



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



Leidraad voor leerkrachten

HET LEVEN IS GEEN BORDSPEL, MAAR DIT WEL!



Leidraad voor leerkrachten

Inhoud

Leidraad voor leerkrachten	1
Inhoud	1
1. Waarom aandacht voor mentaal welzijn bij jongeren?	2
2. Waarom een leidraad voor leerkrachten?	2
3. Hoe begeleid je het spel?	3
De rol van een vaste leerkracht	3
Wanneer speel je het spel?	3
Algemeen	3
Voor het spel	4
Tijdens het spel	4
4. Hoe maak je mentaal welzijn bespreekbaar?	7
5. Hoe ga je als leerkracht om met mentaal welzijn van jongeren?	7
Leerkracht versus therapeut	7
Signalen opvangen en in gesprek gaan	7
Ambtsgeheim, beroepsgeheim en discretieplicht	8
Basishouding van de leerkracht	9
6. Beleid op school rond mentaal welzijn	9
Partners die scholen kunnen ondersteunen	10
Methodiek en hulpmiddelen voor een sterk schoolbeleid	11
Plaats van dit educatieve spel binnen het schoolbeleid	12

1. Waarom aandacht voor mentaal welzijn bij jongeren?

Mentaal welzijn bij kinderen en jongeren krijgt steeds meer aandacht. En dat is belangrijk. Recente cijfers tonen dat heel wat Vlaamse jongeren zich vandaag niet goed in hun vel voelen. Veel jongeren zeggen dat ze tevreden zijn met hun leven, maar tegelijk zien we ook signalen van stress, somberheid en kwetsbaarheid.

Uit recente cijfers van het Vlaams Instituut Gezond Leven blijkt dat **1 op 10 jongeren niet tevreden is met het leven**. Dat zien we ook in andere onderzoeken, zoals de HBSC-studie (UGent) en de JOP-bevraging. Daaruit blijkt dat ongeveer **1 op 10 jongeren zich zelden of nooit goed voelt**.

Ook cijfers over de hele Vlaamse bevolking tonen dat psychische problemen vaak voorkomen. Volgens de gezondheidsenquête van Sciensano ervaart **33% van de Vlamingen psychische klachten**, zoals angstige of depressieve gevoelens, ook zonder officiële diagnose. Deze cijfers gaan over de hele bevolking, maar ze geven wel belangrijke informatie: jongeren groeien op in een samenleving waar mentale druk sterk aanwezig is.

Als we kijken naar hoe tevreden jongeren zijn met hun leven, zien we dat veel jongeren zich **eerder matig dan heel goed** voelen. Een kleine groep is erg tevreden, maar een even grote groep voelt zich net minder goed. Dat toont dat mentaal welzijn niet vanzelfsprekend is. Hoe jongeren zich voelen, kan veranderen door wat ze meemaken, hoeveel steun ze krijgen en hoe sterk ze in hun schoenen staan.

De cijfers tonen duidelijk dat mentaal welzijn bij jongeren blijvende aandacht nodig heeft. Door in te zetten op preventie, veerkracht en positieve ervaringen, zoals met dit educatieve spel, kunnen we jongeren helpen om zich sterker, meer verbonden en beter in hun vel te voelen.

2. Waarom een leidraad voor leerkrachten?

Het bordspel 'Het leven is geen bordspel, maar dit wel!' is een speelse en laagdrempelige manier om met jongeren te praten over mentaal welzijn. Elke jongere is anders en elke klasgroep werkt op een andere manier. Het is dus belangrijk dat leerkrachten zich goed ondersteund voelen wanneer ze het spel gebruiken.

Deze leidraad helpt je om:

- ✓ het doel van het spel duidelijk te maken: wat wil je bereiken en waarom is dit spel waardevol voor jouw klas, groep, school of organisatie?
- ✓ een veilige en open sfeer te creëren: zodat jongeren zich vrij voelen om te praten.
- ✓ praktische tips te krijgen: zodat je het spel vlot, respectvol en doelgericht kan begeleiden.
- ✓ aan te sluiten bij de leefwereld van jongeren: zodat thema's zoals emoties en veerkracht herkenbaar en bespreekbaar worden.

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.

Een goede voorbereiding en begeleiding zorgen ervoor dat het spel niet alleen leuk is, maar ook écht iets kan betekenen voor het mentaal welzijn van jongeren.

3. Hoe begeleid je het spel?

De rol van een vaste leerkracht

Als leerkracht is het belangrijk dat je het spel goed opvolgt en situaties mee helpt kaderen. Dat geldt **voor, tijdens en na het spel**. Een vaste leerkracht als begeleider speelt een belangrijke rol, omdat die:

- **de (klas)groep goed kent** en kan inschatten hoe jongeren reageren, welke gevoeligheden er zijn en hoe de groep werkt;
- **een veilige omgeving helpt creëren**: jongeren praten makkelijker als er een vertrouwd persoon aanwezig is;
- **kan ingrijpen als dat nodig is**: sommige thema's kunnen emoties oproepen. De leerkracht kan dan geruststellen, extra uitleg geven of later verder praten;
- **het spel kan verbinden met de klaswerking**: bijvoorbeeld door linken te leggen met lessen over sociale vaardigheden of welbevinden.

Een leerkracht helpt dus niet alleen tijdens het spel, maar ondersteunt jongeren ook actief. Dat kan door goed te observeren, dingen te verduidelijken en jongeren te helpen woorden te geven aan wat ze voelen of denken.

Wanneer speel je het spel?

'Het leven is geen bordspel, maar dit wel!' kan op verschillende momenten gespeeld worden. Toch heeft het spel vaak meer effect als het deel uitmaakt van een ruimer traject rond mentaal welzijn.

Mentaal welzijn vraagt blijvende aandacht. Daarom is het belangrijk om hier voldoende tijd voor te maken. Deze leidraad helpt je daarbij met **praktische tips** om het spel en de thema's op een goede en duidelijke manier te begeleiden.

Het bordspel werkt het best in situaties waarin jongeren openstaan voor een gesprek en verbinding. Enkele goede momenten zijn:

- tijdens lessen over sociale vaardigheden of welbevinden: het spel past goed bij thema's zoals gevoelens herkennen, het groepsgevoel versterken of leren hulp vragen;
- bij de start van een nieuw jaar, project of traject: om elkaar beter te leren kennen, vertrouwen op te bouwen en te werken aan een fijne klassfeer;
- na een ingrijpende gebeurtenis in de klas, op school of in de samenleving: bijvoorbeeld bij spanningen, na een conflict of na een gebeurtenis die veel impact heeft op de klas. Het spel kan dan helpen om opnieuw verbinding te maken met elkaar.

Algemeen

Het spel duurt gemiddeld 50 minuten, maar de speelduur kan verschillen van klas tot klas. Het hoeft niet volledig uitgespeeld te worden om waardevol te zijn. Als de tijd om is, worden de klavers verdeeld op basis van de plaats van de pionnen en daarna opgeteld.

Een nabespreking is een belangrijk onderdeel van het spel. Doe die bij voorkeur meteen na het spel. Is daar geen tijd voor? Dan kan dat ook tijdens een volgend lesuur.

In onze [methodieken](#) vind je werkvormen voor de nabespreking en methodieken die je voor of tijdens het spel kan gebruiken.

Voor het spel

De groepen starten bewust met een verschillend aantal kaarten en klavers. Dat is een weerspiegeling van de realiteit: elk kind groeit op met een **eigen achtergrond**, ervaringen en uitdagingen.

Zo maken we zichtbaar dat niet iedereen met dezelfde kansen of steun aan het leven begint. Dat kan invloed hebben op hoe iemand situaties beleeft en ermee omgaat.

Tijdens het spel

1. EXTRA UITDAGING

Merk je dat sommige teams tijdens het spel extra uitdaging aankunnen, bijvoorbeeld omdat ze veel positieve situatiekaarten hebben? Dan kan je bijkomende opdrachten geven. Dat kunnen bijvoorbeeld vragen zijn voor de nabespreking, een quiz of een rebus (zie bundel methodieken).

Je kan afspreken dat teams **extra klavers kunnen verdienen** als ze deze opdrachten uitvoeren.

2. HULPKAARTEN DIE EXTRA UITLEG KUNNEN VRAGEN

Hulpkaart	Aandachtspunt
Iets eten	Kan op korte termijn troost geven, maar is niet altijd een helpende manier om met gevoelens om te gaan. Praat hierover: waarom doet iemand dit, hoe vaak gebeurt het en welke andere manieren zijn er?
Online content bekijken	Kan afleiding geven, maar helpt niet altijd om gevoelens echt te verwerken. Vraag waarom en hoe jongeren dit gebruiken.
Chillen	Rust nemen is oké, maar het kan ook een manier zijn om problemen uit de weg te gaan. Kijk daarom naar de situatie.
Iets warmes drinken Water drinken	Een eenvoudige manier om tot rust te komen. Goed als deel van zelfzorg, maar geen oplossing voor diepere gevoelens.
Gamen Tv kijken	Kan ontspannend zijn, maar soms ook een manier om problemen te vermijden. Praat over hoe vaak en waarom jongeren dit doen.
(Extreem) sporten of gaan lopen	Kan gezond en helpend zijn, zolang het in balans blijft. Let op als het gebruikt wordt om gevoelens weg te duwen of als het te extreem wordt.
Op bed liggen	Kan nodig zijn om uit te rusten, maar kan ook wijzen op terugtrekken. Kijk naar de duur en de reden.

Extra inspiratie

Ook media kunnen een goede aanleiding zijn om het gesprek over mentaal welzijn te starten. Enkele voorbeelden:

- **Make it to Mark**: een documentaire waarin vier jongeren onderzoeken welke impact sociale media hebben op het sociale en mentale welzijn van jongeren.
- **Eén iemand**: een podcastreeks waarin bekende Vlamingen open vertellen over moeilijke periodes in hun leven en de mensen die voor hen een verschil maakten.

3. SITUATIEKAARTEN

Als leerkracht is het belangrijk dat je tijdens het spel rondloopt, luistert naar reacties van jongeren en waar nodig extra uitleg geeft.

Situatiekaarten kunnen emoties oproepen. Maar dat betekent niet dat elke situatie voor iedereen even moeilijk is. Wat voor de ene jongere lastig is, hoeft dat voor een andere niet te zijn. Daarom heeft elke negatieve situatiekaart dezelfde waarde (-2 klavers). Zo erkennen we dat iedereen situaties anders beleeft.

Bijvoorbeeld: een slechte toets halen is niet voor iedereen een groot probleem. Ook een situatie zoals in een rolstoel zitten is niet automatisch iets negatiefs.

Vragen die je kan gebruiken om te nuanceren:

- Is dit voor iedereen een probleem?
- Wanneer zou dit moeilijk kunnen zijn?
- Hoe zou iemand zich hierbij kunnen voelen?
- Wat heb je dan nodig?

Sommige situatiekaarten kunnen extra uitleg vragen. Leerlingen kunnen een situatie op een andere manier begrijpen, afhankelijk van hun ervaringen of achtergrond. Als het nodig is, kan de leerkracht kort extra uitleg geven en ruimte laten voor verschillende reacties. Zo groeit het begrip en zien leerlingen dat mensen op verschillende manieren met gelijkaardige situaties omgaan.

Verschillen en inclusie

• Je hebt een andere culturele achtergrond dan de meeste klasgenoten • Je hebt een lichamelijke beperking • Je zit in een rolstoel • Je draagt een hoorapparaat • Je bent niet hetero • Je hebt één of meerdere allergieën	Deze situaties zijn op zich geen probleem. Ze kunnen pas moeilijk worden als iemand wordt uitgesloten, gepest of gediscrimineerd. Let op hoe je hierover praat. Vermijd zinnen zoals <i>'Dit is een probleem.'</i> Vraag liever: <i>'Wanneer zou dit moeilijk kunnen zijn?'</i>
--	---

Lichaamsbeeld en zelfbeeld

• Je vindt jezelf te dik of te mager • Je bent op dieet omdat anderen je te dik vinden • Je wil fitnesssen om erbij te horen • Je moet je omkleden voor de zwembles in een groepskleedkamer • Je favoriete kledingstuk past niet meer	Dit zijn gevoelige thema's voor jongeren. Focus niet op uiterlijk, maar op wat een lichaam kan en doet, zoals bewegen, energie geven en gezond blijven. Praat ook over de invloed van anderen en sociale druk. Belangrijke boodschap: je lichaam is meer dan hoe het eruitziet. Wil je verder werken rond lichaamsbeeld en zelfbeeld? Dan kan je aan de slag met Body Buddy van Eetexpert.
---	--

Lichaam en ontwikkeling

Je bent voor het eerst ongesteld	Dit is een normale en gezonde ontwikkeling van het lichaam. Toch kunnen jongeren daar verschillende gevoelens bij hebben, zoals trots, schaamte of onzekerheid. Leg uit dat dit normaal is en geef ruimte aan verschillende reacties.
----------------------------------	--

Sociale druk en erbij horen

• Je wil fitnessen om erbij te horen • Je bent op dieet omdat anderen je te dik vinden	Het gedrag zelf is niet altijd het probleem. Het is belangrijk om te kijken naar de reden erachter. Vragen die je kan stellen: - Voor wie doe je dit? - Hoe voel je je hierbij?
--	--

Zelfbeschadiging

Krassen of jezelf pijn doen	Dit is geen gezonde manier om met moeilijke gevoelens om te gaan. Het kan een signaal zijn dat iemand het moeilijk heeft. Toon begrip, maar keur het gedrag niet goed. Benoem dat er andere manieren zijn om met gevoelens om te gaan. Wees alert en verwijs indien nodig door naar professionele hulp.
-----------------------------	---

Prestaties en dagelijkse situaties

Je hebt een slechte toets	Niet iedereen ervaart dit op dezelfde manier. Dat hangt af van verwachtingen, zelfbeeld en de omgeving. Vragen die kunnen helpen: - Wat maakt dit voor iemand moeilijk? - Wanneer is dit minder erg?
---------------------------	---

4. INFOFICHES

Naast de infofiches uit het spel vind je op de landingspagina ook [blanco infofiches](#). Daarmee kan je eenvoudig lokale organisaties en initiatieven toevoegen aan het spel.

Jongeren kunnen daarnaast ook terecht bij hulpverleners, vertrouwenspersonen en andere mensen die hen ondersteunen.

In het spel wordt CM genoemd als mutualiteit. Jongeren kunnen zich ook aansluiten bij andere mutualiteiten. Meer informatie vind je op de website van de mutualiteit zelf.

4. Hoe maak je mentaal welzijn bespreekbaar?

Mentaal welzijn bespreek je het best op een eenvoudige, veilige en toegankelijke manier. Dat kan via gesprekken, spelvormen en actieve opdrachten. Zo krijgen jongeren de kans om ervaringen te delen, elkaar beter te begrijpen en van elkaar te leren.

Jouw rol als leerkracht is vooral om te luisteren, signalen op te merken en, als dat nodig is, door te verwijzen naar de juiste hulp.

Probeer een open sfeer te creëren waarin jongeren zich gehoord voelen. Geef ruimte aan verschillende meningen en ervaringen. Je hoeft niet op alles een antwoord te hebben. Soms is luisteren al voldoende.

Wanneer mentaal welzijn een plaats krijgt in het dagelijkse (klas)leven, wordt het makkelijker om te praten over gevoelens, veerkracht, stress en verbondenheid.

Voor meer inspiratie kan je verder in deze leidraad terecht bij '6. Beleid op school rond mentaal welzijn'.

5. Hoe ga je als leerkracht om met mentaal welzijn van jongeren?

Leerkracht versus therapeut

Als leerkracht heb je veel contact met jongeren. Je ziet hen bijna dagelijks en merkt veranderingen vaak als eerste op. Daardoor ben je voor veel jongeren een belangrijk en vertrouwd aanspreekpunt.

Die rol is waardevol, maar kent ook grenzen. Leerkrachten zijn geen hulpverleners of therapeuten. Je hoeft problemen niet zelf op te lossen. Je belangrijkste bijdrage ligt in het opmerken van signalen, het bieden van een luisterend oor en het helpen naar de juiste ondersteuning, bijvoorbeeld via het CLB.

In de praktijk kan het soms moeilijk zijn om die grens te bewaken.

- Bij jongeren die stil, verdrietig of angstig zijn, bestaat soms de neiging om alles zelf te willen oplossen of de jongere volledig op te vangen.
- Bij jongeren die boos reageren, agressief gedrag stellen of regels overtreden, bestaat soms de neiging om sneller te straffen of door te verwijzen.

Beide reacties zijn begrijpelijk. Toch blijft de kernvraag dezelfde: wat is mijn taak als leerkracht, en wat niet?

Als leerkracht hoef je geen diagnoses te stellen of hulpverlener te zijn. Wat je wél kan doen:

- alert zijn voor signalen;
- luisteren zonder meteen te oordelen;
- erkenning geven aan wat een jongere vertelt;
- helpen zoeken naar de juiste ondersteuning.

Signalen opvangen en in gesprek gaan

Een eerste stap is het opvangen van signalen. Veel jongeren vinden het moeilijk om zelf hulp te vragen. Schaamte, angst of onzekerheid kunnen hen tegenhouden.

Daarom is het belangrijk om aandacht te hebben voor signalen zoals:

- veranderingen in gedrag;
- zich terugtrekken uit de groep;
- een plotse achteruitgang op school;
- prikkelbaarheid;
- verdriet.

Door signalen op te merken en in gesprek te gaan, voelt een jongere zich gezien en gehoord. Zo'n gesprek hoeft niet lang of zwaar te zijn. Vaak zijn oprechte aandacht en een luisterend oor al voldoende.

Wanneer een jongere iets deelt, is het belangrijk om niet meteen aan te nemen wat die van jou verwacht. Daarom kan het helpen om te vragen:

- 'Wat verwacht je van mij nu je dit vertelt?'
- 'Wil je dat ik gewoon luister, of verwacht je dat ik iets doe?'

Dit noemen we het **mandaat van de leerling**. Door dit expliciet te bespreken, vermijd je misverstanden en wordt duidelijk wat de jongere van jou verwacht en wat jouw rol als leerkracht is.

Via deze link vind je meer informatie over hoe je een gesprek over mentaal welzijn kan starten of erop kan reageren: [Te Gek!? – Iemand helpen](#).

Via deze link vind je hulplijnen voor jongeren voor een eventuele doorverwijzing: [Hulplijnen voor jongeren](#).

Ambtsgeheim, beroepsgeheim en discretieplicht

Leerkrachten hebben geen beroepsgeheim zoals hulpverleners. Zij vallen onder het ambtsgeheim en de discretieplicht.

Dat betekent:

- Je gaat zorgvuldig en respectvol om met informatie die een leerling met je deelt.
- Je deelt die informatie niet zomaar met anderen, maar wel als dat nodig is om een jongere te beschermen of te ondersteunen, bijvoorbeeld tijdens overleg met een zorgcoördinator of het CLB.

Belangrijk: je moet niet zwijgen als een jongere in de problemen zit.

Meer uitleg over dit verschil vind je [hier](#).



Basishouding van de leerkracht

Wat jongeren vooral nodig hebben van een leerkracht, is niet altijd een oplossing of een antwoord, maar een veilige en ondersteunende houding (Gezond Leven).

Die houding bestaat uit:

- **Goed luisteren**
Luister aandachtig, onderbreek niet, vat samen en toon begrip.
- **Open luisteren**
Vul niet in wat een jongere denkt of voelt. Oordeel niet en minimaliseer problemen niet. De jongere kent zijn of haar eigen situatie het best.
- **Rust en nabijheid**
Er zijn voor een jongere kan al een groot verschil maken. Soms is aanwezig zijn belangrijker dan iets zeggen.

Deze houding kan ervoor zorgen dat een jongere durft te praten in plaats van met zorgen te blijven rondlopen.

Omgaan met mentaal welzijn vraagt niet dat je alles perfect doet. Het vraagt vooral aandacht, duidelijke grenzen en samenwerking met anderen. Als leerkracht hoef je het niet alleen te doen. Door dat ook te tonen, geef je jongeren een belangrijk voorbeeld.

6. Beleid op school rond mentaal welzijn

Scholen spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van het mentaal welzijn van jongeren. Jongeren brengen er een groot deel van hun tijd door. Daardoor kunnen signalen vaak vroeg worden opgemerkt en krijgen leerlingen de kans om zich verbonden, gehoord en gesteund te voelen.

Werken aan het mentaal welzijn van leerlingen vraagt meer dan losse activiteiten of een eenmalig project. Het heeft het meeste effect wanneer mentaal welzijn een vaste plaats krijgt binnen de dagelijkse werking van de school.

Een doordacht en gedragen (gezondheids)beleid rond mentaal welzijn helpt scholen om:

- **preventief te werken:** signalen op tijd op te merken en veerkracht te versterken voordat problemen groter worden;
- **een veilige en positieve schoolomgeving te creëren:** zodat leerlingen zich gezien, gehoord en gesteund voelen;
- **verschillende acties met elkaar te verbinden:** zoals lessen, projecten en zorginitiatieven;
- **blijvend aandacht te hebben voor mentaal welzijn:** ook over schooljaren en klasgroepen heen.

Binnen zo'n beleid is mentaal welzijn een gedeelde verantwoordelijkheid. Leerlingen, leerkrachten, directie en externe partners dragen hier samen aan bij.

Partners die scholen kunnen ondersteunen

Scholen staan er niet alleen voor. Verschillende organisaties bieden expertise, materialen en ondersteuning aan.

- **CM / Gezonde Buurt**

CM ontwikkelt educatieve materialen en interactieve werkvormen, zoals dit spel, om mentaal welzijn op een toegankelijke en positieve manier bespreekbaar te maken.

Via Gezonde Buurt zet CM ook in op het versterken van mentaal welzijn dicht bij de leefwereld van kinderen en jongeren. Voor scholen betekent dit onder andere:

- toegankelijke educatieve materialen en werkvormen die mentaal welzijn op een positieve manier bespreekbaar maken;
- ondersteuning door een netwerkcoördinator in de regio, die:
 - scholen in contact brengt met lokale partners, zoals jeugdwerk, welzijnsorganisaties en vrijetijdsinitiatieven;
 - meedenkt over wat past binnen de schoolcontext;
 - helpt om initiatieven te laten aansluiten bij een breder preventief netwerk;
- het versterken van de samenwerking tussen school en de buurt, zodat leerlingen ook buiten de school steun en verbondenheid kunnen ervaren.

- **Vlaams Instituut Gezond Leven**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven biedt wetenschappelijk onderbouwde informatie, tools en methodieken rond mentaal welzijn. Daarnaast ondersteunt het scholen bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid.

- **CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding)**

Het CLB speelt een belangrijke rol in het opmerken van signalen, het begeleiden van leerlingen en het doorverwijzen naar gepaste hulp. Het ondersteunt scholen op het niveau van de leerling, de klas en de school.

- **OverKop-huizen en jeugdwelzijnsorganisaties**

OverKop-huizen en jeugdwelzijnsorganisaties kunnen helpen bij doorverwijzing en bieden laagdrempelige plaatsen waar jongeren terechtkunnen met vragen of zorgen, zoals het JAC, CAW, ELP of een leerlingenbegeleider.

- **Vormingen via JAC en CAW**

JAC en CAW bieden vormingen, rollenspelen en groepsgesprekken aan op maat van jongeren. Bekijk het aanbod via [Info & opleidingen | CAW voor professionals](#).

- **Lokale besturen en netwerken**

Via lokale gezondheids- en welzijnsnetwerken kunnen scholen aansluiten bij preventieve initiatieven in de buurt.

- **Gezondheidsmakers**

Gezondheidsmakers zijn regionale organisaties die scholen ondersteunen bij het uitwerken van een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid.

- **Netwerken geestelijke gezondheid voor kinderen en jongeren**
 - Antwerpen: www.pangg0-18.be
 - Brussel: www.bru-stars.be
 - Limburg: www.ggzlimburg.be
 - Oost-Vlaanderen: www.radar.be
 - Vlaams-Brabant: www.yuneco.be
 - West-Vlaanderen: www.wingg.be
- **Andere partnerorganisaties**
 - www.klasse.be – Mentale gezondheid
 - www.vlaamsejeugdraad.be – Goed in je vel
 - www.ambrassade.be – Good practices mentaal welzijn bij kinderen en jongeren
 - www.tegek.be – School en jongeren
 - www.samenveerkrachtig.be – 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
 - www.youngfenix.be – voor, door en met jongeren

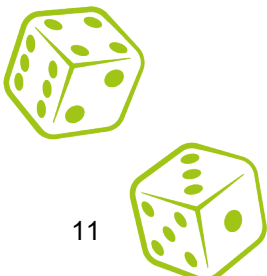
Methodiek en hulpmiddelen voor een sterk schoolbeleid

Om mentaal welzijn een vaste plaats te geven binnen de school, kunnen scholen gebruikmaken van verschillende methodieken en beleidskaders.

- **De Geluksdriehoek**
De Geluksdriehoek is een positief en visueel model dat bestaat uit drie bouwstenen van mentaal welzijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en je goed omringd voelen. Het model helpt om over mentaal welzijn te praten en biedt handvatten voor gesprekken in de klas.
(Tip: op [Geluk in de Klas](#) vind je veel meer handvatten, materialen, tips en info!)
- **Het gezondheidsbeleid op school (Gezonde School-aanpak)**
Deze aanpak vertrekt vanuit vier pijlers: educatie, omgeving, afspraken en zorg en begeleiding. Mentaal welzijn krijgt hierin evenveel aandacht als fysieke gezondheid.
- **Sociaal-emotioneel leren (SEL)**
Dit zijn methodieken die leerlingen helpen om vaardigheden te ontwikkelen, zoals omgaan met emoties, empathie tonen, samenwerken en problemen oplossen.
- **Actieve werkvormen**
Door leerlingen actief te betrekken bij activiteiten, spelvormen en gesprekken, zoals bij dit educatieve spel, vergroot je hun betrokkenheid en versterk je hun veerkracht.
- **Media**
Boeken, podcasts, documentaires en korte filmpjes kunnen helpen om mentaal welzijn op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken. Ze bieden herkenbare verhalen en vormen een goede aanleiding voor gesprek en reflectie. In deze bundel vind je eerder al enkele inspirerende voorbeelden van media die je hierbij kan inzetten.

Tip

Een infosessie of workshop door een externe spreker kan ouders helpen om mentaal welzijn beter te begrijpen en signalen sneller te herkennen. Kies bij voorkeur een spreker met expertise rond jongeren en mentaal welzijn, zoals Peter Adriaenssens.



Plaats van dit educatieve spel binnen het schoolbeleid

Dit educatieve spel past binnen een schoolbeleid rond mentaal welzijn omdat het:

- het thema op een laagdrempelige manier bespreekbaar maakt;
- inzet op positieve ervaringen en verbinding;
- ruimte biedt voor reflectie, gesprek en herkenning;
- eenvoudig gebruikt kan worden tijdens lessen, projectweken of zorgmomenten.

Wanneer het spel deel uitmaakt van een ruimer schoolbeleid, versterkt het niet alleen het welzijn van individuele leerlingen, maar draagt het ook bij aan een warme en veerkrachtige schoolcultuur.

