

# Ben jij Gek?!

## Gastlessen psychiatrie en verslaving

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.

### **Uit taboe**

'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.

### ***Problemen? Praat erover!***

### **Doel van het Ben jij Gek Project?!**

In Nederland kampen tienduizenden jongeren tussen 16 en 25 jaar met psychische problemen. Dit aantal neemt toe. In iedere 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 van de jongere 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
- Gastlessen van 90 minuten, door gastdocenten en ervaringsdeskundigen
- Nazorgles, mentor les

## Gastlessen over psychiatrie en verslaving

De gastlessen worden aangeboden door de preventiemedewerkers van GGZ WNB in samenwerking met de preventie- medewerkers van Novadic Kentron. Verder maken we gebruik van verhalen van ervaringsdeskundigen.

### **Problemen bespreekbaar maken**

Tijdens de les mogen jongeren 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 er een vertrouwd gezicht in de klas aanwezig is tijdens de gastles. Ook wordt er een privacy afspraak met de deelnemers gemaakt dat alles wat in de les verteld wordt ook in de les blijft, tenzij we ons zorgen maken over de veiligheid en/of gezondheid van de deelnemer of die van anderen.

Het praten over deze thema's kan er ook voor zorgen dat een jongere herkent dat hij 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:

T: 0164-289725

E: [jeugdpreventie@ggzwnb.nl](mailto:jeugdpreventie@ggzwnb.nl)