



MENTALE GEZONDHEID IN DE JEUGDBEWEGING

HET IS OKE OM NIET OKE TE ZIJN...

Hallo allemaal! Wij zijn Assia, Eva, Stanse, Yasmina en Zoé.

Wij zijn studenten van de Karel de Grote Hogeschool en studeren Orthopedagogie. Wij hebben een spel gemaakt. Een spel dat probeert mental health bespreekbaar te maken binnen jeugdverenigingen.

Voor we aan de slag gingen met het spel deden we onderzoek binnen verschillende jeugdverenigingen. Dit gaf volgende resultaten: 68,4% die de vragenlijst invulde was leiding en 31,6% was een lid. 86,8% van de leiding geeft aan dat mental health bespreekbaar is binnen de vereniging, 13% zegt dat dat niet zo is. 76,3% is nog nooit aangesproken door zijn leden over mental health, bij 23,8% gebeurde dit wel. Die 76,3% procent lijkt op zich positief, maar aangezien we weten dat mental health wel iets is dat heel hard leeft bij jongeren is dit in onze ogen eerder negatief en lijkt het meer naar een taboe te neigen. 17% van de leden durft zijn leiding niet aan te spreken over mental health, wat voor ons nog altijd een te groot getal is. 16% van de leden heeft effectief wel leiding aangesproken.

In dit spel willen we ons focussen op die 17%, op die leden die hun leiding niet durft aan te spreken. Dit in de hoop het taboe rond mental health als maar meer te verkleinen. We voerde dit spel zelf al uit en leggen jullie in deze handleiding uit wat we deden. Zo kunnen jullie hier ook mee aan de slag.

Benodigdheden voor het hele spel:

- Kleine spiegeltjes per lid of 1 grote spiegel
- Spiegelstiften (kan je kopen in de action)
- 6 stoelen
- Een band
- Een baseball bat
- Eventueel een tennisracket
- Tennisballen
- Monopoly geld (Zie bijlage.)
- Kaarten van de organisaties met de prijs en huur op (Zie bijlage.)
- Kaarten met de organisaties op uitgelegd (Zie bijlage.)
- Huizen en hotel kaarten (Zie bijlage.)

Inhoud van het spel

Opwarmer	3
Monopoly – mental health edition	3
Spiegelspel	5
Afsluiter: briefjes in het vuur	5
Afronding	5
De bijlagen	6
De poster.....	6
Kaarten van de organisaties met de prijs en huur op.....	8
Kaarten met de organisaties op uitgelegd.....	9
Huis en hotel kaarten.....	12
Monopoly geld.....	14

Opwarmer

We kunnen ons voorstellen dat in een jeugdbeweging iedereen elkaar al een beetje kent. Wij vragen ons echter af wat leden en leiding nog niet weten van elkaar. Daarom wordt nu het spel “Wat is bijzonder aan jezelf?” gespeeld.

Ga in een cirkel staan. Eén voor één gaan de leden iets over zichzelf vertellen waarvan ze denken dat het bijzonder is aan hen. De rest van de groep mag dit niet gemeenschappelijk hebben met hen. Als dit uniek is aan hen en niet aan een ander van de groep, mogen ze gaan zitten. Voorbeelden van zaken die uniek kunnen zijn aan een persoon: kunnen buikdansen, je oren kunnen bewegen zonder ze aan te raken, een bekende persoon als familie hebben, heel hoog kunnen gillen...

Tips: De leiding doet best mee. Dit zorgt voor een samenhangingsgevoel en zet leden aan om te antwoorden.

Monopoly – mental health edition

Monopoly – mental health edition is een spel die de leden in contact brengt met verschillende organisaties die klaar staan om jongeren te helpen in verband met mentale gezondheid of bij vragen en dergelijke. Voor we aan het spel beginnen overlopen we eerst de poster. (Deze poster kan je vinden in de bijlage.) We gaan weer in een kring zitten en vragen aan de leden of ze al enkele organisaties van deze poster kennen. Als ze iets willen delen, mag dit zeker! Misschien kan de leiding ook een ervaring delen? Nadien hangen we de poster op in het lokaal. Zo weten de leden altijd waar ze terecht kunnen. Nu kan het spel echt starten.

Wat hebben we nodig?

- 6 stoelen
- Een band
- Een baseball bat
- Eventueel een tennisracket
- Tennisballen
- Monopoly geld (Zie bijlage.)
- Kaarten van de organisaties met de prijs en huur op (Zie bijlage.)
- Kaarten met de organisaties op uitgelegd (Zie bijlage.)
- Huis en hotel kaarten (Zie bijlage.)

Het verloop van het spel:

Dit spel is een combinatie van het spel baseball en monopoly.

- De regels en het verloop van baseball zijn hier van toepassing. Je mag je eigen regels gebruiken van het spel baseball. Ken je dit spel nog niet? Hier is even een korte uitleg:
 - Voor we aan het spel beginnen zetten we de stoelen in een grote cirkel op het terrein. De band wordt ook mee in de cirkel gezet. Dit is het start en eind punt.
 - Vervolgens verdelen we de groep in 2 teams. 1 team start in het veld en het andere team start aan de band.
 - Het team aan de band krijgt per persoon drie pogingen om de bal met een knuppel weg te slagen.
 - Lukt dit? Dan moet je zo snel mogelijk langs alle stoelen lopen.
 - Het team in het veld probeert zo snel mogelijk de bal terug naar de band te gooien. (Je mag niet lopen met de bal) Als het team in het veld de bal kan vangen voordat

- deze bal de grond heeft geraakt bij het wegslagen van de bal, dan wissel de teams sowieso van positie.
- De persoon die voorbij de stoelen loopt moet goed opletten of de bal al terug bij de band is. Wanneer dit het geval is, moet de persoon aan een stoel stil staan. Loopt deze persoon nog verder, dan is hij/zij/x out.
 - Wanneer er 3 personen out zijn, wisselen beide teams van positie. Het team in het veld gaat naar de band en omgekeerd.
- Nu komt er nog het spel monopoly bij:
 - Aan elke stoel hangt **een kaartje op met een organisatie** die zich inzet voor mentale gezondheid. Deze organisaties staan te koop. Het is de bedoeling dat de teams **zo veel mogelijk organisaties kopen**. (Zie de kaarten met de organisaties op uitgelegd in bijlage.)
 - Elk team krijgt **in het begin 200 euro**. (Zie monopoly geld in bijlage.)
 - Wanneer een speler net heeft gelopen en aan een stoel stil staat mag deze speler de **organisatie kopen**. De spelers kunnen op het kaartje zien hoeveel de organisatie kost. Als ze een organisatie kopen krijgen ze een kaartje van de organisatie. (Zie kaarten van de organisaties met de prijs en huur op in bijlage.) Als het andere team dan op hun organisatie komt te staan moeten zij **huur** betalen.
 - Wanneer een speler een hele ronde heeft gelopen en dus 'terug voorbij start' komt, krijgen ze **200 euro**. Kan een speler een homerun lopen, dan krijgt dit team **1000 euro**.
 - De spelers kunnen ook **huizen en hotels** op hun organisaties zetten. Dit kunnen ze doen als ze op hun organisatie staan en ze genoeg geld hebben om deze te kopen. (Zie kaarten van de organisaties met de prijs en huur op in bijlage.)
 - Toevoeging: Met dit spel willen we ervoor zorgen dat de jongeren kennis maken met deze organisaties. Aan elke stoel hangt een kaartje met een organisatie die zich inzet voor mentale gezondheid op. Deze organisaties zijn kort uitgelegd op het kaartje. Als een speler voorbij start komt ontvangt deze 200 euro. Hier kan nog 100 euro bij komen MAAR dan moet deze speler juist kunnen antwoorden op een **quizvraag** over deze organisatie. Bijvoorbeeld: Waar kan ik terecht als ik stress heb voor mijn examens? Antwoord = Teleblok. Door deze vragen te stellen zorg je ervoor dat de leden alle kaartjes zeker grondig gaan lezen. 🍷

Spiegelspel

Wat heb je nodig?

- Kleine spiegeltjes per lid of 1 grote spiegel
- Spiegelstiften (kan je kopen in de action)

Het verloop van het spel:

Neem zoveel kleine spiegels mee als er leden zijn. Als je niet beschikt over allemaal kleine spiegels, kan je ook één grote spiegel nemen of bijvoorbeeld de spiegels in jullie wc's.

Op de spiegel(s) schrijf je 'ik ben oké'. De leden krijgen stiften in verschillende kleuren waarmee ze dan de spiegel verder mogen versieren met leuke quotes, dingen waar ze trots op zijn, namen van goede vrienden, zaken die hen gelukkig maken... Deze mogen ze dan nadien ook mee naar huis nemen. Het kan helpen om als leiding te starten met voorbeelden te geven, zo komen de leden op gang. Ook kan het helpen om enkele bijvragen te stellen zoals: Wat eet je graag?, Wat zijn je hobby's?, Waar ben je goed in?...

Hierna kan je een gesprek voeren over onzekerheid. Vraag of ze zich ooit al eens onzeker hebben gevoeld wanneer ze in de spiegel keken. Als ze hun onzekerheid willen mededelen mag dit zeker. Deze spiegel kunnen ze dan nu gebruiken om met een positieve blik in de spiegel te kijken!

Tip: De leiding doet best mee. Dit zorgt voor een samenhorigheidsgevoel en zet leden aan om te antwoorden.

Afsluiter: briefjes in het vuur

Als afsluiter deel je aan de leden papieren briefjes uit waarop ze kunnen noteren. Hierop moeten ze al hun negatieve gedachten rond mentale welzijn neerschrijven. Dit kan gaan over wat hun slecht laat voelen. Als laatste worden alle briefjes bij elkaar verzameld en zien de leden hoe deze in het kampvuur worden gegooid. Als een kampvuur niet mogelijk is dan kunnen de leden hun papiertjes gooien of versnipperen en zo hard mogelijk roepen.

Afronding

Vraag aan de leden hoe ze dit hebben ervaren indien ze hierover willen vertellen. Wat vinden ze belangrijk om mee te nemen uit deze activiteit? Wat vonden ze het leukst? Wat vonden ze het meest confronterend?

Als het gelukt is met het kampvuur dan is het een mooie afsluiting om marshmallows te verdelen om samen te eten.

De bijlagen

De poster

Zie volgende pagina.

Tip: De poster is duidelijker op A3 + de QR-codes op de deur brengen je naar de website van elke organisatie.



Tis oké om niet oké te zijn....



**Twijfel niet! Trek aan de bel...
en stap binnen**

Kaarten van de organisaties met de prijs en huur op

AWEL	
Prijs:	\$600
Huur:	\$40
Met 1 huis:	\$200
Met 2 huizen:	\$600
Met 3 huizen:	\$1800
Met 4 huizen:	\$3200
Met 1 hotel:	\$4500
Prijs van 1 huis:	\$500
Prijs van 1 hotel:	\$550

TELEBLOK	
Prijs:	\$1000
Huur:	\$60
Met 1 huis:	\$300
Met 2 huizen:	\$900
Met 3 huizen:	\$2700
Met 4 huizen:	\$4000
Met 1 hotel:	\$5500
Prijs van 1 huis:	\$500
Prijs van 1 hotel:	\$550

TELE-ONTHAAL	
Prijs:	\$1200
Huur:	\$80
Met 1 huis:	\$400
Met 2 huizen:	\$1000
Met 3 huizen:	\$3000
Met 4 huizen:	\$4500
Met 1 hotel:	\$6000
Prijs van 1 huis:	\$500
Prijs van 1 hotel:	\$550

WAT WAT	
Prijs:	\$1400
Huur:	\$100
Met 1 huis:	\$500
Met 2 huizen:	\$1500
Met 3 huizen:	\$4500
Met 4 huizen:	\$6250
Met 1 hotel:	\$7500
Prijs van 1 huis:	\$1000
Prijs van 1 hotel:	\$1050

TEJO	
Prijs:	\$1600
Huur:	\$120
Met 1 huis:	\$600
Met 2 huizen:	\$1800
Met 3 huizen:	\$5000
Met 4 huizen:	\$7000
Met 1 hotel:	\$9000
Prijs van 1 huis:	\$1000
Prijs van 1 hotel:	\$1050

OVERKOP	
Prijs:	\$1800
Huur:	\$140
Met 1 huis:	\$700
Met 2 huizen:	\$2000
Met 3 huizen:	\$5500
Met 4 huizen:	\$7500
Met 1 hotel:	\$9500
Prijs van 1 huis:	\$1000
Prijs van 1 hotel:	\$1050

AWEL	
	Prijs: \$600
<ul style="list-style-type: none">• ORGANISATIE DIE LUISTERT NAAR JONGEREN + KINDEREN MET EEN VRAAG, PROBLEEM OF VERHAAL• JE KAN AWEL CONTACTEREN VIA EEN CHAT, MAIL EN EEN FORUM.• DIT IS VOLLEDIG ANONIEM• OP DE WEBSITE KAN JE ANTWOORDEN VINDEN OP FAQ'S	

TELEBLOK	
	Prijs: \$1000
<ul style="list-style-type: none">• TIJDENS EXAMENPERIODES IN JANUARI EN JUNI AANSPREEKPUNT VOOR STUDENTEN• VIA EEN GRATIS ANONIEME CHAT• WEBSITE VOL INFORMATIE EN TIPS ROND STUDEERMOEILIKHEDEN	

TELE-ONTHAAL

Prijs: \$1200

- **DE ORGANISATIE WILT MET JOU PRATEN OVER JOUW ZORGEN (GROOT EN KLEIN)**
- **ANONIEM EN GRATIS**
- **CHAT EN BELLEN**

WAT WAT

Prijs: \$1400

- **DEZE ORGANISATIE BIEDT ANTWOORDEN OP VRAGEN WAAR JONGEREN MEEZITTEN.**
- **HUN WEBSITE STAAT VOL INFORMATIE**

TEJO

Prijs: \$1600

- **LAAGDREMPELIGE, THERAPEUTISCHE HULPVERLENING AAN JONGEREN TUSSEN 10 EN 20 JAAR**
- **KORTDUREND, ONMIDDELIJK, ANONIEM EN GRATIS**

OVERKOP

Prijs: \$1800

- **IN EEN OVERKOP-HUIS KAN JE TOT 25 JAAR TERECHT OM ALLERLEI LEUKE ACTIVITEITEN TE DOEN**
- **DIT IS EEN VEILIGE PLEK WAAR JE EEN LUISTEREND OOR KAN VINDEN = THERAPEUTISCHE HULP**
- **OP HUN WEBSITE KAN JE OOK CHATTEN MET AWEL**

Huis en hotel kaarten

Tip: Print deze vaker dan 1 keer af!

HUIS

HUIS

HUIS

HOTEL

HOTEL

HOTEL

Monopoly geld

Tip: Print deze vaker dan 1 keer af!

