

**LESSENPAKKET**  
secundair onderwijs



# **WAS ik MAAR EEN MUIS**

Niels Stoomboot Boutsen

Beste leerkracht(en)

Jullie komen binnenkort naar de voorstelling 'Was ik maar een muis' van Niels Stoomboot Boutsen over de jeugdhulp. Boutsen schreef 2 jaar lang liedjes met jongeren die niet meer thuis mogen of kunnen wonen. Aan de hand van liedjes vertelt hij hoe het voor hem is geweest om in de wereld van de jeugdhulp te vertoeven.

Na de voorstelling volgt er een debat over de jeugdhulp. Boutsen wordt daarin bijgestaan door een moderator en een ervaringsdeskundige. Zij bespreken de voorstelling en beantwoorden graag vragen van leerlingen. Die mogen tijdens de voorstelling opborrelen, maar beter is om ze vooraf in te sturen. Op die manier kan de moderator het debat in goede banen leiden.

Om samen in debat te gaan is er dit lessenpakket. Het bestaat uit tien thema's die van ver of van dichtbij te maken hebben met de jeugdhulp en de voorstelling. Ze zijn op maat gemaakt van verschillende vakken. Op die manier kan de

voorstelling langs verschillende invalshoeken bekeken en voorbereid worden. Dit lessenpakket is gemaakt voor alle graden en alle jaren. Soms werd de inhoud gediversifieerd, soms de vragen.

Bij elk thema staat bij welk vak het kan worden ingezet. Dit lessenpakket is een aanzet om het over de jeugdhulp te hebben. Elk onderdeel kan gebruikt worden en staat ook los van elkaar.

Bij de laatste metingen bleek dat 1 op 20 jongeren in aanraking komt met de jeugdhulp. Dat zijn officiële cijfers. Het aantal jongeren dat worstelt ligt veel hoger. Daar wil 'Was ik maar een muis' een debat over openen. Deel dit lessenpakket met uw collega's, ga het gesprek aan en geniet van de voorstelling.

**Vragen moeten opgestuurd worden naar [muis@stoomboot.be](mailto:muis@stoomboot.be) ten laatste een dag voor de voorstelling.**



Beste leerling

Fijn dat je binnenkort naar de voorstelling over jeugdhulp gaat kijken. In deze bundel vind je allerlei informatie en opdrachten die je helpen om je goed voor te bereiden op wat je gaat zien én om er daarna nog verder over na te denken.

Ik ga het hebben over jongeren die het moeilijk hebben. Jongeren die te maken krijgen met jeugdhulp, omdat er thuis, op school of in zichzelf dingen spelen die niet vanzelf oplossen. Misschien herken je er iets van, misschien is het voor jou helemaal nieuw. Wat belangrijk is: we kijken ernaar met open ogen.

In deze bundel vind je uitleg over wat jeugdhulp precies is, verhalen van jongeren uit de praktijk en vragen en opdrachten om met je klas over door te praten. En dat is belangrijk omdat we in een wereld leven waarin niet iedereen dezelfde kansen heeft.

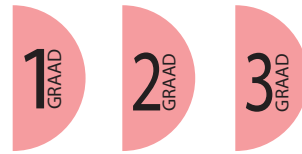
Omdat het waardevol is om stil te staan bij het leven van anderen – zeker als ze het moeilijk hebben. Door te luisteren, te kijken en te praten, leren we elkaar beter begrijpen. En wie weet leer je ook iets over jezelf.

Graag ga ik na de voorstelling met jullie in debat over de vragen die de voorstelling oproept. Vragen mogen op het moment zelf opborrelen, maar je kan ze ook op voorhand insturen. Je leerkrachten bundelen de vragen en na de voorstelling komen ze zeker aan bod.

Warme groet

Niels Stoomboot Boutsen





Bekijk de website van de overheid over de jeugdhulp.



### Wat is jeugdhulp?

Soms gebeurt er iets in je leven waardoor je je niet goed voelt. Misschien heb je ruzie thuis, voel je je verdrietig zonder duidelijke reden, of loopt het moeilijk op school of met je vrienden. Jeugdhulp is er om jou te helpen als je ergens mee zit. Je hoeft niet altijd zelf om hulp te vragen: ook je ouders, school of iemand anders kan dat doen. Je komt dan terecht bij mensen die goed kunnen luisteren en samen met jou zoeken naar een oplossing. Dat kan door een gesprek, begeleiding thuis, of zelfs even ergens anders wonen als dat nodig is.

Jeugdhulp is er niet om je te straffen, maar om ervoor te zorgen dat jij je beter voelt en weer vooruit kunt.

En belangrijk:  
jouw mening telt!

- Heb jij al eens meegemaakt dat je hulp nodig had, maar niet goed wist bij wie je terecht kon?
- Wat zou jij doen als een vriend(in) je vertelt dat hij of zij het moeilijk heeft thuis?

### Wat houdt jeugdhulp in?

Jeugdhulp is hulp voor jongeren die moeilijkheden ervaren in hun leven. Dat kunnen kleine of grote problemen zijn: stress thuis, een ouder die ziek is, ruzie, pesten, moeilijkheden met jezelf of je gevoelens. Soms lukt het dan niet meer om alles alleen aan te pakken. Jeugdhulp zorgt ervoor dat je er niet alleen voor staat.

Hulpverleners luisteren naar jouw verhaal en zoeken samen met jou en je omgeving naar oplossingen. Die hulp kan op verschillende manieren: via gesprekken, ondersteuning thuis, hulp op school of in je vrije

tijd, of zelfs tijdelijk verblijf op een andere plek als het thuis niet veilig is. Het belangrijkste is dat de hulp afgestemd wordt op wat jij nodig hebt, en dat je zelf ook mag meedenken en beslissen. Je staat er niet alleen voor – jeugdhulp is er om jou sterker te maken.

- Vind jij dat jongeren genoeg inspraak krijgen in de hulp die ze krijgen? Waarom (niet)?
- Denk jij dat goede jeugdhulp echt een verschil kan maken in iemands leven?

### Wat betekent jeugdhulp voor jou?

Jeugdhulp is een netwerk van diensten en mensen die jongeren ondersteunen wanneer ze geconfronteerd worden met uitdagingen in hun leven. Of het nu gaat om relationele problemen thuis, psychische moeilijkheden, conflicten met justitie of schooluitval — jeugdhulp zoekt mee naar manieren om jouw situatie te verbeteren. Het gaat niet om één vaste vorm van hulp: jeugdhulp past zich aan jouw situatie aan. Dat kan gaan van ambulante begeleiding tot intensieve hulpverlening in een voorziening. Jeugdhulp werkt samen met jou, je gezin en eventueel andere betrokkenen. Jouw stem is belangrijk en je hebt rechten, zoals inspraak, privacy en begeleiding op maat. De bedoeling is dat je grip

krijgt op je leven en sterker in je schoenen komt te staan, zodat je op termijn zelfstandig verder kunt. Jeugdhulp is er niet om je leven over te nemen, maar om je te ondersteunen op een manier die voor jou werkt.

- Hoe belangrijk vind jij het dat je zelf kunt meebeslissen over welke hulp je krijgt?
- Denk je dat er nog drempels zijn voor jongeren om hulp te zoeken? Welke, en hoe kunnen die verminderd worden?

# 2

## MIJN JEUGDRECHTER Algemene vakken



### Kijk naar de tweede aflevering van de VRT Canvas reeks 'Mijn jeugdrechter'.

De tweede aflevering van 'Mijn jeugdrechter' volgt Raia (12) en haar tweelingbroertjes Mathias en Levy (6) nadat hun moeder werd opgesloten in de gevangenis en zij onder toezicht van de jeugdrechter terecht kwamen. Ze werden geplaatst in Huize Sint Vincentius, een residentiële voorziening waar kinderen worden opgevangen wanneer thuis wonen tijdelijk niet mogelijk is.

De aflevering laat zien hoe zij, samen met journaliste Phara de Aguirre, hun dossier inkijken in de jeugdrechtbank van Brussel. Ze vertellen open en eerlijk over de emotionele impact van hun plaatsing en hoe ze de hulpverlening hebben ervaren. De aflevering maakt duidelijk hoe complex thuissituaties kunnen zijn en benadrukt de belangrijke, maar ook moeilijke rol van de jeugdrechter.

1  
GRAAD

- Hoe zou jij je voelen als je niet meer thuis kon wonen en ergens anders moest verblijven?
- Wat denk je dat een jeugdrechter doet om kinderen te helpen?

2  
GRAAD

- Vind jij het belangrijk dat kinderen hun verhaal kunnen vertellen aan de jeugdrechter? Waarom?
- Hoe zou je reageren als een vriend(in) uit huis geplaatst wordt? Wat zou je voor die persoon kunnen betekenen?

3  
GRAAD

- Denk je dat jongeren genoeg worden betrokken bij beslissingen in de jeugdhulp? Waarom wel of niet?
- Wat vind jij van het idee dat een rechter beslist of je thuis mag blijven wonen of niet?



Niels Stoomboot Boutsen maakte een podcast waarin hij in gesprek ging met een jeugdrechter. Ontdek deze aflevering en meer!

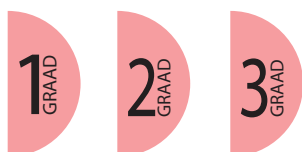


Niels Stoomboot Boutsen maakte een podcast waarin hij in gesprek ging met iemand die in de jeugdhulp verbleef. Ontdek deze aflevering en meer!

## Lees het artikel en bekijk de video over Zwangere Guy op de warmste week

De Belgische rapper Zwangere Guy gaf op 23 december 2023 een bijzonder optreden in Brugge om De Warmste Week af te sluiten. De Warmste Week is een jaarlijkse solidariteitsactie van VRT waarbij geld wordt ingezameld voor een goed doel. In 2023 was het thema opgroeien zonder zorgen, met aandacht voor kinderen en jongeren die het moeilijk hebben. Zwangere Guy vertelde op het podium hoe belangrijk jeugdhulp voor hem is geweest. Hij bedankte onder andere zijn oude leerkrachten, jeugdwerkers en vrienden.

Zonder hun steun, zei hij, had hij het waarschijnlijk niet zo ver geschopt. Zijn persoonlijke verhaal maakte het optreden erg ontroerend voor het publiek. De Brusselse rapper groeide op in een moeilijke thuissituatie en vond veel steun bij zijn jeugdhuisverantwoordelijke. Daarom is het thema 'opgroeien zonder zorgen' voor hem extra belangrijk. Zijn persoonlijk verhaal en dankbaarheid maakten het optreden tot een emotioneel hoogtepunt van De Warmste Week.



## Maak kleine groepjes en ga in gesprek over de volgende vragen.

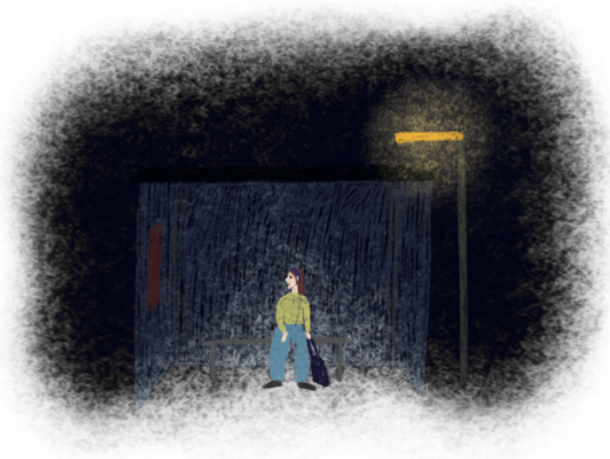
- Kan muziek een verschil maken in het leven van jongeren in moeilijke situaties?
- Zijn bekende mensen zoals Zwangere Guy goede rolmodellen (voor jongeren)?
- Is het de taak van de overheid of van de samenleving om op te groeien zonder zorgen?
- Moet iedereen gelijke kansen krijgen, of is het aan jezelf om iets van je leven te maken?
- Helpt een actie zoals De Warmste Week echt, of is het vooral symbolisch?
- Moeten scholen meer aandacht besteden aan mentale gezondheid en persoonlijke verhalen van leerlingen?

## UITBREIDING: DEBAT VOOR TWEEDE EN DERDE GRAAD

Bekijk de trailer van Putain en de eerste aflevering.

De Belgische dramareeks Putain (2024) vertelt het verhaal van Gigi, een 17-jarige jongen uit Brussel die zijn thuis ontvlucht wanneer zijn moeder opnieuw een relatie begint met haar ex, met wie ze in het verleden een drugsverslaving deelde. Gigi stelt haar voor een ultimatum: hij of haar partner. Wanneer ze weigert te kiezen, besluit Gigi het huis te verlaten. Hij zoekt steun bij zijn vrienden en probeert zijn weg te vinden in de harde realiteit van de stad.

De serie werd bedacht door rapper Zwangere Guy (Gorik van Oudheusden) en schrijver Frederik Daem. Hoewel het verhaal fictief is, is het deels geïnspireerd op de jeugd van Zwangere Guy. Hij speelt ook een rol in de serie als Gigi's vader, een afwezig en problematisch figuur. Putain is een rauwe en authentieke kijk op het leven in Brussel, waarin thema's als armoede, verslaving, vriendschap en de zoektocht naar identiteit centraal staan. De serie werd goed ontvangen en is beschikbaar op Streamz.



- Wat zegt de serie Putain over de rol van ouders in het leven van jongeren?
- Had Gigi betere hulp kunnen krijgen als er sneller of anders was ingegrepen door jeugdhulp?
- Hoe realistisch vind je de manier waarop Putain opgroeien in moeilijke omstandigheden laat zien?
- Kan een serie als Putain bijdragen aan meer begrip voor jongeren in kwetsbare situaties?
- Is het belangrijk dat makers met een eigen ervaring, zoals Zwangere Guy, verhalen over jeugdhulp vertellen?
- Wat zouden scholen, hulpverleners of de overheid kunnen leren van de situaties in Putain?
- Wanneer moet jeugdhulp ingrijpen in een gezinssituatie – en wanneer is dat te vroeg of juist te laat?



# 4

## SKUNK Nederlands

Het boek Skunk van Geert Taghon is een aangrijpende roman over Taho, een 17-jarige jongen die opgroeit in een gezin waar alcohol, geweld en seks de hoofdrol spelen. Taho vertelt zijn verhaal en neemt de lezer mee door de donkere episodes van zijn jeugd: een verwaarloosde thuis, pesterijen op school en de harde realiteit van een jeugdinstelling.

Geert Taghon baseerde het boek op zijn ervaringen als hulpverlener in de jeugdpsychiatrie.

Hij wilde met Skunk laten zien dat achter elke jongere met extreem gedrag een verhaal schuilt, en dat het belangrijk is om verbinding te maken met deze jongeren.

Skunk is een confronterend boek dat de lezer uitnodigt om na te denken over de impact van verwaarlozing en geweld op jongeren en over de rol van jeugdhulp in hun leven. Koen Mortier maakte op basis van Skunk een film. En dan nu de eeuwige vraag: wat is beter, het boek of de film?

Het boek is geschreven in de ik-vorm en biedt een diepgaande blik in Tahos innerlijke wereld. Taghon, die jarenlang werkte in de forensische jeugdpsychiatrie, baseerde het verhaal op echte ervaringen van jongeren. Zijn doel was niet om een traditioneel hulpverleningsverhaal te vertellen, maar om de destructieve krachten en kwetsbaarheid van deze jongeren te tonen.

**Boek  
introspectief en literair**

Regisseur Koen Mortier koos voor een rauwe en visueel intense benadering. Hij wilde de harde realiteit van mishandelde jongeren tonen en voorkomen dat mensen wegstijgen. Mortier werkte met flashbacks om Tahos verleden te onthullen en gebruikte een verhoogde realiteit om de emoties en ervaringen van de personages te versterken.

**Film  
visueel intens en confronterend**

## BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- **Vertelperspectief**  
Het boek gebruikt de ik-vorm om Tahos gedachten en gevoelens te verkennen, terwijl de film een meer externe en visuele benadering hanteert.
- **Structuur**  
Het boek volgt een lineaire structuur, terwijl de film gebruikmaakt van flashbacks om het verhaal te vertellen.
- **Focus op personages**  
De film besteedt meer aandacht aan de begeleiders en hun worstelingen, terwijl het boek zich voornamelijk richt op Taho.
- **Emotionele impact**  
De film is explicieter en confronterender in het tonen van geweld en misbruik, wat zorgt voor een intense kijkervaring.

Beide versies bieden een indringende kijk op de uitdagingen waarmee jongeren in moeilijke omstandigheden worden geconfronteerd. Het boek biedt een diepgaande introspectie, terwijl de film de rauwe realiteit visueel en emotioneel overbrengt.

### 1 GRAAD

- Zou je liever het boek lezen of de film kijken? Waarom?
- Heb je intussen een ander beeld van jeugdhulp? Leg eens uit.

### 2 GRAAD

- Hoe eerlijk denk je dat boeken en films zijn over hoe jeugdhulp werkt in het echte leven?
- Helpen verhalen zoals Skunk om meer begrip te krijgen voor jongeren in de jeugdzorg, of versterken ze vooral de negatieve kanten?

### 3 GRAAD

- Welke verantwoordelijkheid hebben schrijvers en regisseurs als ze gevoelige onderwerpen zoals jeugdhulp verbeelden?
- Wat kan er gebeuren als we alleen extreme gevallen te zien krijgen in films en boeken over jeugdhulp?



Niels Stoomboot Boutsen maakte een podcast waarin hij in gesprek ging met iemand van het CLB en het JAC. Ontdek deze aflevering en meer!

## Kijk naar de film 'Entre les murs'.

De film *Entre les murs* (2008), internationaal bekend als *The Class*, is een Franse dramafilm geregisseerd door Laurent Cantet. De film is gebaseerd op de semi-autobiografische roman van François Bégaudeau, die zelf de hoofdrol speelt als leraar François Marin. Het verhaal volgt een schooljaar in een middelbare school in een multiculturele wijk van Parijs, waar Marin Franse taal en literatuur onderwijst aan een diverse groep leerlingen.

De film biedt een realistische kijk op de uitdagingen binnen het Franse onderwijssysteem, met thema's zoals culturele diversiteit en sociale ongelijkheid. Door het gebruik van een

documentaireachtige stijl en het inzetten van niet-professionele acteurs, waaronder echte studenten, slaagt de film erin een authentiek beeld te schetsen van het klaslokaal en de dynamiek tussen leraar en leerlingen.

*Entre les murs* werd bekroond met de Gouden Palm op het Filmfestival van Cannes in 2008 en werd genomineerd voor de Oscar voor Beste Buitenlandse Film. De film wordt geprezen om zijn eerlijke en genuanceerde weergave van het onderwijs en de maatschappelijke kwesties die daarmee samenhangen.

1  
GRAAD

- Wat vond je van de manier waarop de leraar met zijn klas omging? Wat deed hij goed, en wat kon beter?
- Denk je dat de leraar echt begreep wat er speelde in het leven van zijn leerlingen? Waarom wel of niet?

2  
GRAAD

- Wat zou jij doen als je in de schoenen van één van de leerlingen stond die problemen had met regels of schoolwerk?
- Waarom is het soms moeilijk voor jongeren om hun verhaal of problemen te delen met volwassenen?

3  
GRAAD

- Soms worden leerlingen gestraft of zelfs weggestuurd. Denk je dat dat altijd helpt? Wat zou een andere oplossing kunnen zijn?
- Verklaar de titel van de film.

# 5

## ENTRE LES MURS FR Frans



### Regardez le film 'Entre les murs'.

Le film *Entre les murs* (2008), connu à l'international sous le nom de *The Class*, est un drame français réalisé par Laurent Cantet. Le film est basé sur le roman semi-autobiographique de François Bégaudeau, qui joue lui-même le rôle principal, celui du professeur François Marin. L'histoire suit une année scolaire dans un collège situé dans un quartier multiculturel de Paris, où Marin enseigne le français et la littérature à un groupe d'élèves très divers. Le film offre un regard réaliste sur les défis du système éducatif français, avec des thèmes comme la diversité culturelle et les inégalités

sociales. Grâce à un style quasi documentaire et l'utilisation d'acteurs non professionnels, dont de vrais élèves, le film parvient à donner une image authentique de la salle de classe et de la dynamique entre professeur et élèves. *Entre les murs* a remporté la Palme d'Or au Festival de Cannes en 2008 et a été nommé à l'Oscar du Meilleur Film Étranger. Le film est salué pour sa représentation honnête et nuancée de l'enseignement et des questions sociétales qui l'entourent.

1  
GRAAD

- Que penses-tu de la manière dont le professeur interagit avec sa classe? Qu'a-t-il bien fait, et que pourrait-il améliorer?
- Penses-tu que le professeur comprenait vraiment ce que vivaient ses élèves dans leur vie personnelle? Pourquoi ou pourquoi pas?

2  
GRAAD

- Que ferais-tu si tu étais à la place d'un élève ayant des difficultés avec les règles ou le travail scolaire?
- Pourquoi est-il parfois difficile pour les jeunes de parler de leurs problèmes avec des adultes?

3  
GRAAD

- Parfois, des élèves sont punis ou même exclus. Penses-tu que cela aide toujours? Quelle autre solution proposerais-tu?
- Explique le titre du film.

# 6

## JEUGDHULP IN DE WERELD Aardrijkskunde



Niels Stoomboot Boutsen maakte een podcast waarin hij in gesprek ging met zijn vrouw over de impact van de jeugdhulp op zijn gezin. Ontdek deze aflevering en meer!

### Vlaanderen

Pleegzorg: 11.000 jongeren wonen tijdelijk bij een ander gezin.  
CAW: 7.000 jongeren krijgen hulp bij problemen thuis of op school.  
1Gezin1Plan: 8.200 gezinnen krijgen hulp bij gezinsproblemen.  
Kindermishandeling: 11.000 jongeren krijgen hulp bij ernstige situaties thuis.

### Europa

Duitsland: 1 op de 16 jongeren.  
Zweden: 1 op de 19 jongeren.  
Noorwegen: 1 op de 20 jongeren.  
Engeland: 1 op de 30 jongeren.

### Nederland

Totaal jeugdhulp: 465.000 jongeren, dat is 1 op de 9.  
Leeftijd 8-11 jaar: 20% krijgt hulp.  
Leeftijd 12-17 jaar: 16,6% krijgt hulp.  
Meestal hulp thuis, via gesprekken of begeleiding.

### Hoeveel jongeren krijgen jeugdhulp?

### Verenigde Staten

Pleegzorg: 369.000 jongeren (5 op 1.000).  
Meestal door verwaarlozing, drugsproblemen van ouders of mishandeling.

### Canada

Pleegzorg: 61.000 jongeren (8 op 1.000).  
Mentale gezondheid: 1 op 5 jongeren had in 2023 hulp nodig; bijna 82% kreeg die hulp ook.

## BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- Verschillen tussen landen: elk land heeft een ander systeem. Soms krijg je sneller hulp, soms pas bij zware problemen.
- Niet alles wordt hetzelfde gemeten: wat als "jeugdhulp" wordt gezien, verschilt per land.
- Cultuur telt mee: in sommige landen is het normaal om hulp te vragen, in andere landen gebeurt dat minder snel.

1  
GRAAD

- Vind jij dat iedereen makkelijk hulp moet kunnen vragen als het thuis of op school moeilijk gaat? Waarom wel of niet?
- Duid op een grote kaart van Europa de landen aan waar jongeren het vaakst hulp krijgen en landen waar dat minder vaak gebeurt. Werk in groep en denk na over waarom die verschillen bestaan.

2  
GRAAD

- Moet jeugdhulp verplicht worden aangeboden op elke school, of is dat een privézaak van het gezin?
- Vertaal de informatie naar een wereldkaart. Duid elk land aan en schrijf er korte weetjes bij. Maak daarna een korte presentatie waarin je 2 landen met elkaar vergelijkt.

3  
GRAAD

- Wordt jeugdhulp eerlijk verdeeld onder jongeren van verschillende afkomst, sociale klasse en gender?
- Zet statistieken over de jeugdhulp per land om in een thematische kaart. Zoek meer cijfers op. Analyseer daarna wat deze kaart zegt over ongelijkheid in jeugdzorg. De opdracht eindigt met een korte tekst of debat over wat moet veranderen.



# 7

## DE MUIS Biologie

1  
GRAAD

2  
GRAAD

De muis lijkt misschien maar een klein, onopvallend dier. Toch speelt ze een grote rol in de natuur. Muizen eten vooral zaden, insecten en planten en helpen zo mee aan het verspreiden van planten en het onder controle houden van insectenpopulaties. Ze zijn zelf ook voedsel voor heel wat andere dieren, zoals uilen, vossen, slangen en katten. Dat maakt van de muis een belangrijke schakel in het ecosysteem: zonder muizen zouden veel roofdieren in de problemen komen. Muizen zijn slimme en nieuwsgierige dieren. Ze kunnen zich goed aanpassen aan verschillende omgevingen – van bossen tot graanschuren, tot keukenkastjes. Omdat ze zo goed kunnen overleven bij mensen in de buurt, worden ze soms

als ongedierte gezien. Vooral omdat ze voedsel kunnen opeten of kabels aanknagen. Maar de mens heeft ook veel baat bij muizen: in wetenschappelijk onderzoek worden muizen vaak gebruikt om ziektes te bestuderen en medicijnen te testen, omdat hun lichaam lijkt op dat van mensen.

De houding van de mens tegenover muizen is dus dubbel: aan de ene kant worden ze bestreden, aan de andere kant worden ze gebruikt én bewonderd om hun slimheid en rol in de wetenschap.

Misschien verdienen muizen iets meer respect – niet alleen omdat ze nuttig zijn, maar ook omdat ze een onvervangbare plaats hebben in de natuur.

### OPDRACHT

STAP 1 Vul een schema in met de volgende elementen: wat eet de muis, wie eet de muis en wat doet de muis voor de natuur?

STAP 2 Teken een eenvoudige voedselketen waarin de muis voorkomt.

Zet er pijlen bij en schrijf er één zin bij waarin je uitlegt waarom de muis belangrijk is.

### VRAAG

De voorstelling heet 'Was ik maar een muis.' Een uitspraak van een van de jongeren. Wat denk je dat ze daarmee bedoelde?



2  
GRAAD

3  
GRAAD

Hoewel vaak over het hoofd gezien, speelt de muis een sleutelrol binnen zowel natuurlijke als menselijke ecosystemen. Als primair consument voedt de muis zich met zaden, granen, insecten en plantaardig afval. Daarmee is ze essentieel in voedselketens en helpt ze indirect bij zaadverspreiding, bodemgezondheid en het reguleren van insectenpopulaties. Tegelijk vormt ze zelf een belangrijke prooi voor talloze predatoren: roofvogels, slangen, vossen en zelfs sommige amfibieën zijn afhankelijk van muizen voor hun overleving. Muizen staan symbool voor biologische veerkracht. Ze passen zich snel aan veranderende omstandigheden aan en kunnen zelfs in stedelijke omgevingen goed overleven, vaak in de nabijheid van mensen. Deze nabijheid leidt echter tot een gespannen verhouding: muizen worden vaak als plaagdieren bestempeld en bestreden vanwege mogelijke ziektedreiging, voedselvervuiling en schade aan infrastructuur. Tegelijkertijd is de muis onmisbaar in de biomedische wetenschap. Meer dan 95% van alle proefdieren in laboratoria zijn

muizen. Hun genetische structuur lijkt voor ongeveer 85% op die van mensen, waardoor ze gebruikt worden bij onderzoek naar ziektes als kanker, Alzheimer en genetische afwijkingen. Dankzij genetische manipulatie kunnen onderzoekers zelfs 'knock-outmuizen' creëren waarbij specifieke genen zijn uitgeschakeld — een techniek die helpt om complexe ziektes beter te begrijpen. Toch roept dit ook ethische vragen op: in hoeverre mogen we dieren gebruiken voor menselijk welzijn? Is het verantwoord om miljoenen muizen te gebruiken voor testen als alternatieven nog niet onderzocht zijn? Deze vragen raken aan het bredere spanningsveld tussen mens en natuur: benutten we soorten zoals de muis op een duurzame en respectvolle manier, of reduceren we ze tot middelen? De muis is dus niet zomaar een dier uit de marge van onze leefwereld, maar een complex en veelzeggend symbool van hoe natuur, mens en wetenschap met elkaar verweven zijn.

#### OPDRACHT

Verzin een stelling over muizen en schrijf een korte standpunttekst van ongeveer 300 woorden waarin je je mening onderbouwt met argumenten uit de tekst en eigen inzichten. Benoem ook minstens één tegenargument en leg uit waarom je het daar wel of niet mee eens bent.

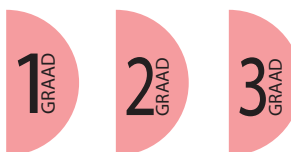
#### VRAAG

De voorstelling heet 'Was ik maar een muis', een uitspraak van een van de jongeren. Wat denk je dat ze daarmee bedoelde?



# 8

IKRAAAN  
algemene vakken



**Luister naar 'Geestelijke Gezondheidszorg'.**

**Lees het interview van Ikraaan over haar eerste plaat 'Geestelijke gezondheidszorg'.**

Ikraaan is een Belgische zangeres die in haar muziek openhartig vertelt over haar gevoelens en mentale gezondheid. In haar album Geestelijke Gezondheidszorg zingt ze over moeilijke thema's zoals verdriet, eenzaamheid en het zoeken naar hulp. Ze laat horen hoe het is om te leven met donkere gedachten, maar ook hoe belangrijk het is om daarover te praten.

De muziek is gevoelig en krachtig tegelijk. Ze gebruikt haar stem en teksten om taboes rond psychische problemen te doorbreken. Voor veel jongeren kan haar album herkenbaar en troostend zijn. Geestelijke Gezondheidszorg is niet zomaar een muziekproject, het is ook een oproep: neem mentale gezondheid serieus en wees eerlijk over hoe je je voelt.

1  
GRAAD

- Wat bedoelt Ikraaan met de titel van haar album 'Geestelijke Gezondheidszorg'?
- Kies een nummer uit de plaat en bespreek het!

2  
GRAAD

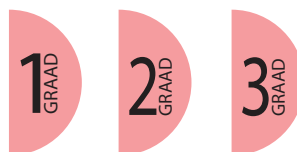
- Hoe heeft Ikraaan's studie sociaal werk haar kijk op mentale gezondheid beïnvloed?
- Wat bedoelt Ikraaan als ze zegt dat mensen 'opnieuw moeten leren voelen'?

3  
GRAAD

- In het interview uit Ikraaan kritiek op de samenleving. Welke maatschappelijke problemen benoemt ze, en hoe verwerkt ze deze in haar muziek?
- Ikraaan zegt: 'voor een materialistische maatschappij heb je vooral droevige burgers nodig'. Wat bedoelt ze hiermee en hoe verhoudt dit zich tot haar visie op geestelijke gezondheidszorg?

# 9

## LITTLE BLACK SPIDERS geschiedenis



**Bekijk 'Little Black Spiders', de trailer of lees de samenvatting.**

Little Black Spiders is een Vlaamse film uit 2012. De film speelt zich af in de jaren 70. Het gaat over jonge meisjes die zwanger zijn. Ze worden naar een apart deel van een ziekenhuis gebracht, ver weg van de buitenwereld. Daar wonen ze samen, zonder te weten wat er precies met hen zal gebeuren.

Het hoofdpersonage is Katja, een rustig meisje. Ze wordt vrienden met de andere meisjes. Samen lachen ze, praten ze over hun dromen en proberen ze elkaar te steunen. Maar langzaam wordt duidelijk dat hun baby's misschien van hen worden afgepakt.

### DEBAT - DE VRAGEN WORDEN STEEDS MOEILIJKE

- Vanaf welke leeftijd vind jij dat iemand klaar is om een kind op te voeden?
- Moeten jongeren beter voorgelicht worden over seks en zwangerschap op school?
- Is het belangrijk dat ouders praten met hun kinderen over relaties en seksualiteit?
- Moet de overheid hulp bieden aan tienermoeders, zoals opvang, geld of begeleiding?
- Vroeger kwamen tienerzwangerschappen vaker voor. Wat zegt dat over hoe onze samenleving veranderd is?
- In sommige culturen of tijden was jong trouwen en kinderen krijgen normaal. Moeten we die normen respecteren of bekritisieren?
- Is het eerlijk dat jonge vaders vaak minder verantwoordelijkheid dragen dan jonge moeders?
- Mag een school een zwangere leerlinge weigeren of verplichten om lessen op afstand te volgen?
- Moet een minderjarige het recht hebben om zelf te beslissen over haar zwangerschap, zonder toestemming van ouders of voogd?
- Hoe beïnvloeden sociale klasse, afkomst en opvoeding de manier waarop tienerzwangerschap wordt bekeken en beoordeeld?

# 10

SELAH SUE  
Muziek

Selah Sue, geboren als Sanne Putseys, is een Belgische zangeres. Al sinds haar tienerjaren heeft ze te maken met depressieve gevoelens. Ze praat hier heel open over, zowel in interviews als in haar muziek. Daarmee wil ze tonen dat het oké is om te praten over mentale problemen.

Ze merkte al jong dat ze zich anders voelde dan haar leeftijdsgenoten. In haar hoofd was het vaak chaos en ze voelde zich diep verdrietig zonder duidelijke reden. In haar familie kwamen psychische problemen vaker voor, dus ze denkt dat het ook deels erfelijk is.

Op haar achttiende begon Selah Sue met antidepressiva. Dat hielp haar om zich stabiel te voelen en om haar carrière als zangeres op te bouwen. In 2022 stopte ze met de medicatie. In het begin voelde ze zich goed, maar na een paar maanden kwam haar depressie hard terug. Ze beschreef die periode als "een hel". Uiteindelijk begon ze opnieuw met medicijnen, iets wat ze ook deelde met haar fans.

Naast medicatie probeerde ze ook alternatieve therapieën, zoals het gebruik van magic truffles. Die gaven haar nieuwe inzichten, maar brachten haar ook in de war. Ze zegt dat zulke therapieën alleen veilig zijn als je ze combineert met professionele hulp.

Selah Sue schaamt zich niet voor haar psychische kwetsbaarheid. Ze is ambassadeur van Te Gek!?, een organisatie die wil dat mentale gezondheid meer bespreekbaar wordt. Veel mensen vinden steun in haar eerlijkheid en voelen zich minder alleen door haar verhaal.

Vandaag voelt ze zich beter. Ze zegt dat hulp vragen geen teken van zwakte is, maar juist van kracht. Haar verhaal laat zien dat mentale problemen iedereen kunnen treffen – en dat het belangrijk is om erover te praten.

1  
GRAAD

- Welke andere bekende artiesten of beroemdheden ken jij die open zijn over hun mentale problemen?
- Waarom denk je dat het voor sommige beroemdheden moeilijk is om over hun psychische problemen te praten?

2  
GRAAD

- Hoe kan het helpen als een bekende persoon eerlijk is over zijn of haar mentale gezondheid?
- Wat zijn de risico's voor de mentale gezondheid van mensen die in de spotlights staan, zoals artiesten of influencers?

3  
GRAAD

- Denk je dat beroemdheden sneller of beter hulp krijgen dan gewone mensen? Waarom wel of niet?
- Moet de media meer verantwoordelijkheid nemen in hoe ze omgaan met de mentale kwetsbaarheid van bekende mensen? Leg uit.



## **WAAR VIND IK HULP?**

Denk je dat je door na te denken over de jeugdhulp zelf hulp nodig hebt?  
Of denk je dat iemand uit je omgeving in nood is?

Het beseffen is een grote stap, actie ondernemen is een nog grotere stap.  
Hieronder vind je een aantal paden die je kan bewandelen.



Het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding) helpt leerlingen, ouders en scholen bij vragen. De hulp is gratis, vertrouwelijk en onafhankelijk van de school. Je kan zelf contact opnemen via <https://www.clbchat.be/>, of via je school.



Het JAC (Jongeren Advies Centrum) helpt jongeren van 12 tot 25 jaar met vragen of problemen. Het is gratis, vertrouwelijk en zonder verplichtingen. Je kan contact opnemen via chat, mail, telefoon of in een JAC-kantoor in je buurt. Meer info vindt je op <https://www.caw.be/jac/>.



WatWat is een informatie- en adviesplatform voor jongeren (11–24 jaar) in Vlaanderen en Brussel, gecoördineerd door De Ambrassade in opdracht van de Vlaamse overheid. Ze bieden antwoorden op alledaagse en lastige vragen. Je vindt WatWat op <https://www.watwat.be/>.



Bij problemen kan je steeds terecht bij de huisdokter. Dat hoeft niet de huisdokter van je gezin te zijn. Samen met jou zal de dokter op zoek gaan naar de juiste antwoorden.

Elke situatie is anders en op zijn manier ingewikkeld. Hulp zoeken is lastig en moeilijk, maar niet onmogelijk. Op basis van je vraag zullen deze instanties zo goed mogelijk proberen te helpen en je eventueel doorverwijzen naar (lokale) initiatieven zoals bijvoorbeeld het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling, OverKop en Tejo.

Jij en je vraag staan altijd centraal en er zal pas iets gebeuren als jij dat wil en akkoord gaat met de te volgen stappen.