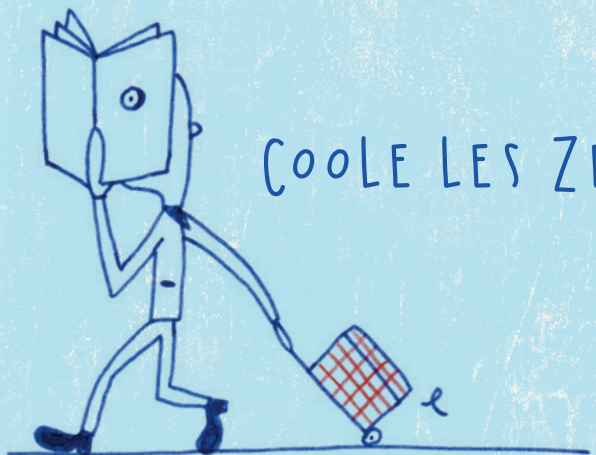




# PSSst!

Lessenpakket  
leerlingen



COOLE LES ZEG!

01

# Hoe gaat het met je?



# Psstst jij daar!



Psstst, jij, ja jij daar, die dit leest.

Hoe gaat het met je?

Goed?

Ik dacht wel dat je dat zou zeggen.

Ook al zit er een klein steentje in je schoen dat je al de hele tijd stoort.

Ook al heb je een uur geleden een berichtje verstuurd naar een vriend, heeft die nog altijd niet gereageerd en vraag je je nu af of hij misschien boos op je is. En toch zeg je 'goed'.

Dat zeggen de meeste mensen als je vraagt hoe het met ze gaat: 'Goed.' Ook al is dat niet zo. Dat hoort zo, zeggen ze. Denken we.

Maar eigenlijk gaat het met heel wat mensen niet goed. Een op de vier mensen in ons land zit 'niet lekker in zijn vel' of heeft zoals ze dat noemen: psychische... euh, je weet wel...

UIT: PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.



# Psy wat?

Wat betekent psychisch? Ken je nog woorden die beginnen met psy? Noteer ze hier.

.....

.....

.....

.....





Al die psy-woorden zijn afgeleid van het woordje 'psyche'. Dat is een woord dat we in het Nederlands gebruiken, maar geleend hebben uit het Latijn. En het Latijn had het eigenlijk ook al geleend uit het Oudgrieks. Woorden leen je uit andere talen als je er zelf geen eigen woord voor hebt. Precies zeggen wat dat woord betekent kan ik dus ook niet, omdat er geen exact Nederlands woord voor is. Maar meestal bedoelen we met psyche het 'innerlijke', je 'binnenste'. En daarmee bedoelen we dan je gedachten en je gevoelens. Die kan je niet zien aan de 'buitenkant'. Of wel?

UIT: PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ...EUH... JE WEET WEL.

### Soms kan je aan de 'buitenkant' zien hoe iemand zich voelt.

Hoe kan je zien dat iemand blij is?

.....

Hoe kan je zien dat iemand droevig is?

.....

Hoe kan je zien wat iemand denkt?

.....



**Probeer het even met je buur. Kies een van volgende 'gedachten'. Laat je buur raden aan welk van die 'zaken' je denkt.**

- Een leuke zomerherinnering
- Een toets waar je slechte resultaten op had
- Dat gerecht waar je een absolute hekel aan hebt
- Je vriend of vriendin aan wie je heel veel steun hebt

**Je kan ervoor kiezen om duidelijk te laten zien waar je aan denkt of je kan het ook verhullen.**

**Ook je gevoelens kan je laten zien, of verbergen.**

Laat jij altijd jouw gevoelens zien?

Vertel jij altijd wat je denkt?

Kan jij zien wat anderen mensen denken?

Of denk je soms te weten wat een ander van jou denkt?





# De 'What you see is what you get quiz'!



## Vertel jij steeds wat je voelt of denkt of hou je dat liever voor jezelf?

Ontdek het in de 'What you see is what you get quiz'. Je krijgt 7 situaties.

Voor elke situatie duid je aan of je A of B zou antwoorden.

Je moet kiezen. Je mag geen vragen onbeantwoord laten.

- 1. Je zus heeft een nieuw jurkje gekocht. Ze trekt het aan en vraagt je mening. Ze staat er ontzettend dik mee.**
  - A. Je antwoordt eerlijk dat ze er eigenlijk wel dik mee staat.
  - B. Je antwoordt: 'Prachtig,' want je wil haar niet kwetsen.
  
- 2. Terwijl jij thuis zit, zie je op Instagram dat een aantal van je vrienden samen iets leuks aan het doen zijn. Ze hebben jou niet meegevraagd.**
  - A. Je besluit hen de volgende dag te vertellen dat je hier erg door gekwetst bent.
  - B. Het raakt je maar je besluit er niets over te zeggen tegen je vrienden.
  
- 3. Je loopt op straat. Je komt een klasgenoot tegen. 'Hoe gaat het met je?' vraagt je klasgenoot. Wat doe je?**
  - A. Je antwoordt eerlijk en vertelt kort over hoe je je echt voelt.
  - B. Je antwoordt: 'goed'.
  
- 4. Je moeder is voor een zakenreis een week weggeweest. Bij thuiskomst vraagt ze of je haar gemist hebt. Eigenlijk heb je haar niet gemist, want eindelijk kon je lekker lang op de tablet spelen en televisie kijken zonder gestoord te worden.**
  - A. Je antwoordt: 'Nee, eigenlijk niet.' Je bent liever eerlijk.
  - B. Je antwoordt: 'Natuurlijk, mama. Ik heb je ontzettend gemist.' Je wil haar niet kwetsen.
  
- 5. Je post regelmatig fotootjes op Instagram. Vandaag voel je je rot. Je hebt ruzie gehad met je vrienden. Je ouders zitten aan je hoofd te zeuren.**
  - A. Je post een foto van jezelf zonder filter met de bijhorende tekst: 'ik voel me rot vandaag.'
  - B. Je post toch een leuke foto van jezelf op Instagram met een inspirerende quote bij.

**6. Je leerkracht wil graag weten wat je van de lessen vindt. Ze zijn vaak wel wat saai.**

- A. Je zegt eerlijk dat de lessen vaak saai zijn. Zo kan je leerkracht de lessen ook verbeteren.
- B. Je zegt dat je leerkracht heel goed les geeft. Je wil hem of haar niet kwetsen en 'hé, je wil wel nog goede punten krijgen in de toekomst'.

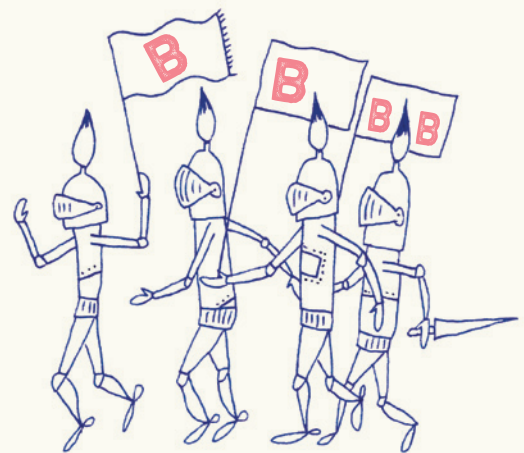
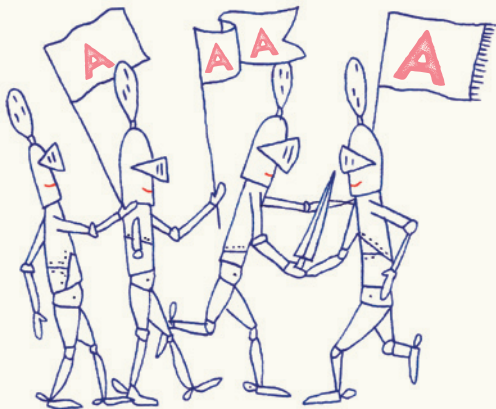
**7. Je bent 10 minuten te laat thuisgekomen van een vriend. Je ouders besluiten dat je een week niet meer naar je vrienden mag gaan. Dat vind je wel een heel erg zware straf voor 10 minuten te laat komen.**

- A. Je roept dat het niet eerlijk is en slaat heel hard met de deur.
- B. Je knikt en gaat naar je kamer. Je bent boos maar je laat het niet zien.

**Tel je aantal A-antwoorden en B-antwoorden.**

A-antwoorden: .....

B-antwoorden: .....



**Je hebt meer A's dan B's**

'What you see is what you get.' Jouw hart ligt op je tong. Je vertelt openlijk wat je denkt en voelt. Mensen weten precies wat ze aan jou hebben. Hou er rekening mee dat de manier waarop je je mening deelt soms kwetsend kan overkomen. Het is ook niet altijd het gepaste moment om te laten zien wat je echt denkt of voelt. Het blijft zoeken naar een evenwicht.

**Je hebt meer B's dan A's**

Je zegt liever niet wat je voelt of denkt. Misschien ben je wel bang om iemands gevoelens te kwetsen. Misschien wil je anderen niet belasten met je problemen. Zo geef je de indruk dat het altijd goed met je gaat en zo durven anderen jou ook misschien niet hun problemen vertellen. Vertel gerust dus af en toe wat je werkelijk voelt en denkt. Het blijft zoeken naar een evenwicht.



Je denkt en voelt heel wat. Dat kunnen andere mensen niet altijd zien, maar ze denken dat ze het wel kunnen zien omdat jij je op een bepaalde manier gedraagt. Maar jij gedraagt je soms anders omdat het zo hoort of omdat je denkt dat de ander zich misschien slecht voelt en dingen over je denkt, maar dat kan je dan eigenlijk niet zien. Kan je het nog volgen? Snap je dat daar problemen van moeten komen?

Al is 'probleem' dan ook meteen zo'n zwaar woord, want soms is het nog niet echt een probleem maar gewoon een 'dingetje' waar je mee zit, zoals een steentje in je schoen, en wordt het een probleem omdat je ermee blijft zitten. En dat probleem wordt dan soms een ziekte genoemd. Soms, niet altijd.

UIT: PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ...EUH... JE WEET WEL.

## Wat wil je graag onthouden uit deze les?

---

---

---

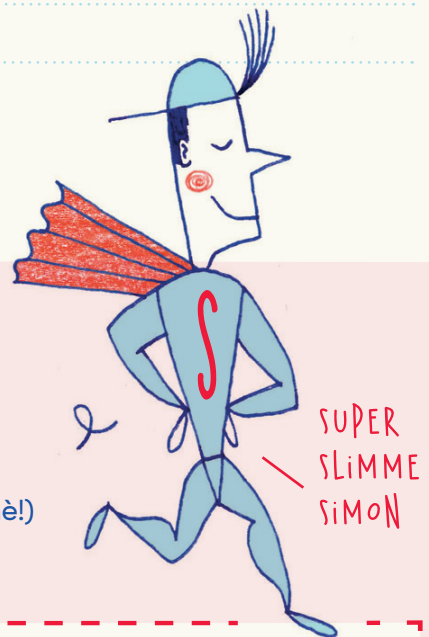
---

---

## En hoe gaat het nu met jou? 😊

Vaak vragen je ouders na school: 'Hoe was het op school?' 'En wat heb je geleerd?' We zetten het na elke les even voor je op een rijtje. Zo maak je beslist een slimme indruk.

(Die slimme indruk maak je natuurlijk omdat jij 'echt' zo bent, hè!)



## Super Slimme Simons

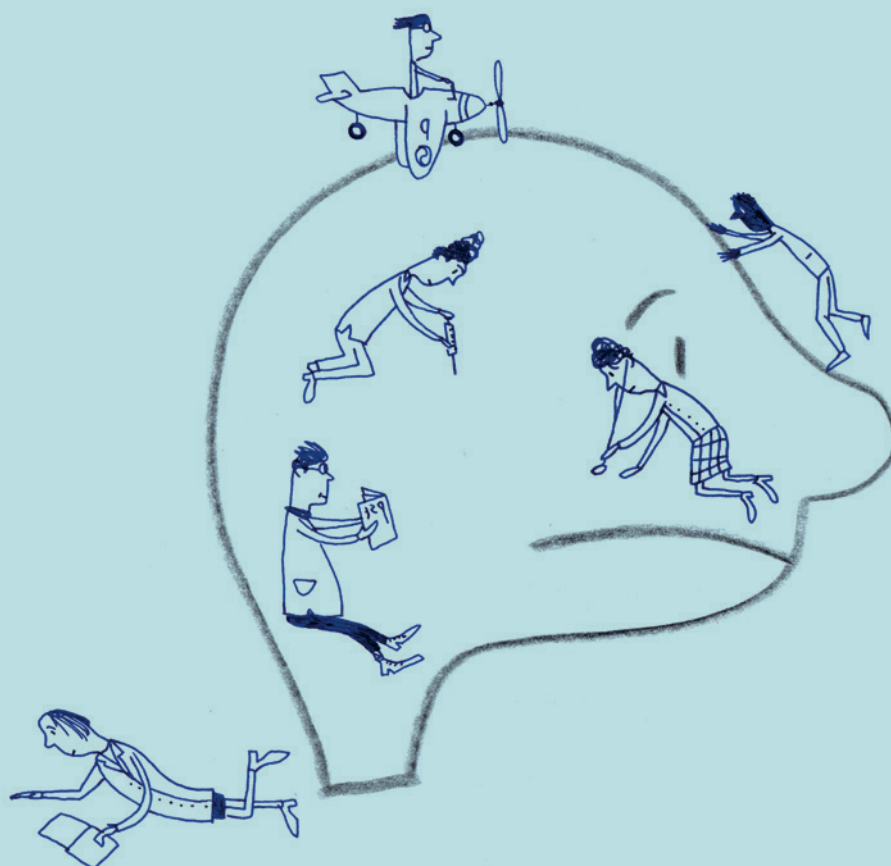
### Maakeenslimmeindrukopjeoudersonthoudbriefje

- Je kan uitleggen wat 'psyche' betekent en dus ook dat al die andere woorden die beginnen met 'psy' er allemaal een beetje mee te maken hebben.
- Je kan vertellen dat iemands gedrag soms iets heel anders kan zeggen dan wat hij denkt of voelt.

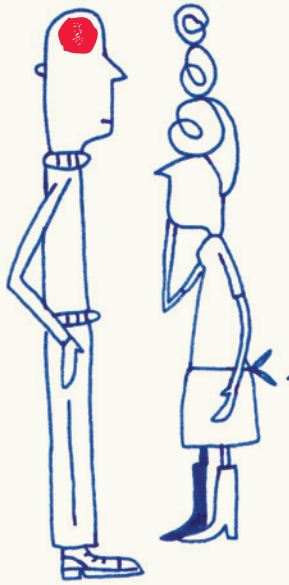


02

# Het steentje in je schoen







Hoe gaat het met je? Goed?

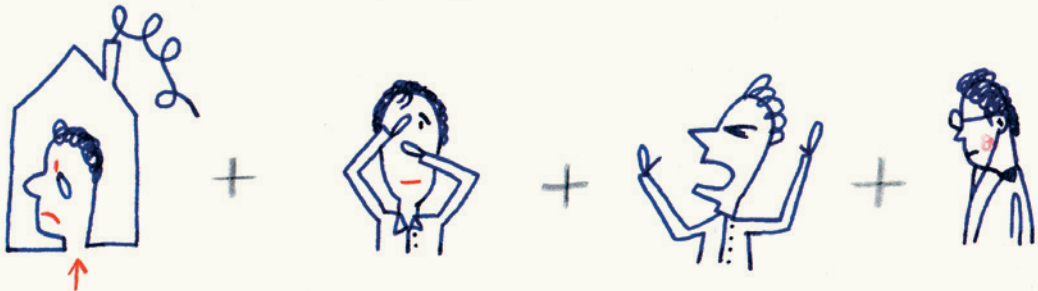
**Of heb je misschien een steentje in je schoen?**

Zo eentje dat je stoort als je wandelt, maar waarvoor je niet de moeite wilt nemen om te stoppen en het uit je schoen te halen.

**Zo kan je ook een steentje in je hoofd hebben.**

## Jouw rode steentje

Iedereen heeft zo wel eens een rood steentje, een dingetje waar je mee zit. Iets waar je je zorgen over maakt, waar je boos of verdrietig over bent. Zoals deze en deze:



Waar zit jij mee?

# Een collage van steentjes



## Ga samen aan de slag!

- Neem enkele foto's uit tijdschriften of kranten.
- Kies met welk steentje deze mensen misschien zitten.
- Leg het op het hoofd van de vrouw / man op de foto.
- Bedenk met welk dingetje of steentje ze misschien zitten.
- Schrijf dat in de tekstballonnetjes.
- Maak een foto van jullie collage.



## Super Slimme Simons

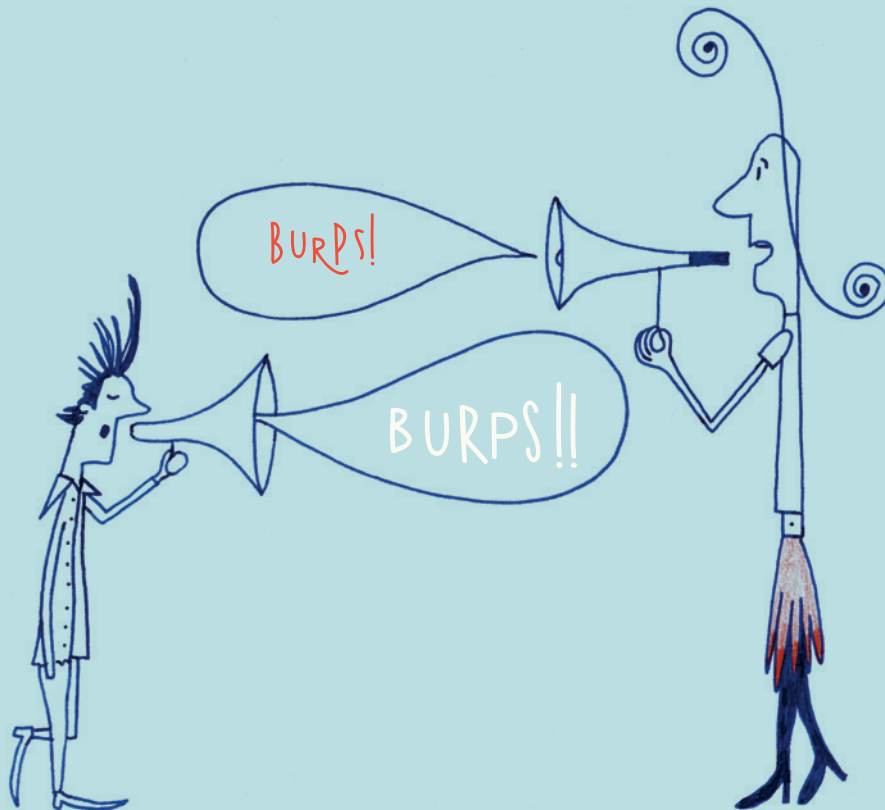
### Maakeenslimmeindrukopjeoudersonthoudbriefje

- Je kan uitleggen dat iedereen wel eens met een 'dingetje' zit maar dat daarom niet altijd vertelt.
- Je kan met foto's, rode steentjes en tekstballonnetjes een collage maken.
- Je kan samenwerken met je klasgenoten om zo een collage te maken.



03

# Regels, regels regels



## 3 woorden

In de vorige lessen hebben we het gehad over Pssst... euh... je weet wel.  
Welke drie woorden komen er in je op als je aan de vorige lessen denkt?

---

---

---

## Waarom niet?

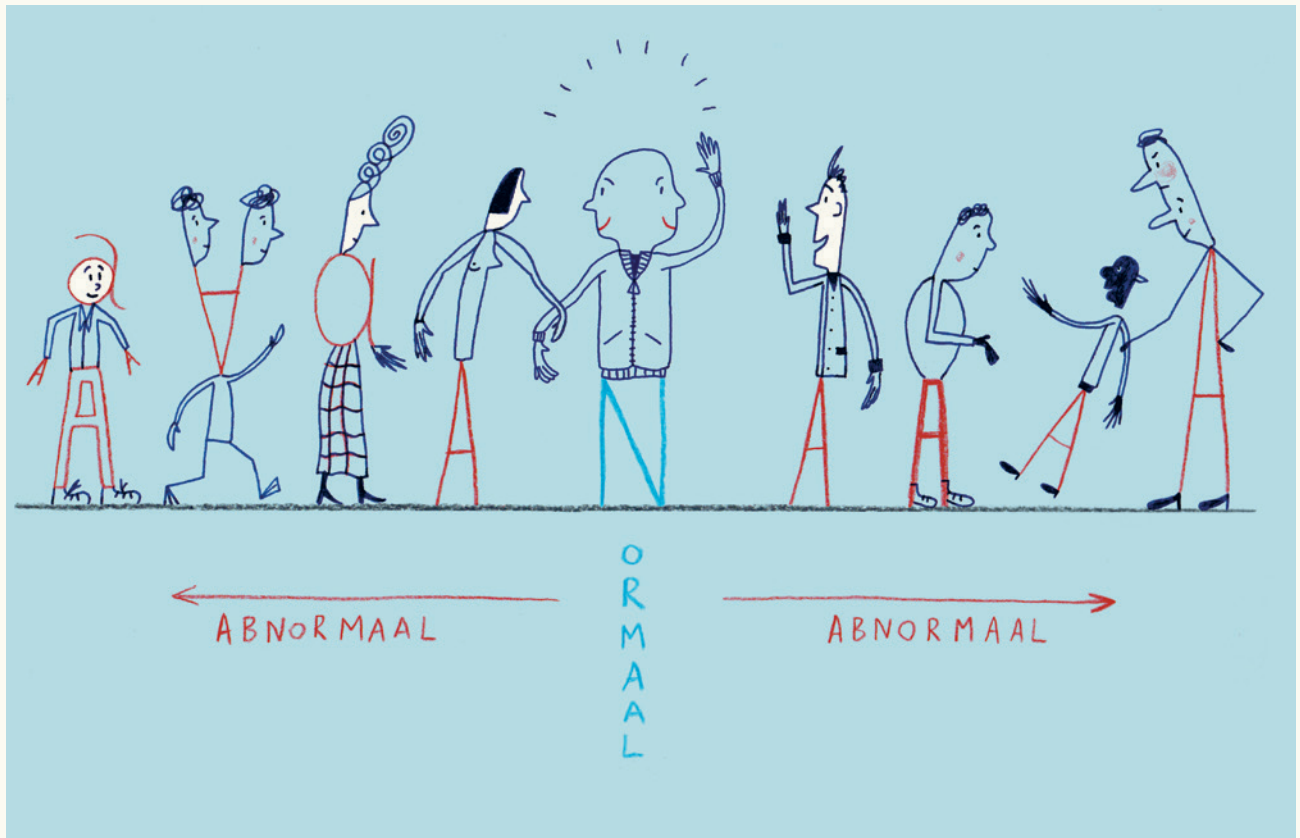
Soms zitten we met een dingetje, zoals een steentje in je schoen.  
Soms ben je verdrietig of boos, maar laat je dat niet zien.  
Soms denk je iets maar zeg je dat niet luidop. Hoe komt dat eigenlijk?

Hoe je je gedraagt, zegt vaak iets over wat je voelt en denkt. Daardoor denken mensen ook te weten wat jij denkt of voelt omdat je je zo gedraagt, maar dat klopt niet altijd. [...] Soms gedraag je je ook anders dan hoe je je voelt of wat je denkt. Dat heb je geleerd. Je neefje van twee jaar dat op het familiefeest luid zegt dat het eten vies is, vindt iedereen nog schattig, maar dat mag je niet meer doen als je acht bent. Dan kijkt je moeder je berispelend aan, en dan prop je het goedje in je mond en hoop je dat je het met een flinke slok water kan doorslikken. Luid huilen en plat op de grond liggen en met je vuisten slaan mag ook niet. Of tenminste niet meer vanaf een bepaalde leeftijd. 'Je bent nu al zes,' zeggen je ouders dan. Alsof je daarmee plots moet weten wat mag en wat niet meer mag.

Er zijn dus allerlei regels. Wat die regels precies zijn is niet altijd duidelijk. Ze staan niet opgeschreven en toch lijken veel mensen ze te weten. Ze verschillen ook van land tot land, van familie tot familie, van leerkracht tot leerkracht. Ze veranderen in de loop der tijd en ze zijn zelfs vaak anders voor meisjes dan voor jongens.

UIT: 'PSSST. HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJESBOEK OVER PSYCHISCHE... EUH... JE WEET WEL.'





## Normaal of niet normaal?

Ken je zelf ook zulke 'regels'?

Wat vind jij 'normaal' voor jongens maar niet voor meisjes?

Wat is nu normaal maar was dat vroeger niet?

### Wat vind jij 'normaal'?

Deel de kaartjes met de verschillende situaties in 'normaal' en 'niet normaal'.

Ga met elkaar in gesprek.

Deze uitdrukkingen kunnen je helpen.

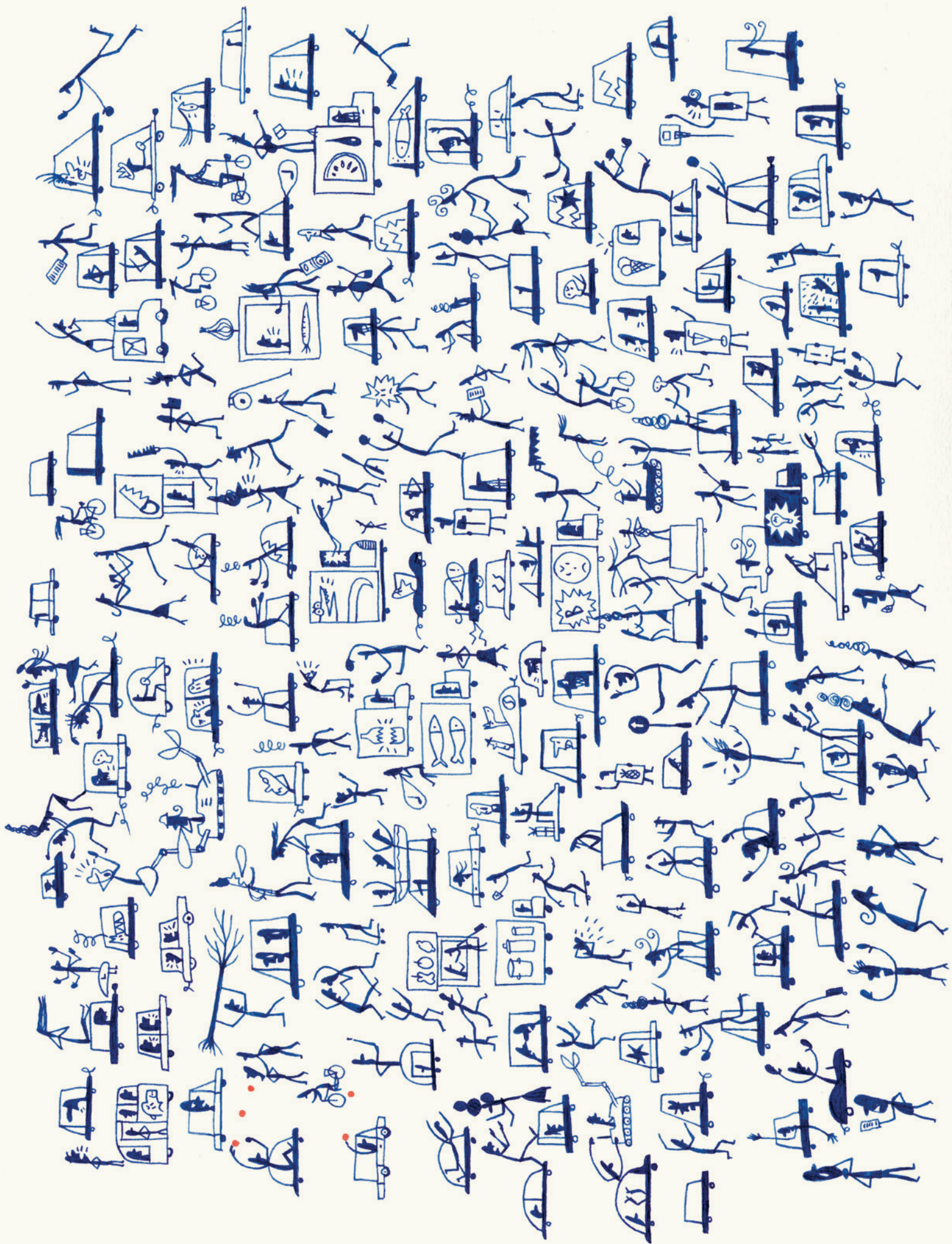
**Ik ga (niet) akkoord met**

**Ik ben het (niet) eens**

**Naar mijn mening**

**Ik vind ... enerzijds... anderzijds ...**





# Storend

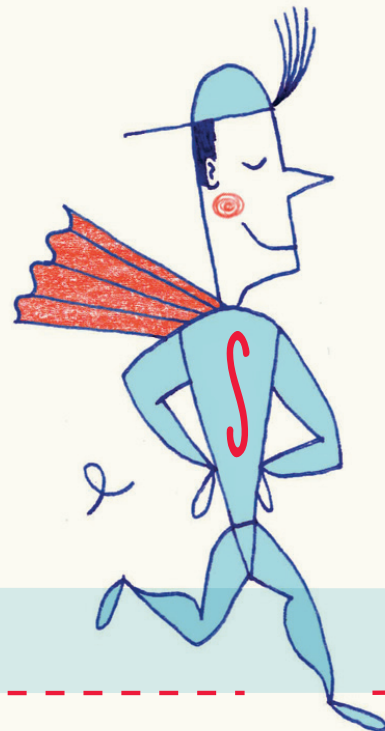
Hoewel het niet makkelijk is om te zeggen wat 'normaal' of niet normaal' is, is het ook belangrijk dat er regels zijn en dat we ons niet altijd zomaar gedragen zoals we zouden willen.

Wat zou er gebeuren als iedereen zomaar zou doen en zeggen wat hij of zij dacht of voelde?

## Bekijk de tekening.

Welk gedrag vind jij echt storend?

Heb je het zelf al eens meegemaakt?



## Super Slimme Simons

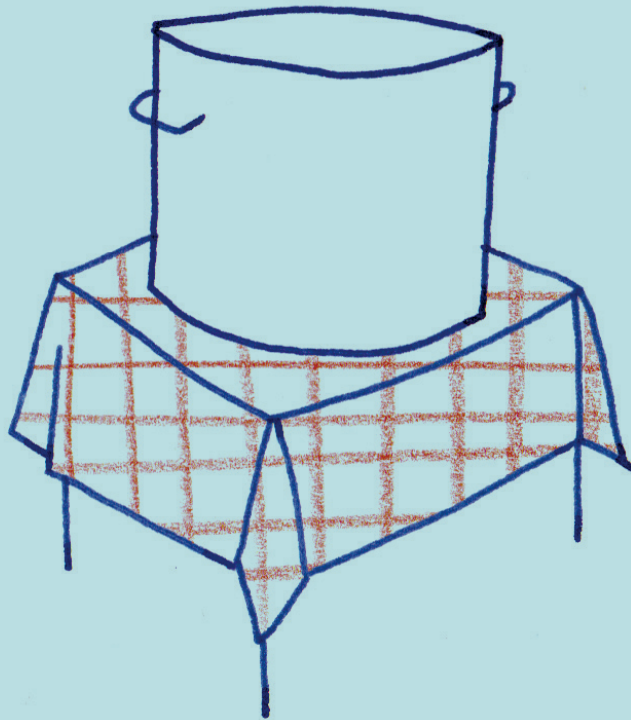
### Maakeenslimmeindrukopjeoudersonthoudbriefje

- Je kan uitleggen dat er een aantal, vaak ongeschreven, regels zijn die ervoor zorgen dat mensen zeggen dat iets 'normaal' of 'niet normaal' is.
- Je kan je mening geven over wat jij zelf normaal of niet normaal vindt.
- Je kan uitleggen dat die regels ook soms nodig zijn.



04

# De kookpot





## Ken je nog dat rode steentje?

En wanneer wordt zo een steentje of dingetje nu een psychisch probleem?



Psychische problemen zijn problemen met je gevoelens, je gedachten of je gedrag. Wat je voelt, wat je denkt of de manier waarop je je gedraagt zorgt ervoor dat je even, of soms langer, niet meer de gewone dingen van elke dag kan doen. Zo kan je bijvoorbeeld niet meer goed opletten in de klas, of beleef je geen plezier meer aan spelen, of kan je niet meer goed eten, of werken of sporten omdat je zo verdrietig, boos of bang bent. Of omdat je alleen nog maar aan één ding kan denken of aan veel te veel dingen of aan alle dingen tegelijkertijd. Of omdat je maar niet kan blijven stilzitten of dingen doet zonder nadenken.

Je kan zelf merken dat het niet zo goed met je gaat, je hebt er echt wel last van. Het stoort jou. Daarom noemen ze het soms ook een 'stoornis'. Maar ook andere mensen kunnen zich zorgen over je maken. Zij kijken naar hoe je je gedraagt en wat jij vertelt over wat je voelt en denkt. Maar wat er precies allemaal in je hoofd omgaat, weten ze niet. Dat maakt het moeilijk.

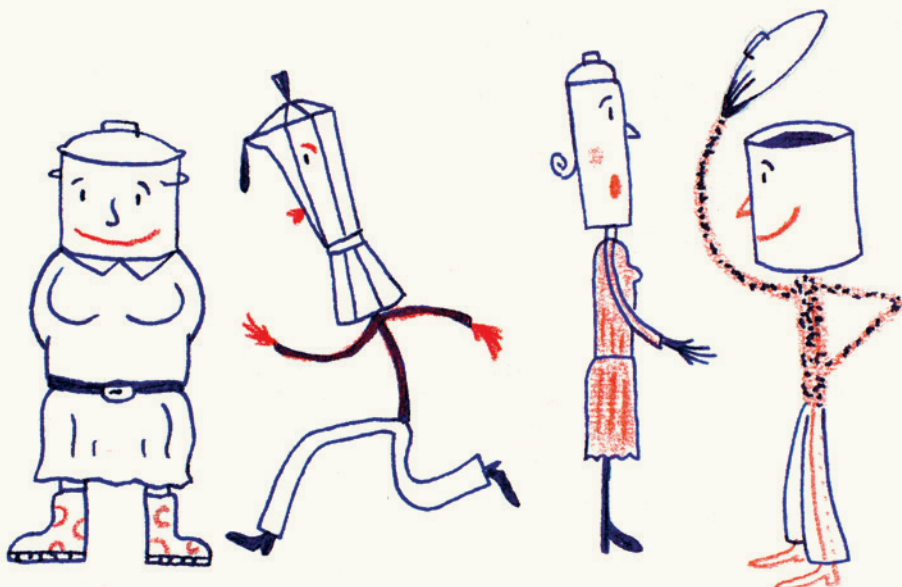
UIT: 'PSSST. HET GROTE WEEETJES EN NIET WEEETJESBOEK OVER PSYCHISCHE... EUH... JE WEEET WEL.'

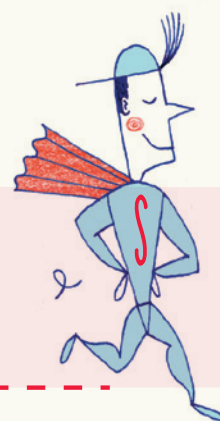
## Misschien kunnen we het een beetje vergelijken met een kookpot.

Luister goed naar wat je leerkracht je vertelt.

Dat moet je trouwens altijd doen, 'goed luisteren naar je leerkracht', want jouw leerkracht is echt supercool en heeft altijd gelijk. 😊

Ga nu met de opdracht aan de slag.





## Super Slimme Simons

### Maakeenslimmeindrukopjeoudersonthoudbriefje

- Je kan uitleggen waar psychische problemen vandaan komen. De kookpot kan je daarbij helpen.
- Je kan de ervaringen die misschien in jouw kookpot zitten opschrijven. (Die ervaringen kan je ook delen met je ouders als je wil.)
- Je kan opschrijven wat jouw talenten zijn.

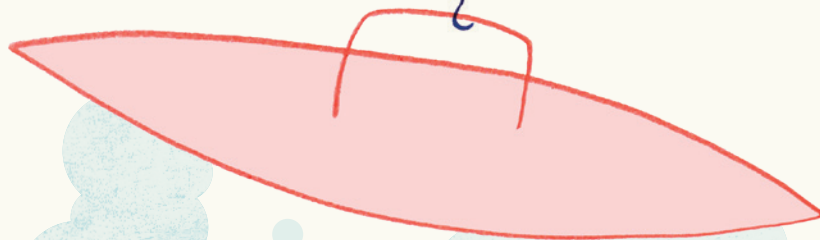


# Pssst!

## overkookgevaar



Soms kook je over. Hard, met veel lawaai, of misschien heel stil zonder dat iemand het ziet.



Je lichaam is een beetje als de kookpot.

Er zijn ook lichamelijke oorzaken die meebepalen hoe snel je kookpot kan overkoken. Helaas weten we daar nog niet alles over.



In de kookpot zitten je ervaringen. Je verdriet, je boosheid... Die pruttelen op jouw vuur.



Je vuur kan hard of wat zachter branden. Slaap- en eetgewoonten, sport en stress, hoe je dagelijks leeft bepalen mee hoe hard jouw vuur brandt.

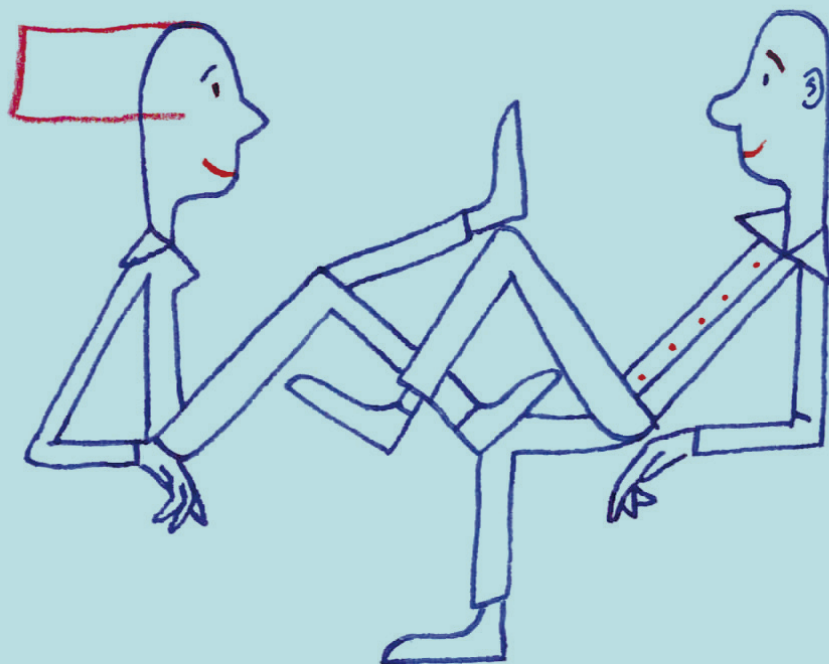
## Wat kan je doen?

Zorg goed voor jezelf en jouw vuur. Haal het deksel van je kookpot en PRAAT erover.



# 05

## Praat erover



# Wat kan je doen?

Als je psychische problemen hebt of ze wil voorkomen dan zijn er een aantal zaken die je kan doen. Je kan ervoor zorgen dat je vuurtje laag blijft.

## Hoe doe jij dat?

.....

.....

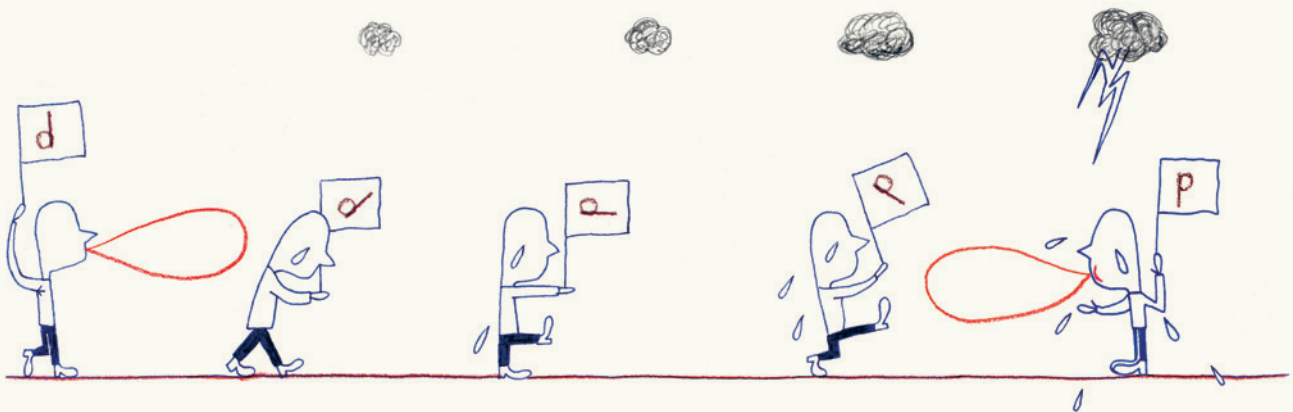
.....

.....

.....

De gouden regel is:

**Praat erover**



Of als je niet zo goed bent in praten  
kan je het ook **schrijven, tekenen of zingen.**

Zullen we dat dan maar doen?



# Pssst Klik

Heb ik je aandacht even  
Ja, luister nu heel goed  
Ik wil je iets vertellen  
Maar ik weet niet hoe het moet

Ied'reen lijkt gelukkig  
En ied'reen lijkt zo blij  
En ik, ik ben gebroken  
Maar dat zie je niet aan mij

Want ik lach en spring en da-ans  
En ik ga maar lekker door  
En ik post de leukste foto's  
Maar niemand die me hoort.

**En ik zeg, hé pssst klik kus ha**  
**Het gaat met mij niet goed met mij**  
**En dus zeg ik, hé pssst klik kus ha**  
**'k Heb niets meer op een rij**

Maar ik doe steeds alsof  
Vind alles leuk en tof  
En niemand die echt ziet hoe 't met me gaat  
Dus zeg ik, hé pssst klik kus ha  
Maar niemand die echt ziet hoe 't met me gaat

Als vrienden me dan vragen  
Hoe het met me gaat  
Dan zeg ik alles goed  
Omdat geen mens erover praat

Ik heb geleerd te zwijgen  
Krik krak en mondje toe  
Maar het stapelt op vanbinnen  
En dan word ik het zo moe.

## Refrein

Dus druk ik nu op pauze  
't Is even echt teveel  
Als ik je zou vertrouwen  
En mijn problemen deel  
Voor mij geen schone schijn meer  
Ik wil op Instagram  
Voortaan gewoon mezelf zijn  
This is who I am. Het gaat niet goed met mij

**En ik zeg, hé pssst klik kus ha**  
**'k Heb niets meer op een rij**  
**En dus zeg ik, hé pssst klik kus ha**  
**Ben echt niet altijd blij.**

Maar ik doe steeds alsof  
Vind alles leuk en tof  
En niemand die echt ziet hoe 't met me gaat  
Dus zeg ik, hé pssst klik kus ha  
Je voelt je beter als je erover praat.



TEKST: BRENDA FROYEN  
MUZIEK: BRENDA FROYEN EN ALAIN VANDE PUTTE

# Pssst!

## Lessenpakket

### Bestaat uit:

- een lessenpakket voor leerlingen
- een handleiding
- een infographic – poster (afprintbaar op A3)
- het Pssst! lied

**Auteur:** Brenda Froyen

**Illustraties:** Tom Schoonoghe

**Vormgeving:** Sofi Van Hauwe

---

In het lessenpakket wordt regelmatig verwezen naar het boek 'Pssst! Het grote weetjes en niet weetjes boek over psychische euh... je weet wel' door Brenda Froyen & Tom Schoonoghe. Uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.

<https://borgerhoff-lamberigts.be/boeken/pssst>

Je opmerkingen en vragen over het lessenpakket of boek kan je mailen naar: [Pssst.boek@gmail.com](mailto:Pssst.boek@gmail.com)

Check ook ons **You tube kanaal PSSST!**



---

Alle onderdelen van het lessenpakket zijn auteursrechterlijk beschermd. Ze mogen wel gekopieerd en afgedrukt worden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming aangepast worden. Indien verwezen wordt naar de inhoud in andere contexten is een bronvermelding vanzelfsprekend vereist.

©Brenda Froyen, Moerbeke 2019

De productie van het lied werd gesponsord door **Tim Tronckoe Photography** in samenwerking met Psychosenet België, [www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be)

Dit lessenpakket is mogelijk gemaakt met de financiële steun van de **Socialrun**.