

IEDEREEN KSA!

HET INTERACTIEF #IEDEREENKSA BORDSPEL MET FOCUS OP MENTAAL WELZIJN



ALGEMENE UITLEG

Dit jaar zet werkgroep Taboe met de iedereen KSA actie in op **mentaal welzijn**. Hiervoor hebben we een spel ontworpen, dit voor +12 en leiding. Mentaal welzijn wordt vaak nog als taboe gezien. Daarom willen we met dit spel mentaal welzijn graag op een laagdrempelige manier **bespreekbaar** maken, ook binnen je KSA-groep. Zo proberen we op een speelse manier even stil te staan bij **alledaagse vragen, emoties en gedachten**. We doen dit aan de hand van wist-je-datjes, doe-opdrachten en vragen.

Het spel volgt het **ganzenbord** principe: een spelbord bestaande uit **50 vakken**. Op de vakken staan verschillende symbolen, want afhankelijk van het symbool trek je een andere kaart. Zo zijn er 10 vragen, 10 wist-je-datjes en 10 doe-opdrachten. De resterende vakken worden opgevuld met de 'overige kaarten': de klassiekers van ganzenbord (sla een beurt over, ga drie stappen terug, ga twee stappen vooruit ...).

We raden aan om het spel in een groep van **maximum 10 personen** te spelen. Indien je groep groter is dan 10 personen, raden we aan om de groep op te splitsen. Zorg dat er bij elk team wel een leiding of andere volwassen ondersteuner aanwezig is. Die persoon neemt namelijk de rol van **spelbegeleider** op zich. Speel je het spel met de leiding? Aarzel zeker niet om de groepsondersteuner van je KSA-groep te contacteren en te vragen of die spelbegeleider wil zijn of gewoon wil meespelen.

Belangrijk! Er zijn geen foute of juiste antwoorden in dit spel. Aangezien gevoelige onderwerpen aan bod (kunnen) komen, willen we dat er met respect naar elkaar geluisterd wordt. Alles mag, zolang er maar openheid en respect is voor en naar elkaar. Als spelbegeleider grijp je in waar nodig en ga je dieper in op vragen of opdrachten waar jij denkt dat het kan en gunstig is voor de (leidings)groep. Als spelbegeleider bepaal je ook hoeveel input je geeft, niks of weinig zeggen is dus ook oké! Er mag gelachen worden tijdens het spel, maar zorg er als spelbegeleider voor dat er niet uitgelachen wordt.

Als spelbegeleider bekijk je best eerst de fiche onderaan met **tips & handvaten** die je helpen om het spel te begeleiden.

In **bijlage** is er een overzicht te vinden met allerlei **externe organisaties** naar wie kan **doorverwezen** worden. Aarzel zeker niet om deze erbij te nemen bij het spel. Je kan eventueel na afloop van het spel dat blad uitprinten en ophangen in jullie lokaal.

LEEFTIJD

12 - 18 jaar.

AANTAL SPELERS

Speel het spel met maximum 10 personen. Indien je groep groter is dan 10 personen, raden we aan om de groep op te splitsen.

DUUR

2u – 2u30min

MATERIAAL

- Spelbord
 - o Gebruik het voorbeeld van het spelbord op <https://www.ksa.be/iedereen-ksa> of scan de QR-code. Is er geen printer beschikbaar of is jouw KSA-groep graag creatief? Ga dan zelf aan de slag en knutsel een ganzenbord zelf ineen.
- Pion voor elke deelnemer
 - o Wees creatief en laat de deelnemers zelf een pion zoeken of knutselen.
- Dobbelsteen
- Vragen, doe-opdrachten, wist-je-datjes en overige kaarten
 - o Download de kaarten voor zowel, +12 als leiding op <https://www.ksa.be/iedereen-ksa> of scan de QR-code. Is er geen printer beschikbaar of is jouw KSA-groep graag creatief? Ga dan zelf aan de slag en knutsel de vragen, doe-opdrachten, wist-je-datjes en overige kaarten.
- Dixit-kaarten
 - o Heb je geen Dixit kaarten ter beschikking? Ga dan zelf creatief aan de slag en teken/knutsel of zoek leuke Dixit-kaarten.
- GSM met stappenteller
- Enveloppe voor elke deelnemer
- De spotify playlist van VLESP - Hope beats: <https://open.spotify.com/playlist/0sz6iVzvY5yRbPFvp22V63?si=a39dfd28b6604f76>
- Stylo's en papier



SPELVERLOOP

Elke deelnemer gooit bij aanvang van het spel met de dobbelsteen; de speler die het hoogst gooit, mag beginnen. Daarna speel je elk om beurt (en draai je met de klok mee). De eerste speler gooit met de dobbelsteen en zet dat aantal vakjes vooruit. Komt die op een leeg vakje, dan is het aan de volgende speler. Komt die wel op een vakje met een symbool (zaklamp, zakmes, hart of dobbelstenen), dan trekt die een kaart met het overeenkomstige symbool en leest het voor. De speler beantwoordt de vraag, doet de opdracht, leest het wist-je-datje voor of voert het overig kaartje uit. Daarna is het aan de volgende. Doel van het spel is om als eerste in het midden van het spelbord te raken.

Zoals je hierboven al kon lezen, zijn er vier verschillende kaarten:

- De kaarten met een zaklamp: wist-je-datjes.

- De kaarten met een zakmes: doe-opdrachten.
- De kaarten met een hart: vragen.
- De kaarten met dobbelstenen: acties zoals “zet een stap vooruit”.

De kaartjes met vragen, doe-opdrachten, wist-je-datjes en overige zijn niet genummerd zodat je nog de volledige vrijheid hebt om te kiezen wat voor jouw groep van toepassing is en wat niet. Je kan dus bepalen op voorhand wat je zeker in het spel wilt en wat je liever weglaat. Voel je vrij om de lege kaartjes bij de verschillende categorieën te gebruiken om er zelf nog extra te maken.

INSPIRATIE

Benieuwd waar wij onze inspiratie haalden of wil je graag zelf aan de slag met een gelijkaardig concept? Surf dan eens naar de volgende websites:

- [OverKop](#)
- [MindMaze - De Aanstokerij](#)
- [Pimento](#)
- [Joske: vragen over ups & downs | CAW](#)
- [Jeugdbewegingen | Nok Nok](#)
- [Wel in je vel-spel](#)
- [Open kaart, gezond van geest | Vlaamse Logos](#)
- [Kaartspel Donkere gedachten | WAT WAT](#)
- [KSA - Goed in je vel](#)

TIPS & HANDVATEN VOOR DE SPELBEGELEIDING

Dit spel gaat over mentaal welzijn: een onderwerp waar vaak nog een taboe op rust. Zo'n spel begeleiden is dan ook niet eenvoudig. Daarom vind je hieronder enkele tips en handvaten om het spel op een goede manier te begeleiden.

- Maak op voorhand **duidelijke afspraken** met de deelnemers:
 - o Alles wat hier gezegd wordt, blijft binnen de groep.
 - o Je moet niets delen dat je niet wil delen. Je kiest dus met andere woorden wat je vertelt en wat niet.
 - o Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Uitlachen kan niet.
 - o Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Wanneer je luistert dan doe je dit niet alleen door te zwijgen wanneer iemand iets vertelt maar ook met je lichaamstaal. Wees je hiervan bewust als iemand aan het woord is.
 - o ...
- Zorg dat al het nodige **materiaal** klaar staat.
- Zorg dat er een **aparte plaats of zone** is waar deelnemers naartoe kunnen gaan als het hen even te veel wordt. Communiceer dit ook naar de deelnemers voor je effectief begint met spelen.
 - o Zorg dat het een afgelegen plekje is, waar het rustig is en er niet te veel externe prikkels kunnen zijn.
 - o Zijn er meer begeleiders? Laat dan na enkele minuten iemand naar de deelnemer gaan om er eens mee te praten. Bepaal ook op voorhand wie deze rol op zich zal nemen en communiceer het naar de deelnemers.
- Durf **door te vragen**, maar weet wat je bij welke deelnemer kan vragen.
- Zorg voor een **veilige en positieve sfeer** in de groep.
- Deel na afloop van het spel mee aan de jongeren waar ze **terecht kunnen** als ze nood hebben aan een babbel (zie blad met hulpverleningsorganisaties).
- Komen er na afloop van het spel leden naar je toe met verhalen waar jij als leiding niet goed weet hoe je ermee moet omgaan of wat je ermee moet doen? Neem dan contact op met het **API** ([AanspreekPunt Integriteit](#)) van jouw werkkring, die zal je verder kunnen helpen.

Heb je nog vragen wanneer je dit spel aan het voorbereiden bent en/of heb je nog andere vragen over mentale gezondheid, inclusie of diversiteit? Contacteer dan Lieselot van KSA Nationaal: API van KSA Nationaal en trekker van [Werkgroep Taboe](#).

BIJLAGE

AWEL

Wat? Luistert anoniem en gratis (eenmalig gesprek).
Voor wie? Kinderen en jongeren
Chat: awel.be (17u-22u) Telefoon: 102 (16u-22u)
Mail: awel.be/contacteer-ons

NUPRAATIKEROVER

Wat/voor wie? Chatbox voor minderjarigen die vragen hebben over of slachtoffer zijn van mishandeling, verwaarlozing of seksueel geweld.
Chat: nupraatikerover.be
Ma-di-do: 19u-22u Woe: 14u-17u Vrij: 14u-16u30

ZORGCENTRA NA

SEKSUEEL GEWELD

Wat/voor wie? Zorgcentrum voor slachtoffers na seksueel geweld: medisch, psychisch, forensische en juridische hulp en opvolging nadien
website: seksueelgeweld.be/zorgcentra-na-seksueel-geweld-wat-voor-wie-waar

ZELFMOORDLIJN1813

Wat? Anonieme en gratis hulplijn
Voor wie? Iedereen die aan zelfmoord denkt of zich zorgen maakt over iemand met zelfmoordgedachten
Telefoon: 1813 (24/7) Chat: zelfmoordlijn.sittool.net/ (17u tot 00u)
Mail: mail@zelfmoordlijn.be

JAC

Wat? Informatie, advies, begeleiding, crisis hulp ...
Voor wie? Jongeren tussen 12 en 25 jaar (indien ouder: CAW)
Regiogebonden: caw.be/jac/

TEJO

Wat? Therapie: anoniem, onmiddellijk, kortdurend, gratis, met of zonder afspraak
Voor wie? Jongeren tussen 10 en 20
Regiogebonden: tejo.be/vind-een-tejo-huis/lijst

CLB

Wat? Gratis en anonieme hulp op school rond school, thussituaties, studies, gezondheid ...
Voor wie? Leerlingen en ouders
Afhankelijk van school tot school
Chat: clbchat.be (ma-di-do, van 17-21u; woe, 14-21u)

1712

Wat? Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling; zowel advies als melding mogelijk
Voor wie? Iedereen die zich zorgen maakt over geweld, misbruik of kindermishandeling
Telefoon: 1712 (ma-vrij, 9u-18u) Chat: 1712.sittool.net/chat (ma-do, 13u-17 en 18u-22u) Mail: 1712.be

TELE-ONTHAAL

Wat? Anoniem praten over grote en kleine zorgen (eenmalig gesprek).
Voor wie? Iedereen
Telefoon: 106 (24/7) Chat: tele-onthaal.sittool.net/chat (elke avond en woensdag- en zondagmiddag)

Andere of specifieke hulpverlening nodig? Check www.watwat.be/praat-erover/

