



ÉCHT EEN WEEK VAN NIKS

Ik doe niets, doe je mee?

De Week van de Mentale Gezondheid
1 t/m 7 juni 2026

ROC
MIDDEN
NEDERLAND 

Écht een Week van Niks: maak er werk van!

1 t/m 7 juni 2026 is de Week van de Mentale Gezondheid. Bij ROC Midden Nederland maken we tijdens deze week ruimte om bewust stil te staan, zodat studenten en medewerkers met nóg meer energie, veerkracht en plezier vooruit kunnen. In een omgeving die vaak draait om tempo, prestaties en 'altijd doorgaan', kiezen wij er bewust voor om momenten van rust, reflectie en verbinding met elkaar gewoon te maken. Stilstaan gaat voor ons niet over niets doen, maar over opladen, even uitzoomen en voelen hoe het echt met je gaat. Alleen en samen.

Door dit zichtbaar te maken in taal, voorbeeldgedrag en kleine rituelen, verschuiven we de norm van 'je moet het zelf maar zien te redden' naar 'we creëren hier samen de ruimte om met energie en plezier vooruit te gaan'.

De campagne 'écht een week van niks' maakt het thema **zichtbaar en herkenbaar op alle colleges** van ROC Midden Nederland.

Het programma Gezond Stedelijk Leven biedt tijdens deze week **ROC MN-brede activiteiten voor studenten én medewerkers** aan.

Ideeën en tips

Deel je plannen en stel je vragen via het [Leernetwerk Vitaliteit & Positieve Gezondheid](#). De activiteiten die vanuit programma Gezond Stedelijk Leven centraal georganiseerd worden, delen we ook via het leernetwerk.

TIP: het cultuurbudget is beschikbaar voor alle studenten van ROC Midden Nederland. Docenten kunnen het budget aanvragen voor een excursie of voor cultureel aanbod op school. Het kan ook ingezet worden tijdens de Week van de Mentale Gezondheid. [Op Weten & Regelen Medewerkers vind je de voorwaarden van het cultuurbudget](#).

Wat vragen wij van jullie?

Maak 'niets doen' zichtbaar in de schoolomgeving, zodat het onderwerp op een natuurlijke manier aandacht trekt.

Creëer tijd en ruimte om met studenten en collega's het gesprek te voeren over mentale gezondheid.

Organiseer activiteiten die passen bij jullie college. Gebruik deze inspiratielijst als startpunt, of kies zelf activiteiten die binnen het thema passen. Stem de faciliteiten en financiën af in overleg met het management.

Inspiratie voor medewerkers en studenten voor jouw locatie

Luister een podcast

Er zijn vele inspirerende podcasts over mentale gezondheid. Geef de ruimte om te luisteren en na te praten. Voorbeelden: [Let's go mental](#), [Het HoofdKwartiertje](#)

Organiseer een bioscoop met nagesprek

Kies een film passend binnen het thema en voer daarna een gesprek met studenten of collega's. Ter inspiratie: [Echte mannen huilen niet](#), [Storm om mij heen](#), [Uit de schaduw](#)

Spel en sport

Faciliteer korte, laagdrempelige spelmomenten zoals Jenga, tafelvoetbal of pingpong waarin studenten en docenten samen even stoppen met presteren en gewoon meedoen.

Yoga - mindfulness - ademsessie

Plan een yoga-, mindfulness- of ademsessie in voor jouw afdeling of college. Er zijn ook collega's die dit aanbieden. Deel je vraag of aanbod in het [leernetwerk Vitaliteit en Positieve Gezondheid](#).

Silent disco

Studenten en docenten zetten tegelijk een koptelefoon op en nemen midden in de schooldag samen even afstand van de drukte. [Meer informatie](#)

360° photo booth

Studenten en docenten stappen kort uit de routine, doen even niks nuttigs en leggen dat moment speels vast. Niet voor het resultaat, maar voor het plezier van het samen doen. [Meer informatie](#)

Blijtankstation

Een laagdrempelige plek op school waar studenten en docenten even kunnen stoppen, opladen en iets kleins doen dat goed voelt. [Meer informatie](#)

Debadderen

Debadderen is speels in gesprek gaan op een onverwachte plek, zoals een ballenbak. Deze setting nodigt uit tot echt luisteren en het delen van verhalen om elkaar beter te begrijpen. [Meer informatie](#)

Drankrugzak

Een mobiel team loopt door de school en nodigt studenten en docenten met een simpel drankje uit om even te stoppen en samen stil te staan tijdens de drukte van de dag. [Meer informatie](#)





GEWOON EVEN NIKS

Samen stilstaan om vooruit te komen.



De Week van de Mentale Gezondheid

Inspiratie voor tijdens de les

Aandacht in de les

Maak ruimte in je lessen voor dit thema waarbij je de volgende vragen kunt stellen:

Wat betekent niks doen voor jou? Wanneer neem jij die ruimte? Wat levert het je op?

Door dit onderdeel te maken van het onderwijs, verplaatsen we 'niks doen' van privékeuze naar gedeeld onderwerp. Het wordt bespreekbaar, reflectief en normaal.

Kijk hieronder voor inspiratie in je lessen:

- [Veerkracht praatplaat](#)
- [Handreiking mentale gezondheid in het mbo](#)
- [Mentale gezondheid bespreekbaar maken in de klas; lespakket Luister Eens](#)
- [Mentale schijf van vijf: voel je beter in 5 weken](#)

Interactieve voorstelling over mentale gezondheid

Wil je iets speciaals? Organiseer met je college of afdeling een theatervoorstelling.

[Bekijk een voorbeeld van educatieve theatervoorstellingen.](#)

Muziek verbindt!

Organiseer een jamsessie. Er zijn vast muzikale studenten of collega's met wie je dit samen kunt oppakken.



DIT LEVERT NIETS OP!

Maar wat we niets noemen, doet ertoe.

ROC
MIDDEN
NEDERLAND

De Week van de Mentale Gezondheid

Inspiratie voor jouw team

ROC Academie

Bekijk het aanbod en zoek geschikte trainingen die aansluiten bij jou of je team. Bijvoorbeeld: [Mindfulness](#), [Vitaal in je werk](#)

Benieuwd naar het verdere aanbod van de ROC Academie? [Bekijk het hier](#).

Ontfocussen

Besteed extra aandacht aan de ontfocusruimte op jouw locatie of maak een chillhoek als je geen ontfocusruimte hebt.

[Bekijk de locaties met een ontfocusruimte](#).

Lezing of theatervoorstelling

Huur een gastspreker of voorstelling in om stil te staan en verbinding te maken.

Coaching

Breng bij jouw team/afdeling het coachingsaanbod onder de aandacht.

Bekijk de mogelijkheden op [Weten & Regelen Medewerkers](#).

Ga naar buiten

Organiseer een lunchwandeling met collega's.

GA EENS (N)IETS DOEN!

Samen niets doen, doet ertoe.

De Week van de Mentale Gezondheid
1 t/m 7 juni 2026

