

Mentorboekje #ThatsLife

Wat te doen als...



Tips & trucs om met leerlingen in gesprek te gaan over hun gedachten en gevoel



West-Brabant

Inleiding

De stigmatisering van het onderwerp psychische problemen in de samenleving is belangrijk. Er is meer aandacht nodig voor en kennis over mentale gezondheid en psychische problemen bij jongeren. Met name op het vlak van preventie en de ondersteuning van jongeren bij mentaal welbevinden, zodat zij naar vermogen kunnen blijven meedoen op school en in de maatschappij.

Uit onderzoek van het Amsterdam UMC (2020) blijkt dat 1 op de 7 Nederlandse jongeren depressieve klachten ervaart die vaak gepaard gaan met paniekaanvallen, slaapproblemen en mindere (school)prestaties.

GGD West-Brabant heeft hiervoor #ThatsLife ontwikkeld; een interventie van een dagdeel waarbij we het taboe doorbreken. We praten met leerlingen over hoe je je voelt, over leuke én minder leuke dingen die je meemaakt, en dat het oké is als het een keer niet goed gaat. We leren hen dat het juist kan helpen als je er met anderen over praat. Maar daarnaast ook het belang van vragen hoe het daadwerkelijk met iemand gaat, en wat je kunt doen op het moment dat je je zorgen maakt om jezelf of een ander.

Met als resultaat een kleiner risico op psychische problemen en/of een verbeterde psychische gezondheid bij deze jongeren.

#ThatsLife kan een begin zijn om het taboe omtrent psychische gezondheid bij jongeren te doorbreken. Dit kan gevolgen hebben voor de groepsdynamiek, maar kan er ook voor zorgen dat dit onderwerp vaker en meer besproken wordt in de mentorgroep.

Om hier vorm aan te geven hebben we een aantal tips/ handvatten op papier gezet, om (na de interventie) het onderwerp 'psychische gezondheid' mee te nemen in gebeurtenissen die je kunt meemaken in je mentorklas.



Wat te doen als...

... je je zorgen maakt om een leerling

Wat als je merkt dat een leerling afwijkende cijfers of leercurve heeft, ander gedrag laat zien, of dat je je zorgen maakt om een leerling of diens thuissituatie. Het is belangrijk om als mentor proactief op deze signalen in te gaan:

- Ga het gesprek aan met de leerling. Geef aan wat je feitelijk merkt en vraag hoe het nu écht gaat. Luister naar wat de leerling vertelt, vat dit samen en vraag door.
- Bespreek met de leerling dat je eventuele zorgen ook met de ouders bespreekt. Doe dit altijd in goed overleg met de leerling.
- Als het nodig is kun je de leerling doorverwijzen. Denk bijvoorbeeld aan de zorgcoördinator, vertrouwenspersoon of een maatschappelijk werker. Bespreek dit altijd eerst met de leerling en ouders.
- Als je signalen opvangt waarbij je een vermoeden hebt van huiselijk geweld of kindermishandeling, start de meldcode. Geef bij de leerling aan dat je wettelijk verplicht bent om dit te doen, maar dat je wel iedere stap met de leerling bespreekt.

Tip: Bekijk de video's van [Episch Onderwijs](#) voor tips over het voeren van mentorgesprekken.

... de groepsdynamiek in de klas verstoord is (bijv. door pestgedrag)

Groepsdynamiek bespreken is enorm belangrijk. Zeker in klassen waarbij de dynamiek niet in balans is. Vaak hebben leerlingen niet door wat hun gedrag voor invloed heeft op de ander of de groep. Jij kunt de leerlingen hierbij helpen.

- Maak het (pest)gedrag in de klas bespreekbaar. Door te bespreken wat het met eenieder doet, geef je de dynamiek de ruimte om te veranderen.
- Spreek leerlingen persoonlijk aan op hun gedrag en het effect daarvan op de groep. Bespreek dit eventueel samen met ouders.
- Heb extra aandacht voor kwetsbare leerlingen. Leerlingen die al eerder iets meegemaakt hebben, in een moeilijke situatie zitten of die extra aandacht nodig hebben. Zij kunnen (pest)gedrag of een verstoorde dynamiek in de klas anders ervaren.
- Als je merkt dat je dit als mentor niet omgedraaid krijgt, zorg dan dat je hulp vraagt. Dit kan door iemand intern zijn, of een externe expert in verstoorde groepsdynamiek. Van belang is dat je hier WEL iets mee doet en het niet afwacht of het laat gaan.

Tip: bekijk de (gratis) [online lessenserie 'groepsdynamiek' van Respect Foundation](#).



... er een ouder, collega of leerling overlijdt

Als er een incident plaatsvindt, zoals een overlijden, dan is dit een aanleiding om te bespreken in de mentorklas.

- Vraag bij de directie of de vertrouwenspersoon na of er een rouwprotocol aanwezig is.
- Bespreek altijd met de betrokkenen/nabestaanden af wat er wel/niet besproken gaat worden. De wensen van de nabestaanden zijn leidend.
- Neem de ruimte om de klas mee te nemen in rouw en verdriet, en wat zo'n heftige gebeurtenis voor effect kan hebben op jezelf en een ander. Wat doet dit met je? Wat ervaar je daarbij? Wat merk je bij jezelf als je alleen bent, of juist in een groep? Heeft het effect op je gedrag, of je leren? En wat doe je als het echt even niet goed gaat?
- Normaliseer: het is inderdaad normaal dat dit effect op je heeft, en dat het gewoon even wat minder goed gaat. Dat hoort erbij en dat mag.
- Zorg dat de klas gezamenlijk iets doet voor de nabestaanden.

Tip: Voor meer informatie lees zeker de folder '[na de schok voor scholen](#)' door.

... een leerling of collega thuis komt te zitten met een burn-out

Soms is het goed om psychische problemen bespreekbaar te maken. Zeker als dit een onderwerp van gesprek is in de groep. Praten over stress en werkdruk, de werking van stress en hoe de leerlingen daar mee om kunnen gaan is essentieel in het voorkomen van een burn-out.

www.spieg.nl heeft hiervoor mentorlessen over stress ontwikkeld.

Tip: Bekijk voor meer informatie over de werking van stress eens naar [dit filmpje](#).

Stress is niet per definitie ongezond. Het lichaam maakt zich klaar om uitdagingen aan te gaan en daarna komt het weer tot rust. Pas wanneer er stelselmatig te weinig tijd voor ontspanning en herstel is, of de uitdagingen zijn te groot, dan wordt het ongezond.

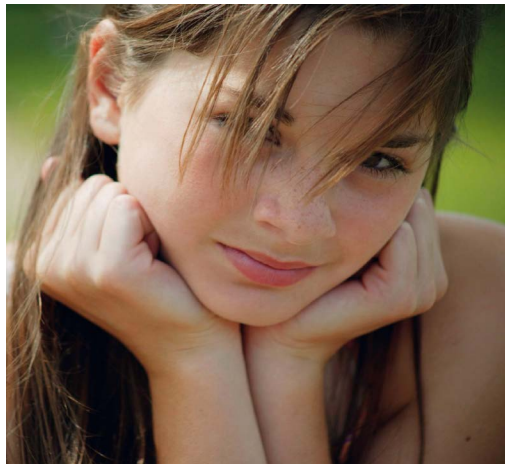
... er een naaktfoto van één van de leerlingen verspreid is

Op social media komen veel leerlingen in aanraking met elkaar buiten school. Leerlingen zijn daarnaast over het algemeen impulsief waardoor ze sneller, zonder nadenken, bepaalde content delen of reacties plaatsen. Dit kan ervoor zorgen dat er ongewenste foto's/filmpjes rondgaan, of dat er digitaal gepest wordt.

Ook al gebeuren deze dingen grotendeels buiten schooltijd, toch krijg je daar als mentor/docent in je klas wel mee te maken.

- Bij het delen van een naaktfoto is de eerste stap iedereen zijn/haar telefoon erbij te laten pakken de foto ter plekke te verwijderen.
- De desbetreffende leerling en zijn/haar ouders moeten opgevangen worden. Bespreek zorgen, veiligheid op school, en de wensen die zij hebben ten aanzien van de vervolgaanpak.
- Het bespreken van de gevolgen van zo'n actie zijn enorm belangrijk, aangezien de privacy en veiligheid enorm aangetast is. De wetenschap dat het delen van een naaktfoto of naaktfilmpje van een minderjarige strafbaar is, is daarbij een belangrijk gegeven.
- Zorg ook dat je aan het begin van het jaar aandacht besteed aan gedragsregels: online gedragsregels zijn minstens zo belangrijk zijn als de gedragsregels in de klas.

Tip: zie ook [stappenplan sexting](#).



... een leerling niet met jou durft te praten

Creëer in de school ook zogeheten safe places waar jongeren zich prettig voelen en waar ze zonder afspraak kunnen praten met bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of jongerenwerker. En zorg dat de leerlingen deze persoon ook weten te vinden.

... een leerling een suïcidepoging gedaan heeft

Suïcidepogingen komen helaas regelmatig voor. Als het niet bij een poging blijft, is de impact nog groter. Maar ook de poging zelf zorgt vaak al voor een enorme impact.

- Praten over het niet lekker in je vel zitten is enorm belangrijk. Het puberbrein is nu eenmaal emotioneler en impulsiever. Leerlingen moeten weten dat emoties overgaan, hoe heftig ook, en dat er altijd hulp mogelijk is. Door hier openlijk over te praten zorg je dat de taboe eraf gaat en dat je een oplossing biedt voor jongeren die in de knel zitten.
- Heb daarnaast aandacht voor de leerlingen waar je je zorgen over maakt bij dit soort gebeurtenissen. Bespreek één op één wat dit incident voor impact heeft op hem/haar, en heb zo nodig direct contact met zijn/haar ouders. Recidive is helaas geen onbekend fenomeen.

Tip: Zie ook [Suïcidepreventie in het onderwijs](#).

... er eigenlijk helemaal niets aan de hand is in de klas

De basis van een goed psychisch welbevinden ligt in het praten over hoe je in je vel zit. Helaas praten we daar pas over als er iets aan de hand is. Terwijl we allemaal in ons leven te maken krijgen met (heftige) gebeurtenissen. De manier waarop we daarmee omgaan vooral ligt in de coping mechanismen die we aangeleerd hebben in onze jeugd. Hierover praten en normaliseren is dus enorm belangrijk. Maar hoe doe je dat?

- Maak praten over (psychisch) welbevinden een onderdeel van je lessen. Bespreek regelmatig in de klas hoe iedereen erbij zit.
- Geef (levens)gebeurtenissen aandacht zonder een aanleiding/incident vooraf. Praat over stress, wel of niet goed in je vel zit, overlijden, scheiding of andere (levens)gebeurtenissen.
- Bespreek met je leerlingen dat ze er niet automatisch vanuit gaan dat het goed gaat met iedereen. De vraag stellen; 'ja, maar hoe gaat het nu écht met je?' is belangrijk.
- Toon respect voor een leerling als hij of zij openlijk iets vertelt op het moment dat er iets speelt of het even wat minder gaat.

Als mentor doe je dit niet alleen

Vind je het zelf lastig om met bepaalde situaties om te gaan en/of daarover met de klas in gesprek te gaan? Weet dat je voor deze onderwerpen ook interne en externe expertise in kunt schakelen. Betrek de zorg coördinator of vertrouwenspersoon daarbij voor advies of gespreksvoering in de klas. En schroom niet om voor bepaalde onderwerpen externe expertise te betrekken.

De jeugdverpleegkundige van de GGD West-Brabant kan je extra adviseren over bepaalde onderwerpen en het in gesprek gaan met leerlingen en/of diens ouders. De extern vertrouwenspersoon van de GGD West-Brabant heeft daarnaast nog extra kennis en ervaring op het gebied van (grotere) incidenten waar het onderwijs (indirect) bij betrokken is.

De [GGD Academy van de GGD West-Brabant](#) verzorgt trainingen op maat. Trainingen op het gebied van de meldcode, het puberbrein en de gatekeeperstraining (suicidepreventie) zijn hier voorbeelden van.

[Mind Young Academy](#) is een organisatie van leeftijdsgenoten die zelf (of in hun nabije omgeving) te maken hebben gehad met psychische problemen de klas ingaan om hun ervaringen te delen en andere jongeren te stimuleren om over hun psychische problemen te praten.

Ced Groep biedt ook cursussen aan, bijvoorbeeld op het gebied van [omgaan met verlies en rouw op school](#).

[JouwGGD](#) is een platform voor jongeren met informatie over allerlei onderwerpen, en de mogelijkheid om (anoniem) te kunnen mailen en chatten.

