

# Lesbrief bij *Blauwe dagen* – Caja Cazemier

Jeugdroman | 12-15 jaar | Uitgeverij Ploegsma (2020)

Lessuggestie voor docenten



## Over het boek

*Blauwe dagen* is een aangrijpend boek over een tienerdepressie. Janna zit al een tijdje niet zo lekker in haar vel. Als haar vriendje het uitmaakt, komt dat hard aan. *Zie je wel, denkt ze, ik ben niet de moeite waard...* Steeds dieper zakt ze weg in de leegte. Het is alsof er een grauwe mist over haar hele leven heen hangt en ze kan nergens meer van genieten. Uiteindelijk krijgt ze psychologische hulp. Gek genoeg lijkt haar moeder daar helemaal niet zo blij mee te zijn. Wat is hier aan de hand? De weg uit het dal is lang en zwaar, maar uiteindelijk leert Janna zichzelf te accepteren zoals ze is. En ze ontdekt *wie* ze is.

## Wat vindt u in deze lesbrief?

De lesbrief bestaat uit drie delen met verschillende thema's uit het boek. In het eerste deel wordt er dieper ingegaan op depressies in het algemeen. Welke symptomen horen hierbij en welke oorzaken kan een depressie hebben? Vervolgens wordt in het tweede deel van de lesbrief het begrip 'zelfbeeld' behandeld. Wat houdt dit precies in? En hoe kun je hieraan werken? Het laatste thema dat aan bod komt in de lesbrief is social media, en dan met name Instagram. Ook social media kunnen namelijk een grote invloed hebben op iemands zelfbeeld. De verschillende thema's kunnen aan de hand van vragen en opdrachten klassikaal besproken worden.

## Kennismaken met *Blauwe dagen*

In de proloog van het boek maken we kennis met Janna en haar ouders. De ouders van Janna hebben het gevoel dat er iets met hun dochter aan de hand is omdat ze de laatste tijd veel piekert en chagrijnig is. Maar ook Janna zelf weet niet zo goed waarom zij zich zo voelt. Laat de leerlingen de proloog lezen of lees deze voor aan de klas (pagina 6 – 11) en vraag of zij hier al kunnen herkennen dat Janna aan een depressie lijdt. Waaraan herkennen zij dit? Welke klachten heeft Janna die zouden kunnen duiden op een depressie? En welke emoties komen hierbij kijken?



## Deel 1: Depressie

Lees nu het fragment waarin Janna naar de huisarts gaat, op pagina 64 – 66.

### Kenmerken

Welke symptomen voor depressie worden hier genoemd? En welke oorzaken kan een depressie hebben?

### Opdracht 1

Laat de leerlingen aan de hand van de vragen bij de proloog en het fragment bij de huisarts twee lijstjes maken. Een lijstje met de symptomen van een depressie, en een lijstje van mogelijke oorzaken voor een depressie. Laat hen bij de oorzaken ook zelf voorbeelden noemen van factoren waarvan zij denken dat die invloed kunnen hebben op een depressie. Bespreek dit vervolgens klassikaal.

[Mogelijk antwoord]

Symptomen bij een depressie:

1. Vermoeidheid/verlies van energie
2. Elke dag een sombere stemming
3. Geen zin om dingen te doen/verlies van interesse in bijna alle activiteiten
4. Slaapproblemen
5. Eetproblemen
6. Boos/rusteloos/chagrijnig of juist weinig emotie
7. Negatieve gevoelens tegenover jezelf. Je voelt jezelf waardeloos/schaamtevol of erg schuldig
8. Weinig concentratie/besluiteloos
9. Zich kwetsbaar voelen

Mogelijke oorzaken (er zijn geen exacte oorzaken):

1. Erfelijke factoren  
Je kunt een erfelijke aanleg hebben waardoor je gevoeliger bent om een depressie te ontwikkelen.
2. Lichamelijke factoren  
Bijvoorbeeld als je een bepaalde ziekte hebt die het leven wat lastiger kan maken. Ook bepaalde stoffen in je lichaam (hormonen, medicijnen, alcohol en drugs) kunnen zorgen voor sombere gevoelens.
3. Persoonlijke eigenschappen/wat je meemaakt in je leven  
Bijvoorbeeld het overlijden van iemand die dicht bij je staat, bepaalde trauma's die je meemaakt hebt, geen veilige/aangename thuissituatie, dat je gepest bent of dat je je niet op je gemak voelt op school of met vriendinnen.

### Het uiten van emoties

In de proloog kun je lezen dat Janna niet met haar moeder wil praten over hoe zij zich voelt. Ze voelt zich niet begrepen en het lukt haar daarom niet om zich te uiten. Verderop in het boek lukt het Janna om haar problemen te delen met haar beste vriendin Bo, en ook therapie helpt haar om beter met haar gevoelens om te gaan.



## Opdracht 2

Het uiten van je gevoelens kan soms moeilijk zijn. Toch is het belangrijk om stil te staan bij wat je voelt om spanningen kwijt te raken. Door vervelende gebeurtenissen, omgang met andere mensen of door omstandigheden thuis of op school kunnen er negatieve gevoelens en gedachten ontstaan. Als deze te lang worden opgekropt, kan het gebeuren dat je minder goed in je vel zit.

Laat de leerlingen thuis een dagboek bijhouden waarin ze een stukje schrijven over hoe ze zich op een bepaald moment voelden. Hoe vaak dit wordt gedaan, kan zelf bepaald worden. De leerlingen kunnen eenmalig een stukje schrijven, maar ze kunnen bijvoorbeeld ook voor een week een dagboek bijhouden. Dit kan ook in briefvorm, waarin er bijvoorbeeld een brief wordt geschreven aan een van de ouders nadat er een ruzie is geweest. De leerling kan dan opschrijven waar de ruzie over ging en hoe hij of zij zich daarbij voelde. Ook positieve gevoelens kunnen opgeschreven worden, bijvoorbeeld na het hebben van een leuke middag met vriendinnen of na het hebben van een goed gesprek. Het belangrijkste is dat de leerlingen stilstaan bij hoe ze zich in bepaalde situaties voelen. Voor leerlingen die dit willen, kan het vervolgens besproken worden in de les. Maar dit hoeft niet.

## **Deel 2: Zelfbeeld**

Lees het fragment waarin Janna voor het eerst naar de GGZ gaat op pagina 67 – 73.

### **Therapie**

Besprek in de klas wat de GGZ is en wat de leerlingen opviel bij de aanpak van de psycholoog. Hoe zorgde Simone ervoor dat Janna zich meer op haar gemak begon te voelen? En wat voor vragen werden er gesteld? Wat vinden ze ervan dat Janna met een psycholoog is gaan praten? Waarom denken zij dat Janna zo bang was om naar de GGZ te gaan?

## Opdracht 3

Laat de leerlingen een rollenspel doen waarbij één leerling Janna speelt en een andere leerling de psycholoog. Dit kan voor de klas gebeuren of gewoon in tweetallen. Belangrijk is dat de leerling die de psycholoog speelt, Janna op haar gemak probeert te stellen en door blijft vragen over hoe zij zich voelt. Janna moet dan proberen uit te leggen wat haar dwarszit en open te zijn over haar gevoelens. Ook kunnen er tips gegeven worden aan Janna over wat ze kan doen om zich een beetje beter te voelen. De problemen die besproken worden tijdens het gesprek hoeven niet per se in het boek voor te komen. De leerlingen kunnen zelf iets verzinnen. Laat de leerlingen vervolgens de rollen omdraaien.

### **Eigenwaarde**

In bovengenoemd fragment (pagina 67 – 73) is te lezen dat Janna negatieve gevoelens over zichzelf heeft, en veel waarde hecht aan hoe anderen haar zien. Zo denkt ze dat het haar schuld is dat Niels het heeft uitgemaakt, dat ze niets waard is en dat meiden uit haar klas haar niet mogen. Ook vindt zij het belangrijk om hoge cijfers te halen en wil ze haar huiswerk perfect maken. Dit doet ze zodat haar ouders trots op haar zullen zijn.

Het is duidelijk dat Janna veel druk op zichzelf legt, en geen goed zelfbeeld heeft.

Vraag aan de leerlingen wat 'zelfbeeld' precies is. Wat betekent het om een hoog zelfbeeld te hebben? Of juist een laag zelfbeeld? Denken zij dat je aan je zelfbeeld kan werken? En hoe doe je dat dan?



#### **Opdracht 4**

Laat de leerlingen nadenken over hun eigen zelfbeeld. Laat ze twee lijstjes maken. Een lijstje met vijf typerende eigenschappen van zichzelf. Dat mag zowel negatief als positief zijn, maar laat ze de positieve eigenschappen onderstrepen. En een ander lijstje met vijf eigenschappen waar ze belang aan hechten. Wat vinden zij goede eigenschappen om te hebben? Welke eigenschappen denken ze zelf niet te hebben, maar zouden ze wél willen hebben? Vraag of er leerlingen zijn die willen delen wat ze hebben opgeschreven, maar verplicht het niet. Bespreek vervolgens klassikaal of zij de gevoelens van Janna herkennen. Voelen zij ook druk van buitenaf? Vergelijken ze zichzelf vaak met anderen?

#### **Ontspanning**

Op pagina 105 – 111 is te lezen dat Janna bij de therapiegroep zit. Hier worden de jongeren gestimuleerd om bij elke negatieve gedachte, ook een positieve gedachte te hebben over zichzelf. Daarnaast moeten ze zichzelf dwingen om elke dag iets leuks te doen om zo, naast alle verplichtingen, te kunnen ontspannen. Ook al voel je je bij een depressie over het algemeen erg somber, een bepaalde activiteit kan dan toch je stemming verbeteren. Al is het maar een heel klein beetje. Je stimuleert jezelf om na te denken over de dingen die jou een goed gevoel geven. Positieve gedachten worden zo een onderdeel van je dag. Niet alleen voor mensen met een depressieve stoornis is het goed om na te denken over het verbeteren van je stemming. Jezelf dwingen om te ontspannen en tijd te maken voor de dingen die jou beter laten voelen, is voor iedereen belangrijk.

#### **Opdracht 5**

Laat de leerlingen enkele ervaringen/activiteiten opschrijven die ervoor zorgen dat zij zichzelf beter voelen. Dat hoeven geen speciale bezigheden te zijn, het kan iets simpels zijn als muziek luisteren. Naast activiteiten kunnen het ook mensen zijn die hun een goed gevoel geven.

Bespreek dit vervolgens klassikaal. Vraag de leerlingen of zij denken dat de opdrachten die bij de therapiegroep gegeven worden, kunnen helpen. Waarom wel? Of waarom niet? Wat doen zij zelf als ze zich rot voelen en hoe helpt dit hun gemoedstoestand?

#### **Opdracht 6**

Tekenen is een heel belangrijk onderdeel van Janna's leven. Het zorgt ervoor dat zij zich tijdens haar depressie een klein beetje beter voelt. Laat de kinderen een tekening maken die een bepaalde emotie uitdrukt, het liefst een gevoel dat overeenkomt met hun eigen gevoelens en gemoedstoestand. De tekening hoeft natuurlijk niet per se somber te zijn, maar ook positieve emoties kunnen uitgebeeld worden. Het belangrijkste is dat er een bepaalde sfeer naar voren komt.

De tekeningen kunnen vervolgens klassikaal besproken worden waarbij de afgebeelde emotie wordt toegelicht. Wanneer voelt de leerling zich zo?

### **Deel 3: Social media**

Veel jongeren vergelijken zichzelf met anderen. Is iemand slimmer dan jij, knapper, grappiger of leuker? Door de komst van social media is dit nog sterker geworden. We volgen artiesten en modellen die een veel interessanter leven lijken te hebben, maar ook vrienden



die zich online alleen van hun beste kant laten zien. Lelijke foto's komen vaak niet terecht op Instagram, en over de foto's die wel worden geplaatst gaat vaak een filter. Ook maak je geen foto's op het moment je je even niet goed voelt.

### Vergelijken

In *Blauwe dagen* kun je lezen (pagina 44 – 47) dat ook Janna zich via Instagram vergelijkt met haar klasgenoten. Ze kijkt naar de foto's van alle bijzondere dingen die zij gedaan hebben. Ook heeft elke foto een hele lading aan positieve reacties ontvangen.

### Opdracht 7

Laat de leerlingen eventueel het fragment lezen en bespreek in de les of zij zich weleens vergelijken met anderen op social media. Volgen zij veel celebrities? Voelen ze zich weleens minder goed over zichzelf als ze door Instagram scrollen? Hechten ze veel waarde aan het aantal likes als ze zelf iets posten? Zijn ze zich ervan bewust dat niet alles perfect is, hoewel dat op Instagram vaak wel zo lijkt?

In hetzelfde fragment zie je dat Janna besluit om een foto van een tekening te posten. Op het moment dat ze dit doet, voelt ze zich echter helemaal niet goed. Bespreek met de leerlingen welk effect dit vervolgens weer zou kunnen hebben op haar klasgenoten. Denken zij dat Janna's klasgenoten zich bij het zien van de foto realiseren dat Janna zich niet goed voelt? Zij kunnen zichzelf dan ook weer vergelijken met haar. Dat Janna bijvoorbeeld goed kan tekenen en meer talent heeft dan zij. Vervolgens kan er ook aan de leerlingen gevraagd worden of ze zelf ooit een keer iets gepost hebben terwijl ze zich eigenlijk niet goed voelden.

### Realistisch beeld

#### Opdracht 8

Verdeel de leerlingen in groepjes en laat iedereen een Instagram account noemen van bijvoorbeeld een beroemdheid naar wie ze opkijken of met wie ze zichzelf vergelijken. Wie is dit? Wat voor foto's staan er op haar/zijn account? Laat die persoon zich altijd van zijn beste kant zien? Laat ze kritisch met elkaar bespreken welke invloed de foto's kunnen hebben op anderen.

Kennen ze daarnaast ook accounts van beroemdheden die volgens hen wél de realiteit posten? Zo ja, hoe doen ze dit dan? Wat voor foto's zijn dit?

#### Opdracht 9

Laat de klas nu samen een Instagram account aanmaken en laat ze nadenken over wat voor foto's ze kunnen posten die wel een realistisch beeld overbrengen. Dit kunnen bijvoorbeeld onbewerkte foto's zijn, of foto's van als je je verveelt, maar ook leuke levensspreuken kunnen gepost worden. Laat ze in groepjes of om beurten iets posten en laat de leerlingen hun keuze klassikaal toelichten.

### Verder lezen?

Deze lessuggestie hoort bij *Blauwe dagen* van Caja Cazemier, uitgegeven door uitgeverij Ploegsma (2020). Kijk voor meer informatie over Caja Cazemier en haar boeken op: [Kinderboeken.nl/Cazemier](https://kinderboeken.nl/Cazemier) en [Cajacazemier.nl](https://Cajacazemier.nl). Kijk voor meer lesmateriaal op: [Kinderboeken.nl/lesmateriaal](https://kinderboeken.nl/lesmateriaal) en bekijk ook eens [Boekenvoorjongeren.nl](https://Boekenvoorjongeren.nl).

