



Projectmedewerker bij Te Gek!?

Behalve mijn medewerking aan onze campagnes en vrijwilligerswerking, ben ik ook medeverantwoordelijk voor onze scholenwerking.

INHOUD

Overzicht van alle onderwerpen

1. Te Gek!?

2. Geestelijke gezondheid op school

3. Te Gek!?-scholenaabod



TE GEK!?

Wie zijn we en wat doen we?

- **Doel:** Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken. Taboe en stigma op psychische problemen slopen.
- **Concreet:**
 - Jaarcampagnes rond een bepaald thema (bv. depressie, verslaving)
 - Website als infopunt met laagdrempelige informatie over psychische problemen, hulpkanalen en herstel (www.tegek.be)
 - Scholenaanbod
 - Jong & Te Gek!?
 - Te Gekke wandelingen
 - Allerhande samenwerkingen

Te Gek!? is een organisatie die al 20 jaar werkt aan het bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid bij het brede publiek in Vlaanderen. We willen het taboe rond psychische problemen doorbreken en stigmatisering en discriminatie van mensen met psychische problemen stoppen.

(o.a. door het geven van juiste informatie, oproepen tot praten, hulp zoeken,...)

We doen dit adhv allerlei activiteiten en projecten waaronder:

- informatieve en taboedoorbrekende campagnes die telkens gaan over een specifiek thema (depressie, verslaving, open deurdagen van geestelijke gezondheidsorganisaties,...)
- op onze website kan je uiteraard meer informatie vinden over wat Te Gek!? doet, maar ook laagdrempelige informatie over geestelijke gezondheid in Vlaanderen (dat gaat van specifieke info over psychische problemen, waar kan ik terecht voor hulp tot hoe kan ik werken aan herstel,...)
- Ons scholenaanbod beperkt zich voorlopig tot het secundair onderwijs, maar we brengen momenteel in kaart wat er allemaal bestaat om na te gaan waar er nog noden zijn en met welke organisaties we kunnen samenwerken.
- Jong & Te Gek!?: een recent project, voor en door jongeren met oa filmpjes over GGZorg voor jongeren, een overzicht van specifieke hulpkanalen, een livestream, en bv. ook onze medewerking aan de online serie 'Liefdestips aan Mezelf'.
- We willen ook beweging mee promoten door het organiseren van Te Gekke wandelingen omwille van het belang van beweging voor de mentale gezondheid.
- En daarnaast hebben we nog allerlei kleine en grotere structurele en gelegenheidssamenwerking en.

(Enkele jongeren die zich geroepen voelen denken samen met Te Gek!? actief na in onze jongere nredactie.

Vanaf 29 januari 2023 kan je de webreeks 'Liefdestips aan Mezelf' bekijken via GoPlay. Te Gek!? werkte mee achter de schermen van deze jongerenserie.

De serie gaat over liefde en geestelijke gezondheid. Over hoe je soms probeert te ontsnappen aan kopzorgen door te vluchten in de liefde of aandacht van anderen.)



GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL

Wat is het en waarom is dit zo belangrijk?

WAT IS GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Betekenis en achtergrond

"Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is geestelijke gezondheid een toestand van welzijn waarin elke persoon zijn eigen potentieel realiseert, waarin hij kan omgaan met de druk van het dagelijkse leven, en waarin hij een bijdrage kan leveren tot de gemeenschap waartoe hij behoort."

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is geestelijke gezondheid...

Het is dus meer dan de afwezigheid van symptomen of klachten die wijzen op "ongezondheid", het is meer dan enkel 'niet ziek' zijn.

We kunnen stellen dat er sprake is van 'optimale' geestelijke gezondheid wanneer iemand enerzijds geen of slechts minimale psychische klachten heeft en anderzijds ook in positieve zin goed functioneert. Die persoon heeft dan het gevoel zijn of haar capaciteiten en mogelijkheden te kunnen inzetten en kan kleine en grote stresserende gebeurtenissen het hoofd bieden. Daarnaast kan deze persoon zich op een nuttige manier bezighouden en kan hij/zij op een positieve manier relaties met de mensen om zich heen uitbouwen en onderhouden.

Geestelijke gezondheid is dus iets van ons allemaal, belangrijk voor elke jongere, of die nu goed in zijn vel zit, af en toe een dipje heeft of met psychische klachten kampt, elke jongere heeft voordeel bij een versterkende aanpak.

Geestelijke gezondheid is ook onlosmakelijk verbonden met lichamelijke gezondheid: die 2 zijn voortdurend in interactie met elkaar. En daarnaast onderscheiden we ook nog sociale gezondheid, waar onze geestelijke en lichamelijke gezondheid ook nauw mee samenhangen.

We houden in ons lessenkamp dan ook rekening met al deze aspecten van geestelijke gezondheid.

(De term 'geestelijke gezondheid' wordt vaak gedefinieerd vanuit geestelijke ongezondheid (Cattan & Tilford, 2006): je bent geestelijk gezond wanneer er geen symptomen aanwezig zijn die wijzen op ongezondheid. Maar iets wat er niet is, bestaat eigenlijk niet... Geestelijk gezondheid is dus 'meer' dan enkel niet ziek zijn.)
(Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven)



WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL

Enkele aandachtspunten

Waarom willen we zo veel mogelijk inzetten op geestelijke gezondheid op school?

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

ongeveer 80% van de psychische problemen begint tussen de leeftijd van 15 en 25 jaar

Psychose, depressie, manie, verslavingen, persoonlijkheidsproblematieken, ze ontstaan allemaal gemiddeld tussen het 15de en 25ste levensjaar. Psychische klachten zijn daarmee echt een probleem van de jeugd.

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Enkele aandachtspunten



1. Schoolcontext speelt belangrijke rol

En uiteraard speelt de school een belangrijke rol in het leven en welzijn van haar leerlingen. De meeste jongeren brengen een groot deel van de dag op school door. Het is dus een strategische plek, die van groot belang is voor de sociale en emotionele ontwikkeling van jonge mensen.

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Enkele aandachtspunten



2. Acties die GG bevorderen leiden tot meer welbevinden, positief schoolklimaat en betere schoolresultaten

Onderzoek heeft uitgewezen dat het voeren van een geestelijk gezondheidsbeleid gekoppeld aan activiteiten die de geestelijke gezondheid bevorderen niet alleen leiden tot meer welbevinden en een positief schoolklimaat, maar ook tot betere schoolresultaten. Jongeren zijn ook enkel in staat om echt tot leren te komen als ze zich goed voelen in hun vel.

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Enkele aandachtspunten



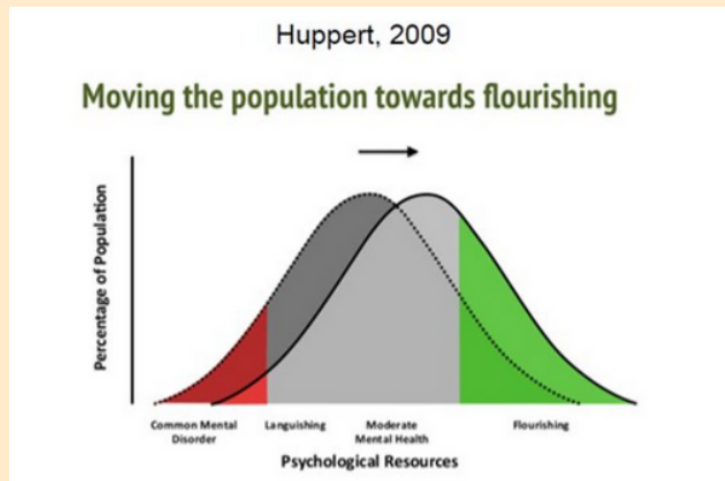
**3. Preventie
Minder leerlingen die te
maken krijgen met
psychische problemen**

Hoe meer we PREVENTIEF aan de slag gaan met geestelijke gezondheid bij alle jongeren, des te meer invloed we kunnen hebben op het eventueel ontwikkelen van psychische klachten bij hen.

Hoe vroeger we hierop inzetten, des te meer kunnen we voorkomen dat er zich psychische problemen ontwikkelen.

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Enkele aandachtspunten



Om daar verder op in te gaan bekijken we even de volgende grafiek: de risicofactoren op psychische aandoeningen in de bevolking, en dus ook bij de jonge bevolking, zijn normaal verdeeld. In het rood zien we een kleinere groep van mensen die een psychische aandoening hebben, in het groen een kleinere groep van mensen die floreren op psychisch vlak en daartussen in het grijs de grootste groep, van mensen met een matige geestelijke gezondheid of dus een matig risico op het ontwikkelen van een psychische aandoening. Indien enkel aandacht gaat naar de hoogerisicogroepen wordt een groot deel van de bevolking dat risico loopt (zij het dan in mindere mate) over het hoofd gezien en wordt de gezondheidswinst bij de grote groep genegeerd. Door preventief in te zetten op geestelijke gezondheid (via bijvoorbeeld een scholenaanbod), de veerkracht van de héle bevolking te verhogen en het thema beter bespreekbaar te maken, kunnen we ervoor zorgen dat die volledige normaalverdeling naar rechts opschuift. Dat betekent dus dat de kleine groep die goed in hun vel zitten (groen), groter wordt, de groep met psychische problemen (rood) kleiner wordt, maar de grootste winst gaat naar de grote groep met een matige mentale gezondheid. Die ondanks het feit dat ze niet uitvallen, toch verminderd functioneren, zich onvoldoende ontplooiën en minder kunnen bijdragen aan de maatschappij.
(Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven)

Zo'n preventieve aanpak heeft dus duidelijk de voorkeur op een curatieve benadering, waarbij enkel de groep die al klachten heeft, behandeld wordt. Zoals dat nu in ons gezondheidssysteem nog al te vaak gebeurt.

Vandaar dat ons scholenaanbod ook toegespitst is op alle jongeren, zowel leerlingen mét problemen als zonder, en dat we opteren voor een preventieve, versterkende aanpak.

WAAROM INZETTEN OP GEESTELIJKE GEZONDHEID?

Enkele aandachtspunten



4. Whole school approach Zowel leerlingen als personeel

- www.gezondeschool.be
- PDCA cyclus

Om tot duurzame veranderingen te komen, is de betrokkenheid en participatie van alle leden van de schoolgemeenschap belangrijk. Dus behalve leerlingen, leerkrachten en opvoeders, moeten ook directie, ouders, andere familieleden en de omgeving buiten de school betrokken worden.

Daarnaast werkt een integrale, gevarieerde en structurele aanpak uiteraard beter dan de inzet van losse elementen of eenmalige acties.

Vlaams Instituut Gezond Leven heeft bv een aantal tools ontwikkeld die hierbij goed van pas komen, zoals hun gezondheidsmatrix die we ook in ons lessenpakket belichten. Je vindt hun hulpmiddelen allemaal op www.gezondeschool.be

Daarnaast zou je bv. ook gebruik kunnen maken van de PDCA cyclus (Plan, Do, Check en Act). Dit is een model om de continue verbetering en vernieuwing in een organisatie te sturen.



En ook de scholieren zelf zijn alvast overtuigd van het belang van aandacht voor mentaal welzijn op school.

Enkele maanden geleden vroeg de Vlaamse scholierenkoepel een betere aanpak aan de volgende Vlaamse regering.

Aan zo'n 20000 leerlingen van het secundair stelden ze de vraag "Wat zou jij aanpakken als je minister van Onderwijs was?" En uit een lijst van een twintigtal thema's kwam het mentaal welzijn van leerlingen als grootste bezorgdheid naar voren.



AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks: hoe pak je het aan en wanneer is dit effectief?

Zoals jullie wellicht al weten is onderwijs meer dan pure kennisoverdracht, het is meer dan alleen maar doorgeven van informatie en aanleren van vaardigheden. Ook de sociale ontwikkeling van leerlingen en hun emotionele noden verdienen aandacht. Zo krijgen ze immers alle handvaten om zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen tot psychisch gezonde jongeren.

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

1. Versterken van de geestelijke gezondheid (sociaal, coping, zelfvertrouwen, ...)



Het is effectiever om jongeren weerbaarder, sterker, met meer zelfvertrouwen in het leven te helpen staan en op een gezonde manier met moeilijkheden te leren omgaan, dan enkel te wijzen op wat er fout kan gaan.

Daarnaast is een versterkende aanpak nuttig voor iedereen, niet enkel voor jongeren die het moeilijk hebben. Elke jongere wordt immers wel eens geconfronteerd met moeilijkheden. Factoren die bijdragen tot een sterkere geestelijke gezondheid zijn o.m. het beschikken over goede probleemoplossende vaardigheden, een positief zelfbeeld en sociale steun uit de directe omgeving.

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

2. Focus op geestelijke gezondheid in het algemeen i.p.v. specifiek op 'psychische problemen'



Wij focussen in ons lessenpakket op geestelijke gezondheid in het algemeen en spreken niet uitdrukkelijk over aandoeningen zoals depressie, verslaving of psychose, omdat:

- jongeren dan op zoek kunnen gaan naar symptomen bij anderen, bv. klasgenoten. Dat kan net voor stigmatisering zorgen.
- Ook bestaat het risico van glamoriseren en normaliseren (en dat is bv. bij zoiets als verslaving zeker niet wat we willen).
- Ze leren de problemen kennen en zouden deze kunnen gaan zien als zogezegde 'oplossing'.

Daarom wordt dus aangeraden om te vertrekken vanuit het bredere verhaal van geestelijke gezondheid en vanuit herstelverhalen (bv. wat was helpend) en dus niet in te zoomen op specifieke psychische problemen.

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

3. Continu en op langere termijn aanbieden



Geestelijke gezondheid slechts eenmalig bespreken heeft weinig effect.

Om een duurzame impact te hebben, hanteert men best een beleidsmatige aanpak (en een 'whole school approach'), gekaderd in het pedagogisch project van de school, met aandacht voor regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen binnen de schoolcontext. De beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school, met aandacht voor geestelijke gezondheid, gezonde eet- en leefgewoontes, middelengebruik, enz...

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

4. Warm klasklimaat

Voorbeeld: PICKASOLL van Sensoa



Het is belangrijk om eerst voor een warm en veilig klasklimaat te zorgen alvorens over persoonlijke zaken te spreken met de klas.

Je kunt voorafgaand bv. een aantal spelen doen om te zorgen voor die veilige en open klassfeer en een aantal spelregels afspreken. De PICKASOLL-afspraken van Sensoa kunnen hierbij goede handvaten bieden:

- P staat voor Privacy

Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. Wat we hier horen, gebruiken we niet in andere situaties. Ook de begeleiders doen dat niet.

- I staat voor Ik-persoon

We praten over onszelf, onze gevoelens, ervaringen en opvattingen. We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

- C staat voor Cultuur

Je houdt rekening met de verschillende culturele achtergronden die in de groep meespelen. 'Cultuur' kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie of je thuiscultuur.

- K staat voor Kiezen

Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden als je je niet comfortabel voelt in de groep.

- A staat voor Actief

Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.

- S staat voor Seksualiteit

Dat betekent niet alleen met iemand naar bed gaan. Seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het hier dus over alle vormen van seks en iedereen kan erover meepraten. Er zijn

grote verschillen in de wijze waarop mensen met seks omgaan.

- O staat voor Oriëntatie

Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch, biseksueel of nog iets anders zijn. Welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.

- L staat voor Luisteren

Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Je hoeft niet iedereen leuk te vinden, maar respect voor ieders eigenheid, talenten en interesses is heel belangrijk.

- L staat voor Lachen

Ook humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Utlachen daarentegen kan uiteraard niet.

Zie website van Sensoa.

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

5. Signaalherkenning

Voorbeeld: Te Gek!? campagne 4 voor 12
www.vlesp.be en www.radar.be



Er zijn een aantal signalen die erop kunnen wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Zeker wanneer je meerdere signalen opmerkt en deze zich gedurende langere tijd voordoen, kan dit erop wijzen dat deze persoon hulp nodig heeft. Met onze Te Gek!? campagne 4 voor 12 informeerden we mensen over de 4 belangrijkste signalen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand:

1. Verandering in gedrag
2. Verandering in emoties
3. Zich terugtrekken
4. Zeggen dat het niet goed gaat

--> Deze zijn ontwikkeld voor volwassenen. Ze zijn dus zeker goed te gebruiken bij bv. collega's.

Sommige van deze signalen zijn ook van toepassing bij kinderen en jongeren, maar niet allemaal.

Er zijn al plannen om samen met VLESP een versie specifiek voor kinderen en jongeren te maken. Dat volgt dus nog. Maar op de website van VLESP vind je alvast een specifieke brochure voor hoe je bv. zelfverwondend gedrag kan herkennen bij jongeren en ze hebben ook een website ihkv zelfmoordgedachten bij jongeren waar je een rubriek over signalen vindt.

Bij het Netwerk GG Kinderen en Jongeren RADAR vind je ook een workshop voor vroegdetectie van psychische problemen bij kinderen en jongeren.

AAN DE SLAG MET GEESTELIJKE GEZONDHEID OP SCHOOL EN/OF KLAS

Enkele tips & tricks

6. Informeren en doorverwijzen

Voorbeeld: Te Gek!?! hulplatje
www.tegek.be/hulpnodig



Als leerkracht kan je dus signalen oppikken bv. terwijl je met dit thema in de klas aan de slag bent.

Daarnaast kan het bespreken van het onderwerp geestelijke gezondheid bij jongeren heel wat vragen oproepen. Sommige jongeren vinden het moeilijk om deze vragen een plaats te geven. Het is niet de bedoeling dat je als leerkracht de rol van hulpverlener gaat opnemen. Wel is het belangrijk om te luisteren, en mogelijke hulpkanalen mee te geven of eventueel door te verwijzen naar hulp waar de jongere terecht kan met al zijn vragen en problemen (zoals de leerlingenbegeleider, CLB of andere hulpkanalen).

Op onze website vind je een handig overzicht van hulpkanalen specifiek voor jongeren en we hebben ook een meetlatje in onze webshop waar de voornaamste hulporganisaties op staan en waar een QR code op staat die leidt naar het volledige overzicht op de site. En er is normaal ook een overzicht van hulpkanalen in Smartschool.



TE GEK!?-SCHOLENAANBOD

Wat houdt ons huidig aanbod in en hoe maak je er gebruik van?



TAKE OFF LESSENPAKKET

- Gratis
- 2 basispakketten: 'Take off 1' voor 12 tot 15
'Take off 2' voor +15 jaar + 5 modules
- Globaal kader om GG bespreekbaar te maken in schoolcontext
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Boordevol didactische materialen, tips en methodieken
- Doelen: veerkracht versterken, risico op problemen verlagen en verminderen van vooroordelen en stereotypieën

Ons Take off lessenpakket wordt gratis aangeboden en bestaat uit 2 basispakketten: Take off 1 voor 12 tot 15 jaar (dus 1e, 2e en 3e jaar) en Take off 2 voor +15 jaar (of dus 4e, 5e, 6e jaar).

Bij Take off 2 zitten ook nog 5 modules ter inspiratie om het thema nog uitgebreider en creatiever aan te pakken.

Dit lessenpakket draagt bij aan het bevorderen van geestelijke gezondheid en helpt om deze bespreekbaar te maken in de schoolcontext via wetenschappelijk onderbouwde informatie.

Het bevat heel wat didactisch materiaal, tips en methodieken.

-En behalve het verbeteren van de veerkracht van jongeren, willen we met Take off ook

-versterkend werken om het risico op het ontwikkelen van psychische problemen te verlagen;

-en vooroordelen en stereotypieën verminderen, m.a.w. het verhogen van de sociale acceptatie van het anders zijn (aanvaarding van zichzelf en van anderen).



BEN JE GEK!?-SPEL

- Vorming via rollenspel
- i.s.m. De Aanstokerij
- 2de en 3de graad
- Preventief
- Richt zich tot alle jongeren
- Doelstellingen: reflecteren over GG adhv 4G-schema, bewustmaken van stigma's, doen kennismaken met hulporganisaties, actie doen ondernemen voor GG en bij problemen

Of geniaal omdat je aandacht hebt voor geestelijke gezondheid?

Ben je gek!?-spel is een rollenspel dat Te Gek!? vorig jaar ontwikkelde in samenwerking met De Aanstokerij en het is bedoeld voor leerlingen van de 2de en 3de graad.

Tijdens het spel leren de jongeren fictieve personages kennen en worden ze aan het denken gezet over hoe ze omgaan met moeilijke situaties, op welke minder helpende reacties ze kunnen botsen en wat ze kunnen ondernemen om zich beter in hun vel te voelen.

Met 'Ben je gek!?' werken we opnieuw preventief. Dit spel richt zich tot alle jongeren, niet alleen tot zij die het al moeilijk hebben.

Ook om de herkenbaarheid hoog te houden en het spel voor iedereen veilig te houden, behandelt het expliciet geen psychische aandoeningen zoals bv. depressie, suïcidale gedachten of psychose.

Het heeft als doelstellingen te reflecteren over GG adhv 4G-schema (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag), bewust te maken van stigma's, kennis te maken met eerstelijns hulporganisaties, actie te ondernemen voor GG en ingeval van problemen.

GETUIGENISSEN

- Herstelverhaal in je school
- + 14 jaar (vanaf 2de graad)
- Getuige van Te Gek!? is een ervaringsdeskundige
- Hoopvol verhaal
- Bewustmaking, taboe en stigma tegengaan, drempel naar hulp verlagen
- Opleiding

Een ander item in ons scholenaanbod biedt scholen de kans om een getuigenis te organiseren van een persoon met een psychische kwetsbaarheid, en dit voor jongeren vanaf 14 à 15 jaar, dus vanaf de 2de graad.

Een getuige van Te Gek!? is een vrijwilliger die zijn/haar (herstel)verhaal deelt met de leerlingen uit een klas (max. 30 per getuigenis). Een herstelverhaal is dus niet alleen een beschrijving van de moeilijkheden waarmee de ervaringsdeskundige werd geconfronteerd, maar geeft vooral weer hoe hij/zij hiermee is omgegaan en wat al dan niet helpt of heeft geholpen tijdens het herstel. Bij een herstelverhaal ligt de nadruk dus op kracht en hoop.

Het is niet de bedoeling om leerlingen te choqueren. Wat we wel willen bereiken met een getuigenis is enerzijds meer bewustwording, jongeren inlichten over wat een bepaalde psychische problematiek kan inhouden en welke invloed die op iemands leven kan hebben. Anderzijds zorgt dit face-to-facecontact ervoor dat het taboe op psychische problemen vermindert en dat de stigmatisering van mensen met een psychische kwetsbaarheid wordt tegengegaan. Bovendien brengt een hoopvol verhaal met zich mee dat jongeren meer begrip krijgen voor hun eigen moeilijkheden en daardoor de drempel om hulp te vragen als ze zich niet goed in hun vel voelen, verlaagd kan worden.

De ervaringsdeskundigen die voor Te Gek!? hun herstelverhaal in scholen brengen, krijgen vanuit Te Gek!? een opleiding om hun herstelverhaal te schrijven en te vertellen op een manier die bijdraagt tot de boodschap die we vanuit Te Gek!? naar de jongeren willen overbrengen.

Sinds dit jaar kunnen we helaas nog slechts een beperkt aantal getuigenissen aanbieden wegens de hoge workload die deze meebrengen voor ons klein team. We kijken momenteel wel hoe we kunnen samenwerken met andere organisaties die ook getuigenissen aanbieden.

TE GEK!? BIJLAGEN

- Samenwerking met De Standaard
- In teken van lopende Te Gek!? campagne en blijven nadien beschikbaar
- Bijlage voor jongeren
- Bijlage Wellicht en Roes(t): bijhorende lesfiche voor scholen

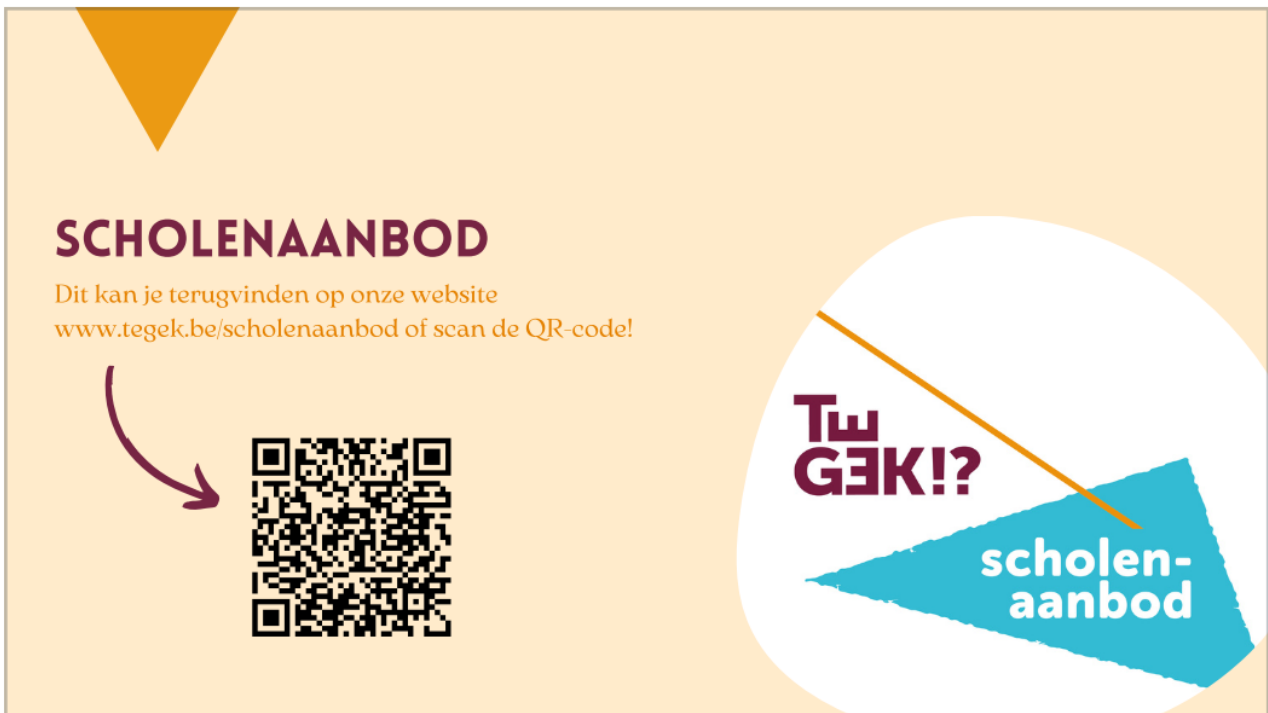


Te Gek!? heeft al lang een intense samenwerking met De Standaard. Bij elke campagne maken zij een bijlage met interviews en informatie over het thema van die campagne. Je kunt de recentste voorlopig nog bestellen via onze webshop.

Voor scholen zijn de interessantste Te Gek!? bijlagen

- die specifiek voor jongeren,
- de bijlage van onze campagne Roes(t) over verslaving en
- die van Wellicht over depressie.

Bij deze laatste 2 werd ook een lesfiche ontwikkeld speciaal voor scholen.



Alle info en een overzicht van ons scholenaanbod vindt u op tegek.be/scholenaanbod.

Er zijn uiteraard nog andere organisaties met een scholenaanbod rond GG zoals Vlaams Instituut Gezond Leven (Geluk in de klas), het VLESP (met o.a. het serious game Silver),... en nog heel wat andere waar wij ook naar verwijzen in onze Take off pakketten.



INTERACTIE

Heb je voor 'Te Gek!?' nog extra input of inspiratie waar wij in de toekomst verder op kunnen inzetten voor scholen?



STELLINGEN

Wat zijn de huidige noden om te kunnen inzetten op geestelijke gezondheid op school?

STELLING 1

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

**“Onze school organiseert heel wat rond
geestelijke gezondheid”**

Op welke manier gaan jullie met geestelijke gezondheid aan de slag op school? Is dit structureel ingebed of éénmalig?

STELLING 2

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

“Als leerkracht zet ik in mijn klas vaak in op geestelijke gezondheid ”

Op welke manier?

Structureel of éénmalig?



STELLING 3

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

**“Ik ervaar drempels om te spreken over
geestelijke gezondheid met leerlingen”**

Wat zijn de drempels die je ervaart? Wat houdt je tegen?

STELLING 4

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

“Ik weet hoe om te gaan met leerlingen die al ernstige klachten of vragen hebben over hun psychisch welzijn”

- Luisteren, zonder oordeel
- Niet altijd meteen advies geven
- Eventueel wel vragen of je ergens mee kan helpen
- En als er nood aan is, verwijzen naar hulp (leerlingenbegeleider, CLB, specifieke anonieme hulpkanalen)



STELLING 5

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

“Ik weet naar welke hulpkanalen ik leerlingen kan doorverwijzen indien nodig”

Tip: gebruik Te Gek!? latje of overzicht in Smartschool



STELLING 6

Ben je akkoord of niet akkoord met de stelling?

**“Ik kan terecht bij mijn collega(s)
als ik zelf met iets zit”**

Uiteraard belangrijk om ook aan zelfzorg te doen en na te gaan bij wie je zelf terecht kan.

OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ONS AANBOD EN ONZE NIEUWIGHEDEN?

Meld je aan voor onze
nieuwsbrief voor scholen!





**VRAGEN,
MEER INFORMATIE
OF INTERESSE!?**

Neem contact met ons op
of volg ons op onze sociale
media kanalen!

info@tegek.be

www.tegek.be

 Projecttegek

 Projecttegek

Te GEK!? maakt van
het hoofd
een zaak