

Je Brein de Baas?!

Lespakket over mentale gezondheid



Doel Je Brein de Baas?!

- Mentale gezondheid van jongeren verbeteren op het VO
- Inzet op preventie, geen therapie
- Meer begrip voor jezelf en anderen
- Meer informatie over je brein, stress en gevoelens (+ tips om er mee om te gaan)
- Motiveert tot actie
- Biedt inzicht en grip
- Van elkaar leren
- Mentale gezondheid bespreekbaar maken

Door welke bril kijk jij?

- Wat komt er in jou op als je denkt aan mentale gezondheid?
- Welke docent had op welke manier invloed op jouw mentale gezondheid?
- Ken jij iemand of ben jij iemand die ervaring heeft met uitdagingen in de mentale gezondheid?



Korte uitleg: Je Brein de Baas?!



Overzicht van de lessen

Lessen Je Brein de Baas?!	Stress onder controle	Makkelijker leren	Gelukkig in de groep
	Basislessen	Vervolgles	Vervolgles
Les 1	Een dubbele crisis	Hoe leren werkt	Je brein en de ander
Les 2	Je brein en stress	Leren laten lukken	Jij in de groep
Les 3	Grip op je gevoel	Leren met aandacht	Jij en ruzie
Les 4	Je stress te lijf	Leren van fouten	Jij en het oordeel van de ander

Lesopbouw

4 lessen per lessenserie

Lesduur 25-40 minuten per les

Opbouw

Animatiefilm (circa 5 minuten)

Verwerkingsopdrachten en vervolgoopdrachten

Klassikale nabespreking

Tipje van de sluier

Animatiefilmpje uit de basisles: Stress onder controle



[>> Bekijk de video](#)

Experiment: wie doet mee?



Randvoorwaarden

Rol van de mentor

De lessen worden fysiek gegeven

Sociale veiligheid

Ouder betrokkenheid

Aandacht voor welbevinden van docenten

Eerst de basislessen
Stress onder controle

Beschikbare materialen

- 12 Animatiefilms: 1 voor elke les
- 64 keuzeopdrachten bij de lessen
- Handleiding voor mentoren
- Werkbladen voor de leerlingen
- Powerpoint per lessenserie voor gebruik in de klas
- Introductiefilms met Steven Pont voor mentoren
- Brief voor ouders
- Alles via [NCJ.nl/je-brein-de-baas](https://www.ncj.nl/je-brein-de-baas)



**Interesse?
Scan de
QR code**

In dialoog: vertaalslag voor JMZ-professionals

Wat kun jij doen?

- Bijvoorbeeld: het lespakket onder de aandacht brengen binnen het onderwijs
- Wat nog meer?



Op een laagdrempelige manier het gesprek aangaan over mentaal welbevinden zou ook helpend kunnen zijn voor het mentale welzijn van de jonge mantelzorgers in de klas.

A group of four diverse young people (two boys and two girls) are smiling and making peace signs. They are positioned behind a semi-transparent pink rectangular overlay that contains text. The background is a blurred outdoor setting.

Take home message

- Normaliseren van stressvolle momenten in het leven van jongeren
- Beter inzicht in belasting en beleving bij jongeren
- Je Brein de Baas?! is een mooie interventie die in het hele land kosteloos gebruikt wordt en waarmee
 - Mentale gezondheid laagdrempelig bespreekbaar wordt
 - Jongeren handelingsperspectieven krijgen voor het omgaan met stress
 - Mentoren materiaal hebben om het gesprek in de klas te kunnen voeren

Meer informatie?

- Ga naar www.ncj.nl/onderwerp/je-brein-de-baas/
- Neem contact op met Aniek van den Braak via avandenbraak@ncj.nl