

Mentale gezondheid & *Gen-Z*



Even voorstellen

👋 Tess Franken
👋 *Door Het Geluid*

👋 Jamal Lachkar
👋 *Life After School*



Even kennismaken

👋 Binding, Bewustwording, Beweging



Stelling 1/3

Onderwijsinstellingen zijn de belangrijkste plek om mentale gezondheid bespreekbaar te maken.

Stelling 2/3

**Bewustwording over mentale gezondheid
begint bij het normaliseren van
kwetsbaarheid.**

Stelling 3/3

Studenten onderschatten hoeveel invloed zij zelf hebben op het doorbreken van taboes rondom mentale gezondheid.

Groepsopdracht

Hier is een fictieve student (persona). Lees zijn/haar verhaal en denk na over de obstakels die deze student mogelijk ervaart bij het deelnemen aan een activiteit over mentale gezondheid of het zoeken van hulp bij een studentenpsycholoog.

- ☞ **Welke obstakels zou deze student ervaren om naar een activiteit rondom mentale gezondheid of een studentenpsycholoog te gaan?**
- ☞ **Hoe kunnen we deze obstakels wegnemen, zodat deze student wél de stap zet?**

Wat kunnen we elkaar meegeven?

- 👉 Normaliseer gesprekken over mentale gezondheid
- 👉 Geef het goede voorbeeld
- 👉 Vermijd lerende taal
- 👉 Laat studenten zelf input geven
- 👉 Geef ruimte voor fouten





Laten we het samen
hebben over
mentale gezondheid
onder Gen-Z



LATEN WE SAMEN
IMPACT MAKEN!