

# Suggestiekoffer weerbaarheid 10-16 jaar



## Weerbaarheid



**Het grote weerbaarheidsspel voor pubers** / Centrum Tea Adema. - Burgum: Centrum Tea Adema, 2017. - handleiding, 4 smileys, 69 kaarten. - ISBN: 978-90-820292-3-9  
Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.5 grot

Het grote weerbaarheidsspel voor pubers leert jongeren weerbaar te zijn in moeilijke en conflict situaties thuis, op school, of bij vrienden. Het spel onderscheidt 4 manieren van reageren op situaties: agressief, assertief, non-assertief, en elegant weerwoord bieden. Met de vragen op de spelkaarten (wat is..., wat doe je als..., ...) leren de jongeren deze manieren van reageren kennen, en leren ze hoe ze in bepaalde dagdagelijkse situaties ook anders kunnen reageren dan op een onhandige agressieve of non-assertieve manier.



**Helpende gedachten** / De Vreede, Adinda. - [Huizen]: Pica, 2012. - 55 hulpkaarten. - ISBN: 9789491806117: 12,50 EUR  
Doelgroep: 5-18 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 help  
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 help

'Helpende gedachten' bevat 55 kaarten met daarop gedachten die prettig, gewenst, effectief en positief zijn. Ze staan tegenover gedachten die ongewenst, niet-effectief en vooral niet-helpend zijn. Als je een niet-helpende gedachte in je hoofd hebt, kun je daarvan afkomen door bewust een andere gedachte daarvoor in de plaats te nemen. Met behulp van de kaarten kunnen kinderen leren hun zelfbeeld op te krikken en is de kans bovendien groot dat ze betere resultaten boeken.



**Ik ben STEENgoed : kwartetspel voor zelfvertrouwen** / Tjassens-Stapel, Hennie. - Amersfoort: Kwintessens, [s.a.]. - doosje met 44 kaarten. - ISBN: 978-90-5788-327-9: 7,95 EUR  
Doelgroep: 7-12 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 ikbe

Met dit kwartetspel leren kinderen op speelse wijze omgaan met faalangst. Ze ontdekken hoe ze zelf kunnen omgaan met zelfvertrouwen en een gebrek daaraan. Spelenderwijs leren ze onprettige gedachten ombuigen naar gedachten waarbij ze zich wel prettig voelen en die hen verder helpen.



**Ik ben STEENgoed : een spel om je zelfvertrouwen te vergroten [bordspel]** / Tjassens-Stapel, Hennie; Klaassen, Roger. - Amersfoort: Kwintessens, 2011.-ISBN: 978-90-5788-326-2: 39,00 EUR  
Doelgroep: 7-12 jaar  
Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 ikbe  
Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 ikbe

Het doel van dit bordspel is kinderen op een speelse manier te laten ontdekken hoe ze hun zelfvertrouwen kunnen vergroten. Met het spel kunnen kinderen onjuiste, (faal)angstige gedachten ombuigen naar vervangende gedachten waarbij ze zich wel prettig voelen en die hen verder helpen. Tijdens het spel voeren kinderen opdrachten uit en bedenken ze positieve oplossingen voor gestelde situaties. Het spel is zeer geschikt ter bevordering van cognitieve, sociale en motorische vaardigheden.



**Spiegel jezelf spel : ...en vergroot je zelfvertrouwen** / Laher, Peter; Rijkée, Daphne. - Duivendrecht: Dubbelzes, 2012. - 53 kaarten incl. spelregels. - ISBN: 978-90-819302-6-0: 11,50 EUR

Doelgroep: 7+

URL: <http://www.spiegeljezelfspel.nl>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 spie

Het Spiegel-jezelf-spel is een speels hulpmiddel om sterke eigenschappen te ontdekken en/of te benadrukken. Het is een manier om het zelfvertrouwen te vergroten en te bouwen aan een positief zelfbeeld. Het spel kan zowel individueel gebruikt worden als in kleine of grotere groepen. Op de spelregelkaarten in de set worden vier spelvormen beschreven. De website biedt extra spelvormen en materialen zoals blanco kaartjes om andere sterke eigenschappen op te schrijven en een kleurplaat met alle eigenschappen.



**Beresterke gedachten voor jongeren : positieve bevestigingskaarten voor elke gelegenheid** / Baisch-Zimmer, Saskia; Werth, Jakob. - Amersfoort: Kwintessens, 2012. - boekje (19 p.), 54 kaarten. - ISBN: 978-90-5788-376-7: 7,50 EUR

Doelgroep: 13-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.3.3 bere

Deze kaartenset is een hulpmiddel voor het trainen van positief denken. De kaarten zijn gebaseerd op een techniek uit de mentale training voor het vervangen van negatieve door positieve, bevestigende gedachten. Positieve gedachten helpen om het welbevinden te stimuleren en doelen te verwezenlijken. De kaarten kunnen individueel gebruikt worden of in de klas, bij trainingen,... Ze zijn bijvoorbeeld geschikt voor het vinden van een motto of een positieve start van een schooldag, voor de aanzet van een klasgesprek en in een meer therapeutische setting als hulpmiddel om een bepaalde denkrichting in te slaan. Aanwijzingen voor gebruik van de kaarten zijn te vinden in het bijgevoegde boekje.



**Kindercoaching kaarten : spelen met etiketten en kwaliteiten** / Purperhart, Helen. - Groningen: Uitgeverij De Zaak, 2011. - doosje met 45 kaarten en 5 introductiekaarten. - ISBN: 978-90-77770-82-5

Doelgroep: 7-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.5.5 kind

Vindplaats Turnhout: WEL 2.5.5 kind

Het doel van de kindercoachingskaarten is om kinderen bewust te leren omgaan met het geven en krijgen van etiketten. Het spel bevat 46 kaarten met veelvoorkomende etiketten zoals twijfelaar, flapuit, maar ook zeurkous en wiebelkont. Het doel is niet te stigmatiseren. Door hen het etiket te laten onderzoeken en na te gaan wat de impact is van hun gedrag, gaan de etiketgever en etiketkrijger begrijpen of ze wel een gewenst resultaat bereiken. De nadruk ligt op erkenning van het karakter van het kind en het zien van kwaliteiten en groeimogelijkheden.



**Ken je kwaliteiten - (jeugd)kwaliteitenspel** / Loman, Els. - Amersfoort: CPS Onderwijsontwikkeling en advies, 2018. - handleiding, overzichtskaart, 92 kaartjes. - ISBN: 9789065081452: 34,95 EUR

Doelgroep: 7-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.5.4 kenj ; WEL 2.5.4 kenj

Dit spel is een herwerkte versie van het oudere 'Ken je kwaliteiten-spel'. De tekeningen zijn anders vormgegeven en daardoor iets duidelijker. Het doel van het Ken je

kwaliteitenspel is leerlingen bewust(er) maken van hun eigen kwaliteiten en op die manier bijdragen aan een positief zelfbeeld. Het spel bestaat uit een handleiding en 92 kaartjes, waarvan 60 kaartjes basiskwaliteiten (vanaf ca. 7 jaar) bevatten en 32 kaartjes voortgezette kwaliteiten (vanaf ca. 11 jaar). Ken je kwaliteiten biedt een praktische werkwijze aan om op een eenvoudige en speelse wijze aan een positief zelfbeeld te werken. Uitgangspunt voor een gesprek is steeds het woord op een kaartje, waarbij concrete vragen kunnen worden gesteld door de leraar, mentor, interne begeleider of zorgcoördinator. De kaartjes kunnen zowel op individueel niveau, in kleine groepjes als klassikaal gebruikt worden.

ILONA BONIWELL — LUCY RYAN  
AAN DE SLAG MET  
POSITIEVE  
PSYCHOLOGIE  
meer veerkracht  
en zelfvertrouwen  
voor leerlingen van 10 tot 15 jaar

**Aan de slag met positieve psychologie : meer veerkracht en zelfvertrouwen voor leerlingen van 10 tot 15 jaar / Boniwell, Ilona; Ryan, Lucy. - Amsterdam:**

Uitgeverij SWP, 2016. - 242 p.. - ISBN: 978-90-8850-665-9: 39,90 EUR

Doelgroep: 9-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.1 aand



Dit boek bevat 34 concrete lessen in welbevinden en is opgedeeld in zes hoofdstukken van ieder vijf tot zes lessen rond een thema, van een positief zelf-, of lichaamsbeeld, tot positieve mindset en relaties. Hieruit kan de leerkracht of

begeleider naar keuze een programma kan samenstellen. Iedere les heeft een opbouw van zestig minuten, aanwijzingen voor de uitvoering, hand-outs voor studenten die gedownload kunnen worden en referenties en gerelateerde bronnen.



**Kompasvinder: een richtgevend, rakend en verhelderend kaartspel /**

van de Rijzen, Matty; Welten, Greetje. - Hilversum: Koppenhol uitgeverij, 2017. - handleiding, 63 koerskaarten, 63 vizerkaarten, 63

expeditiekaarten. - ISBN: 9789085082255

Doelgroep: 13+

URL: <https://kompasvinder.com/>

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.2 komp

Kompasvinder is een kaartspel ontwikkeld om in groep of individueel meer inzicht te krijgen in jezelf of in bepaalde (moeilijke) situaties. Door het spel kan je meer zelfvertrouwen krijgen, beter je doel bepalen en meer richting geven aan je leven, (school)carrière, of toekomst. In de handleiding staan enkele spelvarianten om met de kaarten aan de slag te gaan in groep, individueel of binnen 1-op-1 begeleiding. Het spel bestaat uit drie kaartensets: vizerkaarten met woorden die bepaalde behoeften in kaarten brengen; koerskaarten met inspirerende zinnen die aanleiding geven tot nadenken; en expeditiekaarten met vragen die je aanzetten om te handelen.



**Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken? : een hulpboek voor jongeren : opdrachten en oefeningen om je sterke kanten te ontdekken en je angst los te laten / Ciarrochi, Joseph V.; Hayes, Louise; Baily, Ann. - Amsterdam: SWP,**

2012. - 144 p.. - ISBN: 978-90-8560-658-1: 17,90 EUR

Doelgroep: 11-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.4 hoel

Dit werkboek reikt jongeren vanaf twaalf jaar handvatten en vaardigheden aan die hen helpen het hoofd te bieden aan verstikkende emoties die verlamdend kunnen werken. Door de opdrachten en oefeningen in het werkboek leren ze te vertrouwen op hun innerlijke kracht, negatieve emoties op een rustige manier te hanteren, vrienden te maken en doelen te bereiken.



**Een koffer vol vertrouwen : talenten in beweging** / Pappijn, Linda. - Averbode: CEGO Publishers, 2013. - ISBN: 978-90-77343-62-3: 150,00 EUR

Doelgroep: 11-16 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.1.4 koff

Vindplaats Turnhout: WEL 3.1.4 koff

Een koffer vol vertrouwen is een krachtig instrument, een gereedschapskist voor jongeren tussen 12 en 16 jaar om de verschillende aspecten van hun persoonlijkheid te leren ontdekken. Door een beter inzicht te krijgen in hun mogelijkheden kunnen ze meer zelfvertrouwen ontwikkelen en zo een steviger basis verkrijgen om contacten te leggen met anderen. De koffer draagt ook bij aan het zelfsturingsproces van jongeren. Een koffer vol vertrouwen werd ontwikkeld voor jongeren met ASS, maar de doelgroep kan uitgebreid worden naar jongeren die zich beter in hun vel willen voelen en die sociaal en communicatief vaardiger willen worden. Naast GON-begeleiding/ambulante begeleiding in het Secundair Onderwijs is de koffer ook inzetbaar in het Buitengewoon Secundair onderwijs/speciaal onderwijs. Hij kan gebruikt worden door thuisbegeleidingsdiensten ASS, geestelijke gezondheidscentra, praktijken voor logopedisten, psychologen en orthopedagogen.



**Openhartig puber tijd: Waar kom jij je bed voor uit?** / [s.n.]. - Hedel:

Moodzz bv, [s.a.]. - 102 kaarten: 12,99 EUR

Doelgroep: 11-18 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.1 open

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.1 open

Jongeren in de adolescentie zitten vaak met veel vragen. Het ontwikkelen van hun lichaam én hun identiteit kan soms een intense periode zijn. Met de vragen en opdrachten van dit spel worden de spelers aangezet om na te denken over de toekomst, zichzelf, zichzelf en de anderen, ... enz. Vragen zoals "Waar zou jij graag heel erg goed in willen zijn?", "Heb jij je wel eens gediscrimineerd gevoeld?", of "Wie of wat kan jouw donkere dag lichter maken?" komen aan bod. Maar ook leuke opdrachten zoals "Maak jouw medespelers binnen één minuut aan het lachen. Hoe je dat doet moet je zelf weten" komen aan bod. Sommige vragen zijn moeilijker dan anderen. Als spelleider is het dus aan te raden om de kaarten eerst door te nemen in functie van de groep. De meerderheid van de vragen is echter inzetbaar vanaf ongeveer 11 jaar, in de klas of thuis (of in de jeugdvereniging, ...)



**Complimentenspel** / Hoogendoorn, Daphne; Ende, Manon. -

Haastrecht: Complimentenspel.nl, 2016. - 80 kaarten, toolkit (13 p.), werkvormen (14 p.). - ISBN: 9789090301297

Doelgroep: 5-14 jaar

URL: <https://complimentenspel.nl>

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.4 comp

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.4 comp

Het Complimentenspel bevat 80 kaarten met complimenten en is speciaal ontworpen voor kinderen en iedereen die met kinderen werkt en leeft. Door spelenderwijs met de complimenten aan de slag te gaan leren kinderen om complimenten te geven, te ontvangen en op een vriendelijke manier met elkaar in contact te zijn. Je kan het complimentenspel inzetten op individuele momenten met een kind of met groepsbegeleiding in een groep of klas. De bijgevoegde bundels beschrijven verscheidene werkvormen om met het spel aan de slag te gaan. Op de website 'complimentenspel.nl' kan je ook nog extra ervaringen en tips lezen van leerkrachten die het spel al gebruikten in de klas.



**Leer kinderen omgaan met verandering, stress en angst: een vrolijk en positief activiteitenboek** / Plummer, Deborah M.; Harper, Alice. - Huizen: Pica, 2010. - 141 p.. - ISBN: 978-90-77671-56-6: 19,50 EUR

Doelgroep: 7-12 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.3.4 leer

Vindplaats Turnhout: WEL 2.3.4 leer

Dit boek biedt praktische bezigheden en strategieën om kinderen te helpen die last hebben van een lichte tot matige vorm van stress, die zich moeilijk kunnen aanpassen aan veranderingen, of die snel enigszins angstig zijn. De nadruk ligt op het werken met verbeeldingskracht voor het maken van positieve keuzes en het aanleren van vaardigheden. Kinderen worden aangemoedigd naar zichzelf en anderen te kijken en na te denken over wat ze voelen en wat ze zouden willen bereiken. Voor de volwassen begeleider (ouder, leerkracht, therapeut) geeft dit boek belangrijke aandachtspunten bij de ondersteuning van het kind en een duidelijke toelichting bij de werkvormen. De doebladen in het boek zijn gratis te downloaden via de site van de uitgeverij.



**EigenWijsjes : ontdek je innerlijke kracht** / Westerkamp, B.; van Beers, L..

- Duivendrecht: Dubbelzes, 2005. - 52 coachingkaartjes, 3 begeleidingskaartjes. - ISBN: 90-807593-1-7: 7,61 EUR

Doelgroep: 5+

Vindplaats Antwerpen: WEL 2.1.2 eige

Vindplaats Turnhout: WEL 2.1.2 eige

EigenWijsjes zijn een speelse aanzet tot een beter zelfbeeld, bewustzijn en zelfvertrouwen. Kinderen die van jongs af aan gewend zijn om positief te denken, leggen de basis voor een goed zelfbeeld voor de rest van hun leven. EigenWijsjes helpen ze daarin op weg. Het kaartje dat een kind trekt, is op dat moment het perfecte EigenWijsje voor hem of haar. Het helpt positief te denken, op een eigenwijze en vernieuwende manier! Een pakje bevat 52 kaartjes met een krachtige, positieve zin met illustratie en 3 kaartjes met aanwijzingen voor gebruik.



**BOOST! Spel voor tieners over de puberteit** / Follaets, Annelies ; Luts, Evelien ; Vanderlooy, Valerie. - Antwerpen : Pimento vzw, 2018. -, ill. - ISBN-13 978-94-91850-29-5

Doelgroep: 11-14 jaar

Vindplaats Antwerpen: WEL 3.2 booo

Vindplaats Turnhout: WEL 3.2 booo

Boost! is een spel over de puberteit voor kinderen en jongeren van elf tot en met veertien jaar. Via het spel krijgen ze inzicht in hun eigen vaardigheden, attitudes en kennis op het vlak van dit thema. Met dit spel leren jongeren te communiceren over de volgende thema's: weerbaarheid imago, seksualiteit, relaties, veranderingen aan het lichaam, online gedrag. Concreet gaan deelnemers in het spel op wandel door de stad en ontdekken allerlei informatie over de puberteit via de vraag-, opdracht- en discussiekaarten. Winnen doe je door het humeur van je personage te boosten.

Op zoek naar nog meer materialen rond weerbaarheid?  
Zoek verder in onze catalogus via [deze link](#)