



## *Nieuwe Helden in Opleiding*

Hero Town NL is een stichting die kinderen helpt zich te ontwikkelen tot empathische, betrokken en actieve burgers. Wij helpen scholen om hun leerlingen vanuit goed burgerschap bagage mee te geven om nú al iets extra's te kunnen betekenen voor hun omgeving. Leerlingen ontwikkelen de gewoonte om zich binnen en buiten de schoolmuren als actieve burger op te stellen en leren vaardigheden aan waar ze hun verdere leven zelf ook veel aan hebben. In het Nieuwe Heldenproject voor het basis- en voortgezet onderwijs geven we kinderen met behulp van vijf lessen de kennis en vaardigheden om zich als Held in te zetten. Helden zijn volgens Hero Town mensen die hun nek uit durven te steken voor anderen die hun hulp nodig hebben.

Het dagelijks oefenen met kleine heldendaden is dé juiste voorbereiding voor heldengedrag in meer uitdagende situaties. Hero Town NL geeft door middel van het Nieuwe Helden Project leerlingen de mogelijkheid om de Nieuwe Held in zichzelf te ontplooien. Er zit namelijk een held in iedereen. Het is echter niet altijd makkelijk je hier ook naar te gedragen. Er zijn spanningen en groepsprocessen die constant op ons werken en ons kunnen tegenhouden een held voor een ander te zijn. Het Nieuwe Helden Project leert leerlingen hiermee om te gaan. Boven alles doen we dit met een groei-mindset: door te oefenen met heldendaden, je heldenkwaliteiten te ontwikkelen en concreet bezig te zijn met h<sup>o</sup>e je impact kunt maken voor een ander, ontwikkel je je als Nieuwe Held en maak je het je automatisme om de held voor een ander te zijn.

## *Het doel*

Het Nieuwe Helden project maakt leerlingen bewust van de invloed van hun sociale omgeving, en geeft ze de tools in handen om hier op een positieve manier mee om te gaan. Daarnaast leren zij een ander te helpen wanneer nodig en op te staan bij onrecht en iets te zeggen wanneer de meeste anderen niets doen. Met het lesprogramma start

Hero Town NL de opleiding tot Nieuwe Held. Ons doel is niet om kant en klare helden af te leveren, maar juist om het vlammetje aan te wakkeren dat in iedereen zit, en om leerlingen te laten zien hoe ze dit vlammetje verder kunnen ontwikkelen en kunnen oefenen om steeds meer en vaker een Nieuwe Held te zijn.

## Voor wie?

Het lesprogramma wordt gegeven aan kinderen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar. Dit betekent dat de trainers van Hero Town NL langskomen op basisscholen bij de groepen 6, 7 en 8, en in de eerste twee klassen van het voortgezet onderwijs. Ook sportverenigingen kunnen de lessen - eventueel in aangepaste vorm - inzetten in het kader van een veilige sportomgeving.

## Toegevoegde waarde voor uw school

De lessen hebben een unieke aanpak voor de ontwikkeling en de sociale omgeving van leerlingen. Zo behandelen we pestgedrag vanuit de rol van de omstanders, de groep die stilzwijgend instemt met het gedrag van een pester. Leerlingen oefenen hoe ze op een verantwoorde manier kunnen ingrijpen in een situatie zoals een vechtpartij of een klasgenoot die troost en een luisterend oor nodig heeft. Door onze thema-overschrijdende aanpak zetten we een programma neer dat een steun in de rug is voor leerlingen tijdens het opgroeien tot volwassene, en daarnaast een positief effect heeft op hun directe omgeving. De lessen leveren direct een concrete invulling van of aanvulling op het thema Burgerschapvorming en hebben als doel om de kinderen eerder en effectiever er te staan als een ander hulp nodig heeft.

Onze methode berust op wetenschappelijke kennis en wordt getoetst met een effectiviteitsmeting. Zo blijven we ons programma doorontwikkelen en zorgen we voor een langdurig effect door duurzame gedragsverandering. Tijdens de lessen werken we veelal vanuit de interactie met leerlingen. Zij geven vorm aan de les door met hun eigen voorbeelden aan de slag te gaan.



## Hoe gaan we te werk?

Hoe het schoolprogramma ook bij u langs kan komen?

Door via [nieuwehelden@herotown.nl](mailto:nieuwehelden@herotown.nl) contact op te nemen start u het aanvraagproces voor het Nieuwe Helden programma op uw school. Telefonisch of via e-mailcontact kunnen al uw vragen beantwoord worden en plannen we een Les 0 in. In les 0 bespreken we met alle betrokken leerkrachten wat er gaat gebeuren in de vijf lessen in de klas, waarbij we ook praktische zaken vastleggen. Hierbij maakt u kennis met de hoofdtrainer die langskomt op uw school en het aanspreekpunt is tijdens het programma. Alle (praktische) vragen rondom het Nieuwe Helden project kunt u dan ook bij hem of haar kwijt. Ten minste een week na les 0 start het programma en komen de trainers vijf keer in de klas. De tijd waarover we dit verspreiden mag u zelf aangeven; wekelijks, met tussenweken of juist vijf dagen achter elkaar in één (project)week. De lessen duren 1 à 1,5 uur. Na de vijf lessen bieden we op ons online platform allerlei tools en challenges aan, zowel aan leerlingen als docenten, om aan de slag te blijven met de inhoud van het project. Dit platform is momenteel nog in ontwikkeling, via [herotown.nl/nieuwehelden](http://herotown.nl/nieuwehelden) en de nieuwsbrief wordt u hiervan op de hoogte gehouden.

**Het Nieuwe Helden project wordt tijdens het schooljaar 2018/2019 geheel kosteloos aangeboden dankzij de steun van Madurodam Kinderfonds.**

Madurodam is het leukste én meest leerzame park van Nederland. Het park inspireert haar bezoekers met de grote verhalen van Nederland, in de vorm van activiteiten, miniaturen en overdekte attracties. In Madurodam vind je verhalen over daadkracht en vrijheidsdrang. Het park is meer dan alleen een themapark: jaarlijks schenkt Madurodam via Madurodam Kinderfonds haar opbrengsten aan projecten die leerlingen inspireren een goed mens te zijn. Het doel hiervan is leerlingen stimuleren om verbinding te maken met anderen, ongeacht leeftijd of achtergrond. Door als kind klaar te staan voor mensen in je omgeving, ben je van grote betekenis voor de samenleving. Zo maken we samen Nederland mooier.

De aanpak van Stichting Hero Town NL sluit naadloos aan bij het gedachtegoed van Madurodam. Madurodam Kinderfonds is dan ook de trotse founding partner van Hero Town NL. Hero Town NL stimuleert proactief gedrag bij leerlingen en jongeren tussen de 10 en 14 jaar. Hero Town NL inspireren hen om dagelijks 'heldendaden' te verrichten met het Nieuwe Helden project. Een heldendaad kan groot, maar ook klein zijn, zoals het dragen van boodschappen voor iemand die slecht ter been is. Of het betrekken van een klasgenoot die minder goed in de groep ligt. Deze kleine gebaren maken het dagelijkse leven mooier en bereiden ons tegelijkertijd voor op grotere heldendaden in de toekomst.

# Inhoud lesprogramma

In de eerste les gaan de leerlingen aan de slag met hun eigen definitie van het woord held. Wanneer moet je iemand helpen? Wat zijn de dingen die ons hierin tegenhouden? De leerlingen leren over groepsprocessen, zoals het omstander effect en groepsdruk, en maken de eerste stap naar het worden van een Nieuwe Held waarbij ze loskomen van hun natuurlijke neiging tot passief gedrag en leren hoe ze kunnen overgaan tot actie.



**Helden &  
Groepsgedrag**



**Groei Mindset**

Nadat we in les 1 hebben geleerd over de spanningen en risico's die heldengedrag met zich mee brengen, gaan we in les 2 aan de slag met hoe je om kunt gaan met deze spanningen en beter kunt worden in heldengedrag. In les 2 wordt er aandacht besteed aan de overtuiging dat kennis en sociale skills geen vaststaande vaardigheden zijn. Vaststaande zelfbeelden zoals "ik kan niet voor iemand opkomen" en "ik ben niet goed in vrienden maken" worden omgezet naar een groei-mindset zoals "als het de eerste keer niet lukt, kan ik het later nog een keer proberen". De leerlingen worden gestimuleerd te leren en uitdagingen aan te gaan, ook als het aankomt op helden-situaties!

De groei-mindset uit les 2 passen leerlingen gelijk toe bij les 3 over mindfulness. Hoe ga je om met de spanningen die soms opspelen als je iemand wilt helpen? We weten nu dat oefenen en het vaker doen helpt, maar hoe kalmeer je jezelf vlak voor een spannende situatie? Hier komt mindfulness bij kijken. Wanneer leerlingen zelfstandig in staat zijn om op een nieuwe



**Mindfulness**

manier met hun spanningen om te gaan biedt dit een stevige voedingsbodem om ontspannen en gefocust naar hun omgeving te kijken, en effectiever te handelen in situaties waarin de leerling zelf of een ander hulp nodig heeft. Bovendien draagt geregeld blijven oefenen met mindfulness bij aan de groei van empathie en het begrip voor anderen.

In les 4 leren de leerlingen van Toon je Kracht. Onze trainer Toon is expert op het gebied van zelfverdediging en weerbaarheid. Hij heeft het met de leerlingen over de kracht van stemgebruik, de invloed van lichaamstaal en het juist inzetten van je ademkracht. Verder oefent hij met het stellen van grenzen, en hoe los te komen uit een greep. Dankzij Toon zien de leerlingen in hoe weerbaarheid en zelfverdediging juist kan worden ingezet bij situaties die heldendaden vereisen. Deze les is gelijk de praktische oefening van eerdere lessen. Toon geeft deze les met een groei-mindset insteek en ook de koppeling met de eerder geleerde mindfulness-technieken komen terug bij les 4.



***Sociale  
Zelfverdediging***



***Eerste Held Bij  
Ongelukken***

Les 5 is onze afsluitende les, nu worden leerlingen écht een Eerste Held bij Ongelukken. De les is tot stand gekomen in samenwerking met het Rode Kruis. Leerlingen gaan aan de slag met de 4 stappen die het Rode Kruis aangeeft als het gaat om EHBO verlenen. In deze laatste les worden ook de voorgaande lessen samengebracht: alles wat de leerlingen als individu hebben geleerd, kunnen ze nu gaan toepassen bij het helpen van een ander. De eerste stap naar het worden van een Nieuwe Held is gezet, maar houdt hier natuurlijk niet op. Met een concrete blik op de toekomst denken leerlingen na over hoe zij verder blijven oefenen met heldendaden. Het platform biedt hierbij ondersteuning. Na de vijf lessen kunnen de leerlingen (en docenten) hier namelijk verder blijven groeien tot Nieuwe Helden!

## Docententrainingen

Zoals al eerder gezegd begint het Nieuwe Helden Project met een les 0 voor betrokken docenten en directie. Het programma staat of valt bij de inzet van docenten. Wat tijd betreft vragen we niets aan u: het Nieuwe Helden Project wordt gegeven door onze trainers die nauwkeurig worden opgeleid en allen eerdere ervaring hebben in trainingen geven of het onderwijs. Wat wij wel vragen van docenten is het geloof in uw kleine Nieuwe Helden. Hero Town NL helpt ze aan een groei-mindset en het is aan u om deze verder te blijven oefenen. Door het belang van voor elkaar opkomen en te oefenen met grote en kleine heldendaden te blijven benoemen, houdt u het project levend. Het platform biedt hierin voor u ook alle nodige ondersteuning. Zo kunnen wij u het beste verzekeren van een verandering in uw klas. Want een held, dat word je niet in één keer. Dat vereist oefening en kracht, wij geloven dat dit bij iedereen erin zit!

*Vragen?*

*Hero Town boeken voor uw school?*

Wij zijn er graag voor u!

[www.herotown.nl/nieuwehelden](http://www.herotown.nl/nieuwehelden)

[nieuwehelden@herotown.nl](mailto:nieuwehelden@herotown.nl)

[www.facebook.nl/herotownNL](http://www.facebook.nl/herotownNL)

[www.twitter.com/herotownNL](http://www.twitter.com/herotownNL)