

LESPROGRAMMA WHAT'S ON YOUR MIND?

HANDLEIDING VO EN MBO

Eén op de zeven jongeren wereldwijd heeft mentale problemen, blijkt uit een recent onderzoek van UNICEF. Ook de coronapandemie en de bijbehorende maatregelen hebben een impact gehad op jongeren. Uit onderzoek van LAKS en CJP dat in 2021 gedaan werd onder 120.000 middelbare scholieren in Nederland blijkt dat twee derde van hen veel druk en stress om te presteren ervaart. Een manier om bij te dragen aan de mentale gezondheid van jongeren en ze mentaal weerbaar te maken, is door met ze in gesprek te gaan over het onderwerp, door de gevoelens die ze ervaren te erkennen en met ze te bespreken wat je kunt doen als je niet lekker in je vel zit.

In dit lesprogramma van Young Impact in samenwerking met Unbreakable Academy gaan jongeren met dit onderwerp aan de slag en ontdekken ze dat ze zelf invloed kunnen hebben op hun mentale gezondheid en aan de bel kunnen trekken op het moment dat het even niet goed gaat.

Over Young Impact

Young Impact helpt al bijna zes jaar Nederlandse jongeren de wereld te verbeteren op een manier die bij hen past. Ondertussen is de organisatie uitgegroeid tot dé grootste speler op het gebied van jongeren en maatschappelijk bewustzijn. Met de Young Impact lesprogramma's worden jongeren door het hele land gestimuleerd en geactiveerd om zich vanuit hun eigen kracht en talenten maatschappelijk in te zetten. Denk aan inzet op het gebied van de thema's klimaat, maatschappij, diversiteit, gelijke kansen en gezondheid. Om jou als docent hierbij te helpen worden er diverse themacampagnes en lesprogramma's aangeboden, waar je met de klas of hele school eenmalig of langdurig aan mee kunt doen. Daarnaast worden er elk jaar inspirerende evenementen georganiseerd, zoals de Young Impact Day en Young Impact Awards.

Over Unbreakable Academy

Unbreakable Academy helpt jong en oud om sterker en weerbaarder te worden. Dit doen ze door een plek te creëren waar mensen veilig hun comfortzone kunnen verlaten, zich kwetsbaar op durven stellen, elkaar kunnen helpen en samen sterker worden – onder leiding van een bijzondere groep experts. Na jarenlange ervaring bij de Special Forces van het Korps Mariniers is de missie van Unbreakable Academy Nederland weerbaarder te maken, om met elkaar een meer verdraagzame en hechte maatschappij te vormen.

Opzet en opbouw

Dit lesprogramma beslaat twee lesuren voor jongeren op het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs. Bij het programma horen challenges die een extra lesuur vragen. Ze geven de jongeren belangrijke ervaringsgericht handvatten mee voor hun mentale weerbaarheid. Als dit niet mogelijk is stimuleer de jongeren dan de challenges thuis uit te voeren. Evalueer de challenges dan in les 2. Hiervoor worden handreikingen geboden.

De opbouw van de lessen ziet er als volgt uit:

- In les 1 ontdekken jongeren wat mentale gezondheid is, hoe ze op verschillende situaties reageren en wat ze kunnen doen om zichzelf mentaal weerbaar(der) te maken.
- Na les 1 gaan de jongeren aan de slag met drie verschillende challenges. Dit zijn ontspanningsoefeningen waarvan ze er een kunnen uitkiezen.
- In les 2 leren jongeren meer over verbinding met de ander en wat je kunt betekenen voor iemand in diens welzijn, maar ook onderwerpen als vriendschap, sociale media en gesprekstechnieken komen aan bod. Wat kunnen ze doen om er voor iemand anders te zijn?
- Na les 2 gaan ze weer aan de slag met dezelfde challenges.

Benodigd materiaal

- Klassikaal: digibord
- Voor elke scholier: pen en papier
- Voor les 1: per leerling werkblad **Stresstest**
- Voor les 2: per team knipvel **Je moet kiezen**
- Extra bij les 1 en 2: per leerling werkblad **Challenges**

Vorbereiding

- Bekijk de online lessen en lees de handleiding door.
- Bekijk de online challenges.
- Bekijk en print de werkbladen.
- Knip (om tijd in de les te besparen) voor elk team het knipvel **Je moet kiezen uit**.

Doelen

De doelen van dit lesprogramma zijn:

- Jongeren weten wat mentale gezondheid betekent en waarom mentale gezondheid belangrijk is.
- Jongeren weten hoe mentale gezondheid met mentale weerbaarheid te maken heeft.
- Jongeren leren dat zij zelf invloed hebben op hun mentale gezondheid.
- Jongeren leren welke facetten een rol spelen bij mentale weerbaarheid:
 - Een juiste balans in inspanning en ontspanning: burn-out en bore-out;
 - De toon waarop je tegen jezelf praat (zelfspraak);
 - Mensen in vertrouwen durven nemen, sociaal netwerk.
- Jongeren weten welke hulpmiddelen (en bronnen) ze kunnen inzetten om goed voor zichzelf te zorgen: fysiek en mentaal, denk aan beweging, voeding, rust, met iemand delen.
- Jongeren ervaren dat zij van betekenis kunnen zijn voor een ander binnen het thema mentale gezondheid.

Creëer een veilige plek in de klas

In deze lessen staat de input van de jongeren centraal. De lessen bevatten veel discussie-opdrachten. Om ervoor te zorgen dat alle jongeren zich vrij voelen om hun mening te geven, is het belangrijk dat de klas aanvoelt als een veilige plek. Bespreek voorafgaand aan de les met de jongeren dat iedereen respect heeft voor elkaars mening en moedig het stellen van vragen aan. Geef positieve feedback als jongeren actief deelnemen aan discussies of zich kwetsbaar durven op te stellen.

Extra hulp

Maak je je (naar aanleiding van dit lesprogramma) zorgen over de mentale gezondheid van een of meer van de jongeren? Bespreek dit met de vertrouwenspersoon op school en overleg of en hoe jullie in actie kunnen komen. Wil je de jongeren in het algemeen wijzen op instanties waarbij ze terecht kunnen?

Denk dan aan de volgende instellingen:

- De Kindertelefoon: 0800-0432 (van 11.00 tot 21.00 uur gratis bereikbaar) of ga naar [Kindertelefoon.nl](https://www.kindertelefoon.nl)
- 113 Zelfmoordpreventie: 0800-0113 (gratis) of [113.nl](https://www.113.nl)
- [Proud2beme.nl](https://www.proud2beme.nl) en [Stichtingkiem.nl](https://www.stichtingkiem.nl) zijn er voor jongeren met eetproblemen
- [Jongerenhulp.nl](https://www.jongerenhulp.nl) met meer dan twintig hulplijnen die snel, anoniem en gratis hulp bieden

Geef daarnaast aan dat ze bij jou of de vertrouwenspersoon op school terecht kunnen als ze ergens mee zitten. Ook kunnen ze bij problemen altijd terecht bij de huisarts.

TOELICHTING OP DE LESSEN EN WERKBLADEN

Les 1: Zorgen voor jezelf

Totale lesuur: 50 minuten

Onderdeel: **Introductie**

Duur: 12 minuten

SCHERM 1

What's on your mind?

Vertel de jongeren dat ze aan de slag gaan met de lessen *What's on your mind*. Dit zijn twee lessen die elk een lesuur beslaan. Daarnaast gaan ze aan het werk met de challenges die bij deze lessen horen. De lessen gaan over mentale gezondheid en mentale weerbaarheid en zijn ontwikkeld door Young Impact in samenwerking met Unbreakable Academy.

Young Impact is een organisatie die gelooft in de kracht van alle jongeren. Jullie hebben allemaal het talent om een verschil te maken in de wereld. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook van betekenis zijn voor een ander.

Bij Unbreakable Academy werken Special Forces. Dit zijn de best getrainde militairen die in extreme omstandigheden hebben gewerkt en hun ervaring en kennis over mentale weerbaarheid graag met jullie delen, zodat jullie ontdekken hoe je invloed kunt hebben op je eigen mentale gezondheid.

Vraag: wat betekent mentale gezondheid en wat betekent mentale weerbaarheid?

Mentale gezondheid gaat over wat je denkt, hoe je je voelt en hoe je in het leven staat. Mentale weerbaarheid kun je zien als jouw gereedschapskist. In die gereedschapskist zitten allerlei tools om aan jouw gezondheid te sleutelen en zo invloed te hebben op je gezondheid. Hoe groter jouw mentale weerbaarheid is, hoe meer je je mentale gezondheid versterkt.

In deze les komen jongeren meer te weten over mentale gezondheid en mentale weerbaarheid, ontdekken ze hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen, wat ze kunnen doen als ze niet lekker in hun vel zitten en geven ze andere advies over omgaan met tegenslagen.

SCHERM 2

Vraag 1

De les begint met vier open vragen om het gesprek over mentale gezondheid en mentale weerbaarheid op gang te brengen. Je kunt ervoor kiezen om deze vragen klassikaal te behandelen of jongeren er eerst met elkaar over in gesprek laten gaan en ze vervolgens klassikaal kort nabespreken.

De eerste vraag is: Wat betekent lekker in je vel zitten voor jou? Stel eventueel extra vragen om het gesprek op gang te helpen, zoals:

- Hoe voel je je als je lekker in je vel zit?
- Heb je het op die momenten vaak druk of juist rustig?
- Heb je anderen nodig om je goed in je vel te voelen?

SCHERM 3

Vraag 2

De tweede vraag is: Op welke momenten voel je je wel eens gestrest?

Ook bij deze vraag kun je aanvullende vragen stellen om het gesprek op gang te helpen:

- Wanneer ervaar je stress door school?
- Welke andere verplichtingen geven je stress?
- In hoeverre geeft tijd(sdruk) je stress?
- En vrienden, familie, games en social media?

SCHERM 4

Vraag 3

Ga in gesprek over de vraag: Hoe merk je aan jezelf dat je gestrest bent?

Stel eventueel de volgende aanvullende vragen:

- Wat gaat er in je hoofd om als je gestrest bent?
- Merk je het ook in je lichaam?
- Denk je dat anderen het aan jou merken als je gestrest bent?

SCHERM 5

In de kreukels

Bekijk het fragment in de online les uit *Sophie in de mentale kreukels* met de jongeren. Hierin vertellen verschillende BN'ers wanneer ze stress ervaren en hoe zich dat uit. Bespreek de video kort na. Welke antwoorden vinden de jongeren herkenbaar?

SCHERM 6

Wat doe je om te ontspannen?

Tot slot beantwoorden jongeren de vraag op het scherm.

Help ze eventueel op weg met aanvullende vragen:

- Zie je bewegen en sporten als ontspanning?
- Sluit je je weleens ergens van af om je te kunnen ontspannen?
- Welke activiteiten gaan je makkelijk af en geven je een goed gevoel?
- Ontspan je het liefst alleen of met anderen?

Onderdeel: Zo werkt het

Duur: 10 minuten

In dit lesonderdeel ontdekken jongeren wat stress is, wanneer het nuttig en vervelend kan zijn en wat je kunt doen om je stresssysteem onder controle te krijgen. Neem de schermen met theorie door en geef eventueel extra toelichting of beantwoord vragen.

SCHERM 7



Lees de tekst op het scherm door en leg uit.

Tip: Vraag de jongeren na het lezen van dit eerste scherm of ze allemaal hun ogen willen sluiten. Sla vervolgens hard op tafel, waardoor er een schrikmoment ontstaat. Vraag aan de jongeren wat er tijdens dit schrikmoment met ze gebeurde.

SCHERM 8

Stress? Niks mis mee!

Lees de tekst op het scherm door. Geef eventueel extra toelichting: stress is een alarmsignaal van je hersenen om te overleven. In de steentijd hielp het mensen bijvoorbeeld als ze eten aan het verzamelen waren en ineens geritsel in de bosjes hoorden, dan kon dat betekenen dat er een gevaarlijk dier in de buurt was. Het stresssysteem registreerde dat en maakte het lichaam alert, zodat het in actie kon komen om de gevaarlijke situatie te ontvluchten. In de tussentijd is er een hoop veranderd, maar hoe ons lichaam reageert op een dreigende situatie is hetzelfde gebleven.

SCHERM 9

Last van stress

Licht de grafieken op dit scherm toe. Een hoge piek in je stresssysteem is niet erg als je daarna tijd neemt om te ontspannen. Als je voortdurend stress ervaart, bouwt het zich op en kan het stresssysteem overbelast raken.

SCHERM 10

Signalen

Neem de vier signalen door en vraag bij elk signaal of de jongeren hun hand op willen steken als ze herkennen dat ze hier last van hebben bij langdurige stress. Vertel dat dit slimme signalen zijn die iets willen vertellen, dit is waardevolle informatie.

SCHERM 11

Kun je het aan?

Neem de tekst door en laat jongeren eventueel een weegschaal voorstellen in hun hoofd waarbij ze laten zien hoe het met hun draaglast en draagkracht gesteld is. Is hun weegschaal in of uit balans?

SCHERM 12

Grip op je dip

Vraag de jongeren eventueel hoe zij met tegenslagen omgaan en wat voor hen manieren zijn om zich weer lekker in hun vel te voelen.

SCHERM 13

Tips om in controle te blijven

Neem de tips door en vraag of de jongeren hier iets aan hebben toe te voegen.

Vertel eventueel alvast dat ze ook aan de slag gaan met een challenge die ze tot rust laat komen als ze onder druk staan.

Onderdeel: Doe de stresstest

Duur: 7 minuten

SCHERM 14

Doe de Stresstest

Deel het werkblad Stresstest uit aan de jongeren. Het werkblad bestaat uit zeven situaties – soms gekoppeld aan videofragmenten in de online les – waarin jongeren zich inleven en waarbij ze vervolgens aangeven hoe stressvol zij deze situatie zouden vinden. Dat doen ze door de balkjes op het werkblad in te kleuren.

SCHERM 15

Stresstest vraag 1

Deze video hoort bij de eerste vraag op het werkblad. In het fragment zie je hoe iemand gaat bungeejumpen. Jongeren leven zich in en bedenken hoe zij zich zouden voelen als zij daar zouden staan. Hoeveel stress zou dat ze geven?

SCHERM 16

Stresstest vraag 2

Deze video hoort bij de tweede vraag op het werkblad. In deze (satirische) video zie je een leraar die de klas vertelt wie er een voldoende heeft en wie een voldoende. Hoeveel stress geeft zo'n moment de jongeren?

SCHERM 17

Stresstest vraag 3

Deze video hoort bij de derde vraag op het werkblad. In deze video bezingt de zanger hoe het is om last van fomo, oftewel fear of missing out (de angst om iets te missen) te hebben. Jongeren bedenken in hoeverre zij het erg vinden als hun vrienden op een feest zijn waar zij niet bij kunnen zijn.

SCHERM 18

Werkblad

Speel een deel van de clip af of laat de clip aanstaan terwijl de jongeren de rest van de stresstest (vraag 4 t/m 7) maken.

Bespreek de test als ze klaar zijn kort na. Vraag of de jongeren kunnen vertellen welke situaties – denk aan angstige, onverwachte, prestatiegerichte, sociale en keuzemomenten – ze de meeste stress oplevert. En welke het minste. Is dat bij iedereen hetzelfde of verschillend? Wie vindt zichzelf stressgevoelig en wie is koelbloedig?

Onderdeel: Herkenbaar?

Duur: 10 minuten

SCHERM 19

Herkenbaar?

Bekijk het videofragment waarin S10 vertelt over de psychische problemen die ze in het verleden had.

SCHERM 20

Stelling

Bespreek vervolgens de stelling op het volgende scherm met de jongeren:

'Het is goed dat S10 open is over een periode waarin het niet goed ging met haar.'

Vraag wie het eens is met de stelling en wie oneens.

Stel aanvullende vragen als:

- Waarom vind je het wel/niet goed dat ze het bespreekbaar maakt?
- Wat kan het opleveren als je je verhaal deelt?
- Wat zou je tegen iemand kunnen zeggen als je het idee hebt dat die niet lekker in zijn vel zit?

Vaak vragen mensen pas om hulp op het moment dat ze er echt doorheen zitten. Terwijl het juist goed is om eerder aan de bel te trekken. Benadruk dat het goed is om te praten als je ergens mee zit, omdat dat oplucht. Ook als je je zorgen maakt over een ander is het goed om het gesprek aan te gaan. Je kunt dan het beste vanuit jezelf praten. Voorbeelden: 'Ik maak me zorgen over jou, want...'. Durf daarnaast oprecht de vraag te stellen: Hoe gaat het met je?

SCHERM 21

Vergelijken

Bekijk het videofragment waarin Anna Nooshin vertelt dat ze zichzelf met anderen vergelijkt.

SCHERM 22

Stelling

Bespreek de stelling met de jongeren: 'Jezelf vergelijken met anderen zoals Anna Nooshin doet, herken ik wel.'

Vraag wie het eens is met de stelling en wie oneens.

Stel aanvullende vragen als:

- Met wie vergelijk je je zelf weleens?
- Op welke gebieden vergelijk je jezelf met anderen? (denk aan cijfers, uiterlijk, likes, sportprestaties)
- Waar vergelijk je jezelf met anderen? (in het echte leven of vooral op social media?)

Uit onderzoek blijkt dat mensen zichzelf niet mooier gaat vinden door vaak in de spiegel te kijken of lang op social media te scrollen. Vaak gebeurt eerder het tegenovergestelde; ze worden onzeker of voelen zich slecht. Dat komt omdat het op social media vaak om de likes gaat en mensen gevoelig

zijn voor de beloningsprikkels die likes geven. Omdat ze steeds meer van die prikkels nodig hebben, lopen ze het risico dat ze steeds meer tijd online doorbrengen en zich daardoor slechter over zichzelf gaan voelen. Social media kan een leuke ontmoetingsplek zijn, maar het is goed om af en toe stil te staan bij hoe je het gebruikt en hoe je je erbij voelt.

SCHERM 23

Zelfvertrouwen

Bekijk het videofragment van Toren C waarin collega's elkaar complimenten geven totdat een collega de complimenten zelfverzekerd in ontvangst neemt.

SCHERM 24

Stelling

Bespreek de stelling met de jongeren: 'Veel zelfvertrouwen hebben is gezond.'

Vraag wie het eens is met de stelling en wie oneens.

Stel aanvullende vragen als:

- Wanneer is iemand zelfverzekerd?
- Waaraan zie je dat?
- Welke voordelen heeft het om veel zelfvertrouwen te hebben? Zijn er ook nadelen?

Zelfvertrouwen gaat over hoe je naar jezelf kijkt, jouw zelfbeeld. Het is heel menselijk om onzekerheden te hebben, die hebben we namelijk allemaal. Er is geen goed of fout in veel of weinig zelfvertrouwen hebben. En er is ook geen quick fix in meer zelfvertrouwen krijgen. Belangrijkste hierin is om lief naar jezelf te zijn en vriendelijk tegen jezelf te kunnen praten.

Onderdeel: Welk advies geef jij?

Duur: 10 minuten

SCHERM 25

Welk advies geef jij?

Op het scherm staan twee casussen van jongeren die niet lekker in hun vel zitten. Laat de jongeren groepjes maken en er een bespreken. Wat voor advies geven jullie Seyit of Mirthe, zodat ze zich weer beter gaan voelen? Sluit de les klassikaal af door een paar adviezen die de jongeren bedacht hebben te bespreken.

Adviezen die aan Seyit gegeven kunnen worden, zijn bijvoorbeeld dat het goed is als hij een betere balans zoekt tussen inspanning en ontspanning, dat het goed is om niet alleen te leren, maar ook te bewegen, dat genoeg slaap en gezonde voeding belangrijk zijn voor je mentale gezondheid en dat een overzichtelijke planning hem houvast zou kunnen geven.

Adviezen voor Mirthe zouden kunnen zijn dat ze best wat zekerder over zichzelf kan zijn en gewoon een praatje kan maken met Alex, dat ze kan bedenken dat hij het misschien ook spannend vindt om met haar te praten, dat niemand zo op jouw uiterlijk inzoomt als je zelf doet, dat je niet alleen hoeft te focussen op je uiterlijk, maar ook kijkt naar wie je bent als persoon, dat ze aan haar vrienden kan vragen wat ze leuk aan haar vinden, of eens met een roze bril naar zichzelf kan kijken en om alles op te noemen wat ze leuk aan zichzelf vindt. Kortom: naar zichzelf als geheel kijken in plaats van alleen naar haar uiterlijk.

Benadruk dat we meestal heel goed zijn in het geven van advies aan anderen, maar dat we voor onszelf vaak veel strenger en minder lief zijn. Geef jongeren als tip dat ze best wat vriendelijker mogen zijn voor zichzelf. Vertel ook dat er een aantal concrete tools (de oefeningen uit de challenges) zijn die voor ons allemaal goed werken.

SCHERM 26

Uitleg Challenges

Bij dit lespakket horen drie challenges waar de jongeren bij voorkeur in een extra lesuur mee aan de slag gaan: Just breathe, Connect your body en Powerbank.

Als dit niet mogelijk is geef ze dan als opdracht mee naar huis. De challenges laten jongeren ervaren hoe ze zelf aan de slag kunnen met ontspanning. Het zijn concrete tools om je weerbaarheid mee te versterken en je verder te helpen in je persoonlijke ontwikkeling.

Bij deze challenges hoort het werkblad Challenges. Hierop noteren de jongeren hun bevindingen. Aan de hand hiervan kunnen de challenges nabesproken worden. Deel dit werkblad uit.

Beschrijving Challenges

Challenge 1 Just Breathe

Bij challenge 1A komen de jongeren erachter hoe vaak ze gemiddeld per minuut ademen. In de informatie die volgt, leren ze dat het gezond is om 12 tot 15 keer per minuut adem te halen. Als dat niet het geval is, kan dat een negatieve invloed hebben op hoe je je voelt.

In challenge 1B onderzoeken de jongeren of ze een buik- of borstademhaling hebben. Vervolgens leren ze dat de meest gezonde manier van ademen via de buik gaat en krijgen ze een tip hoe ze dat kunnen oefenen.

Challenge 1C laat zien hoe je ademhaling je hartslag kan beïnvloeden door middel van een rustig ademhalingspatroon. Gebruik zo mogelijk een hartslagmeter. Laat de jongeren een halve minuut bewegen en meet hun hartslag. Vervolgens meten ze na twee minuten weer hun hartslag. Doe dit nog een keer, met het verschil dat ze na het bewegen de omschreven ademhalingsoefening doen. Is er een verschil in hartslag te meten? Waarschijnlijk is hun ademhaling na de oefening lager geworden. Dat laat zien dat je je lichaam door middel van bewust ademen kunt kalmeren.

Challenge 2 Connect your body

Bij challenge 2A spannen de jongeren hun spieren aan en proberen daarbij het verschil te voelen tussen ontspannen en gespannen spieren. Als ze dit bewust ervaren, kan dat ze helpen bij het opmerken van spanningen in hun lichaam. Voor deze oefening kunnen ze de video gebruiken, maar dat hoeft niet.

Voor challenge 2B hebben de jongeren de hulp van een klasgenoot nodig. Door ze – met behulp van een blinddoek en een hard geluid – te laten schrikken, ervaren ze wat hun lichaam doet bij een stressreactie. Vervolgens geven ze op het werkblad aan waar in hun lichaam ze spanning voelden en wat ze deden en dachten. Het doel is dat ze vervolgens beter kunnen herkennen wanneer hun lichaam een stressreactie geeft.

Challenge 3 Powerbank

Bij challenge 3A vullen de jongeren op het werkblad in wat hen op een dag energie geeft en wat ze energie kost. Dat kan werkelijk alles zijn: van douchen tot een bijbaantje en van huiswerk tot de hond uitlaten. Achter de activiteiten vullen ze in hoeveel energie het kost of oplevert: 1 voor weinig, 5 voor veel. Als de lijst klaar is, tellen ze alles op en bekijken ze of de twee rijen in balans zijn. Als het getal van de energieslurpers veel groter is dan de energiebronnen, is het verstandig om daar iets aan te doen.

Challenge 3B gaat verder in op challenge 3A. Samen met een klasgenoot bekijken ze de lijst. Ze vragen aan elkaar waarom bepaalde activiteiten energie kosten of opleveren en bedenken manier om hiermee om te gaan. Zo verdiepen ze zich in elkaar en zien ze in dat bepaalde activiteiten sommigen een andere hoeveelheid energie kan kosten of geven. Geef mee dat ze elkaar open vragen stellen. Laat ze bijvoorbeeld vragen: welke energieslurpers hoef je niet per se te doen, of zou je minder vaak kunnen doen? Als iets je energie geeft, zou je dat dan vaker kunnen doen?

Les 2: Jij en de ander

Totale lesuur: 50 minuten

Onderdeel: **Introductie**

Duur: 5 minuten

SCHERM 1

Introductie

In de vorige les hebben we vooral bij onszelf ingecheckt, hoe zit het met onze eigen mentale gezondheid en onze weerbaarheid. Door het doen van een van de challenges kunnen we bij onszelf inchecken om te weten hoe het gaat, te ontdekken wat we nodig hebben en hoe we goed voor onszelf zorgen.

SCHERM 2

De challenges

De challenges zijn op school uitgevoerd, of als dat niet mogelijk was meegegeven als huiswerk. Stel de volgende vragen om de challenges te bespreken:

- Welke Challenges heb je gedaan?
- Hoe was het om de challenges te doen?
- Wat heb je ervaren?
- Wanneer zou je de challenges nog een keer doen?

Deze les gaat het over inchecken met elkaar, met iemand anders en welke tools je daarbij kunt gebruiken. Het spannende daarbij is om onszelf kwetsbaar op te stellen en eerlijk te durven zijn naar onszelf en een ander. Ook hierin is geen goed of fout en zul je merken dat iedereen weer anders werkt.

Onderdeel: **Liever alleen of samen met anderen?**

Duur: 6 minuten

Dit onderdeel bestaat uit 3 vragen op 3 schermen die klassikaal behandeld worden. Met dit onderdeel ontdekken jongeren of ze contact met anderen prettig en gemakkelijk vinden of dat ze liever dingen alleen doen.

SCHERM 3

Liever alleen of samen met anderen? - vraag 1

Lees de vraag op het scherm voor en vraag een (of meerdere) leerling naar zijn antwoord.

Ga hierop in met de volgende vragen:

- Deel je jouw leven op social media? Waarom?
- Hoe deel je dit en met wie?
- Waarom deel je het met die personen?

Vat het antwoord van de jongeren samen en ga in op het feit dat iedereen via social media gemakkelijk en snel berichten kan delen, maar dat het goed is om te beseffen dat daar vaak alleen positief en goed nieuws wordt gedeeld. De beelden en berichten op social media lijken daardoor over een soort perfecte wereld te gaan waar niemand ooit een rottdag heeft. Terwijl iedereen weleens een rottdag heeft, maar dat delen mensen minder makkelijk.

Laat de jongeren hier eventueel kort op reageren en stel aanvullende vragen als 'Wat vind je ervan als anderen op social media delen dat ze een rottdag hebben of iets vervelends hebben meegemaakt?', 'Hoe reageer je daar dan op?', 'Deel je zelf weleens minder goed nieuws via social media?', 'Waarom wel/niet?'

SCHERM 4

Liever alleen of samen met anderen? - Vraag 2

Lees de vraag op het scherm voor en laat een (of meerdere) jongere(n) reageren.

Ga hierop in met de volgende vragen:

- Waarom zou je wel of geen hulp aanbieden?
- Wat zou je tegen je vriend(in) zeggen en hoe zou je contact opnemen?
- Vind jij het fijn als iemand je vraagt of het goed met je gaat?
- Zou je het eerlijk zeggen als het niet goed gaat of als je iets doms hebt gedaan?

Vat het antwoord van de jongere samen en pols of jongeren zelf weleens hulp vragen of ontvangen. Vinden ze dat lastig om te vragen of te accepteren of juist niet? Vertel eventueel hoe jij dit persoonlijk aanpakt in zo'n geval en benadruk dat vragen of iemand oké is altijd een goed idee is. Dat hoeft niet pas op het moment als iemand zegt dat het niet goed gaat. Als je aan iemand ziet dat het niet goed gaat, probeer dan ook het gesprek aan te gaan. Kijk iemand in de ogen aan om te zien hoe het echt met hem/haar gaat en neem de tijd om het gesprek daarover aan te gaan. Als er echt iets ingewikkelds aan de hand is met een vriend, kun jij natuurlijk ook weer hulp aan iemand vragen. Je hoeft dingen niet alleen op te lossen. Laat jongeren eventueel kort reageren en geef ook aan dat het altijd een goed idee is om oprecht geïnteresseerd te zijn in elkaar. Je hoeft niet pas aan de bel te trekken als het niet goed met iemand gaat. De tijd nemen voor een gesprek en met elkaar delen waarmee je bezig bent en wat je bezighoudt zorgt ervoor dat je elkaar echt ziet.

SCHERM 5

Liever alleen of delen met anderen? - Vraag 3

Lees de vraag op het scherm voor en laat een (of meerdere) leerling(en) reageren.

Ga hierop in met de volgende vragen:

- Hoe voel je je als dit zou gebeuren?
- Welke emoties komen in je op (onzekerheid, boosheid, verdriet, teleurstelling)
- Wil je dit gevoel delen met vrienden? Waarom wel/niet?

Vat het antwoord van de jongere samen en vertel dat benoemen hoe je je voelt al kan opluchten. Je hoeft dit soort gevoelens natuurlijk niet met de hele wereld te delen. Als je het aan één persoon vertelt, kan het al helpen. Zoek iemand die je vertrouwt en bedenk ook op welke manier je dat het liefst zou vertellen. Spreek je af met iemand of doe je het liever via een app of telefoongesprek? Laat jongeren eventueel kort reageren.

Onderdeel 5: Je moet kiezen!

Duur: 14 minuten

SCHERM 6

Je moet kiezen!

In het vorige onderdeel spraken jongeren over hoe ze in bepaalde situaties zouden reageren. Nu gaan ze zich meer in elkaar verdiepen door op dilemma's te reageren en daar in groepjes over in gesprek te gaan. Ze verwoorden zelf hoe ze tegen de dilemma's aankijken, maar luisteren ook naar de argumenten van hun klasgenoten, waardoor een dilemma vanuit verschillende perspectieven belicht wordt en jongeren worden aangespoord zich in elkaar te verplaatsen.

Verdeel de klas in groepjes van drie tot vier jongeren. Voor dit onderdeel heeft elk groepje een printje van het knipvel Je moet kiezen! nodig. Vraag de jongeren om de speelkaarten zelf uit te knippen als dat nog niet is gedaan.

De jongeren leggen de kaarten met de tekst naar beneden op een stapeltje. Om de beurt trekken ze een kaart van de stapel. Ze lezen het dilemma voor en moeten allemaal aangeven welke van de twee ze kiezen. Het is de bedoeling dat jongeren per dilemma allemaal reageren en met elkaar bespreken waarom ze de ene optie kiezen en niet de andere. Waarom is die eigenschap, emotie of

situatie beter denken ze?

Op de kaarten staan de volgende dilemma's:

Wat ben je liever?

- Onzeker of arrogant?
- Introvert of extravert?
- Stoer of lief?
- Dominant of onzeker?
- Lekker alleen of samen met een berg vrienden?
- Ontzettend verliefd of happy single?
- Verdrietig of bang?
- Druk of verlegen?

Op het scherm staat de uitleg voor de jongeren. Lees dit samen door. Geef de groepjes 8 tot 10 minuten de tijd om met elkaar te praten over de dilemma's. Zet eventueel een timer.

Is de tijd om? Vraag de groepjes om de beurt of ze het eens of oneens waren. Welke antwoorden vonden de jongeren verrassend en waarom?

Bij deze dilemma's gaat het niet om het antwoord zelf, want zo zwart-wit is het nooit. Wel is het interessant om te ontdekken waarom jij en de ander voor een antwoord kiezen. Door jezelf beter te begrijpen, weet je ook beter wat je zelf nodig hebt. Door te begrijpen dat andere mensen anders in elkaar zitten, snap je ook dat zij iets anders nodig kunnen hebben.

Onderdeel 3: Wat zeg je?

Duur: 10 minuten

Verdeel de klas in groepjes en laat ze de drie gesprekken op de drie volgende schermen lezen, of lees de tekst voor aan de klas voordat ze er over gaan praten.

SCHERM 7

Wat zeg je?

Lees het gesprek op het scherm samen door.

Vraag: Wat vind je van het gesprek tussen Sam en Tijn?

Zet de timer aan en laat de jongeren in groepjes het gesprek bespreken.

Zijn de twee minuten om? Vraag wat de jongeren hebben besproken.

Wat vinden ze ervan dat Tijn niet wil praten en wil voetballen en dat Sam blijft aandringen? Is dat een goed idee of moet je het juist respecteren als iemand even niet wil praten? Als iemand niet wil praten, kun je dat je beter niet forceren. Je kunt wel zeggen dat je er op een ander moment wel over wilt praten als hij dat ook wil.

SCHERM 8

Zorgen

Lees het gesprek op het scherm samen door.

Vraag: Wat vind je van dit gesprek tussen de zussen?

Zet de timer aan en laat de jongeren in groepjes het gesprek bespreken.

Zijn de twee minuten om? Vraag wat de jongeren hebben besproken. Vinden ze het goed dat Hiba advies vraagt? Zouden zij dat ook zo aanpakken als ze zich zorgen maken over een vriend? Waarom is het zo lastig om hulp te vragen in dit geval?

Benadruk dat als je echt zorgen maakt over iemand (en vermoedt dat iemand een eetstoornis of depressie heeft of het leven niet meer zit zitten), dat het dan slim is om hulp te vragen aan

een volwassene die je vertrouwt. Je kunt ook altijd bellen naar je huisarts of praat met de vertrouwenspersoon op school.

Tip: op Kindertelefoon.nl, 113.nl of proud2bme.nl vind je meer informatie en lees je ook hoe je hulp kunt inschakelen.

SCHERM 9

Twee is max!

Lees het gesprek op het scherm samen door.

Vraag: Wat vind je van dit gesprek?

Zet de timer aan en laat de jongeren in groepjes het gesprek bespreken. Zijn de twee minuten om? Vraag wat ze hebben besproken. Snappen ze dat Lieve in opstand komt? Is het terecht dat de leraar Lieve de klas uitstuurt? Hebben ze zelf weleens zo iets meegemaakt? Wat kun je het beste doen als er iets gebeurt waar je het niet mee eens bent?

Sluit dit onderdeel af door te vragen welke gesprekstips jullie met elkaar kunnen vaststellen.

Probeer ze te koppelen aan de voorbeeldgesprekken die jullie net hebben besproken en de reacties van de jongeren hierop.

Dat kan gaan over:

- Gesprekken kun je niet forceren. Als iemand echt niet wil praten, kun je wel aangeven dat je er voor iemand wilt zijn.
- Als je je zorgen maakt of zelf met heftige problemen worstelt, vraag dan hulp. Aan een vriend, broer, zus, tante, leraar, je ouders, de huisarts, de vertrouwenspersoon op school of anoniem via de Kindertelefoon.nl.
- Je mening geven als je iets oneerlijk vindt. De toon waarmee je dat doet, heeft vaak effect op hoe je mening overkomt en of mensen naar je luisteren.
- Vertelt iemand een probleem aan jou, luister dan en oordeel niet. Hou je mening even voor je en stel eventueel alleen vragen om meer duidelijkheid te krijgen.

SCHERM 10

Ezelsbruggetjes voor een goed gesprek

Wil je écht een goed gesprek met elkaar voeren? Houd deze ezelsbruggetjes in je achterhoofd:

Laat OMA thuis

Oftewel: hou tijdens een gesprek je Oordelen, Mening en Adviezen voor je.

Gebruik alleen deze LSD

Hiermee wordt bedoeld dat je tijdens het gesprek Luistert, Samenvat en Doorvraagt.

Neem altijd ANNA mee

Dit betekent dat je Altijd moet Navragen en Nooit moet Aannemen.

Smeer NIVEA

Oftewel: Niet Invullen voor Een Ander. Het is een valkuil om te denken dat je weet wat een ander bedoelt.

Wees een gerust een OEN

Sta Open voor de mening van een ander, wees Eerlijk over wat je er zelf van vindt, maar Nieuwsgierig naar de motivatie van de ander.

Tips voor een goed gesprek

Neem de tips met de jongeren door. Laat ze in duo's een gesprek van 2 minuten met elkaar voeren.

De een stelt de vraag: 'Wat is jouw mening over...' De ander geeft antwoord. De vragensteller gebruikt een van de gesprekstechnieken die op het scherm staan. Draai de rollen na 2 minuten om

en start de tijd opnieuw. Laat de jongeren hun gesprek evalueren als de tijd erop zit. Wat vonden ze van de gesprekken? Hoe voelde het voor de vragensteller en voor degene die antwoord gaf? Welke technieken werden gebruikt? Bespreek dit kort klassikaal na. Wat levert het volgens de jongeren op als je op je gesprekstechniek let?

SCHERM 11

Wat neem je mee?

Vertel de jongeren dat je ter afsluiting nog een paar vragen met ze wil doornemen. De vragen zijn vooral bedoeld om de jongeren te laten reflecteren op zichzelf en de onderwerpen, en ze dienen als geheugensteuntje voor welke onderwerpen zijn besproken tijdens de twee lessen. Afhankelijk van de tijd kun je de vragen kort of wat uitgebreider klassikaal bespreken.

Lees de vraag op het scherm voor. Weet jij nu beter waardoor jij je goed of slecht voelt? Geef een of meerdere jongere(n) kort het woord en ga door naar het volgende scherm.

SCHERM 12

Stress

Verwijs even naar de stresstest die de jongeren hebben gemaakt en de uitleg over de opbouw van stress, en het belang van weer tot rust komen daarna.

Snappen de jongeren nu beter hoe stress werkt en hoe je daarmee om kunt gaan? Kunnen ze 2 lichamelijke of mentale signalen aangeven die erop wijzen dat ze last hebben van stress? Geef een of meerdere jongere(n) kort het woord en ga door naar het volgende scherm.

SCHERM 13

En ontspan...

Wat helpt bij het tot rust komen en ontspannen na stress verschilt per persoon. Weten de jongeren wat ze blij maakt en wat ze kan helpen? Geef een of meerdere jongere(n) kort het woord.

SCHERM 14

Hoe gaat het met je?

Young Impact gelooft dat iedere jongere een verschil kan maken voor een ander, en dat als we dat met zijn allen doen, we heel veel positieve impact op onszelf en onze omgeving maken. Daar gaat de wereld er mooier van uit zien en gaan wij ons fijner van voelen. Wat kun jij doen voor een ander binnen het thema mentale gezondheid? Hoe kijken de jongeren daar nu naar? Zijn ze van plan om nu vaker met mensen in hun omgeving te bespreken hoe het met ze gaat? Kunnen ze iets doen voor een ander om een ander beter te doen voelen of blij te maken? Vinden ze dit moeilijk? Wat kan hen hierbij helpen? Geef een of meerdere jongere(n) kort het woord en laat de klas met elkaar bedenken wat ze voor een ander kunnen doen.

SCHERM 15

Sluit de les af

Wijs de jongeren – als de challenges niet op school zijn uitgevoerd - nogmaals op de drie challenges waar ze thuis mee verder kunnen. Het werkblad Challenges dat ze hierbij nodig hebben is in les 1 al uitgedeeld. Daag ze ook uit om de komende tijd zelf te oefenen met de tools die ze in de challenges geleerd hebben. Lees de tekst op het scherm voor en sluit de les af.