



In gesprek over
mentale gezondheid

TAKE a STEP

WERKVORM 7

In gesprek over mentale gezondheid



Mentale gezondheid - van zowel leerlingen als docenten en schoolleiders - is misschien wel een van de belangrijkste thema's binnen het onderwijs op dit moment. Zo laat onderzoek bijvoorbeeld zien dat zo'n 45 tot 50% van de leerlingen veel stress ervaart van school. Ook is het welbevinden van jongeren nog nooit zo laag geweest is als in 2021. Daarnaast weten we dat de hoeveelheid onderwijsprofessionals die burn-out gerelateerde klachten ervaart (met zo'n 27%) hoog is in vergelijking tot andere beroepsgroepen.

Maar hoe doe je dat; zorgdragen voor mentale gezondheid? Wat ligt er binnen de invloedssfeer van de school? Het start allemaal bij elkaar zien. Bij oprechte aandacht voor elkaar, vragen stellen en jezelf kwetsbaar op durven stellen. Bij contact maken, ook op momenten waar je daar even niet de ruimte of tijd voor voelt.

Deze korte film laat zien wat er gebeurt als we de ruimte en tijd nemen om echt contact te maken: www.takeastep.nl/zien

Bij deze toolkit zit ook een setje kaartje met vragen. Deze kun je gebruiken om in je eigen context aandacht te geven aan mentale gezondheid, door collega's en leerlingen uit te nodigen hier met elkaar over in gesprek te gaan. Mocht je de kaartenset niet meer hebben hebben dan is deze te downloaden op de pagina van de film (zie de link hierboven).

WWW.TAKEASTEP.NL