

Vluchten, vechten of bevriezen

Sta jij klaar om een ander (in nood) te helpen?

Docentenhandleiding

Inleiding

Deze serie van twee lessen gaat over hulpbereidheid. Hoe hulpbereid zijn jouw leerlingen?

In les 1 introduceer je het thema aan de hand van alledaagse voorbeelden. Wanneer wordt jouw hulp gevraagd of heb je hulp nodig? Hoe reageer je en waarom? In les 2 testen leerlingen hun hulpvaardigheid aan de hand van realistische filmpjes in de interactieve game 'Hero of Humanity', van het Rode Kruis en bespreek je dit vervolgens klassikaal. Door jongeren te prikkelen om te reflecteren op hun eigen gedrag, ze te stimuleren om met elkaar in discussie te gaan én door ze te inspireren klaar te staan voor anderen in nood, zou hun hulpbereidheid kunnen toenemen.

In deze handleiding voor les 1, zijn alle teksten voor de docent, opdrachten en instructies voor leerlingen, in één document verzameld. Deze teksten zijn ook beschikbaar per slide in de les zelf, en alleen zichtbaar voor de docent. Les 2 heeft een separate handleiding en link naar de interactieve game.

Benodigheden

- Grote vellen papier (A3)
- (Marker)stiften in twee kleuren

Slide 1 - Vluchten, vechten of bevriezen

2 minuten
Klassikaal

Tekst docent

We gaan het vandaag hebben over hulpbereidheid. Wat is dat eigenlijk en hoe zit dat bij jou? Mensen hebben hulp nodig. Soms kan er in alle rust om hulp worden gevraagd, soms is er sprake van een acute situatie. Wanneer er een noodsituatie plaatsvindt, zijn er drie manieren waarop we instinctief reageren; we vluchten, vechten of we doen helemaal niets, we bevriezen. Dit zijn geen bewuste keuzes. Door de stress die in je lijf ontstaat, worden hormonen aangemaakt die zorgen voor een reactie bij jou. Onderzoek* laat zien dat bij een noodsituatie de ruime meerderheid reageert als een 'kip zonder kop' (vluchten) en de rest gaat óf direct over tot actie en zoekt een oplossing (het zogenaamde 'vechten'), of blokkeert en doet juist helemaal niets (bevriezen).

*Hersenen op de vlucht: het angstige brein in actie. Inaugurele rede door prof. dr. Karin Roelofs, Radboud Universiteit Nijmegen, 2012.

Slide 2 - Wat deed jij (niet)?

10 minuten
Klassikaal en in tweetallen

Tekst docent

We gaan deze les verkennen hoe dat bij jullie zit. Heb je enig idee hoe jij reageert in een situatie waarin duidelijk is dat iemand dringend hulp nodig heeft en jij bent in de buurt? Heb je zelf wel eens zo'n situatie meegemaakt? Heb je bijvoorbeeld een keer iemand geholpen die met de fiets was gevallen, of een klasgenoot opgevangen die een slechtnieuwsbericht kreeg?

Opdracht voor de leerlingen

We beginnen met een korte oefening, waarin jullie een paar minuten zelfstandig en rustig nadenken over de volgende vragen:

1. Vanuit de hulpgever gedacht: Kan je een situatie benoemen waarin je iemand hebt geholpen? Hoe heb je toen geholpen? Hoe reageerde diegene hierop?
2. Vanuit de hulpvrager gedacht: Kan je een situatie benoemen dat je geholpen bent? Hoe ben je toen geholpen? Hoe reageerde je op de aangeboden hulp?

Instructie voor docent

Na een paar minuten vraag je iedereen hun ervaring uit te wisselen met degene die naast hen zit. Daarna volgt een plenaire reflectie; je vraagt wie zijn ervaring wil delen met de klas en bespreekt twee à drie situaties.

Slide 3 - Op wie kunnen we rekenen?

10 minuten
Klassikaal

Tekst docent

Natuurlijk hebben we lang niet altijd met noodsituaties te maken. Maar ook dan is het belangrijk dat we er voor elkaar zijn: we op anderen kunnen rekenen als je ze nodig hebt en andersom: thuis, op straat en in de klas. Hoe kijken jullie hier zelf tegenaan? Dat gaan we inventariseren met een paar korte scenario's!

Instructie leerlingen

Ik lees vier scenario's voor over hulpvragen waar we allemaal in ons dagelijks leven mee te maken kunnen krijgen. Na ieder scenario vraag ik jullie: Wat zou jij doen?

- Loop je weg of loop je door (vluchten)?
- Bied je hulp of ga je direct op zoek naar een oplossing (vechten)?
- Of doe je helemaal niets (bevrozen)?

Jullie moeten binnen een 'split-second' beslissen!

Slide 4 - Scenario 1

Tekst docent

Je loopt op school de fietsenstalling in en ziet dat iemand omringd wordt door een groepje klasgenoten en dat hij een klap krijgt van één van hen. Een andere klasgenoot moedigt aan om door te slaan, en als de jongen weg wil rennen houdt een ander hem tegen. Wat doe je? Vluchten, vechten of bevriezen?

Slide 5 - Scenario 2:

Tekst docent

Je loopt op school het toilet binnen en hoort achter de gesloten deur gesnik. Je hebt net je klasgenoot voor je naar binnen zien lopen en weet dat hij/zij het is. Wat doe je? Vluchten, vechten of bevriezen?

Slide 6 - Scenario 3:

Tekst docent

Een klasgenoot loopt de klas uit en er valt een brief uit zijn/haar tas. Je pakt 'm op en ziet dat het een bevestiging is voor een afspraak bij een psycholoog: het gaat helemaal niet goed met hem/haar, de ouders liggen in scheiding. Wat doe je? Vluchten, vechten of bevriezen?

Slide 7 - Scenario 4:

Tekst docent

De telefoon van je klasgenoot ligt op tafel, terwijl hij/zij naar de wc is. Je ziet een appje binnenkomen met een dreigement erin, afkomstig van een klasgenoot. "Kom na school naar de snackbar, anders weet je wat er gebeurt.." Wat doe je? Vluchten, vechten of bevriezen?

Tekst docent

Ok, dat is dus hoe we impulsief zouden reageren op indirecte 'hulpvragen'. Maar tussen het moment van het signaleren van een hulpvraag en de eerdergenoemde reactie van vluchten, vechten of bevriezen gebeurt er veel in je lijf. Je hartslag daalt en je wordt hyperalert om signalen uit je omgeving op te pikken: de risicoanalyse. Op basis daarvan kom je heel snel -en vaak onbewust- tot het beslismoment: 'Wat ga ik doen?' Als klasgenoten ben je in principe op elkaar aangewezen. Hoe kunnen we er daarom voor elkaar zijn hier in de klas? Hoe zorgen we ervoor dat we hier niet vluchten of bevriezen als iemand iets nodig heeft? Als je weet wat je voor een ander kunt doen en hoe, ben je meer geneigd te helpen en dus niet te 'vluchten' of te 'bevriezen'. Daarom gaan we de volgende opdracht doen.

**Slide 8 – Bedenk je actieplan;
wat kun, wil en doe je in deze situatie?**

**20 minuten
Groepen van vier**

Instructie docent

Verdeel de klas in groepen van vier, geef iedere groep een vel papier en twee kleuren markers en verdeel de eerder besproken vier scenario's over de groepjes.

Opdracht voor leerlingen

Bespreek in je groepje jullie scenario en kom al discussiërend tot een soort van 'actieplan'. Wat kun, wil en gaan jullie doen in deze situatie? Jullie gaan een mindmap maken en beginnen aan de hand van kernwoorden het scenario in het midden van het vel op te schrijven. Vragen die je kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld:

- Wat kún je allemaal doen in deze situatie, zowel in negatieve als in positieve zin?
- Wat zou je willen doen in deze situatie?
- Hoe zou je dat kunnen aanpakken?
- Kun je dat zelf, of heb je hulp van anderen nodig?
- Welke risico's loop je in deze situatie?

Na 10 minuten volgt een korte presentatie van de groepen of een aantal groepen, max. twee á drie minuten per groep.

Slide 9 - Help je wel of help je niet?

**5 minuten
Klassikaal**

Tekst docent:

We hebben net vier situaties geanalyseerd en uitgewisseld hoe we hier zelf in staan. Wat vonden jullie hiervan? En wat hebben jullie hiervan geleerd? Vraag een aantal leerlingen om een reactie.

Docent kan (in eigen woorden) de les samenvatten

- Je kunt anderen helpen, ook al is het op dat moment zelf misschien lastig beslissen.
- Weet dat je ook op een later moment –we hebben het hier immers niet over acute noodsituaties- erop terug kunt komen of iemand anders (bijv. mij als docent/mentor) om hulp of advies kunt vragen.
- Neem je tijd voor de 'risico-analyse' en zorg dat je weet wat je kunt doen voor je beslist of je wel of niet helpt!



**Slide 10 – Vooruitblik op les II,
Wat doe jij bij een noodsituatie op straat?**

**3 minuten
Klassikaal**

Tekst docent

In de volgende les gaan jullie interactief je hulpvaardigheid testen met de game Hero of Humanity van het Rode Kruis.

Achtergrondinformatie voor de docent over les 2

Ook op straat vinden dagelijks noodsituaties plaats. Je kunt op zulke momenten een groot verschil maken door iemand te helpen. Les 2 (1 lesuur), is de les 'Hero of Humanity' van het Rode Kruis, waarin leerlingen ontdekken hoe ze het verschil kunnen maken. Aan de hand van diverse simulatie filmpjes krijgen deelnemers dilemma's voorgeschoteld. Na elk dilemma volgt de vraag; ga je helpen, ja of nee? Leerlingen kunnen via hun mobiel antwoord geven. Daaruit ontstaat een klassikale discussie. Deze wordt afgewisseld met inspirerende portretten van Rode Kruis vrijwilligers die zich wereldwijd inzetten om anderen te helpen. Lees eerst de handleiding bij les 2 'Hero of Humanity' (zie bijlage) voordat je met de klas de online game Hero of Humanity start.