

Docentenhandleiding

- Leeftijd: 15-18 jaar, 18+
- Geschikt voor: mbo
- Tijd: 45-60 minuten (afhankelijk van de keuzeopdrachten)
- Vakgebied: Nederlands en Burgerschap. Daarnaast sluit het aan bij denk- en leer-voorwaardelijke vaardigheden (voorheen 21e-eeuwse vaardigheden).
- Kernbegrippen: angst, paniekaanvallen, mentale gezondheid.

De Locker – Paniek! Paniekaanvallen

Manon heeft last van paniekaanvallen. Hoe is het om zo bang te zijn dat je niet meer buiten komt? Kan iedereen dit overkomen?

De Locker is een online verzamelplaats voor deze en andere verborgen verhalen van jongeren tussen de 14 en 20 jaar. In korte documentaires, gemaakt door jonge makers (<33) worden allerlei onderwerpen uitgelicht waar jongeren mee bezig zijn, maar waar ze vaak niet zo makkelijk over praten.

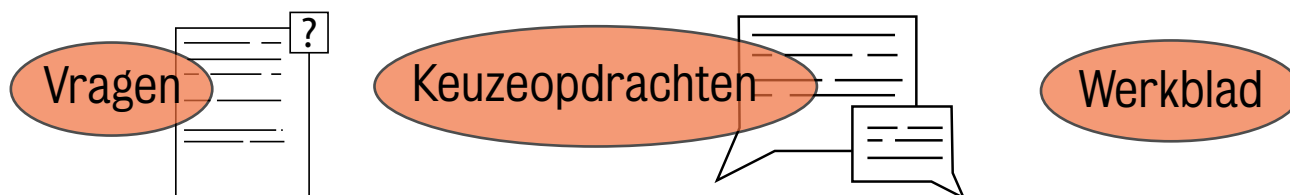
Het project is een samenwerking tussen HUMAN, NPO 3Lab en NPO3Extra. Dit lesmateriaal is ontwikkeld door HUMAN en IDFA educatie.

Leerdoel

Aan het einde van deze les begrijpen studenten beter wat het is om last te hebben van paniekaanvallen. Tevens weten ze beter hoe ze met angst moeten omgaan en hoe ze een ander kunnen helpen. Tot slot krijgen de studenten handvatten aangereikt om open te praten over mentale gezondheid.

Opbouw les

Begin de les met een korte introductie. Geef aan wat de studenten kunnen verwachten, waarom je dit onderwerp bespreekbaar wilt maken en dat er gevoelige onderwerpen ter sprake kunnen komen. Benoem dat je wenst dat iedereen respectvol met elkaar omgaat. Na het bekijken van de documentaire Paniek! (5 minuten) gaan de studenten individueel aan de slag met verdiepingsvragen. De vragen kunnen eventueel ingevuld worden op het werkblad. Vervolgens kan er een verwerkingsopdracht naar keuze worden uitgevoerd. Sluit de les af door terug te kijken op de verdiepingsvragen en/of de keuzeopdracht(en). Wat nemen de studenten mee van deze les?



Opgelet: Mogelijk zit er in je klas een student met psychische problemen. Deze video en lesbrief kan helpen dit onderwerp bespreekbaar te maken. Het is goed om je te realiseren dat de video emotionele reacties kan oproepen.

Omgangsregels voor een veilige sfeer

Bij het behandelen van een gevoelig onderwerp is het creëren van een veilige omgeving van belang. Een veilige omgeving kan je niet garanderen, maar wel stimuleren. Om onveilige situaties te voorkomen zal de docent af en toe grenzen moeten stellen tijdens de les. Hierbij is het fijn om terug te kunnen komen op afgesproken omgangsregels. Zo is de grens gebaseerd op een feit 'Je gaat een grens over, want...' en niet op een mening 'Ik vind dat je de grens over gaat, want...'. De regels kunnen de algemene omgangsregels van de school zijn, maar nog beter als deze samen met de klas worden opgesteld. Zo is de kans groter dat de klas zich verantwoordelijk voelt voor het in standhouden van de gedragsregels.

Voorbeeldregels die (samen met) de studenten opgesteld kunnen worden:

- We laten elkaar uitpraten;
- We respecteren elkaars mening;
- We houden rekening met elkaar;
- We zorgen ervoor dat iedereen zich veilig voelt;
- Wordt het te veel? Voel je vrij om het lokaal te verlaten.

Verdiepingsvragen (na de video)

10 min

- 1) Hoe zou je het gevoel van angst omschrijven?
- 2) Waar ben jij bang voor? Zijn de paniekaanvallen van Manon hetzelfde als wanneer jij bang bent?
- 3) Herken je je in het verhaal van Manon? Zo ja, beschrijf een gebeurtenis waarin je een paniekaanval had? Zo nee, begrijp je hoe Manon zich voelt?
- 4) De maakster heeft een paniekaanval nagebootst in de documentaire. Wat vind je van het eindresultaat? Begrijp je nu beter wat een paniekaanval is?
- 5) Stel een familielid of vriend(in) heeft last van paniekaanvallen en wil nooit meer naar buiten toe. Hoe zou je daar mee omgaan?

Wat is een paniekaanval?

Bij een paniekaanval word je ineens overspoeld door heftige angst. Het kan voelen alsof je geen controle meer hebt over je eigen lichaam. Je denkt bijvoorbeeld dat je gek wordt of geen lucht meer krijgt.

(Bron: [NPO Kennis](#)).

Over de maakster

Kim Faber richt zich in haar documentaires op de mensen; de kleine verhalen van één of meerdere individuen die symbool staan voor een groter maatschappelijk onderwerp of probleem. Bekijk [hier](#) een interview met Kim Faber over het maakproces van Paniek!.

Credits De Locker: Paniek!

- Research en regie: Kim Faber
- Camera: Jules van Kleef
- Montage: Bas Galesloot
- Productie: Marjolein Klooster (Human)
- Titelvormgeving: Kris Kobes
- Eindredactie: Els van Driel

Hoe gaat het nu met...?

Hoe gaat het sinds de opnames met de paniekaanvallen van Manon?

Lees [haar blog](#).

Keuzeopdrachten (na de video)

→ Advies geven

20 min

Schets de volgende situatie:

Stel iemand vertelt jou in vertrouwen dat het de laatste tijd niet zo goed gaat. Diegene vertelt in het verleden last te hebben gehad van paniekaanvallen en nu bang is voor een terugval. Wat voor advies zou je geven?

Laat de studenten op twee briefjes een advies schrijven:

- 1) Schrijf een advies voor een collega (professioneel)
- 2) Schrijf een advies voor een vriend (persoonlijk)

Vraag een aantal studenten de adviezen te delen. In hoeverre verschillen de adviezen? En waarom zijn ze hetzelfde of juist anders?

Tip: gebruik verschillende gekleurde post-its of stiften voor het opschrijven van de adviezen.

→ Klassengesprek

30 min

Bespreek het thema mentale gezondheid in de klas. Doe dit aan de hand van stellingen en gerichte vragen. Laat de discussie die ontstaat gaan. Wees geen leider, maar een begeleider. Het is belangrijk om niet te (ver) oordelen en open het gesprek in te gaan. Dit creëert een vertrouwde en veilige sfeer. Het is belangrijk om duidelijk te maken dat het niet uitmaakt wat je zegt. Er zijn geen foute antwoorden en verkeerde vragen. De studenten moeten zich op hun gemak voelen binnen de discussie. Daarnaast is het belangrijk dat je je rust bewaart, begrip toont als iemand een ervaring of (psychische) gedachte deelt, ga niet mee in de wanhoop.

Stellingen:

- Het is mijn omgeving heel normaal om te praten over je mentale gezondheid
- School moet verplicht hulp bieden aan studenten die kampen met psychische klachten
- Er moet meer voorlichting worden gegeven over psychische problemen

Extra verdieping

Bekijk het educatiedossier [Mentale gezondheid](#) voor meer lesmateriaal en video's.

Meer informatie over paniekaanvallen kan je vinden op [mind.nl](#) en [luistereens.nl](#).

Bij een paniekaanval word je ineens overspoeld door heftige angst. Je hebt het gevoel dat je doodgaat of geen lucht meer krijgt. Hoe ontstaat zo'n paniekaanval en wat kun je ertegen doen? Bekijk de story [Wat is een paniekaanval?](#) op NPOKennis.

Tot slot

HUMAN is altijd benieuwd naar de manier waarop bovenstaande opdrachten in de klas zijn behandeld. Heb je tips en/of aanvullingen voor ons of voor andere docenten? Dan kan je een mail sturen naar educatie@human.nl. Bedankt!

1) Hoe zou je het gevoel van angst omschrijven?

2) Waar ben jij bang voor? Zijn de paniekaanvallen van Manon hetzelfde als wanneer jij bang bent?

3) Herken je je in het verhaal van Manon? Zo ja, beschrijf een gebeurtenis waarin je een paniekaanval had? Zo nee, begrijp je hoe Manon zich voelt?

4) De maakster heeft een paniekaanval nagebootst in de documentaire. Wat vind je van het eindresultaat? Begrijp je nu beter wat een paniekaanval is?

5) Wat is er belangrijk aan 'erbij horen'?
