

**Mentale gezondheid is minstens zo belangrijk als fysieke gezondheid. Maar hoe zorg je daarvoor? En wat is dan gezond? De mentale gezondheid van jongeren gaat namelijk al een tijd achteruit. Zeker na de Corona periode zien we veel mentale uitdagingen en worstelingen. Daar wordt niemand vrolijk van. Samen gaan we daarom het gesprek aan en vergroten we de mentale weerbaarheid en gezondheid.**

## **Inhoud**

In deze interactieve voorlichting bespreken we wat mentale gezondheid precies inhoudt, welke effecten het kan hebben en hoe we een goede mentale gezondheid zoveel mogelijk kunnen stimuleren. Onderlinge respect, begrip, en verbinding met elkaar staan hierbij centraal.

Het helpen of idealiter zelfs voorkomen van mentale worstelingen begint met een open gesprek. Een voorlichting met een ervaringsdeskundige zorgt ervoor dat onderwerpen die vaak als taboe worden beschouwd bespreekbaar worden. Denk daarbij aan stress, angst, depressie en sociale druk. Daarnaast gaan we in op zaken als social media, eenzaamheid en mentale uitdagingen. Hoe houd je een positieve mindset op het moment dat het allemaal tegen lijkt te zitten? Hoe kun je omgaan met lastige situaties? Wat is een goede mentale gezondheid nou eigenlijk? En vooral: hoe kom je erachter wat voor jou werkt? Tot slot staan we stil bij de beschikbare hulp voor mensen die zelf (even) worstelen of voor omstanders.

Het bespreken van mentale gezondheid op scholen en andere jeugdorganisaties zou normaal moeten zijn, net als leren over fysieke gezondheid. Door dit te doen, helpen we jongeren om sterker, veerkrachtiger en bewuster te worden van de mentale gezondheid van zichzelf en anderen. Samen maken we een belangrijk verschil.

## **Wat levert de voorlichting Mentale Gezondheid op?**

Meer bewustzijn, meer verbinding en een veiligere omgeving voor leerlingen binnen de school. Leerlingen weten beter hoe ze hiermee om moeten gaan en het is ook duidelijker wat het precies betekent. De band tussen de leerlingen zal versterkt worden omdat eerlijkheid en respect centraal heeft gestaan.



Voor alle soorten onderwijs



Voor leerlingen, ouders of docenten

## Doelgroep

Gezien het emotionele aspect en de veilige omgeving die vereist is, is deze voorlichting beschikbaar vanaf groep 8 van het basisonderwijs. Voorlichting. Op de basisschool hanteren we daarbij een nog meer preventieve en eenvoudigere aanpak. We stemmen de voorlichting altijd af op de doelgroep en het niveau.

**Een sterk team van jonge sprekers die begrijpen hoe een boodschap moet worden overgebracht**

**25,000+**  
leerlingen

**150+**  
scholen

**14,000+**  
scholen

**2,200**  
docenten

Sprekers die verder gaan dan kennis delen. Sprekers met een missie, die verschil willen maken in het onderwijs. We zijn volledig gespecialiseerd in meerdere thema's die een rol spelen in het onderwijs en veel aandacht vragen op dit moment. We geven voorlichting over Social Media, seks, jong ondernemen, drank en drugs, lachgas en gameverslaving. Hierbij worden we ingezet tijdens lessen voor leerlingen in de klas, voorlichting tijdens ouderavonden of als training voor docenten.

## Waarom wij?

-  **Altijd met passie door een enthousiaste jonge spreker**
-  **Van tevoren contact over specifieke wensen vanuit jouw school**
-  **Interactieve en vlotte manier van presenteren**
-  **100% wij brengen ècht de boodschap over-garantie Dat durven wij wel aan.**

Wij worden al jaren vertrouwd en zijn inmiddels te vinden door heel Nederland. Van basisonderwijs, voortgezet onderwijs en overheidsinstanties, tot speciaal onderwijs en opvangcentra. We werken elke dag hard om actuele presentaties op een unieke manier te presenteren, zodat we altijd voorlichting geven met écht positieve effecten.

## Contact opnemen



Bellen [06 15 43 08 85](tel:0615430885)



Of een [mailtje](#) sturen..