

# IN GESPREK OVER MENTALE GEZONDHEID MET STUDENTEN

MUSEUM  
VAN DE  
GEEST

## Hoe zorgen we ervoor dat de studenten op een veilige manier hun visie kunnen uiten op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid?

Illustrator Deborah van der Schaaf ontwierp voor het Nova College een nieuwe Toekomstwand, waar studenten worden gevraagd hun visie te delen en achter te laten. Hoe maken we op onze school mentale gezondheid bespreekbaar?

Studenten dachten actief mee over hoe de Toekomstwand eruit moest zien en welke vragen moesten worden gesteld. Studenten konden op de wand een wolkje achterlaten met daarop een eigen visie of gedachte. Tijdens de pilot werden ruim 180 wolkjes ingevuld.

**Op de volgende pagina's staan de teksten die werden geschreven op de wolkjes die gingen over mentale gezondheid en bespreekbaarheid:**

Muziek  
luisteren

Luisteren naar  
elkaar en elkaar  
in hun waarden  
laten

Treat  
people with  
kindness

Begin  
een gesprek  
en luister met  
oprechte aandacht  
naar elkaar

Ik ga  
eerder naar  
mijn lichaam  
luisteren

Ik ga eerder naar  
een persoon waar  
ik mee kan praten en  
iemand die naar me  
luistert en me kan  
helpen

Ook ga ik wat  
vaker bewegen om  
rust in mijn hoofd te  
krijgen en te doen  
wat ik leuk vind

Vaker verplichte  
gesprekken met je  
slb'er om ook over  
je eigen situatie te  
praten, 1op1

If you're happy  
doing what you're  
doing then nobody  
can tell you you're  
not successful

Geniet  
van je  
leven

Houd je  
energie in  
balans

Geen  
stress

Let op je  
slaap, een  
gezonde geest  
in een gezond  
lichaam

Blijf zo  
positief  
mogelijk

Meer  
begrip  
tonen

Good  
things never  
come from  
comfort  
zones!

Doe zoveel  
mogelijk leuke  
dingen en praat  
veel

Muziek  
maken/  
luisteren

Doe je  
best

Never gonna  
give you up, never  
gonna let you down,  
never gonna run  
around and hurt you

Zoek vrije tijd  
op en doe wat  
goed voelt

Geef  
elkaar de tijd  
en ruimte om  
je verhaal te  
doen

A few bad  
chapters  
don't mean  
your story is  
over

Praten  
met  
iemand

Niet alles  
tegelijk willen  
doen, ook je  
rust pakken

I'm proud  
of you, keep  
going

What doesn't  
matter isn't if people  
are good or bad what  
matters is if they're  
trying to be better  
today than they were  
yesterday

Praat met  
de mensen  
die je  
vertrouwt

Begin met  
mediteren

Maak lessen  
over mentale  
gezondheid.

Ga naar een  
psycholoog, Dat  
is normaal. Twijfel  
niet praat over je  
problemen

Het niet  
opkroppen van  
emoties. En het er  
goed met mensen over  
hebben, want ooit is  
de emmer vol en dan  
breek je

Hou eerst van  
jezelf voordat je  
van een ander gaat  
houden. Iedereen is  
mooi op zijn eigen  
manier

Positief denken,  
veel plezier, leer  
nieuwe vaardigheden  
en doe de dingen waar  
je goed in bent. Begin  
je dag met je favoriete  
drankje

Focus on  
the good  
things.

Be free

Leef  
je leven

Swallow  
your fears wipe  
off your tears  
let go of your  
darkest

Wees lief voor elkaar

Geniet van elk moment

Leef het leven

Optimistisch blijven en goed voor mezelf zorgen leuke dingen blijven doen

Denk niet: 'Ik wil dit niet meer voelen' maar denk aan de mogelijkheden hoe jij de frustratie kunt verwerken. **Schrijf je problemen uit**

WEES egoïstisch!

Slay the day

I see who you are

Wees op tijd met hulp zoeken en durf erover te praten

Zoveel dingen geven die even groot zijn als het probleem

Zorgen voor gezondheid

Het verzorgen van de geest is net zo belangrijk als het verzorgen van het lichaam

Zorg dragen voor de sport en rust nemen

Praat met anderen

Doe iets wat jou gelukkig maakt en niet wat een ander gelukkig maakt

Ga binnen en buiten school een vertrouwenspersoon zoeken en praat erover

Niks doen

Positief blijven

Rust bewaren

Dingen doen met vriendinnen

Neem momenten om te ontspannen **praat met de mensen die jij vertrouwt** als je je ergens voor schaamt negeer iedereen die negatief op je af reageert niemand is perfect

Gezond eten en sporten

Alle negatieve gedachten los proberen te laten

Juiste mensen die bij mijn gevoel passen toelaten

Gewoon mijn ding doen, tv kijken, kat kopen, gamen met vrienden, alleen in de stilte, omgaan met familie

Door bespreekbaar te maken dat **je niet de enige bent** die ergen tegen aan loopt

Geef mensen **de ruimte om over hun gevoelens te praten** zomaar te oordelen

Probeer elke dag een **momentje voor jezelf te pakken**

Afleiding zoeken met vriendinnen

Stoppen met school want het zorgt voor stress

Feestje/uitgaan

Depressie is een bitch, **krop het niet op**, de gevolgen van het opkroppen zijn groot stap naar iemand die jij vertrouwt of je SIB-er (*iemand met teveel ervaring*)

**Focus op jezelf**, niemand gaat je helpen, je staat er alleen voor, ik geloof in je

Blijf huppelen

Geef studenten de ruimte om te doen wat ze willen, zet er geen druk op

Erover praten

Soms is een **dikke knuffel** genoeg

Leuke dingen doen

Ik ben blij met mijn leven ik **probeer elke dag positief te zijn**

Afleiding

**Soms is een knuffel** genoeg van je beste vriend en je bent nooit alleen

Alles komt goed!

**Schakel hulp in** als je denkt dat dit nodig is dit is meestal al het halve werk

#maakt je leven beter

Ga naar het strand en **relax** (ik hou niet van zand)

Luister kerstmuziek

**Altijd positief blijven**

Als je het echt wilt, doe het dan

Voorlichting geven aan kinderen op de basisscholen over mentale gezondheid

**Communicatie = sleutel tot succes**

**Vraag iemand hoe het echt met diegene gaat!**

#liefde  
#sweet  
#doe

Praat met elkaar

Praat met **respect** naar de medemens en je docenten **luister naar elkaar**

Doe wat je leuk vindt denk aan jezelf en neem **voldoende rust** als dat nodig is vaak naar

Zorg voor structuur

**Wij willen gehoord worden**

We moeten een gebedsruimte krijgen in het business gebouw

Zoek een hobby

**Wees jezelf**

Wees eerlijk met jezelf en wees eerlijk met andere wees niet beschaamd om jezelf te zijn

**Praat over je gevoelens** en bekijk het ook via een ander perspectief

**Empathie**

Doen wat ik leuk vind met vrienden naar de sportschool gaan op mezelf/fam/vrienden/gezin focussen werken **genieten van het leven** en doen wat ik wil leuk gezinnetje starten

**Enjoy the little things**

Leef je leven

Ga **sporten**

Geef elkaar de ruimte om er te zijn dus ook **de gevoelens die mogen er ook zijn** wees lief voor elkaar en jezelf

Maak de wachtlijsten korter

Doesn't matter whether you live in a house, flat or a boat, it's **love** that turns wherever you live into a home

**Wees lief voor elkaar**

**Wees lief voor elkaar**, heb respect voor elkaar, luister naar elkaar

Always speak how you feel, **never be sorry for being real**

Wordt vrienden met femke dan is je leven beter

Eye see

Met **vrienden** wandelen, kletsen of shoppen

**Praat met elkaar** en reageer netjes als iemand iets verteld

Maak een planning

Probeer veel leuke dingen te doen met **vrienden of familie** erover praten **luister op** doe dingen waar je blij van word ga sporten succes

**Meer aandacht voor mentale gezondheid** van oudere studenten op school. Momenteel worden ze iets te veel aan hun lot over gelaten

#liveloughlove

**Be who you are**

Elke dag positief zijn

Just chill

If you watch enough movies, the real world will be more tolerable because **it could always be worse**

**Bied een luisterend oor** en wacht tot hij/zij bereid is om zich open te stellen, het hoeft niet snel te gaan

Massage, positieve omgeving, drankje doen met iemand

Goed functionerende mentaliteit, ik heb behoefte aan kennis, er is voldoende aandacht voor op school. **Ikzelf vind het niet lastig om hulp te vragen als er iets is**

**Positief blijven**

Van je angst kom je niet af, dat is de natuur, daar is geen kruid tegen gewassen, maar een moedig mens is niet hij die bang is; een moedig mens is hij die bang is en toch alles doet op z'n tijd en stap voor stap

**Naar elkaar luisteren** en positief zijn

**Weet dat je nooit alleen bent** of er alleen voor staat

**Praat erover** met andere en krop je emoties niet op

Als je onderling iets gevoelig bespreekt **luister naar de ander en toon begrip**. Probeer je ook **in de ander te verplaatsen**. Probeer niet te oordelen

Uitgaan, feestjes

Een goed gesprek begint met **luisteren zonder oordeel**

Ik zit prima in mijn vel. Dit betekent dat ik ik me goed voel. Ik heb behoefte aan normale schoolroosters en rust. Ik voel me zeker veilig genoeg

**Gezellige dingen** doen

Belangrijk voor onze gezondheid is het vullen van ons lichaam met zuivere energie en ons hart met compassie

**Wees lief voor elkaar** en wees een luisterend oor voor een ander

Geef toe wat je gevoelens zijn. **Altijd eerst naar jezelf luisteren**, daarna naar anderen. Als je hulp nodig hebt is dat oké, vraag erom

Elke dag wat leuks doen en positief blijven

Geef een vreemde eens een **compliment**; ze waarderen het

**Sporten** en met mijn moeder praten

praat erover met **iemand die je vertrouwd**

Leuke dingen blijven doen en **blijven communiceren**

Spender tijd met **familie**

Focus op jezelf, **volg je hart**

Met elkaar erover hebben indien dat nodig is en als iemand het wilt

Elke dag **positief zijn** en elke dag blij zijn met **vrienden**

**Vraag regelmatig even hoe het gaat**. Help elkaar waar nodig. Depressie of burn-out is het laatste wat je wilt

De relatie tussen stress en depressie voldoende aandacht en problemen te helpen ik vind het altijd veilig om privé te vertellen

**Stay positive**

Kortere lessen 50/60 min i.p.v. 1,5 uur. Betere roosters en niet elke dag tot 5 uur zitten. Minder opdrachten, meer duidelijkheid

Beter ga je beginnen te **begrijpen**

Psycholoog psychiater

Alleen maar **liefde**

Meer stage, daar leer je meer van

Don't jump, stay high



Elke dag **positief blijven** en blijven communiceren

Ik zit prima in mijn vel en dit betekent veel voor mij. Ik heb behoefte aan rust en duidelijkheid. Voor rust is wel veel aandacht, maar vooral opdrachten zijn snel onduidelijk voor mij

Geef elkaar **wederzijds respect**. Laat elkaar in **ieders waarde** en pest of irriteer een ander niet

Denk in voordelen, niet in nadelen. **Maak van iets negatiefs iets positiefs**

Ik wil **mentale gezondheid liever niet bespreken** want je wordt snel niet serieus genomen

Probeer positief te blijven en **zoek leuke afleiding met vrienden of je hobby's**, maar neem dan ook je rustmomenten, je kunt dit!

Ga naar een **therapeut**

**Zoek hulp, praat erover**, wat voel je, waarom voel je je zo, wat kan je doen, wat kan een ander voor je doen? Ga naar buiten en een stuk wandelen

Door **respect** voor elkaar te hebben en elkaar de ruimte geven als hij/zij niet wilt praten

Vaak **leuke dingen** doen

Paar keer **sporten** per week

Soms even **rust nemen**

**Geloof in jezelf**, jij hebt de touwtjes in handen over jouw leven

**Don't be ashamed** we're all different

**Erover praten** met iemand die je vertrouwt

Door het delen van je eigen ervaring **maak je het makkelijker** voor de ander om te praten

Ik probeer **aardig en positief** te zijn

Het gaat met mij helemaal **perfect**

Vaak leuke dingen doen

Aan je ouders vertellen of **met iemand praten**

Vrienden maken of uitgaan of sport zoeken en werk dat gezellig is!

Minder huiswerk, meer examen-gerelateerde lessen, betere lestijden. Kijk ook naar leraren en niet alleen naar studenten

**Slapen**, leuke dingen doen

**Voor je lichaam zorgen** is een investering. Je krijgt er iets voor terug dat onbetaalbaar is

Weekend is weekend

Hou er rekening mee dat wij ook een privéleven hebben en niet elke minuut van vrije tijd aan school hoeven te besteden