



Mentaal welbevinden



Een beetje theorie

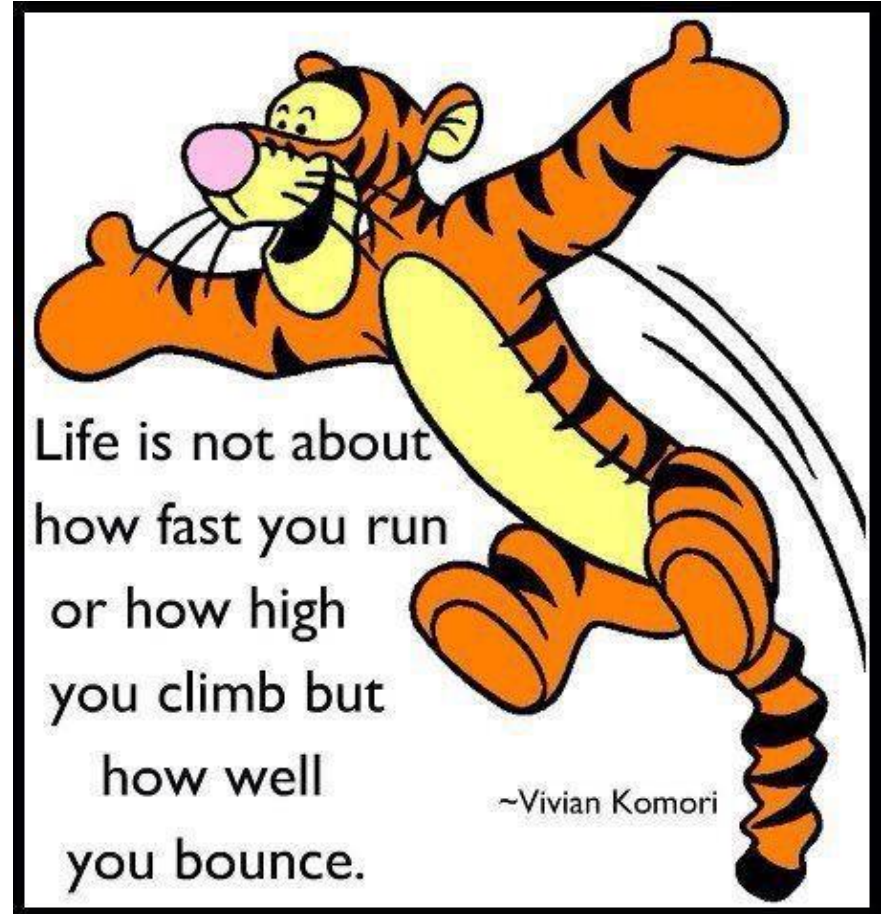
RESILIENCE

The capacity to **prepare** for disruptions, **recover** from shocks and stresses, and **adapt** and **grow** from a disruptive experience.

*#Rebuild***BETTER**



Een beetje theorie





Als je alles al bent vergeten...

Veerkracht is geen gegeven, maar iets dat je kan trainen.

... net zoals je fysieke gezondheid!



Geestelijk gezondheidsbeleid

- **Maakt deel uit van een gezondheidsbeleid**
- **Focus om geestelijke gezondheid en niet op geestelijke gezondheidsproblemen**
- **Voor alle kinderen!!!**

→ Zo werk je niet stigmatiserend en voorzie je voor alle leerlingen een basis van kennis, vaardigheden en attitudes die de leerlingen sterker maken voor de toekomst.

Beschermende factoren

- Op individueel niveau: identiteitsgevoel, self-agency (gevoel van beheersing), optimisme, schools succes, vrouwelijk geslacht.
- Op niveau van familie: respect, goede interouderlijke relatie, verbondenheid met gezin, minstens 1 goede relatie met een volwassenen binnen of buiten het gezin.



Beschermende factoren

- Op omgevingsniveau: goede relatie met peers, sociale verbondenheid, identificatie met groep, hoge levensstandaard, vroege detectie en behandeling van leerproblemen, ondersteunde school ethos en -cultuur, scholen met sterke schoolse en niet-schoolse mogelijkheden, toegankelijke sport- en vrijetijds mogelijkheden.



Geestelijk gezondheidsbeleid

- Algemeen beschermende factoren voor alle leeftijdscategoriën zijn: een gezonde levensstijl, betekenisvol leven, positief zelfbeeld, veerkracht, coping-, probleemoplossende - en sociale vaardigheden.



Werken met educatief spelmateriaal

- Moeilijke en pijnlijke zaken kunnen op de voorgrond treden zoals pestervaringen, verlieservaringen, misbruik of mishandeling.
- Het is goed dat je als leerkracht een aantal dingen in beschouwing neemt:
 - neem voldoende tijd als je met de materialen aan de slag gaat.
 - Wees alert voor leerlingen die uitzonderlijk stil worden of gedrag vertonen dat je niet gewoon bent.
 - Wanneer je je echt zorgen maakt, dan meld je dit best aan de CLB contactpersoon of neem je dit op met de ouders van de leerling.



Contact

- Liesbeth@logo-oostbrabant.be
- www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- www.noknok.be
- www.fitinjehoofd.be
- www.zelfmoord1813.be





logo

OBR

GEZONDHEID
TROEF