

Wat doen scholen voor je psychische gezondheid?

Jonny gaat met tegenzin naar school. Het lukt hem gewoon niet om geconcentreerd mee te doen. 's Ochtends kan hij haast niet opstaan, hij is de hele tijd moe, hij heeft zelfs geen zin in gamen en lekker eten. Het heeft ook allemaal geen zin, denkt hij, ik kan toch niks. Hij voelt zich nu al een paar maanden zo en weet zelf niet waarom. Wanneer hij op een dag gespijeld heeft omdat hij niet uit bed wilde komen, praat hij lang met zijn vader. Eigenlijk vindt Jonny het gek om naar de huisarts te gaan, want er is toch niets aan de hand met zijn lijf? Maar hij gaat toch. De huisarts concludeert: 'Ik denk dat je een depressie hebt. Het is goed dat je gekomen bent.'

Psychische ziektes

Iedereen heeft wel eens een 'dipje', een baaldag of een hele baalweek. Dan is er vaak een reden waarom de negatieve gevoelens begonnen. Maar als die negatieve gevoelens er zonder reden zijn en ook niet verdwijnen, kom je op een **kritiek** punt. Je kunt er niet meer zelf uitkomen, er is meer aan de hand. Een depressie is een psychische aandoening. Bij een psychische, ook wel geestelijke of mentale ziekte, gebeurt er iets in je brein waardoor je gedrag en gevoel anders is. Andere psychische aandoeningen zijn bijvoorbeeld angststoornissen, anorexia, een bipolaire stoornis, verslaving, of misschien bekender: ADHD en autisme. Net als bij andere ziektes is er hulp en behandeling mogelijk.

Om depressieve gevoelens **het hoofd** te **bieden**, is een gezonde levensstijl belangrijk: voldoende slapen en bewegen, gezond eten. De Romeinen zeiden al: 'Een gezonde geest in een gezond lichaam.' Sociaal contact, je tijd doorbrengen met vrienden en familie, helpt ook. Toch is dat niet altijd voldoende. Veel mensen hebben een psychische ziekte, ook als ze erg gezond leven. Er zijn dan behandelingen mogelijk met gesprekstherapie of medicatie.

Praat erover

De weg naar hulp is niet altijd makkelijk, omdat een psychische aandoening niet zo zichtbaar is als een gebroken been of hooikoorts. Jongeren

kunnen bang zijn voor opmerkingen en vooroordelen. Maar waarom is het heel normaal dat je naar de opticien gaat als je niet scherp ziet, maar vinden we het 'gek' als iemand naar een psycholoog gaat? We zouden over psychische ziektes moeten praten zoals we praten over sportblessures of hooikoorts. Als we dat doen, kunnen we op tijd **erkennen** dat iemand meer hulp nodig heeft.



Sommige mensen vinden dat school die gesprekken moet voeren, omdat veel psychische aandoeningen **gepaard gaan met** een slechtere concentratie of minder interesse in school. Dus als hier meer over bekend is, en jongeren er eerder over in gesprek gaan, kunnen ze beter geholpen worden en gaan ze het beter doen op school. Trouwens, iedereen heeft wel eens stress dóór school, goed om het daar eens over te hebben! Maar anderen vinden dat je gezondheid een **privékwestie** is, iets wat je met je ouders of je huisarts bespreekt. Bovendien hebben scholen al heel veel verplichte onderwerpen op het programma.

Gelukslessen

Als je kijkt naar hoe gelukkig tieners in Nederland zijn **ten opzichte van** tieners in andere landen, gaat het hier best goed: 90% van de jongeren geeft zijn leven een voldoende. Maar dat cijfer daalt wel naarmate tieners ouder worden, vooral bij meisjes. Uit onderzoek blijkt dat gelukkige pubers gelukkige volwassenen worden. Jacqueline Boerefijn, een docente biologie, maakte daarom gelukslessen. Het is goed om over je mentaal welbevinden te praten vóórdat het misgaat, vindt ze. Als je de aandacht richt op geluk voor alle leerlingen, in plaats van alleen op problemen, voelen ze zich beter en kunnen zij allemaal beter met tegenslag omgaan.

Hebben we lessen in geluk nodig?

Wat doen scholen voor je psychische gezondheid?

Leer de nieuwe begrippen: **kritiek** – **het hoofd bieden** – **erkennen** – **gepaard gaan met** – **ten opzichte van**.

kritiek (bijvoeglijk naamwoord): gevaarlijk, ernstig

VOORBEELD: Mensen die depressief zijn en geen hulp krijgen, kunnen in een **kritieke** situatie komen.

VRAAG: Hoe zorg je ervoor dat mensen hulp krijgen voordat het **kritiek** wordt?

Kritiek is ook een zelfstandig naamwoord:
De rector heeft kritiek op programma's tegen pesten online, want ze gelooft niet dat ze werken.

het hoofd bieden: zich verzetten tegen, weerstand bieden

VOORBEELD: Als je je lekker voelt en zelfverzekerd bent, kun je meer problemen **het hoofd bieden**.

VRAAG: Zou iedereen moeten leren hoe je depressieve gevoelens **het hoofd moet bieden**?

erkennen: inzien, toegeven

VOORBEELD: Als je niet **erkent** dat je een probleem hebt, kun je het ook niet oplossen.

VRAAG: **Erkennen** we op scholen de mentale problemen van jongeren wel voldoende?

gepaard gaan met: samengaan met

VOORBEELD: Depressies **gaan** vaak **gepaard met** angsten.

VRAAG: **Waarmee gaan** depressies nog meer **gepaard**?

ten opzichte van: wat betreft, in vergelijking met

VOORBEELD: **Ten opzichte van** psychische problemen is er niet altijd begrip.

VRAAG: Denk je dat (jouw) leraren een positieve houding hebben **ten opzichte van** gelukslessen?

Wat doen scholen voor je psychische gezondheid?

We kunnen ons al geen leven meer voorstellen zonder sociale media. De apps brengen ons 24/7 in contact met vrienden en vreemden, de berichten informeren en vermaken ons. Vooral jongeren zijn er dol op, want het puberbrein vindt sociaal contact erg belangrijk. Maar kunnen jongeren wel **het hoofd bieden** aan de effecten van sociale media?

We moeten **erkennen** dat er jongeren zijn die geen grenzen kennen in het gebruik van hun smartphone. 's Avonds en 's nachts gaan de meldingen van berichtjes en reacties door. Nu **gaat** de puberteit al **gepaard met** laat naar bed gaan en een slaapttekort, en slecht slapen is niet goed voor je mentale gezondheid. Maar veel mensen maken zich ook zorgen over de berichten op sociale media. Alles ziet er mooi uit online, maar het leven is niet altijd mooi en er wordt ook gepest via de digitale kanalen. Sommige jongeren die het al moeilijk hebben, komen hierdoor in een **kritieke** situatie terecht. Je kunt echter ook steun vinden bij mensen via de sociale media. Moeten we een voorzichtigere houding aannemen **ten opzichte van** sociale media?

ONTDEKVRAG

Hoe onderzoek je of sociale media gelukkig maken?

Je doet een natuurwetenschappelijk onderzoek om te bekijken of sociale media goed zijn voor jongeren. Een natuurwetenschappelijk onderzoek heeft altijd vaste stappen.

Eerst doe je een **observatie**, zoals hierboven in de tekst staat: je ziet dat sociale media positieve of negatieve gevolgen kunnen hebben voor de mentale gezondheid van jongeren. Dat wil je verder onderzoeken. Je **probleemstelling** of onderzoeksvraag is: voelen jongeren zich mentaal beter of slechter als ze meer tijd doorbrengen op sociale media?

Ga nu zelf na wat de volgende stappen voor dit experiment moeten zijn (**hypothese** en **experiment**), op zo'n manier dat het een goed onderzoek wordt met **resultaten** en een **conclusie**. Als hulpmiddel krijg je de onderstaande tabel en slotvragen.

dag/datum	tijd op sociale apps	gevoel deze dag (1 somber – 5 blij)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Slotvragen:

1. In deze tabel staat alleen de hoeveelheid tijd op sociale media. Wat kan nog meer jouw gevoel op een dag beïnvloeden?
2. Jij vult deze tabel in en je weet al waarover het onderzoek gaat. Op welke manier zou je dit nog beter kunnen onderzoeken, met andere personen?

Wat doen scholen voor je psychische gezondheid?

Spreek je uit in een socratisch gesprek! Je hebt nu genoeg kennis over het onderwerp om samen te bespreken of school meer aandacht moet hebben voor psychische gezondheid. Je gaat met elkaar in gesprek door elkaar vragen te stellen.

Kies een van de vragen hieronder. Een leerling begint door zo'n beginvraag hardop te stellen en te beantwoorden. Andere leerlingen reageren niet met tegenargumenten, maar met vragen. De eerste leerling probeert daarop ook te antwoorden. Na twee of drie vragen gaat de beurt naar een andere leerling, die een volgende beginvraag kiest en vragen krijgt, en zo verder.

Gebruik in je antwoorden de nieuwe begrippen: **kritiek – het hoofd bieden – erkennen – gepaard gaan met – ten opzichte van.**

Vragen	Kies je vraag en noteer alvast wat jouw eerste antwoord zou zijn.
A. Wat weet je al van psychische aandoeningen?	
B. Wat zou je nog meer willen weten?	
C. Welke (voor)oordelen over psychische problemen ken je?	
D. Wat is nodig om je in het algemeen mentaal goed te voelen?	
E. Wat kan school doen om ervoor te zorgen dat het mentaal goed gaat met leerlingen?	
F. Wie / wat heb jij nodig als het tegenzit?	
G. Wat kun je doen als het langdurig niet goed gaat?	
H. Hoe kun je een ander helpen als het niet goed gaat?	
I. Hoe kan school helpen als het niet goed gaat?	
J. Waarom is psychische gezondheid wel / niet de taak van school?	
K. Wat denk jij van gelukslessen?	

Deze zinnen helpen je om een goede bijdrage te leveren aan het gesprek:

- Kun je daar een voorbeeld van geven?
- Om me goed te voelen, helpt het mij om...
- Als iemand anders het moeilijk heeft, dan probeer ik te helpen door...
- School zou aandacht moeten besteden aan onze psychische gezondheid, omdat...
- Gelukslessen lijken mij wel / niet een goed idee, want...

hulpzinnen!

Wat doen scholen voor je psychische gezondheid?

Schrijf op wat jij denkt over het onderwerp. Gebruik daarbij de nieuwe begrippen: **kritiek – het hoofd bieden – erkennen – gepaard gaan met – ten opzichte van.**

Moet school gelukslessen bieden, ja of nee? Schrijf in volledige, nette zinnen op wat jij vindt en waarom je dat vindt.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Controleer: is je tekst compleet?

Een goede tekst bevat:
☐ een duidelijk standpunt in een duidelijke zin;
☐ een of twee argumenten in duidelijke zinnen;
☐ een duidelijke uitleg (over de invulling van de gymles).

- | Een goede tekst bevat: |
|---|
| ☐ een duidelijk standpunt in een duidelijke zin; |
| ☐ een of twee argumenten in duidelijke zinnen; |
| ☐ een duidelijke uitleg (over de invulling van de gymles). |

Controleer: is elke zin duidelijk? Check: wie / wat / waar / wanneer / waarom / hoe?

Controleer: past elk argument echt bij het standpunt? Check: is er een goede verbinding (want / omdat)? Spreek je jezelf niet tegen?

Verbeter je tekst.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Schrijf creatief! Geef invulling aan een geluksles waarbij leerlingen in kleine groepjes met gesprekskaartjes in gesprek gaan. Jij maakt de tekst voor op de kaartjes. 1) Bedenk open vragen over wie je bent, hoe je je voelt, over onderling contact, talenten, zorgen. 2) Bedenk drie voorbeelden van moeilijke situaties die een jongere tegen kan komen. Beschrijf de situatie duidelijk zodat leerlingen samen kunnen bespreken hoe ze ermee om zouden gaan.