

Lessenpakket : 'Wie ben ik?'

Werken met leerlingen aan

VERTROUWEN IN JEZELF (VERSUS FAALANGST) & VERTROUWEN IN JE MANIER VAN STUDEREN (OF ZELFEFFECTIVITEIT)

A decorative dotted line in gold color, starting from a solid green dot and curving downwards and to the right.

Lesinhouden (blz. 3)

Werkbundel (blz. 23)

A decorative dotted line in gold color, starting from the left edge and curving downwards and to the right, ending at a solid blue dot.

Lessenpakket : ‘Wie ben ik?’

Werken met leerlingen aan

VERTROUWEN IN JEZELF (VERSUS FAALANGST) & VERTROUWEN IN JE MANIER VAN STUDEREN (OF ZELFEFFECTIVITEIT)

Lesinhouden

Les 1: Zelfvertrouwen en Faalangst
Les 2: Zelfvertrouwen en Faalangst
Les 3 : Zelfeffectiviteit
Les 4 : Zelfeffectiviteit

INHOUD

Inhoud	3
Lessenpakket	4
Voorafgaand: verkennend gesprek (15 min. per leerling).....	4
Les 1: zelfvertrouwen & faalangst (50 min.)	5
Les 2: zelfvertrouwen & faalangst (50 min.)	11
Les 3: zelfeffectiviteit (50 min.).....	15
Les 4: zelfeffectiviteit (50 min.).....	19

LESSENPAKKET

Voorafgaand: verkennend gesprek (15 min. per leerling)

Voor de lessen van start gaan, vraagt u best aan de leerlingen wat hun reactie op de resultaten is (zowel emotioneel als cognitief) en of ze gemotiveerd zijn om met de resultaten van Columbus aan de slag te gaan (Faber et al., 2006). Onderstaande vragen kunnen hierbij als richtlijn fungeren.

- Welke gevoelens riepen de resultaten van Columbus bij jou op?
- Wat dacht je bij het lezen van jouw feedback?
- Noteer voor jezelf een score tussen 1 en 5 die aangeeft hoe gemotiveerd je bent om je resultaten te verbeteren.
 - 1 = ik ben helemaal niet gemotiveerd, ik heb geen behoefte aan het verbeteren van mijn resultaten
 - 2 = ik ben weinig gemotiveerd, het verbeteren van mijn resultaten is voor mij weinig belangrijk
 - 3 = ik ben noch gemotiveerd, noch gedemotiveerd
 - 4 = ik ben gemotiveerd om mijn resultaten te verbeteren
 - 5 = ik ben heel gemotiveerd, ik wil koste wat kost mijn resultaten verbeteren
- Welke doelen stel je voor jezelf?
- Wat wil jij bereikt hebben op het einde van deze lessen?

Tijdens dit gesprek kan het belang van het verminderen van faalangst en het verhogen van zelfeffectiviteit een eerste keer verduidelijkt worden aan de leerlingen. Meer informatie over de impact van faalangst en zelfeffectiviteit kan gevonden worden in de documentatie voor de leerkracht. Tijdens dit gesprek kan bovendien hun eventuele weerstand ten aanzien van de lessen besproken worden. Op die manier kan er misschien toch bereidheid gevonden worden om actief deel te nemen. De verkregen informatie stelt u in staat om de lessen indien nodig persoonlijk af te stemmen op de leerling in kwestie.

Les 1: zelfvertrouwen & faalangst (50 min.)

De oefeningen en theorie uit les 1 zijn geïnspireerd op het werk van Volkaerts (2007) en Faber en collega's (2006).

Doelen

- Leerlingen kunnen negatieve angststrategieën benoemen
- Leerlingen kunnen faalangst definiëren
- Leerlingen kunnen ABC-model (stapsgewijs) toepassen op schoolse situaties

Benodigdheden

- PowerPoint-presentatie
- Werkbladen voor leerlingen

Aanknoping (15 min.)

U kunt de les als volgt starten: "Uit de resultaten van Columbus blijkt dat jullie zich wel eens zorgen maken over jullie schoolloopbaan en prestaties. In deze lessen reiken we informatie, suggesties en strategieën aan die jullie in staat stellen om beter om te gaan met deze zorgen. Deze zorgen benoemen we in wat volgt als faalangst. Faalangst aanpakken is goed voor jullie schoolse prestaties, aangezien minder faalangstige leerlingen het doorgaans beter doen op school."

Activiteit 1: leerlingen die op een negatieve manier met faalangst omgaan* (10 min.)

Geef leerlingen de opdracht om, per twee of in groep, vijf voorbeelden te noteren. De voorbeelden gaan over wat zij denken dat kenmerkend is aan leerlingen die op een **negatieve** manier omgaan met faalangst: hoe denken zij, hoe voelen zij zich, hoe gedragen zij zich in een situatie waarin ze faalangst ervaren? (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007). Het merendeel van de leerlingen zal hiervoor waarschijnlijk beroep doen op de eigen ervaringen. Het is niet erg als leerlingen geen vijf voorbeelden kunnen opsommen. U kunt enkele voorbeelden geven om de leerlingen op weg te helpen:

- Wanneer ik bang ben voor een toets, schuif ik het studeren voor mij uit.
- Ik denk heel snel dat ik er sowieso toch niets van zal bakken, dus begin ik er zelfs niet aan.

Na het onderling bespreken en noteren van de voorbeelden, kan u even terugkoppelen in de klasgroep. Bespreek de genoteerde voorbeelden klassikaal aan de hand van onderstaande vragen.

- Wie had hetzelfde/een gelijkaardig voorbeeld genoteerd?
- Is iedereen het ermee eens dat dit een voorbeeld is van negatief omgaan met faalangst? Waarom wel/niet?

Deze oefening vormt een opstap naar de theorie over faalangst. Door deze oefening zien leerlingen in hoe faalangst verschillende reacties kan uitlokken.

Theorie: leerlingen die op een negatieve manier met faalangst omgaan* (5 min.)

Vertel aan de leerlingen aan de hand van de PowerPoint wat we weten uit onderzoek over faalangst. Hieronder staan de bevindingen uitvoeriger uitgelegd.

Uit onderzoek (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007) weten we dat leerlingen die niet goed met faalangst omgaan:

- behoefte hebben aan technieken om om te gaan met angst en hun zorgen te verminderen, zodat ze de focus kunnen leggen op hun schoolwerk in plaats van op dingen die hen afleiden of storen.
- het moeilijk vinden om hun werkelijke kennis en vaardigheden te tonen, omdat ze afgeleid of verlamd zijn door angst.
- zich zorgen maken over hoe ze het er vanaf gaan brengen. Hierdoor verliezen ze tijd tijdens een taak of toets, waardoor de angst nog meer toeneemt.
- negatieve gedachten en twijfels hebben over hun bekwaamheid, hun intelligentie, hun prestaties en hun kans op succes.

Uit onderzoek (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007) weten we dat leerlingen die goed met faalangst omgaan:

- beter in staat zijn hun aandacht en inspanningen te focussen op de taak in kwestie
- minder snel afgeleid zijn bij het afwerken van schoolse taken
- blijer en gezonder zijn en genieten van hun schoolervaring
- meer vertrouwen hebben, bereid zijn risico's te nemen en zich meer engageren voor schoolse taken

Kern en verwerking (30 min.)

Activiteit 2: definiëren van faalangst* (5 min.)

Geef leerlingen de opdracht om na te denken over wat faalangst voor hen betekent (Volkaerts, 2007). Ze hebben net enkele voorbeelden uitgewisseld over op een negatieve manier met faalangst omgaan. Hier kunnen ze inspiratie uit halen. Ze schrijven een definitie neer die voor hen de essentie van faalangst omvat. Als ze voor zichzelf een definitie hebben genoteerd, overleggen ze met hun buur. Ze komen samen tot een nieuwe definitie. Daarna worden enkele definities in de klasgroep besproken.

Door deze oefening wordt elke leerling verplicht om na te denken over wat faalangst voor hem of haar betekent en hoe dit kan verschillen ten opzichte van andere leerlingen.

Theorie: het ABC-model van angst (5 min.)

Laat leerlingen kennismaken met het ABC-model van angst (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007). In de PowerPoint van les 1 zit een weergave van het ABC-model vervat. Overloop stapsgewijs met de leerlingen hoe dit model in elkaar zit. Vermeld daarbij zeker het volgende:

- Dit model helpt om faalangst te **analyseren** aan de hand van drie onderdelen: de gebeurtenis (A), de perceptie (indruk, verwachting) van de gebeurtenis (B) en de gevolgen van de faalangst zoals emoties, fysisch gedrag en cognities (C).
- Dit model helpt ook om faalangst **aan te pakken**, namelijk door te focussen op onderdelen B en C.

Alvorens we hiermee aan de slag kunnen (in les 2), moeten leerlingen eerst de nodige theoretische kennis verwerven over de componenten. Deze kennis reiken we in het verloop van deze les aan. Door het aanleren en inoefenen van een theorie over (faal)angst willen we leerlingen concrete handvatten aanreiken om om te gaan met hun faalangstige gedachten en gevoelens. Belangrijk hierbij is dat leerlingen voldoende oefenkansen krijgen om met de theorie aan de slag te gaan.

Activiteit 3: gebeurtenissen die angstig maken (5 min.)

Leerlingen krijgen de opdracht om drie schoolse gebeurtenissen op te schrijven waarin ze faalangst hebben ervaren. Idealiter gebeurt dit aan de hand van onderstaande tabel. Dit omdat het belangrijk is dat leerlingen een schriftelijke neerslag creëren waarnaar ze later kunnen teruggrijpen. Tijdens deze activiteit wordt enkel de eerste kolom ingevuld. De rest blijft voorlopig leeg (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007).

Gebeurtenissen (A)		
1.		
2.		
3.		

Theorie: percepties die angstig maken (2 min.)

Vertel aan de leerlingen dat de gebeurtenis 'een toets wiskunde' op zich geen angst oproept. Het is de perceptie (indruk, verwachting) van de toets wiskunde die ervoor zorgt dat je angst ervaart. We hebben met andere woorden zelf een rol in het creëren van angst. Het positieve nieuws is dus ook dat we onze faalangst voor een groot deel zelf in handen kunnen nemen (Volkaerts, 2007).

Activiteit 4: percepties die angstig maken (3 min.)

Leerlingen krijgen de opdracht om bij elke schoolse gebeurtenis te noteren hoe ze deze ervaren hebben, met andere woorden wat hun perceptie (indruk, verwachting) van de gebeurtenis was. Indien bij activiteit 4 de tabel werd gehanteerd, kunnen leerlingen hier verder in aanvullen. Enkel de middelste kolom wordt ingevuld, de rechtse kolom blijft leeg (Volkaerts, 2007).

Gebeurtenissen (A)	Percepties (B)	
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	

Theorie: gevolgen van zich angstig voelen (5 min.)

Vertel aan de leerlingen dat angst zich op meerdere manieren manifesteert. We onderscheiden drie categorieën van symptomen (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007).

1. **Emotioneel:** je ervaart gevoelens zoals verdriet, zenuwachtigheid, boosheid, frustratie.
2. **Fysiologisch & gedragsmatig:** je ervaart lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, maagpijn, zwetende handen, hartkloppingen en gedragingen zoals perfectionisme, het onvermogen om bepaalde dingen af te maken, dwanghandelingen enzovoort.
3. **Cognitief:** je ervaart problemen met je denk- en concentratievermogen. Je kan bijvoorbeeld niet helder denken, bent vergeetachtig en onoplettend, je kan geen beslissingen nemen enzovoort.

Activiteit 5: gevolgen van zich angstig voelen (5 min.)

Geef leerlingen de opdracht om bij elke schoolse gebeurtenis de gevolgen te noteren. Welke symptomen deden zich voor die wijzen op (faal)angst? Indien er bij activiteit 4 en 5 gebruik werd gemaakt van de tabel, kan deze nu verder aangevuld worden. Leerlingen vullen de rechtse kolom in. Ze krijgen op deze manier een overzicht van hoe faalangst werkt (Volkaerts, 2007). Leg nogmaals de nadruk op het feit dat faalangst te controleren is door in de eerste plaats onze percepties (indrukken, verwachtingen) aan te pakken en in de tweede plaats de gevolgen van faalangst te leren beheersen. In de onderstaande tabel vindt u een ingevuld voorbeeld. Dit kan dienen als inspiratie.

Laat tot slot enkele leerlingen een ingevuld rijtje uitleggen in de klasgroep. Hanteer eventueel onderstaande vragen.

- Wie wilt een van zijn gebeurtenissen even klassikaal toelichten aan de hand van het ABC-model?
- Voor wie is dit een herkenbare situatie? Waarom?

Gebeurtenissen (A)	Percepties (B)	Gevolgen (C)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Gebeurtenissen (A)	Percepties (B)	Gevolgen (C)
1. Een toets wiskunde	1. Ik ga een black-out krijgen.	1. Angstzweet, klamme handen, hartkloppingen
2. Een presentatie voor de klas	2. Iedereen gaat me uitlezen als het misgaat. Ik ga mijn tekst vergeten.	2. Hartkloppingen, misselijkheid
3. Een boekbespreking schrijven	3. Mijn taalgebruik zal niet goed zijn, de leerkracht gaat mij buizen voor deze opdracht. Dit komt op het rapport, wat gaan mijn ouders zeggen?	3. Ongerustheid, uitstelgedrag

Afronding (5 min.)

“Tijdens de volgende les zullen we dieper ingaan op hoe we faalangst nu effectief kunnen verminderen aan de hand van het ABC-model. Om jullie voor te bereiden op de volgende les, krijgen jullie een thuisopdracht mee.”

Thuisopdracht: mijn faalangstverhaal

Leerlingen krijgen de opdracht om tegen de volgende les een faalangstverhaal neer te schrijven (Volkaerts, 2007). Dit verhaal heeft betrekking op een schoolse situatie uit de laatste zes maanden waarin ze zich zeer faalangstig voelden. Het verhaal moet zeker volgende elementen bevatten:

- Welke situatie deed zich voor? Waar deed de situatie zich voor?
- Hoe merkte je aan jezelf dat je faalangstig was?
- Waarom maakte deze situatie jou faalangstig?
- Wat deed je om de faalangst te verminderen?

Na het neerschrijven van hun eigen faalangstverhaal, proberen leerlingen dit verhaal binnen het ABC-model te passen.

- Verdeel het verhaal onder in de drie geziene componenten:
 - De gebeurtenis (A):
 - De percepties (indruk, verwachting) (B):
 - De gevolgen (C):

Les 2: zelfvertrouwen & faalangst (50 min.)

De oefeningen en theorie uit les 2 zijn geïnspireerd op het werk van Volkaerts (2007), Faber en collega's (2006) en Depreeuw (1996).

Doelen

- Leerlingen kunnen gericht angststrategieën inzetten
- Leerlingen kunnen zelsaboterende gedachten herkennen
- Leerlingen kunnen zelsaboterende gedachten herformuleren naar zelfbevorderende gedachten
- Leerlingen kunnen angststrategieën inzetten in levensechte situaties

Benodigheden

- PowerPoint-presentatie
- Werkbladen voor leerlingen
- Tablets of smartphones

Aanknoping (10 min.)

Activiteit 1: relaxatie* (5 min.)

Alvorens de les van start gaat, kan u ervoor kiezen om een relaxatietechniek toe te passen. Op die manier beginnen de leerlingen rustig aan de les en ervaren ze meteen een mogelijke techniek om angst te verminderen. Mogelijke oefeningen zijn:

- Enkele minuten met het hoofd op de bank liggen en proberen even alle gedachten uit te schakelen.
- Oefenen op buikademhaling. Leerlingen leggen een hand op hun buik en proberen deze zo ver als ze kunnen op te blazen bij het inademen. Deze oefening kan indien de klasgrootte het toelaat al liggend uitgevoerd worden, dat maakt het iets gemakkelijker.

Activiteit 2: nabespreking relaxatie en terugblik (5 min.)

Besprek met de leerlingen dat de vorige oefening inspeelde op de C-component uit het ABC-model, namelijk de gevolgen van faalangst. Gebruik deze oefening als insteek om kort terug te komen op de geziene theorie uit de vorige les. Hanteer hiervoor de afbeelding van het ABC-model in de PowerPoint. Laat leerlingen zelf de verschillende onderdelen opnieuw uitleggen. Hanteer hiervoor onderstaande richtvragen:

- Waarvoor stond onderdeel A in het ABC-model?
- Waarvoor stond onderdeel B in het ABC-model?
- Waarvoor stond onderdeel C in het ABC-model?
- Hoe kunnen we faalangst volgens dit model ook weer aanpakken?

Kern en verwerking (30 min.)

Theorie: angst reduceren (5 min.)

In deze les krijgen de leerlingen meerdere technieken aangereikt om faalangst te verminderen. Deze technieken houden verband met het ABC-model van angst, dat tijdens de vorige les werd besproken.

Vertel aan de leerlingen hoe het ABC-model faalangst kan verminderen, aan de hand van volgende uitleg (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007): “De theorie van het ABC-model stelt dat angst in de eerste plaats verminderd kan worden door te kijken naar de A-component uit het model. Hierbij moeten we ons dan de vraag stellen of we uit de situatie zouden kunnen stappen. Dit kan echter in schoolse situaties niet (altijd). We kunnen niet uit de situatie ‘examen maken’ stappen. Omwille van die reden wordt deze component niet behandeld in deze les. Component B en C, respectievelijk percepties (indruk, verwachting) en gevolgen, worden wel besproken.”

Theorie: de percepties veranderen (5 min.)

De techniek die hier wordt aangereikt, heeft betrekking op component B uit het ABC-model, namelijk de percepties (indruk, verwachtingen) van de leerlingen bij een bepaalde faalangstige situatie. Maak de leerlingen duidelijk dat onze gedachten onder te verdelen zijn in twee categorieën, namelijk **zelfbevorderende gedachten** en **zelsaboterende gedachten**.

- Zelfbevorderende gedachten helpen leerlingen om hun doelen te bereiken (bv. fouten maken mag/niemand is perfect of hoeft het te zijn). Ze zijn realistisch en redelijk.
- Zelsaboterende gedachten maken leerlingen (faal)angstig en zorgen ervoor dat ze hun doelen niet bereiken (bv. ik moet perfecte scores halen voor wiskunde).

Vertel aan de leerlingen dat het aanpakken van zelsaboterende gedachten een eerste stap is richting het verminderen van faalangst. Maak echter ook duidelijk dat zelsaboterende gedachten herformuleren niet van de ene op de andere dag vlot lukt. Het is een oefenproces dat tijdens deze les in gang wordt gezet, te beginnen met onderstaande oefening (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007).

Activiteit 3: de percepties veranderen (10 min.)

Leerlingen hanteren voor deze oefening het faalangstverhaal dat ze als thuisopdracht moesten noteren. Ze kijken voor deze oefening naar component B, namelijk de percepties (indruk, verwachting) die ze hadden bij de uitgekozen situatie (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007). Leerlingen beantwoorden op basis van de net geziene theorie onderstaande vragen:

- Welke zelsaboterende gedachten waren de oorzaak van jouw faalangst?
- Welke gedachten waren bij deze gebeurtenis meer realistisch en redelijk geweest?
- Waarom zijn deze gedachten realistischer voor jou?
- Hoe zouden deze zelfbevorderende gedachten de gevolgen beïnvloed hebben? Welke veranderingen in gevoelens, denken en gedrag zouden er opgetreden zijn?

Theorie: de gevolgen veranderen (5 min.)

In dit deeltje theorie geeft u leerlingen enkele handvatten mee om met faalangst om te gaan indien ze deze toch ervaren. Het ervaren van faalangst is namelijk onvermijdelijk. Soms hebben we niet de mogelijkheid om onze gedachten te herformuleren van zelfsaboterende naar zelfbevorderende gedachten. In die gevallen ervaren we faalangst en de gevolgen die hiermee samenhangen. Enkele strategieën om met faalangst om te gaan, zijn (Depreeuw, 1996; Volkaerts, 2007):

- het gebruik maken van relaxatie- en ademhalingsoefeningen
- het delen van je faalangst met iemand uit de nabije omgeving
- het erkennen van de gevoelens: ze zijn wat ze zijn. Probeer in geen geval je gevoelens te verbergen, aangezien dit de angstgevoelens verder kan versterken. Wat je wel kan doen is je gevoelens uitstellen: je belooft aan jezelf dat je je zorgen mag maken nadat je een bepaalde taak hebt afgerond. Op die manier blijf je aan je werk en zijn je angstgevoelens mogelijk al veranderd of verminderd bij het afronden van de taak.
- het stoppen van negatieve gedachten door tegen jezelf uitdrukkelijk “stop” te zeggen. Hierdoor vermijd je dat de negatieve gedachten je te ver afleiden van het werk waarmee je bezig bent.

Activiteit 4: de gevolgen veranderen (5 min.)

Leerlingen hanteren voor deze activiteit wederom het persoonlijk faalangstverhaal. Deze keer gaan ze aan de slag met component C, namelijk de gevolgen van de faalangstige situatie en de bijhorende percepties (Faber et al., 2006; Volkaerts, 2007). Leerlingen formuleren een antwoord op onderstaande vragen:

- Welke strategieën had jij bij deze gebeurtenis kunnen inzetten?
- Waarom zou deze strategie jou geholpen hebben?

Afronding (10 min.)

Activiteit 5: apps onderzoeken* (10 min.)

Geef leerlingen de opdracht om zelfstandig op zoek te gaan naar apps die relaxatieoefeningen aanbieden. Dit kan aan de hand van tablets of smartphones van de leerlingen. Laat hen deze apps ook effectief downloaden en uitproberen.

Enkele voorbeelden van dergelijke (gratis) apps zijn:

- **Calm - Meditate, Sleep, Relax:** deze app voorziet verhalen voor het slapengaan, omgevingsgeluiden uit de natuur, rustgevende muziek en relaxatie-oefeningen (hoofdzakelijk ademhalingsoefeningen).
- **Prana Adem: Rust & Meditatie:** deze app biedt verschillende meditatie- en ademhalingstechnieken aan.
- **Headspace: Geleide meditatie & mindfulness:** deze app leert je hoe je moet mediteren. Er worden oefeningen aangeboden om met angst om te gaan, om stress te verminderen, om beter te slapen, om zich beter te concentreren enzovoort.

Controleer tijdens deze opdracht regelmatig of leerlingen minstens één app gedownload hebben. Stuur de leerlingen aan waar nodig.

Aan de hand van deze activiteit leren leerlingen externe ondersteuningsmogelijkheden kennen. Bovendien verhoogt deze oefening de kans dat ze werkelijk aan de slag zullen gaan met de gevolgen van faalangst.

Les 3: zelfeffectiviteit (50 min.)

Doelen

- De leerlingen weten wat zelfeffectiviteit inhoudt
- De leerlingen staan kritisch tegenover hun eigen studeergewoontes
- De leerlingen staan kritisch tegenover goede studeergewoontes
- De leerlingen hebben vertrouwen in hun studeergewoontes als ze goed zijn

Benodigdheden

- PowerPoint-presentatie
- 20 Post-it's met goede studeergewoontes
- Werkbladen voor de leerlingen

Aanknoping (7 min.)

U kan de les als volgt starten: "Uit de resultaten van Columbus blijkt dat jullie niet hoog scoorden op zelfeffectiviteit. In deze lessen reiken we informatie, suggesties en strategieën aan om het vertrouwen in jullie eigen kunnen en jullie manier van studeren te verhogen. Dit verhoogt jullie slaagkansen op school, want zelfeffectiviteit heeft een positieve invloed op je leren, je motivatie en je prestaties."

Theorie: zelfeffectiviteit* (5 min.)

Doeer de betekenis en het ontstaan van zelfeffectiviteit aan de hand van de PowerPoint-presentatie. Deze theorie is gebaseerd op Schaufeli & Dijkstra (2010), Schunk & DiBenedetto (2015), Vlaamse Onderwijsraad (2017) & Zimmerman (2002).

- Zelfeffectiviteit is de mate waarin je het idee/gevoel hebt dat je een taak kan volbrengen, het vertrouwen dat je in jezelf hebt om te slagen in de concrete taak.
- Zelfeffectiviteit is een belangrijke persoonlijke energiebron. Geloof je niet in jezelf bij het uitvoeren van een taak, dan brengt dat zelftwijfel, stress en faalangst met zich mee. Daardoor zal je een taak sneller opgeven, uitstellen of vermijden.
- Je gaat kennis uit het verleden over vergelijkbare taken activeren. Als een vergelijkbare taak al ooit gelukt is, voel je vertrouwen dat je opnieuw zal slagen. Zelfeffectiviteit werkt dus cyclisch. Als je voelt dat iets eerder niet lukte, ga je minder je best doen, wat leidt tot slechtere resultaten. De negatieve zelfeffectiviteit wordt hierdoor vergroot, 'Dat gaat me toch nooit lukken!'.

- Lage zelfeffectiviteit kan ontstaan door minder studievaardigheden, kennis die ontbreekt of door het toewijzen van slagen of falen bij een taak of toets aan verkeerde factoren. Je kan het slagen of falen toewijzen aan interne factoren, factoren in jezelf, of aan externe factoren, factoren in je omgeving. Stress voor een grote toets kan je bijvoorbeeld wijten aan interne factoren (ik kan het ook niet), terwijl deze stressgevoelens eigenlijk zijn toe te wijzen aan externe factoren (bijvoorbeeld het is zeer moeilijke leerstof). Het leidt dan tot een verlaagde zelfeffectiviteit. Deze verlaagde zelfeffectiviteit kan vervolgens weer zorgen voor minder goede prestaties, waardoor uiteindelijk iemand in een negatieve spiraal belandt.

Vraag aan de leerlingen om aan elkaar (per twee) uit te leggen wat zelfeffectiviteit inhoudt. Ga rond om te checken of de leerlingen weten wat het concept inhoudt.

Deze theorie is nodig om de leerlingen inzicht te geven in het concept 'zelfeffectiviteit'. Het heeft als doel de leerlingen te laten inzien hoe een lage zelfeffectiviteit ontstaat en wat het belang van een hoge zelfeffectiviteit is, om hen te motiveren hierrond te werken.

Kern en verwerking (40 min.)

Activiteit 1: eigen studeergewoontes* (20 min.)

Geef de leerlingen de opdracht om individueel hun eigen studeergewoontes in kaart te brengen en neer te schrijven op de werkbladen. Overloop onderstaande vragen eerst klassikaal aan de hand van de PowerPoint.

- Waar studeer je / maak je taken?
- Wanneer studeer je / maak je taken?
- Maak je een planning op?
 - Zo ja, hoe ziet die planning er uit? Wat neem je hier in op?
- Hoe studeer je?
 - In stilte? Met muziek op? A.d.h.v. schema's? Door je te laten ondervragen?
- Pauzeer je tussendoor?
- Wat leidt jou af tijdens het studeren?
- Wat gaat goed bij het studeren?
- Wat zijn werkpunten bij het studeren?

De leerlingen reflecteren vervolgens over hun studeergewoontes a.d.h.v. een carrousel. De leerlingen zetten zich per twee, wisselen hun antwoorden op de vragen uit en stellen vragen over elkaars studeergewoontes. Na enkele minuten geeft u aan dat de leerlingen moeten doorschuiven (er worden nieuwe paren gevormd).

Het in kaart brengen van hun studeergewoontes en de vergelijking met medeleerlingen heeft als doel de leerlingen stil te laten staan bij, te laten reflecteren over en kritisch te laten staan tegenover hun eigen studeergewoontes. Check of dit doel bereikt wordt door zowel tijdens het individueel in kaart brengen van de studeergewoontes als tijdens de carrousel rond te gaan en te luisteren of ze hun studeergedrag in vraag stellen. Stel eventueel verdiepende vragen om de leerlingen aan het denken te zetten (vb. "Wat maakt dat je op die

plaats / op dat moment / op die manier / ... studeert?”). De vergelijking met medeleerlingen kan hen vertrouwen geven over hun eigen manier van studeren.

Activiteit 2: goede studeergewoontes* (15 min.)

De leerlingen krijgen de opdracht om minstens vijf studeergewoontes neer te schrijven die zij zien als goede studeergewoontes voor henzelf. Hierbij is het zéér belangrijk dat de leerkracht benadrukt dat die zeker en vast overeen kunnen komen met hun eigen studeergewoontes die ze tijdens de eerste activiteit hebben genoteerd.. De leerkracht/leerlingbegeleider dient te benadrukken dat het belangrijk is dat de leerlingen studeergewoontes opschrijven die voor hem/haar zouden werken. Goede studeergewoontes verschillen van persoon tot persoon, er is dus geen juiste top 5!

De leerkracht gaat rond en stelt verhelderende vragen.

Vervolgens krijgen de leerlingen de opdracht om deze vijf studeergewoontes te ordenen volgens plan van aanpak. Welke gewoonte ga je als eerste proberen te implementeren? Indien de leerling de gewoontes reeds allemaal geïmplementeerd heeft, laat je hem/haar de studeergewoontes ordenen naar belang.

Deze activiteit reikt de leerlingen nieuwe leerstrategieën en studeergewoontes aan. Het daagt de leerlingen uit om kritisch te staan tegenover deze goede studeergewoontes. De leerlingen worden gestimuleerd om na te denken over studeergewoontes die voor hen werken, waardoor ze onvermijdelijk ook hun eigen studeergewoontes kritisch bekijken. Het is de rol van de leerkracht/leerlingbegeleider om aan de hand van verdiepende vragen te checken of de doelen bereikt worden.

Activiteit 3: eigen vs. goede studeergewoontes* (5 min.)

Geef de leerlingen de opdracht om op hun eigen lijstje van 5 goede studeergewoontes aan te duiden welke studeergewoontes zij ooit al hebben toegepast.

Leg aan de leerlingen uit: “Zoals jullie zien omvat ‘studeergewoontes’ heel veel zaken. Het gaat hier zowel om het organiseren van leerstof (tijdsbeheer, concentratie, zelfsturing, zelftesting) als het studeren en verwerken (relateren, structureren en memoriseren). Het opstellen van doelen, het maken van een planning, het toepassen van leerstrategieën (memoriseren, relateren, structureren, hulp vragen enzovoort) valt hier dus allemaal onder. Op elk van deze onderdelen kan je oefenen (hier kan eventueel verwezen worden naar de lessen die inzetten op deze vaardigheden). Misschien hebben jullie in Columbus wel één van deze studeergewoontes als tip gekregen, maar ongetwijfeld passen jullie al een heel aantal van de studeergewoontes toe (indien je zeker bent dat iedereen minstens één studeergewoonte heeft aangeduid die hij/zij al ooit heeft toegepast, kan je vragen of er iemand is die niets heeft kunnen aanduiden en zo aantonen dat ze allemaal goed bezig zijn). Sommige ‘goede studeergewoontes’ komen dus al overeen met jullie ‘eigen studeergewoontes’. Jullie zijn dus heel goed op weg! Jullie mogen echt wel fier zijn op jullie studeergewoontes! Het is belangrijk dat

jullie zelf inzien dat jullie goed bezig zijn en geloven in jezelf en in jullie studeergewoontes!”

Deze activiteit zal de zelfeffectiviteit verhogen, omdat de leerlingen zullen ontdekken dat één of meer van hun eigen studeergewoontes behoren tot de goede studeergewoontes. De leerlingen zullen met andere woorden inzien dat zij al goede studeergewoontes bezitten en het vertrouwen hierin zal verhogen.

Afronding (3 min.)

Thuisopdracht: mijn toets- of taakvoorbereiding* (3 min.)

De leerlingen krijgen de opdracht om de komende week over één toets (indien ze geen toets hebben, een taak) hun studeergedrag gedetailleerd neer te schrijven. Waar, wanneer, hoe ... hebben ze deze toets gestudeerd (taak gemaakt)? Het is de bedoeling dat ze zoveel mogelijk neerschrijven, dus van wat ze reeds tijdens de les verwezenlijkten (bv. markeren) tot hoeveel pauzes ze namen tijdens het studeren. De leerlingen hebben richtvragen op hun werkblad.

Met deze opdracht zullen de leerlingen hun eigen studeergedrag in kaart brengen. Door hun eigen leerproces, specifiek hun studeergewoontes, te monitoren en te evalueren worden de leerlingen geïnformeerd over hun eigen leervooruitgang.

Les 4: zelfeffectiviteit (50 min.)

Doelen

- De leerlingen reflecteren over hun eigen studeergewoontes
- De leerlingen kunnen vanuit een growth mindset denken en handelen
 - De leerlingen vatten negatieve ervaringen en tegenvallende resultaten op als positieve leermomenten
- De leerlingen weten waar ze terecht kunnen voor eventuele vervolghulp

Benodigdheden

- PowerPoint-presentatie
- De thuisopdracht van de leerlingen (zie les 3)
- Smartphones/tablets/laptops met internetverbinding voor alle leerlingen
- Werkbladen voor de leerlingen

Aanknoping (15 min.)

Activiteit 1: reflecteren over de studeergewoontes (15 min.)

De leerlingen zetten zich in kleine groepjes (2 tot 4 leerlingen) en wisselen hun aanpak voor het studeren van een toets / maken van een taak uit. Na vijf minuten geeft de leerkracht/leerlingbegeleider de opdracht om het lijstje met hun vijf goede studeergewoontes boven te halen. Ze vertellen aan elkaar of ze bij het studeren van de toets er al dan niet in geslaagd zijn om een nieuwe studeergewoonte te implementeren. Wat lukte? Wat lukte niet? Wat maakte dat het (niet) lukte? De reflectie wordt afgesloten met een complimentenrondje. De leerling geeft de persoon links van hem/haar een complimentje over de manier van studeren en vervolgens zichzelf.

De leerkracht/leerlingbegeleider gaat tijdens de activiteit rond om te controleren of de leerlingen bij de zaak blijven. Hij/zij sluit de activiteit af met een compliment aan de hele klas (bijvoorbeeld: ik ben aangenaam verrast dat de meeste onder jullie al geprobeerd hebben om een nieuwe studeergewoonte te installeren).

Met deze opdracht zullen de leerlingen hun eigen studeergedrag in kaart brengen en hierover reflecteren. Door hun eigen leerproces, specifiek hun studeergewoontes, te monitoren en te evalueren worden de leerlingen geïnformeerd over hun eigen leervooruitgang. Het geven van complimentjes zal de leerlingen aanzetten positiever te denken en het ontvangen van complimentjes kan het vertrouwen in de eigen studeergewoontes verhogen.

Kern en verwerking (27 min.)

Theorie: fixed mindset en growth mindset* (5 min.)

De theorie van fixed en growth mindset (Dweck, 2010) wordt gedoceerd a.d.h.v. de PowerPointpresentatie en onderstaande uitleg.

- Mindset = de manier waarop je over leren en het ontwikkelen van talenten denkt. Dit heeft een belangrijke invloed op je leven.
- Mensen met een fixed mindset geloven dat intelligentie, persoonlijkheid en vaardigheden niet te veranderen zijn; uitdagingen waarop men kan falen, worden omzeild of uitgesteld.
 - Een slechte toets betekent voor deze leerlingen dat ze gefaald hebben, dat ze niet slim/intelligent genoeg zijn. Ze gaan de volgende keer spieken, afwezig zijn bij een toets ...
- Daartegenover staan de mensen met een growth mindset (groeigerichte mindset). Zij vertrekken vanuit het idee dat kwaliteiten en vaardigheden kunnen ontwikkelen, mits doorzettingsvermogen en geloof in eigen kunnen. Als je op die manier denkt, kan je veel meer groeien en zal je sneller je leerproces in handen nemen. Deze mensen denken vanuit 'the power of yet' of 'de kracht van nog niet'. Het is oké om iets nog niet te kunnen. Daarom ga je naar school en daarom ga je later ook in je job bijscholingen moeten volgen etc. Geloven dat je het ooit zal kunnen, maar nog niet nu, zal voor veel meer zelfvertrouwen zorgen en de manier waarop je studeert, verbeteren.
 - Een slechte toets zien deze leerlingen als een kans om te groeien. Ze gaan nadenken over wat er mis is gelopen, wat ze beter hadden kunnen doen, hoe ze het een volgende keer beter kunnen aanpakken ... Ze leren dus van de fout en verbeteren ze.

Indien de leerlingen deelgenomen hebben aan les 2 kan verwezen worden naar de zelsaboterende gedachten en zelfbevorderende gedachten. Een fixed mindset sluit aan bij de zelsaboterende gedachten, de growth mindset bij de zelfbevorderende gedachten.

Het aanbieden van de theorie rond fixed en growth mindset heeft als doel de leerling te laten beseffen dat denken vanuit een growth mindset veel meer kansen creëert.

Activiteit 2: oefenen op growth mindset* (12 min.)

De leerlingen krijgen de opdracht om vanuit de growth mindset te reageren op onderstaande situatie.

- Je krijgt een taak van de leerkracht waarbij je geen enkel idee hebt hoe je hier aan moet beginnen. Je hebt nog nooit een gelijkaardige opdracht gekregen.

De leerkracht/leerlingbegeleider geeft eerst aan wat de reactie vanuit een fixed mindset zou zijn.

- Vanuit een fixed mindset zou je denken dat je er toch nooit in zal slagen de opdracht te maken, dat het te moeilijk is voor jou, dat je er niet intelligent genoeg voor bent. Je gaat dan bijvoorbeeld de taak van iemand anders overschrijven of ze weigeren te maken.

Vervolgens vraagt hij/zij aan de leerlingen om minstens twee mogelijke reacties neer te schrijven vanuit de growth mindset.

De reacties van de leerlingen worden klassikaal overlopen en bijgestuurd waar nodig. Mogelijke reacties zijn:

- Ik hou van een uitdaging
- Dit is leerzaam
- Ik kan het nog niet, maar ik kan het leren

De leerkracht/leerlingbegeleider beëindigt de les met te benadrukken dat denken vanuit de growth mindset samenhangt met de tip die Columbus gaf aan de leerlingen: negatieve ervaringen en tegenvallende resultaten opnemen als positieve leermomenten. Een tegenvallend resultaat betekent dat je het nog niet kan (of kon), maar nu je dat weet, kan je er iets aan veranderen.

Het oefenen op een growth mindset heeft als doel de leerlingen te leren denken en handelen vanuit deze nieuwe mindset. Dit houdt in dat ze negatieve ervaringen en tegenvallende resultaten als positieve leermomenten leren opvatten.

Activiteit 3: waar kan ik terecht? * (10 min.)

De leerlingen gaan zelf op zoek naar instanties en diensten waar zij terecht kunnen voor vervolghulp (om te werken rond zelfvertrouwen/faalangst en zelfeffectiviteit) en noteren dit op hun werkblaadje. Laat ze specifiek op zoek gaan naar instanties en diensten in hun omgeving, op de hogeschool of universiteit waar zij zullen gaan studeren, op hun werkplek...

Voorbeelden:

- CLB van de middelbare school
- Onderwijskiezer voor informatie over diensten aan o.a. universiteiten, hogescholen, CVO's of Syntra.
- Gespecialiseerde organisaties
- Zelfstandige psychologen of orthopedagogen
- ...

Ga rond om te checken of elke leerling minstens één instantie of dienst heeft genoteerd. Stuur de leerlingen aan waar nodig.

Deze activiteit heeft als doel de leerlingen nog meer eigenaar te maken van het eigen groeiproces. De kennis over eventuele vervolghulp stelt de leerlingen in staat om, indien zij dit nodig achten, zelf initiatief te nemen om in het heden of de toekomst gepaste ondersteuning te krijgen.

Afronding (8 min.)

Wat neem ik mee? (8 min.)

Voer een klassengesprek over wat de leerlingen meenemen uit de gevolgde lessen. Mogelijke vragen zijn:

- Waar zijn jullie al mee aan de slag gegaan?
- Waar willen jullie graag mee aan de slag gaan?
- Welke activiteit vond jij het meest zinvol?
- Merk je al een verschil? Wat is er dan veranderd?

Het is ook zeer interessant om de leerlingen een korte evaluatie over de lessen te laten invullen. Een voorbeeld hiervan vindt u in de werkbladen voor de leerlingen. Het evaluatieformulier kan in de klas of thuis door de leerlingen ingevuld worden.

Lessenpakket : ‘Wie ben ik?’

Werken met leerlingen aan

VERTROUWEN IN JEZELF (VERSUS FAALANGST) & VERTROUWEN IN JE MANIER VAN STUDEREN (OF ZELFEFFECTIVITEIT)

Werkbundel

Les 1: Zelfvertrouwen en Faalangst
Les 2: Zelfvertrouwen en Faalangst
Les 3 : Zelfeffectiviteit
Les 4 : Zelfeffectiviteit

WERKBLADEN LES 1:

ZELFVERTROUWEN & FAALANGST

Doelen

- Leerlingen kunnen negatieve angststrategieën benoemen
- Leerlingen kunnen faalangst definiëren
- Leerlingen kunnen ABC-model (stapsgewijs) toepassen op schoolse situaties

Opdrachten

Activiteit 1: leerlingen die op een negatieve manier met faalangst omgaan

Noem vijf kenmerken van leerlingen die op een negatieve manier omgaan met faalangst. Hoe denken ze, hoe gedragen ze zich, hoe voelen ze zich wanneer ze geconfronteerd worden met faalangst?

1.

2.

3.

4.

5.

Activiteit 2: definiëren van faalangst

Maak een definitie van faalangst. Wat betekent dit woord voor jou?

Faalangst is ...

Maak samen met jouw buur een definitie van faalangst. Wat betekent dit woord voor jullie?

Faalangst is ...

Activiteit 3: gebeurtenissen die faalangstig maken

Schrijf drie gebeurtenissen op die jou faalangstig maken.

Gebeurtenissen (A)		
1.		
2.		
3.		

Activiteit 4: percepties die faalangstig maken

Noteer bij elke gebeurtenis hoe je deze hebt ervaren en welke percepties (indrukken, verwachtingen) er meespeelden.

Gebeurtenissen (A)	Percepties (B)	
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	

Activiteit 5: gevolgen van zich faalangstig voelen (5 min.)

Noteer bij elke gebeurtenis en bijhorende percepties (indruk, verwachting) de gevolgen. Hoe merkte je aan jezelf dat je faalangstig was? Welke symptomen deden zich voor?

Gebeurtenissen (A)	Percepties (B)	Gevolgen (C)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Thuisopdracht: mijn faalangstverhaal

Schrijf tegen volgende les een faalangstverhaal neer. Dit faalangstverhaal heeft betrekking op een schoolse situatie uit de laatste zes maanden waarin jij je faalangstig voelde. Het verhaal moet zeker volgende elementen bevatten:

- Welke situatie deed zich voor? Waar deed de situatie zich voor?
- Hoe merkte je aan jezelf dat je faalangstig was?
- Waarom maakte deze situatie jou faalangstig?
- Wat deed je om de faalangst te verminderen?

Na het neerschrijven van jouw persoonlijk faalangstverhaal, probeer je dit in te passen in het geziene ABC-model.

- Verdeel het verhaal onder in de drie geziene componenten:
 - De gebeurtenis (A):
 - De percepties (B):
 - De gevolgen (C):

WERKBLADEN LES 2:

ZELFVERTROUWEN & FAALANGST

Doelen

- Leerlingen kunnen gericht angststrategieën inzetten
- Leerlingen kunnen zelsaboterende gedachten herkennen
- Leerlingen kunnen zelsaboterende gedachten herformuleren naar zelfbevorderende gedachten
- Leerlingen kunnen angststrategieën inzetten in levensechte situaties

Opdrachten

Activiteit 1: relaxatie

De leerkracht geeft jullie zo meteen een opdracht. Schrijf hier eventueel neer hoe je deze hebt ervaren.

Activiteit 3: de percepties veranderen

Neem jouw persoonlijk faalangstverhaal uit les 1 erbij. Beantwoord onderstaande vragen.

- Welke zelsaboterende gedachten waren de oorzaak van jouw faalangst?
- Welke gedachten waren bij deze gebeurtenis meer realistisch en redelijk geweest?
- Waarom zijn deze gedachten realistischer voor jou?
- Hoe zouden deze zelfbevorderende gedachten de gevolgen beïnvloed hebben? Welke veranderingen in gevoelens, denken en gedrag zouden er opgetreden zijn?

Activiteit 4: de gevolgen veranderen (5 min.)

Neem jouw persoonlijk faalangstverhaal uit les 1 erbij. Beantwoord onderstaande vragen.

- Welke strategieën had jij op dit moment kunnen inzetten?
- Waarom zou deze strategie jou geholpen hebben?

WERKBLADEN LES 3:

ZELFEFFECTIVITEIT

Doelen

- De leerlingen weten wat zelfeffectiviteit inhoudt
- De leerlingen staan kritisch tegenover hun eigen studeergewoontes
- De leerlingen staan kritisch tegenover goede studeergewoontes
- De leerlingen hebben vertrouwen in hun studeergewoontes als ze goed zijn

Opdrachten

Activiteit 1: eigen studeergewoontes

Wanneer studeer je/maak je taken?

Hoe studeer je?

Waar studeer je/maak je taken?

Wat zijn werkpunten bij het studeren?

Pauzeer je tussendoor?

Wat gaat goed bij het studeren?

Maak je een planning op?

Wat leidt jou af tijdens het studeren?

Activiteit 2: goede studeergewoontes

Noteer minstens vijf studeergewoontes die jij ziet als goede studeergewoontes voor jezelf.

Maak je eigen plan van aanpak. Welke gewoonte ga je als eerste proberen inbouwen in je studiegewoontes?

1.

2.

3.

4.

5.



Activiteit 3: eigen vs. goede studeergewoontes

Welke goede studeergewoontes heb jij al ooit toegepast?

Thuisopdracht: mijn toets- of taakvoorbereiding

Kies voor komende week één toets uit (indien je geen toets hebt, kies je een taak). Beschrijf je studeergedrag bij de voorbereiding van deze toets. Onderstaande vragen hiervoor inspiratie bieden:

- Waar leerde je voor deze toets?
- Wanneer leerde je voor deze toets
- Hoe lang leerde je voor deze toets
- Hoe leerde je voor deze toets?
 - Wat deed je al in de klas ter voorbereiding?
 - Beschrijf in detail hoe je thuis voor de toets leerde bv. eerst lezen, dan markeren, dan schema maken, ...
- Hoeveel pauzes nam je tijdens het studeren?
- ...

WERKBLADEN LES 4:

ZELFEFFECTIVITEIT

Doelen

- De leerlingen reflecteren over hun eigen studeergewoontes
- De leerlingen kunnen vanuit een growth mindset denken en handelen
 - De leerlingen vatten negatieve ervaringen en tegenvallende resultaten op als positieve leermomenten
- De leerlingen weten waar ze terecht kunnen voor eventuele vervolghulp



Opdrachten

Activiteit 1: reflecteren over de studeergewoontes (15 min.)

1. Wissel jullie aanpak voor het studeren van een toets (of maken van een taak) uit.
2. Toets je aanpak af met jouw top 5 van goede studeergewoontes.
3. Vertel aan elkaar welke goede studeergewoonte van je top 5 je al dan niet hebt toegepast.
 - a. Wat lukte?
 - b. Wat lukte niet?
 - c. Wat maakte dat het (niet) lukte?
4. Geef elkaar een compliment over de manier van studeren.
5. Geef jezelf een compliment over je manier van studeren.

Activiteit 2: oefenen op growth mindset

Reageer op onderstaande situatie vanuit een growth mindset. Schrijf minstens twee mogelijke reacties neer.

“Je krijgt een taak van de leerkracht waarbij je geen enkel idee hebt hoe je hier aan moet beginnen. Je hebt nog nooit een gelijkaardige opdracht gekregen.”





Activiteit 3: waar kan ik terecht?

Ga zelf op zoek naar instanties en diensten waar je terecht kan voor vervolghulp om te werken rond zelfvertrouwen/faalangst en zelfeffectiviteit. Denk hierbij aan instanties en diensten waar je nu terecht kan, maar ook aan instanties en diensten waar je terecht kan eens je in het hoger onderwijs zit of op je toekomstige werkplek. Noteer deze hieronder.



Evaluatie

We zouden graag horen van jou wat jij vond van de sessies. Daarom willen we je vragen onderstaande evaluatie in te vullen. Schrap wat niet past en vul aan.

- Ik kon mezelf zijn tijdens sessie 1 - sessie 2 - sessie 3 - sessie 4
- Ik vond sessie 1 - sessie 2 - sessie 3 - sessie 4 zinvol
- Ik heb spijt dat ik heb deelgenomen aan sessie 1 - sessie 2 - sessie 3 - sessie 4
- Ik heb nu het gevoel meer - minder - evenveel zelfvertrouwen en faalangst dan voor de sessies te hebben
- Ik heb nu het gevoel meer - minder - evenveel vertrouwen in mijn studeergewoontes te hebben dan voor de sessies

- Dit neem ik mee uit de sessies:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dit zou er moeten veranderen:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dit wil ik nog kwijt:

.....

.....

.....

.....