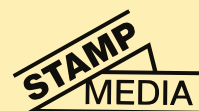




**Lesvoorbereiding
voor leerkrachten**



Lesvoorbereiding

Deel 1

Duur

Aanpak

Doel

10 minuten

**Introduceren van de les en het thema “verborgen ziektes”:
Even stilstaan bij jezelf – Klassikaal**

Vertel dat het vandaag gaat over **onzichtbaar ziek** zijn: Het thema van De Warmste Week. “Het gaat over mensen die ziek zijn, ook al zie je dat niet aan de buitenkant.”

Vertel dat sommige leerlingen of mensen in hun omgeving hier misschien ervaring mee hebben, en dat het belangrijk is om daar met **respect en openheid** over te praten.

Vertel dat onzichtbare ziekten niet alleen onzichtbaar zijn omdat je ze lichamelijk niet ziet.

“Ze worden ook vaak verborgen gehouden door sociale verwachtingen en taboes. Aandoeningen zoals een depressie of chronische vermoeidheid worden niet altijd serieus genomen, waardoor mensen ze liever stilhouden.

Daarnaast zijn mensen met onzichtbare ziekten vaak **minder zichtbaar in het dagelijkse leven**, omdat onze maatschappij niet altijd is afgestemd op hun noden. Denk aan: activiteiten of lessen die te veel energie vragen, weinig rustplekken, weinig flexibiliteit op school of werk of het idee dat iedereen altijd maar moet ‘functioneren’.

Daardoor vallen ze sneller weg in toegankelijkheid en inclusiviteit: ze zijn er wél, maar je ziet hen minder omdat veel situaties voor hen moeilijker bereikbaar of haalbaar zijn. Hun kwetsbaarheid blijft daardoor makkelijk verborgen.”

Stel daarna de vraag:

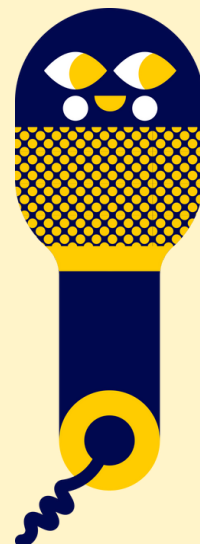
Waarom denken jullie dat sommige ziekten verborgen blijven?

De basisafspraken:

- Niets is verkeerd of fout.
- Iedereen beslist zelf wat hij of zij wil delen.
- We luisteren altijd naar elkaar.
- Durf ruimte in te nemen.
- Laat ruimte voor een ander.

De leerlingen zijn bekend met het thema en het doel van de les.

De leerlingen begrijpen dat onzichtbaar ziek zijn verschillende vormen kan aannemen, staan stil bij hun eigen ervaringen en leren er op een respectvolle en open manier over praten.



Duur**Aanpak****Doel**

- Val nooit iemand persoonlijk aan, maar blijf bij het onderwerp.
- Als je je ergens niet prettig bij voelt, geef je dit aan.
- Als het gaat om iemand die je medeleerlingen kennen of kunnen herkennen, praten we niet over iemands ziekte of kwetsbaarheid zonder toestemming. Wanneer het over iemand uit je eigen omgeving gaat, hoef je geen namen te noemen of details die die persoon herkenbaar maken.
- Iedereen heeft het recht om zelf te bepalen wat er gedeeld wordt over hun gezondheid, zichtbaar of onzichtbaar.



Geef hen het werkblad uit **bijlage 1**.

Vertel dat deze oefening dient om stil te staan bij hoe ieder van ons omgaat met kwetsbaarheid, bij zichzelf of bij anderen.

Vraag de leerlingen na het beantwoorden van de vragen of ze iets willen delen of niet.

15 minuten

Het netwerk van pijn: het onzichtbare spinnenweb – Klassikaal

Schrijf de woorden “onzichtbaar ziek” in het midden van het bord. Vertel dat de klas samen gaat onderzoeken wat dat allemaal kan betekenen.

Geef elke leerling **2 à 3 post-its**. Vraag de leerlingen om voorbeelden op te schrijven van onzichtbare ziekten of aandoeningen. Laat ze de post-its op het bord plakken, door elkaar.

Vraag de klas:

- “Zien jullie bepaalde groepen of soorten aandoeningen?”
- “Welke lijken bij elkaar te horen?”

Laat de leerlingen eerst zelf proberen om verbanden te leggen tussen de post-its.

Ze kunnen bijvoorbeeld opmerken dat sommige aandoeningen aangeboren zijn, andere altijd aanwezig zijn, weer andere in periodes of aanvallen komen, of dat sommige ziekten vooral te maken hebben met energieniveaus en vermoeidheid.

Als ze het moeilijk vinden, stuur je licht bij.

Deel **bijlage 2** uit voor meer achtergrondinformatie bij de uitleg.

De leerlingen verkennen wat onzichtbaar ziek zijn kan betekenen. Ze leren verschillende vormen kennen: mentale en chronische. Ze begrijpen dat ziek zijn niet altijd zichtbaar is aan de buitenkant.



Duur**Aanpak****Doel**

Introduceer twee brede groepen:

Mentale gezondheid (bv. depressie, angst, eetstoornissen, burn-out, PTSS)

“Dit gaat over hoe iemand denkt, voelt en stress verwerkt. Soms raakt dit langdurig uit balans. Je ziet dat niet aan de buitenkant, maar het kan iemand sterk beïnvloeden.”

Fysieke aandoeningen (bv. chronische ziekten, auto-immuunziekten, migraine, fibromyalgie, endometriose, long covid)

“Dit gaat over ziekten die energie, pijn of lichamelijke functies beïnvloeden. Ook dat zie je niet altijd: veel mensen functioneren ‘normaal’, terwijl ze eigenlijk voortdurend pijn of uitputting ervaren.”



20 minuten

Zichtbaar onzichtbaar: Jongeren aan het woord – Groepjes van 2 à 3

Vertel dat de klas nu zal luisteren naar jongeren die zelf onzichtbaar ziek zijn. Verdeel de klas in groepjes en geef elk groepje een mediabron (zie **Bijlage 3**). Elk groepje leest, bekijkt of luistert (deels) de mediabron.

De leerlingen beantwoorden de vragen uit **bijlage 4**. Nodig leerlingen uit om iets te delen als ze dat willen, zonder verplichting.

De leerlingen beluisteren en analyseren getuigenissen. Ze leren hun verhalen begrijpen en verwoorden wat hen daarin opvalt of raakt.



5 minuten

Woordenstorm – Klassikaal

Vraag iedereen om te denken aan **één woord** dat bij hen blijft hangen na de verhalen van vandaag.

Loop door de klas en laat iedereen dat woord hardop zeggen (zonder uitleg of discussie).

Dat kan “moe”, “moedig”, “oneerlijk”, “kracht”, “rust”, “onbegrip”... zijn.

Zo ontstaat een kleine woordenstroom door de klas.

Leg uit dat deze woordenstorm het vertrekpunt vormt voor de volgende les. Daarin kruipen de leerlingen in de huid van iemand met een onzichtbare ziekte.

De leerlingen verwoorden in één woord wat de les bij hen heeft losgemaakt. Ze benoemen gevoelens en indrukken.

Lesvoorbereiding

Deel 2

Duur

Aanpak

Doel

5 minuten

Leerlingen reflecteren op de vorige les - Klassikaal

Herinner de klas aan de vorige les over jongeren die onzichtbaar ziek zijn.

Start het gesprek met enkele korte vragen,

Bijvoorbeeld:

- Wat herinner je je nog van de verhalen van jongeren die onzichtbaar ziek zijn?
- Ben je het sindsdien ergens tegengekomen: in je omgeving, op sociale media of in het nieuws?
- Kijk je er nu anders naar dan voordien? Waarom wel of niet?
- Herken je situaties waarin iemand zich slecht voelde zonder dat anderen dat zagen?

Gebruik enkele korte reacties om te peilen naar de sfeer en benadruk dat er geen juiste of foute antwoorden zijn.

Leg uit dat de klas vandaag verder werkt rond **zichtbaarheid**: hoe kan je een onzichtbare ziekte uitleggen of zichtbaar maken voor anderen via sociale media? Vertel erbij waarom dit belangrijk is: door zulke aandoeningen zichtbaar te maken, vergroten we begrip en bewustwording. En bewustwording helpt om onzichtbare ziekten te normaliseren, taboes te doorbreken en meer aanvaarding te creëren.

De leerlingen reflecteren over de verworven kennis en meningen en verbinden de verhalen van jongeren die onzichtbaar ziek zijn met hun eigen leefwereld.

25 minuten

Kruip in de huid: maak het zichtbaar – Groepjes van 3 à 4

Leg uit dat elk groepje een **sociale-mediapost** maakt vanuit het perspectief van een **fictief personage**. Dat personage leeft met een onzichtbare ziekte die het groepje zelf kiest. Ze verzinnen dus een karakter, met een naam, achtergrond en enkele dagelijkse uitdagingen.

Indien nodig kunnen ze AI gebruiken om hun personage vorm te geven of inspiratie te vinden voor realistische ervaringen.

De leerlingen verplaatsen zich in de leefwereld van iemand met een onzichtbare ziekte.

Duur**Aanpak****Doel**

Elke **sociale-mediapost** bestaat uit **minstens vier slides** die uitleg geeft over één onzichtbare ziekte van hun personage die ze **zelf kiezen**. Ze mogen er ook een (zelf-opgenomen) **video** in verwerken.

Ze gebruiken hiervoor Canva of een ander programma dat ze kennen (PowerPoint, Google Slides, Instagram Drafts...).

Benadruk dat dit altijd respectvol moet gebeuren.

Het gaat niet om grappen maken of overdrijven, maar om op een zorgvuldige manier te tonen hoe iemand kan leven met een onzichtbare ziekte.

Laat hen weten dat ze stereotypes, clichés en karikaturen moeten vermijden, en alleen situaties gebruiken die realistisch en empathisch zijn.

De leerlingen gebruiken **bijlage 5** als leidraad voor de opdracht.

Ze gebruiken creatieve en digitale vaardigheden om via sociale media op een duidelijke en empathische manier uit te leggen wat de ziekte inhoudt, hoe het voelt om ermee te leven en hoe anderen begrip kunnen tonen.



10 minuten

Van slide tot inzicht: een fysieke scrollsessie - Klassikaal

Aanpak: Laat de groepjes hun post tonen op hun laptop of projecteren in de klas.

Organiseer een **scrollsessie**: de leerlingen wandelen of wisselen van plaats en bekijken elkaars werk alsof ze door Instagram swipen.

Laat elk groepje één post kiezen die hem of haar het meest raakte of waaruit ze iets leerde.

Voorbeeld vragen:

- Wat maakte die post sterk of juist minder sterk?
- Welke post of boodschap van een klasgenoot raakte jou het meest? Waarom?
- Wat leerde je van de andere post dat je nog niet wist?
- Hoe zorgden ze ervoor dat je wilde blijven kijken of lezen?
- Wat was moeilijk aan het uitleggen van iets dat je niet ziet?
- Wat heb je geleerd over hoe je empathie en informatie kunt combineren online?
- Hoe kunnen we sociale media gebruiken om meer begrip te creëren voor mensen die onzichtbaar ziek zijn?

De leerlingen bekijken en bespreken elkaars sociale-mediaposts. Ze reflecteren kritisch en respectvol op inhoud, vorm en impact en ontdekken hoe sociale media kunnen bijdragen aan meer begrip en zichtbaarheid.



Duur**Aanpak****Doel**

10 minuten

Laatste round-up –klassikaal

Vraag de leerlingen om even na te denken over wat ze vandaag gemaakt en gezien hebben.

Leg uit dat jullie samen willen stilstaan bij wat hen is bijgebleven.

Maak een spreekronde waarin iedereen één korte zin deelt. Schrijf op het bord als startzinnen:

“Wat mij het meest raakte, was...”

“Ik besef nu dat...”

“Ik zou willen dat anderen begrijpen dat...”

Iedereen mag één van deze zinnen afmaken.

Het hoeft niet perfect te zijn, het gaat om wat hen bijblijft.

Sluit de les af door te benadrukken dat de posts en gesprekken samen tonen dat onzichtbaar ziek zijn wél zichtbaar kan worden wanneer je luistert, vraagt en probeert te begrijpen.

Leg uit dat zichtbaarheid nodig is omdat veel van deze aandoeningen verborgen blijven door taboes, misverstanden en sociale verwachtingen. Juist omdat ze complex, persoonlijk of moeilijk te behandelen zijn, worden ze vaak weggeduwd of stilgehouden.

Benadruk dat het herkennen van die maatschappelijke stilte even belangrijk is als het tonen van empathie: door dit bespreekbaar te maken, doorbreek je het idee dat deze ziekten “lastig” zijn en geef je ze de ruimte en aandacht die ze verdienen.

De leerlingen reflecteren op wat ze geleerd en gevoeld hebben tijdens de les.

