Pedagogische aandachtspunten bij lessen over het thema Mentale Gezondheid

Het thema mentale gezondheid is persoonlijk en kan diepe emoties oproepen bij leerlingen. Het is daarom belangrijk dat je als leerkracht of docent oog hebt voor de inhoud én de gevoelens die kunnen ontstaan. Onderstaande tips helpen je om deze lessen op een pedagogisch verantwoorde manier te geven.

1. Creëer een veilige en ondersteunende leeromgeving

Veiligheid voorop: Zorg ervoor dat de klas een plek is waar leerlingen zich veilig voelen om hun gedachten, ervaringen en gevoelens te delen. Hanteer duidelijke omgangsregels zoals:

- Heb respect voor elkaar en elkaars verhaal.
- Luister zonder oordeel.
- Spreek in 'ik-taal'.
- Wat iemand deelt, blijft binnen de groep.

Voorbeeldgedrag: Laat zien dat je openstaat voor uiteenlopende meningen en gevoelens. Toon zelf kwetsbaarheid waar gepast, en laat merken dat mentale gezondheid iets is waar iedereen mee te maken heeft.

2. Ga zorgvuldig om met emoties

Respecteer emoties: Sommige leerlingen kunnen tijdens de lessen verdrietig, gespannen of boos worden. Geef ruimte aan deze emoties. Bied steun aan leerlingen die zichtbaar worstelen en geef aan dat ze na de les nog met je kunnen praten.

Begeleid gesprekken zorgvuldig: Houd goed zicht op hoe leerlingen met elkaar praten. Grijp in bij oordelen of bagatellisering, en herinner de klas aan de afgesproken omgangsregels.

3. Wanneer het gaat over persoonlijke ervaringen

Check-in op gevoelens: Begin eventueel met een korte check-in: hoe zit iedereen erbij? Dit helpt om spanning te signaleren en geeft inzicht in wat er leeft.

Delen mag, niets moet: Moedig leerlingen aan om hun ervaringen te delen, maar benadruk dat dit niet verplicht is. Voor sommige leerlingen is praten over mentale gezondheid (nog) een brug te ver. Respecteer dat.

Voorbeelden uit de belevingswereld: Kies herkenbare situaties, zoals prestatiedruk, stress, onzekerheid, somberheid of sociale druk. Houd de voorbeelden in balans – dichtbij genoeg om aan te sluiten, maar niet zo persoonlijk dat het onveilig voelt.

4. Stimuleer een positieve groepssfeer

Samenwerking: Laat leerlingen in wisselende groepjes samenwerken. Dat zorgt voor dynamiek en voorkomt vaste patronen van binnen- of buitensluiting.

Zet leerlingen in hun kracht: Geef ruimte aan ideeën van leerlingen over hoe zij goed voor zichzelf en elkaar kunnen zorgen. Benadruk hun kracht en oplossingsvermogen.

Waardeer inzet: Geef complimenten voor betrokkenheid en moed. Dit versterkt het zelfvertrouwen en het gevoel van verbondenheid in de klas.

---

5. Realisatie: iedereen heeft een verhaal

Mentale gezondheid raakt iedereen: Benadruk dat mentale gezondheid iets is dat iedereen aangaat – op verschillende momenten, in verschillende mate. Vermijd labels als 'zwak' of 'sterk'.

Geen slachtoffer-denken, wel erkenning: Geef ruimte aan persoonlijke verhalen, maar waak ervoor dat leerlingen zichzelf als 'alleen maar slachtoffer' gaan zien. Focus op inzicht, veerkracht en groeimogelijkheden.

---

6. Nazorg en verdere begeleiding

Aandacht: Schenk aandacht aan de voorlaatste slide van de lessen.
Als er tijdens een les iets is losgemaakt bij een leerling, benoem dan dat:

- Het kan opluchten om erover te praten met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid, docent of mentor.
- Heb je liever contact met iemand die je niet kent? Dan kun je terecht op mindyoung.nl/help-mij voor anonieme en professionele hulp.

Wees beschikbaar: Sommige onderwerpen kunnen bij leerlingen iets losmaken. Geef aan dat je er bent voor een gesprek na de les, en verwijs waar nodig door naar zorgcoördinatoren of vertrouwenspersonen.

Houd het gesprek levend: Mentale gezondheid is geen eenmalig thema. Maak het bespreekbaar op meerdere momenten door het schooljaar heen en laat zien dat het oké is om hulp te vragen of te praten over wat je voelt.

Door op deze manier aandacht te besteden aan de pedagogische kant van de lessen, creëer je niet alleen ruimte voor bewustwording, maar ook voor verbondenheid en groei.