



**UCLL**  
HOGESCHOOL

# School <3 Onderzoek

**Nele Kelchtermans**

**Marthe Vermeulen**

29/04/2022

#MOVINGMINDS



# De treinreis



#MOVINGMINDS



# De treinreis

de security van een club in Brussel

- *Sevda, van het vrouwelijke veiligheidsteam*

een nanny uit Parijs

- *Victor, die graag met kinderen omgaat en hierna kleuteronderwijs gaat studeren*

een topvoetballer

- *de kapitein van de Red Flames*

een student in de astrofysica

- *een veertienjarig, hoogbegaafd meisje dat net haar studies is gestart aan de KU Leuven*

een caféuitbater

- *een 35 jarige transvrouw*



# De treinreis

iemand die de laatste 15 jaar in de gevangenis zat

- *een mensenrechtenactivist die in zijn land werd opgepakt in een demonstratie, en die naar hier kwam als vluchteling*

een moeder met haar kind

- *een tienermoeder die op haar 14<sup>de</sup> zwanger werd*

een poetsvrouw

- *een topchirurge uit Syrië, die door de oorlog als vluchteling naar België kwam*

een volleybalteam

- *het nationale paralympische team*



# De treinreis

een pasgetrouwd koppel

- *een man van 78 en een vrouw van 75 die elkaar een paar jaar geleden leerden kennen, en die maar niet genoeg van elkaar kunnen krijgen*

een gezin van vier

- *twee mannen met een geadopteerde zoon en dochter*

de directeur van een belangrijk bedrijf

- *een zwarte vrouw*



# Youth for Love

- 2019 – 2023
- 4 secundaire scholen
- ASO, TSO, BSO en Duaal Leren
- Voorkomen van geweld tussen jongeren
- [www.youthforlove.eu](http://www.youthforlove.eu)



# de nieuwe onderwijsdoelen



## LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE GEZONDHEID

Het opbouwen, onderhouden en versterken van mentaal welbevinden:

- inzicht in begrippen zoals zelfvertrouwen, gevoelens en hun functie, de **samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag**
- **bespreekbaar maken** van wat leeft bij leerlingen

## BURGERSCHAP

De dynamiek en de gelaagdheid van de (eigen) identiteiten duiden

- aandacht voor persoonlijke en politiek-maatschappelijke **identiteitsvorming**

Omgaan met diversiteit

- respectvol en constructief met elkaar omgaan
- herkennen van discriminatie en racisme

De wederzijdse **invloed** tussen maatschappelijke domeinen en de **impact** ervan op de samenleving en het individu kritisch benaderen.

## SOCIAAL-RELATIONELE COMPETENTIES

Interpersoonlijke relaties opbouwen, onderhouden en versterken:

- respectvol omgaan met elkaar
- opkomen voor zichzelf door eigen noden, behoeften en **grenzen duidelijk** te maken
- elkaars **grenzen respecteren**

# de nieuwe onderwijsdoelen



## ZELFBEWUSTZIJN

Leerlingen leren over zichzelf na te denken, zichzelf uit te drukken, zichzelf te sturen en veerkrachtig te zijn.

Enkel eindtermen voor deze competentie binnen andere sleutelcompetenties:

- lichamelijke en geestelijke **gezondheidszorg**: bv. hulp zoeken, feedback geven over gedrag
- sociaal-relatieve competenties: bv. de eigen **fysieke en mentale grenzen bewaken**, sociaal vaardig zijn
- leercompetenties: hun leerproces analyseren en reguleren
- cultureel bewustzijn: bv. uitdrukken hoe **cultuuruitingen** hun gedachten en gedrag **beïnvloeden**





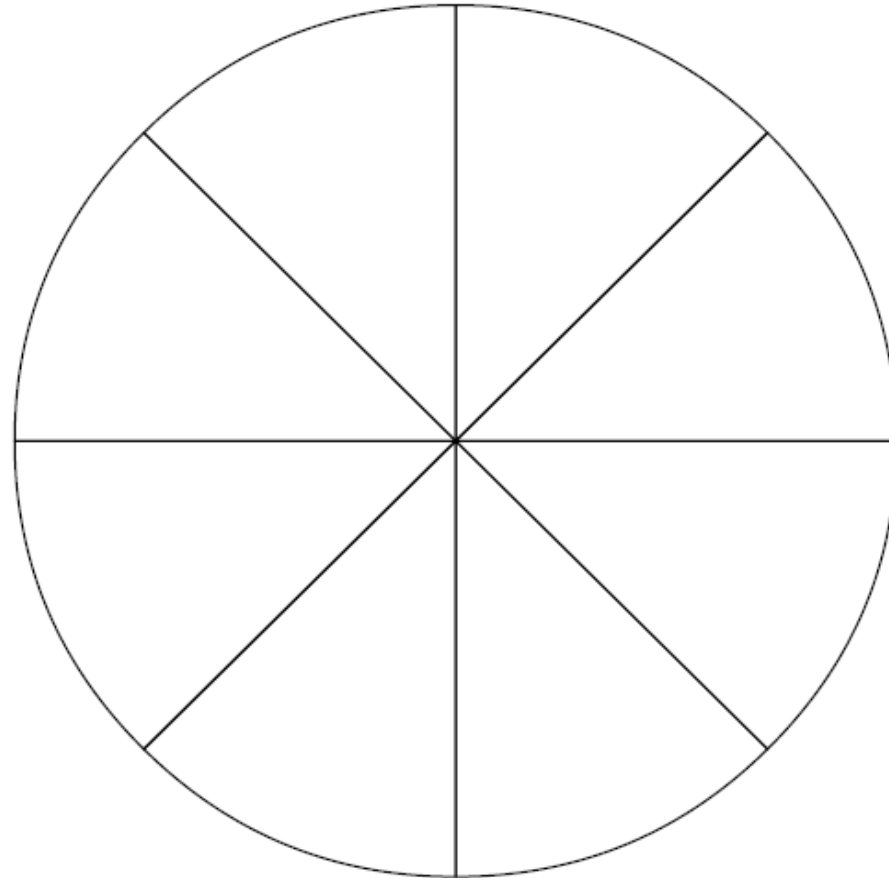
# Identiteit

Wie ben ik?

Wat vind ik belangrijk?

Hoe zien anderen mij?

Met deze oefening bespreek je hoe identiteit gelaagd is.





# Identiteit

Heeft mijn identiteit (of bepaalde aspecten van mijn identiteit) een invloed op mijn omgeving?

[De Power Walk \(uit 'Wit is ook een Kleur van Sunny Bergman\)](#)

Deze oefening maakt moeilijke begrippen als **privilege** en **intersectionaliteit** bespreekbaar en zichtbaar



# Waarden en normen

*Wat zou jij doen?*

Je mag voor de eerste keer gaan eten bij je schoonouders. Na het eten laat je een luide boer.

- *Ja, natuurlijk!*
- *Dat zou ik nooit doen!*



# Waarden en normen

Wat zijn 'onze' normen?

Waar en van wie heb ik die geleerd?

Blijven normen hetzelfde doorheen de tijd?

Zijn normen overal in de wereld dezelfde?

Wat zijn voordelen aan sociale normen?

Wat zijn nadelen aan sociale normen?

Wat is eigenlijk 'normaal'?



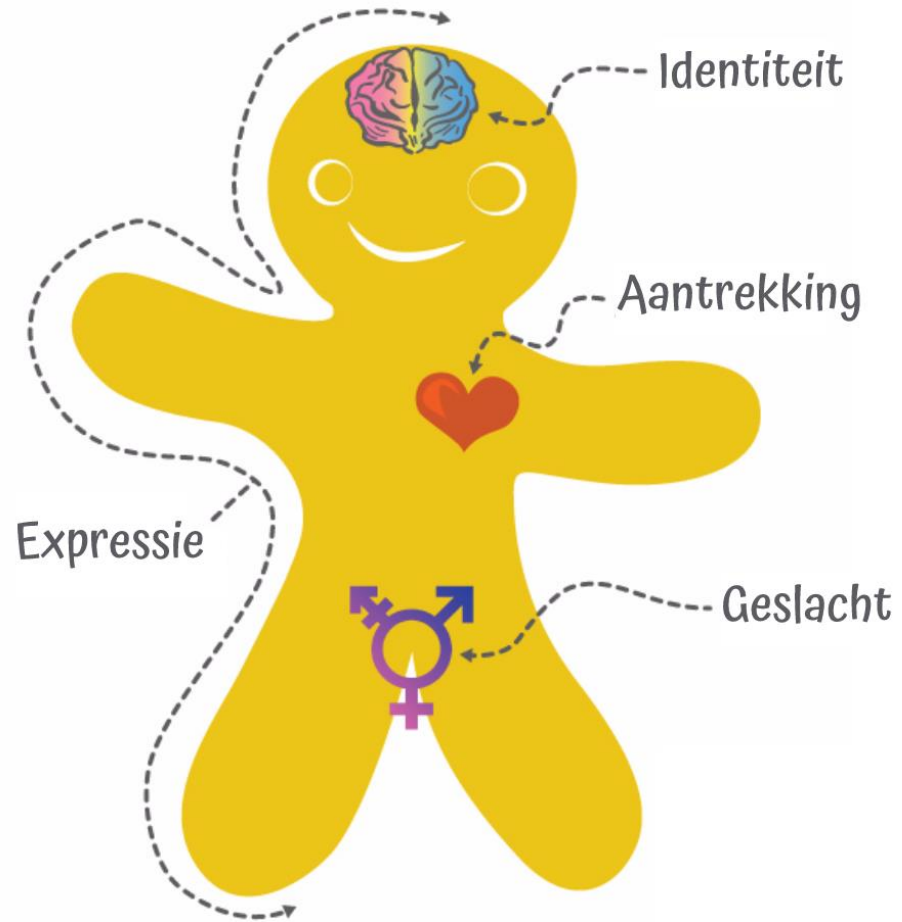
# Gendernormen

[Gendernormen doorheen de tijd en in de wereld](#)





# Gendernormen





# Macht en ongelijkheid

*Beeld de volgende situatie uit en laat de andere leerlingen raden om wat voor relatie het gaat:*

- relatie ouder/kind
- relatie tussen vrienden
- relatie tussen klasgenoten
- relatie tussen leerkracht en leerling
- relatie tussen oudste en jongste van het gezin
- relatie tussen een koppel
- relatie tussen een trainer en een coach



# Gezonde relaties

Drie voorwaarden

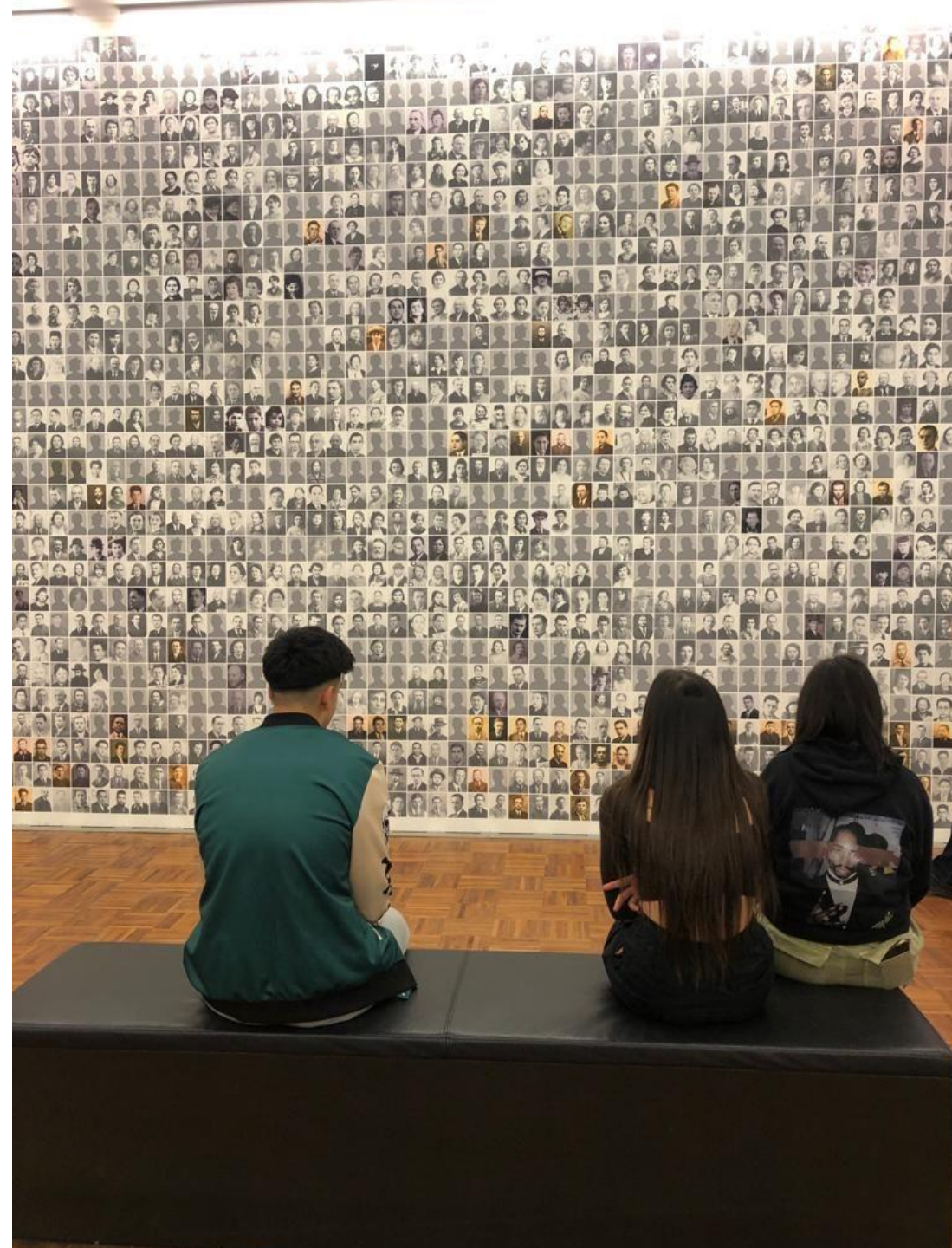
- Toestemming
- Gelijkwaardigheid
- Vrijwilligheid

[Consent, as simple as tea](#)





# Bezoek aan Kazerne Dossin





# De groep, normen en waarden



#MOVINGMINDS



# Identiteit en wij vs zij





# Identiteit en wij vs zij





# Opkomen tegen onrecht



#MOVINGMINDS



# Opkomen tegen onrecht

Toen de nazi's de communisten arresteerden, heb ik gezwegen;  
ik was immers geen communist.

Toen ze de sociaaldemocraten gevangenzetten, heb ik gezwegen;  
ik was immers geen sociaaldemocraat.

Toen ze de vakbondsleden kwamen halen, heb ik niet geprotesteerd;  
ik was immers geen vakbondslid.

Toen ze de Joden opsloten, heb ik niet geprotesteerd;  
ik was immers geen Jood.

Toen ze mij kwamen halen  
was er niemand meer, die nog protesteren kon.



# Helaas ook brandend actueel





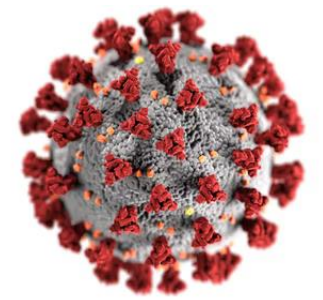
**#Generatie Veerkracht**

#MOVINGMINDS





# #Generatie Veerkracht



- Mentale gezondheid – jongeren – covid-19



FACULTY OF MEDICINE  
AND HEALTH SCIENCES



FACULTY OF  
LAW AND CRIMINOLOGY



Meer dan 44.000 kinderen en jongeren over corona

Coronacrisis treft alle kinderen en jongeren

Resultaten online-enquête #jongerenovercorona



RELATIES, STRESS EN AGRESSIE IN TIJDEN  
VAN CORONA IN BELGIË: VOORNAAMSTE  
BEVINDINGEN OVER DE EERSTE VIER  
WEKEN VAN DE CORONAMAATREGELEN

Rapport 1 - 13 mei 2020

Een onderzoek onder leiding van Prof Ines Keygnaert & Prof Christophe Vandeviver,  
Universiteit Gent

#MOVINGMINDS



Nieuws Covid-19

## Alle studies bewijzen: jongeren zijn mentaal het hardst getroffen door corona



Vanaf 15 maart krijgen studenten weer één lesdag op de campus per week. Beeld  
Wannes Nimmegeers

Van alle leeftijdsgroepen staat bij jongeren het mentaal welzijn het meest onder druk door corona. Dat blijkt uit een rapport van de GEMS dat alle beschikbare studies daarover bundelt en dat *De Morgen* kon inkijken.

## COVID-19: MENTALE GEZONDHEID EN WELZIJN VAN KINDEREN EN JONGEREN IN GEVAAR

Minstens 1 op de 7 kinderen en jongeren moest het grootste deel van het afgelopen jaar verplicht thuisblijven door COVID-19 maatregelen, waardoor hun mentale gezondheid en welzijn in gevaar zijn - UNICEF

### NIEUWS

## Coronavirus - Pandemie heeft "verontrustende impact" op mentale gezondheid van jongeren

(Belga) De pandemie heeft een grote impact op het mentaal welzijn van jongeren. Dat concludeert ziekenfonds CM op basis van onder meer het aantal opnames in psychiatrische ziekenhuizen en het aantal voorgeschreven geneesmiddelen voor psychische problemen bij haar leden onder de 18 jaar. "We moeten lessen trekken en zorgen dat de nodige mentale ondersteuning beschikbaar is voor iedereen", zegt CM-voorzitter Luc Van Gorp.

## "We zijn eenzaam, bang en ongelukkig": de wachtrij van jongeren bij de psycholoog wordt steeds langer

VRT NWS heeft Vlaamse psychologen naar de ervaringen in hun praktijk gevraagd. Wat blijkt? De gevolgen van de coronacrisis hebben een enorme impact op het mentaal welzijn van jongeren. De meerderheid van de psychologen maakt zich daarom ook zorgen. Velen zien een stijging van het aantal jonge mensen dat worstelt met klachten als angst, eenzaamheid en depressieve gevoelens.

#MOVINGMINDS



# Generatie Veerkracht

- Een veerkrachtversterkend traject voor jongeren binnen de schoolcontext.





# Generatie Veerkracht

## Pijlers

- Toegankelijkheid
- Participatie
- Inspelen op huidige noden
- Impactmeting

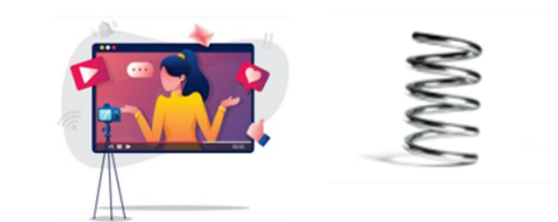
**OVER  
TOP**





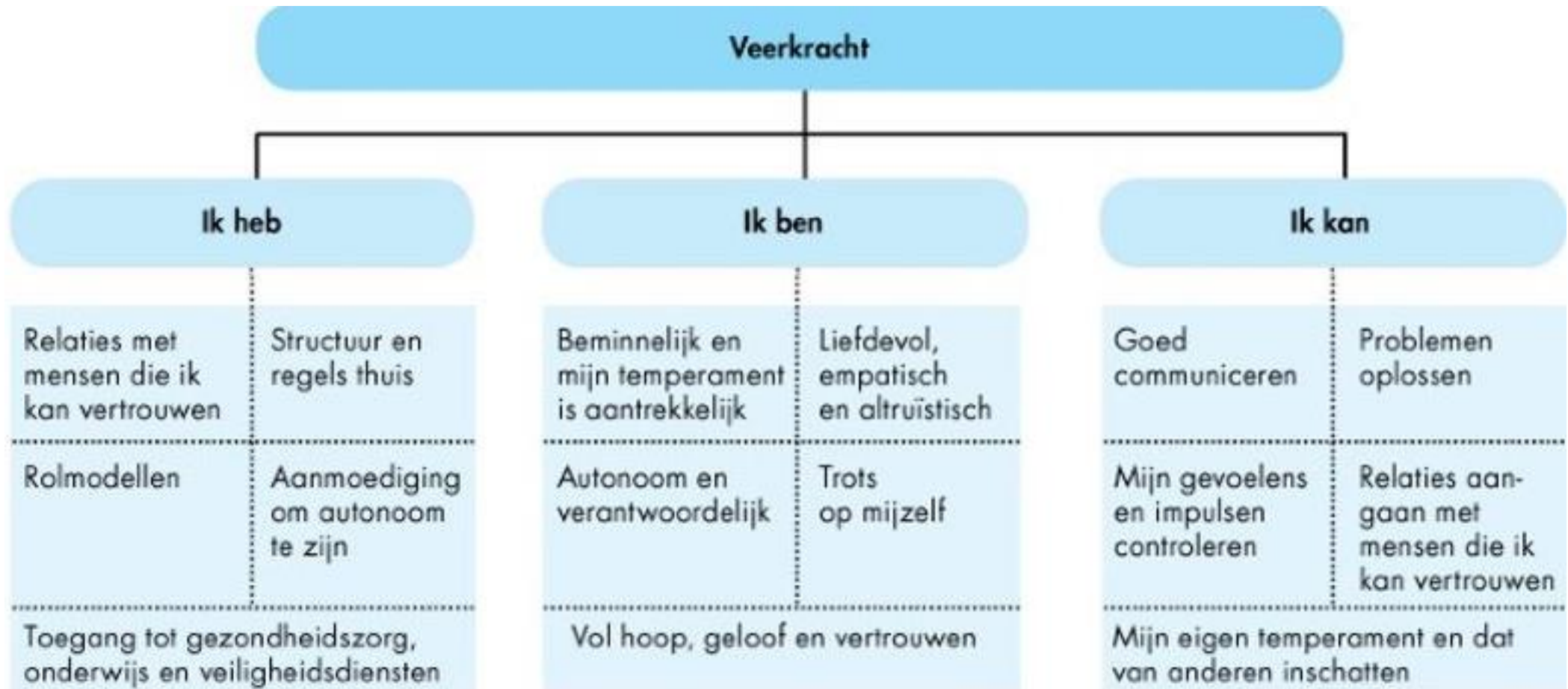
# Traject Generatie Veerkracht

- Wie? Jongeren 12-18 jaar
- Wat? Wekelijkse groepssessie (binnen/buiten schooluren)
- Waar? Eigen school
- Wanneer? Gedurende 5 weken okt-dec '21
- Inhoud? verbaal & non-verbaal





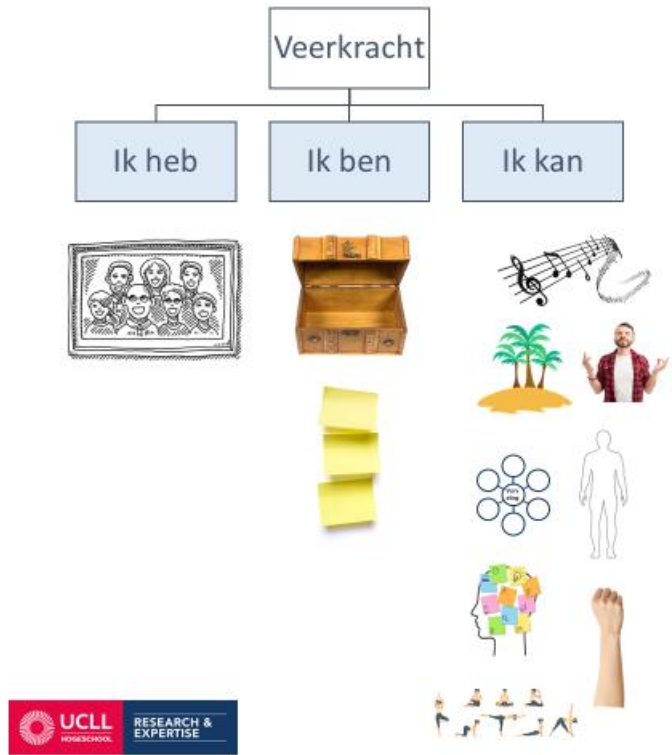
# Kader





# Inhoud: veerkrachtdiagram Grotberg

## Jouw Veerkracht Diagram





# Ervaring

- Op zoek naar je steunfiguren

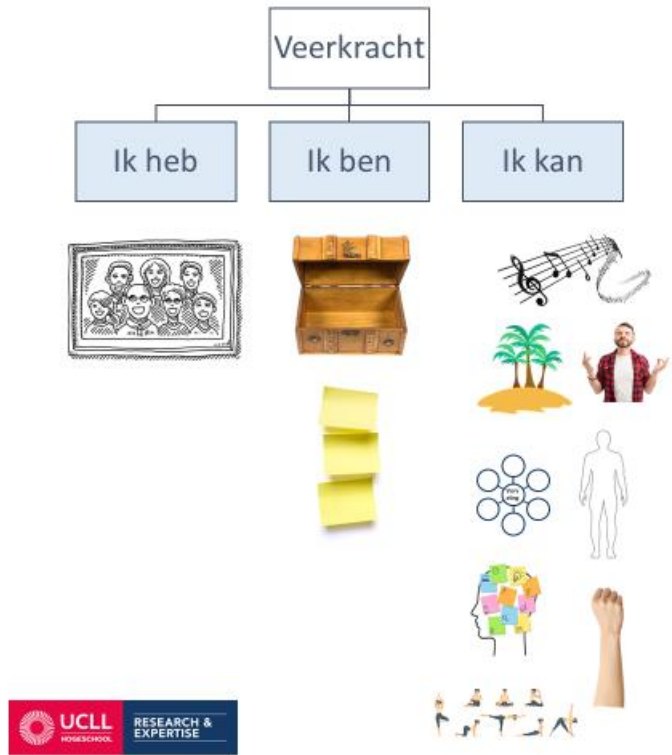






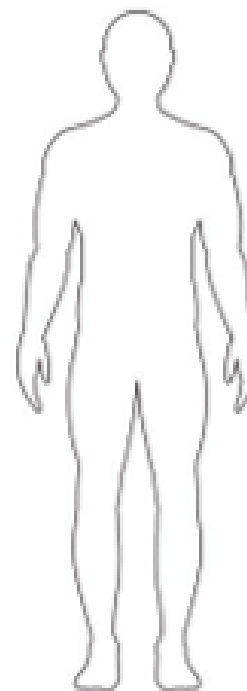
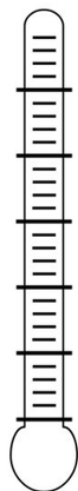
# Inhoud: veerkrachtdiagram Grotberg

## Jouw Veerkracht Diagram





# Inhoud: relaxatietechnieken



## QR-codes

Relaxatiemuziek



Ademhaling



Progressieve (spier)relaxatie



Veilige plek



Bodyscan





# Ervaring



- Kracht Van Gedachten





# Inhoud Digital storytelling



## Digital Storytelling: Veerkracht

Wie ben je?	Wat is het doel van je verhaal?	Jouw veerkracht het voorbije jaar	Jouw veerkracht: ik heb
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Jouw veerkracht: ik ben	Jouw veerkracht: ik kan	Samenvatting	Slot
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

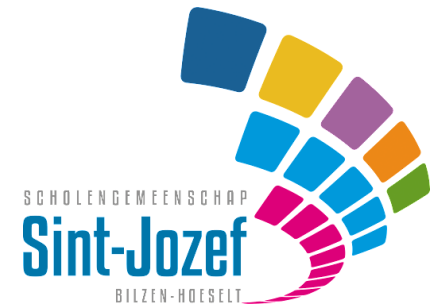
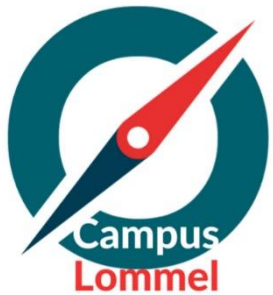


# Partners





# Deelnemende Scholen



Atlas  
College  
Katholiek Secundair  
Onderwijs Genk



DON BOSCO  
COLLEGE  
HECHTEL

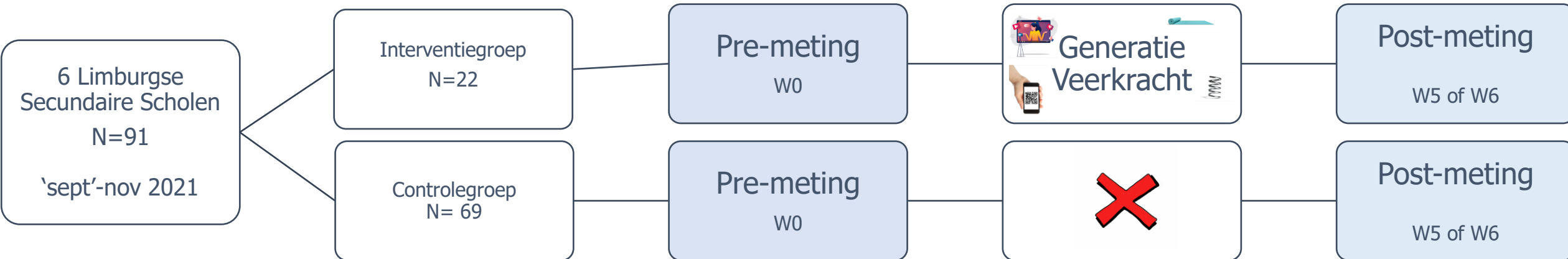
#MOVINGMINDS



# Impactmeting

## Onderzoeksopzet en inhoud onderzoek

- *Wat is de impact van het volgen van een 5-weken durend veerkrachtversterkend groepstraject binnen de schoolcontext op het **mentale welzijn, stress en affect** bij jongeren?*





# Bevindingen jongeren



Zou je anderen aanraden het traject te volgen:

**100% JA**



Vind je dat dit traject vaker aan bod dient te komen op jouw school:

**91% JA**



Tevredenheid over traject:

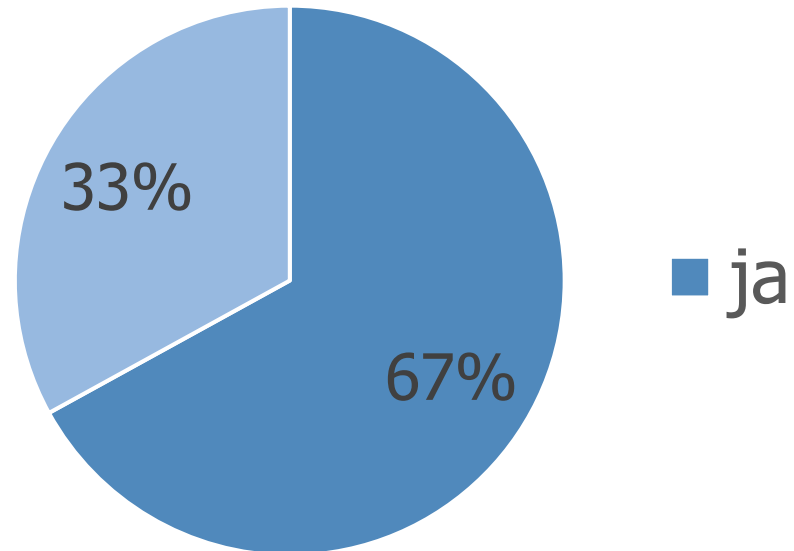
**7,3 / 10**





# Bevindingen jongeren

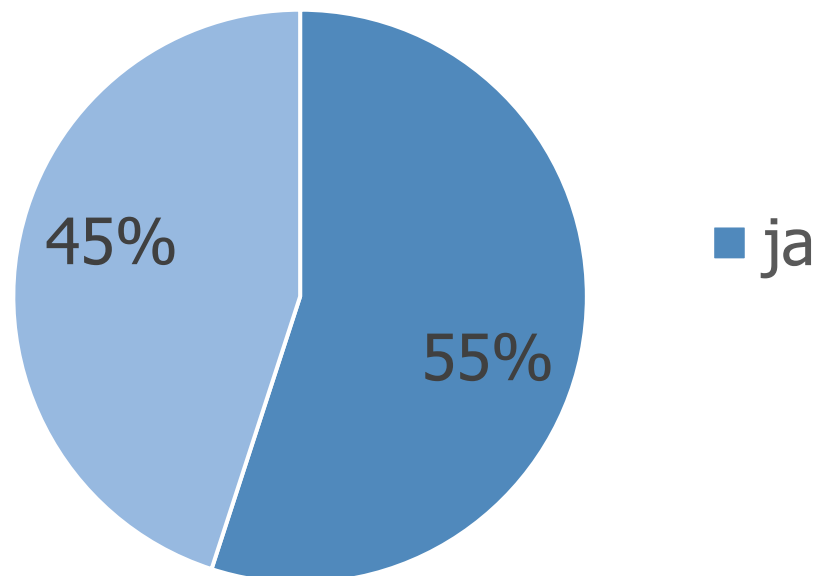
Standaard binnen de lesuren?





# Bevindingen jongeren

Traject voor iedereen?





# Besluit Pilotstudie

- Positieve Bevindingen vanuit jongeren
- Geslaagde Pilotstudie
- Maatschappelijke meerwaarde ervaren, warm onthaald door de scholen, aanbod mentale welzijn op school als stap in de goede richting.
- Significant effect op affect van de jongeren
- Verontrustende lage baseline m.b.t. mentale welzijn



Vervolg...



The background of the entire image is a blurred action scene. On the left, a person in a dark blue long-sleeved shirt and blue jeans is running. In the center, a person in a dark blue uniform with a belt and a dark cap is running. On the right, a large white sunburst graphic is superimposed over the scene. The sunburst consists of a central circle with many thin, white, radial lines extending outwards, creating a bright, glowing effect. The overall color palette is dominated by blues and greys, with the white sunburst providing a high-contrast element.

# Conflicthelden

#MOVINGMINDS



# Maak kennis met Conflicthelden





[www.conflicthelden.be](http://www.conflicthelden.be)

- Wat?
  - Online platform ter ondersteuning bij conflicten (ruzies, pesten, agressie, frustraties, ...)
- Voor wie?
  - Jongeren (13 – 18j) & professionals die met jongeren werken
  - Ontwikkeld samen met jongeren en professionals
- Hoe?
  - Adviezen, getuigenissen en toeleiding naar hulp
  - Methodieken, oefeningen en plannen
  - Meer info: [www.conflicthelden.be](http://www.conflicthelden.be)





# Maak kennis met Conflicthelden

- [De Website](#)
- [Getuigenis Justine](#)
- [Getuigenis Stefanie](#)
- [Adviezen](#)
- [Begeleiders](#)
- [Mijn Profiel](#)

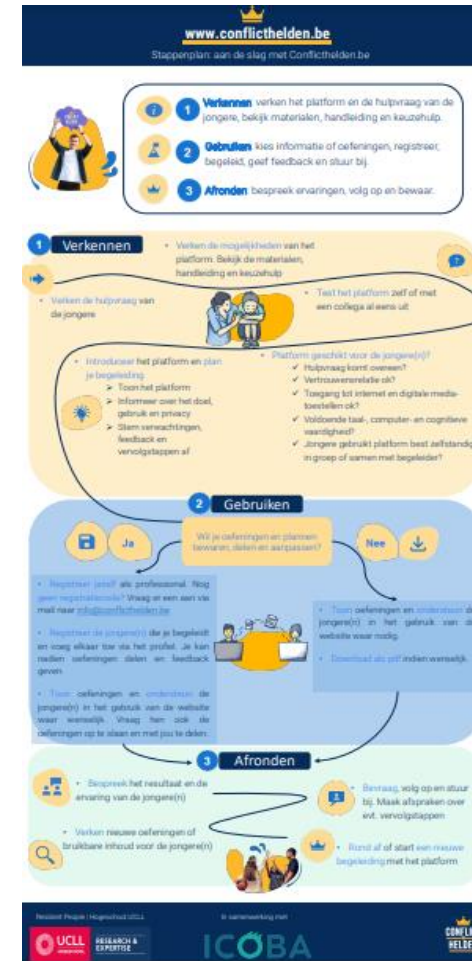


#MOVINGMINDS





# Maak kennis met Conflicthelden





# Youth For Love 2

#MOVINGMINDS



# Onderwijsprofessionals ondersteunen bij grensoverschrijdend gedrag tussen jongeren.

- 20/5/2022
- Provinciehuis Leuven
- **Inschrijving: gratis mits registratie**  
(<https://research-expertise.ucll.be/nl/navormingen/onderwijsprofessionals-ondersteunen-bij-grensoverschrijdend-gedrag-tussen-jongeren/inhoud>)

The screenshot shows the website header with the UCLL Hogeschool logo and 'RESEARCH & EXPERTISE' text. The navigation menu includes 'Actueel', 'Expertisecentra', 'Navormingen' (highlighted in red), 'Samenwerken', 'Contact', and 'EN/NL'. Below the menu is a banner with a background of hands holding a grid of hexagonal icons representing various fields like medicine, science, and education. The main text on the banner reads: 'ONDERWIJSPROFESSIONALS ONDERSTEUNEN BIJ GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG TUSSEN JONGEREN' and 'DIGITAL SOLUTIONS'.



# Meer info?

- [Marthe.vermeulen@ucll.be](mailto:Marthe.vermeulen@ucll.be)
- [Nele.kelchtermans@ucll.be](mailto:Nele.kelchtermans@ucll.be)