

Les 3

De weg naar hulp: op school

Project: maak een product
dat de bekendheid van
de zorgstructuur binnen
school vergroot



is een project van Diversion en MIND

VOOR DE DOCENT

Deze les kan als losstaande opdracht gegeven worden, maar ook als vervolg op de MIND Young Academy, en/of les 1 en/of 2 van de website.

🕒 Deze les is een project dat leerlingen/studenten grotendeels zelfstandig uitvoeren. Voor de voorbereiding en afsluiting staan **twee lesuren van ieder 45 – 60 minuten**; tussen deze lessen zullen de leerlingen/studenten zelfstandig in groepjes bezig gaan met de vorming van hun eindproducten. Het is ook mogelijk om dit in een project-dag of week te gieten.

In Onderdeel 6 van het werkblad staat een checklist voor het eindproduct, deze is ook te gebruiken als beoordelingsformulier.

Het wordt aangeraden om het zorgteam ervan op de hoogte te stellen dat de klas met dit project aan de slag zal gaan. Zo weten zij dat ze wellicht meer aanmeldingen kunnen verwachten, maar kunnen ze ook eventueel ondersteunen met de uitvoer.

DOELSTELLINGEN

- Leerlingen/studenten leren zelfstandig onderzoeken;
- Leerlingen/studenten zijn zich ervan bewust dat de wegen naar hulp bij psychische problemen lang niet bij iedereen bekend zijn;
- Leerlingen/studenten leren zelf de weg naar hulp binnen school goed kennen en in kaart te brengen;
- Leerlingen/studenten kunnen de weg naar hulp binnen school overbrengen aan leeftijdsgenoten;
- Bij implementatie van de eindproducten: Alle leerlingen/studenten binnen school kennen de weg naar hulp bij psychische problemen.

OPBOUW

	Onderdeel	Tijdsduur	Omschrijving	Notities
1.	Huiswerk: Vorbereiding	n.v.t.	Leerlingen/studenten zoeken uit wat het zorgaanbod is op hun eigen school.
2.1	Les 1: Opening	10 min.	Leerlingen/studenten snappen de opbouw van het project, hun voorkennis wordt geactiveerd, en ze weten wat ze willen leren.
2.2	Les 1: Aanleiding	15 min.	Leerlingen/studenten leren dat wegen naar hulp niet voor iedereen bekend zijn.
2.3	Les 1: Opstellen werkplan	20 - 30 min.	Leerlingen/studenten stellen een plan op om de zorgstructuur binnen de school beter bekend te maken onder hun medestudenten/leerlingen.
2.4	Les 1: Afsluiting	5 min.	Leerlingen/studenten weten wanneer hun producten & presentaties af moeten zijn.
3	Huiswerk: uitvoeren werkplan	n.v.t.	Leerlingen/studenten maken een product waarmee de zorgstructuur binnen de school bekender wordt.
4.1	Les 2: Presenteren producten	35 - 45 min.	Leerlingen/studenten laten hun eindproducten zien aan de klas. Eventueel: de klas geeft feedback op de eindproducten.
4.2	Les 2: Afsluiting	10 min.	Leerlingen/studenten blikken terug op wat ze geleerd hebben.
5.	Implementatie	n.v.t.	Leerlingen/studenten implementeren hun product in de school.

1. HUISWERK Voorbereiding

 max. 30 minuten

→ Geef de leerlingen/studenten als huiswerk opdracht **Opdracht 1** van het werkblad mee.

→ Let op: het kan handig zijn om deze opdracht ter voorbereiding ook zelf (in samenwerking met het zorgteam) in te vullen.

2.1 LES 1 Opening

 10 min.

→ Leg uit dat jullie de komende twee lessen aan de slag gaan met (een vervolg op) lessen van de MIND Young Academy.

→ Benoem het doel van dit project: de bekendheid van de zorgstructuur binnen school wordt vergroot.

→ Loop het programma van dit project samen door, zie tabel Opbouw.

→ Laat de leerlingen/studenten **Opdracht 2** van het werkblad invullen: Bekend & Benieuwd.

2.2 LES 1 Aanleiding

 15 min.

→ Laat de leerlingen/studenten **Opdracht 3** van het werkblad lezen: fragmenten uit een interview met Mo Anouar over zijn burn-out (Jennie Barbier voor de Volkskrant, 15 januari 2019).

→ Bespreek dit fragment na, bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:

- Waar zou jij het eerste aankloppen als je ergens tegenaan loopt?
- Wanneer vind je iets normaal, en wanneer besluit je om hulp te gaan zoeken?
- Is het in jouw omgeving (in je familie,

bij je vrienden, in de klas) normaal om te praten over psychische gezondheid?

- Ken jij mensen in je omgeving die professionele hulp hebben of hebben gehad? Praten jullie daar wel eens over?
- Wat zou je een vriend of vriendin aanraden als je merkt dat hij of zij met psychische klachten rondloopt?

2.3 LES 1 Opstellen werkplan

 20-30 min.

→ Vorm groepen van 3 – 5 leerlingen/studenten

→ Laat de groepen aan de slag gaan met **Opdracht 4** van het werkblad: het opstellen van een werkplan. Loop rond in de klas om vragen van leerlingen/studenten te beantwoorden.

→ Let op: de input van de huiswerkopdracht dient als basis voor het plan. Controleer dus of iedere groep dit heeft gedaan.

→ Let op: het werkblad geeft verschillende opties voor de vorm van het eindproduct (zoals een poster, een flyer, een vlog, een podcast, een documentaire). Je kunt ervoor kiezen om deze vormen gelijk over de groepen te verdelen, of juist 1 vorm voor alle groepen te kiezen. Geef dit dan mee in de instructie.

2.4 LES 1 Afsluiting

 5 min.

→ Geef de leerlingen/studenten een deadline voor het opleveren van hun eindproduct en prik een datum voor les 2: waarin de eindproducten worden gepresenteerd.

→ Geef ruimte voor eventuele vragen.

3 HUISWERK Uitvoeren werkplan

- Leerlingen/studenten gaan zelf aan de slag met de uitvoer van hun werkplan, ze kunnen hiervoor **Opdracht 4** van het werkblad gebruiken.
- Let op: je kunt ervoor kiezen om tussendoor feedback te leveren, of een extra les in te plannen om de voortgang te bewaken.

4.1 LES 2 Presenteren producten

 35–45 min.

- Geef iedere groep vijf minuten om te presenteren (dit kan ook het laten zien van een vlog of het luisteren naar een podcast zijn).
- Laat de klas minstens een tip en een top per presentatie noemen.

4.2 LES 2 Afsluiting

 10 min.

- Laat de leerlingen/studenten **Opdracht 5** van hun werkblad erbij pakken en invullen: Bekend, Benieuwd, Bewaard.
- Blik terug op wat ze aan het begin van het project ingevuld hebben bij Benieuwd, en inventariseer of dat ondertussen Bekend is.
- Rond af door te vragen wat iedere leerling/student bewaart aan informatie.

5 IMPLEMENTATIE

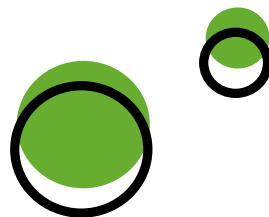
- Let op: Het is belangrijk om van tevoren na te denken over of, en hoe de eindproducten ingezet zullen worden in de school.
- Verschillende manieren zijn:
 - De klas stemt aan het einde van les 2 welk product geïmplementeerd gaat worden in de school.
 - Alle producten worden verspreid binnen de school.
 - Er komt een schoolbrede bijeenkomst rondom het thema psychische gezondheid of de zorgstructuur binnen de school, waarbij (een deel van) de eindproducten gepresenteerd worden.

Mooi dat jullie ervoor hebben gekozen om dit onderwerp op school nog meer aandacht te geven. Als je naar aanleiding van deze lesbrief (voor of na uitvoering) opmerkingen, tips of vragen hebt dan horen we die graag! Je kunt hiervoor bellen naar **020 5787991** of mailen naar **info@diversion.nl**.

WERKBLAD

DEEL 1 VAN 4

NAAM:



OPDRACHT 1 Voorbereidende huiswerkopdracht

Zoek uit waar je allemaal terecht kunt binnen school, wanneer je te maken krijgt met psychische klachten of problemen, en zet deze op een rijtje. Zorg dat je een zo compleet mogelijk beeld hebt van de juiste instellingen, medewerkers, en ook op welke locaties en tijden je daar terecht kunt.

NAAM	FUNCTIE	WAAR & WANNEER BEREIKBAAR?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 2 Bekend & Benieuwd

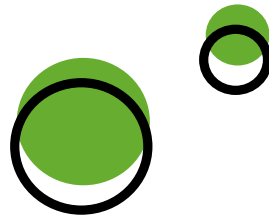
Met betrekking tot de zorgstructuur op school geldt het volgende voor mij:

BEKEND Dit weet ik al	BENIEUWD Dit wil ik uitzoeken
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WERK- BLAD

DEEL 2 VAN 4

NAAM:



OPDRACHT 3 Fragment(en) artikel

Mo Anouar over zijn burn-out: 'Ik wist toen niet dat je met dit soort dingen naar de huisarts kunt gaan'

Jennie Barbier in De Volkskrant,
15 januari 2019

Wat was je situatie toen?

'Ik studeerde communicatie en was wegens omstandigheden achterop geraakt met mijn studie. Die achterstand probeerde ik weg te werken, waardoor de achterstand steeds groter werd. Ik vond het geen leuke studie, maar ik had geen plan B, dacht dat ik geen andere optie had. Tegelijkertijd werd het steeds moeilijker, waardoor ik steeds passiever werd. Ik kon niks meer opbrengen. Tot het punt dat ik helemaal niets meer deed en de hele dag op bed lag. Met wat opgespaard geld kon ik m'n studie bekostigen, want ik betaalde nog wel elke maand.

'Dat was een beetje mijn leven, bijna een jaar lang. In het begin dacht ik: dit is tijdelijk, ik neem even

een break van een week en dan ga ik weer verder. Dat heb ik heel lang volgehouden, maar op een gegeven moment begon het tot me door te dringen dat er meer aan de hand was. Alleen wist ik destijds nog niet dat het een veelvoorkomend iets is, dat vaak burn-out wordt genoemd.'

Wat was het moment waarop je wist dat het niet meer ging?

'Wat ik merkte was dat ik mezelf structureel niet tot dingen kon aansporen. In de aanloop naar een nieuwe week maakte ik steeds de beslissing dat ik weer zou beginnen. Op vrijdag maakte ik een planning voor de week die zou komen en dat deed ik dan heel grondig. Daar was ik soms uren mee bezig. Daar ging ik dan vol goede moed maandag mee aan de slag, maar na een aantal uren stopte ik er alweer mee en deed de rest van de week niks meer. Er was veel meer aan de hand dan gewoon een beetje lui of een beetje moe zijn, het lukte me gewoon niet om over die muur heen te klimmen.

'Het besef kwam vooral door mensen in mijn omgeving, die zeiden: we zien je nooit meer en we weten totaal niet wat je doet. Daarbij was ik ook nog eens ontzettend veel aangekomen, omdat ik heel veel at en heel weinig bewoog.'

[...]

Heb je destijds hulp gezocht?

'Geen conventionele hulp. Ik wist toen niet dat je met dit soort dingen gewoon naar de huisarts kunt gaan. Dat klinkt misschien gek, maar er zijn heel veel mensen die dat gewoonweg niet weten. Die denken als je ziek-ziek bent, dan kun je naar de huisarts, maar niet om te zeggen: hé, ik zit niet lekker in mijn vel, kunnen we daar wat mee?'

'Op een gegeven moment ben ik wel met vrienden gaan praten. Een vriend die psycholoog is gaf mij goede adviezen: probeer actief te worden, probeer leuke dingen te doen, zorg dat je weer zin krijgt in het leven.

'Pas later, toen ik al aan het opkrabbelen was, kwam ik een vriend tegen die ik lang niet had gesproken, mede omdat ik zelf zo geïsoleerd leefde destijds. Ik kwam er toen achter dat hij gelijktijdig met mij hetzelfde had gehad en dat

hij er wél voor naar de huisarts was gegaan. Bij hem werd een burn-out gediagnosticeerd en ook hij was op dat moment aan het opkrabbelen.

'Toen besepte ik dat ik waarschijnlijk hetzelfde had gehad. Omdat hij wist wat hij had en hoe hij hulp moest zoeken, is hij eruit gekomen, en gelukkig ben ik er op mijn manier ook langzaam uitgekomen. Maar dit is waarom we met de KRO specifiek aandacht besteden aan het taboe op depressie en andere psychische klachten bij biculturele jongeren, een groep waar ik ook onderdeel van uitmaak. Want als je iets niet weet dan ga je het ofwel negeren, of je zoekt er een andere verklaring voor binnen de informatie die je wel hebt.

'Dan krijg je te maken met culturele en religieuze verschijnselen, zoals dat het gaat om geesten of noem maar op. Je weet simpelweg niet dat het ook iets anders kan zijn, en sterker nog: dat je daar hulp voor kan zoeken. We zijn recent bij de staatssecretaris van Volksgezondheid geweest om erop te hameren dat de voorlichting over dit onderwerp ook echt specifiek bij deze doelgroepen terecht moet komen.'

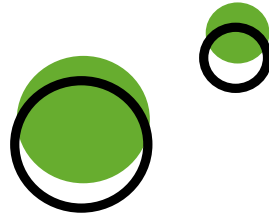
[...]

WERK- BLAD

DEEL 3 VAN 4

NAAM:

WERKT SAMEN MET:



OPDRACHT 4 Opstellen werkplan

Je gaat met je groep aan de slag om de bekendheid van de zorgstructuur binnen jouw school te vergroten. Hiervoor maak je een plan dat je vervolgens samen uitvoert, om tenslotte je eindproduct in de klas te presenteren, en daarna misschien zelfs in de school te implementeren! Hiervoor doorloop je de volgende stappen*:

1.

DOEL BEPALEN

Informatie vanuit de huiswerkopdracht: welke mogelijkheden zijn er allemaal binnen school?

Wat is volgens jullie op dit moment nog niet bekend genoeg voor de meeste leerlingen/studenten?

Gaan jullie extra aandacht geven aan één van de manieren op school om hulp te krijgen, of focussen jullie je op het hele aanbod?

Ons doel wordt dus:

2.

VORM BEPALEN

LET OP: je moet er zelf voor zorgen dat je de juiste middelen hebt om dit eindproduct te maken, en vergeet niet dat het eindproduct misschien echt gebruikt gaat worden in de school.

Deze vorm past het beste bij ons doel:

- o Een poster
- o Een flyer
- o Een vlog
- o Een podcast
- o Een documentaire

3.

PLANNEN

* In Onderdeel 6 vind je een checklist met eisen aan het eindproduct.

Welke materialen hebben jullie nodig? (Denk aan materiaal voor flyers, apparatuur om op te nemen en te editen, etc.)

Welke mensen hebben jullie nodig? (Ga je interviewen? Wie dan? Hoe kom je in contact met ze?)

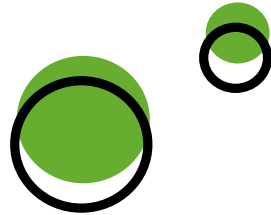
Rollen verdelen: wie doet wat? (Denk aan onderzoek doen, tekst/script schrijven, interviewen, vormgeven, editen, etc.)

Tijd: in welke volgorde moeten de verschillende onderdelen af zijn? (Let op: vergeet ook de presentatie aan de klas niet voor te bereiden)

WERK- BLAD

DEEL 4 VAN 4

NAAM:



WERKT SAMEN MET:



OPDRACHT 5 Bekend, Benieuwd & Bewaard

Met betrekking tot de zorgstructuur op school geldt het volgende voor mij:

BEKEND Dit wist ik al	BENIEUWD Dit heb ik uitgezocht	BEWAARD Dit ga ik onthouden
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 6 Checklist

ONDERDEEL (geldt voor alle vormen)	VOLDAAN?
Titel	<input type="radio"/>
Heldere vraagstelling/ doelstelling	<input type="radio"/>
Overzichtelijke informatie: antwoord op de vraagstelling	<input type="radio"/>
Voorbeelden (persoonlijke verhalen)	<input type="radio"/>
Bronvermelding	<input type="radio"/>
Vormgeving	<input type="radio"/>

Je mag zelf kiezen hoe je jouw product wilt vormgeven, maar het is goed om te weten dat er voor iedere vorm heel veel verschillende tips & instructies op internet te vinden zijn. Zowel voor praktische tips over software, als inhoudelijke tips kun je instructiefilmpjes of handige doorlinkpagina's vinden. Als je het moeilijk vindt om te beginnen kun je een van deze links eerst ter inspiratie bekijken.

Poster <https://bit.ly/2uWNxTE>

Flyer <https://bit.ly/2uW2Dcb>

Vlog <https://bit.ly/2Ks90hK>

Podcast <https://bit.ly/2UzXjpn>

Documentaire <https://bit.ly/2S7qpVP>