



Ongeveer drie miljoen mensen in Nederland hebben jaarlijks psychische klachten. Toch rust er nog vaak een taboe op psychische problemen, terwijl het iedereen kan overkomen. Veel mensen durven niet over hun problemen te praten uit schaamte of uit angst 'gek' gevonden te worden. Met dit lespakket voor middelbare scholen willen we meer inzicht geven in, en begrip creëren voor mensen met psychische aandoeningen.

Toelichting

www.hoezonormaal.nl

Op een speelse wijze
bespreekbaar maken

Het onderwerp leeft vaak
bij leerlingen omdat het
speelt in hun omgeving

Gratis voorlichtingsles

scholierenvoorlichting@ggzcentraal.nl

Wanneer u als docent in uw les het onderwerp psychiatrie – psychische klachten wilt behandelen, kunt u gebruik maken van de website www.hoezonormaal.nl.

Voorlichtingsles met lesbrief

De lesbrief biedt u handvatten om de website in de middelbare schoolklas met de leerlingen te doorlopen. Het accent van dit programma ligt op het geven van informatie over psychische aandoeningen, en op de vooroordelen (het stigma) die er vaak zijn over dit onderwerp. Tijdens het doorlopen van het programma wordt het onderwerp op een speelse wijze bespreekbaar gemaakt.

Het is goed om te bedenken dat veel mensen zelf, of in hun omgeving, te maken hebben met psychiatrische of psychische problematiek; het onderwerp leeft vaak ook bij leerlingen. Daarom is het belangrijk om, naast de aangeboden lesstof, tijdens de les ruimte te bieden aan vragen en verhalen van leerlingen. En om, waar nodig, leerlingen na de les verder te helpen door naar hen te luisteren, of hen door te verwijzen naar hulp.

Voorlichtingsles met professional en ervaringsdeskundige

GGz Centraal biedt voor klassen op middelbare scholen gratis voorlichtingslessen aan. Een professional en een ervaringsdeskundige komen tijdens een les vertellen over psychiatrie. Het verhaal van de ervaringsdeskundige maakt vaak grote indruk, en helpt om het gesprek over dit onderwerp, en over de (voor-)oordelen, met de leerlingen op gang te brengen.

Wilt u een les organiseren met een professional en een ervaringsdeskundige, dan kunt u een mail sturen naar scholierenvoorlichting@ggzcentraal.nl

Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Ongeveer drie miljoen mensen in Nederland hebben jaarlijks psychische klachten. Toch rust er nog vaak een taboe op psychische problemen, terwijl het iedereen kan overkomen. Veel mensen durven niet over hun problemen te praten uit schaamte of uit angst 'gek' gevonden te worden. Met dit lespakket voor middelbare scholen willen we meer inzicht geven in, en begrip creëren voor mensen met psychische aandoeningen.

Lesbrief

- 1) Begin de les met het stellen van 3 open vragen aan de leerlingen. De vragen kunnen in de klas, of in kleine groepjes, besproken worden, met aansluitend een korte terugkoppeling in de hele klas.

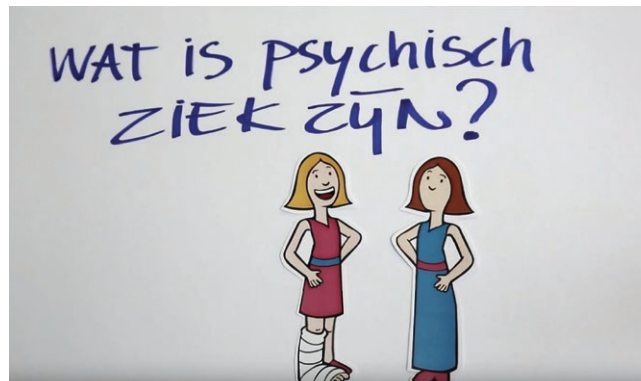
DRIE VRAGEN

- 1 Welke psychische aandoeningen ken je?
- 2 Ken je iemand met een psychische aandoening?
- 3 Heb je er in je omgeving mee te maken gehad?

- 2) Bekijk het filmpje en bespreek kort na .

FILMPJE

Waarom kan een psychische aandoening moeilijker zijn dan een lichamelijke ziekte. Bekijk het filmpje "Wat is psychisch ziek zijn?" op de website www.hoezonormal.nl
www.hoezonormal.nl/wat-is-psychisch-ziek-zijn/



- 3) Vraag aan de leerlingen welke psychiatrische aandoeningen zij kennen. Loop daarna op de site de informatie door over de 6 veel voorkomende psychische aandoeningen.

KENNIS OP DOEN

Wat zijn de meest voorkomende aandoeningen?
Bekijk het overzicht van de 6 veel voorkomende aandoeningen:
<http://hoezonormal.nl/wat-is-psychisch-ziek-zijn/>



Depressie



Autisme



Eetstoornis



Persoonlijheidsstoornissen



Angst en paniekstoornissen



Psychose

4) Door middel van een gesprekje mét een 'stoorzender' ervaren de leerlingen wat het doet als je stemmen in je hoofd hoort.

OEFENING

Ervaar hoe het is om stemmen te horen in je hoofd.

- Maak groepjes van drie personen. Persoon 1 en 2 gaan een gesprek voeren.
- Persoon 1 stelt de onderstaande vragen (bedenk gerust extra of andere vragen).
- Persoon 2 probeert gewoon antwoorden te geven op de vragen die gesteld worden.
- Persoon 3 leest de tekst 'stemmen in je hoofd' hardop (zie bijlage 1).

Vraag 1- Vertel iets over je hobby. Wat houdt het in? Wat is er zo leuk aan?

Vraag 2- Wat heb je vandaag gedaan?

Vraag 3- Wat heb je deze week gegeten?

5) Ervaar hoe iedereen onbewust stigmatiseert....

WIE VAN DE DRIE

Gezamenlijk of in groepsverband. Geef aan wie de persoon met de psychische aandoening is, aan de hand van hun verhaal.

<http://hoezonormaal.nl/stigma-en-vooroordelen/>

Bekijk gezamenlijk het antwoord via het digibord.



6) Als er in de klas mensen met ervaringen zijn, kunnen zij hun eigen ervaringen hier vertellen en vertalen naar tips.

TIPS & TOPS

Wat vind je van Tips & Tops? Heb je zelf ideeën over wat je wel en wat je niet moet doen? http://hoezonormaal.nl/tips_en_tops/



7) Bekijk als afronding een aantal filmpjes om te zien hoe stigma werkt.

FILMPJES

Herkenbare (grappige) voorbeelden over vooroordelen

http://hoezonormaal.nl/tips_en_tops/



bijlage: Stemmen in je hoofd

LEES DEZE TEKST HARDOP TIJDENS ONDERDEEL 4

Wie zit er achter mijn rug om over mij te praten?
Wat zie je er vandaag weer overdreven uit.
Niemand vindt jou interessant.
Je ziet er niet uit, heb je slecht geslapen?
Ze doen als of ze belangstelling tonen, maar dat is echt niet zo!
Drie patat met en een kroket.
Dit is een fake tekst.
Hij is niet bedoeld om te lezen.
Drie patat met en een kroket.
Want jij bent eigenlijk helemaal niets.
Wie zit er achter mijn rug om over mij te praten?
Wat zie je er vandaag weer overdreven uit.
Niemand vindt jou interessant.
Je ziet er niet uit, heb je slecht geslapen?
Ze doen als of ze belangstelling tonen, maar dat is echt niet zo!
Drie patat met en een kroket.
Dit is een fake tekst.
Hij is niet bedoeld om te lezen.
Drie patat met en een kroket.
Want jij bent eigenlijk helemaal niets.
Wie zit er achter mijn rug om over mij te praten?
Wat zie je er vandaag weer overdreven uit.
Niemand vindt jou interessant.
Je ziet er niet uit, heb je slecht geslapen?
Ze doen als of ze belangstelling tonen, maar dat is echt niet zo!
Drie patat met en een kroket.
Dit is een fake tekst.
Hij is niet bedoeld om te lezen.
Drie patat met en een kroket.
Want jij bent eigenlijk helemaal niets.
Wie zit er achter mijn rug om over mij te praten?
Wat zie je er vandaag weer overdreven uit.
Niemand vindt jou interessant.
Je ziet er niet uit, heb je slecht geslapen?
Ze doen als of ze belangstelling tonen, maar dat is echt niet zo!
Drie patat met en een kroket