

Het onderwerp geestelijke gezondheid bestaat uit vele facetten. Het kent dan ook heel wat aanknopingspunten binnen verschillende thema's en invalshoeken en bijgevolg ook binnen het curriculum van het secundair onderwijs, waaronder talen, geschiedenis, esthetica, plastische opvoeding, biologie, chemie, lichamelijke opvoeding, muziek, houtbewerking, cultuurwetenschappen, etc. Kortom, iedereen kan iets vertellen over het thema geestelijke gezondheid.

Door geestelijke gezondheid vanuit verschillende invalshoeken aan bod te laten komen, krijgen jongeren bovendien de kans om het onderwerp diepgaander te verwerken en het belang van hun eigen mentaal welbevinden en dat van anderen nog beter te onderkennen. Het doel van deze module is dan ook om alle leerkrachten, onafhankelijk vanuit welke invalshoek ze les geven, handvaten te geven om het onderwerp binnen hun lessen te bespreken. Hieronder wordt inspiratie geboden hoe men dit specifiek kan aanpakken.

LET OP Wij volgen de toekomstige aanpassingen aan de eindtermen van het secundair onderwijs nauwgezet op. Bijgevolg is deze module onderhevig aan veranderingen.

Nederlands

- Bespreken en schrijven van Nederlandstalige teksten rond het thema geestelijke gezondheid:
 - Boeken: fictie (zie Module 1: Showcase), non-fictie (zie Module 1: Showcase), filosofische en sociologische boeken over bv. statusangst, mechanismen, maatschappij en ikzelf, ...
 - Artikels
 - Poëzie
 - Websites
- Schrijven van Nederlandstalige teksten over het thema geestelijke gezondheid
 - Poëzie
 - Kortverhalen
 - Liedjesteksten
- Bespreken van Nederlandstalige films rond het thema geestelijke gezondheid (zie Module 1: Showcase)
- Bespreken van Nederlandstalige auteurs met een geschiedenis van psychische problemen (direct of indirect)
Bv. Kristien Hemmerechts (zie Module 1: Showcase)

- Bespreken en schrijven van Nederlandstalige muziektteksten over het thema geestelijke gezondheid
- Bespreken en schrijven van Nederlandstalige poëzie over het thema geestelijke gezondheid
bv. Impasse van Toon Hermans
- Bekijken en bespreken van een theatervoorstelling rond het thema geestelijke gezondheid (zie Module 1: Showcase)
- Opbouwen van zelfvertrouwen bij presentatievaardigheden
- Nederlandstalige groeps gesprekken rond psychisch welzijn
- Oefenen van spreekvaardigheden om vrienden in netwerk te ondersteunen
- Respectvol leren argumenteren en grenzen aangeven (leren nee zeggen)
- Verbindend leren communiceren (bv. a.d.h.v. zenden-ontvanger-cyclus)
- Feedback op een goede manier geven (opbouwend) en ontvangen/ aanvaarden
- Oefenen op het neerschrijven van gedachten (cfr. urban words)
- Benoemen van emoties, vocabularium rond emoties uitbreiden en emotionele expressie via gedichten, teksten, etc.
- Mening leren formuleren d.m.v. medevoering, presentatie, opiniestukken, etc.
- Bespreken van bekende auteurs die een link hebben met psychische problemen
Bv. Charles Dickens, Charles Darwin, Leo Tolstoy, etc. (<http://mentalfloss.com/article/12500/11-historical-geniuses-and-their-possible-mental-disorders>) → Insteek: Ondanks hun problemen hebben zij toch heel wat bereikt

Andere talen: Frans, Engels, Duits, Spaans, ...

- Bespreken van anderstalige teksten rond het thema geestelijke gezondheid:
 - Boeken
 - Artikels
 - Poëzie
 - Websites
- Schrijven van anderstalige teksten over het thema geestelijke gezondheid
 - Poëzie
 - Kortverhalen
 - Liedjesteksten
- Bespreken van anderstalige films rond het thema geestelijke gezondheid (zie Module 1: Showcase)
- Bespreken van anderstalige auteurs met een geschiedenis rond psychische problemen (direct of indirect)
- Bespreken van anderstalige muziektteksten over het thema geestelijke gezondheid

- Bespreken van anderstalige poëzie over het thema geestelijke gezondheid
- Anderstalige groeps gesprekken rond psychisch welbevinden, welzijn en psychische problemen
- Oefenen van spreekvaardigheden om vrienden in netwerk te ondersteunen in andere talen
- Omgaan met anderstaligen en culturen (gewoontes, persoonlijke en maatschappelijke thema's, verschillen in lichaamstaal, etc.)
- Zelfvertrouwen opbouwen om in een vreemde taal en omgeving op mensen af te stappen
- Emoties leren uiten in een andere taal
- Bespreken van bekende auteurs die een link hebben met psychische problemen
Bv. Charles Dickens, Charles Darwin, Leo Tolstoy, etc. (<http://mentalfloss.com/article/12500/11-historical-geniuses-and-their-possible-mental-disorders>)
→ Insteek: Ondanks hun problemen hebben zij toch heel wat bereikt
- Raadpleeg websites rond thema's zoals geestelijke gezondheid, psychisch welbevinden, taboe rond psychische problemen, etc. in een andere taal (zie Module 5: Inspiration)

Geschiedenis

- Geschiedenis bekijken van psychische problemen en de geestelijke gezondheidszorg
- Evolutie bekijken van de geestelijke gezondheidszorg, evolutie van beeldvorming over psychische problemen
- Bespreken van geschiedkundige figuren die een link hebben met psychische problemen
Bv. Winston Churchill, Ludwig Von Beethoven, Trump, Abraham Lincoln, Isaac Newton, etc. (<http://mentalfloss.com/article/12500/11-historical-geniuses-and-their-possible-mental-disorders>) → Insteek: Ondanks hun problemen hebben zij toch heel wat bereikt
- Leren hoe je als individu zowel door de nabije omgeving als door maatschappelijke ideeën beïnvloed wordt
- Inspelen op actualiteit die gerelateerd is aan geestelijke gezondheid en welbevinden
- Leren om meer te focussen op verbonden inzichten, structuren en conjuncturen in plaats van losstaande feiten en gebeurtenissen
- Invloed van de maatschappij op het individu bekijken
- Leren over de hedendaagse actualiteit: Hierin mening leren vormen en openstaan voor andere ideeën
- Stilstaan bij de psychologische mechanismen achter drama's in onze geschiedenis (bv. holocaust, slavernij, Franse revolutie, etc.)
- Te doen: Bezoek aan het museum Dr. Guislain te Gent, België's eerste krankzinnigen-tehuis. Het museum is een overzicht van de geschiedenis van de psychiatrie en de geestesziekenzorg.

Natuurwetenschappen, biologie, chemie, fysica

- Bespreken van de rol van hersenen en zenuwbanen bij geestelijke gezondheid (Zie Aansluitend materiaal: Meeting of Minds for Youth)
- Bespreken van stress en de effecten ervan op het menselijk lichaam en de menselijke geest
- Werking van psychoactieve medicatie bespreken

Latijn, Grieks

- Stilstaan bij mindfulness in de oudheid
- Bekijken hoe in filosofische stromingen werd gesproken over de omgang met psychisch welzijn

Cultuurwetenschappen, Cultuurbeschouwing, Maatschappelijke vorming

- Geestelijke gezondheid(szorg) in andere culturen bestuderen
- Leren focussen op verbonden inzichten, structuren en conjuncturen i.p.v. losstaande feiten en gebeurtenissen
- Leren inschatten van de betrouwbaarheid, doel en relevantie van bronnen en de rol van de media hierbij
- Bespreken van de invloed van de maatschappij op het individu
- Groepsgesprek over cultuur en de invloed ervan op het individu. Dit draagt bij aan de zelfexpressie van de leerlingen
- Leren over de hedendaagse actualiteit. Hierbij leren de leerlingen een mening vormen en openstaan voor alternatieve ideeën
- Doorzoeken en bespreken van de relatie tussen politiek en geestelijke gezondheidszorg
- Kijken hoe in filosofische stromingen werd gesproken over (de omgang met) psychisch welzijn
- We wensen elkaar bij elke gelegenheid succes, maar dat brengt ook druk met zich mee. Er kan worden besproken of succes hetzelfde betekent als geluk en welzijn
- Bespreken van de structuren, functies en gevolgen van communicatie
- Bespreken van de diverse opvattingen over identiteit in verschillende culturen
- Bespreken van de ontwikkeling, vormgeving, kenmerken en principes van waarden en normen.

Gedragwetenschappen, Toegepaste psychologie

- Inspiratie zie basistekst en modules
- Bespreken van de factoren die de communicatie en omgang tussen mensen mogelijk maakt en beïnvloedt
- Bespreken van de manier waarop het individu, groepen en samenleving onderling worden beïnvloed
- Bespreken van de functie en expressie van emoties
- Bespreken hoe jongeren omgaan met hun lichamelijkeheid
- Bespreken van de wijze waarop waarden en normen in sociale gemeenschappen worden overgedragen

Lichamelijke opvoeding

- Bespreken van het belang van bewegen: Zowel psychische, lichamelijke als sociale voordelen (zie Fit in je hoofd)
- Effecten ondervinden van ontspanning(soefeningen; zie bijlage), mindfulness, massage, Tai chi, yoga, Feng Shui, ...
Bv. Toepassen van mindfulness: Zie aansluitend materiaal: Boost your mind, Mindfulness voor jongeren en Pimp your mind.
- Nagaan van de effecten van (energie verhogende of verlagende) energizers: Zie Bijlage Energizers en Aansluitend materiaal: Energize!, Energize! 2 en Energize! 3.
- Bespreken van lichaamszorg: Onder lichaamszorg wordt naast eten, slapen en sporten de manier verstaan waarop je heel direct met je lichamelijke gezondheid omgaat. Dus of je op tijd naar de dokter gaat als je ziek bent, of je schadelijke dingen doet zoals jezelf beschadigen, teveel drinken, roken, blowen, enzovoort. Als je lichamenlijk gezond bent, is je stemming vaak ook beter en is het makkelijker om controle te krijgen over je emoties en gedragl.
- Experimenteren met verschillende soorten sporten om te kijken wat de individuele leerling tof vindt en hem of haar ontspanning en stress relieve biedt
- Aanleren wat fysieke grenzen zijn (bv. d.m.v. buitensport)
- Bespreken van lichaamsbeeld
- Bespreken van lichaamsbeleving: Leren voelen en contact maken met het lichaam door bijvoorbeeld na de lessen even stil te staan bij wat je vanbinnen voelt
- Emoties constructief durven uiten door middel van sport en sportattributen (bv. woede en frustraties uiten of verwerking via actieve sporten, ...)
- Durven opgaan in sport en terecht komen in een flow om zo los te komen van slechte gedachten en gevoelens

1 Gemert, T.M. van & Wiersema, H.M. (2007). *Emotieregulatietraining. Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen. Trainershandleiding*. Boom: Amsterdam.

- Assertiviteitstraining door middel van sport en spel (bv. Rots en water)
- Bespreken van het belang van voeding op je goed in je vel voelen
- Werken aan zelfexpressie via dans, circus oefeningen, ...
- Teambuilding: Interactieve sporten, partnerwerk, vertrouwensoefeningen → Creëren van een veilige context
- Wandel- en praatsessies
- Voor de leerkracht: Individuele verwachtingen naargelang de mogelijkheden van de leerling en opstellen van geïndividualiseerde doelen

Esthetica, Kunstgeschiedenis, Kunstinitiatie, Architecturale vorming

- De wisselwerking tussen kunst en geestelijke gezondheid:
bv. 'This Girl With Schizophrenia Draws Her Hallucinationscapes To Cope With It'
- (H)erkenning van gemoedstoestanden in en via kunst
- Uitwisselen van emoties die kunst oproept
- Kunst als manier van therapie: bespreken en eventueel zelf toepassen
- Bespreken van bekende kunstenaars en artiesten die een link hebben met psychische problemen bv. Ludwig Von Beethoven, Edward Munch, Michelangelo, Vaslav Nijinsky, etc. (<http://mentalfloss.com/article/12500/11-historical-geniuses-and-their-possible-mental-disorders>) → Insteek: Ondanks hun problemen hebben zij toch heel wat bereikt
- Architectuur die gebruikt wordt om psychische problemen voor te stellen -
Federico Babina
 - <http://federicobabina.com/ARCHIATRIC>
 - <https://goo.gl/5tE6UH>
 - <http://www.designboom.com/art/federico-babina-archiatric-mental-illness-architectural-illustrations-02-17-2017/>
 - The graphic story: <http://www.stichtinginlijn.nl/>
 - DestinyBlue: <https://beta.hln.be/nina/fit-gezond/kunstenares-maakt-pakkende-tekeningen-over-leven-met-een-depressie-ad9f0eda/>

Muziek, Zang, Koorzang, Muzikale opvoeding, Algemene muzikaleer, Instrument, Muziekethetica, Samenspel, Creatief musiceren

- Zelfexpressie via muziek en of zang
- (H)erkenning van gemoedstoestanden in en via muziek
- Ontdekken en ervaren van relaxatie-muziek of muziek die de jongere juist oppept wanneer ze het moeilijk hebben → omgaan met emoties
- Bespreken hoe de jongeren muziek kunnen gebruiken om hun emoties te veranderen
- Vragen naar het favoriete nummer van de jongere en het waarom hiervan: Vaak heeft de tekst een persoonlijke betekenis of brengt de muziek een herinnering met zich mee (kunnen zowel positieve als negatieve zaken zijn)

PAS OP! Doe deze opdracht alleen wanneer de context veilig genoeg is. Geef ook aan de leerlingen aan dat ze niet perse hun meest dierbare betekenis of herinnering moeten vertellen.

- Uitwisselen van emoties die een muziekstuk bij de leerlingen oproept
- Muziektekst schrijven, rap maken, ... rond gevoelens
- Samen zingen, relaxeren en musiceren: creëert en versterkt het groepsgevoel en een veilig klimaat
- Bespreken van bekende componisten die een link hebben met psychische problemen bv. Ludwig Von Beethoven, etc. (<http://mentalfloss.com/article/12500/11-historical-geniuses-and-their-possible-mental-disorders>) → Insteek: Ondanks hun problemen hebben zij toch heel wat bereikt

Plastische opvoeding, Kunstzinnig atelier, Grafische technieken, Fotografie, Waarnemingstekenen, Beeldende vorming, Audiovisuele vorming, Computertekenen, Publiciteitstekenen

- Creatief aan de slag met kunst, beelden, foto's, ... en het thema geestelijke gezondheid
- Zelfexpressie via kunst, beelden, foto's, ontwerpen, etc.
- (H)erkenning van gemoedstoestanden in en via kunst
- Uitwisselen van emoties die kunst, beelden, foto's, etc. oproepen
- Uitwerken van een kunstwerk die een bepaalde emotie of emoties uitbeeldt (bv. tekening, in klei, met verf, collage, foto's ...)
- Werken met audiovisuele technieken om iets rond geestelijke gezondheid, psychisch welbevinden en/of emoties vorm te geven (bv. stop-motion, animatie, video, etc.)
- Invloed van publiciteit op de perceptie van mensen over geestelijke gezondheid en (mensen met) psychische problemen
- Laat leerlingen een collage, tekening, fotoreportage, ... maken die weergeeft wat gelukkig zijn en je goed in je vel voelen voor hen betekent.

Wiskunde

- In wetenschappelijk onderzoek binnen de psychologie wordt vaak van statistieken gebruik gemaakt. Daarnaast worden statistieken ook gebruikt om te bepalen wat normaal is en wat niet. Daarom is het belangrijk leerlingen wegwijs te maken in het gebruik en lezen van deze statistieken.
- Doorzettingsvermogen kweken en zelfvertrouwen opbouwen door te leren voor en te slagen in een vak dat je als jongere niet altijd boeiend vindt
- Cases en vraagstukken rond mentaal welbevinden

Economie, Verkoop, Boekhouding

- Groepsgesprek over succesvol zijn: Succes wordt in onze maatschappij vaak gerelateerd aan geld. Bespreken of rijkdom/succes hetzelfde betekent als geluk en welzijn.

Houtbewerking, Metaalbewerking

- Zelfexpressie door creatief aan de slag te gaan met hout rond het thema geestelijke gezondheid.

Bio-esthetiek (schoonheidsverzorging), Mode, Kapper

- Bespreken van de rol tussen zelfbeeld, uiterlijk, kledij, kapsel, et cetera.
- Ontwerpen en/of schetsen van kledij, schmink of kapsels waarin (het thema) emoties, geestelijke gezondheid of psychische problemen verwerkt zit
- Bespreken welke emoties schmink, kledij, kapsels, etc. oproepen of kunnen uitbeelden
- Zelfexpressie via mode, schmink en kapsels

Steiner-school

- Verdiepen in handvaardigheden en creativiteit en de link aanbrengen met psychisch welzijn

Landbouw, tuinbouw

- Bespreken van de rol die natuur kan spelen op het psychisch welbevinden

Huishoudkunde, Opvoedkunde, Verzorging, Voeding, Gezinstechnieken

- **Invloed van voeding op het psychisch welbevinden**
Het eerste wat sneuvelt in een moeilijke periode, zijn je gewoonten op vlak van slapen en eten. Je slaapt slecht, eet minder of ongezonder. Want als je je slecht voelt hunkert je lichaam in een reflex naar suiker en vet. Daardoor zet je je lichaam en je hoofd nog meer onder druk.

Aardrijkskunde

- Bespreken van de geestelijke gezondheid(szorg) in andere landen

Godsdienst/ zedenleer

- Bespreken van verdraagzaamheid voor elkaar

- Bespreken van taboe en discriminatie en de invloed hiervan (zie basistekst)

Apotheek

- De verschillende soorten psychofarmaca en hun werking bespreken

Toneel, Expressie, Hedendaagse dans, Klassieke dans, Voordracht en welsprekendheid

- Uitbeelden of dansen van verschillende emoties
- Bespreken van de verschillende emoties die de jongeren in een toneelstuk hebben herkend
- Werken aan het zelfvertrouwen door toneelspelen voor een publiek
- Werken aan het geven van feedback aan elkaar
- Inleven in verschillende karakters en hun emoties tijdens het toneelspelen

Recht

- Bespreken van de mensen- en patiëntenrechten (bv. Patiëntenrechten in filmpjes: <https://goo.gl/XGYjgn>)

Informatica

- Laat leerlingen een individuele weblog maken over het thema geestelijke gezondheid. Dit kan gaan over een van de thema's besproken in de basislessen of bijvoorbeeld hoe zij zelf werken aan hun eigen geestelijke gezondheid of die van anderen.
- Laat leerlingen een eigen website ontwikkelen. Dit kan gaan over een van de thema's besproken in de basislessen of bijvoorbeeld hoe zij zelf werken aan hun eigen geestelijke gezondheid of die van anderen.

AANSLUITEND MATERIAAL 3: MODULE INTEGRATION

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
BOOST YOUR MIND	SECUNDAIR ONDERWIJS	MINDFULNESSESSIES	(Ingesproken) mindfulnesssessies voor adolescenten	KU Leuven
ENERGIZE!	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Het boek Energize! bevat een groot aantal groepsactiviteiten voor jong en oud. De activiteiten, de energizers, kunnen gebruikt worden in de klas en staan voor samenwerking, wisselwerking en plezier. Er zijn verschillende activiteiten, zoals ijsbrekers, groepssamenstellende spellen en diverse actieve en lichamelijke activiteiten. Energize! hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	Auteur: Carol Apacki
ENERGIZE! 2	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Energizers staan voor spelend leren van sociaal-emotionele vaardigheden. Ze geven energie en inspireren deelnemers tot het creatief benaderen van thema's en onderwerpen als: kennismaken, rollenspel, samenwerken, communicatie, en vele andere... Energize II biedt ruim honderd leuke en leerzame energizers. Energize II hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	Auteur: Erwin Tielemans en Philip Paquet
ENERGIZE! 3	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Energize III bevat werkvormen om leerprocessen te stimuleren rond de thema's: kennismaken, het creëren van een positief groepsklimaat, communicatie, samenwerken, problemen/conflicten oplossen, evalueren en plezier maken in leergroepen.	Auteur: Erwin Tielemans

MEETING OF MINDS FOR YOUTH (MOM4Y)	VANAF 15 JAAR	LESPAKKET EN FESTIVAL	Meeting of Minds for Youth (MOM4Y) is een schoolproject van Breinwijzer vzw over de hersenen: een lespakket, wedstrijd en festival tijdens de wereldwijde Brain Awareness Week. MOM4Y neemt leerlingen uit de tweede en derde graad mee op ontdekkingsstocht doorheen het brein. Angst, ambitie, empathie, verliefdheid, seks, verslaving, depressie, ... het begint allemaal in je hoofd.	www.breinwijzer.be
MINDFULNESS VOOR JONGEREN	SECUNDAIR ONDERWIJS	BOEK	Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een achtstappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken.	Auteur: David Dewulf
PIMP YOUR MIND	SECUNDAIR ONDERWIJS	WEBSITE EN (ONLINE) TRAINING	Op de website staat informatie over mindfulness bij jongeren en de trainingen die hier voor bestaan. De trainingen kunnen zowel individueel als in groep als online doorgaan en hebben als doel om jongeren te versterken.	www.pimpyourmind.be