

BREEK IJZER

Een op zes jongeren heeft depressieve klachten, terwijl er zelden over wordt gesproken. Met dit spel willen we jou een breekijzer bieden om dat gesprek aan te gaan in de klas en het taboe te doorbreken. **Want praten helpt!**

Spelregels

STAP 1

Kies vijf kaarten waarin je jezelf of een vriend(in) herkent.

STAP 2

Leg je kaart op de speelmat en voeg chips toe.

Gele chip: ik herken mezelf in de stelling.

Blauwe chip: ik herken anderen in de stelling.

STAP 3

De andere deelnemers kunnen volgen.

STAP 4

Discussie - Waarom koos je deze kaart?

STAP 5

Geef iedereen de kans om nog chips in te zetten.

STAP 6

Discussie - Waarom zijn de anderen nog van idee veranderd?

Discussie - Wat vinden jullie helpend? Wat kun je doen?

STAP 7

Leg nu alle chips op je kaart en vat het gesprek kort samen.

BREEK
IJZER



**Ik wil
mensen altijd
oppeppen
als ze zich
verdrietig
voelen.**

BREEK
IJZER



**Ik vind het
fijn als
iemand me
in vertrouwen
neemt over
problemen.**

BREEK
IJZER



**Ik zou
vaker aan
anderen
willen vragen
hoe het met
hen gaat.**

BREEK
IJZER



**Een vriend(in)
voelt zich
slecht, ik weet
soms niet
goed wat ik
moet doen.**



**Soms
kan ik niet
stoppen
met
piekeren.**



**Als ik me
slecht voel,
wil ik
niemand
zien.**



**Ik voel
me
weleens
angstig.**



**Als ik me
heel down
voel, lukt
het me niet
om tot actie
te komen.**



**Soms
voel ik me
onzeker of
waardeloos.**



**Er zijn
dingen aan
mezelf die
ik zou willen
veranderen.**



**Ik voel me
vaak minder
dan anderen
als ik op
sociale media
rondkijk.**



**Het lijkt
soms alsof
ik anders
ben dan
anderen.**



**Ik voel
me soms
alleen.**



**Als ik me
slecht voel,
probeer ik
dat vaak te
verstoppem.**



**Ik ben
weleens
gepest,
uitgesloten
of
uitgelachen.**



**Als ik me
somber
voel, is er
niemand
bij wie ik
terecht kan.**



**Ik vind
het moeilijk
om anderen
om hulp
te vragen.**



**Ik wil
anderen niet
lastigvallen
met mijn
problemen.**



**Het is
moeilijk om
te praten over
problemen
of gevoelens.**



**Soms krijg
ik de reactie
'je maakt het
veel erger
dan het is'
of 'je stelt
je aan'.**

BRIN WEN WEK KER