



HANDREIKING MENTALE GEZONDHEID IN HET VO

Wat jongeren binnen het onderwijs nodig hebben om hun mentale gezondheid te versterken.

Voordat je start:

- Bedenk dat veel problematiek die leerlingen ervaren niet direct gerelateerd is aan een psychische stoornis, maar het dit wel kan worden indien iemand er alleen mee rond blijft lopen. Start je aanpak vanuit normalisering: omgaan met ups en downs in het leven. Veel kennis zit al in de groep leerlingen, maak daar gebruik van. Neem bij elke stap de kennis van jongeren mee. Kijk [hier](#) voor meer info. Praten over wat je bezighoudt is de start van de oplossing en niet het laatste zetje in de verkeerde richting. Hoe kan jouw onderwijsinstelling een steunende omgeving creëren?

Het start met woordkeuze: woorden als mentaal, psychisch en geestelijk spreekt docenten en jongeren vaak minder aan, het maakt het onderwerp zwaar en medisch. Verpak de boodschap bijv. in: 'hoe zorg je goed voor jezelf en voor een ander'.

✓ VERKEN JE VEERKRACHT!

- Vergroot kennis bij **alle medewerkers van een school** van docent tot conciërge tot directeur, door een training aan te bieden over wat mentale gezondheid inhoudt.
Docententraining 'Luister Eens': met jongeren in dialoog over mentale gezondheid' is kosteloos. [lespakket docenten](#)
De ervaringen met de training kan je agenderen op een teamoverleg, zo heb je automatisch een gesprek over het onderwerp binnen het team.
Motivatie: een school is geen zorginstelling, toch is een goede mentale gezondheid voor leerlingen de basis om je te kunnen concentreren en gemotiveerd te zijn om doelen te behalen.
Praktijkvoorbeeld: [Tabor college Hoorn](#)
- **Ondersteun leerlingen om zelf meer grip te houden op hun dagelijks leven**, hun energie en motivatie. Dat kan door (tijdens mentorlessen) in gesprek te gaan. Dit geeft herkenning, erkenning en dat zijn de eerste stappen naar veerkracht. Veel kracht zit in de peer groep. Zie voor meer informatie de [databank VO raad](#)
- De volgende **schoolprogramma's worden door veel scholen enthousiast ontvangen** om met een klas in gesprek te gaan over mentale gezondheid: hoe zorg je nou goed voor jezelf en voor een ander?

Project Comeback		Mbv topsporters veerkracht versterken	1-3 lessen
Mind Young Academy		Peer educators doorbreken het taboe op mentale klachten	3 lessen
Taboeiend		Mbv van oa een robot taboe op mentale klachten doorbreken	5 lessen
Je brein de baas		In gesprek over mentale gezondheid in een mentorles	3 lessen
Braive		In gesprek over mentale gezondheid icm ontspannings oefeningen	Aantal lessen is optioneel
KIC		Vergroten van sociaal welbevinden middels fysieke oefeningen en gesprekken	38 lessen per jaar In klas 1,2 en 3

In [de databank van het NJI staan](#) nog meer bewezen effectieve interventies. Neem voor advies contact op met de [gezonde school adviseur](#) in jouw regio.

Randvoorwaarde: **ervaringsdeskundigheid** en **storytelling** werken goed in combinatie met een **peer to peer aanpak**

Tip: als onderwijsinstelling heb je zelf veel kennis en kunde in huis: verpak het onderwerp in een aantrekkelijk jasje zoals een leerlijn leiderschap, een sportles of maak samen met leerlingen een expositie. Een fototentoonstelling is ook een methode om het gesprek te voeren over emoties en veerkracht. Een theatervoorstelling (KIKID, Time Out) is ook een goed vertrekpunt.

✓ **EEN MENTAAL GEZONDE OMGEVING!**

- Er zijn altijd docenten in het team die de huidige problematiek van jongeren als overdreven ervaren. Ook dit is een goed onderwerp om te belichten in je docententeam. Ga in gesprek met leerlingen welke eisen het huidige leven stelt aan jongeren en je zult versteld staan. Storytelling werkt hierbij heel goed.
- Wist je dat veel tieners in de avond nog vaak meldingen van school ontvangen over bijvoorbeeld cijfers, huiswerk en/of roosterwijzigingen. Dit kan veel stress en onrust brengen, met name omdat hun ouders op dezelfde apps op hetzelfde moment dezelfde push-meldingen krijgen. Hiermee dragen scholen (onbewust) bij aan het overmatig schermgedrag laat in de avond bij als indirect ook aan de het verslechteren van zowel de slaapgezondheid als de schoolprestaties van tieners.

✓ **OVERAL EEN LUISTEREND OOR!**

- Kunnen alle personen in jouw school een **luisterend oor** bieden aan een leerling? Vragen ze naar schoolresultaten of naar hoe het met de leerling gaat als persoon?
- Als je praat over mentale gezondheid is het belangrijk dat je hier follow up aan geeft door te noemen waar een student terecht kan voor laagdrempelige ondersteuning, dichtbij en beschikbaar. Jongeren praten naast mentoren graag met andere jongvolwassenen. [Hier](#) vind je een overzicht bij de adressen bij jou in de buurt.
- Via jongerenhulponline.nl kan een leerling ook buiten kantooruren terecht voor een luisterend oor via chat, whatsapp en door te bellen.