



Les 1

**Vergroten van
kennis over
mentale
gezondheid**

**Zelfstandige
verwerkingsles
(achter de computer)**



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 de andere lessen van de website.

🕒 In totaal ben je **één uur** kwijt aan het uitvoeren van deze les en ongeveer **een kwartier** aan de voorbereiding.

DOELSTELLINGEN

- Leerlingen/studenten leren zelf betrouwbare informatie op te zoeken over het thema mentale gezondheid.
- Leerlingen/studenten leren meer over het thema mentale gezondheid en welke vooroordelen hieraan kleven.

BENODIGDHEDEN

- Uitprinten werkbladen voor leerlingen/studenten
- Computerlokaal of tablets

DIFFERENTIATIE

- Leerlingen/studenten kunnen ook zelfstandig de opdrachten doorlopen en zelf hun eigen tempo bepalen.

OPBOUW

	Onderdeel	Tijdsduur	Omschrijving	Notities
1.	Introductie les	5 a 10 min.	Korte introductie over wat de leerlingen/studenten kunnen verwachten van de les.
2.	Definitie mentale gezondheid (werkblad opdr. 1)	15 min.	Leerlingen/studenten zoeken naar de definitie van mentale gezondheid.
3.	Informatie aandoeningen (werkblad opdr. 2)	20 min.	Leerlingen/studenten zoeken informatie op over verschillende aandoeningen.
4.	Evaringsverhalen (werkblad opdr. 3)	10 min.	Leerlingen/studenten gaan op zoek naar een ervaringsverhaal.
5.	Afsluiting	5 min.	Gezamenlijke afsluiting waarbij wordt teruggekoppeld naar wat er is geleerd.

1. ONDERDEEL 1 Introductie

 5 min.

- Verdeel de leerlingen/studenten in tweetallen en verdeel ze over de computers.
- Neem de les met de leerlingen/studenten door. (zie tabel)
- Benoem dat je verwacht dat ze respectvol zullen omgaan met elkaar én met de informatie die ze zullen vinden, aangezien het thema mentale gezondheid bij sommige mensen gevoelig ligt.

2. ONDERDEEL 2 Formuleer een definitie

 20 min.

- Onderzoek de associaties die leerlingen/studenten hebben bij het thema 'mentale gezondheid' door het creëren van een woordweb. Schrijf het woord 'mentale gezondheid' in het midden op het bord en vraag de leerlingen/studenten waar ze aan denken bij het thema 'mentale gezondheid'. Schrijf alle termen/woorden op die genoemd worden.
- Verdeel de klas in groepjes van 4 personen en deel 2 werkbladen per groepje uit.
- De leerlingen/studenten gaan aan de slag met **Opdracht 1** die op het werkblad staat. Hierbij vormen ze samen een definitie van mentale gezondheid.
- Bespreek klassikaal de definities die de verschillende groepjes hebben geformuleerd.
 - Welke overeenkomsten vinden we in de geformuleerde definities?
 - Welke verschillen zijn er?
- Deel een officiële definitie van mentale gezondheid.
 - Kan iedereen zich vinden in de officiële definitie?
 - Wat zou eventueel je willen toevoegen/veranderen?

- Schrijf de definitie van mentale gezondheid op het bord waar de klas zich in kan vinden.

3. ONDERDEEL 3 Leer de stoornissen kennen

 15 min.

- Vertel de leerlingen/studenten dat ze in tweetallen aan de slag kunnen met **Opdracht 2**. Tijdens deze opdracht gaan ze onderzoek naar verschillende aandoeningen en kiezen ze er drie uit waar ze meer over willen weten.
- Als iedereen de opdrachten heeft gemaakt vraag je hier klassikaal naar:
 - Wat zijn opvallende dingen die je hebt gevonden?
 - Wat zijn nieuwe dingen die je hebt geleerd over de aandoening?
 - Waar had je vooraf een vooroordeel over wat nu anders blijkt te zijn?
 - Zoek je zelf wel eens informatie op over een mentale aandoening? Zo ja, hoe doe je dat (Google/social media)? Hoe weet je of deze informatie klopt/betrouwbaar is?

4. ONDERDEEL 4 Zoek een ervaringsverhaal

 10 min.

- Vertel de leerlingen/studenten dat ze in tweetallen aan de slag kunnen met **Opdracht 3**. Hierbij gaan ze een ervaringsverhaal via YouTube/NPO zoeken van één persoon die een van de aandoeningen heeft die ze bij de vorige opdracht hebben onderzocht.
- Tot slot vraag je één tweetal of ze het gevonden ervaringsverhaal willen delen en wat hen daarbij het meest opvalt. Je kunt hierbij vragen stellen zoals:
 - Waren jullie verbaasd over het verhaal?
 - Welke elementen vonden jullie herkenbaar?
 - Waar zouden jullie meer over willen weten?

→ Benoem dat een diagnose altijd door een professional (arts/psycholoog) gesteld wordt en dat een aandoening bij ieder individu net andere kenmerken/uitingen kan hebben.

5. ONDERDEEL 5 Afsluiting

 5 min.

→ Sluit klassikaal de les af door te vragen wat de leerlingen/studenten hebben geleerd van deze les:

- Wat nemen jullie mee uit deze les?
- Waar zijn jullie nog nieuwsgierig naar?
- Wat wist je niet en heeft nu je mening veranderd?

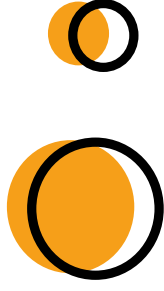
→ Wijs als docent ook op de zorgstructuur binnen de school: benoem waar leerlingen/studenten met mentale uitdagingen terecht kunnen.

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**. Wil je meer doen met het onderwerp mentale gezondheid binnen jouw onderwijsinstelling? Kijk op [lustereens.nl/docenten](https://www.lustereens.nl/docenten) voor ons overige aanbod.

WERK- BLAD

DEEL 1 VAN 2

NAMEN:



Julie gaan vandaag aan de slag met het thema **mentale gezondheid**. Het doel is om door middel van (zoek)opdrachten jullie kennis te vergroten over dit thema.



OPDRACHT 1 Formuleer een definitie

1.1 Bespreek met elkaar wat jullie verstaan onder 'mentale gezondheid' door te kijken naar de woorden van het woordweb. Welke woorden kunnen jullie je in vinden?

Naam:

1.
2.
3.

Thema:

1.2 Maak van deze geselecteerde woorden jullie definitie van mentale gezondheid door het aanvullen van onderstaande zin. Mentale gezondheid betekent ...

OPDRACHT 2 Leer de aandoeningen kennen

Voor deze opdracht ga je naar de een van de volgende websites:
www.wijzijnmind.nl/psychopedia of www.lentis.nl/probleem

2.1 Zoek twee aandoeningen waar je meer over wil weten

1.
2.

2.2 Benoem wat de kenmerken en mogelijkheden tot hulp zijn voor deze twee aandoeningen. Bij kenmerken kun je denken aan een voorbeeld waaraan je de aandoening kunt herkennen.

Aandoening:

Kenmerken:

Mogelijkheden tot hulp:

Aandoening:

Kenmerken:

Mogelijkheden tot hulp:

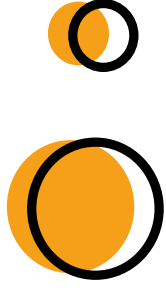
WERK- BLAD

DEEL 2 VAN 2

NAMEN:



Jullie gaan vandaag aan de slag met het thema **mentale gezondheid**. Het doel is om door middel van (zoek)opdrachten jullie kennis te vergroten over dit thema.



OPDRACHT 3 Zoek een ervaringsverhaal

Zoek een ervaringsverhaal van een persoon die te maken heeft gehad met één van de aandoeningen die je hebt gevonden in opdracht 2.

Via [YouTube](#) of de [NPO](#) kun je bijvoorbeeld verschillend beeldmateriaal vinden.

3.1 Waar en hoe heb je dit verhaal gevonden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 Noem drie dingen die je interessant of goed vindt aan het ervaringsverhaal.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

3.3 Welke overeenkomsten zijn er tussen de informatie (kenmerken) die je net hebt gevonden en het ervaringsverhaal?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....