

## Leerling en docent: programma samen de depressie te lijf

Depressie onder jongeren neemt schrikbarend toe. In Nederland hebben ruim 800.000 mensen een depressie. Opvallend is dat deze steeds vaker voorkomt bij jongeren, waaronder veel leerlingen, tussen 12 en 25 jaar. Een depressie overleven is hardnekkig. Het put de leerling en zijn of haar omgeving mentaal, fysiek en sociaal uit. In enkele gevallen leidt het tot zelfmoord van de leerling. Depressie is tijdens de puberteitsfase moeilijk te herkennen en kan zich op verschillende manieren uiten. Hierdoor wordt er vaak niet (gelijk) aan een depressie gedacht. In het algemeen vindt, zowel de leerling, als de omgeving het moeilijk om erover te praten. Depressie is in de meeste gevallen goed te behandelen maar dat lukt alleen als een ieder samenwerkt, samen steunt en samen praat.

### Inhoud en opzet training

In ons programma van 2,5 uur gaan docenten en leerlingen eerst apart van elkaar aan de slag in een workshop van 1,5 uur. Daarna volgt een gezamenlijke afronding van maximaal 1 uur.

Naast deze training kunnen wij ook een workshop organisatie opstelling aanbieden voor directie en ondersteunend personeel m.b.t. het onderwerp depressie.

### De volgende thema's komen bij beide workshops aan de orde:

- Verkennen van de associaties van de leerlingen met betrekking tot depressie en geluk;
- Bewustmaken van feiten omtrent depressie en geluk;
- Zelf nadenken over depressie, geluk en hoe zij hierin staan;
- Respectvol omgaan met andermans ervaringen en meningen;
- Leren over elkaar en elkaars ervaringen en meningen.

### ► Workshop voor leerlingen: *Gelukkig maar!*

Deze workshop wordt aangeboden vanuit Jimmy's Groningen en is ontwikkeld door jongeren die zelf te maken hebben of hebben gehad met depressie. De workshop gaat in op het onderwerp geluk en de keerzijde hiervan. Waar worden leerlingen gelukkig van? Hoe gaan andere jongeren om met depressie? Wat kan een leerling zelf doen om gelukkig te zijn en hoe helpen ze anderen die in een dip zitten? In deze workshop worden leerlingen zich bewust van hun eigen invloed op gelukbeleving. De workshop wordt gegeven door jongeren, waaronder een aantal ervaringsdeskundigen. Zij vertellen hun verhaal en gaan met de leerlingen in gesprek over gevoelens en ervaringen. Tevens kan dezelfde film vertoond worden die ook docenten te zien krijgen.

Duur 1,5 uur | Maximaal aantal deelnemers 20 | Aanbieder Jimmy's Groningen

### ► **Workshop voor docenten: Depressie bij leerlingen: herkennen en handelen**

In de workshop wordt ingegaan op een aantal theoretische achtergronden rondom jongeren en depressie en gaat de docent zelf aan de slag met het onderwerp depressie. Hoe voorkomt u schooluitval en verkleint u het aantal thuiszittertrajecten. Maar sterker nog, hoe ondersteunt u de leerling en de klas het beste. Wat kunt u als docent doen en wat is handig om juist niet te doen. Tijdens deze workshop ervaart u en hoort u hoe het is om een depressie te hebben. U wordt geconfronteerd met uw rol als docent.  
Duur 1,5 uur | Maximaal aantal deelnemers 15 | Aanbieder Vlechter

### ► **Gezamenlijke workshop: Ervaringen delen met docenten en leerlingen**

In de afzonderlijke workshops hebben docenten en leerlingen een eigen proces doorlopen. Nu is het zaak deze processen met elkaar te verbinden en in gesprek te gaan. Dit gesprek vindt zo snel mogelijk na de workshops plaats, bij voorkeur aansluitend, maar in ieder geval binnen één week. In het gesprek tussen docenten en leerlingen wordt gebruik gemaakt van verschillende werkvormen, waaronder de methode 'Over de streep'.  
Duur 1 uur | Maximaal aantal deelnemers 35 | Aanbieder Jimmy's en Vlechter

### ► **Optioneel: Workshop voor directie en/of ondersteunend personeel:**

Onder begeleiding van een professional op het gebied van systemisch werken, wordt een organisatie opstelling neergezet. Tijdens deze organisatie opstelling krijgt men zicht op de onderliggende processen m.b.t. het onderwerp depressie. Deze organisatie opstelling geeft inzicht in hoe een leerling zich voelt op school, hoe er samengewerkt wordt binnen de verschillende disciplines en laat u ervaren welke rol u hier zelf in kunt spelen of al speelt.  
Duur 1 uur | Maximaal aantal deelnemers 10 | Aanbieder Vlechter

### **Kosten**

Afhankelijk van uw wensen en behoeften stellen wij een offerte op.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie of vragen kunt u bellen naar Vlechter Training, Innovatie & Advies, telefoon 050 – 200 34 30. U kunt ook mailen naar [trainingeninnovatie@stichtingvlechter.nl](mailto:trainingeninnovatie@stichtingvlechter.nl)

### **Wat is Jimmy's**

Jimmy's is een plek van en voor jongeren te vinden op een locatie midden in het centrum van Groningen. Jongeren kunnen hier zonder afspraak binnenlopen met vragen, ideeën en plannen. Doordat Jimmy's laagdrempelig is en open staat voor alle ideeën van jongeren zijn er de afgelopen jaren mooie projecten, workshops en trainingen ontwikkeld. Zo geven de jongeren van Jimmy's workshops en voorlichting op scholen over onderwerpen die jongeren bezig houden.

### **Wat is Vlechter Training, Innovatie en Advies**

Vlechter Training, Innovatie & Advies biedt diverse trainingen, workshops, advies- en implementatietrajecten voor organisaties maar ook voor professionals en vrijwilligers die werkzaam zijn in het sociaal domein en het onderwijs. Daarnaast bieden we trainingen voor inwoners zoals gezinnen, kinderen en jongeren. De trainers van Vlechter delen graag hun kennis en kunde met andere organisaties.

