nodig heeft om anders te denken over een bepaalde situatie, welk gevolg dit zou hebben op zijn/haar/hun gevoel en hoe hij/zij/die dan zou reageren.



FOLLOW - UPLESSEN

BENODIGDHEDEN

Afhankelijk van hoe de les ingevuld wordt:

- Bal en water
- Beamer om video's of websites te kunnen projecteren
- Gevoelenslijst

DOEL

- Leerlingen blijvend attent houden op het G-schema en de denkgewoontes die daarmee gepaard gaan.
- Leerlingen blijvend laten werken aan het verwoorden van gedachten en gevoelens en hoe hun handelingen daaruit voortkomen.
- Leerlingen tonen dat het veranderen van denkgewoontes geen eenmalig proces is en hoe hier blijvend op ingezet kan worden.
- Leerlingen blijvend aantonen dat iedereen uniek is en hier onvoorwaardelijke aanvaarding binnen de klasgroep rond creëren.

INHOUD & AANPAK

Als basis voor deze lessen kan de inhoud en aanpak van les drie gebruikt worden, al dan niet aangevuld met onderstaande extra's.

Inspiratie voor deze lessen:

1. Deze lessen kunnen starten met een rondje hoe de leerlingen aan de slag gegaan zijn met de game en/of het G-schema (wanneer het voor de leerlingen veilig aanvoelt om dit te kunnen aangeven).
2. Wanneer er niet-helpende gedachten opduiken, kan er vanuit de klas (en de op bord geschreven schema's) bekeken worden hoe er op een andere manier gereageerd kan worden en wat daarvoor nodig is. Bijvoorbeeld wat een leerling nodig heeft om anders te denken over een bepaalde situatie, welk gevolg dit zou hebben op zijn/haar/hun gedrag en hoe er dan gereageerd kan worden).
3. Leerlingen zelf situaties laten aanhalen waar ze het G-schema op willen toepassen en zelf laten zoeken hoe ze er anders mee kunnen omgaan (wanneer de klasgroep veilig aanvoelt om dit te doen). Na het bespreken van de G-schema's a.d.h.v. de voorbeeldsituaties zou er ook naar de ideale situaties gekeken kunnen worden (droomscenario):
 - Hoe zouden ze willen reageren? (gedrag)
 - Hoe zouden ze zich dan voelen? (gevoelens)
 - Wat zou er dan in hun denkpatronen moeten veranderen? (gedachten)
4. Je kan een moment spenderen aan het aanmaken van gevoelslijsten. De zes basisemoties worden op het bord geschreven en elke leerling wordt gevraagd om een emotie te benoemen die onder een basisemotie valt. Op deze manier kan ieders gevoelswoordenschat uitgebreid worden en leren ze woorden plakken op emoties die ze doormaken. Er zou hier ook een knutselactiviteit van gemaakt kunnen worden die dan nadien opgehangen wordt in de klas zodat de leerlingen hier dagelijks/wekelijks nog eens kunnen naar kijken en op deze manier hun gevoelswoordenschat blijven vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door op een (enorm) groot blad de basisemoties te schilderen/uit te beelden en de leerlingen woorden uit tijdschriften er bij te laten plakken, woorden in sierletters te laten bijschrijven/schilderen, in verschillende kleuren te werken ...
5. Ter voorbereiding van deze lessen zou je kunnen vragen om nog eens een personage uit Silver te spelen, in de les kunnen de ervaringen dan besproken worden:
 - Welke gedachten, gevoelens en gedragingen hadden ze tijdens spelen van game? Voorbeelden van vragen die gesteld kunnen worden bij:
 - . Gedachten: Wat dachten ze? Hoe kwam de game binnen? Welke gedachten zijn blijven hangen?
 - . Gevoelens: Hoe voelden ze zich bij het spelen van de game? Welke gevoelens zijn blijven hangen?
 - . Gedragingen: Wat deden ze tijdens het spelen van de game? Hebben ze de personages meteen uitgespeeld? Wat deden ze tussentijds?
 - Hebben ze er iets uit geleerd? Wat nemen ze eruit mee?
 - Hoe haken ze dit vast op wat ze uit de eerdere lessen zagen? Eventueel kan hier de theorie rond het G-schema en de denkgewoontes er ook nog eens bijgenomen worden.
6. Er kunnen speelse oefeningen gedaan worden per denkgewoonte. Bijvoorbeeld: Bij de denkgewoonte "ik mag er niet aan denken" kan er geprobeerd worden om een bal onder water te houden. Dit zal niet lukken en zo kan aangetoond worden dat er andere zaken nodig zijn om denkpatronen te veranderen. Er niet aan denken, werkt niet.

7. Omtrent het kijken door 'een zwarte bril' kan het volgende filmpje rond aandacht getoond worden: 'Basketball Awareness Test' https://www.youtube.com/watch?v=KB_ITKZm1Ts. Hierbij kan de boodschap meegegeven worden dat dat we ons vaak focussen op wat we op dat moment denken (vaak niet-helpende gedachten) en daardoor de andere (positievere) zaken niet meer zien. Van hieruit kan je kijken wat de leerlingen nodig hebben om hun blik open te houden. Wat zien ze wel, wat zien ze niet en wat zouden ze graag willen zien?

8. Ook het gedachte-experiment van de website www.geluksdriehoek.be kan je hier toepassen:

Leun even rustig achterover en laat je gedachten gedurende 30 seconden de vrije loop. Je mag in die tijd aan alles denken, maar niet aan witte beren.

Oké?

GO!

De kans is groot dat je enkele witte beren bent tegengekomen in je gedachten. De kans is ook groot dat je in het dagelijkse leven zelden tot nooit aan witte beren denkt (tenzij je in de dierentuin werkt).

Dat is wat er gebeurt wanneer je regels probeert op te leggen aan je gedachten: wanneer je jezelf verbiedt om ergens aan te denken of ermee bezig te zijn, zal dat net extra hard in je hoofd blijven zitten.

In het voorbeeld van de beren is dat niet zo heel erg, maar wanneer het gaat over moeilijke of pijnlijke gedachten is dat wel erg vervelend.

- Wat kunnen we nu meenemen uit dit kleine experiment?
 - . gedachten komen – we zijn daar niet altijd de baas over.
 - . wanneer we gedachten willen wegduwen, komen ze extra hard terug.
 - . hierdoor zijn we er nóg meer mee bezig.
 - . zo hebben we er nog meer last van.
 - . het gevecht tegen gedachten zal je dus vaak verliezen.

- Wat kunnen we dan wel doen met gedachten?
 - . Gedachten leren toelaten, samen met emoties.
 - . Leren luisteren naar alle gedachten (zowel de fijne als de minder fijne).
 - . Op zoek gaan naar manieren om tot rust te komen.
 - . Letten op een rustgevende ademhaling.
 - . Creatief met je gedachten omgaan en er zo een andere houding tegenover aannemen. Bijvoorbeeld aan de hand van het maken van een G-schema over de niet-helpende gedachten (Fixed mindset) en er ook één te maken m.b.t. hoe je anders zou kunnen denken en welke invloed dit heeft op jouw gevoelens en gedrag (Growth mindset).

9. Op de website van www.geluksdriehoek.be/oefeningen kan je nog heel wat extra praktijkoefeningen vinden.

Het creatief leren omgaan met gedachten is bijvoorbeeld ook een zeer toepasselijke om te gebruiken bij deze lessen (<https://geluksdriehoek.be/oefeningen/creatief-met-gedachten>). Zo zou je een les kunnen vullen met leerlingen individueel of per twee enkele oefeningen op de website te laten maken en hen zo veerkrachtiger te maken in het omgaan met gedachten en gevoelens.

10. Ook zou er na les 1, les 2 en les 3 een les gependend kunnen worden aan Noknok (www.noknok.be). Deze website biedt tips, opdrachten en verhalen om leerlingen goed in hun vel te doen voelen.



NOG EVEN DIT:

WEET DAT ER HULP IS!

- Leerlingbegeleiding
- CLB
- Een **vertrouwenspersoon** waarbij de jongere terecht kan
- **AWEL** : via www.awel.be - telefoonnummer : 102
- **JAC** : via www.jac.be
- **TEJO** : via www.tejo.be
- **Zelfmoord1813** : via www.zelfmoord1813.be - telefoonnummer : 1813



BIJLAGES

A 3D-rendered scene of a futuristic city at night. In the foreground, a young girl with brown skin and hair, wearing a green tank top and dark pants, stands looking towards the viewer. The background features a large, illuminated structure with a complex, lattice-like framework, possibly a bridge or a large architectural element, with several glowing lights. The overall atmosphere is vibrant and modern.

BIJLAGES

1. WERKBLAD 1:

G-SCHEMA

P. 42

2. WERKBLAD 2:

GEVOELENSWOORDENSCHAT

P. 43

3. WERKBLAD 3:

STRATEGIEËN VOOR OMGAAN MET EMOTIES OF PROBLEMEN

P. 44

4. WERKBLAD 4:

FIXED EN GROWTH MINDSET

P. 45

4. BIJLAGE 1:

SYNOPSIS VERHAAL ADAM

P. 46-49

5. BIJLAGE 2:

SYNOPSIS VERHAAL NORA

P. 50-53

6. BIJLAGE 3:

SYNOPSIS VERHAAL BEN

P. 54-57

7. BIJLAGE 4:

SYNOPSIS VERHAAL LOTTE

P. 58-61



Werkblad 1: G-schema

GEBEURTENIS	<i>Wat gebeurde er?</i>
GEDACHTE	<i>Wat dacht je?</i>
GEVOELENS	<i>Hoe voelde jij je?</i>
GEDRAG	<i>Wat deed je?</i>
GEVOLG	<i>Wat gebeurde er daarna?</i>



Werkblad 2: Gevoelenswoordenschat

BASISEMOTIE	VERWANTE EMOTIES / GEVOELENS

Werkblad 3: Strategieën voor omgaan met emoties of problemen

IK GEBRUIK DEZE STRATEGIE:	VAAK	SOMS	NOOIT
Moeilijkheden aanpakken			
Even iets anders			
Aan iets leuks denken			
Aanvaarden			
Vergeeten			
Oplossen in gedachten			
Anders inschatten			
Opgeven			
Confronteren			
Terugtrekken			
Jezelf zwart maken			
Blijven piekeren			
Steun zoeken			
Gevoelens delen			
Emoties voor jezelf houden			
Positiviteit			
Controle			
Optimisme			
Probleem analyseren			
Wensdenken			



Werkblad 4: Fixed en Growth Mindset

	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
GEBEURTENIS	Wat gebeurde er?	
GEDACHTE	Wat dacht je?	Wat zou een helpende gedachte zijn?
GEVOELENS	Hoe voelde jij je?	Hoe zou jij je dan voelen?
GEDRAG	Wat deed je?	Wat zou je dan doen?
GEVOLG	Wat gebeurde er daarna?	Wat zou er dan kunnen gebeuren?



BIJLAGE 1: SYNOPSIS VERHAAL ADAM

Adam is een skater in hart en nieren. Dat heeft hij geërfd van zijn vader, Toon. Zelfs wanneer Adam nog niet kon stappen werd hij al op een skateboard gezet. De relatie tussen Adam en zijn vader verloopt niet altijd zonder slag of stoot. Zijn vader geeft graag tips aan Adam, maar hoe ouder Adam wordt, hoe moeilijker hij die aanvaardt. Hij is toch oud genoeg nu? Hij hoeft toch niet altijd te luisteren naar wat een – met alle respect – oude man zegt?

Toon is het ook niet altijd eens met de methodes van zijn zoon. Adam dwingt zijn plaats in het skatepark wel eens af met zijn vuisten, terwijl Toon vindt dat hij dat met zijn board moet afdwingen. Als hij de beste is, dan gaat iedereen vanzelf voor hem uit de weg.

Adam heeft een lief: Gitte. Die kijkt door zijn stoere uiterlijk en probeert Adam af en toe wat te laten ontdooien. Hij hoeft niet altijd de stoere kerel uit te hangen, ze weet dat hij ook gevoelig kan zijn. Adam vindt het maar niets als ze zo doet, hij is er als de dood voor dat zijn vrienden met hem zullen lachen. En ook weer niet, want als zijn vrienden durven te lachen, gaat hij met hen op de vuist.

Wanneer Adam een uitnodiging voor het festival Silver krijgt, wordt hij meteen aangetrokken door de skatewedstrijd die er plaatsvindt. Hij gaat niet voor de sfeer, wel om te winnen. Gitte mag met hem mee. Zij is dol op festivals, al beseft ze niet meteen dat Adam enkel voor de roem gaat.

Wanneer Toon in het ziekenhuis belandt na een zwaar ongeval, is Adam er het hart van in. Zijn vader zal mogelijk niet meer kunnen skaten. Even wil hij niet meer naar het festival gaan, maar Gitte overtuigt hem ervan dat wat afleiding hem deugd zal doen.



ENTRANCE

Adam is aan het skaten op het skateboard van Toon. Hij valt, maar laat niemand hem helpen. Als iemand het skateboard wil oprapen, grist hij het uit de handen van de helper en snauwt naar hem. We lezen op het skateboard 'property of Toon'. Toon stuurt een sms met de vraag wanneer Adam moet opgehaald worden. Adam antwoordt dat hij zelf wel terug geraakt. In de verdere sms-conversatie wordt duidelijk dat Toon voorlopig nog in het ziekenhuis ligt met pijn.

Adam twijfelt: wat doet hij hier eigenlijk op een festival als hij bij zijn papa moet zijn? Gitte daagt net op tijd op en overtuigt hem te blijven. Adam krijgt een sms waarin de prijs van de skatewedstrijd wordt onthuld: een upgrade voor een skateboard. Op dat moment weet Adam wat hij wil. Hij stapt binnen.

Adam heeft verschillende redenen om mee te doen aan de wedstrijd:

- voor zijn vader in het ziekenhuis,
- om indruk te maken op Gitte,
- voor de prijs die beloofd wordt: upgrade voor skateboard.

Hij ziet andere skaters in het skatepark en waant zich al gewonnen. Hij is veel beter dan zij. Maar als hij zelf begint te oefenen op de rampen, krijgt hij commentaar van de juryleden die hem straks ook zullen beoordelen. Ook enkele andere skaters geven hun ongezouten mening over de kunsten van Adam. Ze vinden zijn outfit niet super, zijn act wat saai en zijn board is wat ouderwets (is al wat versleten, gaat al heel lang mee), waardoor zijn trucjes niet uitkomen. Misschien is hij ook net iets te schriel om een stoere skater te zijn.

Adam is het daar uiteraard niet mee eens. Hij negeert alle opmerkingen en wordt behoorlijk opstandig. Hij zal hen wel eens laten zien wat voor een winnaar hij is. Gitte probeert hem duidelijk te maken dat hij misschien ook wel eens zou kunnen luisteren en zo zichzelf verbeteren, maar daar ziet Adam geen heil in.

SKATE GATE



FITTEST MUD

In the Fittest Mud wil Adam zich meteen bewijzen, de commentaar die hij kreeg op de vorige stage zit hem hoog. Hij ziet enkele van zijn concurrenten deelnemen en wil het meteen beter doen (en bewijzen dat hij niet te schriel is). Gitte vindt het ronduit belachelijk dat hij zich zo wil bewijzen.

Wanneer ze niet mee wil in het modderparcours kan Adam er voor kiezen haar mening te respecteren of haar echt flauw te vinden. Later komen ze bij een klimmuur. Adam wil deze graag alleen bedwingen, maar hij mag er niet op zonder iemand die hem zekert. Hier komt de vraag of hij Gitte kan en wil vertrouwen. Adam kan kiezen om haar vol te vertrouwen, zijn angst te delen met haar of haar helemaal niet te vertrouwen. Afhankelijk van deze keuze wordt de stage met een positief of negatief gevoel afgerond.

Uit de mogelijke keuzes blijkt dat Adam nog niet veel geleerd heeft, maar vooral in zijn oude gewoontes vervalt. Er zijn sommige punten waar hij positieve keuzes kan maken, maar deze zijn nog zeer beperkt.

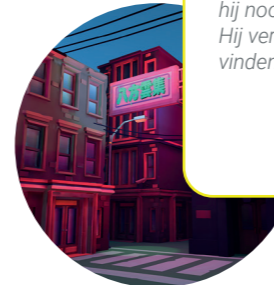


GRAFFITI FUN

Gitte wil graag mos-graffiti uittesten. Dit lijkt Adam niet het echte werk, maar hij wil wel even proberen voor haar. Daarna doet Adam mee aan een workshop van Chad Kilroy. Hij wil iets ontwerpen dat hij ook op zijn board kan schilderen, zodat het opnieuw fris en stoer lijkt. Wanneer Chad enkele goedbedoelde opmerkingen geeft op het werk van Adam, klappt Adam helemaal dicht. Hij vat die meteen op als kritiek en voelt zich niet goed genoeg. Gitte kan hem overtuigen van het tegendeel en zegt hem ook dat het niet altijd zwak is om hulp te aanvaarden. Het kan hem helpen om verder te komen en misschien dingen te doen waar hij zelf niet aan dacht. Dit kan hem ook helpen om zijn act te verbeteren.

Adam heeft niet veel zin in het cosplaygedeelte, Gitte ook niet. Maar dan bedenkt Gitte zich dat hij wel een mega-act zou kunnen opvoeren. Adam vindt het eerst maar stom. Verkleed op een skateboard? Ze gaan hem allemaal uitlachen. Maar dan denkt hij aan de commentaar van de juryleden. Zijn act was wat saai. Op die manier gaat hij nooit winnen. Hij vertrouwt (al dan niet) op Gitte en gaat samen met haar op zoek naar een killerkostuum. Ze vinden iets waarin hij helemaal gemaskerd is.

COSPLAY GARDEN



FANTASTIC FAIR

Hier vindt de ultieme wedstrijd plaats. Wanneer Adam aan de beurt is, komt plots een soort superheld aan geskatet. Iedereen kijkt vol bewondering naar de anonieme skater, applaus en lof zijn zijn deel. Voor zijn laatste truc doet Adam zijn pak uit en laat hij zien wie hij echt is. De jury geeft toe dat ze het bij het foute eind hadden in het begin, maar zijn tegelijk ook wel blij dat hij hun raad heeft opgevolgd. Daardoor kunnen ze hem als winnaar uitroepen.

Adam krijgt een skateboard dat aangepast is voor zijn vader, zodat ze opnieuw samen kunnen gaan skaten.





BIJLAGE 2: SYNOPSIS VERHAAL NORA

Nora is één brok energie, ze doet regelmatig aan langeafstandslopen. Ze is vegetarisch en een natuurmens. Nora is een diehard klimaatactiviste en zet zich al enkele jaren heel intensief in voor het milieu. Ze is op zich een positief ingestelde meid, maar voelt snel argwaan naar iedereen toe die (volgens haar) niets geeft om het klimaat/milieu. Ze wil dat iedereen haar overtuiging deelt. Nora doet dan ook geen half werk, haar lat ligt erg hoog. Wanneer ze voelt dat ze die niet kan bereiken, wordt ze opstandig en boos. Dit resulteert vaak in verweer en een aanvallende manier van betogen. Het is moeilijk voor Nora om tevreden te zijn met een kleine stap vooruit.

Nora komt naar Silver samen met haar beste vriendin Siel. Ze kennen elkaar al heel lang. Siel biedt vaak tegengewicht wanneer Nora te hard in iets opgaat. Ze merkt wel vaker dat Nora erg kwaad kan worden als dingen niet gaan zoals ze wil. Ze beseft dat Nora de dingen graag perfect wil doen, maar merkt dat ze door haar kwaadheid vaak het tegenovergestelde bereikt. Siel is opgewekt, speels en spontaan. Ze probeert graag nieuwe dingen uit en zegt waar het op staat.



ENTRANCE

Nora staat samen met Siel in de rij wachtenden voor de ingang van het Silver-festival. Ze zijn enthousiast om aan hun dag te starten. Tijdens het wachten vraagt Nora plots of Siel zin heeft in een stukje appel. Ze haalt het aardappelmestje van haar oma boven om de appel te schillen. Siel is verbaasd en zegt Nora dat ze dit nooit mee binnen zal krijgen op het festival. Nora is van haar melk, ze neemt dit mesje overal mee naartoe en wil het niet kwijtraken. Ze vraagt aan Siel om het mee te smokkelen in haar bh. Siel weigert dit en raadt Nora aan om het gewoon af te geven en aan het einde van het festival op te halen. Dit zorgt voor een interne strijd bij Nora. Geeft ze het mesje af of probeert ze het toch binnen te smokkelen?

Nora is heel enthousiast om naar deze stage te gaan. Ze heeft gehoord dat één van haar favoriete veggie-goeroes, Kiddo Green, een workshop verzorgt. Ze is teleurgesteld wanneer ze merkt dat Kiddo Green ook niet-vegetariërs toelaat in de workshop. Wat doen mensen hier wanneer ze niet veggie leven? Nora start aan een tirade. Siel probeert haar te kalmeren en maakt duidelijk aan Nora dat ze ook eens moet leren blij zijn met kleine stapjes vooruit. Nora's gedrag verandert nog niet helemaal, maar dit zet haar aan het denken. Om even te ontspannen besluiten Nora en Siel om langs de Blijbe Beestenschuur te gaan om te genieten van yoga met geiten.

VEGGIE WORLD



COSPLAY GARDEN

In eerste instantie heeft Nora er weinig mee. Ze houdt niet van een opspringende menigte (op de muziek van de Teppanyaki Dolls) en wil liever de rust opzoeken. Siel begrijpt dat, maar vindt het ook wel jammer. Ze probeert Nora te overtuigen om mee te doen. Nora kan kiezen om mee te doen, te mokken of om zich rustig aan de kant te zetten. Tijdens het concert had Nora haar rugzak op de grond gezet. Wanneer het concert klaar is, ziet ze dat hij vertrappeld werd. Het is een oefening voor haar om te beseffen dat ze de rugzak kan laten maken. Hij is dan niet meer 'perfect' en onbeschadigd, maar helemaal oké om te gebruiken.

Nadien wil Siel graag meedoen met een fotoshoot. Na een beetje moeite doen kan ze Nora overtuigen. Siel raadt Nora aan om zich te verkleden als sexy fee. Nora merkt op dat Siel wel erg graag wil dat ze dat kostuum aandoet. Het valt haar ook op hoe goed Siel er eigenlijk uitziet. Terwijl ze zich aan het amuseren zijn, maakt één van de naaisters de rugzak van Nora.



GRAFFITI FUN

Aangekomen op deze stage is Nora erg onder de indruk van de graffitiwerken her en der en gaat meteen zelf een workshop volgen. Na de workshop ziet ze een artieste van wie ze erg onder de indruk is. Nora wil graag met haar samenwerken, maar zij is niet meteen enthousiast. De artieste noemt Nora een toy en laat haar nog wat oefenen op karton. Hierdoor is Nora uit haar lood geslagen. Ze kan opstandig worden of beseffen dat ze nog wat moet oefenen en misschien nog wel wat tijd nodig heeft.

Na een tijdje krijgt Nora hoofdpijn van de dampen van de graffitijspuitbussen. Al deze verf kan nooit goed zijn voor het milieu. Ze begint te protesteren. Totdat ze te horen krijgt dat er ook milieuvriendelijke alternatieven worden aangeboden. Nora en Siel besluiten om daar eens een kijkje te nemen. Onderweg ontmoeten ze Adam die een prachtige muurtekening aan het maken is. Nora is onder de indruk, maar niet over het feit dat hij met milieuvriendelijke middelen werkt. Adam vertelt dat hij normaal gezien bezig is met reverse graffiti, een milieuvriendelijk alternatief. Nora is onder de indruk en lijkt wat vlinders in haar buik te voelen voor die knappe gast. Adam vraagt of Nora en Siel meegaan naar Skate Gate, waar hij zo meteen een workshop zal geven.

Aangekomen op de Skate Gate besluit Siel om deel te nemen aan de workshop van Adam. Nora zet zich aan de kant om te kijken. Eén van de omstaanders merkt op dat Nora wel erg geïnteresseerd kijkt naar Siel. Nora is van haar melk. Is het dan toch Siel waarvoor ze iets voelt? Na de workshop staan de jongeren nog wat na te praten. Nora weegt in zichzelf af of ze voor Adam wil kiezen of toch echt haar hart wil volgen en Siel een kans geven. Het wordt al snel duidelijk dat Adam hier eigenlijk is met zijn lief Gitte. Nora wacht nog even af, maar hoopt later haar kans te wagen bij Siel.

SKATE GATE



FANTASTIC FAIR

Nora en Siel begeven zich aan het einde van de dag richting de Fantastic Fair. Hier merkt Siel dat Nora al een hele dag foto's met sarcastische comments aan het posten is op sociale media. Siel is niet blij dat Nora haar niet om toestemming vroeg. Ze voeren hier een discussie over.

Later krijgt Siel honger, ze wil graag een hamburger eten. Nora is hier niet blij om, zelfs na alles wat ze vandaag hebben meegemaakt en wat Nora al jaren vertelt over het milieu, wil Siel nog altijd vlees. Ze voelt zich een slechte activiste. Er is veel twijfel bij Nora en de vraag is of ze zich kan neerleggen bij het feit dat Siel regelmatig veggie zal eten, maar nog niet klaar is om vlees af te zweren. Lukt het Nora om haar perfectionisme opzij te zetten?

Om af te sluiten doen Nora en Siel nog een ritje in de carroussel. Wanneer ze in een koets zitten besluit Nora haar kans te wagen en bekent haar gevoelens voor Siel. Ze kussen en sluiten de dag af met een goed gevoel.





BIJLAGE 3: SYNOPSIS VERHAAL BEN

Ben is een eerder introvert persoon. Zijn grote passie is gamen en alles wat ermee te maken heeft. Hij werkt in alle geheim op zijn kamer aan een computergame. De game gaat over een superheld, Maskman, die overdag niet buiten komt, maar 's nachts wraak neemt op mensen die pestgedrag vertonen. Hij heeft weinig vrienden in real life, maar een hele online community waarmee hij in contact staat. Enkel deze community is op de hoogte van zijn Maskman-game.

Lisa, Bens moeder, overtuigt Ben om naar Silver te gaan. Zij heeft ontdekt dat één van de stages op het festival met Cosplay te maken heeft. Dit wekt Bens interesse. Lisa heeft een goede band met Ben en ze gaan samen naar het festival. Soms maakt Lisa zich wel wat zorgen om haar zoon. Ze ziet dat hij heel erg gewend is geraakt aan een bepaalde comfortzone. Ze heeft wat schrik dat Ben fijne dingen in het leven gaat mislopen als hij niet af en toe iets nieuws probeert. Ze hoopt dat hij op Silver toch wat nieuwe mensen leert kennen of nieuwe dingen uitprobeert.



ENTRANCE

Aan de ingang van Silver kan je over de koppen lopen. Het is te druk voor Ben en hij trekt zich meteen terug op zijn smartphone. Lisa probeert Bens aandacht te trekken voor het festival. Er is per stage een entrance met lange files. Alleen aan die van Cosplay Garden staat er slechts een handjevol mensen dat verkleed is. Wie eerst die stage wil doen, moet zich verkleeden als zijn favoriete fantasypersonage. Eerst laat Ben zijn schouders zakken. Hij heeft geen verkleedkieren mee. Lisa heeft een verrassing: uit haar rugzak diept ze het masker op van Maskman dat Ben zelf ontworpen en gemaakt heeft. Het geeft hem onmiddellijke toegang tot Cosplay Garden én geeft hem bovendien de kans om incognito deel te nemen. Ben is verbaasd dat zijn moeder dit masker meebracht. Ze weet toch dat Maskman nog niet getoond mag worden aan de wereld. Ben maakt de afweging of hij doorgaat als Maskman of dat ze gewoon terugkeren naar huis.

Terwijl Ben en Lisa doorheen de Cosplay Garden wandelen, polst Lisa naar het personage Maskman. Wanneer Ben uitlegt dat hij 's nachts de pestkoppen gaat aanvallen, vraagt Lisa zich af of een gewoon gesprek voeren ook niet mogelijk zou zijn. Ben reageert nogal kregelig, praten werkt toch nooit.

Tijdens het rondwandelen loopt Ben zich luidop te ergeren aan de erbarmelijke kostuums. Naar zijn mening zijn veel van de mensen echt niet goed genoeg verkleed. Hij wordt gehoord door één van de omstaanders. Ben probeert het gesprek aan te gaan, maar de gast wordt toch boos. Ben laat Lisa weten dat praten echt niet werkt en dat Maskman daarom dus nodig is. Lisa probeert Ben af te leiden door hem naar een catwalk te brengen. Hier is een soort van modeshow aan de gang om de persoon met het beste kostuum te vinden. Ben is zwaar onder de indruk van een meisje verkleed als Lady Darkish, ze is het net echt. Lisa moedigt Ben aan om met haar op de foto te gaan. Met een klein hartje stelt hij deze vraag. Lady Darkish wil graag weten wie onder het masker zit. Ben kan kiezen om zichzelf te tonen of zich toch nog verlegen te verstoppen. Hij krijgt sowieso een fijne foto in ruil. Daarna ziet Ben het meisje verdwijnen richting The Fittest Mud, hij spoort zijn moeder aan om ook naar daar te gaan.

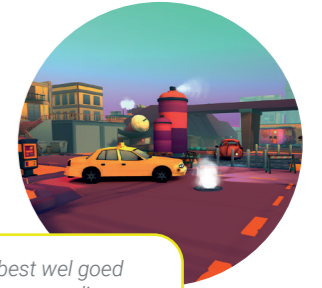
COSPLAY GARDEN



FITTEST MUD

Aan de start van deze stage moet Ben zijn masker afnemen. Het geeft hem wel wat stress om zichzelf te zijn in deze grote massa. Hij twijfelt of hij verder wil gaan zonder masker. Lisa geeft Ben een duwtje in de juiste richting. Uiteindelijk kiest Ben ervoor om zijn masker af te doen. Lisa en Ben amuseren zich rot in de modderpoel.

Daarna willen ze een hoogterparcours gaan doen. Ze hebben de keuze om hier naartoe te gaan via een zandweggetje of een gammele brug. Ben wil liefst het zandweggetje nemen, maar Lisa zegt dat het soms ook leuk is een risico te nemen. Ze heeft schrik dat Ben leuke dingen zal mislopen als hij altijd de easy way out kiest. Ze kan Ben overtuigen om het bruggetje te nemen. Wanneer Lisa en Ben bezig zijn aan het hoogterparcours blokkeert de jongen voor Ben op het lastigste punt. De jongen wil niet verder en Ben voelt zelf de angst opkomen. Wat is hij hier aan het doen? Hij denkt aan de opmerking van Lisa en moedigt de jongen aan om toch door te zetten. Zo ronden ze toch allemaal het parcours af.



GRAFFITI FUN

De ondertussen enthousiaste Ben gaat met Lisa verder naar de Graffiti Fun. Hij kan best wel goed tekenen en doet mee aan tagworkshop. Hij wordt wel wat onzeker van alle "street"-jongeren die staan toe te kijken. Hij werd al eens gepest door dit type kerels. Ben zet door begint te taggen. Wanneer één van de jongeren zijn werk een "throw up" noemt, weet Ben niet goed wat hij moet denken. Noemen ze zijn werk nu overgeefsel? Hij probeert het zich niet aan te trekken en amuseert zich met het taggen.

Als Lisa ziet hoe Ben zich amuseert met het maken van tags besluit ze een schetsboek te kopen voor Ben. Terwijl ze iets drinken, begint Ben meteen enthousiast te schetsen. Een bekende stem zegt plots dat Ben coole tekeningen maakt. Hij kijkt op en ziet Lady Darkish staan. Ben is helemaal van zijn melk, hij begrijpt niet goed dat ze weer contact zoekt met hem. Zou ze echt geïnteresseerd zijn in hem?

Daarna gaat hij nog verder met een andere workshop. Hij krijgt heel wat complimenten op zijn werk, dit is hij niet gewend. Een skater, Deef, wil graag op de foto met Ben. Argwanend laat hij dit toe en Deef blijkt echt een toffe gast te zijn die ook geïnteresseerd is in gamen. Hij nodigt Ben uit om mee te komen naar de Skate Gate.

Aangekomen op Skate Gate wil Ben terug in zijn veilige cocon kruipen. Hij voelt zich niet op zijn gemak tussen deze jongeren. Hij vraagt zelfs zijn masker terug aan Lisa, die weigert om dit te geven. Deef wil graag dat Ben met hen mee komt doen. Ben durft niet goed toe te geven dat hij nog nooit heeft geskatet. Hij probeert zijn angsten te overwinnen op de hoogste ramp en gaat ofwel keihard op zijn mond of hij durft toe te geven dat hij nog moet leren. Deef steunt Ben en zegt dat hij hem wel lessen zal geven. Ben bedenkt zich dat er misschien dus toch iets in dat praten met jongeren zit. Deef en Ben wisselen nummers uit, ze gaan na het festival nog afspreken. Deef heeft zelfs ideeën voor de Maskmangame.

SKATE GATE



FANTASTIC FAIR

Op de Fantastic Fair is het Ben die Lisa uitdaagt om zich over haar angsten heen te zetten en mee in het spookhuis te gaan. Lisa is blij dat Ben opgebloeid is. Daarna besluit Ben zijn dagje af te sluiten in de botsauto's. Op het laatste moment springt Lady Darkish in zijn botsauto. Ze praten wat en Ben durft uiteindelijk haar nummer te vragen. Ze geeft hem een papertje om thuis te openen. Hierop vindt Ben haar nummer en een boodschap waaruit blijkt dat ze Atomic_Tina is, één van zijn beste online vrienden.



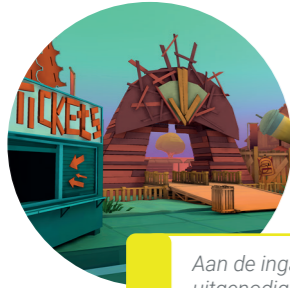


BIJLAGE 4: SYNOPSIS VERHAAL LOTTE

Lotte beleeft een redelijk normale jeugd. Ze woont als enig kind met haar ouders en is de bezige bij van de familie. Ze speelt viool, ze zit in de scouts en ze gaat na school nog naar de tekenacademie. Maar tegelijkertijd legt dat een enorme druk op haar. Lotte kan niet goed nee zeggen, dat is ook de reden waarom ze zoveel doet. En ze wil alles dan nog eens extra goed doen, zodat ze niemand kan teleurstellen.

Haar ouders hebben allebei een drukke job en zijn regelmatig van huis weg. Dat zorgt ervoor dat Lotte zich wat verlaten voelt en een enorme drang heeft om ergens bij te horen. Toch is ze sociaal niet altijd erg handig. Ze denkt dat dit is omdat ze nooit heeft kunnen oefenen op een broer of een zus. Als ze een tegenslag heeft, probeert ze het altijd alleen te verwerken. Ze wil niet dat iemand haar ziet als een zwakkeling.

Als Lotte een uitnodiging ontvangt voor het Silverfestival besluit ze om Matteo mee te nemen. Matteo is haar steun en toeverlaat, haar buurjongen die ze al haar hele leven kent. Matteo is anders dan zij, staat sterker in zijn schoenen: hij kan wel zijn wie hij is en trekt zich weinig aan van wat anderen denken. Matteo is een fitboy, hij is vreselijk begaan met gezond eten en spieren kweken. Dat zie je ook meteen aan hem. Lotte zou soms graag meer zoals hij zijn, maar dat lukt haar niet.



ENTRANCE

Aan de ingang is Lotte nog steeds aan het twijfelen of het geen vergissing is dat ze haar hebben uitgenodigd. Matteo overtuigt haar van het feit dat ze het waard is. En dat hij zo blij is dat hij mee mocht.

Maar wanneer Matteo aan de ingang opmerkingen krijgt over zijn uiterlijk ('Eigenlijk moet jij twee tickets hebben, je neemt de plaats van twee personen in met die spierbundels.'), twijfelt Lotte toch weer. Ze wil dat Matteo plezier heeft in het festival, en als hij niet blij is, dan zij ook niet.

Matteo dient de belagers echter zelfverzekerd van antwoord waardoor ze is gerustgesteld. Ze gaan binnen en ze gaan zich amuseren. Er heerst een gevoel van opwinding, dit wordt leuk!

Eigenlijk wil Lotte meteen naar de Cosplay, maar Matteo is meer geïnteresseerd in de Fittest Mud stage. Hier kan hij eindelijk tonen wat hij waard is, voor gelegenheden als dit heeft hij zo lang getraind.

In deze stage beleven ze behoorlijk wat fun. Matteo doet mee aan de verschillende uitdagingen, troont Lotte mee naar alle plekjes en laat haar ook wat proberen. Weet ze dan niet dat dat de nieuwe trend is? Fitgirls zijn de nieuwe hipsters. Lotte twijfelt, maar geeft toe. Als iets een nieuwe trend is, dan moet zij dat zeker ook proberen want dat vergroot haar kans om ergens bij te horen. Wanneer Lotte ziet dat Matteo zich zo amuseert, vermaant ze zichzelf dat ze haar wil had willen opdringen. Matteo is zo tevreden, gelukkig heeft ze haar eigen zin niet doorgezet.

Ze zien enkele andere jongeren bier drinken. Matteo zegt dat hij dat al wel eens gedaan heeft, maar dat het eigenlijk niet zo lekker is. En dat je er bovendien een beetje de controle door kwijtraakt. De ouders van Lotte hebben ongeveer hetzelfde verteld. Lotte belooft hem dat ze nooit zomaar zal drinken.

Lotte blijft toch wat zeuren over de cosplay, waarop Matteo na een tijdje toegeeft: oké, ze zullen ernaartoe gaan, maar liefst niet te lang, er is nog zoveel dat ze kunnen doen. Hij wil dolgraag naar de Graffiti Fun hierna, want hij tekent graag. Prima voor Lotte.

FITTEST MUD



COSPLAY GARDEN

Ze haalt haar favoriete pak boven en gaat mee met een groepje naar een podium. Matteo vindt het toch zeker niet erg? Nee, hoor (maar toch voelt ze zich al een beetje schuldig). Ze gaat helemaal op in het spel en leert de jongens en meisjes kennen die met haar mee spelen.

Het lijkt haar een toffe bende, maar toch zegt ze op het einde dat ze weer naar haar vriend moet. Lotte krijgt de wind van voren en de groep lacht met Matteo. Lotte vindt dit niet fijn, maar lacht toch mee. Het lijkt een fijne groep en ze wil hen niet voor het hoofd stoten. Met zijn allen gaan ze naar de volgende activiteit, ze bewonderen de grote beelden en de mensen op de catwalk. Lotte krijgt steeds meer het gevoel dat ze een groep heeft gevonden waarin ze thuishoort.

Maar plots staat Matteo achter haar. Zullen ze dan nu naar de Graffiti Fun gaan? Lotte stelt Matteo voor aan de groep vrienden en vraagt of ze allemaal mee willen komen. Eerst wordt er geknikt, maar de 'leider' van de groep (Jayden) keert plots zijn kar: nee, ze gaan liever naar de Veggie stage. Ook de anderen willen dat plots.

Lotte weet niet goed wat ze moet doen. Matteo vindt die Veggie maar niets. Kom, ze gaan naar de graffiti. Maar Lotte blijft twijfelen, zeker als de anderen haar vragen om met hen mee te gaan. Jayden geeft een valse opmerking in de richting van Matteo. Hij draait zich om en gaat weg. Hij zegt aan Lotte dat hij naar de Graffiti Fun gaat. Ze wil hem tegenhouden, maar dat lukt niet. Verward besluit Lotte met de groep mee te gaan.



VEGGIE WORLD

Lotte maakt zich klaar om de planten te ontdekken, maar dan beginnen de anderen te lachen. Deze stage heeft de beste bierstand, dus ze gaan gewoon allemaal een pintje drinken! Bier is toch ook vegetarisch?

Lotte twijfelt. Ze heeft nog nooit bier gedronken. Ze heeft bovendien aan Matteo en haar ouders beloofd dat ze dat niet zomaar zal doen. Maar de groep dringt aan: ze zal toch niet de enige zijn die niets drinkt. Komaan, Lotte! Jongeren hebben de keuze om zich te laten leiden door de groepsdruk of zich ertegen te verzetten. Ofwel wordt Lotte achtergelaten door de groep of Lotte kiest er zelf voor om weg te gaan. Ze voelt zich rot. Nu heeft ze niemand meer. Matteo haat haar en de anderen zijn weg. Het is allemaal haar eigen schuld. Waarom heeft ze niet naar Matteo geluisterd? Ze is moe, heeft het koud en wil naar huis.

Lotte zoekt naar Matteo, maar vindt hem nergens. Wanneer ze bij mensen gaat vragen naar haar vriend, reageren die nogal bars dat er nu ook weer niet zoveel volk is. Hoe kan je hier nu iemand kwijtspelen?

Lotte blijft zoeken, komt de groep van Jayden ook weer tegen. Maar deze keer negeert ze hen, iets wat ze misschien al eerder had moeten doen. Zelfs als Jayden snerend reageert, laat ze zich niet vangen. Ze is gegroeid, beseft dat ze soms haar eigen weg moet volgen.

Bij de graffiti muur ontdekt ze een teken van Matteo. Hij heeft een meisje getekend dat op haar lijkt en ondertekend met zijn naam. Ze is ontroerd, hij haat haar vast niet. Ten einde raad laat ze zich overhalen een cursus graffiti te volgen. Ze doet het om haar gedachten af te leiden, maar terwijl ze bezig is, krijgt ze een idee. Ze vraagt of ze een grote tekening mag maken, maar echt een heel grote. De begeleider stemt toe, uiteindelijk is het al bijna avond, dus er mag wel wat overschilderd worden. Lotte schrijft in heel groot: 'Sorry, Matteo!' en gaat dan tevreden zitten. Maar Matteo komt niet.

GRAFITTI FUN



FANTASTIC FAIR

Lotte besluit dat het welletjes is geweest. Ze vindt Matteo niet, die is vast al naar huis, waarschijnlijk nog steeds boos op haar. Misschien moet ze ook maar naar huis gaan. Of zou ze blijven zoeken?

Plots hoort ze een stem vanuit de lucht.
'Het is oké!'

Matteo zit in het reuzenrad en ziet zo haar boodschap. Daarna komt hij er lachend uit en neemt haar in zijn armen. "Laten we alsjeblieft nooit meer zo naar tegen elkaar doen." Matteo geeft toe dat hij haar wat meer vrijheid had moeten gunnen en Lotte ziet in dat ze beter om moet gaan met groepsdruk. Daarna doen ze nog enkele leuke activiteiten om af te sluiten.



*“Every cloud
has a
silver lining.”*



COLOFON

Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie ontwikkelde Silver in samenwerking met CREATE.eu.

Silver werd ontwikkeld met steun van de Vlaamse regering; in opdracht van Vlaams ministers van Welzijn, Jo Vandeurzen en Wouter Beke.

Dit educatief pakket kwam mede tot stand met de steun van RC Gent-Zuid en het VAF/gamefonds.

AUTEURS :

Bart Witvrouwen - Nanouschka Verhamme - Eva De Jaegere - Prof. Gwendolyn Portzky
Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, UGent

VORMGEVING :

Jasmien Witvrouwen
Seriously Not Too Serious

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER :
Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, Universiteit Gent

WEBSITE :
www.silvergame.be

Belangrijk: Voor educatieve en pedagogische doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

