



# Les 3

**De weg  
naar hulp  
op school**

**Project: maak een product  
dat de bekendheid van  
de zorgstructuur binnen  
jouw 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 of les 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 tot 60 minuten**. Tussen deze lessen door zullen de leerlingen/ studenten zelfstandig in groepjes bezig gaan met de vorming van hun eindproducten. Het is ook mogelijk om deze lesinhoud in een projectdag of projectweek te gieten.

In Onderdeel 6 van het werkblad staat een checklist voor het eindproduct. Deze checklist 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 de zorgteam collega's dat ze mogelijk meer aanmeldingen kunnen verwachten en dat ze eventueel kunnen ondersteunen bij de uitvoering van de lessen.

## DOELSTELLINGEN

- Leerlingen/studenten leren zelfstandig onderzoeken;
- Leerlingen/studenten zijn zich ervan bewust dat de wegen naar hulp bij mentale 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;
- Na implementatie van de eindproducten zijn alle leerlingen/studenten binnen school op de hoogte van de weg naar hulp bij mentale problemen.

## OPBOUW

	Onderdeel	Tijdsduur	Omschrijving	Notities
1.	<b>Huiswerk:</b> Vorbereiding	n.v.t.	Leerlingen/studenten zoeken uit wat het zorgaanbod is op hun eigen school.	..... ..... .....
2.1	<b>Les 1:</b> Opening	10 min.	Leerlingen/studenten snappen de opbouw van het project, hun voorkennis wordt geactiveerd, en ze weten wat ze willen leren.	..... ..... .....
2.2	<b>Les 1:</b> Aanleiding	15 min.	Leerlingen/studenten leren dat wegen naar hulp niet voor iedereen bekend zijn.	..... ..... .....
2.3	<b>Les 1:</b> 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	<b>Les 1:</b> Afsluiting	5 min.	Leerlingen/studenten weten wanneer hun producten & presentaties af moeten zijn.	..... ..... .....
3	<b>Huiswerk:</b> Uitvoeren werkplan	n.v.t.	Leerlingen/studenten maken een product waarmee de zorgstructuur binnen de school bekender wordt.	..... ..... .....
4.1	<b>Les 2:</b> Presenteren producten	35 - 45 min.	Leerlingen/studenten presenteren hun eindproducten aan de klas. Optioneel: de klas geeft feedback op de eindproducten.	..... ..... .....
4.2	<b>Les 2:</b> Afsluiting	10 min.	Leerlingen/studenten reflecteren op wat ze hebben geleerd.	..... ..... .....
5.	<b>Implementatie</b>	n.v.t.	Leerlingen/studenten implementeren hun product in de school.	..... ..... .....

## 1. HUISWERK Voorbereiding

 max. 30 min.

→ Geef de leerlingen/studenten als huiswerk **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 vergroten.

→ Loop de opbouw van het 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 onderstaand filmpje zien van Mena.  
<https://youtube.com/watch?v=w8ikV1LldID4>

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

- Wie herkent elementen uit het verhaal van Mena? Zo ja, wat herken je?
- 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 mentale gezondheid?

- Ken jij mensen in jouw 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 mentale klachten rondloopt?

## 2.3 LES 1 Opstellen werkplan

 20-30 min.

→ Vorm groepen van 3 – 5 leerlingen/studenten.

→ Benoem dat het belangrijk is dat leerlingen/studenten weten waar je allemaal terecht kunt bij mentale klachten. Binnen school zijn er vaak ook verschillende mensen waar je naartoe kunt. Jullie gaan in deze opdracht nadenken over hoe de zorgstructuur binnen de school bekender gemaakt kan worden onder jongeren.

→ Laat de groepen aan de slag gaan met **Opdracht 3** 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 3** 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 aan dat de leerlingen/studenten hun werkplan gaan presenteren aan de rest van de klas.
- 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 4** 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.
- Vraag wat iedere leerling/student bewaart aan informatie
- Rond af door te benoemen dat er naast school natuurlijk ook andere plekken zijn waar je terecht kunt voor hulp of een luisterend oor. Denk bijvoorbeeld aan vrienden of familie, de huisarts of op verschillende plekken online. Verwijs naar de QR-code op het werkblad waar jongeren meer informatie kunnen vinden.

### 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 mentale gezondheid of de zorgstructuur binnen de school, waarbij (een deel van) de eindproducten gepresenteerd wordt.

---

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](mailto:info@diversion.nl). Wil je meer doen met het onderwerp mentale gezondheid binnen jouw onderwijsinstelling? Kijk op [luistereens.nl/docenten](http://luistereens.nl/docenten) voor ons overige aanbod.

---



# WERK- BLAD

DEEL 3 VAN 4

NAAM: .....

WERKT SAMEN MET: .....

## OPDRACHT 3 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 jouw 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. Vergeet niet dat het eindproduct echt gebruikt kan gaan worden in jouw school.

Deze vorm past het beste bij ons doel:

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

3.

### PLANNEN

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 met deze persoon/personen?)

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.)

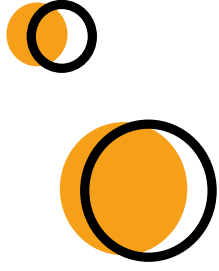
\* In Onderdeel 6 vind je een checklist met eisen aan het eindproduct.

# WERK- BLAD

DEEL 4 VAN 4

NAAM: .....

WERKT SAMEN MET: .....



## OPDRACHT 6 Checklist

**ONDERDEEL**  
(geldt voor alle vormen)

**VOLDAAN?**

### OPDRACHT 4 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meer weten? Scan de QR-code voor handige links

Titel



Heldere vraagstelling/  
doelstelling



Overzichtelijke informatie:  
antwoord op de vraagstelling



Voorbeelden  
(persoonlijke verhalen)



Bronvermelding



Vormgeving



Je mag zelf kiezen hoe je jouw product wilt vormgeven. Het is goed om te weten dat er voor iedere vorm veel verschillende tips en instructies op internet te vinden zijn. Zo kun je zowel praktische tips als inhoudelijke tips vinden in de vorm van instructiefilmpjes of handige doorlinkpagina's. 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>