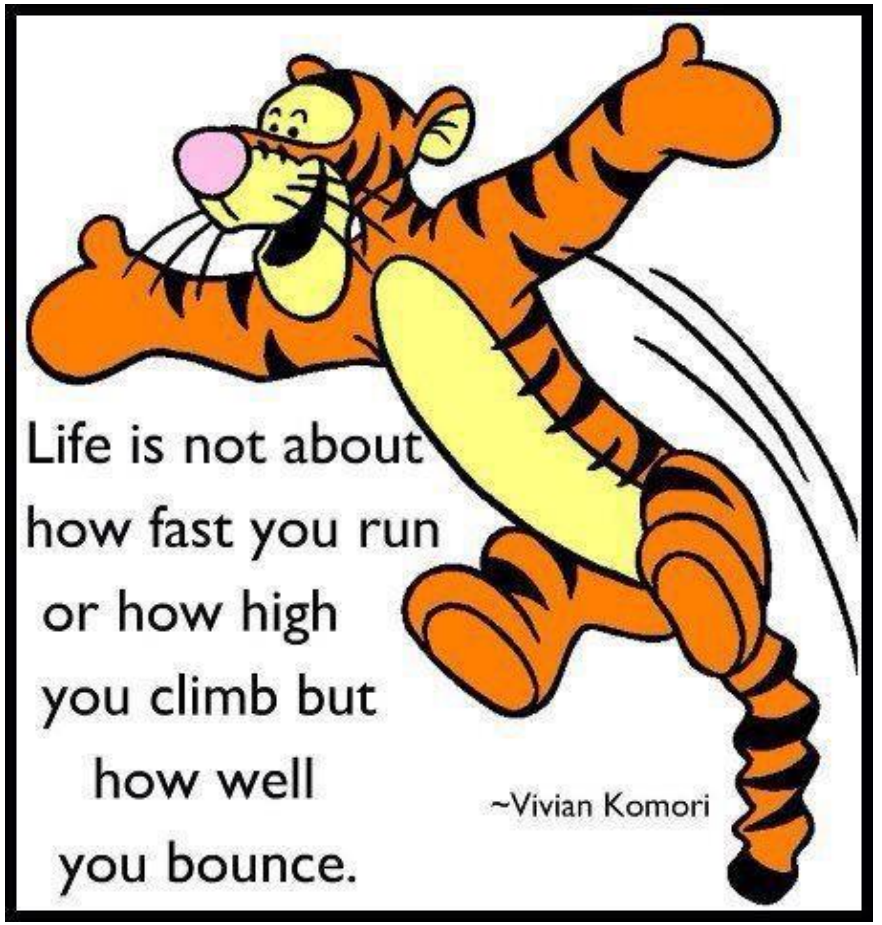
Mentaal welbevinden

logo OBR GEZONDHEID TROEF

Een beetje theorie

Een beetje theorie



like yourself
count on friends
adapt to change
ask for help
dare to say no
MENTAL RESILIENCE
get fit
go for it
set goals
talk about it
relax & let go
try something new
take the bad with the good

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.

logo OBR GEZONDHEID TROEF

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 vrijetijdsmogelijkheden.

Geestelijk gezondheidsbeleid

- Algemeen beschermende factoren voor alle leeftijdscategorieën 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