

Happyles Mentale veerkracht voor leerlingen



Kinderen en Jeugdigen

Informatie voor
VMBO- en MBO-scholen

Geluk

Geluk is een toestand die sterker en weerbaarder maakt. Geluk gaat bijvoorbeeld samen met betere schoolprestaties en meer energie. Gelukkige mensen hebben meer vrienden, een betere zelfbeheersing, zijn creatiever, weten beter om te gaan met stress en pijn en hebben meer zelfvertrouwen. Zij zijn ook minder vatbaar voor psychische problemen zoals depressie. Mensen kunnen even goed aan hun psychische conditie werken als aan hun lichamelijke conditie. Bij een goede lichamelijke conditie voelt iemand zich fit, bij een goede psychische conditie voelt iemand zich gelukkig. Onderzoek laat zien dat er oefeningen zijn die geluksgevoel kunnen bevorderen, zoals met Happyles.

Happyles

Happyles heeft als doel mentale veerkracht te versterken en depressie te voorkomen bij leerlingen van 13 tot 25 jaar in het VMBO en MBO. Happyles leert hen om in het dagelijks leven niet alleen bezig te zijn met hun lichamelijke conditie, maar ook met hun psychische conditie.

De lessen

Happyles start met een klassikale introductieles, waarin de leerlingen uitleg krijgen en met elkaar discussiëren over wat geluk is, de verschillende opvattingen over geluk en het belang van geluk. In twee (online) e-lessen oefenen de leerlingen concreet met het verbeteren van hun psychische conditie. Voordat de twee e-lessen starten, wordt bij de deelnemende leerlingen de happylestest afgenomen, die inzicht geeft in het eigen gelukgevoel. De e-lessen bestaan uit informatie, filmpjes en oefeningen. Na afloop wordt nogmaals een happylestest afgenomen. De e-lessen zijn geschikt voor alle leerlingen, ongeacht hun geluksniveau of psychische conditie. Jongeren die al gelukkig zijn, leren technieken om duurzaam gelukkig te blijven. De e-lessen worden klassikaal gegeven.

Leerlingen die meer nodig hebben

Na afloop van de lessen krijgt iedere leerling een individueel gesprek. Voor de meeste leerlingen blijkt Happyles voldoende. Zijn er bijzonderheden, dan worden deze, met instemming van de leerling, teruggekoppeld aan de docent of mentor. Als het adviesgesprek daar aanleiding toe geeft, kijken we samen met de individuele leerling en school naar een geschikt vervolgaanbod.

Wist u dat...

jaarlijks 1 op de 5 jongeren een sombere stemming heeft en 1 op de 20 jongeren een echte depressie? Dit betekent dat er jaarlijks in een klas van 30 leerlingen ca. 6 jongeren last hebben van somberheid of depressie.

Tijdsinvestering door docenten

Happyles kan goed worden uitgevoerd tijdens bijvoorbeeld de mentorlessen. De uitvoering van Happyles wordt verzorgd voor preventiemedewerkers van Mondriaan Kinderen en Jeugdigen. De docent is tijdens de activiteiten aanwezig. De benodigde tijdsinvestering door de docent bedraagt ongeveer 3 uur per klas voor:

- voorbereiding en terugkoppeling (1 uur)
- een klassikale discussieles (45 minuten)
- twee e-lessen inclusief afnemen eerste Happylestest (ieder 45 minuten)
- afnemen van de tweede Happylestest (20 minuten)



Kosten

De nominale kosten bedragen € 45,- per leerling (prijsspeil 2015). Vanwege een anonieme schenking wordt Happyles in 2015 en 2016 gratis uitgevoerd. In die periode kunnen 500 leerlingen aan Happyles deelnemen.

Meer informatie

Mondriaan Kinderen en Jeugdigen
Mark Meijer, preventiemedewerker
045 573 6978 / 06 2112 8644
mark.meijer@mondriaan.eu

Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg met ruim 40 locaties. Jaarlijks bieden we zorg aan 13.500 mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Met 2.300 medewerkers is Mondriaan één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst om, op basis van de nieuwste inzichten, onze zorg continu te verbeteren.

Happyles is een product van
en wordt aangeboden door:



Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu

© Mondriaan juli 2016