

Kennisoverdracht alleen leidt niet tot verandering in attitudes. Tijd dus om de leerlingen zelf aan het werk te zetten! Het onderwerp geestelijke gezondheid kan op zeer veel verschillende manieren cre-act (creatief en actief) worden ingevuld via campagnes, acties, workshops en dergelijke meer. Aansluitend kan een creatieve invulling de ideale gelegenheid zijn om de leerlingen ook buiten de schoolmuren iets te laten ondernemen rond geestelijke gezondheid, zowel naar en zeker ook met hun ouders, mensen met psychische problemen, de maatschappij, et cetera. Deze module biedt dan ook inspiratie hoe jullie dit kunnen aanpakken.

### TIP

Door creatieve activiteiten ruimer in te zetten en de volledige school te betrekken, werken jullie nog grondiger aan een positief gezondheidsbeleid rond geestelijke gezondheid.

**EXTRA** Voor opdrachten aansluitend bij de basisthema's, kunnen jullie gebruik maken van de verschillende werkbladen.

Heb je zelf nog originele ideeën en wil je deze met andere scholen delen? Laat het ons zeker weten via [marlien.de.coen@psyche.be](mailto:marlien.de.coen@psyche.be)

## In de klas

### BERICHTGEVING

Wijd een rubriek in de schoolkrant, nieuwsbrief, Facebook, Pinterest of website aan het thema geestelijke gezondheid. Dit kan een manier zijn om jongeren te doen nadenken en praten over het thema.

### INFOSTAND

Plaats 'geestelijke gezondheid' in de kijker met een infostandje bij evenementen, activiteiten of gewoon in de inkomhal van je school. Leerlingen kunnen in groepjes zelf kiezen over welk thema rond geestelijke gezondheid hun standje zal gaan. Hierbij kunnen ze gebruik maken van de informatie en promotiematerialen van de vele organisaties die rond het gekozen thema werken.

### TIP

Gebruik zoveel mogelijk humor, foto's en filmpjes. Dit prikkelt om een kijkje te nemen en de boodschappen te delen. Wees 'to the point'. Niemand leest namelijk graag lange boodschappen op facebook!

## FLASHMOB

Werk in je klas of groep aan een flashmob en verras de rest van je school.

## PRAATCAFÉ

Je kan een praatcafé organiseren waar mensen samenkomen om te praten over bepaalde onderwerpen gerelateerd aan geestelijke gezondheid. Hier kunnen ze onderling ervaringen en informatie uitwisselen.

## WORKSHOPS

- Fit in je hoofd-workshop van de [Vlaamse Logo's](#)

## SPELMATERIAAL

Rond het thema geestelijke gezondheid bestaat ook heel wat spelmateriaal. Dus waarom ook hier niet eens gebruik van maken? Het ervaringsgerichte karakter van spelen maakt dat informatie langer blijft hangen. Bovendien werkt spel ook op attitude- en vaardigheidsniveau. Spel is dus een goede methode om lang te bekijken.

Zoek je inspiratie? We hebben al heel wat spelmateriaal opgesomd in de documenten rond aansluitende materialen. Wil je toch liever zelf op zoek gaan wat er (nog) allemaal bestaat? Neem dan zeker een kijkje bij de volgende organisaties:

- [De Aanstokerij](#)
- [Gezondheidsbib CM](#)
- [De Vlaamse Logo's](#)

## KUNST

Met kunst valt binnen het thema geestelijke gezondheid heel wat aan te vangen. Bespreek een kunstwerk aan de hand van de link met geestelijke gezondheid. Of ga zelf creatief aan de slag en maak zelf kunstwerken. Met deze eigen werken of werken gecreëerd door personen die verblijven in bijvoorbeeld een psychiatrisch ziekenhuis of dagcentrum kun je een tentoonstelling organiseren. Maar ook een fotowedstrijd (eventueel inclusief tentoonstelling) rond het thema behoren tot één van de vele mogelijkheden.

## MUSEA

Of waarom bezoek je met je leerlingen niet eens een museum over het thema geestelijke gezondheid? In België zijn er enkele vaste musea die rond dit thema werken. Maar hou zeker ook tijdelijke exposities in deze en andere musea in de gaten.



### Museum Dr. Guislain – Gent

In het Psychiatrisch Centrum Dr. Guislain in Gent, het eerste krankzinnigentehuis van België, is het Museum Dr. Guislain gevestigd. Het museum is een overzicht van de geschiedenis van de psychiatrie en de geestesziekenzorg. Het is genoemd naar Dr. Jozef Guislain. In de 19<sup>e</sup> eeuw stond die mee aan de basis van de ontwikkeling van de moderne psychiatrie in onze gewesten.

 [www.museumdrguislain.be](http://www.museumdrguislain.be)

### Gasthuismuseum – Geel

Het museum is gehuisvest in het complex van het Oud Gasthuis van Geel, dat in de 13de eeuw werd opgericht. Het biedt een levendig beeld van het dagelijkse gebeuren in het Gasthuis en het leven van de Gasthuiszusters Augustinessen die de ziekenzorg op zich namen. In het Geelse museum vind je vooral veel terug over de gezinsverpleging van geesteszieken.

 [www.gasthuismuseumgeel.be](http://www.gasthuismuseumgeel.be)

### Art et Marge – Brussel

Dit museum is gericht op outsiderkunst. Outsiderkunst gaat niet over een bepaalde kunststijl maar is kunst gemaakt door mensen die de regels van de kunst negeren of afwijzen en hun eigen stijl creëren. Uit de biografieën van deze kunstenaars blijkt dat er regelmatig een link is met psychische problemen, een verblijf in een inrichting of in gevangenissen.

 [www.artetmarges.be/nl/](http://www.artetmarges.be/nl/)

## THEATER EN FILM

Inspiratie over aansluitende theaterstukken, films en literatuur en activiteiten hierbij, zijn terug te vinden in Module 1: Showcase.

## OASE VAN RUST

Ludieke actie waarbij een 'oase van rust' wordt gecreëerd op een plaats in jullie school of daarbuiten. Hierbij kan men gebruik maken van bijvoorbeeld ligzetels, muziek, een drankje zoals koffie of thee, en dergelijke meer. Leerlingen of voorbijgangers kunnen plaatsnemen in deze 'oase van rust'. Doel is even tot rust te kunnen komen van de dagelijkse beslommingen en zorgen.

### TIP

Organisatie 'De bleekweide' kan jullie hier in ondersteunen. Meer informatie vind je in de tabel onderaan deze module

## CREATIEVE PRESENTATIE

De leerlingen gaan creatief aan de slag rond het thema geestelijke gezondheid door een creatieve presentatie voor te bereiden. Dit kan zijn onder de vorm van een affiche, powerpoint, filmpje, quiz, liedje, theaterstuk, et cetera.

Vragen die tijdens de presentaties aan bod kunnen komen zijn:

- Hoe kijk/keek je aan tegen mensen die 'anders' zijn?
- Wat heb je geleerd over geestelijke gezondheid?
- Welke boodschap willen jullie aan jullie klasgenoten, schoolgenoten of ouders meegeven?

- Wat ga je in de toekomst anders doen wanneer je te maken krijgt met psychische problemen of mensen met psychische problemen?
- Hoe wil je iets betekenen of bijdragen voor mensen met psychische problemen?

**TIP** Deze presentaties kunnen ze aan andere leerlingen of hun (groot)ouder(s), familie of verzorgers voorstellen. Anderen voorlichten over wat ze hebben geleerd, wordt als zeer zinvol ervaren. Het geeft de jongeren een kans om de dingen die ze hebben geleerd over te dragen en dit geeft hen een goed gevoel. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld een folder ontwerpen die het thema belicht (dat zij hebben onderzocht). Elke leerling op de school krijgt dan deze folder. Ook kunnen ze naar andere klassen gaan als 'gastdocenten'.

Geen inspiratie? Hieronder volgt een voorbeeld van een **mogelijke foto-opdracht**:

Laat de leerlingen één foto nemen in het lokaal waar je je bevindt. Het mag een foto zijn waar mensen op staan, maar ook dingen. Alles kan en alles mag. Let wel, ze mogen slechts één foto nemen. De leerlingen moeten dus eerst nadenken over wat ze willen fotograferen en hoe ze dit gaan doen (bv. van heel dichtbij, van een beetje verder, kikkerperspectief, vogelperspectief, enzovoort). Ze kunnen hiervoor hun smartphone of fototoestel gebruiken. Exporteer de foto's naar een computer en print ze af. Indien je de foto's niet kan uitprinten, kan je ook alle smartphones naast elkaar op tafel leggen met de foto geopend op het scherm. Als er weinig tijd is of je hebt een grote klas kan je de leerlingen ook in kleine groepjes laten werken en slechts één foto laten maken per groepje. Dit verkort de bespreking achteraf.



Vragen die je achteraf kan stellen:

- Wat heb je gefotografeerd? Een mens of een voorwerp? Of de twee samen? Indien het laatste, zegt het voorwerp iets meer over een persoon?
- Wat zie je op de foto? Beschrijf de foto. Wat zie je echt en wat zie je niet maar weet je wel. Bv: Ik zie een meisje met zwart haar. Ze trekt een gekke bek. Ze heeft een zak snoep in haar hand. Of: Ik zie Babette van onze klas met een zak snoep voor haar verjaardag. Dit weet je misschien, maar zie je niet noodzakelijk.
- Ga verder met volgende vragen: Als jullie deze foto zien, wat weet je dan? Wat weet je niet? Wat zie je? Wat zie je niet?
- Hoe is het voorwerp of de persoon gefotografeerd? Bijvoorbeeld van heel ver zodat je ook de rest van het lokaal ziet en dus weet waar de foto genomen is. Of net van heel dichtbij zodat je alleen (een stuk van) het ding of de persoon ziet.

Als achtergrond kan je bij deze opdracht het volgende vertellen: Iedereen bekijkt de wereld en de mensen om zich heen vanuit zijn of haar eigen referentiekader. Een foto is ook zo'n kader. De dingen die je ziet en weet van iemand bepalen ons beeld dat we hebben van die persoon. Maar in elke situatie en bij elke persoon zijn er ook veel dingen die je niet weet. Vaak vergeten we dit en oordelen we alleen op basis van wat we wel zien en weten. Dit doe je niet alleen zelf, maar het gebeurt ook constant in de media (foto's in kranten, tv-programma's, nieuws), bij reclame, maar ook bij film, computerspelletjes of magazines. In bovenstaand voorbeeld zou het kunnen dat het inderdaad Babettes verjaardag is en dat ze lacht. Maar misschien voelt ze zich wel heel triest en eenzaam omdat bij haar thuis niemand aandacht aan haar schenkt en verjaardagen niet gevierd worden.

## DOE MEE AAN EEN WERELDDAG

Er bestaan heel wat werelddagen met een link aan het thema geestelijke gezondheid. Dus waarom organiseer je met je school en of leerlingen niet eens een activiteit in het kader van zo een werelddag?

- 🕒 +/- midden januari = Blue Monday
- 🕒 1 maart = Dag van het compliment ([www.complimentendag.be](http://www.complimentendag.be))
- 🕒 20 maart = Internationale dag van het geluk
- 🕒 21 maart = Internationale dag tegen racisme en discriminatie
- 🕒 7 april = Wereldgezondheidsdag
- 🕒 30 juli = Internationale dag van de vriendschap
- 🕒 10 september = Dag van de suïcidepreventie
- 🕒 21 september = Dag van de eenzaamheid ([www.weekvanverbondenheid.be](http://www.weekvanverbondenheid.be))
- 🕒 10 oktober = Werelddag geestelijke gezondheid ([www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be))
- 🕒 17 oktober = Werelddag van verzet tegen extreme armoede

## OUDERS EN OF BUURTBEWONERS BETREKKEN

Mensen krijgen zelden de kans om met de wereld van de geestelijke gezondheidszorg in contact te komen. Dus waarom de leerlingen niets laten organiseren voor ouders en of buurtbewoners rond het thema geestelijke gezondheid. Dit kan op een dag of avond zijn. Voorbeelden zijn: een beurs voorbereiden, iets organiseren rond 'Geluk in de klas', leerlingen een toneelstuk laten brengen, een tentoonstelling met werken van mensen met psychische problemen laten uitwerken of een filmavond organiseren. Dit alles sluit ook aan bij Module 4: Meet the context.

## SAMENWERKEN

Iedereen feest wel eens graag. Ook mensen met psychische problemen. Dus waarom niet eens een feestje organiseren samen met hen? De leerlingen kunnen dan samen met mensen met psychische problemen werken aan de voorbereiding hiervan. Op het feestje zelf kan dan de volledige school, burens, ouders, et cetera worden uitgenodigd. Zo wordt er naar een andere vorm van ontmoeting toegewerkt: samen dansen en plezier maken.

Een alternatief is om samen met mensen met psychische problemen iets naar voor te brengen. Toneel, dans en muziek lenen zich hier perfect toe.

## INLEEFPROJECT: HOE ANDERS IS ANDERS?

'Hoe anders is anders' is een inleef- en ontmoetingsproject waarbij je met je klas of groep leerlingen een indringende ervaring tegemoet gaat. Het biedt hen de kans kennis te maken met de wereld van de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Zo wil dit project sleutels aanreiken om de sector te openen, door zelf ervaringen op te doen binnen het werkveld van de geestelijke gezondheidszorg. Op deze manier gaat er een nieuwe wereld voor de leerlingen open, die helemaal niet zo anders is dan ze aanvankelijk dachten.



### VOOR WIE?

Aan dit project kan je zowel met een volledige klas als met een kleine groep leerlingen deelnemen.



### WAT?

Zich inleven in de wereld van mensen met psychische problemen, kan niet beter bereikt worden dan via menselijk contact. Kennisoverdracht alleen leidt namelijk niet tot verandering in attitude. Om de ontmoeting met mensen met psychische problemen te bevorderen vindt deze het best plaats binnen een sfeer van ongedwongenheid die ruimte geeft aan de mogelijkheid tot spontane communicatie. Om dit te bereiken kunnen de leerlingen iets samen met mensen met psychische problemen doen. Dit kan op verschillende manieren. Je kan bijvoorbeeld samen aan iets werken zoals een kunstwerk. De jongeren kunnen samen met mensen met psychische problemen mee op uitstap gaan of sporten. In een huis beschut wonen kan er samen aan het bereiden van een maaltijd worden gewerkt. Er zijn dus tal van mogelijkheden die zowel vanuit het initiatief van de school en/of de voorziening geestelijke gezondheidszorg kan uitgaan.



### WAAR?

Dit project kan op verschillende locaties georganiseerd worden. Dit kan bijvoorbeeld een psychiatrisch ziekenhuis zijn, een dagactiviteitencentrum of een beschut wonen. Daarnaast zijn er ook nog andere alternatieven zoals opvangtehuizen, themagericht werken, etc. Een overzicht van al deze organisaties kan je terug vinden via [www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/waar-kan-je-terecht/waar-terecht](http://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/waar-kan-je-terecht/waar-terecht)



### TIJDSINVESTERING?

Hoeveel tijd jullie aan het project willen besteden, bepalen jullie zelf. Het inleefproject laten doorgaan buiten de schooluren is niet aan te raden indien je de deelname aan het project ook verplicht maakt.



### PLANNING?

Een inleefproject wordt altijd in een vorm gegoten en gepland, in overleg, met de contactpersoon van een voorziening. Het 'Hoe anders is anders'-project staat of valt met deze wisselwerking. Regelmatige communicatie tussen de verschillende partners binnen dit project is dan ook cruciaal. Het maken van duidelijke afspraken, het nakomen van deze afspraken en het regelmatig briefen van datgene waarmee je bezig bent, bepalen de goede verloop.

**LET OP!** Een inleefproject is geen observatie of kijkstage. De leerlingen gaan iets samen doen met de cliënten, ze nemen dus deel aan een interactie. Er moet dus absoluut vermeden worden dat de leerlingen passief gaan toekijken.

**LET OP!** Nazorg is belangrijk! Het 'Hoe anders is anders'-project zal bij leerlingen heel wat losmaken. De jongeren moeten dan ook de mogelijkheid krijgen om hun belevingen te kunnen plaatsen. Dit kan bijvoorbeeld door regelmatig een kringgesprek in te lassen, waarin tijd wordt vrijgemaakt voor individuele en persoonlijke vragen. Ook het creatief uiten van deze belevingen kan een manier zijn om dit te bereiken.



## AANSLUITENDE ACTIVITEIT

### Dagboek bijhouden

Leerlingen kunnen hun ervaringen die ze met dit project opdoen, delen door een 'dagboek' bij te houden. Een dagboek is zeer persoonlijk. Het is dan ook de bedoeling dat ieder zijn persoonlijkheid er een beetje uitspringt. Mogelijkheden zijn:

- Het dagboek kan geschreven teksten bevatten waarin de leerlingen proberen beschrijven wat ze beleefd hebben, hoe ze dit ervaren hebben en welke emoties en reacties ze hebben gehad.
- Aansluitend bij Module 1: Showcase: De leerlingen kunnen hun opgedane ervaringen vergelijken met een bepaalde film die zij gezien hebben. Zij kunnen er over nadenken waarom de film al dan niet overeenkomt met de realiteit. Hun gedachten hierover kunnen ze weergeven in hun dagboek.
- Ook kunnen de leerlingen creatief met hun belevingen aan de slag gaan, bijvoorbeeld in de vorm van treffende zinnen, gedichten, woorden, tekeningen, foto's, collages, etc.
- Aansluitend bij Module 1: Showcase en Module 4: Meet the context: Een goed dagboek vertelt niet alleen wat er binnen de klas of het inleefproject is gebeurd maar vertelt ook over de invloed die het project heeft op de leerling buiten de schoolmuren. Misschien heeft de jongere een gesprek gehad met zijn/ haar ouders of vrienden over zijn of haar ervaringen of keken ze naar een documentaire die er nauw mee in verband staat? Misschien heeft de jongere op eigen initiatief een boek of artikel gelezen?

**LET OP!** Beoordeling van deze dagboeken is mogelijk. Echter is het niet de bedoeling dat de leerling beoordeeld wordt op zijn/ haar kunsten. Een dagboek wordt niet aantrekkelijk door het artistiek talent van de leerling maar door de emotie die eruit spreekt. Geef dus hierop in combinatie met hun inzet voor het project en of hun manier van samenwerken punten. De vorm, de grootte van een dagboek, bepaal je (in overleg met de leerlingen) zelf.



## AANSLUITENDE ACTIVITEIT

### Creatief met ervaringen

Leerlingen kunnen hun belevingen eveneens bijvoorbeeld in een act gieten, creatief tentoonstellen of iets projecteren op een groot scherm. Kunstwerken, video, een foto-tentoonstelling en dergelijke behoren ook tot de mogelijkheden. Het is tevens mogelijk deze creatieve verwerking aan andere leerlingen en of (groot)ouder(s) of verzorgers voor te stellen.

**EXTRA** Pluis zeker ook de andere modules en werkbladen uit. Ook hier staan heel wat tips en inspiratie in om het thema geestelijke gezondheid cre-act aan te pakken!





## AANSLUITEND MATERIAAL 2: MODULE CREAT

MATERIAAL	LEEFTIJD	TYPE	KORTE INHOUD	MEER INFO?
<b>AANBOD DE BLEEKWEIDE - JONGEREN</b>	SO	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met jongeren.	De bleekweide: <a href="mailto:leenenjulie@gmail.com">leenenjulie@gmail.com</a> Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
<b>AANBOD DE BLEEKWEIDE - LEERKRACHTEN</b>	LEERKRACHTEN	WORKSHOP	Ervaringsgericht werken met leerkrachten.	De bleekweide: <a href="mailto:leenenjulie@gmail.com">leenenjulie@gmail.com</a> Leen: 0479 55 39 18 Julie: 0474 45 49 31
<b>ANTIPESTPROJECT: 'T ZAL WELZIJN</b>	SO	CREATIEF PROJECT	Vanuit het voorlezen of samen lezen van een sterk verhaal gaan de 56 deelnemende scholen via een creatief project in kaart brengen hoe de sfeer is op hun school. Samen met een cultuureducatieve organisatie, die hen gratis begeleidt, houden ze zichzelf een spiegel voor en bekijken ze hoe het gesteld is met het welbevinden in de school. Ze betrekken hierbij ouders, andere leraren en leerlingen. Doorheen het project komen ze tot een creatie die symbool staat voor het welbevinden op hun school. Dit kan een beeld zijn, een videoreportage, een uitvergroot gedicht, een theatervoorstelling, een muziekcreatie, een lied, een verhaal/boek, een dansvoorstelling ...	<a href="#">Cultuurkuur</a>
<b>KOPPIE-POT</b>	SO	SPEL	Met de Koppie-pot leren groepen jongeren op een actieve en creatieve manier de tien thema's van de Jongerengids kennen (relaties, seks, werken, wonen, naar school gaan, vrije tijd, enz.). Dit spel maakt jongeren vertrouwd met de Jongerengids en zijn nut als informatie-instrument. Anderzijds lokt het spel ook discussie uit binnen de groep.	<a href="#">Vlaamse Logo's</a>

<b>LEEFSLEUTELS IN ACTIE (PROJECTEN- EN VAARDIGHEDENGIDS)</b>	VANAF 15 JAAR	BOEK	De basisvaardigheden uit de eerste graad verder inoefenen en toepassen in projecten, stages, schoolreizen, geïntegreerde werkperiodes en geïntegreerde proeven.	<a href="#">leefsleutels</a>
<b>MEETING OF MINDS FOR YOUTH (MOM4Y)</b>	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 ontdekkingstocht doorheen het brein. Angst, ambitie, empathie, verliefdheid, seks, verslaving, depressie, ... het begint allemaal in je hoofd.	<a href="http://www.breinwijzer.be">www.breinwijzer.be</a>
<b>SAMEN SCHOOL MAKEN</b>	2 <sup>e</sup> GRAAD TSO EN BSO	SCHOOLPROJECT	De leerlingen worden uitgedaagd het leven op school mee te organiseren. Vertrekkend van hun wensen werken ze een project uit. Het project eindigt met een aantal veranderingen op klasniveau of initiatieven die door de klas georganiseerd worden.	<a href="#">KlasCement</a>