

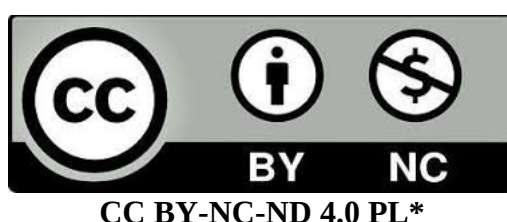


End of Disaster: Undoing Crisis.  
Active Tutors Open to Reflective Education

## Course Curriculum V3 – DUTCH\*\*

Disclaimer: The European Commission's support for the production of this report content does not constitute an endorsement of the content, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

More about the project: [Project 2021-1-PL01-KA220-HED-000022919](https://ec.europa.eu/info/funding-opportunities-and-grants-opportunities/project-2021-1-pl01-ka220-hed-000022919_en), Co-funded by EU: Value 202.265,00 €



\*CC-BY-NC-ND 4.0 PL - the user (while attributing the original creator) can only share the work but not change it in any way or ever use it commercially.

\*\* This report is also available in English (V1), Croat (V4), Dutch (V3), French (V5), German (V2), Polish(V6) and Romanian (V7).

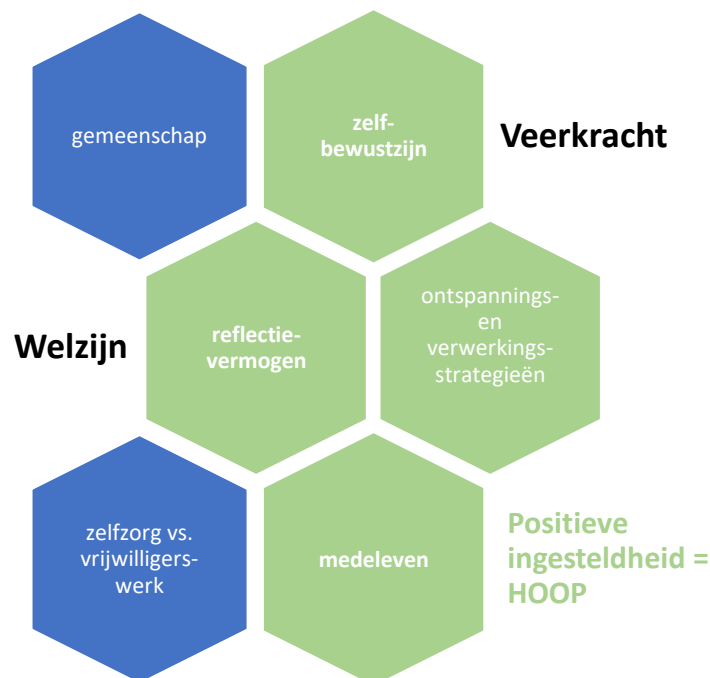
This course curriculum proposal was created by the project team of EDUCATORE led by Prof. dr hab. Anna Odrowaz-Coates with the PMU comprising of: Lieve Bradt, Julien Kiss, Florica Ortan, Anna Perkowska-Klejman, Adrijana Visnic-Jevtic, Visnja Rajic, Rudi Roose, with generous support of project team members listed here: <https://educatore.aps.edu.pl/educatore/team/> To quote please use:

Odrowaz-Coates et al. (2024). *EDUCATORE curriculum*. End of Disaster: Undoing Crisis. Active Tutors Open to Reflective Education. DOI: **10.5281/zenodo.10984426**; direct download <https://educatore.aps.edu.pl/static/educatore/pdfs/EDUCATORE-curriculum-NL.pdf>



## EDUCATORE curriculum

Dit is een voorstel voor een opleiding die erop gericht is het welzijn van individuen en groepen te vergroten. Het voorstel maakt deel uit van het EDUCATORE-project en toont hoe de cursus eruit kan zien. Het is opgebouwd rond twee tools die getest werden tijdens twee transnationale opleidingsevenementen enerzijds en verschillende empirische studies anderzijds. Het programma van de opleiding is niet uitputtend en kan gebruikt worden als inspiratiebron voor mogelijke variaties<sup>1</sup>.



Afbeelding 1 Onderdelen van de opleiding - zaken die het welzijn en de veerkracht kunnen vergroten

Het curriculum bestaat uit vier punten die tijdens een groepsopleiding aan bod kunnen komen. De opleiding is erop gericht het welzijn in een onderwijscontext te vergroten.

Zaken die vooral van onszelf afhangen

---

<sup>1</sup> Dit is een curriculumvoorstel voor een korte opleiding die erop gericht is het welzijn te vergroten. De onderdelen kunnen op andere manieren aangeboden worden. In het curriculum worden de aandachtspunten belicht die uit onze ervaring een rol spelen bij meer welzijn in een onderwijs- en bijstandsccontext. Het curriculum is echter niet uitputtend. Het bevat ideeën en leidraden voor zaken die aan bod kunnen komen tijdens een twee- of driedaagse workshop. Het bevat ook aanbevelingen voor materialen, bronnen en literatuur. Het curriculum is gebaseerd op zaken die we getest hebben tijdens opleidingsevenementen in 2022, na de coronalockdowns en tijdens de oorlog in Oekraïne.

## Curriculum

- zelfbewustzijn
- reflectievermogen
- medeleven
- omgaan met stress en ontspanningstechnieken

Andere zaken zoals hoop, zelfzorg, betrokkenheid bij een gemeenschap en de mate waarin men zich vrijwillig wil inzetten voor initiatieven zijn nauw verweven met de vier eerder genoemde zaken.

HOOP = proberen om positief te blijven.

Zaken die afhangen van onszelf en anderen

- zelfzorg
- vrijwilligerswerk
- betrokkenheid bij een gemeenschap

## Waarom is het belangrijk om positief te blijven?

Uit verschillende studies blijkt dat mensen die een positieve uitkomst verwachten, vaak gelukkiger zijn en makkelijker doelen bereiken. Bij rampen of oorlog is het bovendien zo dat mensen die hoop koesteren en positief ingesteld zijn beter herstellen van trauma's en minder kans hebben op PTSS<sup>2</sup>. Onderzoekers van het Community Stress Prevention Centre in Israël ondersteunen slachtoffers van natuurrampen en oorlogen al sinds de jaren 1980 en hebben een grootschalig onderzoek gevoerd naar de factoren die mentaal welzijn bij mensen in een crisis beïnvloeden. Ze hebben ontdekt dat goede relaties en een hechte gemeenschap een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid na een crisis<sup>3</sup>.

Wat als we veel problemen en zorgen hebben?

- Probeer actief te blijven. Als je handen bezig zijn, is ook je geest bezig. **Sociale activiteiten** krijgen de voorkeur omdat ze verhinderen dat we aan problemen denken. Vrijwilligerswerk kan een manier zijn om zich betrokkener te voelen bij een gemeenschap.
- Als je piekert in bed, probeer lijstjes te maken op papier. Probeer je geest af te leiden door leuke momenten of dingen waar je naar uitkijkt te visualiseren.

Werk aan een 'OBAMA-attitude', die samengevat kan worden in één duidelijke slogan: "YES WE CAN!"

Martin Seligman heeft in verschillende onderzoeken aangetoond dat optimisme en een positieve ingesteldheid aangeleerd kunnen worden. Optimisme over het leven en hoop

---

<sup>2</sup> Onderzoeksgegevens van Mooli Lahad, 2023. Voorgesteld tijdens een open lezing aan de universiteit Maria Grzegorzewska 03.03.2023.

<sup>3</sup> Bronnen: <https://www.hhri.org/hhri-database/>, opleiding: <https://www.icspc.org/en/cspc-disaster-managment/>

## Curriculum

worden voornamelijk geassocieerd met M. Scheier, Ch. Carver en M. Seligman<sup>4</sup>. Deze onderzoekers erkenden de opvatting dat mensen die actief een probleem proberen op te lossen bewust of onbewust bepaalde handelingen en verwachtingen stellen wanneer ze een obstakel tegenkomen dat hen van hun doel houdt. Verwachtingen over het eindresultaat zijn hierbij belangrijk: ze stellen ons in staat na te denken over wat er kan gebeuren als we ons gedrag niet aanpassen. Er zijn twee soorten verwachtingen: ze kunnen specifiek zijn en verwijzen naar één specifieke situatie, of ze kunnen algemeen zijn. Specifieke verwachtingen leiden tot specifieke handelingen, terwijl algemene verwachtingen kunnen leiden tot een waaier aan uiteenlopende reacties en gevolgen. Volgens Seligman kunnen optimistische verwachtingen over de impact van onze eigen acties en het verleden ertoe leiden dat onze psychische gezondheid beter blijft en ons subjectief welbevinden hoger. Seligman is een voorstander van de zogenaamde positieve psychologie, die focust op eudaimonisch welbevinden, een heel vroeg concept dat terug te brengen is tot het oude Griekenland. Eudemonisme was de filosofische overtuiging dat geluk het hoogste goed en het belangrijkste doel was voor mensen. Eudemonisme duikt bijna uitsluitend op in de ethische theorieën van het hellenisme en in de boeddhistische beschrijving van het motief en het doel van levende wezens.

## Geloof en gelovigheid

Hoewel deze curriculumvoorstellen geen betrekking hebben op een specifieke religie of overtuiging, kan een positieve ingesteldheid ook voortkomen uit spirituele overtuigingen rond verlossing na de dood. Gelovigheid of spiritualiteit kunnen dan een bron van kracht en geluk zijn voor wie die gelooft en diep spiritueel is. Religieuze gemeenschappen kunnen ook steun bieden en een rots vormen waarop men kan leunen in tijden van crisis.

Een oefening kan ons helpen om na te denken over onze persoonlijke situatie: putten we kracht uit een religieuze gemeenschap of ons geloof? We raden aan om deze oefening individueel te doen.

Maak je geen zorgen als je geen kracht of een positieve ingesteldheid put uit een religie. Dit is slechts een van de vele factoren die onderzoekers geïdentificeerd hebben als een pad naar meer welzijn.

---

<sup>4</sup> Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine*, 159(8), 829–835.

Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early-stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375–390.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

Seligman, M. E. P. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. P., & Garber, J. (1980). *Human helplessness: Theory and applications*. Academic Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5.

Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832–838.

## Curriculum

### CURSUSDOEL 1 zelfbewustzijn

De weg naar een groter zelfbewustzijn: "Je moet eerst jezelf kennen voor je anderen kunt leren kennen" (vertaling van een citaat van Janusz Korczak, 1912).

Dit boek kan helpen (laat je niet misleiden door de sarcastische titel):

## surrounded by idiots

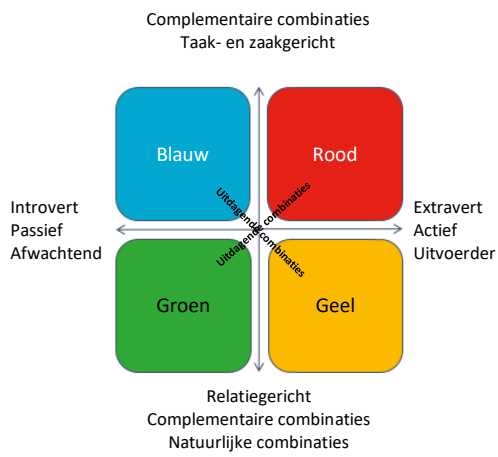


Online vind je ook verschillende inzichten uit het boek die je kunnen helpen meer over jezelf te leren. Besef echter dat dit slechts één mogelijke aanpak is. Er bestaan ook alternatieven. Je kunt makkelijk een workshop opbouwen rond 'Surrounded by idiots' van Thomas Erikson, omdat het boek duidelijk is en eenvoudige grafieken bevat. Het boek is hier verkrijgbaar: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>. Het boek werd ook vertaald naar het Nederlands met als titel 'Omringd door idioten'.

# Curriculum



Bron: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>



Source: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>

## Curriculum

<p><b>ROOD</b></p> <p>Agressief Ambitieu Wilskrachtig Doelbewust Drijvend Probleemoplossend Vooruitstrevend Daadkrachtig Innovierend Ongeduldig Controlerend Overtuigend Prestatiegericht Krachtig Resultaatgericht Initiatiefrijk Snel Tijdbewarend Intens Eigenzinnig Direct Zelfstandig</p>	<p><b>GEEL</b></p> <p>Spraakzaam Enthousiast Overtuigend Creatief Optimistisch Sociaal Spontaan Expressief Charmant Levendig Egocentrisch Gevoelig Wendbaar Inspirerend Heeft aandacht nodig Aanmoedigend Communicatief Flexibel Open Extravert Vindingrijk Gemoedelijk</p>	<p><b>GROEN</b></p> <p>Geduldig Omspannend Beheerst Betrouwbaar Rustig Loyaal Bescheiden Begripvol Meegand Stabiel Voorzichtig Discreet Ondersteunend Goede luisteraar Behulpzaam Uitvoerend Volhardend Terughoudend Attent Verbergt gevoelens Zorgzaam Aimabel</p>	<p><b>BLAUW</b></p> <p>Bewust Systematisch Afstandelijk Correct Conventioneel Lijkt onzeker Objectief Gestructureerd Analyserend Perfectionistisch Heeft tijd nodig Denkt veel na Methodisch Zoekt naar feiten Kwaliteitsgericht Onderzoekend Volgt regels Logisch Stelt vragen Precies Denkt veel na Terughoudend</p>
<p><b>Dominant</b></p> <p><b>NEGATIEF</b> Opdringerig Strikt Hard Dominant Moelijk</p> <p><b>POSITIEF</b> Wilskrachtig Zelfstandig Ambitieu Vastberaden Affectief</p>	<p><b>Inspirerend</b></p> <p><b>NEGATIEF</b> Manipulatief Opvliegend Ongedisciplineerd Contraproductief Egoïstisch</p> <p><b>POSITIEF</b> Inspirerend Stimulerend Enthousiast Dramatisch Extravert</p>	<p><b>Stabiel</b></p> <p><b>NEGATIEF</b> Koppig Onzeker Meegaand Afhankelijk Onwennig</p> <p><b>POSITIEF</b> Ondersteunend Respectvol Gedienstig Betrouwbaar Aangenaam</p>	<p><b>Analyserend</b></p> <p><b>NEGATIEF</b> Kritisch Besluiteloos Kleingeestig Veeleisend Moraliserend</p> <p><b>POSITIEF</b> Vlijtig Attent Serieus/volhardend Veeleisend Methodisch</p>



Source: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>

### Oefeningen rond zelfbewustzijn

- Denk eens na over hoe je verschilt van anderen. Baseer je op die verschillen om te bepalen welke kleur het beste bij je past.
- Denk na over je levensdoelen. Denk na welke doelen je wilt bereiken op korte en lange termijn of kies nieuwe doelen.

## Curriculum



De afbeelding is gebaseerd op deze bron: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

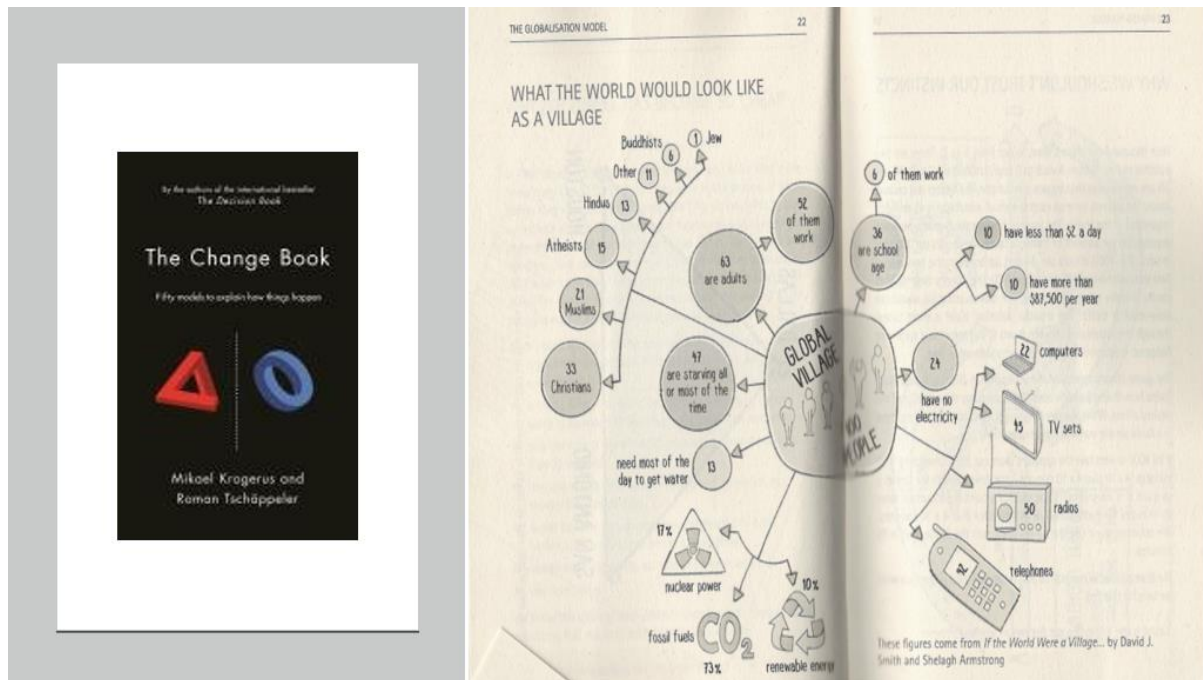


Bron: <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>

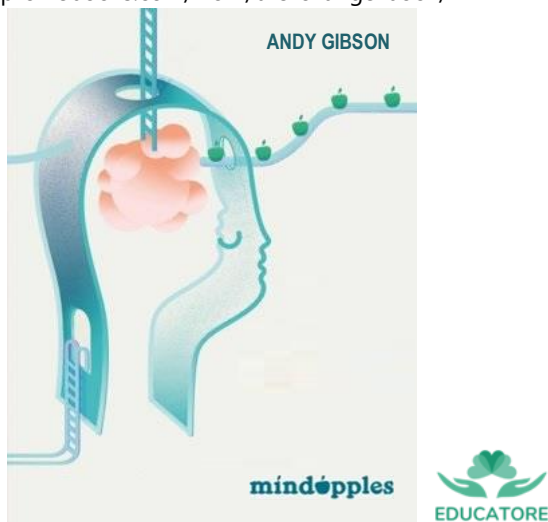
Relativering - onze relatieve positie in de ruimte en de tijd  
 Wat vind ik belangrijk?



## Curriculum



Bron: <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>



Bron afbeelding: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

Een eenvoudige, maar pakkende gids voor sereniteit die we willen aanraden voor de workshop is het boek 'The mind manuel' van Andy Gibson:  
<https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

## Curriculum

### CURSUSDOEL 2

#### Reflectievermogen

Vind gemoedsrust door na te denken.

Denk na over je doelen, leer de mensen rondom je begrijpen, aanvaard wat je niet weet en blijf positief.

#### OEFENING 1

Schrijf dit op: "Wat zijn mijn doelen op korte en lange termijn? Waar zie ik mezelf over 10, 20, 30 jaar?"

Blijf positief.

Volg je dromen.

Blijf realistisch over de manieren waarop je je dromen kunt laten uitkomen en de stappen die je moet nemen om je doelen te bereiken. Begin vervolgens effectief kleine stappen te zetten. Als je doelen langer duren dan verwacht, is dat oké. We leren allemaal uit ervaring, ons hele leven lang.

### CURSUSDOEL 3

#### Werk aan je medeleavingsvermogen! Zet je in voor een gemeenschap! Doe vrijwilligerswerk!

In ons onderzoek en in andere studies<sup>5</sup> hebben we ontdekt dat de manier waarop we de wereld zien, verandert naarmate we **empathischer** worden. Een van de manieren om empathischer te worden is via vrijwilligerswerk\*.

\*Wanneer we ons nuttig voelen, het gevoel hebben dat we deel uitmaken van een groep en we onze gedachten bezig houden, dringen negatieve gedachten en stress minder snel door. Overdrijf echter niet. Alles is goed met mate. Vergeet niet om voor jezelf te zorgen. Respecteer je tijd en lichamelijke grenzen. Het is oké om zoveel te geven als je naar je eigen gevoel en met respect voor je eigen welzijn kunt.

Reken vaker op **sociale hulpmiddelen en groei dichter toe naar de gemeenschap**. Beide kunnen beschermende factoren zijn. Een gemeenschap helpt bij een persoonlijke of maatschappelijke crisis. **Vrijwilligerswerk** kan een manier zijn om deel uit te maken van een gemeenschap en het gevoel te creëren dat je nodig bent. Zoals we al gezegd hebben, kunnen sociale activiteiten ons helpen om onze zorgen en problemen te vergeten. Het is beter om druk in de weer te zijn wanneer er negatieve dingen rondom ons gebeuren dan om passief te zijn (te veel tijd om na te denken kan slecht zijn in tijden van crisis). Een

---

<sup>5</sup> Dolan, P. (2022). Social support, empathy, social capital and civic engagement: Intersecting theories for youth development. *Education, Citizenship and Social Justice*, 17(3), 255–267.

<https://doi.org/10.1177/17461979221136368>;

Dolan P, Brady B (2014) *A Guide to Youth Mentoring: Providing Effective Social Support*. Londen: Jessica Kingsley Publishers.

## Curriculum

Chinees spreekwoord dat van Confucius zou zijn, kan helpen: "Je kunt niet verhinderen dat de vogels van verdriet over je hoofd vliegen. Je kunt ze er wel van weerhouden om een nest in je haar te maken."

### CURSUSDOEL 4

#### Leer ontspanningstechnieken en mechanismen om om te gaan met stress

Als je je heel gestresseerd voelt en het gevoel hebt dat je elk moment een paniekaanval kunt krijgen, kunnen de vijf onderstaande stappen helpen om te kalmeren, te focussen en opnieuw controle te nemen.



## 5 om onze emoties en reacties te controleren bij stress of een crisis

### STAPPE

Klopt je hart snel bij stress of een crisis?  
 Wordt je ademhaling oppervlakkiger? Trilt je lichaam?  
 Voel je je verward, ontredderd, angstig, paniekerig of machteloos?  
 Dit zijn natuurlijke reacties wanneer je onder stress staat. Je kunt je lichaam op dat moment kalmeren met de volgende stappen:  
 Op een schaal van 0-10, hoe gespannen voel je je momenteel?



Als je stresspeil boven de 6 ligt, volg dan al deze stappen. Als je peil onder de 6 ligt, ga je meteen naar stap 4 en 5.

- 

**STAP 1** | **Lichte tikjes:** Kruis je armen over elkaar en tik afwisselend met open handpalmen op je bovenarmen. Doe dit 25 keer. Adem een aantal keren in en herhaal.
- 

**STAP 2** | **Aarden:** Zet beide voeten stevig op de grond. Voel hoe de grond steun geeft. Kijk vervolgens rondom je en som tien verschillende voorwerpen in dezelfde kleur op en/of tien verschillende voorwerpen met een andere vorm.
- 

**STAP 3** | **Kalmeren en reguleren:** Leg één hand op je borst en de andere op je buik. Let op je ademhaling. Deze oefening helpt om je ademhaling te vertragen en geeft een gevoel van comfort.
- 

**STAP 4** | **Ontladen:** Voel één sensatie per keer. Wees gewoon nieuwsgierig. Oordeel niet en neem je tijd. Je lichaam zal spontaan ontladen met een diepe zucht, een geeuw, een tril, warmte, zweet, kippenvet, spontaan gelach of tranen.
- 

**STAP 5** | **Hulpmiddel:** Versterk het gevoel van rust door te denken aan iets dat je blij maakt of dat je sterker of kalmer laat voelen. Dat kan een vriend zijn, iets dat belangrijk is voor je, een activiteit, een plaats, een afbeelding, of een spiritueel wezen. Voel hoe dit hulpmiddel je helpt ontspannen.

Overloop deze stappen eerst om jezelf te kalmeren en vervolgens om anderen te helpen. Ze maken je veerkrachtiger, zodat je beter leert omgaan met moeilijke situaties en een kettingreactie door angst of schrik kunt vermijden. Naarmate je meer vertrouwd raakt met deze stappen, kun je zelf beslissen of je ze allemaal doorloopt of slechts enkele om te kalmeren en te ontladen.

## Curriculum

Bron: <https://emotionaid.com/wp-content/uploads/2023/01/EA-Flayer-5STEPS-English.pdf>  
 [ook beschikbaar in andere talen: <https://emotionaid.com/5-steps-flyers-for-everyone/>]

Als je nog niet kunt focussen op de vorige oefeningen, kan een **ademhalingsoefening** helpen:

adem rustig uit alsof je traag een ballon aan het opblazen bent of een veertje in de lucht wilt houden. Probeer alle lucht rustig uit je longen te blazen en herhaal tot je opnieuw dieper kunt ademen.

### Rationaliseer je angst:



#### SCHRIJFOEFENING: OMGAAN MET STRESS EN ANGST

Angst en bezorgdheid over een onbekende ziekte kunnen sterke emoties veroorzaken bij volwassenen en

kinderen. Iedereen reageert anders op stresserende situaties.

Leerkrachten of ouders kunnen hun kinderen de volgende taken/activiteiten geven om hun zorgen een plaats te geven.

**1** Adem eerst een paar keer diep in en uit. Als je klaar bent, kun je je gedachten en gevoelens in kaart proberen te brengen.

#### Noteer waar je aan denkt.

Je denkt misschien aan veel verschillende dingen. Noteer alles.  
 (Hint: misschien zien je gedachten er zo uit: "Ik ben bang dat ...", "Wat als ...", "Hoe kan ik ...").

**2** Zodra je al je gedachten opgeschreven hebt, stel ze in vraag.

#### Klopt dit?

Is dit 100% feitelijk?

Is dit altijd zo geweest?

Welk bewijs ondersteunt deze gedachte?

Welk bewijs weerlegt deze gedachte?

Heb ik dit al eens meegemaakt?

Indien ja, wat is er dan gebeurd?

Wat heb ik toen gedaan?

Hoe groot is de kans dat dit echt gebeurt?

**3**

Als je angstgevoelens niet weggaan, stel jezelf dan deze vragen:

**"Helpt het om te piekeren?**

**Helpt het me een probleem**

**op te lossen?**

**Zit ik vast omdat ik pieker?"**

**4**

Als je alle stappen gevolgd hebt, probeer dan één weloverwogen gedachte te formuleren. Denk niet: "Ik heb astma, waardoor ik meer gevaar loop bij een besmetting met het coronavirus. Heel veel mensen met een al aanwezige medische aandoening hebben het zwaar."

Denk: "Ik heb astma en loop meer gevaar, maar ik neem ook alle aanbevolen voorzorgsmaatregelen. Ik zit thuis, niet bij vreemden. Ik heb een sterk steunnetwerk. Ik neem stappen om gezond en binnen te blijven. De kans is groot dat ik hier veilig uit zal komen."

Source: UNESCO Minding Our Minds During COVID

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374578/PDF/374578eng.pdf.multi>

## Curriculum

Zowel bij behandelde als onbehandelde PTSD spreken we 6 jaar lang van PTSD. Na die periode verandert de diagnose naar depressie. In rampenzones krijgt 10% van de overlevenden met PTSD te maken<sup>6</sup>. De onderstaande factoren zorgen ervoor dat mensen zichzelf kunnen beschermen en hun gevoelens een plaats kunnen geven.

Mooli Lahad is een gerenommeerd specialist in traumatherapie uit Israël. Hij heeft een integratief model voor verwerkings- en veerkrachtstrategieën ontwikkeld dat hij het BASIC PH-model noemt<sup>7</sup>. In zijn onderzoeken vinden we een lijst van zaken waarvan slachtoffers van een crisis vinden dat ze helpen met hun mentale gezondheid (gerangschikt naar frequentie):

- bellen met een vriend (87/100);
- bidden en vertrouwen op het geloof;
- pijnstillers en andere medische hulpmiddelen;
- humor (50/100);
- mediakanalen vermijden omdat die focussen op tragedies en erge verhalen (30/100);
- matig gebruik van alcohol en sigaretten (7/100).

Veerkracht is het vermogen van gemeenschapsleden om bewust en samen betekenisvolle stappen te ondernemen om de impact van een probleem te verkleinen. Ook een andere kijk op de omgeving, actie ondernemen en verdergaan met het leven vallen onder deze definitie<sup>8</sup>.

Bij een crisis is veerkracht ook een proces waarbij een bevolkingsgroep een reeks nauw verbonden aanpassingsvaardigheden aanspreekt om positieve acties te ondernemen en zich aan te passen<sup>9</sup>.

Je kunt ook een workshop opzetten rond het BASIC PH-model van Mooli Lahad voor veerkracht en verwerkingsstrategieën. Een beknopt overzicht vind je hier:

<https://brighthetherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>.

Als je meer informatie wilt en ook onderzoeksresultaten wilt bekijken, kun je dit boek lezen: Mooli Lahad, Miri Shacham, Ofra Ayalon 2012. *The "Basic PH" Model Of Coping And Resiliency : Theory, Research And Cross-Cultural Application*. Londen: Jessica Kingsley Publishers. Het boek geeft een overzicht van vaardigheden waaraan iemand bij zichzelf, de

---

<sup>6</sup> Onderzoeksgegevens van Mooli Lahad, 2023. Voorgesteld tijdens een open lezing aan de universiteit Maria Grzegorzewska 03.03.2023.

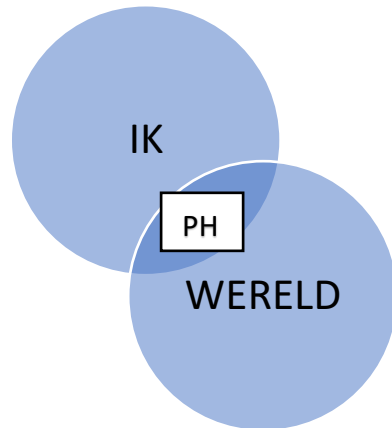
<sup>7</sup> Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Londen en Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

<sup>8</sup> Pfefferbaum, B. J., Reissman, D. B., Pfefferbaum, R. L., Klomp, R. W., & Gurwitch, R. H. (2007). Building resilience to mass trauma events. In L. S. Doll, S. E. Bonzo, J. A. Mercy, & D. A. Sleet (Eds.), *Handbook of injury and violence prevention* (p. 347–358). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-29457-5\\_19](https://doi.org/10.1007/978-0-387-29457-5_19)

<sup>9</sup> Norris, F. H., S. P. Stevens, B. Pfefferbaum, K. F. Wyche, en R. L. Pfefferbaum. 2008. "Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness." *American Journal of Community Psychology* 41 (1–2): 127–150. doi:10.1007/s10464-007-9156-6.

## Curriculum

mensen rondom hem/haar en kinderen kan werken. PH staat voor fysieke manieren om om te gaan met een problemen. Het verwijst naar strategieën die we in tijden van crisis kunnen toepassen. PH verwijst ook naar het punt waar IK en de WERELD overlappen, het punt waar beide met elkaar in aanraking komen.



Extra oefeningen:

**ENKELE SIMPELE OEFENINGEN OM KINDEREN VAN ALLE  
LEEFTIJDEN MINFDULNESS AAN TE LEREN**



**Knijp in je spieren**

We beginnen bij je tenen. Knijp stevig in je tenen en tel tot vijf. Laat los en voel hoe je lichaam anders aanvoelt. Herhaal de oefening terwijl je steeds hoger gaat.



**Mediteer**

Zit in een ontspannen, comfortabele houding. Kies iets om op te focussen, zoals je ademhaling. Als je merkt dat je gedachten afdwalen, focus dan opnieuw op je ademhaling.

**Adem in en uit**

Leg één hand op je buik en de andere op je borst. Adem rustig in via je buik (zet je buik uit zoals een ballon) en adem rustig uit (laat de ballon leeglopen).

**Eet bewust en gezond**



Let op de geur, smaak en vorm van je eten. Eén ding per keer.



**Verf**

Maak een schilderij. Focus op de kleuren en vormen. Experimenteer met verschillende verfsoorten, oppervlakken en stijlen.



**Blaas bellen.**

Let op hun vorm, textuur en kleur.



**Luister naar muziek**

Zet je favoriete lied op of luister naar een nieuw genre. Luister bewust naar het hele lied en focus op de stem of een instrument.

Bron: <https://www.futurelearn.com/courses/youth-mental-health-during-covid-19>

Dit curriculum werd opgesteld door het EDUCATORE PROJECTTEAM De Europese Commissie heeft de aanmaak van de website-inhoud gesteund. Dat betekent echter niet dat de Commissie de inhoud bekrachtigt. De inhoud weerspiegelt uitsluitend de standpunten van de auteurs en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de manier waarop de informatie op de website gebruikt wordt.



**EDUCATORE**



Co-funded by  
the European Union