



WAT ZIJN DE CHALLENGES IN DE WAT WAT 7 DAGEN DETOX CHALLENGE?

13-24 jaar

Belangrijk: de **challenges** in jouw groep **kunnen anders zijn** dan wat hieronder staat. Je leerkracht of begeleider mag de challenges aanpassen aan de groep, of bijvoorbeeld omdat je online les krijgt.

Kom je op deze pagina als **leerkracht**? [Hier vind je gedetailleerde info voor leerkrachten](#)

Elke dag: Woord van de Dag

Elke dag kies je een **positief woord waarrond je wil werken**. Koppel er meteen ook een **concrete actie** aan.

Bijvoorbeeld: "Mijn Woord van de Dag is 'vriendelijk'. Ik zeg vandaag tegen iedereen die ik tegenkom goeiedag."

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Inspiratie-vrijdag

5 februari

Op vrijdag krijg je **uitleg over goede groepssfeer** en waarom dat zo belangrijk is.

Je **brainstormt** samen over goede groepssfeer: **waaraan denk jij bij goede vibes of een goede groepssfeer?**



Denk-diep-over-mezelf-zaterdag

6 februari

Je krijgt een **vragenlijst** mee. Deze opdracht doe je **op je gemak thuis**.

Je denkt na over enkele dingen, als voorbereiding op volgende week.

Je vindt de [vragenlijst hier onderaan in deze pdf](#).

2. KLAAR-VOOR-ZONDAG



Klaar-voor-zondag

7 februari

Schrijf **alle namen van je klasgenoten** ergens op: met stylo op papier, met krijt op straat, met lippenstift op een spiegel ...

Zet erbij: "**Ik heb liefde voor mijn squad, wij detoxen mee!**" of jouw versie hiervan.

Deel je foto op **Instagram** en tag [@watwat_jijweet](#). Wie weet deelt WAT WAT jouw post wel op hun story!

3. PLECHTIGE MAANDAG



Plechtige maandag

8 februari

Je legt een **plechtige eed** af, bijvoorbeeld: "Hierbij, beloof ik, (Voornaam + Achternaam), plechtig om bij te dragen aan een positieve groepssfeer in de klas."

Daarna is het tijd voor '**silly walks**' of gekke moves.

Vanaf vandaag is er ook 1 gang op school **de 'Silly walk-gang'**: iedereen die daardoor wil, moet een silly walk doen. Ook leerkrachten en directie.



Ballondinsdag

9 februari

Blaas negatieve gedachten in ballonnen en prik of stamp ze samen kapot.

Deze challenge kan ook op een **andere manier**, bijvoorbeeld met papieren vliegtuigjes of papierpropen.



Waardeer-woensdag

10 februari

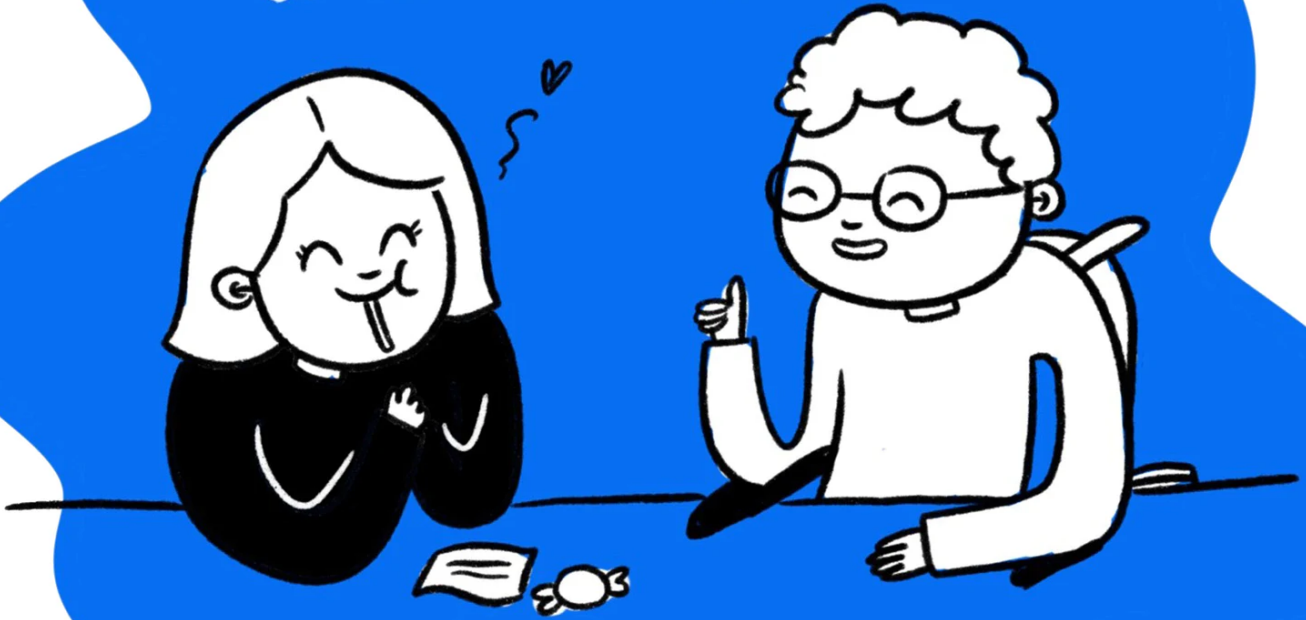
Stuur een **lieve meme, foto of zelfgemaakte TikTok** naar de **persoon rechts van jou**.

Deze dingen moeten in je bericht zitten:

- **Waarom** je dit stuurt
- Wat je **waardeert** aan die persoon
- Een **wens** voor die persoon

Bijvoorbeeld: "Deze meme deed me aan jou denken! Ik vind het altijd grappig en leuk als je mopjes maakt tijdens de les. Ik hoop dat je snel weer naar de dansles mag!"

6. ZOETE DONDERDAG



Zoete donderdag

11 februari

Breng een **lolly of iets anders zoets** mee voor de **persoon links van jou**.

Steek er een papiertje bij met een **compliment**, iets wat je leuk vindt of waardeert aan die persoon.

7. FLASHBACK-VRIJDAG



Flashback-vrijdag

12 februari

Kijk als groep terug op de WAT WAT 7 Dagen Detox Challenge: wat was tof? Wat wil je blijven doen?

Maak ook een **leuke groepsfoto** of een **video van max. 1 minuut** en deel die op **Instagram**. Het maakt niet uit wie die deelt, zolang het profiel openbaar is.

Tag [@watwat_jijweet](#) en [maak kans op een 'detox/goeie groepssfeer graffitimuur' op school](#) door een graffiti-artiest.

En wie weet, repost WAT WAT jullie foto of video wel!

ILLUSTRATIES: Chrostin