

WIST-JE-DATJES +12 VOORKANT

WIST JE DAT EEN PESTER TERUGPESTEN OF IETS GEMEENS TERUGZEGGEN GEEN GOEDE OPLOSSING IS? HET IS BELANGRIJKER OM TE TONEN DAT JE JEZELF RESPECTEERT EN STEEDS PROBEERT EEN ZELFZEKERE HOUDING AAN TE NEMEN.
BIJVOORBEELD: JE WORDT UITGESCHOLDEN MET 'ROSSE!'. JE KIJKT DE PESTER AAN EN ANTWOORDT: "DAT IS ZO, HEB JE VRAGEN OVER MIJN HAARKLEUR?"

WIST JE DAT HET OKÉ IS OM JE EVEN WAT SLECHT/MINDER TE VOELEN?

WIST JE DAT JE ALTIJD KAN MAILLEN NAAR, BELLEN NAAR, CHATTEN MET OF LANGSGAAN BIJ HET LOKALE JAC (JONGEREN ADVIES CENTRUM)? HET JAC IS EEN PLAATS WAAR JE GRATIS EN ANONIEM TERECHT KAN ALS JE EENS WIL PRATEN OVER HOE HET MET JE GAAT OF ALS JE MET IETS ZIT.

WIST JE DAT HET BELANGRIJK IS OM JE EIGEN GRENZEN TE STELLEN? IS HET ALLEMAAL EVEN TE VEEL? ZEG DAN EENS 'NEE' TEGEN CHILLEN MET JE VRIENDEN EN NEEM EEN MOMENT OM TOT RUST TE KOMEN.

WIST JE DAT HET MAKEN VAN EEN LIJST JE MET PERSONEN AAN WIE JE BELANG HECHT EN ACTIVITEITEN/DINGEN DIE JE ENERGIE GEVEN EEN ENORME BOOST KAN ZIJN? HET HELPT JE OM IN TE ZIEN HOVEEL MENSEN EN DINGEN ER ZIJN DIE JE GELUKKIG MAKEN.

WIST JE DAT JE HET ALLEEN MAAR MOEILIJKER MAAKT VOOR JEZELF WANNEER JE JE VASTKLAMPT AAN SLECHTE MOMENTEN OF KWALITEITEN? FOCUS JE DAAROM MEER OP DE GOEDE KWALITEITEN VAN JEZELF EN ANDEREN IN PLAATS VAN TE BLIJVEN HANGEN IN DE MINDERE.

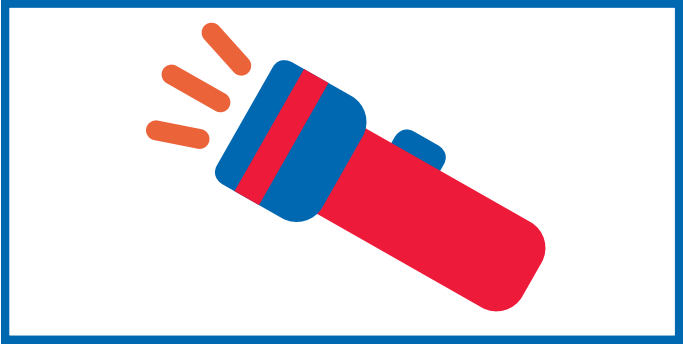
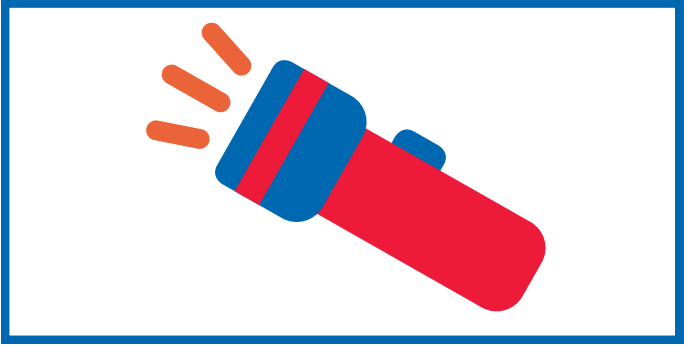
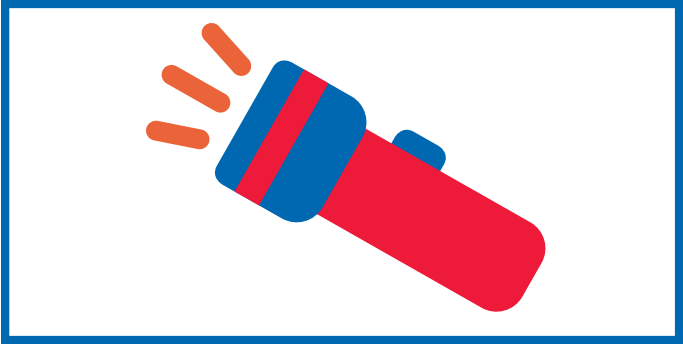
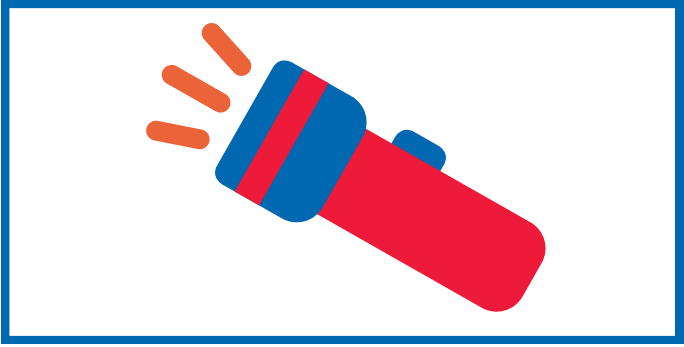
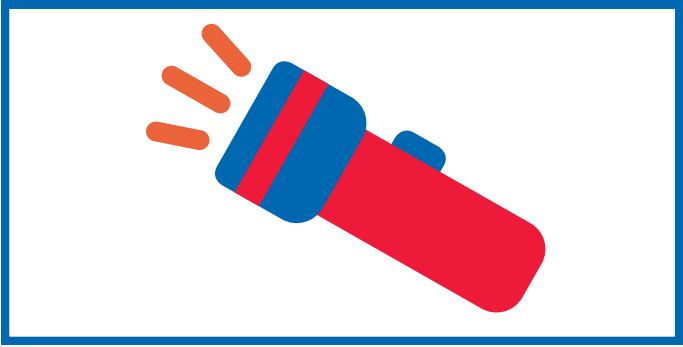
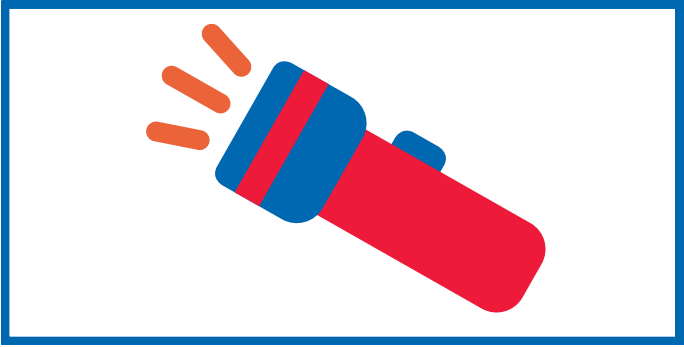
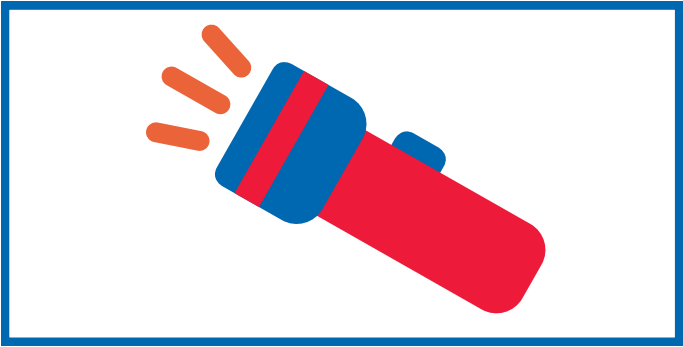
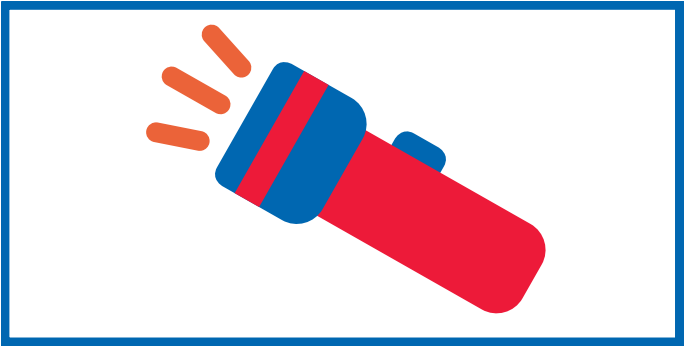
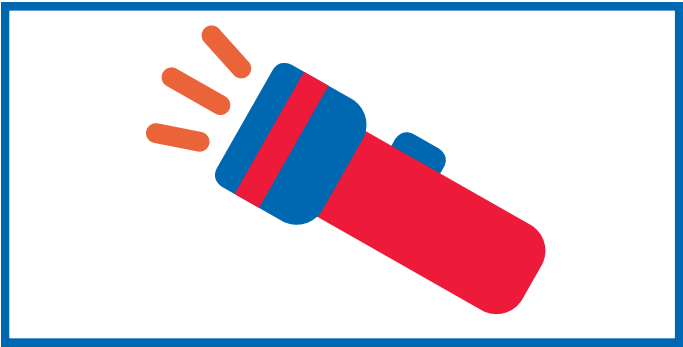
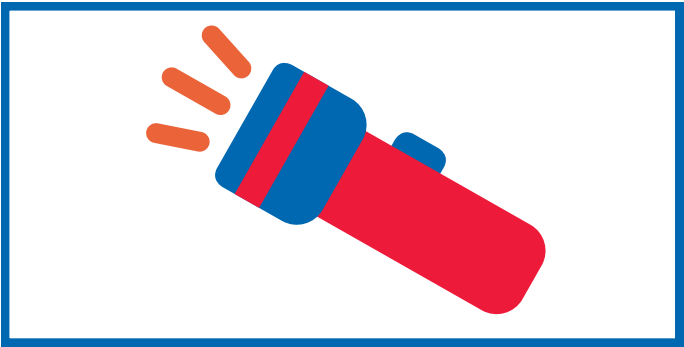
WIST JE DAT HET BELANGRIJK IS OM TE DURVEN PRATEN OVER HOE JE JE VOELT? ER ZIJN ALTIJD GENOEG MENSEN ROND JE DIE EEN LUISTEREND OOR WILLEN BIEDEN.

WIST JE DAT JE GEDACHTEN EN GEVOELEN OOK OP EEN ANDERE MANIER KAN DELEN DAN EROVER TE PRATEN? ALS JE GEEN 'GROTE PRATER' BENT, ZOEK DAN EENS NAAR EEN ANDERE MANIER OM TE VENTILEREN.
GA EEN RONDJE LOPEN, SCHRIJF, TEKEN ... ZOLANG JE MAAR EEN MANIER HEBT OM HET CONCREET TE MAKEN OF VAN JE AF TE ZETTEN.

WIST JE DAT ER ZIJN VOOR IEMAND JE MAAR HEEL WEINIG MOEITE MOET KOSTEN? HEB JE EEN VRIEND/VRIENDIN DIE HET WAT MOEILIJK HEEFT? STUUR DAN EENS EEN BERICHTJE, GA SAMEN WANDELEN EN LUISTER NAAR HET VERHAAL DAT DIE PERSOON WIL VERTELLEN.

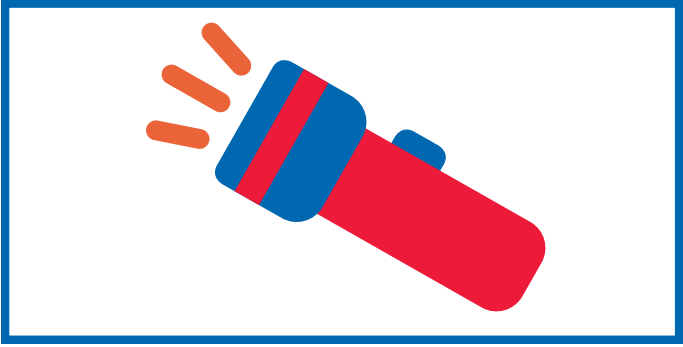
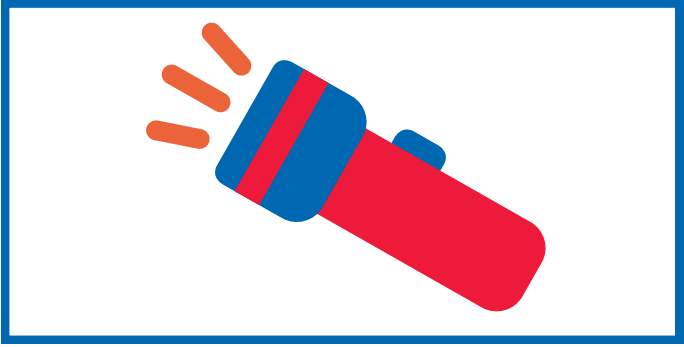
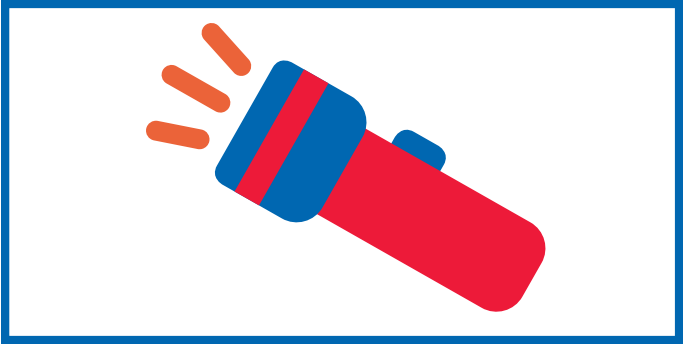
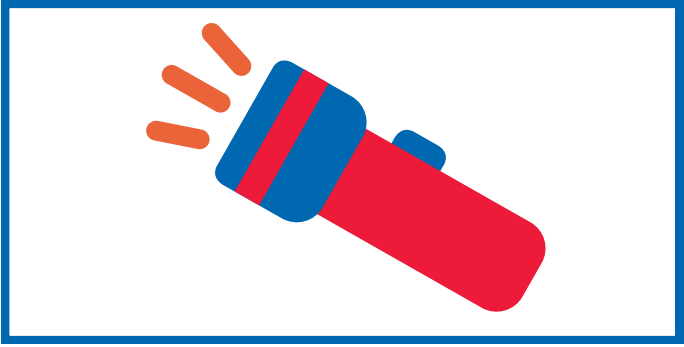
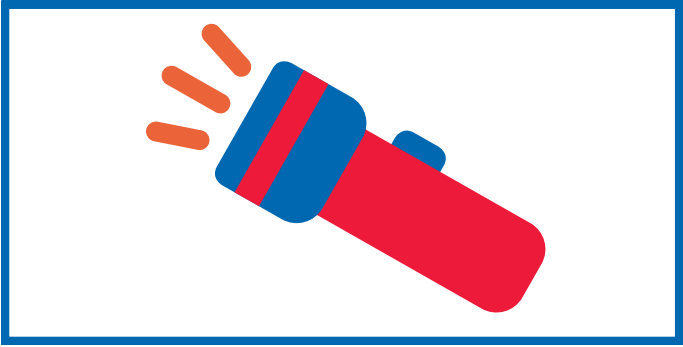
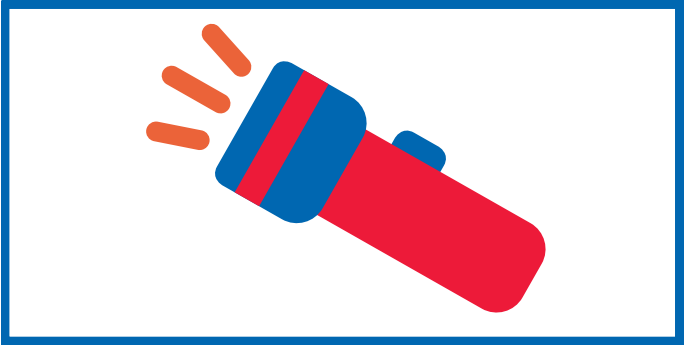
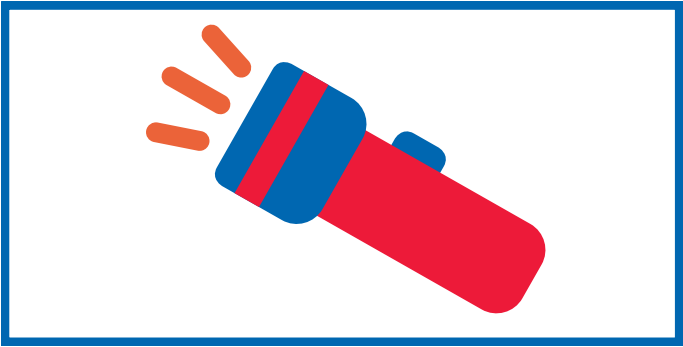
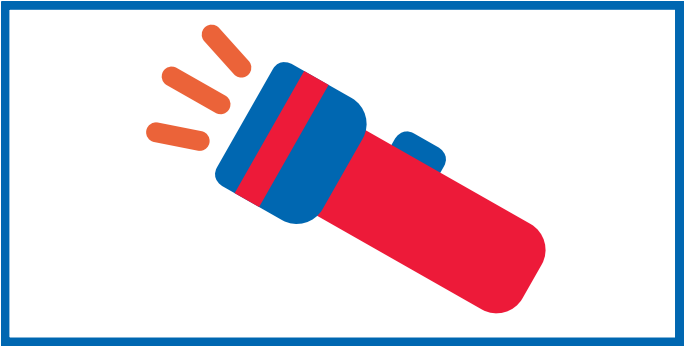
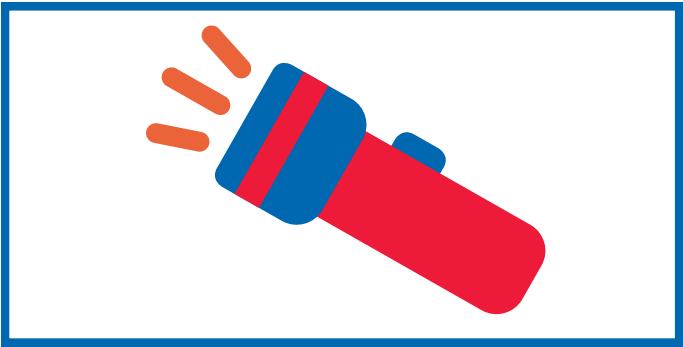
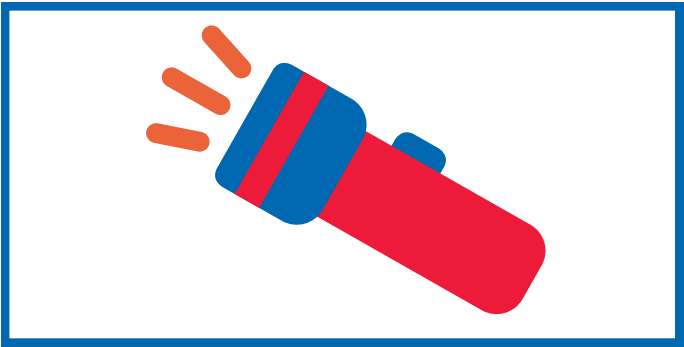
WIST JE DAT JE VÉÉL MEER KAN DAN JE SOMS ZELF DURFT DENKEN? HEB VERTROUWEN EN GELOOF IN JEZELF!

WIST-JE-DATJES +12 ACHTERKANT



WIST-JE-DATJES +12 BLANCO VOORKANT

WIST-JE-DATJES +12 BLANCO ACHTERKANT



DOE-OPDRACHTEN +12 VOORKANT

DIXIT: WELK GEVOEL ZIE JIJ IN DEZE KAART.
WAT DOET DIT MET JE?

BEDENK EEN EMOTIE DIE BEGINT MET DE LETTER ...

BEELDT EEN EMOTIE UIT AAN DE HAND VAN EEN DANS. LAAT DE
GROEP RADEN WELKE EMOTIE JE KOOS.

KIES EEN KLEUR UIT DE BAK (KAN POTLODEN, PAPIER OF IETS
ANDERS ZIJN) PASSEND BIJ HOE JIJ JE VOELT IN KSA

ZET ZOVEEL MOGELIJK STAPPEN IN 1 MINUUT (METEN MET
STAPPENTELLER OP GSM).

VERZIN EEN KAMP- OF JAARTHEMA EN GEEF HET EEN SPECIALE
BETEKENIS.

GEEF EEN GEMEEND COMPLIMENT AAN JE LINKER- EN
RECHTERBUUR. (DURF VOORBIJ HET OPPERVLAKKIGE GAAN ZOALS
“JE HEBT LEUKE SCHOENEN”.)

VERTROUWENSVAL!

ZET EEN EMOTIE OM NAAR EEN GELUID. LAAT DE GROEP RADEN.

ZET EEN LIED OP VAN DE SPOTIFY PLAYLIST HOPE BEATS.
WELKE EMOTIES VOEL JE BIJ DIT LIED?

DOE-OPDRACHTEN +12 ACHTERKANT



DOE-OPDRACHTEN +12 BLANCO VOORKANT

DOE-OPDRACHTEN +12 BLANCO ACHTERKANT



VRAGEN +12 VOORKANT

WAT DOE JE ALS JE JE NIET GOED VOELT?

OP WELKE PLEK VOEL JE JE VEILIG?
WAAR KOM JE HET MEEST TOT RUST?

HOE REAGEER JE ALS IEMAND ANDERS ZICH NIET GOED VOELT?
GEEF EEN VOORBEELD.

WANNEER WAS DE LAATSTE KEER DAT JE IEMAND KON HELPEN?
WAT DEED JE TOEN?

WAAROVER PIEKER JE WEL EENS?

VOOR WELKE 3 DINGEN BEN JE VANDAAG DANKBAAR?

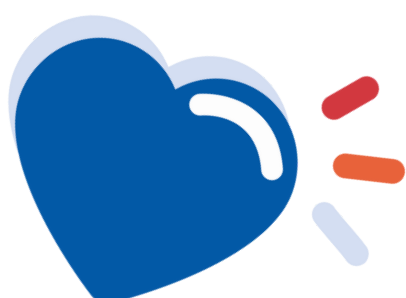
VOEL JE JE SOMS EENZAAM? WAAROM?

WAT MAAKT JOU UNIEK?

HOE GAAT HET OP DIT MOMENT ÉCHT MET JOU? GEEF EEN CIJFER
TUSSEN 0 EN 10 (LEG EVENTUEEL UIT WAAROM JE DAT CIJFER
KOOS).

WAT HELPT JOU OM JE GEDACHTEN LOS TE LATEN?

VRAGEN +12 ACHTERKANT



VRAGEN +12 BLANCO VOORKANT



OVERIGE +12 VOORKANT

GA TWEE STAPPEN VOORUIT.

GA DRIE STAPPEN ACHTERUIT.

GA EEN STAP VOORUIT.

GA EEN STAP ACHTERUIT.

BEURT OVERSLAAN.

JE MAG NOG EEN KEER!

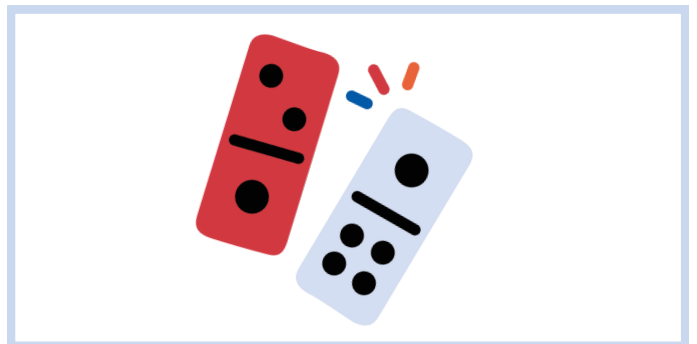
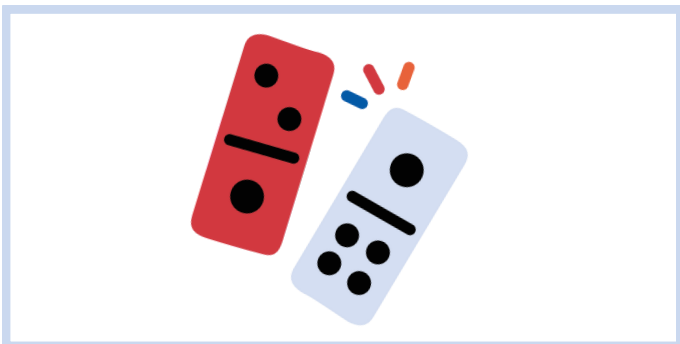
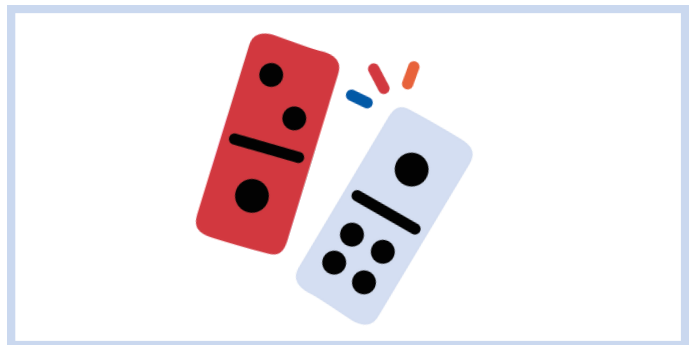
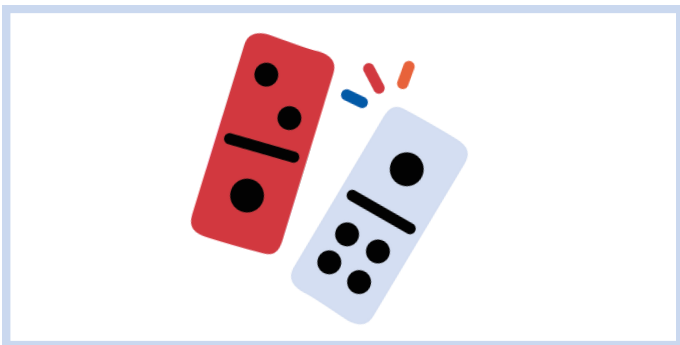
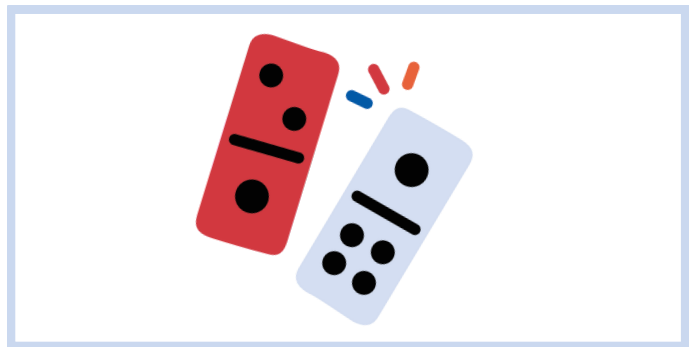
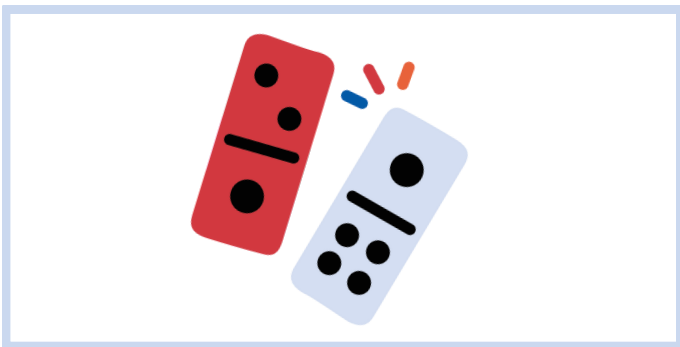
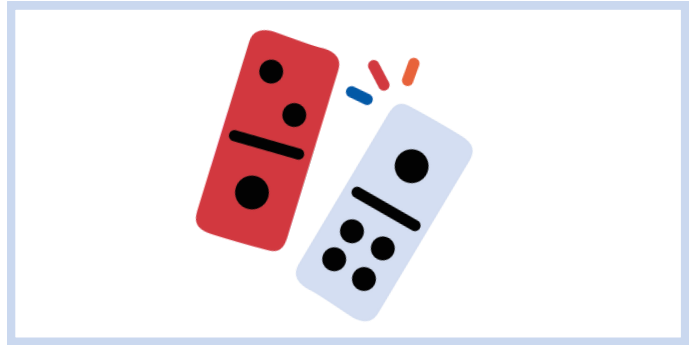
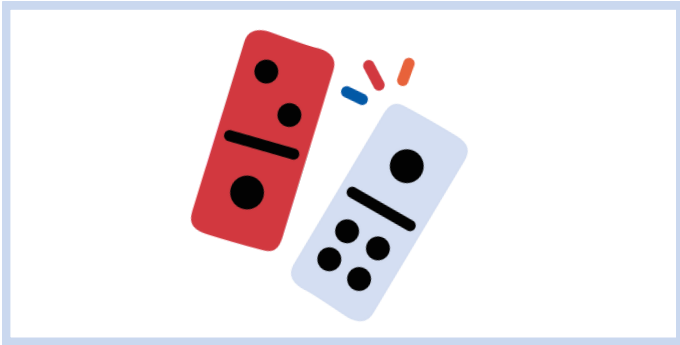
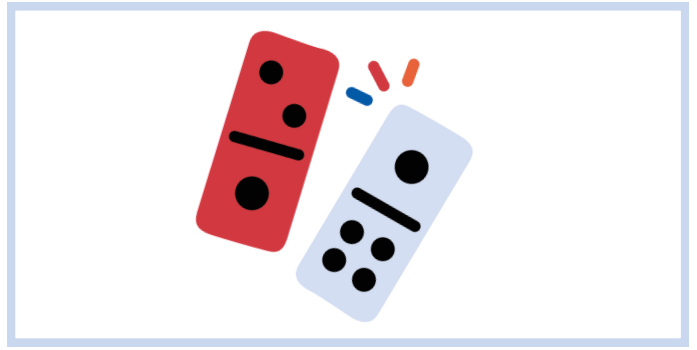
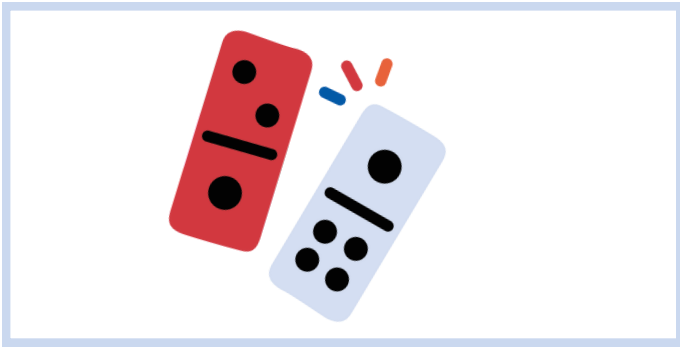
GA TWEE STAPPEN ACHTERUIT.

TERUG NAAR START.

GA NAAR HET VOLGENDE VAKJE MET EEN ZAKMES.

GA DRIE STAPPEN VOORUIT

OVERIGE +12 ACHTERKANT



OVERIGE +12 BLANCO VOORKANT

GA NAAR HET VOLGEND VAKJE MET EEN ZAKLAMP.

GA NAAR HET VOLGEND VAKJE MET EEN HART.

OVERIGE +12 BLANCO ACHTERKANT

