

Te
Gek!?

scholen-
aanbod



Leidraad voor scholen secundair onderwijs

Te Gek!?-bijlage van de Standaard
i.h.k.v. de Wellicht-campagne



WERPT
LICHT OP
DEPRESSIE

www.wellicht.be

Inhoud

Intro	2
Tips bij het bespreken van de getuigenissen in de bijlage	3
Wist je datjes	4
Wat kan nog boeiend zijn?	6
Informatie & hulp	9
Depressie in de omgeving?	10
Brochures	10
Colofon	11

Intro

Met de klas of op de school gaan jullie aan de slag met de [Te Gek!? Wellicht](#) bijlage van De Standaard. Die zit boordevol boeiende interviews, getuigenissen en informatie over depressie. Ze past in de Te Gek!?-campagne 'Wellicht'. Die wil zoveel mogelijk mensen kennis en inzicht bijbrengen in hoe complex depressie kan zijn. Op die manier komen we hopelijk allemaal tot een betere beeldvorming, minder stigma en meer bespreekbaarheid.

Met deze leidraad krijg je een kijk op achtergrondinformatie en materialen die je verder nog kunt inzetten als je rond dit thema wil werken. Idealiter kader je je initiatieven in een ruimer welzijnsbeleid op school.

Geestelijk gezondheidsbeleid op school

Als je werkt met deze verhalen/getuigenissen in de les, zorg er dan voor dat deze activiteit kadert in een groter geheel. Zet in op een algemeen beleid over geestelijke gezondheid op school. Zo kan je als school inspelen op alle aspecten van depressie, maar ook andere psychische problemen. Denk na over een concreet actieplan en over hoe je meerdere preventie-activiteiten kan organiseren en wat je kan ondernemen als je vermoedt dat een leerling minder functioneert door onder andere depressieve gevoelens. Herhaling en consistentie zijn hier de sleutels tot succes. Meer weten of op zoek naar inspiratie?

Check:

- www.tegek.be/campagnes/school-en-jongeren/geestelijke-gezondheid
- www.gezondleven.be/settings/gezonde-school
- www.klasse.be/4311/zo-geestelijke-gezondheid-school

Tips bij het bespreken van de getuigenissen in de bijlage

- Doe een rondvraag in de klas. Wat weten de leerlingen over depressie? Vervolgens kunnen de leerlingen symptomen van depressie aanduiden in de tekst. Bespreek dit klassikaal. Bekijk ter inspiratie volgend [animatiefilmpje](#).
- Ga in discussie over de depressiecijfers. Wat vinden ze hiervan? Schrikken ze van dit cijfer? Waarom wel/niet?
- Ga na of er oorzaken voor depressie worden vermeld in het artikel. Bespreek deze. Vermeld ook dat de oorzaken voor iedereen anders zijn en dat niet iedereen hetzelfde reageert op dezelfde situatie. Of je al dan niet een depressie krijgt hangt af van veel factoren.
- Wat heeft voor de mensen uit het artikel geholpen? Hoe hebben zij professionele hulp gezocht? Was dit moeilijk? Hoe lang heeft de zoektocht geduurd? Bespreek de antwoorden en geef zelf hulpkanalen mee aan de leerlingen.
- Zoek of er in de tekst wordt gesproken over vooroordelen en gebruik dit als stelling. Bv. iemand met een depressie is zwak. Ga na of de leerlingen zelf nog vooroordelen kunnen bedenken. Breng een discussie op gang.
- Ga na wat het artikel bij je leerlingen teweeg heeft gebracht. Welke stukken blijven hen bij? Waarvan waren ze onder de indruk? Wat greep hen aan? Heeft het artikel hun beeld over depressie veranderd? Geef zelf ook enkele hulpkanalen mee waar ze terecht kunnen voor een babbel of doorverwijzing.

Sommige verhalen in deze bijlage kunnen ver af staan van de leefwereld van de leerlingen (omdat het bijvoorbeeld over iemand van een heel andere leeftijdscategorie gaat waar ze weinig aansluiting mee hebben). Evenwel kunnen zij confronterend dicht bij sommige leerlingen komen, bijvoorbeeld omwille van hun thuissituatie. Wees je ervan bewust dat de verhalen mogelijk felle emoties kunnen losmaken.

In het kader van de jaarcampagne Wellicht werden er ook enkele filmpjes met getuigenissen opgenomen. Deze geven antwoorden op vragen zoals:

- Wat is een depressie voor jou?
- Waar had je nood aan?
- Wat heeft jou geholpen?
- Welk cliché of vooroordeel stoorde je het meest?
- Welke raad zou je meegeven aan iemand die een depressie ervaart?

Deze filmpjes kunnen een aanvulling zijn bij de bespreking van de getuigenissen in de bijlage en zijn terug te vinden via www.tegek.be/campagnes/wellicht/kijk-luister-lees/kijk

Wist je datjes

In de Wellicht-bijlage vind je heel wat weetjes (p. 5) en wist je datjes (p. 14) die je in je klas kan bespreken. Enkele bijkomende cijfers die je kan gebruiken zijn:

- Depressie komt voor bij ongeveer 10 tot 15 procent van de bevolking, of anders gezegd bij meer dan anderhalf miljoen Belgen. Ook komt het tweemaal vaker bij vrouwen dan bij mannen voor.
- Volgens onderzoeken heeft 3 tot 8 procent van de jongeren tussen 12 en 18 jaar een depressie. Dat zijn in Vlaanderen 12.000 tot 30.000 jongeren. Nog veel meer jongeren hebben mildere depressieve klachten. Meisjes hebben tweemaal zo vaak last van een depressie als jongens. Van alle kinderen tussen 6 en 12 jaar heeft 1 à 2% een depressie.
- De resultaten van de SIGMA-studie (zie kader) bevestigen dat de prevalentie van psychische klachten toeneemt met de leeftijd van jongeren. Meer dan de helft van alle jongeren in de SIGMA-studie (uit het 1e, 3e en 5e jaar secundair onderwijs) geeft aan enige psychologische klachten te hebben (zoals somberheid en slecht slapen), maar de meeste van deze klachten zijn mild. Bijna 20% van de adolescenten rapporteert matig ernstige tot ernstige klachten.
- Ernstige depressie komt voor bij 3,4% van de jongeren en een milde langdurige depressie bij 3,2%. Ongeveer 40% van de jongeren met een depressie ontwikkelt ook een andere psychiatrische aandoening. Ernstige depressie bij een adolescent wordt geassocieerd met een verhoogd risico op suïcide. Van de jongeren die suïcide plegen, lijdt 51 à 80% aan een ernstige depressie.
- Uit onderzoek bij jongeren uit de laatste graad secundair onderwijs blijkt dat er nog veel misverstanden over depressie bestaan. Zo denkt 61,3% dat mensen uit met een depressie kunnen geraken als ze dit echt willen. Andere misverstanden zijn dat depressie geen medische ziekte is, dat het een teken van persoonlijke zwakte is en dat mensen met een depressie onvoorspelbaar zijn. Deze stigmatisatie van depressie en andere psychische aandoeningen kan leiden tot het niet zoeken naar hulp bij psychische problemen. Zo duurt het gemiddeld een jaar voor iemand met een stemmingsstoornis hulp zoekt.

Nog meer cijfers? Kijk zeker ook eens naar het [SIGMA rapport van KU Leuven \(2019\)](#) en de [Gezondheidsenquête van Sciensano \(2018\)](#). Meer info over stigma bij depressie: www.zorg-en-gezondheid.be/hoe-gezond-voelen-jongeren-zich

Hoe ga je aan de slag met bovenstaande cijfers en weetjes?

Enkele tips:

- Je kan werken met stellingen. Geef enkele van onderstaande stellingen mee en bespreek met de leerlingen of ze denken dat 1) de cijfers hoger of lager liggen 2) deze stelling waar of niet waar is. Geef vervolgens het juiste antwoord en bespreek wat de leerlingen daarvan vinden.
 - Je kan gemakkelijk uit een depressie geraken, zolang je dat zelf maar hard genoeg wil. (niet waar)
 - Depressie is een teken van zwakte. (niet waar)
 - Depressie is een ziekte. (waar)
 - Mensen met depressie zijn onvoorspelbaar. (niet waar)
 - Het duurt gemiddeld 2 maanden voor iemand met een depressie hulp zoekt. (1 jaar)
 - Iedereen die een depressie heeft (gehad), probeert ook zelfmoord te plegen. (niet waar, je hebt wel meer kans)
 - Meer meisjes dan jongens krijgen een depressie. (waar)
- Doe een anonieme rondvraag in de klas. Vraag de leerlingen om hun ogen te sluiten, stel (enkele van) onderstaande vragen en vermeld telkens of er vingers zijn. Je kan ook gebruik maken van anonieme polls zoals via [Kahoot](#). Na de rondvraag kan je vragen wat hen is opgevallen (er waren wellicht elke keer vingers in de lucht) en of ze daarvan schrikken. Geef hen mee dat je eens down voelen heel normaal is en niet per se wil zeggen dat je een depressie hebt.
 - Wie kent iemand met depressie?
 - Wie is er wel eens somber/verdrietig/down en heeft het gevoel daarmee bij niemand terecht te kunnen?
 - Wie had wel eens geen zin om familie/vrienden te zien en/of te horen?
 - Wie heeft wel eens geen zin om op te staan of uit bed te komen?
 - Wie kent er iemand die ooit heeft overwogen een eind aan zijn leven te maken of kent iemand die dat daadwerkelijk heeft gedaan?

Wat kan nog boeiend zijn?

Stilstaan bij depressie

In deze krantenbijlage lees je verhalen van volwassenen. Elk verhaal is anders. Niet iedereen die pijnlijke of traumatische gebeurtenissen meemaakt of die een bepaalde erfelijkheid heeft, krijgt een depressie. Wil je meer leren over depressie? Dat kan via:

- www.wellicht.be
- www.depressiehulp.be
- Op zoek naar nog andere websites? Neem een kijkje op: www.tegek.be/campagnes/wellicht/hulp-ondersteuning/websites-rond-depressie

Spelvormen & lespakketten

Wil je aan de slag met een lespakket of spel? Hieronder vind je een opsomming van enkele materialen die aansluiten bij het thema depressie.

Enkele tips:

- Hou in je keuze rekening met je klasgroep. Kies er één dat goed aansluit bij jouw klasgroep:
- Zorg voor een veilige klassfeer voordat je met dit thema in je klas aan de slag gaat.
- Spreek ook een aantal klasregels af (bv. respecteer elkaars mening, er zijn geen juiste of foute antwoorden, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit). De [PICKASOLL-regels](#) van Sensoa zijn hierbij goede handvatten.

Pakketten

↘ Aanbod Te Gek!?

- **Take off**
Een lessenspakket dat geestelijke gezondheid bespreekbaar maakt in de klas. Met antwoorden op vragen waar jongeren écht mee zitten. Het pakket is gratis, stevig wetenschappelijk onderbouwd en zit boordevol info, tips en bruikbare methodieken voor alle leerkrachten van het secundair onderwijs: www.tegek.be/campagnes/school-en-jongeren/scholenaanbod/take-off
- **Te Gek!? infomobiel**
Een medewerker van Te Gek!? en tevens ervaringsdeskundige trekt met een kleurrijke bus naar scholen om jongeren laagdrempelig te laten kennismaken met geestelijke gezondheid. www.tegek.be/school-en-jongeren/scholenaanbod/infomobiel
- **Getuigenissen**
Wil je in de klas graag een ervaringsdeskundige aan het woord laten gedurende een volledig lesuur? Te Gek!? biedt getuigenissen aan van mensen met een psychische kwetsbaarheid die hoopvol kunnen spreken over hun herstel. www.tegek.be/campagnes/school-en-jongeren/scholenaanbod/getuigenissen
- **Online scholenaanbod**
Nog meer inspiratie nodig? Check dan het online aanbod van Te Gek!? via www.tegek.be/campagnes/school-en-jongeren/scholenaanbod/online

↘ Aanbod Logo (LOkaal GezondheidsOverleg)

De Logo's bieden diverse pakketten en materialenkoffers aan rond het thema geestelijke gezondheidszorg. Neem zeker een kijkje op: www.vlaamse-logos.be/

↘ Geluk in de klas (Vlaams Instituut Gezond Leven)

Biedt handvatten, kant-en-klare materialen, tips en informatie die helpen om te groeien en bloeien. www.gezondleven.be/settings/gezonde-school/mentaal-welbevinden-op-school/gelukindeklas

↘ Educatief pakket Studio Averbode

In opdracht van AG ontwikkelde Studio Averbode een pakket rond eenzaamheid: www.allentegeneenzaamheid.be/de-tips/#tool

Vanaf het voorjaar 2022 wordt ook een pakket rond depressie voorzien.

↘ Educatief pakket "How to fall apart, a true love story"

Is een intieme documentaire over twee mensen die elkaar vinden door afscheid te nemen. Het bijhorende lespakket helpt leerkrachten en jongeren om moeilijke thema's zoals depressie en zelfdoding bespreekbaar te maken. Je krijgt hierbij ook praktische tools: hoe pak je dat aan, als je een vriend(in) hebt die in de put zit? De edukit is gemaakt voor jongeren van de derde graad van het secundair onderwijs, maar kan ook gebruikt worden in het hoger of volwassenenonderwijs: www.howtofallapart.be/#edukit

De film kan je aanvragen via: www.bevrijdingsfilms.be/catalogus/how-to-fall-apart-a-true-love-story

↘ Don't Hide Inside

Biedt een workshop en theatervoorstelling aan met veel aandacht voor de thema's depressie en zelfmoord: www.donthideinside.be/bij-jou-op-school

↘ Educatief pakket TEJO

Biedt drie strips aan waarin zeer uiteenlopende thema's aan bod komen. Je kan de bijhorende pedagogische bundel aanvragen via info.vlaanderen@tejo.be. Meer info via: www.tejo.be/educatief-pakket/

Spelvormen

↘ Donkere gedachten

Het kaartspel zorgt ervoor dat jongeren tussen 15 en 24 jaar leren praten over hoe ze zich voelen of wat er in hen omgaat:

www.watwat.be/donkere-gedachten/kaartspel-donkere-gedachten

↘ Is dat raar?

Een educatief en dynamisch bordspel om mentale kwetsbaarheid, beperkingen en diversiteit bespreekbaar te maken. Voor kinderen van 7 tot 13 jaar die in aanraking komen met deze thema's. Evenzeer ruimer in te zetten om kinderen met elkaar in gesprek te laten gaan over hun leven, vooroordelen, gevoelens, enzovoort. www.shop.aanstokerij.be/592-is-dat-raar.html

↘ MindMaze

Een samenwerkingsspel over mentaal welzijn. Via een speelse zoektocht komen thema's als durven praten, leren luisteren, hulp vragen en hulp bieden aan bod. De spelers leren tijdens het spel ook verschillende hulporganisaties kennen, zodat mentale problemen niet alleen bespreekbaar worden gemaakt, maar het spel ook bijdraagt aan de preventie ervan. "MindMaze" kan zowel gespeeld worden in jeugdwerkcontext als in het onderwijs met jongeren tussen 12 en 15 jaar. De Aanstokerij biedt "MindMaze" aan als workshop. www.aanstokerij.be/nl/nieuws/lancering-jongerenspel-over-mentaal-welzijn-mindmaze

↘ Een Steekje Los?

Een eigenwijs spel dat op een creatieve, opbouwende en positieve manier het stigma rondom (mentale) kwetsbaarheid bespreekbaar maakt en de veerkracht vergroot. Voor jongeren vanaf 14 jaar, met én zonder mentale problemen. Meer info: www.shop.aanstokerij.be/573-een-steekje-los-.html

↘ Mindfits

Een Serious Urban Game® die op een speelse manier het taboe rond mentaal welbevinden doorbreekt en preventief te werk gaat om de mentale weerbaarheid van jongeren te verhogen. Ze leren over zelfzorg en zorg voor anderen, maar maken ook kennis met verschillende organisaties die werken rond psychisch welzijn. Spelenderwijs werken jongeren aan verschillende competenties die zowel zichzelf als hun klasgenoten kunnen helpen wanneer nodig.

www.gamewise.io/games/mindfits

Informatie & hulp

Als de sombere stemming en/of het probleemgedrag al een aantal weken aanhouden en je je als leerkracht zorgen maakt, bespreek je best je indrukken met het CLB. Zij kunnen het probleem inschatten bij de jongere en bepalen wie de beste hulpverleningsinstantie kan zijn.

Ook de huisarts kan enkele keren met de jongere praten over diens klachten. Indien nodig zal hij of zij verwijzen naar meer gespecialiseerde hulp zoals een eerstelijnspsycholoog, een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, of een vrijgevestigde psycholoog, psychotherapeut of kinder- en jeugdpsychiater.

Nog enkele interessante linken:

- www.tegek.be/psychische-klachten Leer meer over psychische problemen en help zo jezelf of een ander.
- www.depressiehulp.be Op de site vind je een schat aan informatie over depressie, zelfhulp, professionele hulp, een zelftest, etc.
- www.awel.be Awel: Ben je een kind of jongere en zit je met een vraag, verhaal of probleem? Bij Awel zit iemand klaar om je te ondersteunen. Bel, chat of mail gratis en anoniem met iemand van Awel.
- www.watwat.be/donkere-gedachten WatWat: Heb je vragen rond sombere gedachten? Op WatWat vind je tips, artikels, verhalen van anderen en nog veel meer. Gewoon even je leeftijd intikken en op zoek gaan via de zoekbalk.
- www.noknok.be NokNok is dé site voor jongeren die zich goed in hun vel willen voelen. Op deze site kan je je veerkracht versterken aan de hand van info, opdrachten en 4 knaltips.
- www.geluksdriehoek.be/voor-16-plussers Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Op deze website van de Geluksdriehoek vinden 16-plussers en volwassenen inspiratie over hoe ze hier zelf mee aan de slag kunnen. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.
- www.overkop.be In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.
- www.tejo.be Tejo biedt gratis therapeutische ondersteuning aan jongeren tussen 10 en 20 jaar. De begeleiding is van korte duur en volledig anoniem.
- www.caw.be/jac JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Bij de meeste JAC's kan je gewoon binnenstappen met je vraag. Soms moet je een afspraak maken. Je kan ook bellen, mailen of chatten. Als je dat wil, kan je altijd anoniem contact opnemen. Een hulpverlener geeft je meteen advies, informatie en praktische hulp, maar luistert vooral naar je verhaal. In een aantal gesprekken kom je samen al een hele stap vooruit. Als je daarna nog hulp wil, is een verdere begeleiding mogelijk.
- www.tele-onthaal.be Tele-Onthaal: Wil je praten over wat jou bezighoudt? Of ben je op zoek naar een uitweg voor je kleine of grote zorgen? Bel of chat anoniem en gratis met iemand van Tele-Onthaal.
- www.zelfmoord1813.be Zelfmoordlijn: Heb je dringend nood aan een gesprek? Wil je praten over jouw zelfmoordgedachten of die van iemand anders? Bel, chat of mail gratis en anoniem met iemand van de zelfmoordlijn.
- www.preventiezelfdoding.be/samen-voorkomen Voor advies, consult, vorming, coaching en ondersteuning bij het uitwerken van een zelfmoordpreventiebeleid kan je steeds terecht bij Preventie Zelfdoding.

- www.gripopjedip.nl Gripopjedip is een Nederlandse website specifiek voor jongeren die zich niet goed in hun vel voelen. Je vindt heel wat informatie over dipjes en depressie. Je leert wat het onderscheid is, wat de signalen zijn waar je op kan letten en wat oorzaken kunnen zijn. Je kan ook een online cursus volgen.
- www.clbchat.be CLB: Chat gratis en anoniem met iemand van CLBchat. Je vraag kan je ook stellen aan de CLB-medewerker van jouw school. Stuur een mailtje, stel een vraag of telefoneer... Je vindt alle informatie over jouw CLB via de website van Onderwijskiezer: www.onderwijskiezer.be/v2/clb/index.php
- www.warmewilliam.be Warme William is een initiatief van het Fonds Gavoorgeeluk en zet in op het versterken van de veerkracht en het mentaal welzijn bij kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar. Leer luisteren naar anderen en word zelf een Warme William.
- www.upsendowns.be Ups & Downs: Nood aan een gesprek met lotgenoten? Ga naar de maandelijkse bijeenkomsten van de praatgroepen van Ups & Downs.
- www.thinklife.zelfmoord1813.be De online zelfhulp cursus Think Life heeft als doel mensen beter te leren omgaan met zelfmoordgedachten. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat Think Life een positieve invloed heeft op depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren en angst.
- www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/depressie/taken-leerkracht CM taken leerkracht
- www.mijnkwartier.be/depressie/depressie-test-jongere-test-hier-je-depressie-als-jongere Via de website van Mijn Kwartier kunnen jongeren ook zelftests doen om in te schatten of ze last hebben van een dipje of er meer aan de hand is. Daarnaast biedt Mijn Kwartier ook een zelfhulp programma aan indien de jongere merkt dat hij/zij hulp nodig heeft, maar de drempel te groot is om de stap te zetten naar bv een psycholoog
- www.jongere.iedereenok.be Ontdek je veerkracht via deze 1,5 uur durende interventie. Voor jongeren vanaf 16 jaar:

Depressie in de omgeving?

Zijn jongeren bezorgd om een familielid of naaste? Onderstaande websites kunnen een eerste houvast bieden.

- www.tegek.be/campagnes/wellicht/informatie/als-een-van-je-ouders-een-depressie-heeft
- www.tegek.be/campagnes/wellicht/informatie/familie-en-naasten
- www.tegek.be/psychische-problemen/iemand-helpen
- www.familieplatform.be/je-bent-kind-van-je-bent-een-kopp-kind
- www.depressiehulp.be/omgeving-algemeen
- www.watwat.be/psychische-problemen/hoe-help-ik-iemand-die-zich-niet-goed-voelt
- www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/app-houvast-biedt-eerste-hulp-bij-psychische-problemen

Brochures

- [Ups & Downs Depressiegids](#)
- [Te Gek!? Brochure rond psychische problemen](#)
- [CM Folder depressie](#)

Colofon

Redactie:

- Esther Coolen
- Marlien De Coen
- Robin Broché

© 2022

Te Gek!? – vzw Steunpunt Geestelijke Gezondheid
Tenderstraat 14
9000 Gent
+32 (0)9 221 44 34

The logo for 'Te Gek!?' features the text 'Te Gek!?' in a bold, purple, sans-serif font. The 'T' and 'G' are significantly larger than the other letters. A thick, orange diagonal line cuts across the logo from the top-left to the bottom-right.

maakt van
het hoofd
een zaak

www.tegek.be