

Docentenhandleiding

- Leeftijd: 13-15 jaar, 16-18 jaar
- Geschikt voor: voortgezet onderwijs
- Tijd: 45-60 minuten (afhankelijk van de keuzeopdrachten)
- Vakgebied: Nederlands, Maatschappijleer, Maatschappijwetenschappen, Filosofie en Kunstzinnige Oriëntatie. Daarnaast sluit het aan bij denk- en leervoorwaardelijke vaardigheden (voorheen 21e-eeuwse vaardigheden).
- Kernbegrippen: angst, paniekaanvallen, mentale gezondheid.

De Locker – Paniek! Paniekaanvallen

Manon heeft last van paniekaanvallen. Hoe is het om zo bang te zijn dat je niet meer buiten komt? Kan iedereen dit overkomen?

De Locker is een online verzamelaarsplaats voor deze en andere verborgen verhalen van jongeren tussen de 14 en 20 jaar. In korte documentaires, gemaakt door jonge makers (<33) worden allerlei onderwerpen uitgelicht waar jongeren mee bezig zijn, maar waar ze vaak niet zo makkelijk over praten.

Het project is een samenwerking tussen HUMAN, NPO 3Lab en NPO3Extra. Dit lesmateriaal is ontwikkeld door HUMAN en IDFA educatie.

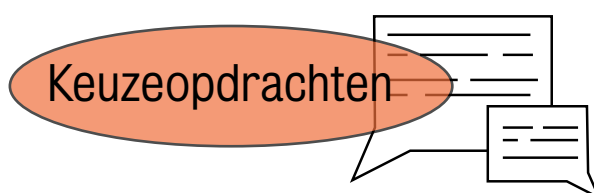
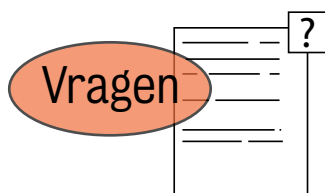
Leerdoel

Aan het einde van deze les begrijpen leerlingen beter wat het is om last te hebben van paniekaanvallen. Tevens weten ze beter hoe ze met angst moeten omgaan en weten ze wat een documentaire is.

Opbouw les

Begin de les met een korte introductie. Geef aan wat de studenten kunnen verwachten, waarom je dit onderwerp bespreekbaar wilt maken en dat er gevoelige onderwerpen ter sprake kunnen komen. Benoem dat je wenst dat iedereen respectvol met elkaar omgaat.

Voorafgaand aan de documentaire Paniek! (5 minuten) kan de opdracht 'wat is een documentaire?' worden gemaakt. Na het bekijken van de documentaire gaan de leerlingen individueel aan de slag met verdiepingvragen. De vragen kunnen eventueel ingevuld worden op het werkblad. Vervolgens kan er een verwerkingsopdracht naar keuze worden uitgevoerd, zoals een interview. Sluit de les af door terug te kijken op de verdiepingvragen en/of de keuzeopdracht(en). Wat nemen de leerlingen mee van deze les?



Opgelet: Mogelijk zit er in je klas een leerling met psychische problemen. Deze video en lesbrief kan helpen dit onderwerp bespreekbaar te maken. Het is goed om je te realiseren dat de video emotionele reacties kan oproepen.

Vragen voor de video

10 min

Het is handig als de leerlingen een duidelijk beeld hebben over wat een documentaire precies is, voordat ze Paniek! gaan kijken. Geef de leerlingen de volgende opdracht en bespreek deze vervolgens.

- 1) Wat is een documentaire? Noem minstens twee kenmerken.
- 2) Welke overeenkomsten en verschillen zijn er tussen de verschillende documentaires die je gezien hebt?
- 3) Wat is het verschil tussen een documentaire en een speelfilm?
- 4) Wat is het doel van een documentaire?
- 5) Geeft een documentaire de werkelijkheid weer zoals we die kennen? Leg uit.

Toelichting

Een documentaire is een film waarin het verhaal dat wordt verteld echt is gebeurd. Documentaires vertellen echte verhalen. De mensen die je in een documentaire ziet, zijn dan ook geen acteurs die een rol spelen. Het zijn echte mensen die zichzelf zijn.

In omschrijvingen van het begrip documentaire zijn de begrippen op feiten gebaseerd en realiteit uiteraard belangrijk. Maar net zo belangrijk om te bespreken is dat we in documentaires kijken naar het subjectieve beeld dat de maker schetst van de realiteit. In hoeverre is de in de documentaire gepresenteerde werkelijkheid echt? En is de documentairemaker, die altijd manipuleert, eigenlijk wel in staat in het brengen van dé waarheid?

Waar het in speelfilms gaat om het vertellen van een fictief verhaal, worden documentaires gestuurd door een zekere argumentatie. De maker heeft een bepaalde visie over iets of iemand. Met behulp van hetgeen een documentaire toont, worden als het ware bewijzen aangeleverd die deze visie onderbouwen. De ene documentaire presenteert dit als een zeer objectieve argumentatie, de andere documentaire geeft een meer persoonlijke invulling. In alle gevallen is er sprake van een subjectieve benadering. De maker gunt ons immers een blik op de wereld om ons heen, waarbij zijn/haar visie het uitgangspunt is. Dit onderscheidt documentaire film van de journalistieke praktijk.

Over de maakster

Kim Faber (1991) rondde op haar 19e een vierjarige MBO opleiding tot editor af en in 2014 behaalde Kim haar Bachelor of Design with Honours aan de HKU in de richting regie documentaire. In haar documentaires richt Kim zich op de mensen; de kleine verhalen van één of meerdere individuen die symbool staan voor een groter maatschappelijk onderwerp of probleem. Bekijk [hier](#) een interview met Kim Faber over het maakproces van Paniek!.

Credits De Locker: Paniek!

- Research en regie: Kim Faber
- Camera: Jules van Kleef
- Montage: Bas Galesloot
- Productie: Marjolein Klooster (Human)
- Titelvormgeving: Kris Kobes
- Eindredactie: Els van Driel

Hoe gaat het nu met...?

Hoe gaat het sinds de opnames met de paniekaanvallen van Manon?
Lees [haar blog](#).

Verdiepingsvragen (na de video)

10 min

- 1) Hoe zou je het gevoel van angst omschrijven?
- 2) Waar ben jij bang voor? Zijn de paniekaanvallen van Manon hetzelfde als wanneer jij bang bent?
- 3) Herken je je in het verhaal van Manon? Zo ja, beschrijf een gebeurtenis waarin je een paniekaanval had? Zo nee, begrijp je hoe Manon zich voelt?
- 4) De maakster heeft een paniekaanval nagebootst in de documentaire. Wat vind je van het eindresultaat? Begrijp je nu beter wat een paniekaanval is?
- 5) Stel een familielid of vriend(in) heeft last van paniekaanvallen en wil nooit meer naar buiten toe. Hoe zou je daar mee omgaan?

Keuzeopdrachten (na de video)

→ Interview

20 min

Stel je voor: Manon, de hoofdpersoon van de documentaire, komt in de klas.

Wat zou je haar willen vragen? Met deze vraag gaan de leerlingen in tweetallen aan de slag.

Bespreek voordat de leerlingen aan de slag gaan met de vragen gezamenlijk 'het ideale interview'.

Dit kan aan de hand van vragen als:

- Hoe pak je het aan om zoveel mogelijk te weten te komen?
- Op welke vragen wil je echt een antwoord hebben?

Als de leerlingen de vragen hebben opgesteld, kunnen ze in duo's het interview oefenen. De ene leerling is de geïnterviewde en de andere de interviewer. Na 5 minuten kunnen de rollen worden omgedraaid.

Met deze opdracht leven ze zich in Manon of de documentairemaker in. Daarnaast leren ze naar elkaar te luisteren.

Interviewtips

- Bereid het interview goed voor. Schrijf voor jezelf alvast een aantal vragen op, maar durf ook van je vooraf bedachte vragen af te wijken.
- Luister goed naar de geïnterviewde en laat hem/haar uitpraten.
- Stel open vragen (vragen waarop je niet enkel met ja of nee kunt antwoorden).
- Vraag door en reageer op de geïnterviewde.
- Als de geïnterviewde iets niet wilt vertellen, accepteer dat dan en ga door naar een andere vraag
- Vraag naar voorbeelden en details.

→ Schrijf een brief

20 min

Laat de leerlingen een brief schrijven naar de hoofdpersoon of documentairemaker.

Wat zou je aan Manon willen vragen of heb je advies hoe meer mensen haar kunnen begrijpen?

Wat zou je van de documentairemaker willen weten?

Wat is een paniekaanval?

Bij een paniekaanval word je ineens overspoeld door heftige angst. Het kan voelen alsof je geen controle meer hebt over je eigen lichaam. Je denkt bijvoorbeeld dat je gek wordt of geen lucht meer krijgt.

(Bron: [NPO Kennis](#)).

Extra verdieping

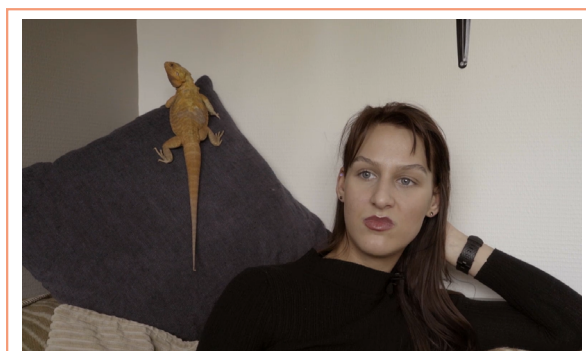
Bekijk het educatiedossier [Mentale gezondheid](#) voor meer lesmateriaal en video's.

Meer informatie over paniekaanvallen kan je vinden op [mind.nl](#).

Bij een paniekaanval word je ineens overspoeld door heftige angst. Je hebt het gevoel dat je doodgaat of geen lucht meer krijgt. Hoe ontstaat zo'n paniekaanval en wat kun je ertegen doen? Bekijk de story [Wat is een paniekaanval?](#) op NPOKennis.

Tot slot

HUMAN is altijd benieuwd naar de manier waarop bovenstaande opdrachten in de klas zijn behandeld. Heb je tips en/of aanvullingen voor ons of voor andere docenten? Dan kan je een mail sturen naar educatie@human.nl. Bedankt!



DE LOCKER

→ **Vragen vóór de video's**

1) Wat is een documentaire? Noem minstens twee kenmerken.

2) Welke overeenkomsten en verschillen zijn er tussen de verschillende documentaires die je gezien hebt?

3) Wat is het verschil tussen een documentaire en een speelfilm?

4) Wat is het doel van een documtenaire?

5) Stel een familielid of vriend(in) heeft last van paniekaanvallen en wil nooit meer naar buiten toe.
Hoe zou je daar mee omgaan?

→ Vragen na de documentaire

1) Hoe zou je het gevoel van angst omschrijven?

2) Waar ben jij bang voor? Zijn de paniekaanvallen van Manon hetzelfde als wanneer jij bang bent?

3) Herken je je in het verhaal van Manon? Zo ja, beschrijf een gebeurtenis waarin je een paniekaanval had? Zo nee, begrijp je hoe Manon zich voelt?

4) De maakster heeft een paniekaanval nagebootst in de documentaire. Wat vind je van het eindresultaat? Begrijp je nu beter wat een paniekaanval is?

5) Wat is er belangrijk aan 'erbij horen'?
