



Voorbeelden van acties – laat je inspireren!

Heb je inspiratie nodig om in actie te komen? Kijk eens in onderstaande lijst met voorbeelden van acties die je kunt doen. Je hoeft het natuurlijk niet precies zo uit te voeren. Misschien krijg je hierdoor zelf ook weer nieuwe ideeën!

Chillruimte op school

Is er bij jou op school ook weinig ruimte om even tot rust te komen? Bespreek dan of er ergens een lokaal/ruimte omgetoverd kan worden tot chillruimte! Het kan helpen om eerst een handtekeningenactie of petitie te starten. Zo kun je aan de docenten op school laten zien dat er meer scholieren zijn die zo'n ruimte op school zouden willen.

Is er een ruimte vrij? Yes! Bedenk dan wat je met deze ruimte wil doen. Heeft een kennis ergens nog een zitzak of een voetbaltafel staan die stof staat te vangen? Misschien mag je 'm overnemen! Niemand in je kennissenkring? Begin een inzamelactie!

En tot slot: richt je chillruimte in en bedenk regels. Bijvoorbeeld: in de chillruimte mag je niet praten over huiswerk, docenten of proefwerken.

Gast spreker uitnodigen

Er zijn superveel inspirerende mensen in Nederland die graag hun kennis delen, ook over mentale gezondheid. Als je er al één in gedachten hebt is dat super, maar het kan soms lastig zijn er een te vinden. Denk eens aan:

- Een psycholoog
- Een topsporter
- Iemand die op social media heel open praat over mentale gezondheid
- Iemand uit je eigen omgeving die er wel een woordje over kwijt wil

Heb je iemand gevonden? Geweldig! Vergeet niet om jullie event waar de spreker langskomt goed te promoten!

Stress-less week

Houd een stress-less week op school. Zorg dat er allemaal activiteiten zijn die zorgen voor minder stress. Regel bijvoorbeeld dat iedereen een dagje mag uitslapen, dat er die week geen huiswerk wordt opgegeven en er geen toetsen zijn, dat iedereen de dag begint met een meditatie oefening, dat er relaxte muziek wordt gedraaid in de aula en/of dat er workshops zijn over wat stress is en hoe je hiermee om kunt gaan.

Awardshow voor docenten

Je hebt docenten die je veel stress, veel huiswerk en weinig plaspauzes geven. Een awardshow voor docenten die dat juist niet doen kan ervoor zorgen dat er minder stress op school komt!

Zo kan je awards uitreiken voor: goede sfeer, beste huiswerk, leukste project of behulpzaamste docent.

Zorg dat je er echt een feestelijk moment van maakt. Je kan de awardshow bijvoorbeeld combineren met een open avond, waarop alle leerlingen mogen optreden met een act die te maken heeft met mentale gezondheid. Als dat niet mogelijk is, kun je de award ook als verrassing met confetti, slingers en toeters overhandigen aan de winnaars. Zorg dat je het filmt en dat de filmpjes op de socials van school komen te staan.



Meditatie in de les

Om de les met een schone lei te beginnen, kan je aan de docent vragen of je de eerste 5-10 minuten van de les mag besteden aan een meditatie oefening. Deze kan je dan zelf vormgeven of misschien heeft de docent zelf suggesties! Hier kan je een dagelijkse of wekelijkse activiteit van maken als dit bevalt.

Filmmiddag over thema mentale gezondheid

Kijk samen een film over mentale gezondheid. Dit kan onder schooltijd, denk dan na over de docent of het vak waarbij je dit het beste kan doen. Het kan natuurlijk ook buiten de les om, dan is het belangrijk om je activiteit goed te promoten!

Vergeet ook niet waarom je de film wil laten zien (dus niet alleen een film kiezen omdat het een leuke film is ;)) Je kunt dit even kort inleiden aan het begin. En misschien kun je wel een aantal vragen bedenken waar jullie na de film over kunnen praten met elkaar. Schrijf alle vragen bijvoorbeeld op een kaartje en doe die in een schaal. Steeds trekt iemand anders een kaartje en beantwoordt eerst zelf de vraag die erop staat, waarna de rest reageert.

Filmsuggesties:

- Little Miss Sunshine
- Silver Linings Playbook
- It's kind of a funny story
- Die Welle

Geen toetsweek meer na vakantie

Direct na de vakantie met toetsen beginnen willen we natuurlijk allemaal niet. Vakanties zijn ten slotte om te relaxen en niet om te leren. Wat kan jij hieraan doen? Lobbyen voor geen toetsweek na de vakantie! Begin bijvoorbeeld een handtekeningenactie binnen school. Doe dit met een formulier of stuur een mail naar alle leerlingen. Daarmee ga je naar het bestuur van de school om het te overleggen en aan te geven waarom het voor jullie belangrijk is. Tot slot kan je het met de docenten zelf bespreken en aan hen vragen geen toetsen op te geven na de vakantie.

Poster-campagne tegen pesten

Pesten op de middelbare school komt helaas vaak voor. Gelukkig kunnen jullie als leerlingen dit probleem helpen aan te pakken. Bijvoorbeeld door campagne te voeren tegen pesten door posters in de school op te hangen. Wees lekker creatief in het maken van de posters. Een goede catchphrase helpt ook ;) Je kan de posters digitaal maken door middel van Paint, Canva of een ander goed programma waarin je kunt ontwerpen. Ook kan je ze zelf met de hand maken. Misschien kan je het met een mentor bespreken en ervoor zorgen dat de hele klas er één maakt tijdens mentoruur! Zorg dat je ook op de posters zet waar iemand terecht kan als diegene wordt gepest, bijvoorbeeld bij de mentor, een docent of bij jullie als Great Minds groep.

Complimentendag

Complimenten: iedereen vindt ze leuk om te krijgen, maar we geven er eigenlijk te weinig weg. Zorg ervoor dat de hele school een positieve boost krijgt door het organiseren van een complimentendag. Tijdens deze dag geeft iedereen elkaar alleen maar complimentjes. Je kan dit doen door middel van posters om te hangen in de school met de datum wanneer complimentendag is of door het te laten omroepen in de aula. Ook kan je het in de schoolkrant zetten, als die er is.



Interviews met docenten over mentale gezondheid

Het zou je wellicht verbazen, maar ook docenten kunnen worstelen met hun mentale gezondheid. Het zijn immers ook mensen. Interview docenten en plaats de interviews in de schoolkrant, als je school die heeft. Je kunt de interviews ook op de socials van de school plaatsen, of misschien wel een podcast beginnen. Op deze manier creëer je openheid en kan je wellicht wat leren van hun ervaringen. Misschien wordt het zo ook makkelijker om met een probleem naar een docent of mentor te gaan.

Workshops organiseren

Soms kunnen je gedachten overweldigend zijn of heb je even een relaxmomentje nodig. Hier kan een mindfulness workshop of kickboks workshop bij helpen. Regel een workshopdocent, bijvoorbeeld via de gymdocent, of zoek online naar iemand die een workshop mindfulness kan geven. Prik een datum, regel een gymzaal, lokaal of andere goede locatie en promoot je workshop. Zorg ervoor dat leerlingen zich bij jullie kunnen aanmelden: zo weet je of er voldoende mensen komen en kun je de workshop nog extra promoten als dat nodig is. Kickboksen en mindfulness zijn allebei geweldige manieren om je gedachten tot rust te laten komen.

Kopkracht (project van NJR) – zelf een workshop geven

Vind jij het leuk om te presenteren? Wil jij zelf een workshop geven in de brugklas over mentale gezondheid? Als je meedoet aan Kopkracht word jij opgeleid door de trainers van NJR om de Kopkracht-workshop te geven op jouw school. In deze workshop leer jij andere leerlingen wat zij kunnen doen om lekker in hun vel te zitten en te blijven. Check <https://www.njr.nl/nl/projecten/kopkracht/> of neem contact op via kopkracht@njr.nl. De projectleiders kunnen al je vragen beantwoorden en met je meedenken!

Over de streep

Vaak weten we eigenlijk vrij weinig over de mensen met wie we elke dag in een lokaal zitten. Daar kun je verandering in brengen met Over de streep. Je kent het misschien wel: iemand leest stellingen voor en als de stelling voor jou geldt, zet je een stap naar voren. Als je je niet prettig voelt om een stelling te beantwoorden, hoef je natuurlijk geen stap te zetten. Als je Over de streep googelt, vind je allemaal stellingen. Je kunt er natuurlijk ook zelf een paar verzinnen. Je komt erachter dat anderen dezelfde ervaringen hebben en daardoor voel je je misschien wel minder alleen. Wil je hiermee aan de slag? Zorg dan dat het tijdens een mentoruur wordt gedaan, zodat er alle tijd voor is en de mentor ook hoort wat er speelt in een klas.

Secret friend

Vind jij het ook belangrijk dat we allemaal wat liever zijn voor elkaar? Of wil jij iets doen voor leerlingen die zich misschien alleen voelen op school? Zorg dat iedereen zich anoniem bij jullie kan aanmelden als secret friend. Verspreid flyers door de school, stuur een mail naar iedereen en/of zorg dat je in een aantal klassen erover mag vertellen. Als je een aantal aanmeldingen hebt, koppel je iedereen aan een andere leerling. Het lijkt een beetje op lootjes trekken: niemand mag namelijk weten wie de secret friend van wie is. Het is de bedoeling dat je allemaal kleine verrassingen voor jouw secret friend regelt. Geef bijvoorbeeld wat vaker een complimentje, bied aan om een keer de tas te dragen, vraag wat vaker hoe het met diegene gaat, spreek af om een keer samen iets leuks te doen of laat een lief briefje achter in diens kluisje. Na een tijdje regel je een meeting met alle secret friends, waar iedereen moet raden wie jouw secret friend was.