

# ZO STERK ALS EEN VEERTJE

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS –  
EEN LES OVER VEERKRACHT



COPINGSTRATEGIEËN  
ONTDEKKEN

INSPIRERENDE QUOTES

VEERKRACHTTEST



Vlaanderen  
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

# LESIDEE

De klas ontdekt op basis van een getuigenis verschillende copingstrategieën om om te gaan met moeilijke momenten, stress of tegenslag. Die inzichten gebruiken de leerlingen om na te denken over hun eigen strategieën en over het concept 'veerkracht'. Als huiswerkopdracht berekenen ze hun eigen veerkrachtscore op [www.noknok.be](http://www.noknok.be).

## DOELEN

### De leerlingen leren ...

- ▶ ... wat veerkracht is.
- ▶ ... aanvoelen dat perfect geluk niet bestaat.
- ▶ ... verschillende copingstrategieën (her)kennen om om te gaan met moeilijke momenten, stress of tegenslagen.
- ▶ ... aanvaarden dat iets fout kan lopen en uit die fouten leren.
- ▶ ... een inschatting maken van hun eigen veerkracht.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in het concept '**veerkracht**'. Veerkracht duidt op de mogelijkheid om terug te veren bij stress of tegenslag. In de geluksdriehoek, het wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is en hoe je eraan kunt werken, komt veerkracht het meest tot uiting bij de 'oranje bol'. Op de website van '[geluk in de klas](#)' vind je de nodige achtergrondinformatie over de geluksdriehoek en de oranje bol.

↓ **Download de geluksdriehoek**



# STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
<b>INTRO</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen warm maken voor thema 'veerkracht' door een actief opwarmertje.</li> </ul>		<b>5 min.</b>	
<b>KERN</b>				
<b>LESSTAP 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kijken naar de videogetuigenis over veerkracht en verschillende copingstrategieën ontdekken.</li> </ul>	video, geluid, internet, (Digi)-bord, krijt	<b>5 min.</b>	
<b>LESSTAP 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflecteren over eigen copingstrategieën en deze klassikaal aanvullen.</li> </ul>	(Digi)bord, krijt	<b>10 min.</b>	
<b>LESSTAP 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aan de hand van metaforen inzicht krijgen in het concept 'veerkracht'.</li> </ul>	<b>Bijlage:</b> figuur 'geluksdriehoek' (optioneel: gereedschapskist + springveer)	<b>10 min.</b>	
<b>LESSTAP 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aan de slag: versterk de veerkracht in je klas aan de hand van de Happy Snack 'inspirerende quotes'.</li> </ul>	<b>Bijlage</b> bij deze Happy Snacks 'inspirerende quotes'	<b>15 min.</b>	
<b>SLOT</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huiswerkopdracht: test je eigen veerkracht op <a href="http://noknok.be">noknok.be</a>.</li> </ul>	Computer, of smartphone + internet  Promotiemateriaal NokNok (te bestellen via de <a href="#">webshop</a> )	<b>5 min.</b>	

# INTRO

Start met een klassikaal opwarmertje om je leerlingen helemaal wakker te schudden en hen te introduceren in het thema van vandaag: veerkracht.

Het [Happy Snacks 'commandoteam'](#) is een perfecte starter voor jouw les.



# KERN

## LESSTAP 1 – VIDEOGETUIGENIS

Toon de [getuigenisvideo van Junior Bauwens](#) over veerkracht.

Bekijk de video klassikaal en geef de leerlingen de opdracht om zoveel mogelijk dingen of gedachten te noteren die Junior hebben geholpen in moeilijke momenten (= **copingstrategieën van Junior Bauwens**).

## LESSTAP 2 – REFLECTIE OVER EIGEN COPINGSTRATEGIEËN

Vraag vervolgens aan de leerlingen om met een ander kleur (krijt) de woordenwolk aan te vullen met **hun eigen copingstrategieën** in moeilijke momenten.

### Geef enkele voorbeelden van mogelijke moeilijke momenten:

- ▶ Je hebt de bus gemist en moet nu door de gietende regen met de fiets.
- ▶ Er is ruzie thuis.
- ▶ Je huisdier is gestorven.
- ▶ Je hebt een slechte toets/je hebt een slechte stagebeoordeling.
- ▶ Je lief maakt het uit.
- ▶ Je lievelingspaar schoenen waar je lang voor gespaard hebt, is uitverkocht.
- ▶ Het is klasfoto en er staat een joekel van een puist op je neus.
- ▶ Door de covid-pandemie kan je je beste vrienden niet meer zien.
- ▶ Je bent ziek (en kan daarom niet meedoen met de ramadan).
- ▶ Je wordt gepest in de voetbalclub.
- ▶ ...

**Of iemand dit ervaart als een moeilijk moment hangt sterk af van de omstandigheden en de persoon zelf.** Soms kan een kleine stresserende gebeurtenis de 'emmer doen overlopen', terwijl je op andere momenten de grootste tegenslag zonder veel moeite een plekje kan geven. Benadruk dat als je de voorbeeldjes geeft.

## LESSTAP 3 – METAFOREN OVER VEERKRACHT

Geef de **definitie** van veerkracht:

“Veerkracht gaat over het vermogen om terug te veren na tegenslagen en je aan te passen aan stress of aan (ingrijpende) negatieve ervaringen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat heel wat mensen de draad weer oppakken nadat ze geconfronteerd werden met een moeilijke situatie. Meer nog: door met moeilijkheden om te gaan, verstevigen we onze veerkracht. Want we zijn vaak sterker dan we denken.”

**Tip:** heb je meer dan één lesuur de tijd? Laat de leerlingen zelf online op zoek gaan naar een juiste definitie van veerkracht (PS: op [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) vinden ze een kant-en-klaar antwoord).

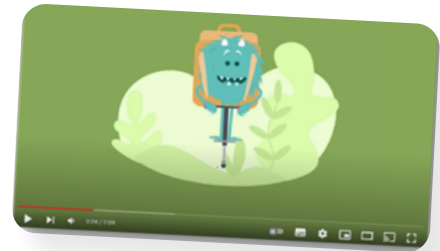
**Leg nadien het concept ‘veerkracht’ uit aan de hand van deze metaforen:**

**Tip:** demonstreer de metaforen met een echte gereedschapskist of een echte veer (bv. uit een balpen). Dat maakt het nog concreter.

### **Veerkracht is ... zoals een springveer!**

Je kunt je veerkracht letterlijk vergelijken met een springveer. Komt er gewicht op? Dan kan je veer meebuigen en krachtig terugveren. Het kan ook dat het gewicht te zwaar is, dan kost het veel meer moeite om terug te veren of je veer blijft zelfs ingedrukt.

[Deze video van NokNok](#) kan je helpen om de metafoor te verwoorden.



### **Hoe doe je dat dan, ‘terugveren’? Met je gereedschapskist in de hand!**

Veerkracht gaat over een gereedschapskistje uitbouwen met verschillende tools (zie ook de copingstrategieën uit de woordenwolk) en erin geloven dat je op het juiste moment de juiste tools inzet: de hamer om te kloppen, de schroevendraaier om te vijzen ... Maar wees ook mild voor jezelf: “Zelfs de beste klusser gebruikt soms de verkeerde schroevendraaier!”

[Deze video met experte Elke van Hoof](#) kan je helpen om de metafoor te verwoorden.



## Link tot slot met het bredere plaatje: mentaal welbevinden of geluk.

Verwijs op het einde van je uitleg ook nog even naar de [geluksdriehoek](#) (zie ook [bijlage 1 uit het lespakket 'geluksredactie'](#)). De geluksdriehoek is een wetenschappelijk onderbouwd, educatief model dat uitlegt waarop je best kan inzetten om je goed in je vel te voelen, en welke onderliggende competenties je zelf kan trainen om je 'gelukkig te voelen'.

Toch staat die driehoek een beetje scheef. Want 'perfect geluk bestaat niet': er zijn altijd dingen die je uit balans brengen en dat is oké. De [oranje bol](#) onder de driehoek symboliseert de moeilijke momenten die ons uit evenwicht kunnen brengen. Veerkracht helpt je om met de oranje bollen in je leven om te gaan.

## LESSTAP 4 – AAN DE SLAG: VERSTERK DE VEERKRACHT IN JE KLAS

Eén van de manieren om beter om te gaan met de oranje bollen of moeilijke momenten in je leven is te aanvaarden als iets fout loopt en daaruit te leren. Met de [Happy Snacks 'inspirerende quotes'](#) laat je je leerlingen stilstaan bij hun ervaring met 'falen' en wat ze eruit meenemen.

**Tip:** bouw af en toe een Happy Snack-momentje in met je klas. Check hier de [leuke Happy Snacks-rituelen](#). Alle werkvormen vind je in deze online [databank](#) of in deze [fysieke toolkit](#).



## SLOT

### Huiswerkopdracht: test je eigen veerkracht!

Nu je je leerlingen getriggerd hebt voor het onderwerp, vragen ze zich misschien af hoe het gesteld is met hun eigen veerkracht. Op de jongerenwebsite [www.noknok.be](http://www.noknok.be) kunnen ze dit testen! Introduceer NokNok bij je leerlingen aan de hand van de info die je terugvindt op [www.noknok.be/achtergrond](http://www.noknok.be/achtergrond).



**Tip:** via de [webshop van Gezond Leven](#) kan je gratis promotiemateriaal (sticker, postkaartje, affiche) van NokNok bestellen om aan je leerlingen mee te geven.

## Link tot slot met het bredere plaatje: mentaal welbevinden of geluk.

Geef vervolgens de opdracht aan je leerlingen **om thuis – op hun gemak, als ze alleen zijn – de veerkrachttest in te vullen**. De test is een gevalideerd testinstrument ontwikkeld door neuro- en klinisch psycholoog Michael Portzky, bestaande uit 54 persoonlijke vragen die polsen naar veerkracht, omgaan met spanning en sociaal netwerk. Jongeren die de hele test doorlopen krijgen op het einde hun resultaten te zien, samen met persoonlijke feedback en suggesties voor oefeningen op hun maat.



Om de veerkrachttest in te vullen moet elke leerling zich registreren met een e-mailadres. Registratie is enkel mogelijk voor leerlingen tussen de 12 en 16 jaar omdat de test enkel gevalideerd is bij deze leeftijdsgroep.

Als leraar kan je zelf ook een profiel aanmaken op NokNok. Bij registratie duid je dan gewoon aan dat je een volwassene bent die het platform wilt uittesten. Zo krijg je ook alle functionaliteiten van NokNok te zien.



### Je vult de veerkrachttest beter niet klassikaal in. Dat omwille van twee redenen:

- 1) als je met één klas samen een profiel aanmaakt (met één IP-adres van de school), krijg je een 'error'. De website ziet jullie massale poging tot inloggen als een cyberaanval en blokkeert de toegang tot de website.
- 2) de klascontext is vaak geen veilige omgeving voor leerlingen om persoonlijke vragen zoals 'voel je je eenzaam?' of 'Heb je de laatste weken aan zelfmoord gedacht?' te beantwoorden. Laat de leerlingen liever deze test op hun gemak thuis invullen zodat ze aandachtig de testresultaten kunnen lezen, zonder ze bang hoeven te zijn dat worden meegelezen door de buur.

Geef de leerlingen de opdracht om na de test op te schrijven **welk gevoel ze hebben bij het lezen van de testresultaten** (bijvoorbeeld op het [NokNok-postkaartje](#) of in hun NokNok-dagboek).

### Ervaringsuitwisseling over de testresultaten

Pol in de daaropvolgende les kort naar de ervaringen met de veerkrachttest en het gevoel bij de testresultaten:

- Waren het moeilijke vragen?
- Was je verrast van de testresultaten? In welk opzicht wel of niet?
- Wat heb je gedaan met de testresultaten?  
Heb je bijvoorbeeld een oefening gemaakt die ze je hebben aangeraden?
- ...

**Laat de leerlingen zelf kiezen of ze hun ervaring willen delen met de klasgroep.** Niet iedereen voelt zich daar comfortabel bij of voelt zich veilig in de groep, en dat is oké. Laat enkel de leerlingen aan het woord die hun ervaring willen delen.

Sluit de ervaringsuitwisseling af door aan de leerlingen te zeggen dat ze altijd bij jou, de leerlingbegeleider of klastitularis terecht kunnen als ze graag nog eens terugkomen op hun testresultaten. Maak vooraf met het schoolteam goede afspraken bij wie leerlingen terecht kunnen om hun verhaal te doen.

Check zeker ook even de #gelukindeklas-tips **'Doe het niet alleen'** en **'Toon dat je er bent'**. Ze geven je enkele kant-en-klare handvaten om de nazorg verder vorm te geven.

De leerlingen die daar nood aan hebben kunnen ook altijd vrijblijvend hun testresultaten delen via de knop **'deel resultaten'**. Ze hebben dan enkel het e-mailadres nodig van een luisterbereide persoon op school.



The image shows a digital form titled "Mijn veerkracht" (My Resilience). At the top, it displays the date "31 januari 2023" and two buttons: "Mijn veerkracht" and "Mijn veerkracht". Below the title, there is a small text block: "Wat is het doel van deze activiteit? Het doel is om de leerlingen te helpen om hun testresultaten te delen met de klasgroep." The form contains several input fields: a text field for "E-mailadres", a text field for "Naam", a text field for "E-mailadres", and a larger text area for "Mijn verhaal".



# MEER LESSEN OVER GELUK

Dit is een **uitbreiding** op het bestaand [lespakket over de geluksdriehoek](#).

Ben je op zoek naar meer van dit? Check dan zeker ook deze lesideeën:



# MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks**.

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

[Lees meer over de Happy Snacks](#) 

[Laat je inspireren door de routines](#) 



# COLOFON

## MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – ZO STERK ALS EEN VEERTJE

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met financiële steun van de Vlaamse Overheid.

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

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

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw  
Linda De Boeck  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel

© 2022 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.