



Ben jij Gek?! Gastlessen over psychiatrie en verslaving

Ben jij Gek?!

Jongeren praten niet snel over psychische problemen, het is 'niet stoer' of 'not done'. Erover praten maakt kwetsbaar en dat willen jongeren niet zijn. Ook docenten en mentoren in het onderwijs ervaren vaak dat het moeilijk is om een gesprek hierover aan te gaan.

Als hulpmiddel heeft Fonds Psychische Gezondheid het project 'Ben jij gek?!' ontworpen. 'Ben jij gek?!' haalt psychische problemen uit de taboesfeer. Wat is 'gek' en wat is 'normaal'? Door welke oorzaken komen jongeren in psychische problemen en hoe kan je iemand helpen?

Het project biedt een antwoord op deze vragen en meer. Het leidt tot meer openheid en stimuleert jongeren eerder aan de bel te trekken bij psychische problemen. Het kan leerlingen ook van pas komen in hun toekomstige werk, zoals in de zorg en welzijn.

Problemen? Praat erover!

Doel van het Ben jij Gek?! Project

In Nederland kampen tienduizenden jongeren tussen 16 en 25 jaar met psychische problemen en dit aantal neemt toe. In elke klas zitten leerlingen met depressieve gevoelens, ADHD, eetproblemen, overmatige angsten, of jongeren die een ouder of een broer/zus hebben met een psychisch of verslavingsprobleem of andere problemen. Deze problemen zijn van invloed op het functioneren thuis, op school en in de vrije tijd. Veel van deze problemen blijven verborgen, met alle nare gevolgen van dien.

Opzet van het project

- Voorbereidende les, door mentor;
- Gastles 90 minuten, door gastdocenten & ervaringsdeskundigen;
- Nazorg-les, door mentor.



De gastlessen worden aangeboden door de medewerkers Jeugdpreventie van GGZ WNB in samenwerking met de preventiewerkers van Novadic Kentron. Verder wordt gebruik gemaakt van verhalen van ervaringsdeskundigen.

Tijdens de les mogen studenten en docenten hun vragen stellen en worden moeilijke thema's bespreekbaar gemaakt in een veilige omgeving.

Om een veilige sfeer in de klas te creëren is het belangrijk dat tijdens de gastles een vertrouwd gezicht in de klas aanwezig is. Ook wordt een privacy afspraak met de deelnemers gemaakt, namelijk dat alles wat in de les verteld wordt, ook in de les blijft. Het praten over deze thema's kan er ook voor zorgen dat een jongere herkent dat hij/zij misschien hulp nodig heeft en beseft dat hij/zij dingen niet alleen hoeft op te lossen.

Vaak zorgt het bespreekbaar maken van soms lastige situaties waar een jongere zich in bevindt ervoor, dat de betreffende jongere eerder hulp zoekt en accepteert.

Meer informatie, aanmelden en contact

Neem contact op met het team van Jeugdpreventie via:

Telefoon: 0164-289725 of 06-51207227

E-mail: jeugdpreventie@ggzwnb.nl



GGZ WNB
Westelijk Noord-Brabant