

HANDLEIDING

VOORBEREIDINGSLES

Hier vind je de voorbereidingsles die je geeft voordat je met de klas de film gaat kijken. De les duurt 45 minuten, maar dat is ook afhankelijk van het gesprek dat je hebt met de klas. Deze les is bedoeld om je zicht te geven op de veiligheid van je klas. Ook geeft het jou als mentor, docent, coach, jongerenwerker of groepsbegeleider informatie over de (individuele) jongeren uit de groep.

Het lesschema ziet er als volgt uit:

Opdracht		Doel	Tijd
1.	Waar denk jij aan bij mentale gezondheid?	De jongeren hebben een beeld bij waar de les en de film over gaan.	5 minuten
2.1.	Groepsopdracht: toren bouwen	Jongeren krijgen inzicht in hun rol binnen de groep.	20 minuten
2.2.	Terugkoppeling	Jongeren zien het verband tussen je veilig voelen in een groep en hun mentale gezondheid.	5 minuten
3.	Gesprek aan de hand van zeven vragen	Jongeren denken na over thema's die in de film voorbijkomen.	15 minuten

Maak gebruik van de templates die we al voor je klaar hebben staan op *AhaSlides*.

- Ga naar **ahaslides.com** en maak er een gratis account (tot 50 deelnemers) aan of log in als je al een account hebt.
- Klik op *Explore ready-made slides*.
- Aan de linkerkant zie je een menubalk met daarin templates. Klik deze aan.
- Zoek vervolgens bovenaan tussen de templates naar *Enkeltje Parijs (Jong Veluwe)*.
- Selecteer en gebruik de templates om met de klas in gesprek te gaan. Hieronder staan de verschillende slides uitgelegd.

Slide 2, 3 & 4

Vertel de jongeren dat jullie komende lessen bezig gaan met het thema mentale gezondheid.

Laat de jongeren inloggen in de omgeving van *AhaSlides*. Als alle jongeren binnen zijn, klik je door naar de eerste vraag (derde slide). Hierin krijgen de jongeren de vraag: waar denk jij aan bij mentale gezondheid?

Terugkoppeling bij de vraag

Mentale gezondheid gaat over hoe het met je gaat in je hoofd – hoe je je voelt, hoe je denkt en hoe je omgaat met dingen die op je pad komen. Dit kan zich ook uiten in je lijf door bijvoorbeeld angstaanvallen en lichamelijke klachten. Het begrip ‘mentale gezondheid’ klinkt soms zwaar of negatief, maar eigenlijk is het een neutrale term: het zegt iets over hoe gezond je mentaal bent, net zoals lichamelijke gezondheid iets zegt over je lichaam. In het nieuws gaat het vaak over mentale issues, en dat is niet vreemd: een op de drie jongeren in Nederland heeft hier last van. Maar mentale gezondheid is breder dan dat – het gaat ook over veerkracht, jezelf kunnen zijn en steun ervaren van anderen als het even niet goed gaat.

Slide 5

Dit is een korte uitleg voor jongeren voor de volgende opdracht. Hieronder staat de uitgebreide beschrijving.

Instructie voor een toren bouwen van papier

Doel van de activiteit

Het doel van deze activiteit is om de jongeren samen te laten werken om een zo hoog mogelijke toren te bouwen van papier. De toren moet zelfstandig blijven staan zonder enige externe ondersteuning.

Daarnaast is het ook de bedoeling dat de jongeren het belang van samenwerking en communicatie ervaren. Dit sluit aan bij het bredere inzicht: als je mentale problemen ervaart en daar niet over communiceert, weten anderen niet hoe het écht met je gaat of waar ze rekening mee moeten houden in het contact met jou. Samenwerking begint bij openheid en luisteren naar elkaar.

Benodigdheden

- genoeg papier voor elke groepje (A4-formaat of ander papier naar keuze)
- scharen (één per groepje)
- timer (bijvoorbeeld op je telefoon of een stopwatch)
- meetlint

Uitleg van de opdracht

Leg uit dat jij zo meteen groepjes gaat maken. Met het groepje hebben ze 15 minuten de tijd een zo hoog mogelijke toren te bouwen. De toren moet alleen bestaan uit papier, zonder gebruik van tape of lijm. Ze kunnen scharen gebruiken om het papier te knippen, maar dit is optioneel. De belangrijkste regel is dat alles uit papier moet bestaan.

Doel

Het groepje met de hoogste toren wint. De toren moet zelfstandig blijven staan zonder hulp van buitenaf. Dit betekent dat er geen extra steun mag zijn (zoals handen of muren).

Groepen maken

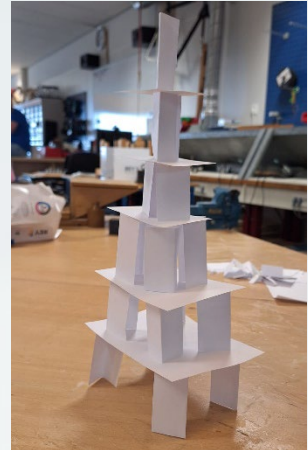
Verdeel de groep in groepjes van 3 à 4 jongeren. Geef iedereen een nummer in willekeurige volgorde door gewoon langs de groep te lopen en om de beurt een nummer op te noemen (bijvoorbeeld 1, 2, 3, 1, 2, 3, enz.). Zo zorg je ervoor dat de groepjes gemixt zijn en niet alleen uit vrienden bestaan. Dit maakt de samenstelling afwisselender.

Tips voor de groepsleider

Creativiteit aanmoedigen: Moedig de groep aan om verschillende technieken uit te proberen. Ze kunnen bijvoorbeeld experimenteren met rollen, vouwen of stapelen van papier om de toren stabieler of hoger te maken. Creatief denken is belangrijk voor het succes van deze activiteit!

Samenwerking bevorderen: Zorg ervoor dat de groep goed samenwerkt. Bespreek wie welk deel van de toren maakt en spreek bijvoorbeeld af de basis breder te maken voor stabiliteit of juist de bovenkant hoger te maken voor een grotere uitdaging.

Strategie: Zonder de strategie te verklappen hebben we een voorbeeld van een toren gemaakt. Door een soort van Eiffeltoren te maken heb je een brede basis die de toren ondersteunt. Door papiertjes te vouwen en die rechtop te zetten, staat je toren stevig.



Na 15 minuten

Als de tijd om is, meet je de torens en heeft het groepje met de hoogste toren gewonnen.

Nabespreking

Na afloop van de activiteit is het belangrijk om samen te reflecteren op wat er goed ging en wat beter kan. Dit zorgt voor leerzame inzichten en versterkt de groepsdynamiek. Gebruik ter inspiratie onderstaande vragen:

- Dachten jullie goed samen na over hoe jullie de toren het beste konden bouwen? Hoe zagen de gesprekken eruit?
- Welke technieken zorgden voor een hogere toren?
- Wat zou de groep in de toekomst anders doen?
- Was de rol/plek tijdens het bouwen ook de rol die bij je past?
- Wat zouden jullie anders doen als je deze activiteit opnieuw zou doen?
- Waarom is samenwerken en communicatie zo belangrijk?
- Als de toren/de samenwerking niet gelukt is: waar lag dat aan?

Slide 6

Sterke vriendschappen en goede relaties zorgen ervoor dat je je beter voelt en beter met uitdagingen om kunt gaan. Als je in een groep zit waar iedereen elkaar helpt, ben je sterker in moeilijke situaties en ben je minder snel geneigd om je af te sluiten of geïrriteerd te raken. In een positieve groep voel je je gesteund en minder alleen. Het helpt je zelfvertrouwen te vergroten en beter om te gaan met stress. Door goed met anderen om te gaan, leer je nieuwe dingen, zoals hoe je conflicten oplost en je emoties begrijpt.

Laat de tekst zien op het scherm. De jongeren zullen zien waarom het belangrijk is dat je een groep hebt waar je bij kunt horen. Dat vergroot namelijk je eigen mentale gezondheid. Let op: jongeren kunnen zich ook alleen voelen in de klas als groep, maar er zijn ook ander soort groepen, zie afbeeldingen.

Slide 7 t/m 8

De volgende slides bevatten vragen die de jongeren anoniem kunnen beantwoorden. Elke vraag kent zijn eigen verdiepende vragen en geeft je de ruimte om door te vragen op het antwoord dat de groep geeft. Er is een bewuste keuze gemaakt om de vragen te richten aan de groep in plaats van aan het individu. Dit schept ruimte en vergroot daarmee de kans dat jongeren het gesprek gemakkelijker aan durven gaan.

Zijn er jongeren in de groep die zich vaak alleen voelen?

- Voelen ze zich vaak buiten de groep staan, zelfs als ze erbij zijn?
- Hoe ga je om met gevoelens van eenzaamheid van andere jongeren?
- Wat zou de groep kunnen doen om een eenzaam gevoel te verminderen?
- Wanneer voel je je het meest verbonden met de groep?

Kun je elkaar in deze groep vertrouwen?

- Waarom voel je je wel of niet vertrouwd met de anderen?
- Heb je ooit het gevoel gehad dat iemand je niet steunde?
- Hoe belangrijk is het voor jou dat iedereen elkaar in deze groep kan vertrouwen?
- Wat zou er moeten veranderen om de vertrouwensband te versterken?

Kun je jezelf zijn in deze groep?

- Bij wie voel je je zo vertrouwd dat je je gevoelens en gedachten met haar of hem durft te delen?
- Zijn er dingen die je niet zou durven zeggen in de groep?
- Wat maakt het moeilijk om jezelf te zijn, als dat zo is?
- Hoe zou de groep een plek kunnen worden waar iedereen zichzelf kan zijn?

Zou je het in deze groep kunnen delen als je mentaal niet lekker in je vel zit?

- Wat maakt het voor jou moeilijk om dit soort dingen te delen?
- Hoe denk je dat de groep zou reageren als je dit zou delen?
- Wat zou je nodig hebben van de groep om je veilig genoeg te voelen om te delen?
- Wat zou ervoor zorgen dat je je gesteund voelt als je het wel deelt?

Zijn er jongeren in de groep die last hebben van stress?

- Wat is stress?
- Hoe merk je dat iemand stress heeft?
- Hoe gaat de groep om met iemand die gestrest is?
- Wat helpt je om met stress om te gaan en wat zou de groep kunnen doen om te helpen?
- Wanneer voel je jezelf het meest gestrest en wat zou de groep kunnen doen om je te ondersteunen?

Afronding

Rond af door de groep te bedanken voor hun openheid en eerlijkheid en bied ze de gelegenheid om door te praten als dat nodig is. Wees open en uitnodigend. Dat helpt jongeren je eerlijk hun verhaal te vertellen. Niks moet en voel aan of het veilig genoeg is voor de jongere.