

Gastlessen Mentale Gezondheid in Alkmaar

Ruim 80% van de jongeren mist lessen over mentale gezondheid op school. [bron](#)

Acht op de tien (82 procent) jonge mensen vinden dat les over mentale gezondheid standaard in het lespakket van middelbare scholen moet komen. Deelnemers denken dat lessen over mentale gezondheid zorgen voor meer kennis en begrip. Jonge mensen die kampen met psychische klachten geven daarnaast aan dat zo'n les hen zou hebben geholpen om hun problemen eerder te herkennen en het bespreekbaar te maken.

RCO De Hoofdzaak biedt gastlessen aan over mentale gezondheid in Alkmaar. Bij deze lessen komen verhalen aan bod van het Jongerenteam, de jongeren weten hoe het is om te leven met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast wordt er informatie gegeven over mentale gezondheid door een ervaren docent. De gemeente Alkmaar subsidieert dit project van De Hoofdzaak. De lessen zijn daarom gratis voor scholen in Alkmaar.

Ervaringen met de lessen mentale gezondheid van De Hoofdzaak:

- *“Het fijn is om verhalen van de andere mensen te horen. Zodat je weet dat je niet raar bent als je zelf ook zoiets meemaakt.”* Leerling 3 H/A
- *“Ongelukkige gedachten komen vaker voor dan ik dacht.”* Leerling 3 H/A
- *“Deze les oversteeg mijn verwachtingen.”* Docent

Meer weten over deze lessen?

Stuur een bericht naar de projectleider Annieke Kaptein; a.kaptein@rcodehoofdzaak.org

Let op! Deze lessen zijn alleen gratis voor scholen in Alkmaar.



Ervaringsdeskundige jongeren met Elly Konijn

Foto: fotostudio Wick Natziyl – gemeente Alkmaar

Annieke Kaptein

Coördinator Jongerenteam De Hoofdzaak Alkmaar

email: a.kaptein@rcodehoofdzaak.org