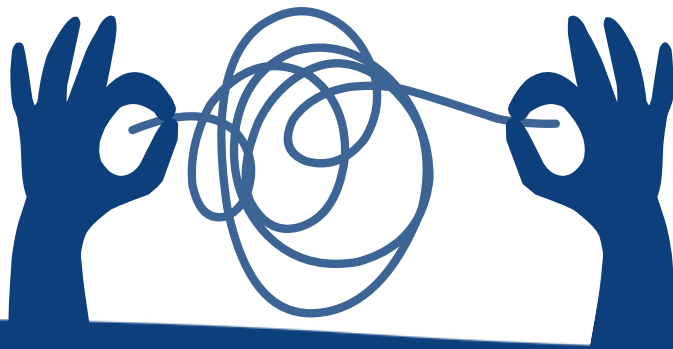


LESMA P

bij de voorstelling

Fel Vel

Een project van TEJO en De Nuance



DE | THEATER
| WORKSHOPS
| VORMING
NUANCE



Inhoud.

1.	Voorwoord	3
2.	Over de voorstelling	4
3.	Over zelfverwonding	5
4.	Activiteiten	7
5.	Meer weten: boeken en website	14
6.	Bijlagen	
	6.1 Woordkaartjes	
	6.2 Bundel: eerste hulp bij anderen	
	6.3 Handleiding aan mezelf	



Beste leerkracht,



Je gaat met een klasgroep naar de voorstelling 'Fel Vel' of hebt deze net gezien. De voorstelling breekt een lans voor spreken over mentaal welzijn met jongeren en het doorbreken van het taboe dat op zelfverwondend gedrag rust. Om dit maximaal te realiseren werd er ook een leerkrachtenvorming en een educatieve map gekoppeld aan deze voorstelling en werd er een flyer met verwijsmogelijkheden voor jongeren ontwikkeld. We hopen dat op deze manier enerzijds aan actieve preventie te kunnen doen van zelfverwondend gedrag en anderzijds jongeren die hiermee bezig zijn te laten weten dat er hulp bestaat en alternatieven mogelijk zijn.

In deze lesmap vind je wat **toelichting bij de voorstelling zelf, achtergrondinformatie over het thema zelfverwonding voor jou als leerkracht en een aantal mogelijke activiteiten die je volgend op de voorstelling met de klasgroep kan doen.** We laten het aan jou als leerkracht over om te bepalen welke activiteit(en) geschikt zijn voor de klasgroep die je voor je hebt en welk thema je wil uitdiepen. Deze lesmap geeft een rode draad om je natraject te voorzien van een goede volgorde en afwisseling in luchtige en zwaardere momenten om de bespreekbaarheid rond het onderwerp aan te wakkeren. Bij elke afzonderlijke werkvorm is het ook mogelijk om deze uit te breiden naar een klasgesprek. Omwille van de grote herkenbaarheid onder jongeren en het belang van dit thema, is het fijn indien er voldoende tijd voor vrijgemaakt voor dit natraject. Een uur is snel gevuld, idealiter worden hier twee lesuren voor voorzien. Langer is natuurlijk ook zinvol en mogelijk. Aan jou de keuze.

Bedankt om met dit thema aan de slag te gaan en mee te bouwen aan veerkrachtige jongeren in een warme samenleving. Samen dragen we zorg voor jongeren en voor elkaar.

De Nuance en TEJO

Over de voorstelling ●

In 'Fel Vel' blikken Michèle/Céline en Jona terug op hun jeugdverhaal.

Michèle/Céline komt uit een schijnbaar perfect middenklasse gezin. Maar de relatie tussen haar ouders staat al jaren op springen. Op school voelt ze zich een buitenbeentje. Voor de buitenwereld lijkt alles perfect te lopen, maar in werkelijkheid isoleert ze zich steeds meer en krast ze om een uitlaatklep te vinden.

Jona groeit op in armoede bij een drinkende vader die niet in staat is zijn zoons een thuis te bieden. Zijn opgekropte woede komt naar buiten in uitgaan, spijbelen, druggebruik en zelfverwonding. Het schrijven van slam poetry en hiphop teksten geeft hem een constructieve uitlaatklep. Maar de hoop op een uitweg naar een 'beter leven' heeft hij al lang opgegeven.

Als ze elkaar ontmoeten, ontstaat al snel een band. Jona merkt Michèles/Célines impliciete roep om hulp op. Voor het eerst laat ze haar littekens aan iemand zien en vindt ze begrip voor haar situatie. Zelf houdt hij zijn verhaal verborgen voor haar. Maar op een dag staat ze onaangekondigd voor zijn deur. Na een felle confrontatie kan hij niet anders dan haar toelaten.

We wisselen de scènes af met **korte interviewfragmenten** waarin Michèle/Céline en Jona vertellen over wat dit verhaal met hen gedaan heeft en hoe het hen gemaakt heeft tot wie ze nu zijn. Deze diepte interviews vormen ook het hart van het educatief pakket.

Ondanks het stevige verhaal en de zware thema's, maakt de fragiele, integere band tussen Jona en Michèle/Céline van het stuk **een pleidooi voor zachtheid, warmte en nabijheid als medicijn tegen een vaak kille wereld waarin het moeilijk volwassen worden is.**

'Fel Vel' is **gebaseerd op het waargebeurde jeugdverhaal** van acteurs Jonathan Lambrechts en Michèle Even. Dit maakt dat de voorstelling een groot realisme combineert met een doordachte artistieke weergave. De videofragmenten in de voorstelling komen uit een authentiek diepte interview met beide spelers. Ook in deze lesmap vindt u videofragmenten terug uit deze interviews. We willen de leerlingen tonen dat er perspectief is, hoe lastig en zwaar situaties soms ook zijn.

We geven graag ook even mee dat tijdens het maakproces bleek dat het voor actrice Michèle door de combinatie van verschillende projecten onmogelijk bleek om 'Fel Vel' elke keer mee te kunnen spelen.



Michèle

Goedele
(speelt Céline)



Daarom zochten we een actrice die haar rol zou kunnen overnemen. Goedele Denil heeft dat prachtig ingevuld en zich de voorstelling helemaal eigen gemaakt. Omdat het voor Goedele vreemd voelde om onder de naam van een bestaand persoon te spelen, gaven we haar personage de naam 'Céline'. En om geen verwarring te creëren tijdens de voorstelling, namen we de videofragmenten die we daar gebruiken opnieuw op met haar. Maar omwille van de authenticiteit gebruiken we voor deze lesmap de oorspronkelijke interviews met Michèle. Als Goedele de voorstelling voor uw leerlingen speelde, geef je dit best even mee om verwarring te vermijden.

Over zelfverwonding ●

Voor we je enkele activiteiten voorschotelen, geven we graag kort wat achtergrondinformatie mee over zelfverwondend gedrag bij jongeren. Misschien volgde je de leerkrachtenvorming (fijn!) en is dit een opfrissing, anders is dit **een beknopte goed-om-weten**.

Terminologie

Zoals je merkt spreken we over zelfverwondend gedrag of zelfverwonding en niet over 'automutilatie', zelfverminking of zelfbeschadiging. Dat doen we niet zomaar. Onderstaand diagram biedt hierbij wat duidelijkheid.



We spreken over **zelfverwondend gedrag** wanneer iemand zichzelf bewust een wonde toebrengt zonder dat deze de intentie heeft zichzelf te doden. Het gaat dan om krassen (met passers, veiligheidsspelden, of glasscherven), snijden (met glasscherven of scheermesjes), brandwonden maken met sigaretten, inbeuken op zichzelf, met het hoofd tegen iets slaan, met de vuisten tegen de muur slaan, ...

Zelfbeschadigend gedrag zien we breder, dit omvat alle mogelijke manieren om jezelf schade toe te brengen. Ook roken, alcohol- of druggebruik, verstoord eetgedrag (overmatig eten of restrictief eten) etc. kan je hiertoe rekenen.

Zelfverminking (of automutilatie) tenslotte is een ernstige en specifieke vorm van zelfverwondend gedrag waarbij iemand zichzelf ernstig en blijvend letsel toebrengt zoals bij het doorsnijden van pezen, tot op het bot snijden, het inslikken van duimspijkers of bijtende producten, amputatie etc. Dit is iets wat vooral gekend is in ziekenhuiscontexten en waarvoor ernstige zorg nodig is.



Spreken over 'het gedrag' zorgt ervoor dat je steeds de leerling van de daad onderscheidt. Dit kan heel betekenisvol zijn in een gesprek, **iemand valt immers niet samen met diens gedrag**. Daarom spreken we niet over 'zelfverwonders'.

Voorkomen

Over het voorkomen van zelfverwondend gedrag bestaan verschillende cijfers. Onderzoek van de VUB sprak lang over 1 op 5 jongeren die aangaf zichzelf ooit opzettelijk te hebben verwond, recent wordt er eerder van 1 op 4 gesproken. Dit gaat over gekend zelfverwondend gedrag. Sommige experts vermoeden dat we ervan uit kunnen gaan dat **1 op 3 jongeren** zichzelf ooit bewust verwondde. Niet alle jongeren die ooit experimenteren met zelfverwonding blijven dit structureel doen, maar een aantal wel. Voor hen wordt het zelfverwondend gedrag **een manier om om te gaan met moeilijkheden**, ook wel copingstrategie genoemd. De kans dat er in jouw klas dus minstens 1 leerling en vermoedelijk meerdere leerlingen zitten die zelfverwondend gedrag vertonen of dit in het verleden deden is dus heel groot.

De functie van zelfverwondend gedrag

Het 'waarom' van zelfverwondend gedrag is niet altijd makkelijk te beantwoorden voor een jongere en dus ook geen goede vraag. Blijf hier in een klasgesprek van weg, zeker wanneer iemand besluit een eigen ervaring te delen. Het is belangrijk om je te realiseren is dat het gedrag door een buitenstaander als 'een probleem' wordt ervaren, maar voor de jongere net het tegenovergestelde is, nl. een oplossing. Wanneer we jongeren vragen naar het effect of de functie van het zelfverwondend gedrag, worden de volgende zaken benoemd: spanningen kunnen ontladen, door fysieke pijn de emotionele pijn dempen of verminderen, vervreemding tegengaan, contact maken met de werkelijkheid, verdoving of roes, gevoelens van woede of verzet kunnen uiten wanneer dit niet rechtstreeks mogelijk is, grenzen verleggen, jezelf bewijzen t.a.v. jezelf, innerlijke leegte opvullen, ergens bij horen, een bepaalde identiteit aannemen, boete doen of zichzelf straffen, (omgaan met) zelfmoordgedachten, ...

Net door de positieve effecten die de jongeren op korte termijn ervaren, is het ook niet zo makkelijk om dit af te bouwen. Hierbij kunnen jongeren vaak best wel wat hulp gebruiken. Iemand kan dan met hen op zoek gaan naar alternatief gedrag dat een soortgelijk effect kan hebben. Moest er een in de nabespreking of nadien een jongere hulp zoeken bij jou over diens zelfverwondend gedrag, kan je samen met de jongere bekijken waar deze terecht kan. Dat kan bij de leerlingenbegeleider of het CLB zijn, maar ook bij organisaties zoals TEJO of online kan er hulp gezocht worden. In twee activiteiten van deze lesmap wordt ingezoomd op 'hulp aan jezelf' en 'hulp aan anderen'. Sommige jongeren hebben geen nood aan een gesprek met een hulpverlener maar willen zelf aan de slag. Spreekt een leerling je aan met deze vraag? Bezorg de leerling onze **inspiratielijst alternatieve coping** of geef deze een boek of website mee waarmee hij/zij/die aan de slag kan.



Tot slot: een **basishouding van niet-oordelen en begrip is een absolute aanrader** bij het spreken over thema's als mentaal welzijn en zelfverwondend gedrag. Het vermindert de vaak grote schaamte die er heerst bij jongeren die zichzelf verwonden alsook de angst om voor 'gek' te worden aanschouwd.

Activiteiten

ACTIVITEIT 1: woorden en associaties

Doelen

- De leerlingen kunnen gekregen woordkaartjes koppelen aan de voorstelling en hun eigen ervaring ermee.
- De leerlingen verwoorden hun gedachten en emoties bij de voorstelling aan de hand van de gekozen woordkaartjes.
- De leerlingen doen een eerste poging om hun mening, gedachten en emoties uit te spreken binnen een beperkte groep

Verloop

De leerlingen worden verdeeld in kleine groepjes.
(3 à 4 personen = ideaal)

Elk groepje krijgt dezelfde stapel woordkaartjes

Vragen/opdrachten:

- Welke woorden associeer je het meest met Fel Vel?
 - Haal er drie uit.
- Kies uit je top 3 het meest passende woord uit en schrijf op de achterkant:
 - Waarom dit woord? Wat roept dat op bij jou?
 - Hoe zie je dit woord terugkomen in het stuk?
 - Wat betekent het voor jou? Hoe belangrijk is het in jouw leven?
- Wie voelt zich er comfortabel bij om met de klas te delen welk woord hij/zij heeft gekozen en waarom?

Materiaal

Bijlage woordkaarten:

- Vertrouwen
- Angst
- Aantrekken
- Afstoten
- Vasthouden
- Eenzaam
- Verbonden
- Gevecht
- Overwinning
- Tederheid
- Sterk
- Kwetsbaar

ACTIVITEIT 1 bis: woorden en associaties – uitbreiding

Doelen

- De leerlingen verwoorden hun gedachten en emoties bij de voorstelling door het maken van woordkaartjes.
- De leerlingen doen een eerste poging om hun mening, gedachten en emoties uit te spreken binnen een beperkte groep.

Materiaal

- **Bijlage** lege woordkaartjes

Verloop

Methodiek: GedachtenNotities (KAGAN).

De leerlingen worden verdeeld in kleine groepjes. (3 à 4 personen = ideaal)

Elk groepje krijgt een stapel papiertjes

Vragen/opdrachten:

- Welke woorden associeer je met de voorstelling?
 - Schrijf er telkens één per papiertje
 - Schrijf er zo veel mogelijk op
 - Leg de tafel met de groep zo vol mogelijk.
- Kies een top 3 uit alle kaarten die op de tafel liggen en haal er het meest passende woord uit. Schrijf op de achterkant:
 - Waarom dit woord? Wat roept dat op bij jou?
 - Hoe zie je dit woord terugkomen in het stuk?
 - Wat betekent het voor jou? Hoe belangrijk is het in jouw leven?
- Wie voelt zich er comfortabel bij om met de klas een woord te delen dat hij/zij heeft gekozen en waarom?

ACTIVITEIT 2: over zelfverwonding

Doelen

- De leerlingen krijgen context rond wat het fenomeen zelfverwonding is, maar ook wat het NIET is.
- De leerlingen zien hoe dicht het in hun leefwereld ligt aan de hand van getuigenissen.
- De leerlingen krijgen te zien dat er hoop en mogelijkheid is om uit die gewoontes te stappen en te groeien.

Materiaal

- Video's:
- Jeuk
 - Ann Callebert
 - Interviews acteurs

Verloop

Jeuk

Toon dit fragment uit de voorstelling opnieuw aan de leerlingen (actrice in dit filmpje: Michèle Even)

Filmpje 'Jeuk' (duur: 2min15):

https://youtu.be/I_vdX7OtJ_M

Vragen:

- Wat bedoelt de actrice met het beeld van de 'jeuk'? Wat is de link met zelfverwonding?
- Helpt dit beeld je om zelfverwonding te begrijpen? Waarom iemand het zou doen?
- Wat zijn de negatieve gevolgen?

Over de streep

- De leerlingen staan aan één muur/zijde van het lokaal.
- De leerkracht leest telkens een stelling voor.
- De leerlingen stappen over de streep of naar de andere kant van het lokaal indien ze zich in de stelling herkennen, er akkoord mee gaan of hun antwoord op de vraag 'Ja' is.
- De stellingen zijn in een volgorde die ruim start en steeds iets dichterbij het onderwerp of de leerling zelf komt.

Mogelijke stellingen:

- Ik had nog nooit over zelfverwondend gedrag gehoord.
- Ik heb wel eens filmpjes over zelfverwonding gezien op sociale media.
- Ik heb al eens zo'n filmpje toegestuurd gekregen van iemand.
- Ik ken persoonlijk iemand die zich verwondt.
 - Het is belangrijk dat er hier niemand wordt aangeduid etc. Indien je weet hebt van een leerling in die klas, is deze stelling mogelijk weg te laten.
- Iemand die het doet heeft me in vertrouwen genomen.
- Ik kan begrijpen wat erachter schuilt als iemand dat doet.
 - Deze kan je even kort bespreken indien je als leerkracht aanvoelt dat de klassfeer en het moment hier veilig genoeg voor is.
- Ik weet waar iemand die zichzelf pijn doet hulp kan vinden.

Filmpje Ann Callebert (duur: 4,5min)

<https://youtu.be/j7X330MrUel>

In deze video geeft klinisch psycholoog Ann Callebert objectieve, wetenschappelijk onderbouwde informatie over wat zelfverwonding is, waarom jongeren het doen, wat de negatieve gevolgen zijn en hoe je iemand die zichzelf pijn doet kan steunen.

Nabespreking:

- Heb je hieruit iets bijgeleerd? Wat?
- Hoe toont hetgeen Ann Callebert hier vertelt zich in de voorstelling?

Getuigenis + interview

Methodiek: Expertengroep (KAGAN)

In de voorstelling tonen we een aantal filmpjes uit een diepte interview met Jona en Michèle (Céline). In deze langere montages, vertellen ze hoe ze de moeilijke periode waarover de voorstelling gaat achter zich hebben kunnen laten. Ze bieden hoop en perspectief op lange termijn. Waar ze toen ze 15 waren geen uitweg zagen, bleek die er later toch te zijn.

Opmerking:

In deze video zie je de oorspronkelijke actrice Michèle Even op wiens jeugdverhaal de voorstelling gebaseerd is. Zij speelt nu nog maar een deel van de voorstellingen. Met de actrice die haar vervangt, Goedele Denil, hebben we de fragmenten die in de voorstelling zitten opnieuw opgenomen. Maar hier zie je dus het oorspronkelijke interview met Michèle.

Interview Jona (duur: 13min):

<https://youtu.be/A3kiQ1G7WdI>

Interview Michèle/Céline (duur: 15min):

https://youtu.be/FXWNSy2h4_k

Nabespreking:

De leerlingen verdelen zich in groep van 3 à 4 leerlingen en kiezen zelf wiens interview ze willen bekijken: Michèle of Jona

- In die interviews vertellen ze over hoe het nu met hen gaat en hoe zij die gewoontes zijn kunnen ontgroeien.
- Nadien bespreken ze met elkaar wat ze van het filmpje onthouden

De activiteit gaat klassikaal verder: de verschillende groepjes doen verslag van de video die zij gezien hebben aan de andere helft van de klas. De groepjes die dezelfde video zagen vullen elkaar aan.

Laat de leerlingen zoeken naar overeenkomsten en verschillen in beide verhalen: wat geven ze allebei aan dat hen geholpen heeft? Wat is er anders?

Ten slotte schrijft elke leerling individueel op wat ze voor zichzelf zullen meenemen van de voorstelling en de interviews. Wie dat wil, kan dit delen met de rest van de klas.

ACTIVITEIT 3: Eerste hulp bij anderen – opzoekwerk

Doelen

- De leerlingen gaan op zoek naar instanties waar zowel zij als anderen terecht kunnen indien hen iemand iets toevertrouwt.
- De leerlingen krijgen een aantal handvatten (do's and don'ts) mee om te gaan met vrienden die het moeilijk hebben.

Inhoud

Eerste hulp bij anderen:

- Wat kan je doen voor iemand die zich pijn doet/zich niet goed voelt?
- Sameninmijnschoenen.nl
- Moodspace.be/nl/zelf-aan-de-slag (star)
- TEJO, Overkop, Awel, Teleonthaal, NokNok, Warme William,...

Verloop

Opzoekbundel

De leerlingen krijgen een kort bundeltje om zelf of in duo in te vullen aan de hand van online opzoekwerk.

- Hiervoor geeft de bundel zelf een website aan om te gebruiken of vraagt de bundel naar websites van organisaties.
- Het is handig om elke leerling van deze bundel te voorzien om zelf hun eigen versie te hebben om op terug te kunnen vallen indien ze dit ooit echt nodig hebben.

Materiaal

Bijlage

Boekje: eerste hulp bij anderen

ACTIVITEIT 4: Handleiding aan mezelf

Doelen

- De leerlingen staan stil bij positieve/helpende zaken en maken aan de hand van een invulboekje een handleiding voor zichzelf om hen te helpen bij momenten dat ze het moeilijk hebben.

Inhoud

- Handleiding aan mezelf
- Wat doet me goed voelen?
 - Hoe zie ik mezelf?

Verloop

Opzoekbundel

De leerlingen krijgen een kort bundeltje om zichzelf te voorzien van een heleboel tips om mee aan de slag te gaan wanneer ze het moeilijk hebben.

- Dit kan eventueel ook als 'huistaak' maar het wordt toch aangeraden om hier wat tijd in de les voor te voorzien zodat elke leerling toch even stilstaat bij wat hen goed doet voelen.

Materiaal

Bijlage

Boekje: handleiding aan mezelf

Meer weten ●

Boeken

Baetens, I., Claes, L. (2017). Zie me niet. Omgaan met zelfverwondend gedrag thuis en op school. Leuven: ACCO.

Baetens, I., Van Hove, L. (2020). Het begeleiden van leerlingen met zelfverwondend gedrag binnen de schoolcontext. Welwijs, 31(1), 8-11.

Callens, N. (2013, 2de, gewijzigde druk). Zelfverwonding bij jongeren. Gids voor leerkrachten, leerlingenbegeleiders, ouders en vrienden. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Claes, L., Vandereycken, W. (2007). Zelfverwonding. Hoe ga je ermee om? Tielt, Lannoo.

Websites/online publicaties

[BRUCC](#)



[opgroeien.be](#)



[Imke Baetens](#)



Imke is professor aan de VUB en gespecialiseerd in etiologie, preventie en ambulante behandeling van emotionele en gedragsproblemen bij kinderen en jongeren.

Websites die verder verdiepen en tips geven



[BRUCC](#)



[ICSES van de VUB](#)



[Zelfbeschadiging.nl](#)



[NOKNOK](#)



[WATWAT](#)



[Preventiepakket VUB](#)



Scan de QR-code met je tablet of smartphone **OF klik erop** om naar de website te gaan