



Love Your Mind

@school

Den Haag

Love Your Mind @school wordt kosteloos aangeboden in 2025 - 2026 in Den Haag en is een samenwerking van Centrum 16•22, Diversion en Stichting JESS/Bureau LWPC en bestaat uit 5 onderdelen:

- **Bijeenkomsten met peereducators in het MBO**
- **Docenttraining in het VO of MBO**
- **Bijeenkomsten met peereducators in het VO**
- **Dialoogsessies in het VO**
- **Individuele coaching voor jongeren**

Laagdrempelig het gesprek voeren over mentale gezondheid

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. En jongeren praten hier helaas niet, of te weinig over. Met het project Love Your Mind @school maken we het onderwerp mentale gezondheid bespreekbaar in de klas.

Love your mind @school is onderdeel van Love Your Mind in regio Haaglanden



loveyourmind.nl

Centrum 16•22

Centrum 16•22 ontwikkelt projecten, workshops, trainingen en lesmateriaal over actuele maatschappelijke thema's. We doen dit voor kinderen, jongeren en hun opvoeders en professionals. Wij gaan in dialoog met jongeren over grote en ingewikkelde thema's. Door verschillende perspectieven te erkennen en verkennen, ontwikkelen jongeren meer zelfkennis en wederzijds begrip. Ons doel hiermee is om jongeren zelfredzaam, sociaalvaardig en succesvol te laten deelnemen in de maatschappij. Zelf•Bewust•Samen•Leven zijn daarom kernbegrippen van Centrum 16•22.



centrum1622.nl

Centrum 16•22

Zelf•Bewust•Samen•Leven

Diversion

Diversion is een organisatie die zich richt op het aanpakken van maatschappelijke vraagstukken, zodat iedereen gelijke kansen krijgt. We creëren samen met onze opdrachtgevers oplossingen voor de urgente kwesties van vandaag, altijd in samenwerking met de doelgroepen die we willen ondersteunen. We maken gevoelige onderwerpen bespreekbaar, omdat we geloven dat complexe problemen alleen door openheid en samenwerking opgelost kunnen worden. Bij Diversion streven we ernaar om positieve veranderingen te realiseren en een rechtvaardige toekomst voor iedereen te helpen vormgeven.



diversion.nl

MIND Young Academy

Diversion

Diversion

Bijeenkomsten met peereducators in het MBO

De MIND Young Academy is een beproefd lesprogramma van Diversion en MIND waarin mentale gezondheid bespreekbaar wordt gemaakt in de klas door peereducators: jongeren die zelf te maken hebben (gehad) met mentale problemen. Via hun persoonlijke verhalen breken zij in drie lessen het gesprek open in de klas en zorgen zij ervoor dat jongeren, als dat nodig is, de weg naar verdere hulp kennen. Door de inzet van peereducation bieden we een veilige ruimte voor jongeren om te praten over hun mentale welzijn. Zo komen we een stap dichterbij een mentaal veerkrachtige generatie.



Tijd: 3 uren

Doelgroep: MBO jaar 1 en 2 (niveau 3 en 4)

Docentent training

Docentent training in het VO of MBO

Merk jij dat jongeren gestrest, somber of angstig zijn? Door daar meer met elkaar over te praten nemen mentale klachten af én doorbreek je stigma's over mentale problemen. Maar hoe breek je dat gesprek open in de klas? En wat kan jij hier als docent in betekenen? Met de docentent training van Diversion komen we naar jouw school om jou en jouw collega's praktische handvatten te geven en te oefenen met verschillende gesprekstechnieken. Zo stimuleer je jouw leerlingen of studenten om open te zijn over hun mentale gezondheid. Deze training zal gegeven worden door een ervaren trainer en een ervaringsdeskundige die zelf te maken heeft (gehad) met mentale klachten.



Tijd: 2 uren

Voor docenten binnen het VO of MBO maximaal 15 personen



Interesse in het aanbod van de MIND Young Academy of de docentent training?

Neem contact op via vwerff@diversion.nl

Centrum 16•22

Bijeenkomsten met peereducators in het VO

De druk op de mentale gezondheid van jongeren is groot. In de lessen van Love Your Mind @school gaan jongeren met elkaar in gesprek over hoe je die druk kunt verlichten. Een vormingswerker en peereducators maken het thema mentale gezondheid bespreekbaar in de klas.

Het lesprogramma bestaat uit 7 lessen van een uur, waarin kennis, inzicht en praktische vaardigheden samenkomen. Onderwerpen als stress, gedachten, gevoelens, gedrag, zelfwaardering en veerkracht staan centraal. Leerlingen leren omgaan met tegenslagen, reflecteren op hun eigen ervaringen en oefenen met manieren om emoties te reguleren.



Tijd: Minimaal 3 lessen naar keuze (50 – 60 minuten per les)

Doelgroep: middelbare scholieren (bovenbouw)

Dialogosessie

Dialogosessies in het VO

Welbevinden vergroten binnen scholen door aandacht te krijgen op wie je bent, mogelijkheden om te ontspannen en een betere band te creëren met klasgenoten. Ideeën brainstormen, ontwikkelen en presenteren.

Als er specifieke thema's binnen de school spelen en waar de school meer over wil weten, kunnen we deze ook meenemen tijdens de sessie.



Interesse in het aanbod van Centrum 16•22?

Neem contact op via info@centrum1622.nl



Tijd: 2,5 uur sessie

MindMaatjes

Individuele coaching voor jongeren door jongeren

Individuele coaching met MindMaatjes door Stichting JESS/Bureau LWPC. Jongeren worden aan een MindMaatje gekoppeld van project Love Your Mind. Love Your Mind is een project waarin jongeren andere jongeren ondersteunen en op deze manier mee kunnen doen aan allerlei activiteiten, zoals een ervaringscafé.



Interesse in een MindMaatje?

Neem contact op via info@loveyourmind.nl