

WERKEN AAN WELBEVINDEN EN MENTALE VEERKRACHT

Praktische oefeningen en ondersteunend materiaal

voor kinderen van 7 tot 11 jaar

Duncan Gillard, Corinna Grindle, Nic Hooper,
Freddy Jackson Brown en Russell Hancock

INHOUD

VOORWOORD	11
HOOFDSTUK 1. INLEIDING	13
De essentiële rol van scholen	13
Wat te kiezen?	16
De zes pijlers van welbevinden	18
Hoe je dit boek gebruikt	28
HOOFDSTUK 2. ACTIEF ZIJN	38
LES 1. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken om actief te zijn	40
HOOFDACTIVITEIT Je bewegingsgedrag onderzoeken	41
WERKBLAD <i>Je bewegingsgedrag in kaart brengen</i>	43
LES 2. Je waarnemersvaardigheden gebruiken om actief te zijn	44
HOOFDACTIVITEIT Het is speelkwartier, maar vergeet niet waar te nemen!	45
WERKBLAD <i>Het is speelkwartier, maar vergeet niet waar te nemen!</i>	47
LES 3. Je adviseursvaardigheden gebruiken om actief te zijn	48
HOOFDACTIVITEIT Creëer je eigen adviseur	49
WERKBLAD <i>Creëer je eigen adviseur</i>	52
LES 4. Je waarden gebruiken om actief te zijn	53
HOOFDACTIVITEIT Waarden als leidraad gebruiken om actief te zijn	54
WERKBLAD <i>Waarden als leidraad gebruiken om actief te zijn</i>	56
LES 5. Je vaardigheden voor flexibel zelfinzicht gebruiken om actief te zijn	57
HOOFDACTIVITEIT Creëer je eigen AWO-w-schijf voor beweging	59
WERKBLAD <i>Creëer je eigen AWO-w-schijf voor beweging</i>	61
LES 6. Je vaardigheden voor flexibel sociaal inzicht gebruiken om actief te zijn	62
HOOFDACTIVITEIT Het plezier van samen bewegen	63
WERKBLAD <i>Het plezier van samen bewegen</i>	65
HOOFDSTUK 3. ZELFZORG	66
LES 7. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken voor zelfzorg	68
HOOFDACTIVITEIT Mijn zelfzorgvaardigheden thuis ontwikkelen	70
WERKBLAD <i>Mijn zelfzorgvaardigheden thuis uitbreiden</i>	72
LES 8. Je waarnemersvaardigheden gebruiken voor zelfzorg	74
HOOFDACTIVITEIT De voordelen van zelfzorgvaardigheden opmerken	76
WERKBLAD <i>De voordelen van zelfzorg opmerken</i>	78
LES 9. Je adviseursvaardigheden gebruiken voor zelfzorg	80
HOOFDACTIVITEIT Het zelfzorgdebat	82
LES 10. Je waarden gebruiken voor zelfzorg	84

HOOFDACTIVITEIT Voor mezelf zorgen	85
WERKBLAD Voor mezelf zorgen	88
LES 11. Je vaardigheden voor flexibel zelfinzicht gebruiken voor zelfzorg	90
HOOFDACTIVITEIT Zelfzorgstappen zetten met behulp van een flexibel zelfinzicht	92
WERKBLAD Zelfzorgstappen zetten met behulp van een flexibel zelfinzicht	94
LES 12. Je vaardigheden voor flexibel sociaal inzicht gebruiken voor zelfzorg	96
HOOFDACTIVITEIT Sociale steun zoeken	98
WERKBLAD Sociale steun zoeken	99

HOOFDSTUK 4. VERBINDING MET ANDEREN **100**

LES 13. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken om je te verbinden met anderen	102
HOOFDACTIVITEIT Het AWO-w-spel	103
LES 14. Je waarnemersvaardigheden gebruiken om je te verbinden met anderen	105
HOOFDACTIVITEIT Het AWO-w-spel	106
LES 15. Je adviseursvaardigheden gebruiken om je te verbinden met anderen	108
HOOFDACTIVITEIT De adviseur van de holbewoner	110
WERKBLAD De adviseur van de holbewoner	112
LES 16. Je waarden gebruiken om je te verbinden met anderen	113
HOOFDACTIVITEIT Mijn sociale waarden onderzoeken	115
WERKBLAD Mijn sociale waarden onderzoeken	116
LES 17. Je flexibel zelfinzicht gebruiken om je te verbinden met anderen	117
HOOFDACTIVITEIT Mijn zelfinzicht versterken	118
WERKBLAD Mijn zelfinzicht versterken	120
LES 18. Je flexibel sociaal inzicht gebruiken om je te verbinden met anderen	121
HOOFDACTIVITEIT Wanneer vriendschappen even wankelen	122
WERKBLAD Wanneer vriendschappen even wankelen	125

HOOFDSTUK 5. IETS AARDIGS VOOR EEN ANDER DOEN **126**

LES 19. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	128
HOOFDACTIVITEIT Drie spontane vriendelijke acties	129
WERKBLAD Drie spontane vriendelijke acties	131
LES 20. Je waarnemersvaardigheden gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	132
HOOFDACTIVITEIT De effecten van vriendelijke acties	133
LES 21. Je adviseursvaardigheden gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	135
HOOFDACTIVITEIT Mijn vriendelijkheidsadviseur	137
WERKBLAD Mijn vriendelijkheidsadviseur	139
LES 22. Je waarden gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	141
HOOFDACTIVITEIT Waarden versus acties	142
WERKBLAD Waarden versus acties	144
LES 23. Je vaardigheden voor flexibel zelfinzicht gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	147
HOOFDACTIVITEIT Brief aan liefdadigheidsorganisatie	149

WERKBLAD <i>Brief aan liefdadigheidsorganisatie</i>	151
LES 24. Je vaardigheden voor flexibel sociaal inzicht gebruiken om iets aardigs voor een ander te doen	152
HOOFDACTIVITEIT <i>Cirkels van verbondenheid</i>	153
WERKBLAD <i>Cirkels van verbondenheid</i>	156

HOOFDSTUK 6. JEZELF UITDAGEN **158**

LES 25. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken om jezelf uit te dagen	160
HOOFDACTIVITEIT <i>Sterker worden door in kaart te brengen wat werkt</i>	162
WERKBLAD <i>Sterker worden door in kaart te brengen wat werkt</i>	164
LES 26. Je waarnemersvaardigheden gebruiken om jezelf uit te dagen	165
HOOFDACTIVITEIT <i>Slechte gewoontes doorbreken met de waarnemer</i>	166
WERKBLAD <i>Slechte gewoontes doorbreken met de waarnemer</i>	170
LES 27. Je adviseursvaardigheden gebruiken om jezelf uit te dagen	171
HOOFDACTIVITEIT <i>Nuttige regels onderzoeken</i>	173
WERKBLAD <i>Nuttige regels onderzoeken</i>	175
LES 28. Je waarden gebruiken om jezelf uit te dagen	176
HOOFDACTIVITEIT <i>Een uitdaging voor helden/heldinnen</i>	177
WERKBLAD <i>Een uitdaging voor helden/heldinnen</i>	179
LES 29. Je vaardigheden voor flexibel zelfinzicht gebruiken om jezelf uit te dagen	180
HOOFDACTIVITEIT <i>Mijn 'flexibele zelf' als leerling</i>	182
WERKBLAD <i>Mijn 'flexibele zelf' als leerling</i>	184
LES 30. Je vaardigheden voor flexibel sociaal inzicht gebruiken om jezelf uit te dagen	186
HOOFDACTIVITEIT <i>Mezelf uitdagen om nieuwe verbindingen aan te gaan</i>	188
WERKBLAD <i>Mezelf uitdagen om nieuwe verbindingen op te bouwen</i>	190

HOOFDSTUK 7. HET MOMENT OMARMEN **192**

LES 31. Je ontdekkersvaardigheden gebruiken om het moment te omarmen	194
HOOFDACTIVITEIT <i>Mindful wandelen</i>	195
WERKBLAD <i>Mindful wandelen</i>	198
LES 32. Je waarnemersvaardigheden gebruiken om het moment te omarmen	199
HOOFDACTIVITEIT <i>Het goud in onze zorgen (deel 1)</i>	201
BEGELEIDERSBLAD <i>Drie lastige situaties</i>	204
WERKBLAD <i>Het goud in onze zorgen (deel 1)</i>	205
LES 33. Je adviseursvaardigheden gebruiken om het moment te omarmen	206
HOOFDACTIVITEIT <i>Het goud in onze zorgen (deel 2)</i>	208
WERKBLAD <i>Een brief aan Thomas</i>	210
LES 34. Je waarden gebruiken om het moment te omarmen	211
HOOFDACTIVITEIT <i>Interview over waardenacties</i>	212
WERKBLAD <i>Interview over waardenacties</i>	214
LES 35. Je vaardigheden voor flexibel zelfinzicht gebruiken om het moment te omarmen	215
HOOFDACTIVITEIT <i>Lied over mezelf</i>	217

LES 36. Je vaardigheden voor flexibel sociaal inzicht gebruiken om het moment te omarmen	218
HOOFDACTIVITEIT Anderen waarderen	219
WERKBLAD <i>Anderen waarderen</i>	222
HOOFDSTUK 8. RESULTATEN METEN OP BASIS VAN DATA	224
SLOTOVERWEGINGEN	238
NAWOORD	242
BIJLAGE MINDFULNESSOEFENINGEN	245
OEFENING 1: mindfulness-script voor de ontdekker	248
OEFENING 2: mindfulness-script voor de waarnemer	250
OEFENING 3: mindfulness-script voor de adviseur	251
OEFENING 4: mindfulness-script voor onze waarden	253
OEFENING 5: mindfulness-script voor een flexibel zelfinzicht	255
OEFENING 6: mindfulness-script voor een flexibel sociaal inzicht	257
OVER DE AUTEURS	259
REFERENTIES	260
AANBEVELINGEN	264

VOORWOORD

Blij, florerende kinderen in een gelukkige schoolomgeving is een droombeeld waaraan jij waarschijnlijk heel graag wilt bijdragen.

Dit boek is onderdeel van een prachtige visie van de auteurs om het welbevinden van ieder kind met behulp van wetenschappelijk onderbouwde methoden te vergroten. Het doel van dit boek is simpel: ieder kind helpen te floreren in een ondersteunende omgeving. De auteurs zijn deskundigen op het gebied van educatie en psychologie. Hun streven is om je te voorzien van wetenschappelijk onderbouwde lesplannen die je in staat stellen ondersteunende, boeiende en stimulerende leergelegenheden te creëren voor leerlingen van alle niveaus. Dit houdt mede in dat je ondersteunende en stimulerende contexten creëert voor jezelf.

We zien kinderen dagelijks worstelen met ongekende veranderingen in onze sociale structuur. Om deze uitdagingen het hoofd te bieden, hebben we de beste programma's nodig. En niet morgen, maar vandaag. De druk is hoog om snel te werk te gaan en een flitsend product te creëren dat nu toegankelijk is. Het ontwikkelen van goede programma's die door de wetenschap worden ondersteund, kost echter tijd. Gelukkig zijn de auteurs niet gezwicht voor die druk. Ze hebben zorgvuldig gewerkt aan lesprogramma's die de hele basisschoolperiode, van 4 tot 12 jaar, bestrijken. Hun Connect-PSHE-lesprogramma voor scholen wordt met gedegen onderzoek getest. Dit boek omvat een verzameling lesplannen die uit hun gedegenheid is voortgekomen. De lessen zijn afgestemd op de ontwikkeling van kinderen, en ondersteunen hun innerlijke wereld en relaties met anderen.

Ik werk al twintig jaar als onderzoeker en behandelaar aan het welbevinden en de ontwikkeling van jongeren en heb als zodanig dezelfde worsteling doorgemaakt om wetenschappelijk bewijs te vertalen in toepassingen voor kinderen. Hoewel we allemaal ontoegankelijke wetenschappelijke bevindingen of dure programma's willen vermijden, is dit helaas vaak de realiteit. Hierdoor uitgedaagd zijn Joseph Ciarrochi en ik aan de slag gegaan om een holistisch raamwerk te creëren dat evidence-based methoden voor psychologische flexibiliteit in de levens van jongeren zou kunnen brengen om hun innerlijke wereld en relaties met anderen te ondersteunen. Dit is uiteindelijk uitgemond in het DNA-v-raamwerk (Hayes & Ciarrochi, 2015), in het Nederlands vertaald als AWO-W-model, en vormt het psychologische en relationele fundament van dit boek. AWO-W is gebaseerd op ontwikkelingsprincipes, contextuele gedragswetenschap en positieve psychologie. Het is toepasbaar op individuele leerlingen of hun families en op sociale groepen.

De auteurs van dit boek hebben dit AWO-W-model uitgebreid met de zes *pijlers van welbevinden* en in een eenvoudig toegankelijke structuur gegoten. De zes pijlers komen voort uit onderzoek van Basarkod (2019), die welbevinden in zes domeinen heeft onderverdeeld: actief zijn, zelfzorg, verbinding met anderen, geven, jezelf uitdagen en het moment omarmen. Basarkod beschrijft het belang van haar brede domeinen in het nawoord van dit boek en ik raad iedereen graag aan om daar te beginnen.

Door de combinatie van de zes pijlers en AWO-W beschik je over een uitgebreide toepassing. De lesplannen in dit boek zijn gebaseerd op flexibiliteitsprocessen die in AWO-W worden gebruikt en onderverdeeld in de zes pijlers van welbevinden. In het domein 'actief zijn' tref je bijvoorbeeld duidelijke lessen aan voor het leren van fysieke activiteit van binnenuit. In dit domein helpt de adviseur (A) om flexibel te zijn in hun denken over fysieke activiteit, door bijvoorbeeld flexibele uitspraken te doen als 'Ik kan het proberen'. De waarnemer (W) helpt kinderen om contact te maken met hun lichaam, sensaties en gevoelens. De ontdekker (O) helpt kinderen nieuwe dingen te proberen om actief te zijn en waarden (W) helpen te bepalen welk type activiteit belangrijk voor ze is. Naast deze basisonderdelen bevat dit domein lessen over actief zijn om een groter zelfinzicht en sociaal inzicht te creëren.

Als begeleider kun je twee paden volgen in dit boek. Een gestructureerd pad, van begin tot einde, waarbij je elke les in de loop der tijd aan je leerlingen presenteert. Of — wanneer je doelen hebt die prioriteit vragen — je kunt in een specifiek domein van welbevinden duiken en daaruit de lessen pikken die aansluiten op de behoeften van je leerlingen.

Dit boek voorziet je van een systemische basis. Je zult in staat zijn om de cognities, het affect en het gedrag van een individueel kind te ondersteunen, waardoor het geleidelijk flexibeler wordt. Je zult in staat zijn een klas tot een coöperatief geheel te smeden dat als een team functioneert. Je zult een solide basis hebben om de lessen met je eigen ideeën en initiatieven aan te vullen.

Ik weet zeker dat je inspanningen door de inhoud van dit boek zullen worden beloond. Het biedt je een wetenschappelijk onderbouwd pad, zodat je kinderen kunt helpen goed op te groeien, hun individuele capaciteiten te optimaliseren en zich op hun gemak te voelen in de klas.

De weg voorwaarts is samen.

Louise L. Hayes,

PhD, klinisch psycholoog

La Trobe University, Melbourne, Australië

HOOFDSTUK 1.

INLEIDING

HET WELBEVINDEN VAN KINDEREN

DE ESSENTIËLE ROL VAN SCHOLEN

Welkom!

Welkom in *Werken aan welbevinden en mentale veerkracht. Praktische oefeningen en ondersteunend materiaal voor kinderen van 7 tot 11 jaar*. Als een onderdeel van je werk is om de mentale gezondheid en het welbevinden van kinderen tussen 7 en 11 jaar te vergroten en je heel graag het beste wilt bieden in dit werk, is dit boek voor jou geschreven.

We hebben de inhoud van dit boek gebaseerd op de meest wetenschappelijk onderbouwde principes die beschikbaar zijn om je in staat te stellen zo effectief mogelijk de levensuitkomsten te verbeteren van de kinderen met wie je werkt.

In dit inleidende hoofdstuk beogen we:

- aan te tonen dat jij (de lezer) en scholen meer in het algemeen een uiterst belangrijke rol vervullen in het bevorderen van het welbevinden, de veerkracht en positieve levensuitkomsten van kinderen;
- het model en de benadering waarop dit boek is gebaseerd duidelijk uiteen te zetten, zodat je helder, zelfverzekerd en beredeneerd te werk kunt gaan wanneer je begint met het kiezen en geven van lessen aan kinderen;
- enkele algemene richtlijnen te geven voor hoe je dit boek kunt gebruiken om de best mogelijke uitkomsten te creëren voor de kinderen met wie je werkt.

We hopen dat je geniet van het leerproces en — belangrijker nog — dat dit boek behulpzaam voor je is om kinderen te helpen groeien en zich op weg te begeven naar een stralende toekomst.

HET BELANG VAN HET BEVORDEREN VAN WELBEVINDEN BIJ JONGEREN

In 2013 is een grootschalige overzicht gepubliceerd van longitudinale onderzoeken naar voorspellers van mentale gezondheid in de volwassenheid (Fryers & Brugha, 2013). Van de

ten belangrijkste factoren was een *psychologische stoornis in de kindertijd* de beste voorspeller voor problemen in de volwassenheid. Andere tot de top tien behorende factoren waren *schoolprestaties, ingrijpende jeugdervaringen en een verstoorde ouder-kindrelatie*.

Welnu, als deze factoren volledig genetisch bepaald en niet vormbaar zouden zijn, was er weinig reden om psychologische interventies en steun in de kindertijd aan te bieden. Gelukkig is dit niet het geval en bestaat er nu volop bewijs dat dit soort jeugdvoorspellers van verminderd mentaal welbevinden in de volwassenheid positief te beïnvloeden zijn door effectieve psychologische en/of educatieve interventies tijdens de kindertijd en de adolescentie. Uit onderzoeken naar interventies die gericht zijn op het verbeteren van het welbevinden en de veerkracht van kinderen binnen een scala aan contexten — de thuissituatie, op school of de samenleving in het algemeen — is naar voren gekomen dat deze de mentale gezondheid en het welbevinden van kinderen kunnen verbeteren en dat de effecten van een groot aantal ervan zich uitstrekken tot ver in de volwassenheid (zie Biglan, 2015 voor een interessante discussie over dit onderwerp).

DE ROL VAN SCHOLEN IN HET BEVORDEREN VAN WELBEVINDEN

Als je er goed over nadenkt, is het heel logisch dat scholen een belangrijke rol te vervullen hebben in het ondersteunen van het welbevinden van kinderen en jongeren, aangezien de overgrote meerderheid meer dan dertig uur per week en een groot deel van het jaar voltijds onderwijs volgt. Dit feit alleen al betekent dat toegang krijgen tot jonge populaties — zowel fysiek als in termen van dat er al een positieve relatie met ze is gevormd — een stuk simpeler kan zijn dan proberen ze in een therapeutische setting te krijgen wanneer de zaken al flink uit de hand gelopen zijn.

De stelling dat scholen en andere onderwijsomgevingen een belangrijke rol te vervullen hebben in het ondersteunen van de mentale gezondheid en het welbevinden van kinderen en jongeren door gerichte en specialistische interventies, wordt zelfs door onderzoeken gestaafd (Clarke, Sirgenfrei, Mulcahy, Davie, Freidrich & McBride, 2021). En er valt ook iets voor te zeggen dat de centrale rol die scholen moeten innemen in het bevorderen van het welbevinden van kinderen niet beperkt blijft tot het inzetten van gerichte interventies. Talloze hedendaagse onderzoeken tonen dat een proactieve, preventieve en integrale aanpak op scholen een positief effect kan hebben op het welbevinden van kinderen in alle onderwijslagen (Gillard, Reid, Bull-Beddows, Mohamed-Goush, Stanley-Duke & Cook, 2021).

In het meest recente Good Childhood Report (2021) van The Children's Society worden negatieve schoolervaringen bovendien aangewezen als een van de belangrijkste factoren die bijdragen aan de aantasting van het mentale welbevinden van kinderen. Hoewel de covid-19-pandemie in 2021 zeker een significante invloed heeft gehad op de school- en leerervaring van kinderen, is dit niet het eerste jaarlijkse Good Childhood Report dat de

belangrijke rol benadrukt die scholen kunnen en zouden moeten vervullen in het ondersteunen van het welbevinden van kinderen.

Kortom, voor alle schoolgaande kinderen en jongeren geldt dat ze binnen school een groot deel van hun tijd doorbrengen en dat hun ervaringen gedurende hun schooltijd aanzienlijk bijdragen aan hun mentale gezondheid, welbevinden en veerkracht, zowel binnen als ver buiten de muren van de school.

ENKELE NETELIGE DEFINITIEKWESTIES

Er zijn zo veel verschillende definities van mentale gezondheid en welbevinden in de literatuur te vinden dat het tamelijk ingewikkeld en verwarrend is om precies te vatten wat deze termen betekenen. Wat het vooral verwarrend kan maken, is dat enkele definities het belang benadrukken van het ervaren van prettige emoties, gedachten en sensaties (vaak *hedonistisch* welbevinden genoemd), terwijl andere meer de nadruk leggen op het bereiken van je potentieel en tegelijkertijd in staat zijn met de aanwezigheid van lastige emoties, gedachten en sensaties om te gaan (vaak *eudemonistisch*¹ welbevinden genoemd, zie voor een volledige bespreking: Ryan & Deci, 2001).

Het model waarop dit boek is gebaseerd, onderstreept ten volle het belang van het voelen van prettige emoties, zoals geluk, tevredenheid, vreugde en een vredig gevoel. Een leven dat is verstoken van vreugde en tevredenheid klinkt niet echt als een goed leven, toch? Naarmate je steeds vertrouwder raakt met het gebruik van deze hulpmiddelen, zul je echter waarschijnlijk merken dat dit model — en daarmee dit boek — meer neigt naar een eudemonistische benadering van welbevinden. Dat wil zeggen dat de meeste oefeningen, activiteiten en richtlijnen in dit boek zijn bedoeld om kinderen te helpen een gevoel van verbinding te onderzoeken en te ontwikkelen met de persoon die ze het liefste in de wereld willen zijn — met een levensrichting die op hun eigen waarden is gebaseerd — en ze te helpen open te staan voor en bereid te zijn om enkele lastige hobbels die ze mogelijk tegenkomen het hoofd te bieden.

Een definitie die we vaak behulpzaam vinden, is afkomstig van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die mentale gezondheid definieert als ‘een toestand van welbevinden waarin het individu zich van zijn of haar eigen capaciteiten bewust is, de normale spanningen van het leven aankan, productief en succesvol kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap’ (WHO, 2022). Merk op dat deze definitie van een organisatie met een leidende mondiale rol in mentale gezondheid en welbevinden een enigszins eudemonistisch tintje heeft en niet het idee onderschrijft dat positief welbevinden betekent dat je altijd prettige emoties ervaart.

¹ De term eudemonisme bestaat uit twee Griekse termen, namelijk *eu* (goed) en *daimon* (ziel). Eudemonisme wil zoveel zeggen als het streven naar geluk (naar een ‘goede ziel’). In het Nederlands wordt ook het begrip *geluksleer* gebruikt.

Je vraagt je nu misschien af wat precies het nut is van het definiëren van welbevinden wanneer je met kinderen werkt. Misschien dat een voorbeeldje kan illustreren waarom dit belangrijk is. Je bent werkzaam in het onderwijs, niet? We nemen aan dat je op grond van het feit dat je deze rol nu vervult, op deze baan hebt moeten solliciteren. Kun je je nog herinneren hoe je je voelde? Wat je dacht? Sensaties die zich misschien voordeden in je lichaam? Op zulke situaties reflecterend, zullen de meeste mensen zich gevoelens als angst, zorgen en onzekerheid herinneren en gedachten als 'Ik ga dit vast helemaal verpesten' en 'De andere kandidaten zijn waarschijnlijk veel beter dan ik.' Uiteraard zullen ook veel mensen een gevoel van zelfoverwinning, opwindend en andere mogelijk prettige ervaringen melden, maar de meesten zullen toch ook enkele van de lastiger dingen ervaren. Hoe zou je nu in die situatie die lastige gedachten en gevoelens kunnen laten verdwijnen? Het meest voor de hand liggende zou zijn om linea recta de wachtruimte uit te lopen – en alle toekomstige wachtruimtes voor sollicitatiegesprekken in dat verband – en rechtstreeks naar huis te gaan. Maar door zo te handelen – weglopen om zorgen, onzekerheid, enzovoort te verminderen en te vermijden – loop je ook weg van een baan die je (naar we hopen!) een gevoel van zin en betekenis kan bieden. En, uiteraard, ook weg van een baan die je helpt in je levensonderhoud te voorzien.

We hopen hier, door een enigszins persoonlijk voorbeeld, te hebben geïllustreerd dat een vervullend leven leiden, waarin je een gevoel van zin en bijdrage ervaart, over het algemeen betekent dat je soms ruimte moet maken voor enkele lastige ervaringen. En juist daarom, teneinde kinderen te helpen een vitaal en zinvol leven te leiden, neigt dit boek, en het onderliggende psychologische model, iets meer naar een eudemonistische benadering van welbevinden.

WAT TE KIEZEN?

ZO VEEL KEUZES!

De ervaring leert dat een van de grootste uitdagingen waar scholen tegenaan lopen bij het bieden van effectieve middelen om het welbevinden van kinderen te ondersteunen, ontstaat ver voor het leren van hoe je de interventies inzet en ver voor de implementatie of de beoordeling van het effect ervan. De uitdaging begint eigenlijk al op het moment dat je moet kiezen welke activiteiten, interventies, programma's en curricula je wilt inzetten in je werk met kinderen.

Een van de factoren die het maken van een keuze bemoeilijkt, is het overweldigende aanbod aan producten en programma's voor scholen. Alleen al in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut staan ruim tachtig interventies die

scholen kunnen inzetten. Het aanbod is echter versnipperd². Er zijn allerlei verschillende aanbieders en het aanbod is verdeeld over bijna veertig uiteenlopende thema's, zoals stress, positieve ontwikkeling, welbevinden, klassenklimaat en sociale vaardigheden. Daarnaast zijn er ook nog heel wat interventies beschikbaar die niet in de databanken staan. Dus heel veel informatie om door te nemen!

Een andere uitdaging is om te bepalen of het programma, de interventie of de benadering aansluit bij het kind of de kinderen met wie je op een bepaald moment werkt. Vragen als: Is dit geschikt voor het ontwikkelingsniveau van het kind / de kinderen met wie ik werk? Is dit geschikt voor deze groepsgrootte? Of: Is dit geschikt voor de problemen op het gebied van welbevinden die er hier spelen?

Nog een andere kwestie is het beoordelen van de kwaliteit van de interventie, het programma of de benadering. Veel programma's die voor scholen beschikbaar zijn, zien er uiterst aantrekkelijk uit, met flitsende en professioneel ogende websites en hulpmiddelen. Maar dat betekent absoluut niet dat ze een overtuigende wetenschappelijke fundering hebben waaruit blijkt dat ze een positief verschil maken in welbevinden, veerkracht of andere verwante psychologische kwalificaties.

Hoewel er talloze programma's, benaderingen en interventies bestaan die op gedegen onderzoek zijn gebaseerd, toont een recent overzicht van de wetenschappelijke bewijzen prachtig aan hoe moeilijk het voor scholen kan zijn om er één te kiezen. Gibby-Leversuch, Field en Cooke (2019) hebben de onderzoeksliteratuur beoordeeld van een zeer populair, langlopend op welbevinden gericht programma dat op scholen in het Verenigd Koninkrijk wordt gebruikt en concludeerden dat 'er geen peer-reviewed gepubliceerd onderzoek bestond' dat aantoonde dat de benadering daadwerkelijk effectief was (Gibby-Leversuch et al., 2019, pag. 4).

EVIDENCE-BASED EN EVIDENCE-INFORMED BENADERINGEN

Twee aan elkaar verwante, leidende principes waaraan we ons houden (en waarvoor we bij schoolaanbieders graag aandacht vragen om erop te letten) bij de ontwikkeling en het gebruik van programma's, interventies en benaderingen om het welbevinden van kinderen te ondersteunen, betreffen het waarborgen dat de benadering 1) *evidence-based* en 2) *evidence-informed* is. Deze twee punten worden vaak als uitwisselbaar beschouwd, maar er is een licht, doch belangrijk, verschil tussen de twee.

² Zie ook <https://tinyurl.com/wirwar-aan-interventies>



Evidence-based verwijst naar het gebruik van programma's, interventies en/of benaderingen waarvan uit onderzoeksstudies is gebleken dat ze een positieve uitwerking hebben (in ons geval op het welbevinden van kinderen). Het is absoluut waar dat 'evidence' of bewijs vele vormen kan aannemen, van kwalitatieve onderzoeken tot een opzet met een enkele casus, tot kleinschalige en grootschalige gerandomiseerd gecontroleerde onderzoeken. Dit zijn allemaal relevante factoren om mee te nemen in dergelijke besluitvormingsprocessen, en de algemene regel is 'hoe meer bewijs, hoe beter'.

Soms is het bewijs voor een programma of aanpak beperkt, maar, zoals Pegram et al. (2022) aangeven, staat het ontbreken van bewijs niet altijd gelijk aan het ontbreken van effectiviteit. In deze gevallen worden twee andere overwegingen bijzonder belangrijk. Een daarvan is het gebruik van *practice-based evidence* (waarover later meer). De andere is *evidence-informed practice*.

Evidence-informed wil zeggen dat we niet altijd beschikken over een van begin tot eind strak voorgeschreven programma of een interventie met een gedegen wetenschappelijke onderbouwing om in te zetten. In dergelijke situaties kunnen we evenwel evidence-informed te werk gaan, in plaats van strikt evidence-based. Ondanks dat dit niet ideaal is, is het tot we over harder bewijs beschikken vaak de enige op beginselen gebaseerde en pragmatische benadering die te kiezen is. Een kort voorbeeld kan hier misschien helpen om het onderscheid te maken. Een aantal onderzoeken, en evidence-reviews hiervan, benadrukken het belang van lichaamsbeweging en fysiek actief blijven ter bevordering van mentale gezondheid en welbevinden (zie bijvoorbeeld Aked, Marks, Cordon & Thompson, 2008; Basarkod, 2019; Gillard et al., 2021). Dus met betrekking tot het ontwikkelen en implementeren van een interventie om de mentale gezondheid en het welbevinden te verbeteren, kunnen we, zelfs als er geen specifiek bewijs is dat de betreffende interventie zal werken, zeggen dat deze interventie evidence-informed is en kunnen we er met redelijke zekerheid van uitgaan dat deze een positief verschil zal maken.

DE ZES PIJLERS VAN WELBEVINDEN

GEDRAGSPATRONEN DIE EEN VERSCHIL MAKEN

Er is gebleken dat mensen van alle leeftijden die het goed doen wat hun psychisch welbevinden betreft over het algemeen veelvuldig bepaalde activiteiten ondernemen. Hoewel verschillende bronnen lichte verschillen vertonen in de conceptualisatie van deze gedragspatronen, heerst er een redelijke mate van consensus hierover.

Ongeveer vijftien jaar geleden gaf de Britse regering aan een onafhankelijke denktank, de New Economics Foundation (nef), de opdracht om de wetenschappelijke literatuur te

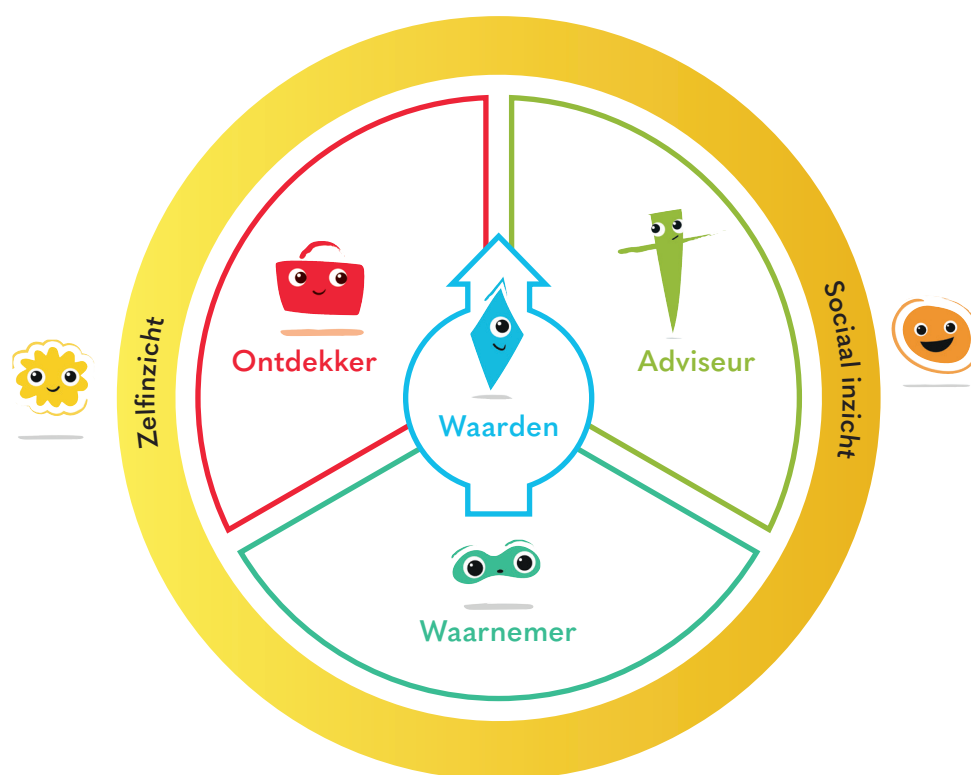
evalueren en op basis daarvan aanbevelingen te doen over empirisch ondersteunde activiteiten om het welbevinden te bevorderen. Daarnaast kreeg de nef de opdracht om deze te vertalen naar een simpele lijst gedragspatronen die wij, het publiek, relatief gemakkelijk zouden kunnen integreren en onthouden in ons dagelijks leven. In 2008 publiceerde de nef zijn rapport (Aked et al., 2008) met daarin *vijf pijlers van welbevinden*, waarnaar nu alom wordt verwezen. Deze zijn: *actief zijn* (zoals lichaamsbeweging beoefenen en manieren zoeken om je lichaam in beweging te houden), *verbinding maken* (zoals kwalitatieve sociale verbindingen met anderen aangaan en onderhouden), *geven* (zoals de tijd nemen om vriendelijk, attent en vrijgevig te zijn tegenover anderen), *opmerken* (de tijd nemen om het huidige moment op te merken en te waarderen) en *blijven leren* (zoals activiteiten zoeken en ontplooiën die je helpen om te blijven leren, te groeien en je te ontwikkelen).

Interessant genoeg wordt de relevantie van de vijf pijlers van welbevinden tijdens de kindertijd en adolescentie grotendeels bevestigd door een analyse die is uitgevoerd door de liefdadigheidsorganisatie The Children's Society (Abdallah et al., 2014). Dit rapport benadrukte tevens het belang van spel en creativiteit, wat, met betrekking tot het ondersteunen van het welbevinden van kinderen in het bijzonder, in de lijst van vijf van het NEF misschien een beetje te weinig nadruk krijgt.

Meer recent heeft onderzoek in Australië (Basarkod, 2019) geleid tot een lichte herziening van de lijst van vijf van de nef. Maar ook in dit geval bevestigde het onderzoeksprogramma grotendeels het belang van de oorspronkelijke lijst van vijf. Basarkod en collega's vonden en opperden een zesde patroon in de vorm van *zelfzorggedrag*, zoals slaappatronen van hoge kwaliteit en een gezond, gebalanceerd dieet. In de volgende figuur worden deze zes gedragspatronen volgens Basarkods analyse samengevat.



Kijkend naar het visuele model vraag je je misschien af waarom de **O**ntdekkers-, de **W**aarnemers- en de **A**dviseursvaardigheden als segmenten in de cirkel zijn weergegeven. Je vraagt je misschien ook af waarom de **W**aarden in het midden staan, met een soort kompasnaald eromheen. Laten we dit wat nader bekijken. Waarden staan in het midden van het model omdat alle vaardigheden waaraan we werken in AWO-W gaan over jongeren helpen hun waarden te verhelderen en ernaar te leven, ofwel om ze te helpen de persoon te worden die ze het liefst in de wereld willen zijn en hen tot acties te motiveren die deze waarden weerspiegelen. Waarden staan op een pijl (of *pointer*, zo je wilt), omdat we flexibel verschillende psychologische vaardigheden kunnen inzetten — die van de ontdekker, de waarnemer of de adviseur — om onze waarden te onderzoeken, te ontwikkelen en er contact mee te maken. Metaforisch gesproken kunnen we de waardenpijl naar de 'O' (van ontdekker) draaien en onze ontdekkersvaardigheden gebruiken om nieuw gedrag uit te proberen en contact te maken met onze waarden; we kunnen de pijl naar de 'W' (van waarnemer) draaien en onze waarnemersvaardigheden gebruiken om contact te maken met het huidige moment en onze ervaring vanuit een open en nieuwsgierige houding te verkennen; of we kunnen de pijl naar de 'A' (van adviseur) draaien om verschillende adviseursregels uit te proberen om contact te maken met onze waarden. Geen van deze drie psychologische vaardigheden werkt honderd procent van de tijd — sommige situaties kunnen het beste worden benaderd met waarnemersvaardigheden, andere met adviseursvaardigheden en weer andere met waarnemersvaardigheden. Dus in op AWO-W gebaseerd werk gebruiken we deze drie flexibele vaardigheden afhankelijk van de context.



FIGUUR 1.2 Het AWO-W-model.

Je vraagt je misschien ook af waarom de ontdekker, de waarnemer en de adviseur worden weergegeven door segmenten in de cirkel en zelfinzicht en sociaal inzicht eromheen staan. De reden daarvoor is dat waar we ook gaan en wat we ook doen, we ons zelfinzicht (of onze zelfverhalen en ons beeld van onszelf) en ons sociaal inzicht (of onze ideeën over onze relaties en sociale situatie) met ons meenemen. Dus welke AWO-W-vaardigheid we op een bepaald moment in de tijd ook inzetten om op waarden gebaseerde actiepatronen op te bouwen (dat wil zeggen: ongeacht in welke richting we onze waardenpijl richten), ons zelfinzicht en sociaal inzicht zijn er altijd bij aanwezig.

HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

HOE DIT BOEK IS OPGEBOUWD

Oké, maar hoe vertaalt alles wat we tot dusver hebben doorgenomen zich nu in dit boek? Na dit inleidende hoofdstuk volgen er zes hoofdstukken boordevol richtlijnen en hulpmiddelen voor het geven van interventielessen gericht op welbevinden. Elk van deze hoofdstukken, van hoofdstuk 2 tot en met hoofdstuk 7, heeft een van de zes pijlers van welbevinden die we eerder hebben samengevat als onderwerp. Dat wil zeggen dat de activiteiten en oefeningen in elk hoofdstuk gericht zijn op het ontwikkelen van een van deze zes gedragspatronen, waarvan bekend is dat ze in hoge mate bijdragen aan verschillende aspecten van mentale gezondheid en welbevinden.

In elk hoofdstuk is het mogelijk een keuze te maken uit zes complete lessen die elk een van de zes in het AWO-W-model beschreven psychologische flexibiliteitsvaardigheden tot thema hebben. De volgorde van de lessen is steeds dezelfde, te weten:

- Ontdekker
- Waarnemer
- Adviseur
- Waarden
- Flexibel zelfinzicht
- Flexibel sociaal inzicht

Alles tezamen bevat dit boek dan ook richtlijnen voor 36 lessen ter ondersteuning van de ontwikkeling van de psychologische flexibiliteit en het welbevinden meer in het algemeen van kinderen. Zo bevat hoofdstuk 2 (Actief zijn) bijvoorbeeld zes lessen, waarvan de eerste is gericht op het gebruik van ontdekkersvaardigheden om meer actief te zijn, de volgende op het gebruik van waarnemersvaardigheden om meer actief te zijn, en zo verder.

HOOFDSTUK 2.

ACTIEF ZIJN



INLEIDING TOT DIT HOOFDSTUK

In de inleiding van dit boek heb je kennisgemaakt met de zes pijlers van welbevinden die een blauwdruk bieden voor mensen die willen floreren in deze wereld. De gemakkelijkste activiteit om welbevinden te bereiken, maar de lastigste om in praktijk te brengen, is lichaamsbeweging.

Uit een review van onderzoeksliteratuur door de New Economics Foundation is naar voren gekomen dat veel empirische onderzoeken een sterke relatie aantonen tussen regelmatig bewegen en een goede mentale gezondheid. Om die reden hebben ze beweging toegevoegd aan hun 'vijf pijlers van welbevinden'-raamwerk. Dr Geetanjali Basarkod heeft vervolgens voor haar proefschrift — in de inleiding van dit boek genoemd — kwantitatief, met grote steekproeven, de relatie gemeten tussen deze twee variabelen en kwam tot dezelfde conclusie. Alles bij elkaar genomen, toont het bewijs dat mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen in hun leven daar de vruchten van plukken wat hun psychisch welbevinden betreft.

Maar waarom is dat zo? Waarom zou lichaamsbeweging zulke gunstige effecten hebben? Hiervoor is een aantal verklaringen aangedragen. Ten eerste zijn mensen die veel bewegen fysiek sterker en hebben zij over het algemeen een betere gezondheid. Dit betekent dat ze meer dingen kunnen doen die ze graag willen en het ziekenhuis minder hoeven te bezoeken (met alle zorgen en gedoe die daarmee doorgaans gepaard gaan). Ten tweede zorgt regelmatige lichaamsbeweging vaak voor meer vertrouwen in het lichaam en een hogere zelfwaardering, wat als zodanig een oorzakelijk verband kent met mentale gezondheid.

Je vraagt je misschien ook af welke typen lichamelijke activiteit als 'betekenisvolle' beweging tellen. Deelnemen aan een sportactiviteit telt zeker en heeft als bonus ook nog eens sociale verbinding. Het blijkt echter dat elke matig-intensieve vorm van beweging een gunstig effect heeft. Matig-intensieve beweging staat voor een lichamelijke activiteit die je drie tot zes keer meer energie laat verbruiken dan je doet terwijl je zit. Zelfs activiteiten als tuinieren en schoonmaken kunnen aan deze matig-intensieve drempel voldoen!

Er is met volwassenen veel onderzoek gedaan naar dit onderwerp, en we zijn dan ook van mening dat kinderen moeten leren wat de voordelen zijn van lichaamsbeweging, zodat ze al goede bewegingsgewoontes hebben voor ze de volwassen leeftijd bereiken. Maar kinderen ervaren de positieve effecten van beweging ook zelf al in hun kindertijd. In een meta-analyse-artikel hebben Biddle en Asare (2011) bijvoorbeeld alle review-artikelen geanalyseerd die over dit onderwerp zijn gepubliceerd, waarna ze tot de conclusie kwamen dat regelmatig bewegen een correlatie heeft met minder depressiviteit en angst en een hogere zelfwaardering en beter cognitief functioneren bij kinderen.

De meeste mensen, ook als ze geen deskundigen zijn in onderzoeksliteratuur, begrijpen uiteraard wel dat beweging een belangrijke activiteit is om welbevinden te ervaren. Desondanks lukt het de meeste mensen niet om op de lange termijn regelmatig te blijven bewegen. De reden hiervoor is dat hun hoofd — hun gedachten — hun in de weg staat. Het doel van het AWO-W-model in deze context ligt dan ook voor de hand: kinderen helpen op dusdanige wijze in contact te treden met hun gedachten en gevoelens dat hun gedachten hen er niet van weerhouden om te bewegen. Dit hoofdstuk omvat dan ook zes lessen die tot doel hebben kinderen te helpen het belang van beweging in te zien. We leggen ook uit waarom deze zes lessen van nut kunnen zijn om hen te helpen gezonde gewoontes te ontwikkelen.



LES 2.

JE WAARNEMERSVAARDIGHEDEN GEBRUIKEN OM ACTIEF TE ZIJN

LESMATERIALEN

Voor deze les zijn de volgende materialen benodigd:

- Een kopie van het mindfulness-script voor de waarnemer, opgenomen in de bijlage (zie pagina 250).
- Voor ieder kind een kopie van het werkblad *Het is speelkwartier, maar vergeet niet om waar te nemen!* (zie pagina 47).

LESDOEL

De lichamelijke en sociale effecten van deelnemen aan beweging en lichamelijke activiteiten opmerken en erop reflecteren.

WARMING-UP-OEFENING

Nodig de kinderen uit deel te nemen aan een korte mindfulnessoefening om ze te helpen hun aandacht naar het huidige moment te brengen, door hun hoofd op hun gevouwen armen op de tafel te laten rusten en zachtjes hun ogen te sluiten.

Lees het mindfulness-script voor de waarnemer in de bijlage voor.

Vraag de kinderen na afloop wat ze tijdens de oefening hebben ervaren en bevestig, benoem en becomplimenteer hierbij hun waarnemersvaardigheden.

- *Wat merkte je op?*
- *Vond je dat prettig of onprettig?*
- *Welke gevoelens, gedachten of sensaties merkte je op?*

REFLECTIE EN AFSLUITING

Neem met de kinderen door wat ook alweer het thema was van jullie laatste les (tenzij dit de eerste les is met deze groep).

Nodig de kinderen uit om voorbeelden te delen van hoe ze hun vaardigheden sinds de laatste les in praktijk hebben gebracht.

Onderzoek samen de voorbeelden die de kinderen delen en maak daarbij van de gelegenheid gebruik om deze te koppelen aan een of meer van de zes AWO-W-vaardigheden. Geef de kinderen complimenten voor hun acties en moedig ze aan om elkaars successen te vieren!

INTRODUCTIE LES

Omdat dit een waarnemersgerichte les is, introduceren we de les op ervaringsgerichte wijze met een korte lichamelijke oefening met de hele groep (drie korte yogahoudingen) om de waarnemersvaardigheden van de kinderen te activeren.

Nodig de groep uit om te gaan staan en vraag de kinderen ergens een plekje in de ruimte te zoeken. Doe de drie yogahoudingen vervolgens voor en leidt de kinderen door de oefeningen (de boom, de staande vooroverbuiging en de krijger), zoals onderaan afgebeeld op het werkblad *Het is speelkwartier, maar vergeet niet om waar te nemen!* (zie pagina 47). Probeer ze 10 tot 15 seconden in iedere houding te laten staan en voel je vrij om de houdingen enkele malen te herhalen.

Stel na afloop van deze oefening de volgende waarnemersvragen aan de groep:

- *Kun je een lichamelijke sensatie benoemen die je hebt opgemerkt? Misschien stijfheid, spanning of opluchting?*
- *Vond je dat prettig of pijnlijk?*
- *Als het op de een of andere manier een beetje oncomfortabel voor je voelde, was je dan toch in staat om in de houding te blijven?*

Zorg ervoor dat je goede waarnemersantwoorden op de voorgaande drie vragen voor het voetlicht brengt en becomplimenteert/bekrachtigt.

Leg uit dat we door lichaamsbeweging allerlei lichamelijke sensaties kunnen ervaren en dat sommige daarvan heel fijn en sommige nogal zwaar en pijnlijk kunnen zijn — vooral als we onszelf heel hard dwingen om nog beter te presteren.

HOOFDACTIVITEIT **HET IS SPEELKWARTIER, MAAR VERGEET NIET WAAR TE NEMEN!**

Deze activiteit is bedoeld om het waarnemersproces op een leuke, aansprekende en kindgerichte manier te koppelen aan lichamelijke activiteit. Kinderen vinden deze activiteit vaak heel leuk omdat de eerste helft eenvoudigweg bestaat uit extra speelkwartier-tijd!

Leg de kinderen uit dat het eerste deel van de hoofdactiviteit van vandaag er simpelweg uit bestaat dat ze naar buiten mogen gaan en ongeveer tien minuten extra speelkwartier hebben. Leg, nadat het gejoel en gejuich is afgenomen, uit dat hier wel twee voorwaarden aan zijn verbonden, namelijk:

1. Het type spel dat de kinderen kiezen, moet iets van lichamelijke activiteit in zich hebben. Ze mogen iets met anderen of iets alleen doen, als ze maar lichamelijk actief zijn.
2. Tijdens hun spel moeten de kinderen proberen waar te nemen wat ze ervaren, met name de emoties, lichamelijke sensaties, sociale interacties en gedachten die ze tijdens het spelen hebben.

Nadat je hebt geïnformeerd of ze nog vragen hebben, nodig je de kinderen uit om naar buiten te gaan en zeg je dat je ze over tien minuten weer binnenroept.

Wanneer de kinderen weer binnen zijn, deel je het werkblad *Het is speelkwartier*, maar vergeet niet waar te nemen! uit.

Vraag de kinderen om de komende vijf tot tien minuten voor zichzelf te werken en de volgende onderdelen in te vullen:

1. Het soort (of de soorten) lichamelijk actieve spel dat (die) ik heb gedaan, is (zijn) ...
2. Enkele van de emoties (prettig en/of minder prettig) die ik tijdens het spelen opmerkte, waren ...
3. Enkele van de lichamelijke sensaties (prettig en/of minder prettig) die ik tijdens het spelen opmerkte, waren...
4. Enkele van de voordelen van deze lichamelijke activiteit voor mij waren ...

Vraag of er kinderen zijn die willen delen wat ze hebben opgeschreven over het gebruik van hun waarnemersvaardigheden tijdens het spelen en geef ze een compliment en bekrachtiging wanneer ze in hun antwoorden blijf geven van:

- Goede waarnemersvaardigheden (vooral in antwoord op de vragen 2 en 3 op het werkblad).
- Goede adviseursvaardigheden (vooral in antwoord op vraag 4 op het werkblad).



Naam _____

Datum _____

HET IS SPEELKWARTIER, MAAR VERGEET NIET WAAR TE NEMEN!

1. Het soort (of de soorten) lichamelijk actief spel dat (die) ik heb gedaan, is (zijn) ...	
2. Enkele van de emoties (prettig en/of minder prettig) die ik tijdens het spelen opmerkte, waren ...	
3. Enkele van de lichamelijke sensaties (prettig en/of minder prettig) die ik tijdens het spelen opmerkte, waren...	
4. Enkele van de voordelen van deze lichamelijke activiteit voor mij waren ...	

Drie yogahoudingen

De krijger, de staande vooroverbuiging (forward bend) en de boom

		
---	---	---