

# METHODIEKEN: MENTAAL WELZIJN

## Ga met dit actuele thema aan de slag

Doel:

Mentaal welzijn is een brandend actueel thema. Want het gaat niet zo goed met onze jongeren. Velen zitten niet goed in hun vel. Wil jij weten hoe het in jouw stad of gemeente staat met de veerkracht van jongeren? Aan de hand van drie verschillende methodieken laat je jongeren communiceren over hun mentaal welzijn. Tip: werk met kleine groepjes (ca. 5 personen), zodat jongeren zich veiliger voelen en er tijd is om naar elkaar te luisteren. Weet dat dit vaak een gevoelig onderwerp is, dus ga respectvol en empathisch met elkaar om.

Spelregels:

- Als je niet wilt antwoorden, is dat oké. Je kan een beurt overslaan en nadien toch nog deelnemen aan het gesprek.
- Dit is een safe space. Alles wat hier wordt gezegd, blijft gevoelige informatie en wordt niet gedeeld met anderen.
- Als het je eventjes teveel wordt, mag je de ruimte verlaten. Er kan altijd iemand die je vertrouwt met je meegaan.

## 1. Colorful mindset

Materiaal:

- A3-papieren
- Stiften of potloden



Uitleg:

De deelnemers krijgen allemaal een A3-blad. Vraag hen om te tekenen hoe zij op dit moment hun mentaal welzijn zien of ervaren. Hun fantasie en inbeelding mag hier de vrije loop gaan. Ze krijgen hier 10 minuten de tijd voor.

Achteraf hebben ze nog 10 minuten om hun tekening in groep toe te lichten, als ze zich daar comfortabel bij voelen. Door het tekenen van hun gevoelens, komen hopelijk onderliggende emoties en ervaringen naar boven. De jongeren zijn niet actief bezig met slechte ervaringen of emoties, maar gaan op een leuke en creatieve manier aan de slag met het verwoorden of tonen van hun mentaal welzijn.

Tip: nodig de deelnemers uit om in gesprek te gaan met elkaar.

## 2. Donkere gedachten-kaartspel (WatWat)

Materiaal:

- [Kaartspel 'donkere gedachten'](#)

Uitleg:

Het kaartenspel zet jongeren aan om te praten over mentaal welzijn; specifiek over donkere gedachten. De gesprekskaarten zorgen voor een open en eerlijk gesprek waarin dat er gepraat wordt over hoe het écht met je gaat.

Het kaartenspel telt 38 kaarten met allerlei vragen. Voorbeeldvragen: "Voel je je soms eenzaam?" of "Hoe gaat het op dit moment echt met jou? Geef een cijfer tussen 0 en 10 en leg uit." of "Wanneer voel jij je het gelukkigst?"

Tips:

- Laat de deelnemers telkens een kaart trekken en antwoord gezamenlijk op de vraag.
- Laat de deelnemers aan elkaar bijvragen stellen.



### 3. Water naar de zee dragen

Materiaal:

- [Het spel 'Water naar de zee dragen'](#) (aan te kopen; niet gratis)
- [OH kaarten](#) (aan te kopen; niet gratis)

Uitleg:

De methodiek bestaat uit 60 unieke fotokaarten. De jongeren kiezen twee beelden uit die weergeven hoe ze zich op dit moment voelen (Water naar de zee dragen). Ze kiezen ook een woord dat weergeeft hoe ze zich op dit moment voelen of een woord dat de afbeeldingen ondersteunt (OH kaarten). Laat hen beide kaarten en het woord toelichten, als ze zich daar comfortabel bij voelen.

Vraag 1: Kies 2 beelden uit die dat weergeven hoe jij je op dit moment voelt.

Vraag 2: Kies 1 woord uit dat je gevoel op dit moment ondersteunt/beschrijft.

Tips:

- Als het niet mogelijk is om het spel te bemachtigen, kan je zelf afbeeldingen of een gelijkaardig fotospel zoeken. Je kan hiervoor ook perfect de kaarten gebruiken van het gezelschapsspel Dixit. De OH kaarten kan je ook vervangen door andere gevoelskaartjes die je op internet vindt. Tik even 'gevoelskaartjes' in op Pinterest en je treft zeker een aantal bruikbare opties.
- Om de methodiek op een positieve noot te eindigen kan je de groep een afbeelding laten kiezen die hen als groep omschrijft.

