



# BLIZZ

## Tips voor spelbegeleiders

Mentaal welzijn

Liefde en relaties

Verslavingen

Leefstijl

Social Media

Sociale vaardigheden

Omgaan met geld

Weerbaarheid

Tijdbesteding: school, thuis en vrijetijd



## Mentaal welzijn

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat steeds meer jongeren last hebben van mentale problemen. Ze ervaren veel druk door schoolwerk, kijken minder positief naar sociale relaties en ook maatschappelijke ontwikkelingen, zoals oorlog en de klimaat- en energiecrisis, hebben mogelijk een negatieve invloed op de mentale gezondheid van de Nederlandse jeugd.

In het spel komen verschillende situaties voor die raakvlak hebben met het thema mentaal welzijn. Wil je met de deelnemers hierover het gesprek aangaan? Sta dan even extra stil bij de volgende kaartjes.

### Vragen:

- Wat is eenzaamheid volgens jou?
- Voel je je wel eens eenzaam?
- Vind jij het fijn om alleen te zijn?
- Wie bel jij op als je je eenzaam voelt?
- Wat heb je liever? 2 hele goede vrienden die je 100% vertrouwd of 20 vrienden om af en toe leuke dingen mee te doen.
- Tijd voor mezelf (58)
- Heb je ooit een moment gehad waarop je merkte dat je echt even tijd voor jezelf nodig had?

### Kaartjes:

- Dip (41)
- Kies je voor jezelf? Of voor je vrienden?
- Wat helpt jou als je in een dip zit? Even tijd voor jezelf, of juist er op uit met vrienden?
- Eenzaamheid (39)

Bij de roze gebeurteniskaartjes kom je, net als in het echte leven, situaties tegen waar je geen invloed op hebt. Hierbij zou een mooi gesprek kunnen ontstaan over hoe je omgaat met teleurstellingen en verlies (bijvoorbeeld kaartje 14, erfenis).



## Liefde & relaties

Alle leerlingen krijgen gedurende hun leven te maken met relaties en seksualiteit.

Vaak ervaren zij dit als positief, maar het kan ook veel onzekerheid met zich meebrengen en in sommige situaties kan liefde zelfs gevaarlijk zijn. Belangrijk dus om jongeren te ondersteunen bij deze ontwikkeling. Tijdens een goed taboeloos gesprek kunnen jongeren leren hoe zij en de ander een plezierige ervaring kunnen hebben. Hierbij is het belangrijk om ruimte te geven voor verschil; iedereen is anders, dat is juist wat relaties (in welke vorm dan ook) interessant maakt.

### Vragen:

- Vind jij het moeilijk om jouw grenzen aan te geven? Hoe herken jij de grenzen van een ander?
- Zou jij vreemd kunnen gaan?
- Ben je snel jaloers?
- Wat zijn de verschillen tussen offline en online daten?

### Kaartjes:

- Liefdesverdriet (13)
- Condoom (50)
- Daten via social media (45)
- Jaloezie (40)
- Vreemdgaan (27)
- Fix (48)
- Foto (21)
- Sjansen (83)
- Vriendschap (56)



## Verlavingen

Jongeren roken wel eens een joint of drinken alcohol. Dat is vaak uit nieuwsgierigheid. Het betekent niet direct dat ze verslaafd zijn. Pas als iemand afhankelijk is van een gewoonte, wordt er gesproken van een verslaving. En zelfs dan nog kan het zijn deze persoon er geen problemen aan ondervindt. Als dit wel het geval is, is de eerste stap om de verslaving en de gevolgen ervan te erkennen. Bij een ernstige verslaving kan een jongere tot 18 jaar gratis jeugdhulp krijgen via de gemeente, huisarts of jeugdpsychiater. De jongere moet wel zelf willen. Alleen als er sprake is van gevaar voor de jongere zelf of voor anderen, kan verplichte zorg aan de orde zijn. Voorkomen is echter beter dan genezen. Het is namelijk bewezen dat veel jongeren verslavende middelen links laten liggen, als ze op voorhand weten wat voor (negatieve) gevolgen het kan hebben op de korte en lange termijn.

### Vragen:

- Wie heeft dit wel eens gedaan?
- Is iemand ergens verslaafd aan? Heb je er last van?
- Waarom doe je het? Hoe ben je begonnen?
- Wat zou voor jou een reden zijn om er mee te stoppen?
- Welke voor- en nadelen heeft het op de korte en de lange termijn? (denk aan: gewicht, slaap, ontspanning, uiterlijk, financiën, relaties, persoonlijkheid, primaire levensbehoeften, conditie, ambities, toekomstperspectief, gezondheid, zelfbeeld, kinderwens, levensgeluk)
- Wat kun je doen als je verslaafd bent en ermee wilt stoppen?

### Kaartjes:

- Roken (37)
- Drugs/alcohol/blowen (32)
- Indrinken (46)
- Ballon (23)
- Gamen (26)

<https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/jeugd-gedrag/verslaving>



## Leefstijl

Een gezonde leefstijl helpt om beter in je vel te zitten. Een kleine verandering in je (dagelijkse) gewoontes op het gebied van slapen, eten, drinken, bewegen, ontspannen, mediagebruik, gamen en middelengebruik maakt soms al een groot verschil. Je gewoontes veranderen om gezonder te leven klinkt makkelijk, maar het kost tijd en energie en vergt discipline. Bovendien kun je overal in de verleiding komen om ongezondere keuzes te maken. Het veranderen van je gewoontes begint met het bewust worden van welke (on-)gezonde keuzes je maakt en wat jou motiveert om die keuzes te maken.

### Vragen:

- Wat is jouw meest gezonde gewoonte?
- Wat motiveert jou om dat te doen?
- Wat is jouw meest ongezonde gewoonte?
- Wanneer ben jij het zwakst om in de verleiding te komen?
- Wat zou jij willen veranderen aan jouw leefstijl?

### Kaartjes:

- Stress (2)
- Sport (11 / 16 / 67 / 62-65)
- Snacken (43)
- Scooter, fiets of auto (24)
- Dieet (69)
- Vegetarisch (71)



## Social media

Gemiddeld besteden jongeren van 15/16 jaar 5 uur en 45 minuten aan digitale media.

Een groot deel van hun leefwereld speelt zich online af. Het percentage jongeren dat intensief gebruikmaakt van sociale media is afgelopen jaren toegenomen. Dit hangt gemiddeld gezien niet direct samen met de toename van mentale problemen. De toename in intensief gebruik leidt op langere termijn voor sommige jongeren wel tot een toename in problematisch social media gebruik, en daarmee tot een stijging in mentale problemen.

### Vragen:

- Hoeveel is jouw gemiddelde schermtijd? Vind je dat oké of vind je dat te veel?
- Wat vind je leuk aan social media? Wat vind je minder leuk of welke risico's zijn er volgens jou?

### Kaartjes:

Social media bieden jongeren kansen, maar brengen ook veel uitdagingen met zich mee. Hoe weet je bijvoorbeeld of iemand te vertrouwen is? (Kaartje 21 en 45)



## Sociale vaardigheden

Tijdens het spel kom je in situaties die betrekking hebben op de omgang en communicatie met anderen. Spelers kunnen bijvoorbeeld complimenten uitdelen (84), of juist iemand in de maling nemen (79). Net als in het echte leven beïnvloedt dit de gevoelens van anderen. Jongeren hechten veel waarde aan wat anderen van hen vinden. Ze willen graag vrienden maken en willen voorkomen dat ze worden buitengesloten. Voor sommige jongeren gaat deze ontwikkeling heel natuurlijk, voor anderen kost dit heel veel moeite. Tijdens het spel kun je jongeren stimuleren om eens eerlijk naar zichzelf te kijken. Zouden ze keuzes die ze tijdens het spel maken in het echt ook maken?

### Vragen:

- Kun jij je goed verplaatsen in anderen?
- Wanneer kwam er iemand voor jou op, of ben jij voor iemand anders opgekomen?
- Vind jij het belangrijk om aardig gevonden te worden?
- Durf jij je mening te geven?
- Ontvanger van compliment of gedupeerde speler vragen wat dat met hem/haar doet.

### Kaartjes:

- Nieuwe schoenen (34)
- Geheim (47)
- Got your back (77)
- Snitchen (82)
- Complimenten (84)
- Prank uithalen (79)
- Roddel (75)



## Omgaan met geld

Steeds meer jongeren en volwassenen hebben problemen met schulden. Als jongeren vroeg leren omgaan met geld, hebben ze later minder serieuze financiële problemen. Een goede reden om in gesprek te gaan met leerlingen over onder andere zakgeld, sparen en financiële verleidingen. (Omgaan met geld voorlichting | Geldlessen op scholen (voorlichtingopscholen.nl))

Jongeren leven vaak ik het hier en nu, waardoor ze niet stil staan bij een langetermijnvisie. Bij veel webshops kan je tegenwoordig achteraf betalen. Sommige jongeren raken hierdoor in de schulden. Ze lossen met hun salaris de schuld af, om diezelfde maand weer dingen op afbetaling te bestellen. Ze zien daar het gevaar niet van in, maar zodra ze met een incassobureau te maken krijgen, raken ze in paniek. Achteraf betalen bij online winkelen bezorgt vooral jongeren schulden.

### Vragen:

- Ben jij open over geldzaken of houd je dat liever privé?
- Geef jij makkelijk geld uit? Of ben je iemand die geld graag spaart?
- Heb je een bijbaantje?
- Wat moet je zelf betalen?
- Waar geef jij je geld aan uit?
- Leen je wel eens geld uit?

### Kaartjes:

- Geld uitlenen (42)
- Shoppen (38)
- Loterij (30)
- Scooter, fiets of auto (24)
- Een vriend in nood (22)
- Bijbaan (51 - 55)
- Sparen (70)
- Weddenschap (72)



## Weerbaarheid

Het hersengedeelte met voornaamste taak "relativeren" en het rationeel nadenken is bij pubers nog volop in ontwikkeling. Terwijl de emotionele hersengebieden op volle toeren draaien. Dit helpt niet bij het nemen van beslissingen, het maken van plannen en het beheersen van emoties. Jongeren handelen daarom vaak zonder (eerst) na te denken, ze zoeken grenzen op en zijn vatbaarder voor verleidingen en invloeden van buitenaf. Ze proberen daarnaast los te komen van ouders en een eigen identiteit te ontwikkelen. Ze willen daarom graag ergens bij horen en geaccepteerd worden door anderen. Dit maakt dat ze het lastig vinden om om te gaan met groepsdruk en hun grenzen aan te geven. Het versterken van de weerbaarheid, door het over kwesties te hebben voordat ze plaats vinden, helpt jongeren om beter in staat te zijn om met ingrijpende gebeurtenissen of verleidingen om te gaan in "the heat of the moment".

### Vragen:

- Heb jij wel eens iets gedaan, zonder er goed over na te denken, wat grote gevolgen had voor jou of een ander?

### Kaartjes:

- Winkeldiefstal (29)
- Zwartrijden (25)
- Afval (36)
- Scooter (35)
- Klifduiken (33)
- Indrinken (46)
- Ballon (23)



## Tijdsbesteding: school, thuis en vrijetijd

Vrijheid is weinig “moeten” en veel “kunnen”.

De maatschappij, jouw omgeving en jijzelf verwachten vaak iets van jou. Je kunt druk ervaren om aan deze verwachtingen of normen te voldoen. Soms kost iets energie en soms levert iets juist energie op. Sommige dingen kun je niet onderuit en soms heb je de keuze of je ergens tijd en energie aan besteedt. Jongeren kunnen stress ervaren als zij op Social Media zien dat vrienden bij een feest zijn, terwijl zij zelf huiswerk moeten maken. Het helpt om met anderen te praten hierover en te leren reflecteren.

### Vragen:

- Heb je voldoende vrije tijd?
- Wat doe jij in je vrije tijd?
- Waar krijg je energie van?
- Heb je veel prestatiedrang of –druk?
- Wat is iets wat jou veel energie kost?

### Kaartjes:

- Hobby (57)
- Vrijwilligerswerk (68)
- Sport (11 / 16 / 67 / 62-65)
- Bijbaan (51 - 55)
- Huiswerk maken (81 / 59 - 61)
- Mantelzorg (10)
- Tijd voor mezelf (58)



## School

School is de plek waar jongeren dagelijks komen, het is een groot deel van hun leefwereld. De afgelopen jaren is er in het voortgezet onderwijs een flinke toename van het aantal leerlingen (38 procent) die door schoolwerk druk ervaren. Huiswerk en school is de voornaamste bron van stress voor leerlingen. Cijfers over prestatiedruk | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl) Interessant dus om met jongeren het gesprek aan te gaan hoe zij dit ervaren.

### Vragen:

- Hoe belangrijk zijn schoolprestaties voor jou?
- Wat vind je het leukst/minst leuk aan school?

### Kaartjes:

- Spijbelen (28)
- Start schooljaar (5)
- Toetsweek (44)
- Staking (49)
- Huiswerk maken (81 / 59 - 61)



## Thuis

Als het goed is, is thuis een fijne plek.

Een plek waar een jongere zich veilig voelt en zich kan ontwikkelen. Iets wat niet bij iedere puber zonder slag of stoot gaat. Bijvoorbeeld doordat ze zich afzetten tegen ouders (en hun regels) om uit te vinden wie ze zijn. Maar bij veel gezinnen speelt er daarnaast nog iets, wat een grote impact kan hebben op het welbevinden van de kinderen. Denk aan psychische problemen, een verslaving, veel ruzie, een ziekte of aan ingrijpende veranderingen zoals een scheiding en/of verhuizing. Het verschilt per persoon hoe een kind daarmee om gaat. Het helpt daarbij om er met anderen over te kunnen praten en het onderwerp aandacht te geven.

### Vragen:

- Hoe ziet jullie gezin eruit?
- Ben je graag thuis en waarom wel/niet?
- Welke verandering thuis heeft veel impact op jou gehad?
- Is iemand van jullie mantelzorg?
- Welke regels gelden er?

### Kaartjes:

- Op tijd thuis zijn (31)
- Scheiden (7)
- Verhuizen (6)
- Mantelzorg (10)

-