

Je brein de Baas?!

Actueel lesmateriaal om de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs te versterken tijdens en na corona



Je Brein de Baas?!

Les voor alle jongeren in Nederland gericht op versterken mentale gezondheid tijdens en na de coronacrisis

Door:

Liesbeth Meuwissen, arts Maatschappij en Gezondheid, profiel jeugdarts

&

Thera Knopperts, adviseur gezondheidsbevordering en Gezonde School
Adviseur

Meerderheid jongeren mist les
over mentale gezondheid op
school



PROGRAMMA:

- OPBOUW LES
- LESMATERIAAL
- ZELF AAN DE SLAG

Aandacht voor de mentale
gezondheid van jongeren
voorkomt chronische
ziekte

Met wie zitten we hier?



- Welke professionele achtergrond heb je?
- In welke provincie werk je?
- Hoe is het met jou?

Hoe is het met jou?



Blij



Boos



Ontspannen



Gelukkig



Verdrietig



Geïrriteerd



Geschrokken



Verliefd



Teleurgesteld



Bang



Energiek



Moe

Ontstaan van het plan



- De coronamaatregelen hebben invloed op hoe het met jongeren gaat. Meer jongeren voelen zich eenzaam, somber of boos. De situatie beïnvloedt ook hun leervermogen.



Signalen

- Spreekkamer
- krant
- Scholen in de regio Utrecht, en van webinar VO raad Steven Pont (3 feb)

Ook bij de vergelijking met de Check klas 4 sept-dec 2019 (N=4.631) met sept-dec 2020 (N=3.986) laat dit zien:

Psychische klachten ↑ suïcidegedachtes ↑ zelfbeschadiging ↑ zelfvertrouwen ↓

m.n. ♀ vmbo

Problemen met inslapen ↑ concentreren op schoolwerk ↓ m.n. ♂ ♀ vmbo

Ontstaan van het plan



Denktank van JGZ en GB om primaire preventie psychische problematiek te versterken kwam in versnelling → Project versterken mentale gezondheid jeugd

- In gesprek met scholen:
 - Zij willen aandacht besteden aan deze problematiek, maar hoe?
 - Idee psycho-educatie sprak hen aan: wij de inhoud, zij de lessen.
- Brede Samenwerking
 - NCJ, GGD-GHOR, JGZ organisaties
 - Docenten en leerlingen
 - Steven Pont, Ontwikkelingspsycholoog
 - Hanneke Visser, Nederlands Instituut Psychologen



Doel "Je Brein de Baas?!"



- Versterken van de mentale gezondheid van jongeren in het voortgezet onderwijs
- Kennis over de werking van hun brein, stress, gevoelens en handelingsperspectieven.
- Meer grip op zichzelf en tot actie stimuleren. Het delen met anderen leidt tot meer begrip & steun.



Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis

Inhoud

Veranderingen van kind naar volwassene

In deze fase staan 3 behoeften centraal:

- Autonomie
- Relatie
- Capaciteit

(Zelfdeterminatie theorie van Deci en Ryan)

Door coronamaatregelen belemmerd in basisbehoefte → Gevoelens van Somberheid/boosheid/ eenzaamheid

Een normale reactie op abnormale situatie → Actie gevraagd

Verwerkingsopdrachten



Positieve en negatieve ervaringen

Invullen:
Denk eens terug aan het afgelopen jaar en hoe dat was voor jou. Wat was positief (fijn, leuk of grappig)? Wat was negatief (vervelend, stom of naar)? Zijn er dingen die zo fijn of leuk waren dat je wilt dat het blijft bestaan?

Wat is een negatieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?

.....
.....

Wat is een positieve gebeurtenis voor jou het afgelopen jaar?

.....
.....

Wat vond je zo leuk of fijn in het afgelopen jaar dat je wilt dat het blijft bestaan?

Hierdoor kunnen jongeren met elkaar delen en bijpraten:

Erkenning voor de pijn & Identificeren van lichtpuntjes

Niet alleen belangrijk voor jongeren



JE BREIN DE BAAS ?!

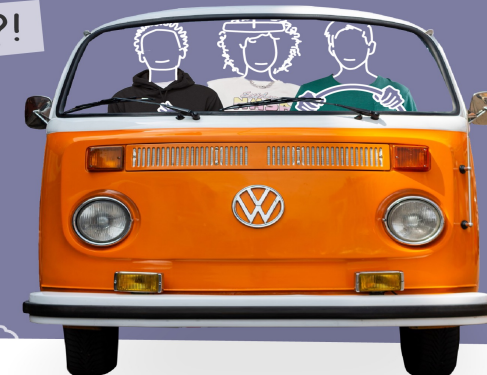
JE BREIN EN STRESS



2/4

Hoe je brein in elkaar zit en stress je denken uitschakelt

JE BREIN DE BAAS ?!



5. Mijn spanning of stress

Stress en spanning werken soms positief en soms negatief. Noem een voorbeeld wanneer spanning jou tegenwerkte en noem een voorbeeld wanneer spanning jou hielp?

Spanning werkte mij tegen, toen ik...

.....
.....

Spanning hielp mij, toen ik...

.....
.....

Bedenk voor jezelf:
ben je een vechter, een vluchter of bevries je als iets spannend wordt?
Bespreek dit met je groepje.

Omcirkel:

Als ik stress heb, dan **vecht** / **vlucht** / **bevries** ik meestal.

Spanning werkte mij tegen, toen ik

Spanning hielp mij, toen ik

Bedenk voor jezelf:
Ben je een vechter, een vluchter
of bevries je als iets spannend
wordt?

Bespreek dit in je groepje



JE BREIN DE BAAS ?!

GRIP OP JE GEVOEL



3 / 4

Waar gevoelens vandaan komen en wat je ermee kunt



JE BREIN DE BAAS ?!

JE STRESS TE LIJF



Hoe je je beter kunt voelen zonder gesprekken.



De docentenhandleiding

Docentenhandleiding

Je Brein de Baas?!

Module 1

Een dubbele crisis - Waarom jongeren extra last kunnen hebben van de coronacrisis.

Geschatte tijdsduur

20 minuten

Lesdoel

Jongeren krijgen erkenning voor de uitdagingen die de corona tijd voor hen met zich meebrengen.

Aan het einde van de les kunnen de leerlingen

- Benoemen waarom de coronacrisis voor jongeren extra uitdagingen biedt.
- Uitleggen dat het normaal is dat grote veranderingen verschillende gevoelens kunnen oproepen.
- Benoemen wat de negatieve en positieve effecten van de coronacrisis zijn voor zichzelf.

Benodigheden

- Digibord met geluid
- Werkblad "Je brein de baas?!"

Vorbereiden

- Uitprinten werkbladen voor alle leerlingen (zie bijlage 1)
- Animatiefilm 1 bekijken
- Opdrachten doornemen en bepalen welke je gaat gebruiken

Opzet van de les

1. Openingsopdracht: Gevoelens herkennen
2. Bekijk Animatiefilm 1: Een dubbele crisis
3. Verwerkingsopdracht 1a of 1b
4. Afsluiting module 1

Extra docenteninformatie

- Zorg voor sociaal-emotionele veiligheid in de klas. Spreek onder andere af dat leerlingen niets hoeven te delen als ze dat niet willen.
- Het is waardevol als je soms ook iets van jezelf vertelt. Zie voor meer informatie "Aandachtspunten" in de inleiding van deze handleiding.

Uitwerking van de les

1. Openingsopdracht: Gevoelens herkennen

Geschatte tijdsduur

5 minuten

Wat

De leerlingen vullen zelf op het werkblad in en bespreken het in tweetallen of klassikaal



De uitleg bij iedere module

- Geschatte tijdsduur
- Doelen
- Benodigheden
- Vorbereiden
- Opzet van de les
- Extra docenteninformatie
- En daarna de uitwerking van de les

3. Verwerkingsopdracht 3.1 – Casusbespreking

Geschatte tijdsduur

15 minuten

Wat

in kleine groepen (8 minuten) en daarna plenair nabespreken (7 minuten).

Instructie

Lees het verhaal van Sam:

Sam zit op de middelbare school. Hij woont bij zijn ouders, zusje en broertje. Zijn ouders hebben een eigen bedrijf, zijn daar druk mee en werken thuis. Zijn broertje en zusje zitten op de basisschool en maken thuis veel lawaai. Sam zit op voetbal en gaat daar 3x per week naartoe. Hij heeft een leuk team. Zijn klas is wel oké en zijn mentor is aardig.

Sam zit de laatste tijd niet lekker in zijn vel en voelt zich alleen. Op school gaat het de laatste tijd ook niet heel lekker. Hij kan zich niet concentreren op de lessen en zijn cijfers gaan achteruit. Sam maakt zich wel eens zorgen over hoe het met hem gaat, maar weet niet goed wat hij kan doen.

Laat de leerlingen op hun werkblad de volgende vragen in groepjes invullen:

Welke negatieve gevoelens spelen er bij Sam?

- *Wat denken jullie dat Sam nodig heeft om zich weer beter te voelen?*
- *Wat zouden jullie Sam adviseren?*

Nabespreken

Bespreek de vragen over Sam klassikaal. Stel vragen als:

Wat heeft Sam nodig? Wat hadden jullie als groepje voor advies voor Sam?

Heb je zelf wel eens een probleem gehad waarvan je niet wist hoe je dat moest oplossen? Ga daar eens in gedachte naar terug? Wat heb je toen gedaan? Heb je nu nieuwe ideeën gekregen over hoe je hiermee om zou kunnen gaan?

NB: Dit hoeven de leerlingen niet klassikaal te beantwoorden, geef wel ruimte als iemand hier nog iets over wil zeggen.



De uitleg bij iedere opdracht

- Geschatte tijdsduur
- Link naar film
- Beschrijving opdracht
- Voorbeeld tekst voor docent.
- Extra docenteninformatie

Opdrachten

7. Mijn spanning of stress

Sam zit op de middelbare school. Hij woont bij zijn ouders, zusje en broertje. Zijn ouders hebben een eigen bedrijf, zijn daar druk mee en zijn thuis. Zijn broertje en zusje zitten op de basisschool en maken thuis veel lawaai. Sam zit op voetbal en gaat daar 3x per week naartoe. Hij heeft een leuk team. Zijn klas is wel oké en zijn mentor is aardig.

Sam zit de laatste tijd niet lekker in zijn vel en voelt zich alleen. Op school gaat het de laatste tijd ook niet heel lekker. Hij kan zich niet concentreren op de lessen en zijn cijfers gaan achteruit. Sam maakt zich wel eens zorgen over hoe het met hem gaat, maar weet niet goed wat hij kan doen.

Welke (negatieve) gevoelens spelen er bij Sam?

-
-
-

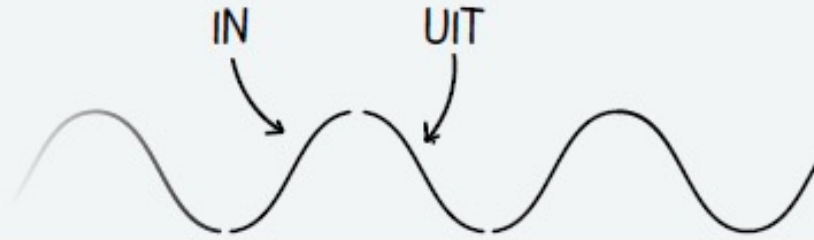
Wat denk je dat Sam nodig heeft om zich weer beter te voelen?
Wat zouden jullie Sam adviseren?

-
-
-



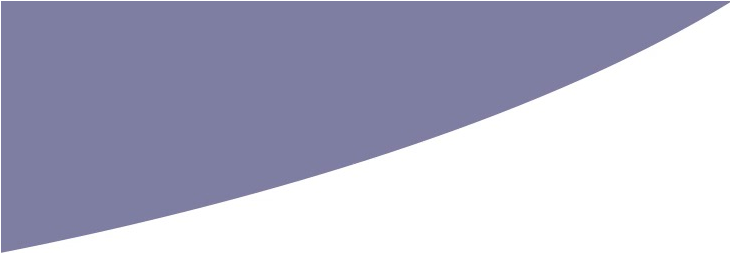
10. Ademhalingsoefening (1e keer)

Teken 1 minuut mee met je ademhaling



Totaal:





ADEMHALINGSOEFENING



Informatieblad voor jongeren

We zitten in een bijzondere tijd door het coronavirus. Veel dingen mogen tijdelijk niet of zijn anders dan anders. Daarom kunnen jongeren meer last hebben van eenzaamheid, boosheid, stress of concentratieproblemen in deze tijd. En dat is logisch.. In de lessenserie 'Je Brein de Baas?!' leer je waarom!

Na het volgen van de lessen kan het zijn dat je met vragen zit. Hiervoor kun je **altijd** contact opnemen met je mentor. Deze kan je ook in contact brengen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw school. Zij kunnen vertrouwelijk met jou in gesprek gaan, op school of bij de GGD.

Ook is het mogelijk om anoniem en gratis te chatten via [JouwGGD.nl/gevoel](https://www.jouwggd.nl/gevoel). Je kunt hier terecht met al je vragen of zorgen. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00. Daarnaast vind je hieronder nog een aantal opties om zelf mee aan de slag te gaan.

Zelf aan de Slag

Slapen, piekeren, stress	Site	Snel Beter in je Vel
Sombere gedachten	Site	Grip op je dip
Mindfulness	App	VGZ Mindfulness Coach
Stemmingsdagboek	App	Daylio
Meer bewegen	App	Ommetje
Gezonde gewoontes	App	Actify

Informatie

Alle onderwerpen	Site	JouwGGD
Apps over gezondheid	Site	GGD Appstore
Psychische klachten	Site	Brainwiki
Eetproblemen	Site	99gram
Gamen	Site	Gameadviesopmaat
Ouder met psychisch probleem	Site	Kopstoring
Drugs, alcohol of roken	Site	DrugsInfo / RokenInfo
Seks en Relaties	Site	Sense
Slapen	Site	SlaapInfo
Zelfbeschadiging	Site	Samen in mijn Schoenen

Direct Contact

Seks en relaties	Site	Sense
Ernstige problemen thuis	Site	Samen Veilig
Roken, drugs, alcohol, gamen	Site	Moti4
Zelfmoordgedachten	Site & Tel	113



Informatieblad voor jongeren

- Algemeen waar leerlingen naartoe kunnen met vragen
- Contactgegevens van GGD zijn invulbaar
- Apps om zelf mee aan de slag te gaan
- Informatie per thema
- Direct contact

Je Brein de Baas?!

Informatie voor ouders van jongeren op het voortgezet onderwijs

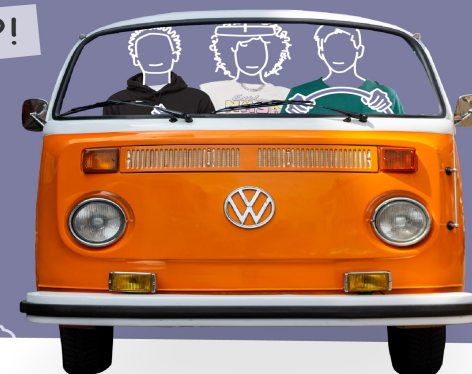
Beste ouder(s)/verzorger(s),

De coronamaatregelen hebben veel invloed op het leven van jongeren. Afspreken met vrienden en sporten is moeilijker en ook naar school gaan is vaak nog geen vanzelfsprekendheid. Zij ervaren dan ook – vaker dan andere leeftijdsgroepen – negatieve gevoelens zoals eenzaamheid, boosheid, stress of problemen met hun concentratie. Dit beïnvloedt ook hun functioneren op school. Als school willen we hier graag aandacht aan besteden.

Binnenkort gaan we daarom starten met het lesmateriaal 'Je Brein de Baas?! Met deze lessenserie willen we jongeren ondersteunen in wat je kunt doen om je beter te voelen, door handvatten te geven hoe om te gaan met stress en hun gevoelens. Bij de lessen krijgen jongeren ook een informatieblad met links naar handige sites en apps over mentale gezondheid.

De coronacrisis kan ook een uitdaging zijn voor u als opvoeder. Voor algemene tips rondom opvoeden tijdens de coronacrisis kunt u [hier](#) terecht. Verder kunt u [hier](#), op de website van het Nederlands Jeugdinstituut, meer lezen over het steunen van uw kind in coronatijd. [Hier](#) kunt u meer informatie vinden over het motiveren van jongeren voor thuisonderwijs.

Als u vragen over uw kind heeft voor de jeugdverpleegkundige of -arts van de school, dan kunt u contact met hen opnemen.



Informatiebrief voor ouders



De evaluatie

Evaluatie

De makers van deze les willen heel graag weten hoe jullie het gevonden hebben. Daarom willen zij jullie vragen om een kort evaluatieformulier in te vullen. Zij kunnen dit gebruiken om de les verder te verbeteren.

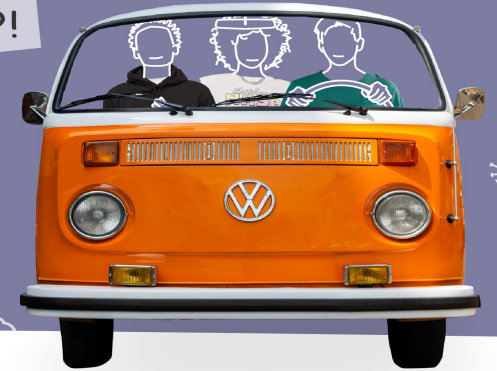
Willen jullie hieraan meedoen? Het is helemaal anoniem.

Het link om te delen met de leerlingen → <https://forms.gle/x15ccuxDdhVs3Hxw7>

En de link naar evaluatieformulier voor docenten → <https://forms.gle/QpfZ5fVqbDtuAoPj8>

Beschikbaar?

JE BREIN DE BAAS ?!



- Het lesmateriaal is gratis toegankelijk op de site van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)
<https://www.ncj.nl/je-brein-de-baas>

- De filmpjes ook op
www.jouwggd/gevoel/jebreindebaas/gevoel
Met korte introductie en tekst daarna



Lesmateriaal



Twee versies:

Voor professionals

Flyer (ruimte eigen logo en contactgegevens)
Informatiebrief voor jongeren (idem)
Filmpjes die ook los gebruikt kunnen worden

Voor scholen

Werkbladen met twee versies: 1.printbare én 2.digitaal invulbare velden
Flyer met NCJ logo
Filmpjes om in serie te gebruiken

Beiden

Handleiding
Ouder brief met invulveld schoolinfo
Filmpje Steven Pont met korte uitleg

Download het lesmateriaal

- [Docentenhandleiding](#)
- [Werkbladen voor leerlingen](#)
- [Werkbladen voor leerlingen](#) (Digitaal invulbaar)
- [Brief voor ouders](#)
- [Flyer Je Brein de Baas?!](#)

BEKIJK HIER DE ANIMATIEFILMPJES

Schoolpsychologen



- Veerkrachtige schoolteams = veerkrachtige leerlingen
- Mentorentraining:
Aanbod aan scholen psynip.nl/schoolpsychologen



Gezonde School Welbevinden



- Kans voor Gezonde School welbevinden
- Kansen voor versterken samenwerking met scholen
- Kans voor verbinding JGZ - Gezondheidsbevordering – schoolpsychologen
- Kansen voor samenwerking met gemeente om gezonde school op de kaart te zetten.

De toekomst



- Nationaal plan voor onderwijs
- 20% van de didactiek naar Pedagogiek (Steven Pont)
- Onderzoek wordt opgezet
- Lesbrieven en doorontwikkeling tot niet-corona specifieke variant



En nu jij!



1. Wordt er op de school/scholen waar jij bij betrokken bent al voldoende aandacht besteed aan versterken mentale gezondheid?
2. Denk jij dat dit lesmateriaal jongeren kan helpen in deze tijd?
3. En denk je dat dit lesmateriaal de samenwerking kan versterken tussen jou en je school/scholen?

In groepjes opdelen: bespreek de volgende vragen en zet de antwoorden straks in de chat

- Welke kansen zie jij voor jezelf/jouw organisatie bij het implementeren van de les je Brein de baas?! in jouw werkgebied?

Afronding



Dank voor de aandacht!

We horen graag van de ervaringen en komen graag nog een keer bij jullie terug.

Voor vragen / opmerkingen:

Mark Weghorst Mweghorst@ncj.nl

Liesbeth Meuwissen Imeuwissen@ggdru.nl

Thera Knopperst tknopperts@ggdru.nl