



**Het leven is
geen bordspel,
maar dit wel !**



Methodieken

HET LEVEN IS GEEN BORDSPEL, MAAR DIT WEL!



Methodieken

Inhoud

Methodieken	1
Voor het spel	2
Hoekenwerk	2
Gevoelsbox	4
Stellingenspel (vier hoeken of lijnspel)	5
Brainstorm met post-its	6
Verkennen van hulporganisaties	7
Tijdens het spel	8
Extra opdrachten tijdens het spel	8
Na het spel	9
Eerste indrukken na het spel	9
Wat neem je mee?	11
Gevoelsbox	12
Wie kan mij helpen?	13
De praatmuur	14
Creatieve levensverhalen	15
Extra inspiratie voor in de klas	15
Geluk in de Klas	15
EDUbox Mentaal Welbevinden	15
Preventiemethodieken	15
Bijlage 1: voorbeeldquiz	16
Bijlage 2: oplossingen voorbeeldquiz	17
Bijlage 3: rebussen	19
Bijlage 4: oplossingen rebussen	20
Bijlage 5: inspiratievragen voor de nabespreking	21
Bijlage 6: mijn netwerk van steun	22

Mentaal welzijn verdient blijvende aandacht. Met het spel *Het leven is geen bordspel, maar dit wel!* gaan jongeren op een laagdrempelige manier in gesprek over gevoelens, veerkracht, steun en hulp zoeken.

Om het thema levend te houden, ontwikkelden we deze bundel met werkvormen die je voor, tijdens of na het spel kan inzetten. De methodieken helpen om gesprekken te openen, inzichten te delen en ruimte te maken voor wat leeft binnen een groep.

Deze bundel werd geschreven met scholen in gedachten. Daarom gebruiken we woorden zoals leerling, klas, school en leerkracht. Werk je in een andere context? Lees deze termen dan gerust als jongere, groep, organisatie en begeleider. De methodieken zijn breed inzetbaar en kunnen eenvoudig aangepast worden aan jouw werking.

Voor het spel

Hoekenwerk

Wat?	Hoekenwerk is een werkvorm waarbij leerlingen in kleine groepjes aan verschillende opdrachten werken. Elke hoek heeft een eigen thema, vraag of activiteit. Zo kunnen leerlingen op een rustige en veilige manier praten, nadenken, samenwerken of creatief aan de slag gaan.
Doel	• Leerlingen op een laagdrempelige manier laten nadenken over mentaal welzijn. • Leerlingen de kans geven om op hun eigen tempo deel te nemen. • Samenwerking en betrokkenheid stimuleren. • Een veilige ruimte creëren voor gesprek en reflectie.
Werkwijze	Richt verschillende hoeken in, elk met een eigen opdracht, vraag of activiteit. Leerlingen werken in kleine groepjes en kunnen eventueel wisselen van hoek. Pas de opdrachten aan de leeftijd van de leerlingen aan en voorzie genoeg variatie in de opdrachten. Wissel praten af met doen, bijvoorbeeld door te bewegen, tekenen of schrijven. Je kan leerlingen ook zelf laten kiezen waar ze starten of welke opdrachten ze uitvoeren. Hoekenwerk hoeft niet uitgebreid te zijn. Eén of twee eenvoudige hoeken kunnen al voldoende zijn om het gesprek over mentaal welzijn op gang te brengen.
Concrete voorbeelden	Casushoek, organisatiehoek, reflectiehoek, creatieve hoek en gesprekskaartjes.
Rol van de leerkracht	Tijdens het hoekenwerk observeert de leerkracht, luistert en zorgt voor een veilige sfeer. De focus ligt op begeleiden, niet op analyseren of oplossingen zoeken. De leerkracht kan signalen opmerken en, indien nodig, later een gesprek aangaan of doorverwijzen. Meer informatie hierover vind je in de leidraad op de landingspagina van het spel.



Inspiratie: mogelijke hoeken rond mentaal welzijn

Reflectiehoek

Laat leerlingen nadenken over vragen zoals:

- Wat helpt jou om je goed te voelen?
- Wat doe je als het moeilijk gaat?
- Wat betekent 'je goed in je vel voelen' voor jou?

Gesprekshoek

Gebruik kaartjes uit het spel of aanvullende vragen om leerlingen met elkaar in gesprek te laten gaan.

Creatieve hoek

Laat leerlingen via tekenen, schrijven, een collage of symbolen tonen wat mentaal welzijn voor hen betekent.

Casushoek

Laat leerlingen nadenken over een herkenbare situatie, bijvoorbeeld een jongere die zich alleen voelt, stress ervaart of moeilijk over gevoelens praat. Je kan hiervoor ook situatiekaarten uit het spel gebruiken.

Mogelijke vragen:

- Wat denk je dat deze jongere voelt?
- Wat zou kunnen helpen?
- Wie of wat kan steun bieden?

Organisatiehoek

Laat leerlingen kennismaken met organisaties zoals het CLB, OverKop, Awel of CM Gezonde Buurt. Je kan hiervoor de infofiches uit het spel gebruiken.

Mogelijke vragen:

- Wat doet deze organisatie?
- Voor wie is ze bedoeld?
- Wanneer kan iemand hier terecht?

Je kan deze voorbeelden gebruiken als inspiratie, maar ook eigen hoeken ontwikkelen die aansluiten bij je klasgroep of een actueel thema.

Gevoelsbox

Wat?	Een gevoelsbox is een vaste plek waar leerlingen op een veilige en eventueel anonieme manier gedachten, gevoelens, vragen of zorgen kunnen delen. Dat kan via briefjes, kaartjes of korte notities die ze op een moment naar keuze in de box steken. De gevoelsbox is geen eenmalige activiteit, maar een werkvorm die het hele jaar gebruikt kan worden. Zo blijft er ruimte voor mentaal welzijn. <i>Betrek jongeren bij het maken van de gevoelsbox. Zo vergroot je hun betrokkenheid en eigenaarschap. Leerlingen kunnen de box bijvoorbeeld ontwerpen of maken tijdens een vak zoals plastische opvoeding of houtbewerking. Ook de leerlingenraad kan mee nadenken over een schoolbrede aanpak.</i>
Doel	• Leerlingen de kans geven om gevoelens, vragen of zorgen op een veilige manier te delen. • Leerkrachten helpen om signalen op te merken. • Zicht krijgen op wat er leeft binnen de groep.
Werkwijze	Plaats een duidelijk herkenbare gevoelsbox op een vaste en toegankelijke plek in de klas. Leerlingen kunnen hier doorheen het schooljaar briefjes in steken. Maak vooraf duidelijke afspraken. Benadruk dat: • enkel de leerkracht de inhoud leest; • anoniem delen mogelijk is; • niemand verplicht is om iets te schrijven. Je kan leerlingen op weg helpen met voorbeeldvragen, voorbeeldzinnen of sleutelwoorden in de klas.
Concrete voorbeelden	De gevoelsbox kan gebruikt worden als start van een nieuw thema, na een moeilijk moment in de klas of op school, als terugkerend check-inmoment of als voorbereiding op gesprekken, hoekenwerk of andere werkvormen rond mentaal welzijn.
Rol van de leerkracht	De leerkracht leest de inhoud van de gevoelsbox regelmatig, bijvoorbeeld wekelijks, en kijkt of er vragen, zorgen of terugkerende thema's opduiken. De input kan gebruikt worden om lessen bij te sturen, een klassikaal gesprek te starten of leerlingen indien nodig verder te ondersteunen of door te verwijzen.

Inspiratie: wat kunnen leerlingen delen?

- een bezorgdheid of angst
'Ik durf soms niet zeggen wat ik denk.'
- een situatie uit hun leven (zonder namen te noemen)
- een gevoel dat ze willen delen
- een vraag
'Is het normaal dat ik me vaak leeg voel?'
- een voorstel voor een klassikaal gesprek

Variaties op de gevoelsbox

- Digitale gevoelsbox
- Thematische gevoelsbox, bijvoorbeeld 'Wat geeft je stress?' of 'Wat helpt je ontspannen?'
- Vaste reflectiemomenten, zoals een vrijdagreflectie

Stellingenspel (vier hoeken of lijnspel)

Wat?	Bij een stellingenspel nemen leerlingen positie in bij een uitspraak. Dat kan via een vierhoekenopstelling (helemaal eens – eerder eens – eerder oneens – helemaal oneens) of via een lijnspel, waarbij leerlingen zich op een denkbeeldige lijn in de klas plaatsen. Door een plaats te kiezen in de ruimte, maken leerlingen hun mening zichtbaar zonder dat ze die meteen moeten uitleggen.
Doel	• Zicht krijgen op verschillende meningen binnen de klas. • Leerlingen laten nadenken over mentaal welzijn en omgaan met moeilijke situaties. • Respect voor andere standpunten stimuleren. • Een veilige basis creëren voor gesprek en reflectie.
Werkwijze	Kies enkele duidelijke stellingen die aansluiten bij de leefwereld van de leerlingen. Vermijd stellingen die te persoonlijk zijn en zorg dat ze herkenbaar en begrijpelijk zijn. Spreek vooraf enkele afspraken af: • luister naar elkaar zonder te oordelen; • niemand is verplicht om iets te delen; • verschillende meningen mogen naast elkaar bestaan. Laat de leerlingen daarna een plaats kiezen in de ruimte via een vierhoekenopstelling of een lijnspel.
Concrete voorbeelden	Het stellingenspel kan gebruikt worden als start van een nieuw thema, als verwerking na een les, project of spel, als korte energizer of als vertrekpunt voor een klasgesprek. De werkvorm kan ook tonen welke thema's leven in de klas en helpen om lessen of activiteiten hierop af te stemmen.
Rol van de leerkracht	De leerkracht begeleidt het gesprek zonder te sturen. Nodig leerlingen uit om hun keuze toe te lichten, benoem verschillen in mening en zorg voor een veilige en respectvolle sfeer. Het doel is niet om leerlingen te overtuigen, maar om openheid, begrip en gesprek te stimuleren.

Inspiratie: voorbeelden van stellingen rond mentaal welzijn

- 'Iedereen moet altijd positief zijn.'
- 'Over gevoelens praten helpt.'
- 'Je moet problemen zelf kunnen oplossen.'
- 'Het is moeilijk om hulp te vragen.'
- 'Je emoties tonen is een teken van zwakte.'

Pas de stellingen aan de leeftijd, leefwereld en context van de klas aan. Je kan leerlingen ook uitnodigen om zelf stellingen aan te brengen.

Aandachtspunten

- Maak duidelijk dat geen enkele positie juist of fout is.
- Vermijd druk om persoonlijke ervaringen te delen.
- Zorg voor een respectvolle sfeer waarin verschillende meningen naast elkaar kunnen bestaan.
- Stop het gesprek als het te emotioneel wordt of als leerlingen tegenover elkaar komen te staan.
- Gebruik het stellingenspel als startpunt voor verdere reflectie en gesprek.

Brainstorm met post-its

Wat?	Bij deze werkvorm denken leerlingen individueel na over wat mentaal welzijn voor hen betekent. Via post-its verzamelen ze woorden, gevoelens of ideeën die ze met het thema verbinden. Daarna worden de post-its samen gegroepeerd. Zo ontstaat een visueel overzicht van hoe leerlingen naar mentaal welzijn kijken.
Doel	• Zicht krijgen op wat leerlingen al weten, denken en voelen over mentaal welzijn. • Samen woorden geven aan het thema. • Gesprekken over mentaal welzijn op gang brengen. • Een veilige start bieden voor het spel, een les of een klasgesprek.
Werkwijze	Geef elke leerling enkele post-its en vraag om één woord of een korte zin te noteren die volgens hen bij mentaal welzijn hoort. Benadruk dat er geen juiste of foute antwoorden zijn. Voorzie enkele categorieën op een bord of muur, zoals gevoelens, relaties, stress, hulp of ontspanning. Deze categorieën zijn een hulpmiddel en kunnen tijdens de oefening aangepast of uitgebreid worden. Laat de leerlingen hun post-its ophangen bij de categorie die volgens hen het best past. Indien nodig kunnen nieuwe categorieën toegevoegd worden. Bespreek daarna samen het resultaat.
Concrete voorbeelden	Deze werkvorm kan gebruikt worden als startactiviteit rond mentaal welzijn, als voorbereiding op het spel of als opstap naar een klasgesprek over gevoelens, veerkracht en hulp zoeken.
Rol van de leerkracht	De leerkracht begeleidt de oefening zonder te sturen of te beoordelen, benoemt overeenkomsten en verschillen, stelt open vragen en gebruikt de verzamelde ideeën om lessen, gesprekken of andere werkvormen verder af te stemmen op de klasgroep.

Inspiratie: vragen voor de nabespreking

- Wat valt op als we naar het geheel kijken?
- Welke woorden of thema's komen vaak terug?
- Zijn er dingen die je verrassen?
- Waarom hoort dit volgens jou bij mentaal welzijn?
- Ontbreekt er volgens jou nog iets?



Verkennen van hulporganisaties

Wat?	Bij deze werkvorm maken leerlingen kennis met organisaties die jongeren ondersteunen bij vragen of problemen rond mentaal welzijn. Ze ontdekken waar ze terecht kunnen voor informatie, een luisterend oor of hulp.
Doel	• Leerlingen laten kennismaken met hulporganisaties. • Laten zien waar jongeren terecht kunnen met vragen of zorgen. • Leerlingen voorbereiden op het spel. • Tonen dat hulp zoeken een normale stap is wanneer het moeilijk gaat.
Werkwijze	Leerlingen maken kennis met verschillende hulporganisaties via websites, groepswerk of infofiches. Ze bekijken wat een organisatie doet, voor wie ze bedoeld is en wanneer iemand er terecht kan. Daarna bespreken ze hun bevindingen in de klas of stellen ze de organisatie voor aan hun klasgenoten.
Rol van de leerkracht	De leerkracht zorgt ervoor dat de focus ligt op kennismaken met de organisaties en hun aanbod. Benadruk dat hulp zoeken geen teken van zwakte is. Daarnaast kan de leerkracht signalen opmerken over welke organisaties leerlingen aanspreken of waarover ze nog vragen hebben.

Mogelijke werkvormen

Websites verkennen

Laat leerlingen alleen of per twee websites van hulporganisaties bekijken.
Mogelijke vragen:

- Welke organisatie kende je al?
- Welke organisatie kende je nog niet?
- Wat doet deze organisatie?
- Voor wie is ze bedoeld?

Groepswerk

- Verdeel de organisaties over kleine groepjes.
- Elke groep onderzoekt één organisatie.
- Daarna stellen de leerlingen hun organisatie kort voor aan de klas.

Werken met infofiches

- Gebruik de infofiches uit het spel.
- Laat leerlingen bespreken:
 - wanneer iemand hier terecht kan;
 - wat de organisatie wel en niet doet.

Tijdens het spel

Niet elke leerling maakt tijdens het spel dezelfde dingen mee. Sommige teams krijgen meer moeilijke situaties of hulpmiddelen dan andere. Daardoor staan niet alle leerlingen evenveel stil bij thema's zoals hulp zoeken, veerkracht of omgaan met moeilijkheden.

De onderstaande methodieken kunnen tijdens het spel gebruikt worden om deze thema's extra aan bod te laten komen. Ze moedigen leerlingen aan om verder te kijken dan hun eigen spel, verschillende standpunten te verkennen en met elkaar in gesprek te gaan over mentaal welzijn.

Zo blijft het spel voor alle leerlingen een waardevolle ervaring, ongeacht welke kaarten ze trekken of welke situaties ze tegenkomen.

Extra opdrachten tijdens het spel

Wat?	Sommige teams hebben tijdens het spel meer tijd of krijgen minder moeilijke situaties voorgeschoteld. Deze extra opdrachten zorgen voor bijkomende uitdaging en helpen leerlingen om stil te staan bij mentaal welzijn, hulp zoeken en omgaan met moeilijkheden.
Doel	• Leerlingen actief betrekken tijdens het spel. • Extra uitdaging bieden aan groepen die daar nood aan hebben. • Kennis en bewustwording rond mentaal welzijn versterken. • De nabespreking voorbereiden.
Werkwijze	Elk team ontvangt één of meerdere extra opdrachten. Leerlingen kunnen deze vrijblijvend uitvoeren wanneer er tijdens het spel tijd en ruimte voor is. Voor elke afgewerkte opdracht kan het team één extra klaver verdienen.
Mogelijke opdrachten	Quizvragen Leerlingen lossen quizvragen op over mentaal welzijn, hulpverlening en ondersteuning. Doel: kennis vergroten op een speelse manier. Rebussen Leerlingen lossen samen rebussen op. Doel: extra uitdaging en afwisseling bieden tijdens het spel. Richtvragen Leerlingen denken na over vragen die later gebruikt kunnen worden tijdens de nabespreking. Doel: leerlingen voorbereiden op het gesprek na het spel.
Rol van de leerkracht	De leerkracht deelt de opdrachten uit en benadrukt dat deelname vrijblijvend is. De focus ligt op leren, ontdekken en samenwerken, niet op winnen.
Materiaal	Quizvragen, rebussen, richtvragen en oplossingen vind je in de bijlagen (1 t.e.m. 5).

Na het spel

Het spel stopt wanneer de laatste kaart gespeeld is, maar de gesprekken hoeven daar niet te eindigen.

Door samen terug te blikken, denken leerlingen na over wat ze hebben geleerd, wat hen is bijgebleven en welke vragen ze nog hebben. Ze praten over hulp zoeken, steun vinden en omgaan met moeilijke situaties.

De onderstaande methodieken helpen om het gesprek verder te zetten. Zo blijft er ook na het spel aandacht voor mentaal welzijn in de klas.

Eerste indrukken na het spel

Wat?	Deze korte nabespreking vindt meteen na het spel plaats. Leerlingen krijgen de kans om hun eerste indrukken en ervaringen te delen terwijl het spel nog vers in het geheugen zit.
Doel	• Leerlingen laten nadenken over wat hen tijdens het spel is opgevallen. • Leerlingen de kans geven om eerste indrukken en ervaringen te delen. • Gesprekken over mentaal welzijn, steun en hulp zoeken op gang brengen. • Een eerste stap zetten naar een verdere nabespreking.
Werkwijze	De nabespreking gebeurt klassikaal of in kleine groepen en sluit aan bij de voorstelling van de levensverhalen. De leerkracht stelt enkele open vragen die leerlingen uitnodigen om terug te blikken op het spel. Antwoorden mogen kort en algemeen blijven. Delen is vrijwillig. Deze nabespreking duurt ongeveer 10 tot 15 minuten.
Rol van de leerkracht	De leerkracht zorgt voor een veilige en laagdrempelige sfeer. Antwoorden zijn vrijwillig en leerlingen hoeven geen persoonlijke ervaringen te delen. De reacties van leerlingen kunnen helpen om latere gesprekken verder vorm te geven.



Mogelijke richtvragen

Levensverhaal en situaties

- Welke situatie uit het spel vond je herkenbaar?
- Waren er situaties waarvan je dacht: 'Hier had ik nog nooit bij stilgestaan'?
- Denk je dat er situaties zijn die niet in het spel zaten, maar wel voorkomen in het echte leven?
- Herken je bepaalde dingen uit de levensloop van jullie personage?

Mogelijke verdiepende vragen

- Welke keuzes maakte het personage?
- Wat verliep vlot?
- Wat verliep moeilijk?
- Had dit personage voldoende steun?

Hulp en organisaties

- Welke organisaties heb je tijdens het spel leren kennen?
- Welke organisaties kende je al?
- Welke organisaties waren nieuw voor jou?
- Welke organisatie zou je als eerste aanspreken in een moeilijke situatie?

Over jezelf en anderen

- Wat kan volgens jou helpen wanneer iemand het moeilijk heeft?
- Met wie kan je praten als het niet goed gaat?
- Wanneer kan hulp zoeken een goede stap zijn?

Afronding

- Wat neem je mee uit dit spel?
- Heeft het spel je anders doen nadenken over mentaal welzijn of hulp zoeken?

Wat neem je mee?

Wat?	Bij deze reflectiewerkvorm denken leerlingen individueel na over wat voor hen het belangrijkste inzicht of de belangrijkste les was na het spel. De focus ligt op wat zij meenemen uit het spel.
Doel	• Inzicht krijgen in wat leerlingen meenemen uit het spel. • Het spel op een positieve manier afronden. • Leerlingen laten nadenken over wat hen geraakt heeft of is bijgebleven.
Werkwijze	Gebruik deze werkvorm bij voorkeur meteen na het spel. Geef elke leerling een post-it en stel de vraag: 'Wat neem jij mee uit deze les om je mentaal welzijn te versterken?' Benadruk dat het kan gaan om een gedachte, ervaring, inzicht of iets waar ze anders over zijn gaan nadenken. Laat de leerlingen hun post-it ophangen op een bord of muur. De leerkracht kan daarna enkele terugkerende antwoorden benoemen, zonder elk antwoord afzonderlijk te bespreken.
Rol van de leerkracht	De leerkracht zorgt voor een korte en veilige afsluiting. Delen is vrijwillig. De antwoorden worden niet beoordeeld of verbeterd. De reacties van leerlingen helpen om zicht te krijgen op wat is blijven hangen na het spel.

Tip

De verzamelde antwoorden kunnen later opnieuw gebruikt worden als:

- herinnering bij een volgende les;
- startpunt voor een vervolgactiviteit;
- signaal van wat leeft binnen de klasgroep.



Gevoelsbox

Wat?	<i>De uitgebreide beschrijving van de gevoelsbox vind je bij de methodieken voor het spel.</i> Ook na het spel kan de gevoelsbox gebruikt worden. Zo krijgen leerlingen de kans om gedachten, gevoelens, vragen of situaties te delen die aansluiten bij wat tijdens het spel aan bod kwam.
Doel	• Leerlingen op een veilige manier ruimte geven om ervaringen, gevoelens of vragen te delen. • Zicht krijgen op wat er leeft binnen de klasgroep na het spel. • Input verzamelen voor verdere lessen of gesprekken rond mentaal welzijn.
Werkwijze	Laat de gevoelsbox na het spel nog een week of enkele weken in de klas staan. Leerlingen kunnen er vragen, gevoelens, gedachten of ervaringen in delen die aansluiten bij het spel of hun eigen leefwereld. De input kan gebruikt worden als basis voor een klasgesprek, een verdere nabespreking of andere activiteiten rond mentaal welzijn.
Rol van de leerkracht	De leerkracht leest de gevoelsbox regelmatig en kijkt welke vragen of thema's terugkomen. De input kan helpen om lessen bij te sturen, gesprekken te starten of leerlingen indien nodig door te verwijzen. De gevoelsbox blijft een hulpmiddel om signalen op te merken en af te stemmen op wat er leeft in de klas. Het is geen therapie-instrument.

Belangrijk

De basisprincipes van de gevoelsbox blijven gelden:

- de gevoelsbox staat op een vaste en herkenbare plaats;
- leerlingen mogen anoniem delen;
- niets is verplicht;
- enkel de leerkracht leest de inhoud;
- leerlingen behouden inspraak in wat er met hun bijdrage gebeurt, bijvoorbeeld of die al dan niet klassikaal besproken mag worden.



Wie kan mij helpen?

Wat?	Bij deze werkvorm brengen leerlingen in kaart bij wie ze terecht kunnen wanneer het moeilijk gaat. Ze denken na over de mensen, organisaties en andere vormen van steun die hen kunnen helpen.
Doel	• Leerlingen laten nadenken over hun eigen netwerk. • Aandacht geven aan mensen en organisaties die steun kunnen bieden. • Hulp zoeken bespreekbaar maken. • Het gesprek over hulp en ondersteuning op een eenvoudige manier openen.
Werkwijze	Laat leerlingen individueel of per duo een eenvoudig schema maken van hun netwerk (zie bijlage 6). Daarbij kunnen ze een onderscheid maken tussen: • mensen uit hun omgeving, zoals vrienden, klasgenoten, familie, ouders of leerkrachten; • organisaties en diensten, zoals het CLB, een huisarts, CM, hulplijnen, jeugdwerkingen of online hulpverlening. Bespreek daarna enkele vragen klassikaal of in kleine groepjes. Mogelijke vragen: • Bij wie zou jij eerst aankloppen als het moeilijk gaat? • Wat maakt die stap makkelijk of moeilijk? • Welke organisatie kende je al? • Welke organisatie was nieuw voor jou?
Rol van de leerkracht	Benadruk dat hulp zoeken vaak stap voor stap gebeurt. Maak waar mogelijk de link met de hulporganisaties die in het spel aan bod kwamen.

Variatie: voor, na of vóór én na het spel

Voor het spel

- Leerlingen bekijken welke hulpbronnen ze al kennen.
- Ze denken na over bij wie ze terecht zouden kunnen als het moeilijk gaat.

Na het spel

- Leerlingen denken na over wat ze hebben geleerd over hulp en ondersteuning.
- Ze bekijken of ze nieuwe personen of organisaties aan hun netwerk zouden toevoegen.

Als tweestappenmethodiek

- Laat leerlingen hun netwerk vóór het spel invullen.
- Bekijk na het spel samen of ze iets willen toevoegen of aanpassen.
- Gebruik de verschillen als startpunt voor een gesprek over hulp zoeken en ondersteuning.

De praatmuur

Wat?	Bij deze werkvorm reageren leerlingen op verschillende uitspraken door een sticker te kleven op een praatmuur. Zo wordt zichtbaar wat leerlingen meenemen uit het spel en welke vragen er nog leven.
Doel	• Zicht krijgen op wat leerlingen geleerd hebben tijdens het spel. • Vragen, noden of onduidelijkheden zichtbaar maken. • Leerlingen laten nadenken over hun ervaringen. • Input verzamelen voor verdere gesprekken of activiteiten rond mentaal welzijn.
Werkwijze	Hang enkele stellingen zichtbaar op in de ruimte. Voorzie bij elke stelling een schaal, bijvoorbeeld van <i>helemaal akkoord</i> tot <i>helemaal niet akkoord</i>. Geef elke leerling een sticker en laat hen bij elke stelling aanduiden wat zij ervan vinden. Bespreek daarna klassikaal of in kleine groepjes wat opvalt en welke vragen of inzichten naar boven komen.
Rol van de leerkracht	De leerkracht zorgt voor een veilige en respectvolle sfeer. Benadruk dat verschillende meningen naast elkaar mogen bestaan en luister zonder te oordelen. De resultaten kunnen gebruikt worden als vertrekpunt voor verdere lessen of gesprekken.

Voorbeelden van stellingen

- 'Ik weet nu beter waar ik hulp kan vinden.'
- 'Over mentaal welzijn praten is gemakkelijk.'
- 'Ik weet bij wie ik terecht kan als het moeilijk gaat.'
- 'Het spel heeft mij aan het denken gezet.'

Mogelijke vragen voor de nabespreking

- Wat valt op?
- Welke stelling vond je het moeilijkst om te beantwoorden?
- Welke stelling zorgde voor de meeste verschillende meningen?

Creatieve levensverhalen

Wat?	Laat leerlingen het levensverhaal van hun personage creatief voorstellen. Zo blikken ze samen terug op het spel en denken ze na over wat het personage heeft meegemaakt, welke keuzes het maakte en welke steun het kreeg.
Doel	• Leerlingen laten terugblikken op het spel. • Leerlingen laten nadenken over situaties, keuzes en hulpbronnen. • Creativiteit stimuleren. • Gesprekken over mentaal welzijn, steun en hulp zoeken op gang brengen.
Werkwijze	Laat de leerlingen tijdens het spel het levensverhaal van hun personage bijhouden. Geef de groepjes daarna tijd om dit verhaal creatief vorm te geven. Tijdens een volgende les of bijeenkomst stellen de leerlingen hun werk aan elkaar voor. Voorzie voldoende tijd voor reflectie en gesprek. Door te vertrekken vanuit het personage ontstaat er een veilige context om ervaringen en ideeën uit te wisselen.
Concrete voorbeelden	Moodboard, socialmediapost, knutselwerk, collage, liedje, filmpje, rollenspel ...
Rol van de leerkracht	De leerkracht moedigt leerlingen aan om creatief aan de slag te gaan. Tijdens de voorstellingen begeleidt de leerkracht het gesprek, stimuleert reflectie en bewaakt een veilige sfeer. Respecteer persoonlijke grenzen. Leerlingen zijn niet verplicht om persoonlijke ervaringen te delen. Ga zorgvuldig om met gevoelige verhalen of reacties.

Extra inspiratie voor in de klas

Wil je verder werken rond mentaal welzijn in de klas? Naast de werkvormen in deze bundel bestaan er heel wat materialen en methodieken. Ze helpen om gesprekken te openen, veerkracht te versterken en leerlingen te laten nadenken over hun mentaal welzijn.

Geluk in de Klas

Geluk in de Klas bundelt verschillende materialen en werkvormen rond mentaal welzijn voor kinderen en jongeren. Je vindt er onder andere de Geluksdriehoek, Happy Snacks, het Wel in je vel-spel en andere oefeningen om gevoelens, veerkracht en verbondenheid bespreekbaar te maken.

Meer info en oefeningen: [Geluk in de Klas](#)

EDUbox Mentaal Welbevinden

De EDUbox Mentaal Welbevinden is een interactief lespakket voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Het pakket bevat video's, opdrachten en de Geluksbarometer om mentaal welzijn bespreekbaar te maken in de klas.

Meer info: [Bekijk EDUbox Mentaal Welbevinden](#)

Preventiemethodieken

Verschillende partners en organisaties bieden waardevolle materialen aan om in de klas rond het thema mentaal welbevinden te werken. Preventiemethodieken bundelt deze weloordachte werkwijzen. Neem een kijkje in de catalogus.

Meer info: [Mentaal welbevinden](#) | [Preventiemethodieken](#)

Bijlage 1: voorbeeldquiz

Hulporganisaties

Via welk nummer kan je Awel bereiken?	
Wat doet het CLB voor leerlingen?	
Voor wie zijn OverKop-huizen bedoeld?	
Bij welke organisatie kan je anoniem terecht met vragen of zorgen?	
Kan je bij CM terecht voor informatie en ondersteuning rond mentaal welzijn?	☐ Ja ☐ Nee

Mentaal welzijn

Moet je je altijd goed voelen om mentaal gezond te zijn?	☐ Ja ☐ Nee
Kan iemand zich goed voelen en toch moeilijke momenten meemaken?	☐ Ja ☐ Nee
Wat betekent veerkracht?	
Is het normaal dat je je soms mentaal niet goed voelt?	☐ Ja ☐ Nee
Wat kan helpen als iemand het moeilijk heeft?	
Waarom kan praten over gevoelens helpen?	

Hulp zoeken

Is hulp vragen een teken van zwakte?	☐ Ja ☐ Nee
Kan praten met iemand helpen als je het moeilijk hebt?	☐ Ja ☐ Nee
Moet je een probleem altijd alleen oplossen?	☐ Ja ☐ Nee
Kan een leerkracht een eerste aanspreekpunt zijn als het moeilijk gaat?	☐ Ja ☐ Nee
Wat is het verschil tussen een probleem delen en hulp vragen ?	
Bij wie kan je terecht als je het moeilijk hebt?	
Hoe merk je dat iemand het mentaal moeilijk heeft?	
Moet je altijd een oplossing hebben als iemand zijn verhaal vertelt? Waarom?	☐ Ja ☐ Nee

Online hulp

Zoek op onlinehulp-apps.be een app die kan helpen bij stress of moeilijke gevoelens.	
Kan online hulp een eerste stap zijn naar verdere ondersteuning?	☐ Ja ☐ Nee
Wat is een voordeel van online hulp ?	
Wanneer kan online hulp handig zijn?	
Moet hulp altijd via een psycholoog verlopen?	☐ Ja ☐ Nee

Bijlage 2: oplossingen voorbeeldquiz

Hulporganisaties

Via welk nummer kan je Awel bereiken?	102
Wat doet het CLB voor leerlingen?	Ondersteunt bij leren, welzijn, gezondheid en studiekeuzes. En biedt begeleiding of verwijst door naar gepaste hulp.
Voor wie zijn OverKop-huizen bedoeld?	Jongeren en jongvolwassenen van 12 tot 25 jaar.
Bij welke organisatie kan je anoniem terecht met vragen of zorgen?	Awel (Ook: Tele-Onthaal, 1712, WAT WAT)
Kan je bij CM terecht voor informatie en ondersteuning rond mentaal welzijn?	☒ Ja ☐ Nee

Mentaal welzijn

Moet je je altijd goed voelen om mentaal gezond te zijn?	☐ Ja ☒ Nee
Kan iemand zich goed voelen en toch moeilijke momenten meemaken?	☒ Ja ☐ Nee
Wat betekent veerkracht?	Kunnen omgaan met moeilijke momenten. Opnieuw verder kunnen na een tegenslag, stress of moeilijke ervaring.
Is het normaal dat je je soms mentaal niet goed voelt?	☒ Ja ☐ Nee
Wat kan helpen als iemand het moeilijk heeft?	Luisteren, er zijn voor iemand, praten, samen hulp zoeken, tijd maken voor die persoon ...
Waarom kan praten over gevoelens helpen?	Het kan opluchten, je voelt je minder alleen, je krijgt steun, het helpt om situaties anders te bekijken ...

Hulp zoeken

Is hulp vragen een teken van zwakte?	☐ Ja ☒ Nee
Kan praten met iemand helpen als je het moeilijk hebt?	☒ Ja ☐ Nee
Moet je een probleem altijd alleen oplossen?	☐ Ja ☒ Nee
Kan een leerkracht een eerste aanspreekpunt zijn als het moeilijk gaat?	☒ Ja ☐ Nee
Wat is het verschil tussen een probleem delen en hulp vragen ?	Een probleem delen, is je verhaal vertellen. Hulp vragen betekent dat je ondersteuning of actie vraagt bij een probleem.
Bij wie kan je terecht als je het moeilijk hebt?	Ouder(s), familie, vriend(in), leerkracht, CLB-medewerker, vertrouwenspersoon, hulpverlener ...
Hoe merk je dat iemand het mentaal moeilijk heeft?	De persoon trekt zich terug, is vaak verdrietig, reageert prikkelbaar, heeft minder energie, slaapt moeilijk, heeft weinig zin om iets te doen ... (Herken de 4 signalen).
Moet je altijd een oplossing hebben als iemand zijn verhaal vertelt? Waarom?	☐ Ja ☒ Nee, luisteren is vaak al voldoende. Begrip tonen kan veel betekenen.

Online hulp

Zoek op onlinehulp-apps.be een app die kan helpen bij stress of moeilijke gevoelens.	NokNok (Ook andere apps.)
Kan online hulp een eerste stap zijn naar verdere ondersteuning?	☒ Ja ☐ Nee
Wat is een voordeel van online hulp ?	Je kan vaak anoniem hulp zoeken, je hoeft nergens naartoe te gaan, hulp is snel bereikbaar, je kan hulp zoeken wanneer jij het nodig hebt ...
Wanneer kan online hulp handig zijn?	Als praten moeilijk voelt, als eerste stap naar hulp, als je liever anoniem blijft ...
Moet hulp altijd via een psycholoog verlopen?	☐ Ja ☒ Nee

Bijlage 3: rebussen

Rebus 1

 -ijs	 +s aan het begin, -r	 i=r	 e=i, s=e
 +l voor l1, i=e	 +v aan het begin		

Rebus 2

 b=z, +lfzo na e	 -j	 d=l	 -b	 -s, t=k
---	--	---	---	---

Rebus 3

 +rat na p	 +l na e, r=p
--	---

Rebus 4

 -d	 -boog	 +t aan het einde	 -bi
---	--	--	--

Bijlage 4: oplossingen rebussen

Rebus 1

Je staat er niet alleen voor.

 -ijs ijsje -ijs = je	 +s aan het begin, -r taart +s aan het begin, -r = staat	 i=r ei i=r = er	 e=i, s=e nest e=i, s=e = niet
 +l voor l1, i=e alien +l voor l1, i=e = alleen	 +v aan het begin oor +v aan het begin = voor		

Rebus 2

Zelfzorg is belangrijk.

 b=z, +lfzo na e berg b=z, +lfzo na e = zelfzorg	 -j ijs -j = is	 d=l bed d=l = bel	 -b bang -b = ang	 -s, t=k rijst -s, t=k = rijk
bel + ang + rijk = belangrijk				

Rebus 3

Praten helpt.

 +rat na p pen +rat na p = praten	 +l na e, r=p hert +l na e, r=p = helpt
--	---

Rebus 4

Na regen komt zon.

 -d dna -d = na	 -boog regenboog -boog = regen	 +t aan het einde kom +t aan het einde = komt	 -bi bizon -bi = zon
--	--	---	---

Bijlage 5: inspiratievragen voor de nabespreking

Een goede nabespreking hoeft niet lang te duren. Vaak volstaan drie tot vijf vragen om een waardevol gesprek op gang te brengen. Kies vooral vragen die aansluiten bij wat je tijdens het spel hebt opgemerkt in de klasgroep.

Reflectie over het spel

- Hoe hebben jullie het spel ervaren?
- Wat viel jullie op tijdens het spelen?
- Waren er situaties of kaarten die je deden nadenken?
- Wat is je het meest bijgebleven?

Omgaan met moeilijke momenten

- Wat doe je meestal als iets moeilijk loopt?
- Welke manieren om met moeilijke situaties om te gaan kwamen in het spel aan bod?
- Wat heb je geleerd over hoe mensen omgaan met moeilijke momenten?
- Is het altijd nodig om problemen alleen op te lossen?

Hulp en ondersteuning

- Wanneer kan hulp zoeken helpend zijn?
- Wat maakt het soms moeilijk om hulp te vragen?
- Wat kan helpen om die stap toch te zetten?
- Welke vormen van steun kwamen in het spel naar voren?

Organisaties en hulpbronnen

- Welke organisaties heb je tijdens het spel leren kennen?
- Was er een organisatie die je nog niet kende?
- Waarom is het handig om te weten waar je terecht kan voor hulp?
- Welke organisatie of hulpbron sprak je het meest aan?

Klas en omgeving

- Wat kan je doen voor iemand die het moeilijk heeft?
- Wat maakt een klas een veilige plek om met elkaar te praten?
- Wat kunnen we als klas meenemen uit dit spel?

Afronding

- Wat neem je mee uit dit spel?
- Heeft het spel je anders doen nadenken over mentaal welzijn?
- Wat vond je waardevol aan dit spel?
- Wat zou je aan een andere leerling vertellen over dit spel?

Bijlage 6: mijn netwerk van steun

Gebruik de cirkels hieronder om jouw netwerk van steun in kaart te brengen.

- In het midden sta jij (**IK**).
- In de tweede cirkel noteer je **nabije personen** bij wie je terecht kan, zoals vrienden, familie, klasgenoten, leerkrachten of andere vertrouwenspersonen.
- In de buitenste cirkel noteer je **formele hulp**, zoals het CLB, een huisarts, hulplijn of andere hulporganisaties.

Reflectievragen

Voor het spel

- Bij wie zou je als eerste aankloppen als het moeilijk gaat?
- Welke stap voelt voor jou het makkelijkst?

Na het spel

- Heb je nieuwe hulpbronnen of organisaties leren kennen?
- Zou je iets toevoegen aan jouw netwerk van steun?

