



Les 2

Een open gesprek over mentale gezondheid

Groepsvormings-
opdrachten



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. Er zijn twee verschillende vormen ontwikkeld voor deze les, wij raden aan om beide lessen door te nemen en zelf te besluiten welke vorm het beste bij jouw klas past.

Het wordt aangeraden om het zorgteam ervan op de hoogte te stellen dat je met deze les aan de slag gaat. Zo weten zij dat ze wellicht meer aanmeldingen kunnen verwachten en kunnen ze eventueel ondersteunen met de uitvoer.

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

DOELSTELLINGEN

- Leerlingen/studenten krijgen handvatten aangereikt om open over mentale gezondheid te kunnen communiceren;
- Leerlingen/studenten krijgen handvatten aangereikt om open te spreken over hun eigen ervaringen met mentale klachten of problemen;
- Leerlingen/studenten leren een standpunt in te nemen over (de) maatschappelijke discussie(s) omtrent mentale gezondheid.

BENODIGDHEDEN

- Werkbladen.
- Ruimte in de klas om gemakkelijk heen en weer te kunnen lopen.
- Voor optie 2 (casussen) is een beamer/smartboard nodig voor het tonen van de filmfragmenten. (Goed om van te voren te kiezen welke fragmenten bij de klas passen).

DIFFERENTIATIE

- Er zijn twee verschillende onderdelen geschreven voor het tweede deel van de les, zodat deze les zo goed mogelijk aansluit bij de behoefte van de klas en de docent. Er kan gekozen worden uit de volgende mogelijkheden:
 - **Optie 1: Stellingen & Cirkelspel;** als je behoefte hebt aan een opdracht om leerlingen/studenten met elkaar in gesprek te laten gaan. (Als je al gebruik hebt gemaakt van de lessenreeks van de MIND Young Academy raden we deze optie aan.)
 - **Optie 2: Stellingen & Casussen;** als je behoefte hebt aan een klassikaal gesprek over mentale gezondheid. (Als je nog geen gebruik hebt gemaakt van de lessenreeks van de MIND Young Academy raden we deze optie aan.)

OPBOUW

| Onderdeel | Tijdsduur | Omschrijving | Notities |
|-----------|--|--------------|---|
| 1. | Introductie les | 5 - 10 min. | Korte introductie over wat de leerlingen/studenten kunnen verwachten van de les. |
| 2. | Waardenverkenning (Gebruik de stellingen op pagina 6) | 30 min. | Mening vormen door middel van stellingen. |
| 3A. | Optie 1; cirkelspel (Gebruik de voorbeelden op pagina 7 + het werkblad 'Cirkelspel') | 25-30 min. | Een spelvorm om in gesprek te gaan over wat er binnen en buiten de comfortzone van studenten/leerlingen ligt. |
| 3B. | Optie 2; casussen (Gebruik het werkblad 'Casussen') | 25-30 min. | Door middel van korte fragmenten het gesprek over mentale gezondheid voeren in de klas. |
| 4. | Afsluiting | 5 min. | Gezamenlijke afsluiting waarbij er wordt gereflecteerd op wat er is geleerd. |

1. ONDERDEEL 1 Introductie

 5 – 10 min.

→ **Begin de les met een korte introductie over de insteek van deze les.**

- Benoem wat de leerlingen/studenten kunnen verwachten van de les van vandaag.
- Benoem dat er gevoelige onderwerpen ter sprake kunnen komen en dat je wenst dat iedereen respectvol met elkaar omgaat.
- Benoem verder wat jij als docent verwacht van de leerlingen/studenten.

2. ONDERDEEL 2 Waardenverkenning

 30 min.

→ **Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is in het lokaal zodat de leerlingen/studenten op een letterlijke schaal van eens naar oneens kunnen lopen (rechts naar links bijvoorbeeld).**

→ **Leg uit dat de jongeren een waardenverkenning gaan doen, waarbij we naar elkaar luisteren en er ruimte is voor verschillende perspectieven op het thema mentale gezondheid.**

→ **Leg uit dat er stellingen voorgelezen worden en dat er van hen verwacht wordt om een plek in te nemen op de schaal van eens tot oneens. Je kunt daarbij elke positie op de schaal innemen (en mag dus ook in het midden staan).**

→ **Kies een stelling uit een van de thema's (zie pagina 6) en lees deze voor. Geef de leerlingen/studenten de tijd om hun standpunt te vormen en aan de hand daarvan hun positie op het spectrum in te nemen. Als alle leerlingen/studenten een plek hebben gevonden kunnen de volgende vragen gesteld worden:**

- Waarom ben je het (on)eens met deze stelling? Waarom sta jij hier?

- Wil iemand anders daarop reageren?
- Als er veel verschillende standpunten zijn kun je de dialoog faciliteren. Als dit niet het geval is, kun je ervoor kiezen om de dialoog op gang te brengen door zelf een ander standpunt in te nemen.

→ **Vervolgens kan het onderdeel verder opgepakt worden door een volgende stelling voor te lezen. Probeer te peilen waar de meest verschillende standpunten zitten, of wat leerlingen/studenten belangrijke onderwerpen vinden. Kies op basis hiervan de volgende stelling.**

→ **Let op! Kies onderdeel 3A of onderdeel 3B hieronder.**

3A. ONDERDEEL 3A Optie 1: Cirkelspel

 25-30 min.

→ **Introductie: Vertel de leerlingen/studenten dat ze in de vorige oefening vooral bezig waren met het onderbouwen van hun standpunt en dat ze nu aan de slag gaan met het onderling bespreken van hun eigen comfortzone.**

→ **Verdeel de klas in tweetallen en deel de werkbladen met de cirkels uit.**

→ **Loop iedere cirkel even langs en controleer of alle leerlingen/studenten deze cirkels begrijpen.**

→ **Benoem een activiteit (zie pagina 7) en leg uit dat de tweetallen na moeten gaan waar zij zichzelf zouden plaatsen in de cirkels. Laat de tweetallen met elkaar in gesprek gaan hierover.**

→ **Na elke genoemde activiteit kan er klassikaal besproken worden of een van de leerlingen/studenten iets wil delen over zijn of haar ervaring en of iemand anders in de klas dit herkent.**

3B. ONDERDEEL 3B Optie 2: Casussen

 25-30 min.

→ **Introductie:** Vertel de leerlingen/studenten dat ze in de vorige oefening vooral bezig waren met het onderbouwen van hun standpunt en dat ze nu aan de slag gaan met korte fragmenten over jongeren met mentale klachten.

→ Verdeel de klas in tweetallen en deel de werkbladen uit.

→ Vertel de leerlingen/studenten dat er straks een filmfragment wordt getoond en dat ze na het fragment in tweetallen het werkblad hierover gaan invullen.

https://www.npo3.nl/true-selfie/BV_101387561

→ Laat een van de fragmenten zien. Geef de klas daarna wat tijd om de vragen te beantwoorden op de werkbladen.

→ Bespreek klassikaal de vragen naar aanleiding van het eerste fragment;

- Wat doet het zien van het fragment met je?
- Herken je dit bij jezelf of bij iemand uit je omgeving?

→ Herhaal dit proces met een ander filmfragment. Vervolgens kunnen de volgende vragen gesteld worden:

- Welk fragment roept meer herkenning op? Het eerste of het tweede fragment?
- Ken je misschien iemand in je omgeving die soortgelijke klachten heeft?
- Praat je zelf weleens over dit soort klachten of anders over slapeloosheid, piekeren, somberheid, stress of prestatiedruk?
- Heb je soms het gevoel de enige hierin te zijn?

- Stel een vriend/vriendin van je vertelt dat hij/zij last heeft van dergelijke klachten, wat zou je hem/haar adviseren?
- Hoe zou je zelf willen dat vrienden/vriendinnen op jou reageren als je openlijk over jouw mentale klachten of uitdagingen zou vertellen?

4. ONDERDEEL 4 Afsluiting

 5 min.

→ De les wordt klassikaal afgesloten 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?
- Zijn er nog onderwerpen waar jullie verder over zouden willen praten?
- Is er iets waar je over van mening bent veranderd nu je er meer over weet?

→ Sluit af door de leerlingen/studenten te wijzen op de zorgstructuur op school. Benoem dat ze daar kunnen aankloppen wanneer ze willen doorpraten over dit onderwerp of bepaalde klachten of problemen bij zichzelf herkennen.

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 luistereens.nl/docenten voor ons overige aanbod.

→ **Algemeen**

- Ik vind dat er genoeg plekken zijn waar jongeren terecht kunnen met mentale klachten.
- Je kan beter professionele hulp zoeken dan hulp in je directe omgeving.
- Ik vind het niet erg om af en toe niet naar een feestje te gaan, als dit mij helpt om minder stress te ervaren.
- Soms zeg ik nee tegen iemand als ik het gevoel heb dat het anders teveel voor mij wordt.
- Ik heb het gevoel dat ik er niet bij hoor als ik niet op alle feestjes aanwezig ben.
- Soms als ik door Social Media scroll heb ik het gevoel dat mijn leven niets waard is.

→ **School**

- Ik vind dat de school verplicht is om hulp aan leerlingen/studenten te bieden die kampen met mentale klachten.
- Als een klasgenoot ergens mee zit, moet de rest van de klas hiervan op de hoogte zijn om er rekening mee te kunnen houden.
- Ik vind dat de school niet verplicht is om de problemen van leerlingen/studenten met ouders te delen.

→ **Persoonlijk**

- Ik weet precies waar ik aan zou kloppen als ik mentale problemen zou ervaren.
- Het is in mijn omgeving heel normaal om te praten over je mentale gezondheid (of hulp te zoeken voor).
- Ik zou iemand in mijn omgeving zeker aanraden om hulp te zoeken als ik denk dat hij of zij ergens mee zit.
- Als iemand in mijn omgeving last heeft van mentale klachten zal ik ervoor zorgen dat hij of zij hulp gaat zoeken, al wil diegene dat zelf niet.

ACTIVITEITEN EN ACTIES DIE WORDEN GENOEMD TIJDENS HET CIRKELSPEL

Onderdeel 3A

→ Laagdrempelig

- Sporten in de sportschool
- Examen maken op school
- Presentatie geven in de klas
- Bungeejumpen

→ School gerelateerd

- Gesprek met je mentor
- Feedback geven aan je klasgenoten
- Tegen je leraar zeggen dat je het niet met hem/haar eens bent, tegen hen ingaan

→ Sociale kringen

- Iemand waar je tegenop kijkt roddelt over iemand /praat achter iemand rug om, zeg je hier wat van?
- Niet naar een feestje gaan omdat je er geen zin in hebt.

→ mentale problemen

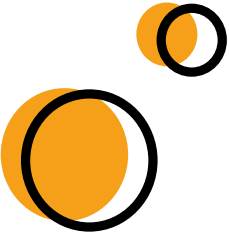
- Je hoort iemand zeggen dat iemand dom is omdat hij/zij mentale klachten heeft, zeg je hier wat van?
- Een vriend/vriendin van je zegt iedere keer jullie afspraak af, je vermoedt dat hij zij worstelt met mentale problemen, spreek je hem/haar hier op aan?
- Als je zelf te maken hebt met mentale klachten, deel je dit met je klas?

WERK- BLAD

NAMEN:

.....

CIRKELSPEL



↓ PANICZONE dit staat voor activiteiten waarbij je al in paniek raakt als je er alleen al aan denkt!

↓ STRETCHZONE dit staat voor activiteiten die je spannend vindt om te doen en die je misschien liever uitstelt.

↓ COMFORTZONE dit staat voor activiteiten die je kent en gemakkelijk doet.

