

INSPIRATIEGIDS
WARME
WILLIAM

Maak kwetsbaarheid bespreekbaar
in een veilige omgeving.



Warm Welkom

Hey Jij! Wij zijn alvast enthousiast dat je interesse hebt in Warme William en dat je jou wil inzetten om kwetsbaarheid bespreekbaar te maken in een veilige omgeving. Deze inspiratiegids wil je daarbij helpen.

Wie is Warme William?

Een Warme William is iemand die écht naar je luistert. Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt. Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kan vertrouwen. Iemand op wie je kan bouwen. En ja, ook jij kan zo een Warme William zijn.

Warme William is een initiatief van het Fonds GavorGeluk en zet in op het versterken van de veerkracht en het mentaal welzijn bij kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar. Hij is een boegbeeld van 'kwetsbaarheid bespreekbaar maken in een veilige omgeving'. Dit kan je doen voor alle leeftijden en een Warme William kan je daar misschien wel bij helpen.

Waarom?

Zet je (nog) niet in op de doelgroep van kinderen en jongeren? Gebruik dan deze gids om kwetsbaarheid bespreekbaar te maken in een veilige omgeving. Dat is en blijft voor alle leeftijden heel relevant.

Iedereen komt uitdagingen tegen die hij/zij niet alleen aankan. Een eerste stap om te voorkomen dat deze uitdagingen een probleem worden is deze bespreken met mensen uit de dichte of brede sociale omgeving.

Onderzoek toont aan dat praten helpt om je beter te voelen. Maar dat kan je pas doen als je het gevoel krijgt dat je je kwetsbaar kan en mag opstellen en je veilig voelt bij je gesprekspartner. Iemand die mensen dat gevoel geeft is een Warme William.

Wij gaan aan de slag met Warme William

Als je kwetsbaarheid bespreekbaar wil maken in een veilige omgeving en daarbij ook Warme William in de kijker wil zetten, geven we je nog een aantal tips mee.

- ▶ **Tip 1** Sensibiliseer over het belang van openheid en luisterbereidheid. Als je met Warme William aan de slag gaat, zet je al een eerste goede stap.
- ▶ **Tip 2** Creëer zoveel mogelijk een omgeving waarbinnen het normaal is over gevoelens te praten en lok deze oprechte gesprekken ook uit.
- ▶ **Tip 3** (Bekende) goede voorbeelden die over hun zorgen praten, maken het voor anderen gemakkelijker dit ook te doen. Denk maar aan #onbespreekbaar. In de podcast van 'Warme William luistert' vind je heel wat interviews met bv's die praten over hun zorgen en het belang van een Warme William.
- ▶ **Tip 4** Wil je echt impact maken? Zorg dan voor een goede mix van actiestrategieën: informerende acties, structurele maatregelen, ondersteunende regelgeving en zorg en begeleiding van jongeren die het moeilijk hebben.
- ▶ **Tip 5** Betrek jongeren zelf bij het ontwikkelen van je acties. Zo vergroot je het draagvlak, verbeter je de kwaliteit van je actie en werk je aan gemeenschapsvorming. Drie vliegen in één klap!

Wacht even, wat is de link met de geluksdriehoek?

Gelukswat? [De geluksdriehoek](#) verzamelt al de wetenschappelijke kennis over geluk en biedt ons een antwoord op wat geluk is en hoe we eraan kunnen werken. Er zijn 2 belangrijke uitgangspunten:

- ▶ Je gelukkig voelen is iets wat je voor een stuk zelf kan beïnvloeden.
- ▶ Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.



Als we het hebben over Warme William en dus 'kwetsbaarheid bespreekbaar maken in een veilige omgeving' kunnen we dit kaderen onder het bouwblok 'goed omringd zijn' en de 'oranje bol'.

[Goed omringd zijn](#) gaat over betekenisvolle relaties aangaan en onderhouden. Het gaat dus over weten bij wie je steun vindt, weten hoe jij iets betekent voor anderen en dankbaarheid tonen. De Warme William campagne gaat ook over steun vinden bij en iets betekenen voor anderen.

[De oranje bol](#) staat voor 'perfect geluk bestaat niet'. Soms ben je uit balans en dat is ok. Het gaat over emotie en stressregulatie, flexibiliteit en omgaan met tegenslagen. En bij dat laatste, daar kan een Warme William bij helpen.

Ben je benieuwd hoe het zit met dat goed omringd zijn in de groep waarmee je werkt? Stel jezelf dan volgende vragen of ga aan de slag met [onze reflectievragen](#).

- ▶ Vinden we steun bij elkaar?
- ▶ Betekenen we iets voor anderen?
- ▶ Kijken we positief naar elkaar?

Waar wachten we nog op? Warme William in de kijker zetten

1. Warm Materiaal

Druk materiaal, te bestellen in [onze webshop](#).

affiche & flyer



deskbeertje



drieluik folder



Uitleenmateriaal, te bestellen in [onze webshop](#).

verkleedpak



opblaasbare pop



Promotiemateriaal, te bestellen via [warmewilliam.be](#)

bank



2. Warme ideeën

Als je Warme William in de kijker zet, vergeet dan niet te informeren waarvoor Warme William staat. Dat kan je doen door:

- ▶ affiches op te hangen op de plek waar je Warme William in de kijker zet.
- ▶ mensen aan te moedigen de QR-code op de buik van de Warme William bank te scannen.
- ▶ flyers uit te delen op de plaats waar je Warme William in de kijker zet. Je kan hiervoor ook [onze folder](#) gebruiken.
- ▶ de materialen te combineren met de toffe activiteiten of ideeën die je verder in deze inspiratiegids vindt.



Aan de slag met Warme William

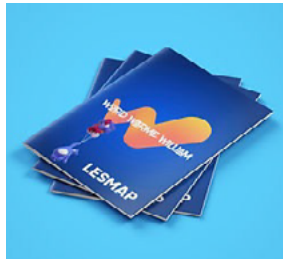
1. Warm Materiaal

Te bestellen in [onze webshop](#).

lesmap 5e en 6e leerjaar



lesmap secundair



Warme William luistermobiel



Warme William luistertips



Warme William cartoons



Warme William wandeling



podcast



2. Warme ideeën

▷ Warme William nomineeractie

Zet Warme Williams in de bloemen met deze nomineeractie.

Het idee: Zorg dat mensen een boodschap kunnen geven aan hun Warme William. Dit kan via een filmpje dat ze inzenden of een kaartje dat ze schrijven en achterlaten. Uit deze filmpjes/kaartjes kan je dan een Warme William nomineren die je in de bloemetjes zet.

▷ Warme William Wandeling

Spelenderwijs aan de slag met opdrachten en tips om een Warme William te worden.

Het idee: Warme William neemt je mee op wandel. Onderweg geeft hij je opdrachten en tips. Na elke opdracht krijg je een letter. Vul deze in op het antwoordformulier en ontdek de geheime boodschap van Warme William. Je kan deze wandeling starten aan je Warme Williambank.

▷ Warme William kwartiertje

Wil je écht met Warme William aan de slag gaan in je organisatie? Organiseer dan een Warme William kwartier.

Het idee: Je beslist om in je organisatie regelmatig in te zetten op Warme William, bijvoorbeeld elke vrijdag of elke keer als je groep bijeenkomt. Op dat moment besteed je aandacht aan 'kwetsbaarheid bespreekbaar maken in een veilige omgeving'. Dat kan je doen door een van de vragen vanuit de Warme William vragenkaarten of gesprekskaarten te stellen aan je groep, je kan een luistertip bespreken, je kan een rondje doen om te vragen hoe het met de aanwezigen gaat ... **Tip** Je kan dit ook breder nemen en je focussen op 'goed omringd zijn'. Dan kan je nog steeds aan de slag met alle bovenstaande ideeën en meer. Denk aan een [zelfscan over goed omringd zijn](#), een kringgesprek over het onderwerp (zie open gesprekken) of een [korte activiteit](#) doen die inzet op goed omringd zijn.

Kwetsbaarheid bespreekbaar maken

1. Warm Materiaal

Te bestellen in onze webshop.

Warme William luisterkamer



Raamsticker



Warme William vragenspel



2. Warme ideeën

▷ Ask me Anything bankje

Een bankje ergens centraal in de stad. Iedereen mag zich er zetten, maar alleen op voorwaarde dat hij of zij zich openstelt om alle vragen die hij of zij krijgt eerlijk en naar geweten te beantwoorden.

Het idee: Je zet een boeiend persoon op een bankje (dat kan een medewerker van je project zijn, een burgemeester, een directeur, een geëngageerd lid van je groep, alles kan). Deze persoon zal op dat moment vragen zo eerlijk mogelijk beantwoorden. Dit kunnen vragen zijn die individuen zelf hebben of je kan de mensen een beetje helpen met [het Warme William vragenspel](#), [gesprekskaartjes](#) ...

▷ Awarenessday

Mensen bij elkaar brengen rond kwetsbaarheid bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problematieken doorbreken, een topplan als je het ons vraagt.

Het idee: Organiseer in je organisatie een dag die in het teken staat van geestelijke gezondheid, dit kan je zeker ook koppelen aan de 10 – daagse van de Geestelijke Gezondheid (elk jaar van 1 tot 10 oktober). Enkele ideeën hoe je dit kan invullen? [Organiseer een lezing of workshop over het thema goed omringd zijn, ga aan de slag met een lespakket](#), maak een podcast waarin je kwetsbaarheid bespreekbaar maakt (Voorbeeld van [Young Fenix](#), [#onbespreekbaar](#), of [Radio Gaga](#)), doe een of alle activiteiten uit deze inspiratiegids of laat je inspireren door de laatste [inspiratiegids van de 10 – daagse van de Geestelijke Gezondheid](#).

▷ Spreuken in het straatbeeld

Een glimlach of ontroering op het gezicht van voorbijgangers brengen en hen doen nadenken over hun mentale gezondheid.

Het idee: Breng spreuken die het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker zetten in het straatbeeld. Je kan deze ook centraal zetten in je organisatie. Laat je inspireren door [deze spreuken in het straatbeeld](#) of gebruik [onze raamsticker](#).



▷ Op weg naar organisaties

Gebaseerd op het concept van [‘Netwerken on Wheels’](#):

Het idee: Organiseer een fietstour voor professionals of je doelgroep die langs de verschillende ontmoetingsplekken gaat waarbij ook het hulpverleningsaanbod voor de doelgroep wordt voorgesteld.

▷ Open gesprekken

Open en eerlijk met elkaar praten over het onderwerp goed omringd zijn en alles wat daarbij hoort.

Het idee: Organiseer een kringgesprek dat kan gaan over verschillende onderwerpen.

Denk aan **‘wat betekent het voor jullie om goed omringd te zijn’**. Hiervoor kan je de reflectievragen van de geluksdriehoek gebruiken. Extra achtergrondinformatie hierover vind je op de [steekkaart van de geluksdriehoek](#).

Op basis van **‘maak kwetsbaarheid bespreekbaar in een veilige omgeving’** kan je met je groep in gesprek gaan over wat kwetsbaarheid nu net voor hen betekent en wat een veilige omgeving nu net is.

Je kan het met je groep hebben over [de luistertips](#) en bespreken: Pas jij deze tip al toe? Heb je al ervaring met mensen die dit niet doen? Welk gevoel gaf dit jou? Vind je dit een belangrijke tip?

De **‘hé het is oké-methodiek’** kan je gebruiken om in gesprek te gaan over verdraagzaamheid.

Praat met je groep over wat een **Warme William** nu net is en of ze zelf een Warme William hebben.

Verbondenheid creëren

1. Warm Materiaal

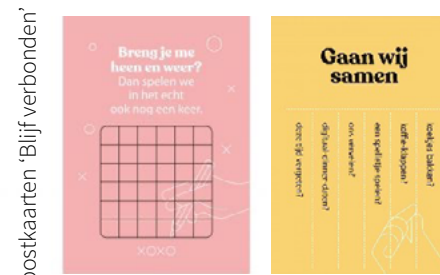
Te bestellen in onze webshop.



Warme William wenskaart



Deurhanger



postkaarten 'Blijf verbonden'



2. Warme Ideeën

▷ In contact komen met elkaar

Nieuwe contacten leggen is niet voor iedereen van ons even gemakkelijk. Je kan hiervoor [onze deurhanger](#) gebruiken. Dit initiatief steunt de eerste contacten.

Het idee: Match mensen en laat ze samen een activiteit doen. [De babbelbuddy's](#) matchen jongeren om online Nederlands te oefenen en Pepwalk zet mensen aan om samen op wandeling te gaan.

▷ Complimentenactie

Laat mensen stralen, verbind en zet talenten in de kijker.

Het idee: Een complimentenactie. Denk aan de [complimentendag](#), [complimentenboom](#), een [complimentenharmonica](#) (als de groep elkaar goed kent), of [roddel eens een keer positief](#).

▷ De warmste groep

Weten wat je kan betekenen voor anderen is een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan geluk.

Het idee: Schrijf enkele goede daden die jullie met je groep zouden kunnen doen op. Doe een brainstorm over andere acties waarmee jullie aan de slag zouden kunnen gaan. Plak dan punten op elke actie, bv: zwerfvuil oprapen, koken voor een goed doel ... Voer dan met je groep deze acties uit en verzamel zoveel mogelijk punten.

▷ Nodenbank

Iets met koffie, leuke vragen en een open gesprek.

Het idee: Trek er in je straat/wijk/organisatie op uit met tafels, stoelen en koffie om te bevragen wat ze nodig hebben om zich nog meer verbonden te voelen in hun buurt.





logo^{ANT}
GEZONDHEID
TROEF

Logo Antwerpen vzw - Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen
0.478.639.768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

