

HOOFD DOSSIER



**MAAK MENTAAL WELZIJN ONDER
JONGEREN BESPREEKBAAR!**

**Nieuw project met 2 dilemma-games, werkvormen,
expertvideos en meer**



**CRITICAL
MASS**

HOE WERKT HET?

Het hoofddossier is een interactief en ervaringsgericht project over mentaal welzijn, ontwikkeld mét en voor jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar in het mbo, vo en het jongerenwerk. Vanuit een online omgeving zet je twee prikkelende dilemmagames aan, hierna gaan jongeren in gesprek over het thema 'mentaal welzijn'. Door de games, confrontaties en gesprekken worden jongeren en docenten zich bewust van hun denkbeelden, houding en gedrag en de consequenties hiervan.

DE ONDERDELEN

- **Dilemmagame “Druk”:** Jongeren kijken mee over de schouder van Joyce. Zij ervaart veel druk in haar leven; van school, van ouders, van haar relatie en haar beste vriendin. We zien hoe zij steeds verder bekneld raakt in de keuzes die ze daarin maakt en wat dat met haar mentale welzijn doet. In deze dilemmagame hebben leerlingen invloed op het verloop van het verhaal. Met deze game open je het gesprek over mentaal welzijn en omgaan met druk terwijl je samen met je leerlingen kijkt naar handelingsopties.
- **Dilemmagame “Open up”:** Jongeren kijken mee over de schouder van Virgil. Virgil heeft veel aan zijn hoofd en weet niet of hij dat wil uiten. In de video komt hij voor verschillende dilemma's te staan. Deze video gaat over het delen van emoties en het signaleren van hoe het met een ander gaat. Hoe kun je als omstander er voor een ander zijn?
- **Docentenvideo:** ervaren docenten en experts zijn aan het woord en nemen je mee in hun ervaringen met het bespreken van mentaal welzijn in de klas. Zij geven je extra informatie, praktische tips en handvatten bij het spelen van de dilemmagames.
- **Docententraining en leerlingenpanel:** Met een docententraining krijgen docenten/jongerenwerkers tools om het gesprek te voeren over mentaal welzijn. Het leerlingenpanel is bedoeld om jongeren stem te geven aan wat zij willen veranderen.



**INZETBAAR OP
SCHOLEN (VO-MBO)
EN IN HET
JONGERENWERK**



“Als je een keer open bent geweest, is het de tweede keer makkelijker.” - (leerling mbo)

DELEN LEERLINGEN HOE HET ECHT MET ZE GAAT?

Praten over mentaal welzijn is voor jongeren soms moeilijk. Om goed en eerlijk antwoord te geven moet je je kwetsbaar opstellen en er liggen veel verschillende taboes op het bespreken. Tegelijkertijd staat het mentale welbevinden van jongeren onder druk. Het Hoofddossier is ontwikkeld om juist het gesprek hierover aan te gaan en biedt jou als docent handvatten hoe dit gesprek te leiden. Het heeft als doel het bewustzijn en de bespreekbaarheid te vergroten. Praten over mentaal welzijn is een belangrijk onderdeel van hoe we met elkaar samenleven. Zo werk je samen aan een fijn en tolerant klassenklimaat.

Het Hoofddossier bevat twee dilemma-games. Deze games speel je in een online omgeving.

Bij afname van het Hoofddossier krijg je:

- licentie voor twee dilemmagames;
- uitgeschreven werkvormen;
- docentenvideo.

De dilemma-games vormen de kern van het project en worden gespeeld door een docent of jongerenwerker met jongeren.

Mail diederik@criticalmass.nl voor meer informatie.

Interactieve dilemmagames over andere schurende thema's in de maatschappij?

Bekijk ons project over sociale veiligheid **VRIEND&VIJAND in de klas**.

[Klik hier voor de website >>](#)



Diederik Wismans
Projectleider Onderwijs

diederik@criticalmass.nl
06-34139290

Stichting Critical Mass
Lange Jufferstraat 52
3512 EE Utrecht

**CRITICAL
MASS**