

Docentenhandleiding

‘Laat het licht aan’

“Laat het licht aan”

Wat super dat jullie school gekozen heeft om de voorstelling “Laat het licht aan” te gaan bezoeken! Hiermee draagt jullie school bij aan een belangrijke stap om leerlingen vroegtijdig bewust te maken van eventuele depressieve gevoelens. Het is zó belangrijk dat zoveel mogelijk mensen weten hoe ze een gesprek over depressie / depressieve gedachten / zelfmoordgedachten moeten voeren. Uit onderzoek blijkt dat steeds meer jongeren depressieve gevoelens ervaren. In iedere klas van 25 leerlingen hebben gemiddeld 5 leerlingen verhoogde depressieve gevoelens. Jij hebt hier als docent dus onherroepelijk mee te maken en je kan een hele belangrijke rol spelen in het signaleren, ondersteunen en doorverwijzen. In de introductietraining die wij ontwikkeld hebben leren wij jou om je kennis en vaardigheden te vergroten. Dit informatiekatern geeft je al wat handvaten voor jouw communicatie met je leerlingen.

Ontstaan van het “Laat het licht aan” programma

De voorstelling gaat over Jarno Korf (24) die op jonge leeftijd seksueel werd misbruikt door zijn stiefbroer en daardoor in zijn puberjaren in een diepe depressie terecht kwam. Nadat zijn zus de stiefbroer met Jarno had betrapt, biechtte zij alles op aan haar moeder. Samen met zijn moeder ging Jarno naar een psycholoog, maar dat verliep helaas niet goed. Hij verloor het vertrouwen in de hulpverlening, werd steeds opstandiger in zijn gedrag en werd door zijn omgeving gezien als een probleemkind. In december 2017 bedacht Jarno dat hij twee dingen kon doen. Of hij zou uit het leven stappen of hij zou nu écht al zijn trauma's verwerken. Hij koos voor het laatste en terwijl hij EMDR volgde schreef hij het script van de 1e versie van de voorstelling *Laat het licht aan*. De voorstelling werd drie keer opgevoerd in 2018 en toen zeiden vrienden dat Jarno en Willem (de componist van de muziek en mede-oprichter van Throughout Productions) meer moesten doen met dit verhaal. Zogezegd zo gedaan en de voorstelling werd uitgebreid. Samen met inhoudelijk partner 113 Zelfmoordpreventie werd de Masterclass depressiepreventie ontwikkeld en het *Laat het licht aan programma* kon van start. We speelden in Maart 2020 drie voorstellingen en *Laat het licht aan* kwam tot stilstand. Corona. Inmiddels zijn de theaters weer open en heeft het team van Throughout het programma weer kunnen oppakken. Op 18 maart 2022 speelden we een première in het nieuwe DELAMAR in Amsterdam. Dit heeft geleid tot veel nieuwe boekingen van scholen en gemeenten. Wij zijn trots op deze ontwikkeling omdat het thema

belangrijk is en wij hopen dat iedere jongere, net zoals Jarno destijds, ervoor kiest om hulp in te schakelen.

“Laat het licht aan”, DE LESSEN

De voorbereiding voor het bezoek aan de voorstelling “Laat het licht aan” bestaat uit twee lessen van ongeveer 45 minuten.

De thema's van de twee lessen:

- Gevoelens herkennen
- Stress/spanning
- Somberheid/depressieve gevoelens

De opbouw van elke les:

- Inleiding door de docent op het onderwerp
- Individuele verwerking op het werkblad door de leerling
- Bespreek (delen van) je werkblad met klasgenoten
- Introductie vervolgonderwerp door de docent
- Individuele verwerking op het werkblad door de leerling
- Bespreek (delen van) je werkblad met klasgenoten
- Klassikale afronding door de docent in gesprek met de gehele klas

Werkbladen:

De leerlingen krijgen werkbladen waarop hun persoonlijke ervaringen genoteerd kunnen worden. Na afloop van de bespreking in de klas kunnen de leerlingen hun gedachten en gevoelens eventueel aanvullen.

Voorbereiding voor de docent:

- Lezen van de informatie katern “Laat het licht aan”
- De inleidingen op de thema's voorbereiden
- Werkbladen printen voor alle leerlingen

Voorbereiding les 1. (Twee delen)

Deel 1: Gevoelens herkennen (*Werkblad opdrachten 1 t/m 5*)

Docent opent met een persoonlijk verhaal uit zijn/haar eigen leven met betrekking tot het thema gevoelens herkennen.

Welke onderwerpen komen in dit deel van de les aan bod?

- Wat beïnvloedt jouw stemming / gevoel
- Denk terug aan de afgelopen week. Welke gevoelens had je?
- Waar werden deze gevoelens door veroorzaakt?

Antwoorden op de vragen zijn persoonlijk. Er zijn geen foute antwoorden. De lessen hebben als belangrijkste doel na te denken over de onderwerpen die behandeld worden.

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord de oefeningen 1 t/m 5 van het werkblad.

Collectieve verwerking:

- Bespreek de onderdelen van je werkblad waarop dat van toepassing is met een klasgenoot. (*oefening 5*)

Deel 2: Gevoelens herkennen (*Werkblad oefeningen 6 en 7*)

Docent geeft positieve feedback op de klas in relatie tot het opschrijven en herkennen van hun eigen gevoelens en vervolgt met;

Welke onderwerpen komen in deel 2 van deze aan bod?

- Kan je zelf je stemming beïnvloeden?
- Hoe kan jij zelf je stemming beïnvloeden?
- Blijf je lang in zo'n gevoel/emotie hangen?

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord op de oefeningen 6 en 7 van het werkblad.

Collectieve verwerking:

- Afsluiting door de docent: Klassikale nabespreking
- Wie wil er iets uit de nabesprekingen met de hele klas delen?
- Twee minuten de tijd om na te denken/in te vullen: Wat nemen jullie mee uit deze les? (*laatste vraag werkblad*) Daarna klassikale afronding.

Vorbereiding les 2. (Twee delen)

Deel 1: Stress/spanning (Oefening 1 t/m 3)

Docent opent met een persoonlijk verhaal uit zijn/haar eigen leven met betrekking tot het thema stress/spanning.

Welke onderwerpen komen in dit deel van de les aan bod?

- Stress/spanning werkt soms positief en soms negatief.
- Wanneer kan spanning/ stress je helpen/positief voor jou werken.
- Wanneer kan spanning /stress tegenwerken, negatief voor jou werken.

Antwoorden op de vragen zijn persoonlijk. Er zijn geen foute antwoorden. De lessen hebben als belangrijkste doel na te denken over de onderwerpen die behandeld worden.

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord de oefeningen 1 t/m 3 van het werkblad.

Deel 2: Sombor/ depressie (oefeningen 4 en 5)

Klassikaal

- Docent geeft positieve feedback op de klas in relatie tot het opschrijven en herkennen van stress/spanning en hun ervaringen.
- Een aantal bevindingen / antwoorden op de vragen (1 t/m 3) bespreken.
- Korte introductie tot de inhoud van de voorstelling 'Laat het licht aan'.

Vervolg: Welke onderwerpen komen in dit deel van de les aan bod?

- Ken jij ook momenten dat het voor jou heel zwaar voelde?
- Als je erop terugkijkt, voelt het dan nog steeds zo zwaar?

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord de oefeningen 4 en 5 van het werkblad.

Collectieve verwerking:

- Bespreek de onderdelen van je werkblad waarop dat van toepassing is met een klasgenoot. (Oefening 5)
- Klassikale nabespreking. Wie wil er iets uit de nabesprekingen met de hele klas delen?
- Twee minuten de tijd om na te denken/in te vullen: Wat nemen jullie mee uit deze les? (laatste vraag werkblad) Daarna klassikale afronding.

Vorbereiding les 3. (Twee delen)

Deel 1: De voorstelling 'Laat het licht aan' (Oefening 1 t/m 3)

Docent opent met het klassikaal kort bespreken waar de voorstelling over ging. Leerlingen leveren klassikale inbreng na het maken van de oefeningen

Welke onderwerpen komen in dit deel van de les aan bod?

- Wat is jullie het meest bijgebleven van de voorstelling?
- Wat ging er in het hoofd van Jarno om?
- Wat betekent 'Laat het licht aan'?

Antwoorden op de vragen zijn persoonlijk. Er zijn geen foute antwoorden. De lessen hebben als belangrijkste doel na te denken over de onderwerpen die behandeld worden.

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord op de oefeningen 1 t/m 3 van het werkblad.

Collectieve verwerking:

- Klassikaal bespreken van de antwoorden.

Deel 2: Je niet begrepen voelen (oefeningen 4 t/m 6)

Klassikaal

- Docent opent met een persoonlijk verhaal uit zijn/haar eigen leven met betrekking tot het thema 'je niet begrepen voelen'

Individuele verwerking:

- Geef voor jezelf antwoord op de oefeningen 4 t/m 6 van het werkblad.

Collectieve verwerking:

- Bespreek de onderdelen van je werkblad waarop dat van toepassing is met een klasgenoot. (Oefening 6)
- Klassikale nabespreking. Wie wil er iets uit de nabesprekingen met de hele klas delen?

Twee minuten de tijd om na te denken/in te vullen: Wat nemen jullie mee uit deze les? (laatste vraag werkblad) Daarna klassikale afronding van het project.

- Wat hebben jullie geleerd over de verschillende thema's?
- Wat nemen jullie mee uit de lessen en de voorstelling?