

Tools- en interventieoverzicht mentale gezondheid VO

Januari 2021

Dit overzicht wordt regelmatig geactualiseerd en aangevuld met relevante informatie.

Veel scholen merken de weerslag die de crisis heeft op het welzijn van hun leerlingen en zoeken naar manieren om de mentale gezondheid van leerlingen te bevorderen. Er zijn verschillende manieren waarop scholen dat kunnen doen. In dit document zetten we uiteen welke tools en interventies er zijn voor scholen.

Grofweg kan een school de volgende routes bewandelen:

- Ga of blijf zoveel mogelijk in contact met leerlingen en bespreek de ongewone situatie waarin we ons bevinden.
- Leerlingen attent maken op apps en websites waar zij zelf informatie of kennis kunnen krijgen over werken aan veerkracht of welbevinden, of indien nodig hulp kunnen zoeken en krijgen.
- Binnen de (bestaande) lessen aandacht geven aan mentale gezondheid, bijvoorbeeld in mentorlessen of coachingsgesprekken, of er kan meer nadruk gelegd worden op extra samenwerkingsopdrachten die onderlinge uitwisseling tussen leerlingen stimuleert.
- Versterk en intensiveer interventies of lessenseries die gericht zijn op het bevorderen van mentale gezondheid en kijk of deze ook online kunnen worden ingezet.
- Op een structurele manier het onderwerp mentale gezondheid integreren in schoolbeleid: educatieve programma's aanbieden, samenwerken met partijen in de bredere omgeving van school (de wijk, ouders etc.) en afspreken hoe je als school samenwerkt met de zorg. Bijvoorbeeld met programma's als gezondeschool.nl of welbevindenopschool.nl. Deze programma's ondersteunen scholen om structureel bij te dragen aan een goede (mentale) gezondheid.

Leerlingen websites/apps

Scholen kunnen hun leerlingen attent maken op de volgende apps en websites:

- [Grow It-app \(growitapp.nl\)](https://growitapp.nl)

Smartphone-app die jongeren tussen de 12 en 25 jaar gericht steunt bij gevoelens van angst, somberheid, eenzaamheid en stress tijdens de coronacrisis.

- [MIND Young \(mindyoung.nl\)](https://mindyoung.nl)

MIND Young is het platform over je MIND voor en door jongeren. Hier staat informatie over psychische klachten en problemen, ervaringen van anderen, en tips en herkenning bij vaak en minder vaak voorkomende psychische klachten.

- [Jongeren Hulp Online \(jongerenhulponline.nl\)](https://jongerenhulponline.nl)

De website is bedoeld om jongeren op weg te helpen in het direct vinden van passende (online) ondersteuning. Op de site staan zes organisaties die jongeren direct en anoniem hulp kunnen bieden bij hun problemen. (Allesisgezondheid en NCJ).

- [Nji](https://nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Wie-kan-mij-helpen) (nji.nl/nl/coronavirus/Jongeren-en-jongvolwassenen/Wie-kan-mij-helpen)

Op deze website staat een overzicht met verschillende sites waar jongeren ondersteuning of informatie kunnen vinden over hun mentale gezondheid.

Sites, interventies en lesprogramma's gericht op leerlingen

- [Nul18](https://nul18.nl/colleges-onderwijs) (nul18.nl/colleges-onderwijs)

Een online college van ontwikkelingspsycholoog Steven Pont dat leraren kunnen gebruiken in de klas om leerlingen te leren omgaan met een crisis.

- [Nji](https://nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Praten-over-coronavirus/Praten-over-corona-met-kinderen-en-jongeren) (nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Praten-over-coronavirus/Praten-over-corona-met-kinderen-en-jongeren)

Op deze site van het Nji lees je tips over hoe je als docent kunt praten met je leerlingen over corona. Welke vragen je bijvoorbeeld kunt stellen als ze angstig zijn of gefrustreerd.

- [Happyless](https://happyless.nl) (happyless.nl)

Doelgroep: leerlingen van het vmbo of mbo (13-25 jaar).

Doel is mentale fitheid versterken, somberheids- of depressieve klachten vroegtijdig signaleren en verminderen en/of voorkomen. De aanpak bestaat uit klassikale lessen, e-lessen, een online vragenlijst en een adviesgesprek.

- [Lesprogramma MIND Young Academy](https://mindyoung.nl/nieuws/mind-young-academy-in-coronatijd) (mindyoung.nl/nieuws/mind-young-academy-in-coronatijd)

Doelgroep: Leerlingen vmbo, havo, vwo.

Doel: Psychische problemen bespreekbaar maken. D.m.v. een online en offline lessenreeks gaan peer educators met leerlingen in gesprek over veel voorkomende psychische klachten.

- [STORM-project - Strong Teens and Resilient Minds](https://stormaanpak.nl/de-kracht-van-storm) (stormaanpak.nl/de-kracht-van-storm)

Doelgroep: Leerlingen 13-15 jaar

Doel: somberheidsklachten bij middelbare scholieren vroegtijdig te signaleren. Het project stimuleert de ontwikkeling van veerkracht, een positief zelfbeeld en de weerbaarheid van jongeren. Daarnaast worden mentoren getraind als gatekeeper. Dit betekent dat zij leren hoe zij signalen van somberheid bij leerlingen herkennen, hoe zij in gesprek kunnen gaan met een leerling die met zichzelf in de knoop zit en op welke manier zij hulp kunnen vinden

- [LOWAN](https://lowan.nl/po/nieuws/ondersteuning_ouders_emoties) (lowan.nl/po/nieuws/ondersteuning_ouders_emoties)

Sociaal emotioneel leren op afstand thuis.

Doelgroep: Nieuwkomers leerlingen en hun ouders

Werkbladen en emotiekaarten voor thuis in het Nederlands-Arabisch-Chinees-Engels-Farsi-Pools-Portugees-Spaans-Tigrinya-Turks.

➤ [Mentorlessen over stress \(psieg.nl\)](https://psieg.nl)

Doelgroep: Leerlingen 12-18 jaar havo/vwo

Doel: helpt leerlingen ongezonde stress bij zichzelf te herkennen en te weten hoe zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen. De lessenserie voor onder- en bovenbouw bestaat elk uit vier korte mentorlessen (30 minuten) die getrainde mentoren zelf kunnen geven. Tijdens extra terugkomlessen wordt de lesstof voor de leerlingen herhaald en verdiept. Ouders leren tijdens een thema-avond wat zij kunnen doen om de lessen thuis te ondersteunen.

➤ [KIC-training – Kracht in Controle \(kictraining.nl\)](https://kictraining.nl)

Doelgroep: Leerlingen onderbouw vmbo.

Doel: KIC is gericht op het vergroten van de sociaal-emotionele competenties en het leren begrijpen van eigen emoties en zich kunnen inleven in anderen.

Voor docenten en onderwijspersoneel

➤ [Mentaal vitaal \(mentaalvitaal.nl\)](https://mentaalvitaal.nl)

Een site voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid, of er mee aan de slag wil gaan.

➤ [Mentaal vitaal tijdens corona \(mentaalvitaal.nl/trends/10-tips-coronapandemie\)](https://mentaalvitaal.nl/trends/10-tips-coronapandemie)

Praktische algemene tips voor iedereen om mentaal vitaal te blijven tijdens de corona pandemie.

➤ [App: Ommetje van de Hersenchichting \(hersenchichting.nl/ommetje\)](https://hersenchichting.nl/ommetje)

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een ommetje. Ook helpt het te onthaasten en verbetert het de creativiteit. De gratis app Ommetje helpt hierbij.

➤ [The Lab of Life training \(thelaboflife.com\)](https://thelaboflife.com)

De doelgroep van de The Lab of Life training bestaat uit alle werkende mensen die fysieke of mentale (stress-)klachten ervaren of die vanuit preventief oogpunt gemotiveerd zijn om aan hun werk-privébalans te werken om zo meer energie en motivatie te krijgen. De interventie is gericht op volwassen mensen en geschikt voor medewerkers met verschillende opleidingsniveaus (mbo tot universitair) en met verschillende functies (van productiemedewerker tot directie).

Het doel van de training is om werkstress en het gevoel van overbelasting te verminderen of te voorkomen en het (fysieke en mentale) energie- en motivatiepeil te verhogen bij werkende mensen. Deelnemers worden met name geholpen met gedragsverandering; het omzetten van doelen in daadwerkelijke veranderingen in het dagelijks leven met betrekking tot een gezonde werk-privébalans.

➤ [Edualdo \(edualdo.nl\)](https://edualdo.nl)

Een plek waar leraren elkaar online kunnen ontmoeten. Hier worden vragen en antwoorden met elkaar gedeeld over onder andere lesgeven op afstand.

- [Weeraanwezigopschool.nl](https://www.weeraanwezigopschool.nl)

Geeft tips over het in contact blijven met je leerlingen, ook als je je zorgen maakt

Adviezen voor samenwerken met ketenpartners en gemeenten

- [Rondom Jong – Trimbos-instituut \(trimbos.nl/kennis/depressie-preventie/rondomjong\)](https://www.trimbos.nl/kennis/depressie-preventie/rondomjong)

Met Rondom Jong versterk je depressiepreventie op scholen en de ketensamenwerking in je regio rond jongeren. Bedoeld voor professionals die depressiepreventie voor jongeren een warm hart toedragen en daar actief mee aan de slag gaan. Bijvoorbeeld een zorgcoördinator op school, een gezondheidsmakelaar van de gemeente of een professional uit de GGZ.

- [Nji – handreiking mentale gezondheid van jongeren \(nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Mentale-gezondheid-van-jongeren\)](https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Mentale-gezondheid-van-jongeren)

In deze handreiking staan adviezen voor gemeenten die ook door scholen te benutten zijn, o.a. in de afspraken die ze maken met partners uit sport, welzijn, jeugdhulp en jeugdgezondheidszorg. Het SWV passend onderwijs kan hierbij ondersteunen.