



UIT JE HOOFD

met de XBubbel
deel je zorgen, dan worden ze lichter

UIT JE HOOFD

Een belevingsinterventie voor jongeren van 16 t/m 21 jaar.

Uit je Hoofd bestaat uit een belevingsinterventie -de XBubbel- en een groepsgesprek -de Bubbel-praat. De belevingsinterventie houdt in dat op het moment dat je de XBubbel instapt, je een korte (een paar minuten durende) intense ervaring beleeft. Het uitgangspunt van deze ervaring is het geven van herkenning voor de gevoelens van somberheid, eenzaamheid en onzekerheid die iedereen van tijd tot tijd ervaart, maar ook het bieden van hoop. In de XBubbel ervaar je dat geluk, verbondenheid en vertrouwen nooit ver weg hoeven zijn. De interventie is vormgegeven in een caravan, die gemakkelijk neergezet kan worden op het plein of de parkeerplaats van het schoolgebouw of in de buurt van een jongerencentrum.

Waarom Uit je Hoofd?

De XBubbel is een tastbare, fysieke interventie waar leerlingen (van 16 t/m 21 jaar) aan deel kunnen nemen. Aan de interventie zit een groepsgesprek (de Bubbel-praat) gekoppeld om in gezamenlijkheid terug te blikken op de verschillende ervaringen en in gesprek te gaan over mentale issues. Dit maakt Uit je Hoofd een mooie opstap om in mentorlessen of andere reguliere lessen of schoolactiviteiten structureel aandacht te besteden aan het mentaal welbevinden van leerlingen.

Met Uit je Hoofd werk je als school aan:

- het taboe op mentale problemen doorbreken
- het stigma van jongeren met mentale problemen wegnemen
- de stap naar herkenning, erkenning en het delen van je problemen laagdrempeliger maken.

Check de trailer:

<https://youtu.be/11DPsEHm2X0>

Uit je Hoofd is samen met jongeren ontwikkeld:

- Het wordt op maat ingezet
- Je mag onder andere bepalen voor welke leerlingen hij wordt ingezet en hoe we de XBubbel-ervaring en de Bubbel-praat inrichten.
- Bubbel-praat staat altijd onder leiding van een professional die wordt ingezet via de GGD
- Je ontvangt een op maat gemaakte sociale kaart voor jouw leerlingen, met handvatten voor waar en bij wie jongeren terecht kunnen wanneer ze mentale problemen (van diverse aard) ervaren.
- De dagprijs van Uit je Hoofd is €1.350,- (inclusief BTW)

DE KWEKERIJ
VERHALEN | VERBEELDING | BELEVING

GGD
Hart voor Brabant

Voor informatie en boekingen: <https://www.ggdhvb.nl/uitjehoofd>