



# Het leven is geen bordspel, maar dit wel !



## Introductie

Mentaal welzijn begint met een gesprek. Met dit unieke bordspel maak je op een laagdrempelige en interactieve manier kennis met hulporganisaties. Het spel past binnen de visie van positieve gezondheid en laat jongeren spelenderwijs kennismaken met het preventielandschap.



Meer informatie over positieve gezondheid vind je achteraan bij 'Kader en inspiratie'.

## Het verhaal

Soms is het leven best zwaar, maar dat weet je al. Hoe ga jij ermee om? Elke keuze die je maakt, heeft invloed op jouw verhaal. Verzamel klavers door slim om te gaan met wat op je pad komt.

**Voor wie:** jongeren van 12 tot 18 jaar

**Aantal spelers:** 2 tot 6 teams (max. 6 spelers per team)

**Speelduur:** ongeveer 50 minuten

**Doel:** Verzamel zo veel mogelijk klavers door situaties op te lossen met de juiste hulpbronnen. Klavers staan voor je mentale veerkracht. Hoe meer klavers je verzamelt, hoe beter je leert omgaan met wat er op je pad komt.

## Inhoud

- 1 spelbord
- 1 dobbelsteen
- 6 pionnen
- 195 situatiekaarten  
*Op elke kaart staan de graadcijfers aangeduid. Als een kaart niet bedoeld is voor een bepaalde graad, is het cijfer van die graad lichter gekleurd.*
- 96 hulpkaarten
- 15 infofiches
- 112 klavers
- Nodig: teambundels (*druk af via [www.cm.be/gezonde-buurt/geen-bordspel](http://www.cm.be/gezonde-buurt/geen-bordspel) of scan de QR-code*)



# Voorbereiding

## Stap 1: materiaal klaarzetten

1. Print de teambundels.
2. Voorzie per team een pen.
3. Neem de situatiekaarten die je nodig heb.
4. Verdeel de groep in maximum 6 teams.
5. Leg het spelbord klaar en plaats de infofiches eromheen.
6. Plaats alle pionnen op het startvak.

## Stap 2: startmaterialen per team

Elk team krijgt een andere startsituatie.

<b>Team 1</b>	6		6		2	
<b>Team 2</b>	8		8		4	
<b>Team 3</b>	5		4		3	
<b>Team 4</b>	9		7		5	
<b>Team 5</b>	7		9		6	
<b>Team 6</b>	4		5		7	

## Stap 3: bepaal startvolgorde

Laat elk team de dobbelsteen gooien - het hoogste getal begint.

# 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



## VOORBEELD

Stel: je team heeft 5 situatiekaarten opgelost. Dit is hoe je de klavers telt:

**Situatie 1:** Ruzie met een goede vriend (-2 klavers)

→ Oplossing: praten met een vriend (informele hulpkaart, waarde +2)

Totaalscore =  $-2 + 2 = 0$  klaver

**Situatie 2:** Je voelt je eenzaam (-2 klavers)

→ Oplossing: praat met een leerkracht (informele hulpkaart, +2) en begint weer met voetballen (afleiding, +1)

Totaalscore =  $-2 + 2 + 1 = 1$  klavers

**Situatie 3:** Je hebt examenstress (-1 klaver)

→ Oplossing: niks gedaan

Totaalscore = -1 klaver

**Situatie 4:** Je ging naar een festival met vrienden (+1 klaver)

→ Geen hulpkaart nodig

Totaalscore = +1 klaver

**Situatie 5:** Je ouders maken vaak ruzie (-2 klavers)

→ Oplossing: stap gezet naar JAC (professionele hulp, +3)

Totaalscore =  $-2 + 3 = +1$  klaver

**Totaal van de situaties = 0 + 1 - 1 + 1 + 1 = 2 klaver**

Je team had aan het einde ook nog:

- 11 klavers over;
- bonus van 4 klavers als derde team over de finish.

**Eindtotaal = 2 (situaties) + 11 (over) + 4 (bonus) = 17 klavers**



## Kort samengevat

- Per situatie mag je max. 3 hulpkaarten gebruiken (1 per categorie).
- Professionele hulp: noteer organisatie + reden.
- Niet alles oplossen mag, maar kost je team klavers.
- Hulpkaarten kopen mag: 1 klaver per kaart (tijdens je beurt).
- Ongebruikte hulpkaarten leveren geen klavers op.

## Kader en inspiratie

Dit spel kadert binnen de visie van positieve gezondheid: gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat ook over veerkracht, zingeving, relaties en je goed voelen in je dagelijks leven

CM wil jongeren stimuleren om stil te staan bij hoe het met hen gaat en wat ze nodig hebben om goed in hun vel te zitten. Samen met de sector preventie zetten we in op meer levenskwaliteit voor iedereen. Het spel sluit aan bij het bredere preventielandschap, waarin heel wat organisaties en hulpbronnen jongeren kunnen ondersteunen.



Nieuwsgierig naar het hele plaatje? Op [www.preventiemethodieken.be](http://www.preventiemethodieken.be) vind je een visueel overzicht van de thema's en partners binnen het preventielandschap.

## Op naar een gezondheids- beleid op school



### What's in it for you?

Positief effect op concentratie, leerprestaties, onderlinge relaties, sfeer in de klas, ...

#### Hoe?

- Vertrek vanuit brede definitie van gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal).
- Kies één of meerdere thema's op basis van de noden, prioriteiten en context van jouw school.
- Werk stap voor stap.
- Zet in op een mix van strategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding.
- Betrek leerlingen, ouders en schoolteam.

#### Onderwijs



#### Gezondheid

Meer info en ondersteuning? Ontdek het aanbod:



<https://preventiemethodieken.be/onderwerp>

Zin om ook in jouw klas dieper in te gaan op deze thema's?

Scan de QR-code en ontdek hoe het CM-project Doorbreek taboes over (positieve) gezondheid jongeren helpt om veerkrachtiger in het leven te staan.





V.U.: Bart De Ruyscher, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel © CM - oktober 2025

Op dit document rusten auteursrechten in hoofde van CM Vlaanderen. CM Vlaanderen behoudt alle eigendomsrechten van de documenten die zij oplevert, en kent de ontvangers louter het gebruiksrecht ervan toe, nadat er een voorafgaande toestemming werd bekomen van CM. Het normaal gebruik en de reproductie van dit document is toegestaan. Het is nooit toegelaten de morele rechten van CM Vlaanderen te schenden: zowel de integriteit als de paterniteit van dit document moeten geëerbiedigd worden.