

## Suicide



**Zelfdoding bij kinderen en jongeren : preventie en hulpverlening bij suïcidaal gedrag** / Andriessen, Karl; Kryszynska, Karolina; Andries, Caroline. - Leuven: LannooCampus, 2014. - 359 p.. - ISBN: 978-94-014-2147-8: 24,99 EUR  
Vindplaats Antwerpen: ge 05.4 zelf

Suïcidaal gedrag bij kinderen en jongeren is een veelvoorkomend fenomeen. Toch leidt die hoge frequentie niet meteen tot een beter begrip van de problematiek. Er blijven veel misverstanden bestaan. Daarom biedt dit boek zowel up-to-date informatie als een overzicht van de hulpverlenings- en preventiemogelijkheden. Zo krijg je een overzicht dat vanuit verschillende invalshoeken is opgebouwd, zowel vanuit de wetenschap als vanuit inzichten uit de praktijk.



**Omgaan met suïcide op school : een preventiedraaiboek /**

Suicidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. - Brussel: Politeia, 2015. - 46 p.. - ISBN: 978-2-509-02435-0: 18,00 EUR (5 ex.)  
Doelgroep: 15-16 jaar 17-18 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 omga ;  
Vindplaats Turnhout: WEL 3.3.3 omga

Suicide is een van de meest voorkomende doodsoorzaken bij jongeren. Haast elke school krijgt ermee te maken. Omdat jongeren veel tijd doorbrengen op school, kunnen gedrags- en stemmingsveranderingen tijdig opgemerkt worden door schoolpersoneel en leeftijdsgenoten. Deze brochure is een concreet hulpmiddel voor scholen die een draaiboek suicidepreventie willen maken, aangepast aan de eigen realiteit.



**Eerste hulp bij ... : kijk- en handelingswijzers voor passend onderwijs** / De Jong, Willem. - [Huizen]: Pica, 2014. - 270 p.. - ISBN: 978-94-91806-30-8: 15,00 EUR

Doelgroep: 6+

URL: <https://www.uitgeverijpica.nl/titels/onderwijs/professionalisering/eerste-hulp-bij-pica>

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.4.1 eers

Vele kinderen en jongeren kampen met onder andere angsten, eetstoornissen, hechtingsproblematiek, depressiviteit, of psychoses, wat zich uit in vermijdend of teruggetrokken gedrag, koppigheid, zelfverwonding of agressiviteit. Niet zelden is bij deze kinderen en jongeren sprake van een lage zelfwaardering en negatief zelfbeeld. Dit boek biedt kijk- en handelingswijzers voor ouders, hulpverleners en onderwijzers biedt waarmee ze signalen eerder kunnen opvangen, ze beter kunnen begrijpen en adequaat kunnen reageren. Volgende thema's komen aan bod: angst, depressiviteit, zelfbeschadiging, suïcidaliteit, hechtingsstoornissen, voedings- en eetstoornissen,

schizofrenie en psychose, persoonlijkheidsstoornissen, ADHD, autisme spectrumstoornis. Bij elk thema komen verschillende leeftijdsgroepen aan bod: (jonge) kinderen, pubers, adolescenten.



**Pedagogisch Dossier**

Nok Nok: Het klopt in mijn hoofd!  
Samen werken aan mentale fitheid  
www.wel.be

**Nok Nok : het klopt in mijn hoofd! Samen werken aan mentale fitheid [pedagogisch dossier]** / Ghekiere, Stefanie; Geeraert, Griet; Weyns, Lynn. - Antwerpen: Logo, 2012. - 103 p.  
Doelgroep: 13-14 jaar 15-16 jaar  
URL: <https://bit.ly/37Xl8Ok>  
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 nokn

Met dit dossier kunnen leerkrachten in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs aan de slag gaan rond de thema's geestelijke gezondheid en beeldvorming rond geestelijke gezondheid. In het dossier wordt, als achtergrondinformatie voor de leerkracht, eerst een kader en een visie geschetst waarbinnen de thema's passen. Daarna volgt een bespreking van vier films die kunnen gebruikt worden om te werken rond de thema's: 'Freedom writers', 'Akeelah and the Bee', 'Slumdog Millionaire' en 'The King's Speech'. In een volgend luik komen concrete didactische werkvormen aan bod. Het eerste onderdeel handelt over algemene beeldvorming rond geestelijke gezondheid. De volgende 4 onderdelen hebben betrekking op de 4 knaltips van de Vlaamse campagne "Nok Nok": Ik (k)en mezelf, Mijn grenzen, Reken op anderen, Tijd voor mezelf.



**NokNok** / Vlaams Instituut Gezond Leven. - [S.l.]: [s.n.], .  
Doelgroep: 11-16 jaar  
URL: <https://www.noknok.be/>  
Vindplaats Antwerpen: URL  
Vindplaats Turnhout: URL

Dit interactieve coachingplatform van het Vlaams Instituut Gezond Leven geeft jongeren die worstelen met hun zelfbeeld tools in handen met testjes, tips en links naar organisaties die je kunnen ondersteunen bij tegenslag of depressieve gedachten.



**On Track Again** / Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). - Gent: Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), 2014.  
Doelgroep: 13-18 jaar  
URL: <https://bit.ly/3cank8r>  
URL: <https://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/backup-en-track-again#main>  
URL: <http://www.ontrackagain.be/>  
URL: <https://bit.ly/2HUanBV>  
Vindplaats Antwerpen: URL  
Vindplaats Turnhout: URL

De mobiele applicatie On Track Again helpt jongeren opnieuw op weg na een zelfmoordpoging. De app maakt deel uit van een toolkit voor jonge suïcidepogers en hun naasten. De toolkit vervangt hulpverlening niet, maar is een aanvulling bij en is vooral ook een opstap naar professionele hulp. De toolkit bestaat uit een website voor jongeren, een brochure en een folder voor naasten.



**BackUp** / Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). - Gent: Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), 2015.

URL: <https://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/backup-en-track-again>

Doelgroep: 15+

Vindplaats Antwerpen: URL

Vindplaats Turnhout: URL

BackUp is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders kun je met BackUp aan de slag.

**Think Life: Online zelfhulp cursus 'Omgaan met zelfmoordgedachten'** / Vlaams Expertisecentrum



Suïcidepreventie (VLESP). - Gent: Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), 2016.

Doelgroep: 15+

URL: <https://thinklife.zelfmoord1813.be/>

Vindplaats Antwerpen: URL

Vindplaats Turnhout: URL

'Think life' is een online zelfhulp cursus die mensen met zelfmoordgedachten zelfstandig kunnen doorlopen. Het is echter geen vervanging van andere beschikbare hulpverlening. Think Life heeft als doel mensen beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. De cursus is opgebouwd uit zes modules die zelfstandig en in eigen tempo doorlopen kunnen worden. Bij iedere module staat een ander thema centraal en worden verschillende oefeningen aangereikt. Tijdens de cursus kan men bijvoorbeeld een safety plan opstellen, dat kan helpen een crisis door te komen. Om goed voorbereid te zijn op een mogelijke terugval, wordt men door de oefeningen ook in staat gesteld een terugvalplan te maken. Omdat gedachten aan zelfmoord vaak gepaard gaan met depressieve klachten en piekeren, wordt ook hier aandacht aan besteed. Think life is gebaseerd op effectieve psychotherapeutische technieken uit de cognitieve gedrags-, problem-solving, dialectische gedrags- en mindfulness-based cognitieve therapie. De online zelfhulp cursus werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en werd vanuit het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) aan de Universiteit Gent aangepast voor gebruik in Vlaanderen.

## Depressieve en traumagerelateerde gedachten



**Kinderen met een depressie. Handboek voor opvoeding en onderwijs** / De Fever, Frank. - Leuven: Acco, 2001. - 285 p., met: literatuurlijst. - ISBN: 90-334-4627-8: 24,67 euro

Vindplaats Antwerpen: ge 05.4 kind

Dit boek geeft professionele opvoeders inzicht in het fenomeen van depressie bij kinderen. Het stelt ze in staat de depressie vroegtijdig te ontdekken en biedt heel concrete handvatten voor het handelen in het gezin, de klas en de leefgroep. De auteur vertrekt vanuit een orthopedagogisch model, dat praktische aanwijzingen aanreikt voor het doorbreken of doen verdwijnen van de stagnerende opvoedingsituatie. Vaak zullen de opvoeders daarbij de ondersteuning nodig hebben van deskundigen uit de

schoolbegeleidingsdiensten of Centra voor Leerlingbegeleiding. Daarom besteedt de auteur ook veel aandacht aan de classificerende en orthopedagogische diagnostiek en aan orthopedagogische behandeling. Twee uitgewerkte casussen laten zien hoe diagnostiek en handelen concreet gestalte krijgen in de opvoedingssituatie.



**Onder de loep : schokkende gebeurtenissen, nare gedachten en posttraumatische stressklachten bij jongeren** / Van Duin, Esther; Rodenburg, Roos; Meijer, Anne Marie. - Amsterdam: SWP, 2013. - 102 p.. - ISBN: 978-90-8850-408-2: 15,90 EUR  
Vindplaats Antwerpen: ge 05.4 onde

'Onder de loep' beschrijft helder en inzichtelijk wat trauma precies inhoudt en maakt ouders, verzorgers en alle beroepsmatige opvoeders attent op de verschillende uitingsvormen van traumaklachten en het risico op traumatisering. Het bespreekt behandelmethoden en stelt een nieuwe vragenlijst voor die dit soort negatieve traumagerelateerde gedachten meet.



**Als je nergens meer zin in hebt : depressies bij kinderen : hoe zit dat ?** / Vos, Mere. - Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2009. - 55 p.. - ISBN: 978-90-313-7331-4: 15 EUR  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 alsj

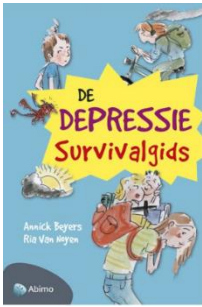
Als je nergens meer zin in hebt vertelt het verhaal van Kiki, een meisje met een depressie. Het boek is geschreven voor kinderen tot twaalf jaar die zelf last hebben van een depressie, waarbij vermoedens zijn van een depressie of die een leeftijdsgenoot kennen in hun omgeving met een depressie. Ouders, leerkrachten of begeleiders kunnen het gebruiken ter ondersteuning bij de uitleg van het onderwerp 'depressie' aan kinderen.



**Denk goed, voel je goed : werkboek cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren** / Stallard, Paul. - Amsterdam: Nieuwezijds, 2016. - 206 p.. - ISBN: 978-90-5712-226-2: 39,95 EUR  
Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar  
URL: <https://www.nieuwezijds.nl/Boek/9789057122262/Denk-goed----voel-je-goed/Downloads/>  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 denk

Denk goed - voel je goed is een methode voor het toepassen van cognitieve gedragstherapie (CGT) bij kinderen en jongeren met o.a. depressie, angst- of dwangstoornis of posttraumatische stressstoornis. De materialen zijn uitvoerig getest in de klinische praktijk. Een deel van de materialen en werkbladen in kleur zijn ook online beschikbaar. Naast het werkboek is er een behandelwijzer voor therapeuten. Hoewel het boek is samengesteld voor therapeuten kunnen sommige methodieken door hun praktische insteek en eenvoudige werkblaadjes ook in een onderwijscontext ingezet worden door bijvoorbeeld zorgcoördinatoren of ergotherapeuten. Het werkboek behandelt CGT op een voor kinderen en jongeren begrijpelijke manier aan de hand van herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven. De praktische oefeningen en werkbladen zijn geschikt voor specifieke individuele problemen. De volgende basisthema's staan in het werkboek centraal: automatische gedachten, denkfouten, evenwichtig denken, kernovertuigingen, je

gedachten de baas worden, gevoelens identificeren, je gevoelens de baas worden, gedragsverandering en probleemoplossing.



**De depressie survivalgids** / Beyers, Annick; Van Noyen, Ria; van Schijndel, Josine.  
- Sint-Niklaas: Abimo, 2014. - 148 p.. - ISBN: 978-94-6234-174-6: 11.95 EUR

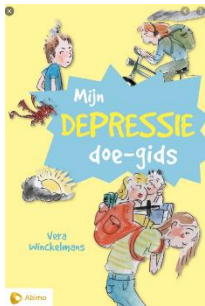
Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 depr

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.3 depr

De depressie survivalgids is een boek voor leerlingen die kampen met sombere en depressieve gevoelens. Het boek is ook bruikbaar voor leerkrachten, ouders, of vriendjes van iemand met problemen rond depressie.

Het boek probeert de lezer inzicht te geven in welke signalen of gevoelens nu juist op een depressie wijzen, wat de oorzaken kunnen zijn, en uiteraard wat je kan doen om je beter te voelen. Het geeft op een luchtige manier aan bij wie je terecht kan met deze gevoelens en normaliseert depressieve gevoelens zonder deze te minimaliseren.

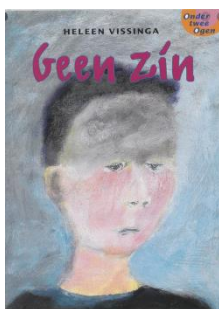


**Mijn depressie doe-gids** / Winckelmans, Vera. - Kalmthout: Abimo, 2016. - 28 p.. - ISBN: 9789462346239: 4,95 EUR

Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 mijn

Deze doe-gids sluit aan bij De depressie survivalgids, die in heel toegankelijke taal vertelt wat depressie is. Deze doe-gidsen hebben als doel kinderen met ontwikkelingsproblemen concreet hulp te bieden bij moeilijkheden thuis en in de klas. Aan de hand van doe-opdrachten worden problemen bespreekbaar en begrijpelijk gemaakt. Deze opdrachten voeren de kinderen uit, alleen of samen met de (zorg)leerkracht, begeleider of met hun ouders. Op deze manier krijgen ze inzicht in hun eigen moeilijkheden, maar ook in hun sterktes. Op een positieve manier krijgen kinderen hulpmiddelen, tips en suggesties aangereikt waarmee ze onmiddellijk aan de slag kunnen. Al deze informatie houden ze bij in hun doe-gids.



**Geen zin** / Vissinga, Heleen. - Amersfoort: CPS, 2002. - 45 p., met: ill.. - (Onder twee ogen). - ISBN: 90-6508-475-4: 6,38 euro

Doelgroep: 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 geen

De zes leesboeken die zijn verschenen in de serie Onder twee Ogen willen bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Kinderen ontwikkelen zich door middel van lezen en worden zich bewust(er) van hun eigen gedrag en dat van anderen. De boeken gaan over pesten, agressie, faalangst, vriendschap, ADHD en depressief gedrag. Deze thema's worden via spannende, ontroerende en grappige verhalen aan de orde gesteld. Daarin sporen de auteurs de kinderen aan om mee te denken en te reageren via e-mail. Dit boek gaat over het thema depressie.

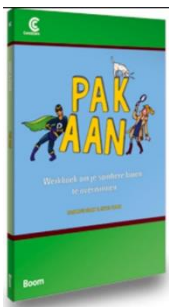


**Ik ben nummer dertien. Werken rond (depressieve) gevoelens** / Landsbond der Christelijke Mutualiteiten. - Brussel: Landsbond der Christelijke Mutualiteiten, 2004. - veelv. gepag., bevat: boek, handleiding, 2 spelborden, 3 folders: 18,00 (pakket) euro

Doelgroep: 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 ikbe

Het project 'Ik ben nummer dertien' in samenwerking met Skoebidoe, de CM-kindenservice, wil kinderen leren (depressieve) gevoelens te herkennen en er op een gepaste manier mee om te gaan. Anderzijds wil CM ook taboedoorbrekend werken en de omgeving van kinderen informeren over depressie bij kinderen. Het gelijknamige didactische pakket kan gebruikt worden door leerkrachten van de 3de graad lager onderwijs, CLB-medewerkers, jeugdleid(st)ers en welzijnswerkers. De map bevat een bundeling van concreet uitgewerkte lessuggesties, methodieken en achtergrondinformatie rond de thema's (sombere) gevoelens en depressie. Voor een aantal werkvormen vormt het boek 'Ik ben nummer dertien' de rode draad. De werkvormen bevatten verschillende expressievormen zoals beweging, dans, verbale expressie, muziek, beeldende expressie..., voor gebruik in kleine groepjes of in hoekenwerk. Er werd rekening gehouden met de eindtermen wereldoriëntatie en de vakoverschrijdende eindtermen sociale vaardigheden.



**Pak aan : cognitieve gedragstherapie bij kinderen met een depressie** / Braet, Caroline; Stark, Kevin. - Amsterdam: Boom, 2011. - therapeutenboek 54 p.; werkboek 124 p., bevat: 'Werkboek om je sombere buien te overwinnen'; 'Therapeutenboek'. - ISBN: 978-94-6105-054-0. - ISBN: 978-94-6105-055-7: 39,95 EUR (therapeutenboek + werkboek)

Doelgroep: 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar 13-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 paka

Pak aan is een behandelprogramma voor depressieve kinderen en jongeren van 8 tot 13 jaar. Het protocol beschrijft sessies voor groepjes van vijf of zes kinderen, maar kan ook in een individuele begeleiding gebruikt worden. Pak aan mikt op een betere affectregulatie en op het versterken van positieve gevoelens, gecombineerd met het verhogen van een aantal voor het kind leuke activiteiten. Daarnaast leren de kinderen omgaan met problemen: ze leren de problemen onder ogen zien en hoe ze oplossingen kunnen bedenken. Ook leren ze het verband tussen gedachten en gevoelens en tussen gevoelens en problemen te zien. Ze moeten ook leren genuanceerder te denken over zichzelf, de wereld en anderen.



**Weet je, het blijft niet altijd zo. Hulp bij teruggetrokken en depressief gedrag** / de Fijter, Reiny. - Amersfoort: CPS, 2000. - 59 p., met: literatuurlijst. - (Een zorg van school en van thuis?). - ISBN: 90-6508-456-8: 7,39 euro

Doelgroep: 5-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 weet

Een angstig en depressief kind roept helaas niet altijd alleen maar medelijden op. Vriendjes, klasgenootjes en zelfs volwassenen reageren nogal eens met onbegrip. Waardoor het gevoel van verlatenheid en alleen staan nog sterker kan worden.

Het is dan ook van primair belang om de oorzaak te achterhalen. De auteur reikt via een aantal heldere voorbeelden daar middelen voor aan.



**Hoe kom ik van die sombere gedachten af? Vaardigheden en technieken om depressieve gevoelens aan te pakken en meer voor jezelf op te komen / Schab, Lisa; Hammerstein, Mariska.** - Amsterdam: Cadans, 2012. - 168 p.. - ISBN: 978-90-8560-616-1: 18,90 EUR

Doelgroep: 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 hoek

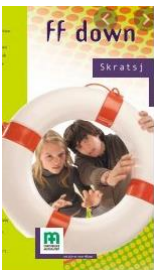
Dit hulpboek is bedoeld voor jongeren die kampen met depressieve gevoelens. De voorbeelden, strategieën en oefeningen in het boek helpen de jongere om meer inzicht in zichzelf te krijgen, met sombere gevoelens en problemen om te gaan en voor zichzelf op te komen. Stap voor stap leren ze kleine veranderingen in hun leven aan te brengen zodat ze beter in hun vel komen te zitten.



**Angst en depressie : over angsten, depressies en aanverwante problematiek bij kinderen en jongeren : een leidraad voor ouders en leerkrachten / De Jong, Willem.** - [Huizen]: Pica, 2009. - 192 p.. - ISBN: 978-90-77671-37-5: 17,50 EUR

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.4.1 angs

Angst en depressie geeft ideeën, suggesties en aanwijzingen hoe je als ouder of leerkracht in de praktijk succesvol kunt omgaan met kinderen of jongeren die met grote regelmaat bang en/of somber zijn. Het boek is niet bedoeld om gedragsproblemen bij kinderen of jongeren te behandelen, wel om problematisch gedrag te herkennen en beter te begrijpen. In de eerste hoofdstukken komen angst en depressiviteit aan bod. In de hoofdstukken daarna beschrijft de auteur een aantal risicogedragingen en stoornissen waarbij angst en depressie een grote rol spelen. Met duidelijke kijkwijzers, checklists en handelingsplannen.



**FF down / Aerts, Veerle; De Mey, Goedele; Roskam, An; et al..** - Brussel: GVO, 2004. - veelv. gepag., met: literatuurlijst, bevat: boek: Spiegelschrift, leven tussen hoop en wanhoop, 7 brochures. - (Skratsj): 20,00 euro

Doelgroep: 15-16 jaar 17-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 ffdo

Vindplaats Turnhout: WEL 3.3.3 ffdo

Dit lespakket geeft uitgewerkte lessuggesties en methodieken om met leerlingen van 15-18 jaar te werken rond somberheid en depressie. De methodieken zijn gebundeld rond verschillende thema's, namelijk een dip, heerlijk ontspannen, realistisch denken, een dip of depressief, hulpverlening, het boek en het toneelstuk Spiegelschrift. Men vindt er ook uitgebreide achtergrondinformatie en een literatuurlijst. Als extra is er de brievenroman Spiegelschrift en een aantal gezondheidsfolders.



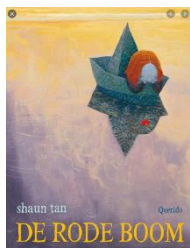
**Powerverhalen voor kids / Heim, Irene; Vancoillie, Gitte.** - Sint-Niklaas: Abimo, 2010. - 217 p.. - ISBN: 978-90-5932-593-7: 24,50 EUR

Doelgroep: 3-4 jaar 5-6 jaar 7-8 jaar 9-10 jaar 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 powe

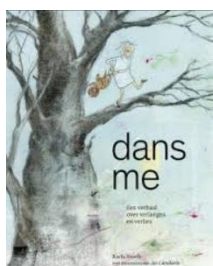
In dit boek staan vijftientig verhalen om kinderen te helpen die kampen met diverse problemen zoals faalangst, depressie, stress, een laag zelfbeeld, scheiding, pesten... Ouders, leerkrachten en therapeuten krijgen door deze verhalen inzicht in de problematiek. De verhalen geven bovendien aan waar en hoe er oplossingen kunnen worden

gezocht. Daarnaast worden er suggesties gegeven om met het probleem aan de slag te gaan in de thuis- of schoolsituatie.



**De rode boom** / Tan, Shaun; Moeyaert, Bart. - Amsterdam: Querido, 2011. - [32] p.. - ISBN: 978-90-451-1239-8: 14,95 EUR  
Doelgroep: Volwassenen 9-18 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.3 rode

De rode boom is een troostrijk verhaal in prentenboekvorm over depressie, eenzaamheid en hoop. De krachtige beelden en poëtische tekst roepen een rijkdom aan stemmingen en emoties op. Geschikt voor alle leeftijden vanaf 8 jaar, om samen te bekijken en over te praten.



**Dans me : een verhaal over verlangen en verlies** / Stoefs, Karla; Candaele, An. - Kalmthout: Van Halewyck, 2017. - 58 p.. - ISBN: 978-94-6131-628-8: 18,99 EUR  
Doelgroep: 9-10 jaar 11-12 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.3 dans  
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.3 dans

'Dans me' is een gevoelig verhaal over een meisje en een boom. Op een poëtische en beeldrijke manier kaart dit boekje zware problemen als depressie, verlies en rouw aan.

## Weerbaarheid en veerkracht



**de Gelukzoekers: Een educatief pakket over geluk voor de 2de graad secundair onderwijs** / Vangindertael, Annick; Vanderaspolden, Lut. - s.l.: CM, 2012.  
Doelgroep: Volwassenen 13-14 jaar 15-16 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.1 dege  
Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.1 dege

De Gelukzoekers is geïnspireerd op de positieve psychologie. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat er strategieën zijn die je geluk en mentale fitheid kunnen bevorderen. Deze vormen de basis van de zeven gelukslijnen van het CM-geluksplan in het pakket. Via het spel en de bijhorende lessenreeks spoor je met je leerlingen langs die zeven gelukslijnen en zet je hen aan om werk te maken van hun eigen geluk. De Gelukzoekers sluit aan bij de vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs en bij de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen in het kader van suïcidepreventie. Het educatieve pakket 'De Gelukzoekers' van CM leert jongeren hun mentale veerkracht en geluk versterken. Geluk kun je immers leren. Wie gelukkig is, heeft betere schoolprestaties, meer energie en is minder vatbaar voor psychische problemen.

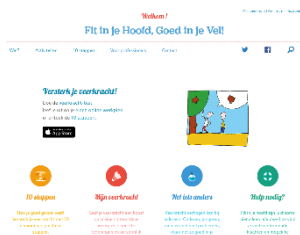


**Pedagogisch Dossier**  
Fit in je hoofd, goed in je vel: samen werken aan mentale fitheid  
10 september 2009

**Fit in je hoofd, goed in je vel: samen werken aan mentale fitheid: pedagogisch dossier** / Mertens, Jolien; Van der Meeren, Suzy; Daly, Ellen. - Antwerpen: Lokaal GezondheidsOverleg (LOGO), 2009. - 111 p.: 0,00 EUR  
Doelgroep: 13-14 jaar 15-16 jaar 17-18 jaar  
URL: <https://bit.ly/2Pq1BzP>  
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 fiti



Met dit pedagogisch dossier kunnen leerkrachten in de klas aan de slag rond de thema's 'geestelijke gezondheidsbevordering' en 'beeldvorming rond geestelijke gezondheid'. Het dossier kwam tot stand in het kader van de filmweek 'Fit in ons hoofd' in 2009. In het dossier worden eerst het kader en de visie geschetst waarbinnen de thematiek en de besproken films passen. Daarna worden er vier films besproken: Freedom Writers, Akeelah and the Bee, Slumdog Millionaire, The Boy in the Striped Pyjamas. Per film zijn er basisgegevens, een korte inhoud en enkele scènes die een link vertonen met de 10 stappen van de Vlaamse campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel'. Tenslotte volgt er een overzicht van enkele concrete didactische werkvormen die in de klas kunnen gebruikt worden.



**Fit in je Hoofd, Goed in je Vel / Vlaams Instituut Gezond Leven.** - Brussel: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2009.

Doelgroep: 15+

URL: <https://www.fitinjehoofd.be/>

Vindplaats Antwerpen: URL

Vindplaats Turnhout: URL

'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is een website en mobiele app gebaseerd op de campagne van de Vlaamse overheid met als doel veerkracht en het vermogen tot zelfzorg te bevorderen bij alle inwoners van Vlaanderen. Het vormt een uitvoering van de eerste strategie van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (2012-2020). De rode draad doorheen de campagne zijn de '10 steps to happiness', een Engelse campagne die ook in IJsland en Canada goede resultaten boekte.



**Lessenreeks weerbaarheid: derde graad basisonderwijs / KJT.** - Brussel: KJT, 2009. - 26 p.

Doelgroep: 11-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 omda

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.5 omda

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat aan de basis van psychische problemen bij kinderen en jongeren zoals depressie, eetstoornissen, alcoholmisbruik, agressief gedrag, etc. steeds dezelfde factoren liggen, nl. het gebrek aan eigenwaarde en zelfwaardering. Door hieraan te werken, zorg je dat kinderen en jongeren beter opgewassen zijn tegen de obstakels die ze op hun weg tegenkomen. Daarom werkte Kinderen en Jongeren telefoon naast het boek 'Omdat ze het waard zijn' ook lessenreeksen uit met als doelstelling preventief te werken, d.w.z. op een constructieve manier gezond gedrag te stimuleren en de draagkracht te vergroten. De klemtoon ligt op al wat bijdraagt tot het versterken van de sociale competenties, de zorghouding, de weerbaarheid, de draagkracht en het probleemoplossend vermogen van kinderen en jongeren. Er is een lessenreeks voor de derde graad van het basisonderwijs en een voor de eerste graad van het secundair onderwijs.

#### Documentatiecentrum Atlas Antwerpen

Carnotstraat 110  
2060 Antwerpen  
03 338 71 60

[docatlas@provincieantwerpen.be](mailto:docatlas@provincieantwerpen.be)

#### Documentatiecentrum Atlas Turnhout

Grote Markt 44  
2300 Turnhout  
014 72 40 20

[docatlasturnhout@provincieantwerpen.be](mailto:docatlasturnhout@provincieantwerpen.be)