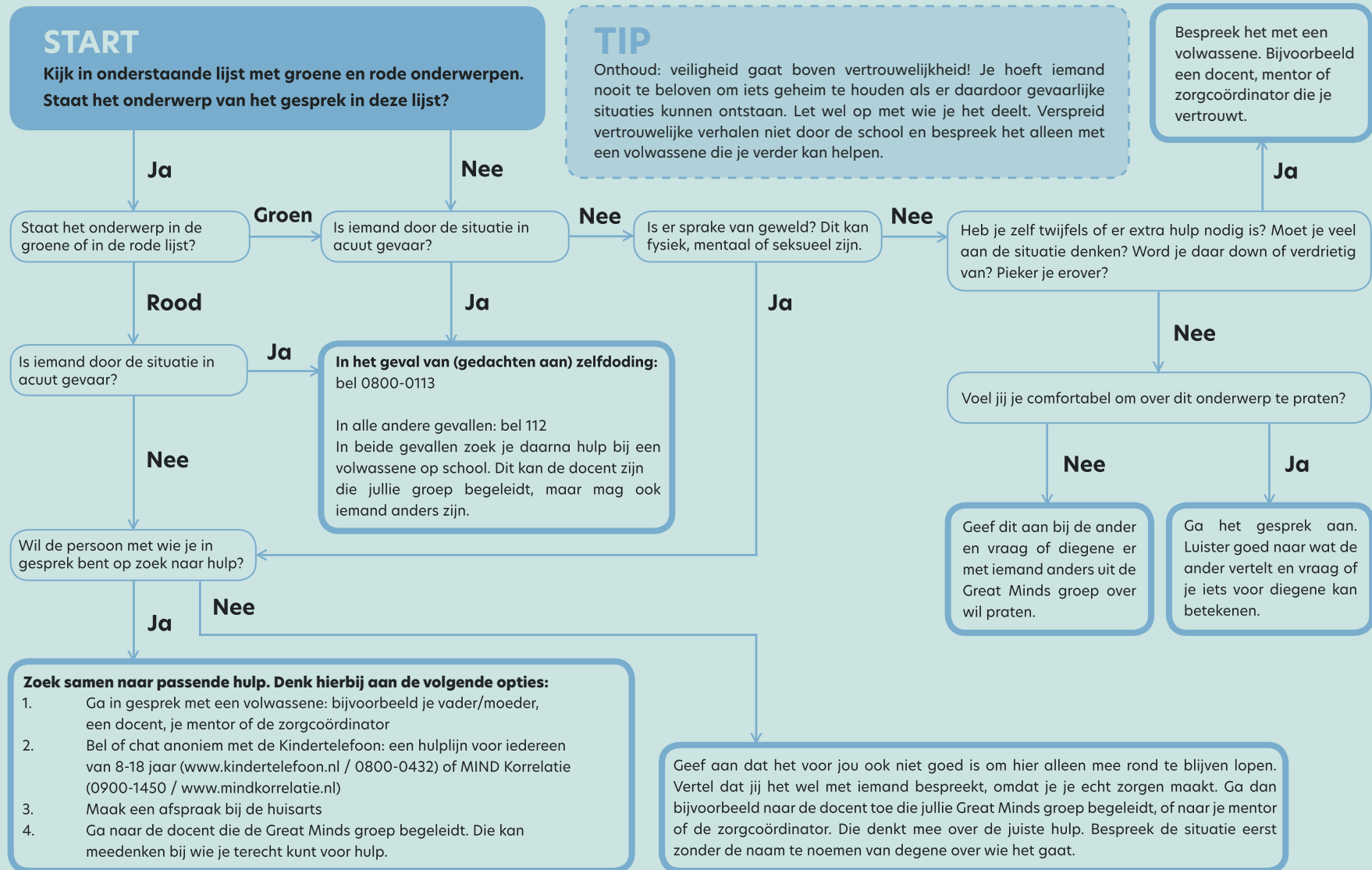


Great Minds SOS

Wanneer welke hulp?

Als Great Minds groep maken jullie mentale gezondheid bespreekbaar op school. Lekker bezig! Medeleerlingen kunnen bij jou aankloppen voor hulp. Hoe pak je dat aan? In sommige situaties is praten genoeg. Maar het is ook belangrijk dat je weet wanneer het tijd is om professionele hulp in te schakelen.

Twijfel je of hulp nodig is? Dit schema helpt je:



Great Minds SOS

Wanneer welke hulp?

Groen <i>Praat erover met elkaar. Twijfel je? Zoek hulp.</i>	Rood <i>Ga (samen) op zoek naar hulp.</i>
Groepsdruk. Iemand die er graag bij wil horen, doet soms dingen die diegene eigenlijk niet wil.	Gedachten aan zelfdoding. De VraagMaar App helpt bij het gesprek. Is de nood hoog en wil je direct met iemand praten? Ga naar 113.nl of bel 0800-0113.
Prestatiedruk. Bijvoorbeeld om hoge cijfers te halen.	Een eetstoornis. Wanneer iemand obsessief met eten bezig is.
(Lichte) problemen of ruzie thuis.	(Huiselijk) geweld, misbruik of mishandeling. Dat kan fysiek en/of emotioneel zijn.
Een down-gevoel. Wanneer iemand even niet zo lekker in diens vel zit.	Depressie. Wanneer iemand langer dan een week veel boos, verdrietig en/of ongelukkig is.
Ruzie of problemen met vrienden.	Angst- of paniekaanvallen.
Spanning rondom seks waar diegene graag over wil praten.	Seksueel overschrijdend gedrag of nare seksuele gebeurtenissen. Nu of in het verleden.
Onzekerheid. Wanneer iemand bijvoorbeeld niet blij is met diens lichaam.	Pesten. Wanneer iemand wordt gepest (of iemand kent die wordt gepest) en niet weet wat diegene kan doen om het te stoppen.
Faalangst. Wanneer iemand heel bang is om fouten te maken.	Een trauma. Wanneer iemand regelmatig herinnerd wordt aan een nare gebeurtenis en last heeft van angsten of nachtmerries.
Twijfels over keuzes of de toekomst. Bijvoorbeeld over welke studie diegene wil doen.	Zelfbeschadiging. Wanneer iemand zichzelf met opzet fysiek pijn doet.
Stress op school. Bijvoorbeeld door huiswerk of toetsen.	

Meer informatie

Wil je meer weten over bepaalde onderwerpen? Kijk dan naar ons document met meer info over mentale gezondheid. Je vindt dit document in de toolkit op greatmindsopschool.nl.

