



Leskaart bij  
tentoonstelling OPEN  
over depressiviteit

Een open  
gesprek over  
mentale  
gezondheid



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek

Deze leskaart is gebaseerd  
op de leskaart van:



**Steeds meer jongeren in Nederland hebben te maken met psychische klachten zoals slecht slapen, piekeren en angstklachten. Ook in regio Gooi en Vechtstreek ervaren jongeren deze klachten, zelfs meer dan landelijk (Gezondheidsmonitor Jeugd 2021). Herkent u als professional, deze emotionele en gedragsproblemen bij uw leerlingen? En wilt u daar iets aan doen?**

**Deze leskaart kunt u gebruiken in combinatie met de buitententoonstelling OPEN over depressiviteit. In de les krijgen leerlingen/studenten handvatten aangereikt om open over mentale gezondheid, en mogelijk hun eigen ervaringen met dit thema te praten.**

De tentoonstelling staat in het najaar van 2022 in:

- Bussum op het Julianaplein van 10-30 oktober
- Hilversum in het Dudokpark van 1-28 november

Als alternatief voor een bezoek aan de tentoonstelling kunt u ook de [fotokrانت](#) gebruiken. Een fysiek exemplaar kunt u kosteloos opvragen bij [m.welsink@ggdgv.nl](mailto:m.welsink@ggdgv.nl).

*Het lesmateriaal is geschikt voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (van vmbo-basis tot vwo) en voor de onderbouw van het mbo (niveau 3 en 4).*

## Voor de docent

In totaal bent u 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 psychische klachten of problemen.

### Benodigheden

- ✓ Werkbladen
- ✓ Bezoek aan de tentoonstelling, een of meerdere fysieke fotokrانتen of computers zodat de fotokrانت online bekeken kan worden.

*Als jullie de buitententoonstelling gaan bekijken, bedenk dan van tevoren of u alle onderdelen van deze leskaart buiten wil doen of dat u het deels binnen in de klas doet en een deel buiten.*

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

## Opbouw

Onderdeel	Tijdsduur	Omschrijving	Notities
1. Introductie les	5-10 minuten	Korte introductie over wat de leerlingen/studenten kunnen verwachten van de les.	..... ..... .....
2. Waardenverkenning	30 minuten	Mening vormen door middel van stellingen.	..... ..... .....
3. Ervaringsverhalen	25-30 minuten	Door middel van de ervaringsverhalen uit de tentoonstelling (of fotokrant) het gesprek aan gaan in de klas over mentale gezondheid.	..... ..... .....
4. Afsluiting	5 minuten	Gezamenlijke afsluiting waarbij wordt teruggekoppeld naar wat er is geleerd.	..... ..... .....

### 1. Onderdeel 1 | Introductie (5-10 minuten)

- ✓ Begin de les met een korte introductie over de les van vandaag.
  - Benoem wat de leerlingen/studenten kunnen verwachten van de les van vandaag.
  - Benoem dat er gevoelige onderwerpen ter sprake kunnen komen en dat u wenst dat iedereen respectvol met elkaar omgaat.
  - Benoem verder wat u als docent verwacht van de leerlingen/studenten.

### 2. Onderdeel 2 | Waardenverkenning (30 minuten)

- ✓ 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 er stellingen voorgelezen worden en dat er van hen verwacht wordt om een plek in te nemen op de schaal van eens tot oneens.
- ✓ Kies een stelling uit een van de thema's (zie pagina 6) en lees deze voor. Geef de leerlingen/studenten wat tijd om hun mening hierover te vormen en een plek te kiezen op het spectrum die bij hun mening past. 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 meningsverschillen zijn kunt u de klas met elkaar in discussie laten gaan. Als dit niet het geval is, kunt u ervoor kiezen om de discussie 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 meningen zitten, of wat leerlingen/studenten belangrijke onderwerpen vinden. Kies op basis hiervan de volgende stelling.

### 3. Onderdeel 3 | Ervaringsverhalen (25-30 minuten)

- ✓ Introductie: Vertel de leerlingen/studenten dat ze in de vorige oefening vooral bezig waren met het onderbouwen van hun mening en dat ze nu aan de slag gaan met ervaringsverhalen van jongeren met psychische klachten.
- ✓ Verdeel de klas in tweetallen en deel de werkbladen uit.
- ✓ Vertel de leerlingen/studenten dat ze de ervaringsverhalen kunnen bekijken en er twee mogen uitkiezen die ze aanspreken. Hierover gaan ze in tweetallen het werkblad invullen.
- ✓ Laat de leerlingen/studenten rondlopen of bladeren in de fotokrant. Geef de klas daarna wat tijd om de vragen te beantwoorden op de werkbladen.
- ✓ Bespreek klassikaal de vragen naar aanleiding van het eerste verhaal dat ze kozen;
  - Waarom hebben jullie dat opgeschreven? Aan wat kan je dit merken?
  - Wat vind je van het verhaal?
  - Herken je dit bij jezelf of bij iemand uit je omgeving?
- ✓ Herhaal dit proces met het tweede ervaringsverhaal.
  - Welk verhaal roept meer herkenning op?
  - 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 je vrienden/ vriendinnen op je zouden reageren als jij dit aan hen zou vertellen?

### 4. Onderdeel 4 | Afsluiting (5 minuten)

- ✓ 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?
  - Wat wist je niet en heeft nu je mening veranderd?
- ✓ 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.

## STELLINGEN WAARDEVERKENNING (Onderdeel 2)

### Algemeen

- Ik vind dat er genoeg plekken zijn waar jongeren terecht kunnen met psychische 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 psychische 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 problemen zou hebben.
- Het is in mijn omgeving heel normaal om te praten over je psychische 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 psychische klachten zal ik ervoor zorgen dat hij of zij hulp gaat zoeken, al wil diegene dat zelf niet.

