



## Team:

.....  
(vul hier jouw teamnaam in)

## Teamgegevens:

**Startsituatie** voor jouw team (want niet iedereen krijgt de zelfde kansen in het leven, dus hier ook niet):



Klavers: .....



Hulpkaarten: .....



Situatiekaarten: .....

## Spelregels

### Een speelbeurt

1. Gooi de dobbelsteen en zet je pion het aantal vakjes vooruit.
2. Voer de actie uit die op het vak staat waar je landt.
3. Het volgende team is aan de beurt.

Vakjes op het spelbord

	Donderwolk	Geef 1 klaver af.
	Klaver	Ontvang 3 klavers.
	Pijlen	Neem het aantal situatiekaarten dat op je vakje staat.
	Hart	Neem 1 hulpkaart.
	+2	Ga 2 vakjes vooruit.
	-5	Ga 5 vakjes terug.
	Dobbelstenen	Gooi nog een keer.
	Stop	Sla de volgende beurt over.
	(Leeg vak)	Je moet niets doen.

### Tijdens het spel

- Bespreek als team hoe je elke situatiekaart wil aanpakken. Gebruik daarvoor de hulpkaarten: max. 3 per situatie (1 per categorie).
- Noteer je keuzes en redenen zodat je ze later kan toelichten.
- Heb je niet de juiste hulpkaart?  
Je mag er tijdens je beurt één kopen voor 1 klaver.
- Denk goed na: sommige situaties oplossen lukt misschien niet. Dat is oké, maar het kost je team wel klavers op het einde van het spel.



### Hulpkaarten (3 soorten)

- **Afleiding zoeken**  
*Om frustratie te uiten en tot rust te komen.*  
*Bv. sport, muziek, hobby's ...*
- **Informeel netwerk**  
*Praten en verhaal delen.*  
*Bv. familie, vrienden, leerkrachten ...*
- **Professionele hulp**  
*Stap naar een hulporganisatie.*

Belangrijk: schrijf op welke organisatie je koos en waarom.

De waarde (klavers) van een hulpkaart bepaalt je resultaat op het einde van het spel: hoe beter de hulp past, hoe meer klavers je verdient.

## Einde van het spel

### Fase 1: finish bereiken

- Elk team speelt tot het de finish bereikt.
- Bonusklavers voor volgorde:
  - > 1ste team: +6 klavers
  - > 2e team: +5 klavers
  - > 3e team: +4 klavers
  - > Enzovoort

### Fase 2: levensverhaal delen

Elk team vertelt hun verhaal:

- Welke situaties zijn jullie tegengekomen?
- Hoe hebben jullie deze opgelost?
- Bij professionele hulp: welke organisatie en waarom?

### Fase 3: eindtelling

Klavers tellen:

- Positieve situaties: + klavers
- Negatieve situaties met oplossing: - klavers van de situatiekaart + klavers van de hulpkaart(en)
- Negatieve situaties zonder oplossing: - klavers
- Ongebruikte hulpkaarten: 0 klavers

1712

1712

BIJ VRAGEN OVER GEWELD

**Heb je te maken met geweld, misbruik of verwaarlozing?**

Bel, chat of mail met professionele hulpverleners, gratis en anoniem. En het verschijnt niet op je telefoonrekening.

[www.1712.be](http://www.1712.be) of



Awel

awel

**Zit je ergens mee?**

Awel luistert. Je kan bellen naar 102, chatten, mailen of je verhaal posten op het forum. Alles is gratis en anoniem.

[www.awel.be](http://www.awel.be) of





CLBchat.be

**CLBchat.be**

**Zit je met een vraag over school, studiekeuze  
of je gezondheid?**

Chat met een CLB-medewerker. Volledig gratis en vertrouwelijk.

**[www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)** of



**CM**

**Meer dan een ziekenfonds.**

CM helpt jongeren om gezond te leven, fysiek en mentaal.  
Denk aan workshops, webinars en steun bij psychologische hulp.

**[www.cm.be/jongeren](http://www.cm.be/jongeren)** of



de druglijn

## De Druglijn

### Vragen over alcohol, drugs, gamen of gokken?

Je kan bellen, chatten of mailen. Gratis, anoniem en zonder oordeel.

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) of



**JAC**  
door CAW

## JAC (Jongerenadviescentrum)

### Heb je een vraag of zit je met iets?

Je kan chatten, bellen, mailen of langskomen.  
Gratis en vertrouwelijk.

[www.caw.be/jac](http://www.caw.be/jac) of



## Netwerk GGZ

### Op zoek naar een psycholoog in je buurt?

Je vindt er een overzicht van organisaties en hulpverleners die werken rond geestelijke gezondheid.  
(GGZ = geestelijke gezondheidszorg)



**Antwerpen**

[www.pangg0-18.be](http://www.pangg0-18.be)



**Limburg**

[www.ggzlimburg.be](http://www.ggzlimburg.be)



**Oost-Vlaanderen**

[www.radar.be](http://www.radar.be)



**Vlaams-Brabant**

[www.yuneco.be](http://www.yuneco.be)



**West-Vlaanderen**

[www.wingg.be](http://www.wingg.be)



## NokNok

### Boost je mentale veerkracht.

Via oefeningen, tips en verhalen ontdek je hoe je sterker in je schoenen kan staan. Je maakt gratis een profiel aan en kiest wat bij je past. Alles gebeurt anoniem en op jouw tempo.

[www.noknok.be](http://www.noknok.be) of



## Onlinehulp-apps

### Zoek je een app die écht helpt?

Hier vind je een overzicht van betrouwbare apps over mentaal welzijn.

[www.onlinehulp-apps.be](http://www.onlinehulp-apps.be) of



## OverKop

### Heb je veel aan je hoofd, of net niet?

Je kan gewoon binnenlopen in een OverKop-huis.  
Er is altijd iemand die luistert, en je mag er ook gewoon chillen.

[www.overkop.be](http://www.overkop.be) of



desocialekaart.be



Vlaanderen  
is zorgzaam samenleven

## Sociale Kaart

### Zoek je hulp dicht bij huis?

Via de sociale kaart vind je makkelijk een huisarts,  
psycholoog of organisatie in je buurt.

[www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be) of



## TEJO (Therapeuten voor jongeren)



### Wil je met iemand praten die echt luistert?

TEJO biedt gratis en anonieme gesprekken aan met  
een therapeut.

[www.tejo.be](http://www.tejo.be) of



BEL OF CHAT  
**106**  
TELE-ONTHAAL.BE

## Tele-Onthaal

### **Zit je met iets? Praten helpt.**

Je kan anoniem bellen naar 106 of chatten via de website.  
Dag en nacht, gratis.

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of



**WAT  
WAT**

## WatWat

### **Voor iedereen die het even niet meer weet.**

WatWat bundelt info van meer dan 90 organisaties.  
Voor kleine en grote vragen.

[www.watwat.be](http://www.watwat.be) of



**1813**  
zelfmoord

## Zelfmoordlijn 1813

**Heb je het moeilijk of maak je je zorgen om iemand?**

Je bent niet alleen. Bel gratis naar 1813 of chat anoniem via de website.

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of

