

Printinstructie: print dit pdf-bestand in kleur of zwart/wit uit op A4 papier (dubbelzijdig over de korte zijde) en knip de kaartjes langs de knipranden uit voor gebruik

HOE DEEL IK?

TNO   

Hoe Deel Ik? is een laagdrempelig en leuk kaartspel voor jongeren in het MBO. Het spel is samen met jongeren gecreëerd om mentale gezondheid bespreekbaar te maken binnen de context van werk of studie. Door het spel op school te spelen, leren jongeren in een veilige context op een open en positieve manier te communiceren over mentale gezondheid. Het spel richt zich op het ontwikkelen van de competenties delen, luisteren en empathie. 'Hoe Deel Ik?' is een initiatief van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en is ontwikkeld in samenwerking met onderzoeksorganisatie TNO, credietief bureau Snijboon en de Nationale Jeugdcraad.

Heb je vragen of opmerkingen over 'Hoe Deel Ik?'
We horen graag van je! Kijk voor meer informatie en contactmogelijkheden op:
www.njr.nl/hoedeelik

Mede mogelijk gemaakt door

TNO   

4 spelers 

Zolang je wilt spelen 

SPELREGELS

- 1 Kies allemaal een rollenkaart
(denk hier niet te lang over na)
- 2 Lees je rollenkaart hardop voor
en zet deze zichtbaar voor je neer
- 3 Leg de rode oefenronde-kaartjes
en de paarse vragenkaartjes in
twee stapels in het midden van de tafel
(let erop dat de kaarten op de juiste
genummerde volgorde liggen)
- 4 De **ontdekker**  begint het spel
door de eerste kaart van de
oefenronde te pakken
- 5 De rest van de instructies volgen
vanzelf



Zolang je wilt spelen



Leren delen hoe het met
jou gaat, leren luisteren
naar een ander en samen
erachter komen hoe jullie
op elkaar lijken.



4 spelers



Het spel is afgelopen als
alle kaartjes op zijn

OEFENRONDE

KAARTJE 2

OEFENRONDE

KAARTJE 4

OEFENRONDE

KAARTJE 1

OEFENRONDE

KAARTJE 3

④

@tekenaar ✍️

Laat je tekening zien aan de groep.

🗨️ Vertel wat je hebt getekend en waarom

🔄 Als je klaar bent pak je het volgende kaartje
van de oefenronde

③

@verbinder 🗨️: Lees de vraag op dit kaartje hardop voor en
geef er zelf antwoord op. Stel daarna dezelfde vraag ook aan
de rest van de groep:

Hoe herken jij jezelf in het verhaal van de **klets**kop 🗨️?

Zorg dat iedereen antwoord geeft op deze vraag.

Maak er een groeps gesprek van!

Geef het volgende oefenrondekaartje aan de **tekenaar** ✍️

②

@ontdekker 🗨️: Stel deze vraag aan de **klets**kop 🗨️

Wat hoop je over 10 jaar te doen?

? Waaron is dat? Vraag door!

🔄 Geef het volgende oefenrondekaartje
aan de **verbinder** 🗨️

①

@ontdekker 🗨️:

Lees deze tekst hardop voor aan de groep:

We gaan het spel oefenen door het te spelen."

**"Ik (de ontdekker 🗨️) stel zometeen de eerste
vraag aan de klets**kop 🗨️. De **tekenaar** ✍️ mag
vanaf dat moment beginnen met tekenen.

🔄 @ontdekker: pak het volgende kaartje
van de oefenronde

VRAGEN

KAARTJE 2

VRAGEN

KAARTJE 1

VRAGEN

KAARTJE 4



VRAGEN

KAARTJE 3


④



Lekker bezig! Dit was de eerste speelronde!

 Alle spelers geven nu hun rollenkaart door aan de speler links van hen. De nieuwe **ontdekker**  zet het spel voort door de volgende kaart van de vragenkaartjes--stapel te pakken.

②

@verbinder : Lees de vraag op dit kaartje hardop voor en geef zelf er antwoord op. Stel daarna dezelfde vraag ook aan de rest van de groep:

Hoe herken jij jezelf in het verhaal van de **klets**kop ?

Zorg dat iedereen antwoord geeft op deze vraag.

Maak er een groeps gesprek van!

Geef het volgende kaartje aan de **tekenaar** 

③



@tekenaar 

Laat je tekening zien aan de groep.

 Vertel wat je hebt getekend en waarom

 Als je klaar bent pak je het volgende kaartje

①

@ontdekker : Stel deze vraag aan de **klets**kop 

Wat betekent mentale gezondheid voor jou?

? Kan je hier meer over uitleggen? Vraag door!

 Geef het volgende kaartje aan de **verbinder** 

VRAGEN

KAARTJE 6

VRAGEN

KAARTJE 8

VRAGEN

KAARTJE 5

VRAGEN

KAARTJE 7

③

@tekenaar ✍️

Laat je tekening zien aan de groep.

🗣️ Vertel wat je hebt getekend en waarom

🔄 Als je klaar bent pak je het volgende kaartje

④

@ontdekker 🕒: Stel deze vraag aan de **klets**kop 🗣️

Wat doe jij om mentaal gezond te blijven (bijvoorbeeld op school, op je werk of op stage)?

? Kan je hier meer over uitleggen? Vraag door!

🔄 Geef het volgende kaartje aan de **verbinder** 🗣️

⑦

@verbinder 🗣️: Lees de vraag op dit kaartje hardop voor en geef zelf er antwoord op. Stel daarna dezelfde vraag ook aan de rest van de groep:

Hoe herken jij jezelf in het verhaal van de **klets**kop 🗣️?

Zorg dat iedereen antwoord geeft op deze vraag.
Maak er een groepsgesprek van!

Geef het volgende kaartje aan de **tekenaar** ✍️

⑤

★ **BONUS KAART** ★
@ledereen: Tijd voor een ijsbreker!

Degene die dit kaartje heeft gepakt leest deze vraag hardop voor:



Geef allemaal één voor één een compliment aan degene links van je!

Leer elkaar nog beter kennen door deze vraag met de hele groep te beantwoorden!
Degene die aan de beurt was pakt als jullie uitgesproken zijn het volgende kaartje!

VRAGEN

KAARTJE 10

VRAGEN

KAARTJE 12

VRAGEN

KAARTJE 9

VRAGEN

KAARTJE 11

12

@verbinder 🌀: Lees de vraag op dit kaartje hardop voor en geef zelf er antwoord op. Stel daarna dezelfde vraag ook aan de rest van de groep:

Hoe herken jij jezelf in het verhaal van de **kletskop** 🍷?

Zorg dat iedereen antwoord geeft op deze vraag.

Maak er een groeps gesprek van!

Geef het volgende kaartje aan de **tekenaar** 🖍

11

@ontdekker 🍷: Stel deze vraag aan de **kletskop** 🍷

Kan je een situatie bedenken waarin je mentale gezondheid onder druk komt te staan?

? Hoe kan je hier mee om gaan? *Vraag door!*

🔄 Geef het volgende kaartje aan de **verbinder** 🌀

10

★ **BONUS KAART** ★

@iedereen: Tijd voor een ijsbreker!

Degene die dit kaartje heeft gepakt leest deze vraag hardop voor:



Wat is de beste film die je hebt gezien & waarom?

Leer elkaar nog beter kennen door deze vraag met de hele groep te beantwoorden!

Degene die aan de beurt was pakt als jullie uitgepraat zijn het volgende kaartje!

9



Lekker bezig! Dit was de tweede speelronde!

🔄 Alle spelers geven nu hun rollenkaart door aan de speler links van hen. De nieuwe

ontdekker 🍷 zet het spel voort door de

volgende kaart van de vragenkaartjes – stapel te pakken.

VRAGEN

KAARTJE 14

VRAGEN

KAARTJE 13

VRAGEN

KAARTJE 16

VRAGEN

KAARTJE 15

16

Geef als groep antwoord op de volgende vragen:

👉 **Wat is volgens jullie het probleem in de video?**

🌱 **Hoe kan je hier het beste mee om gaan?**

🗨️ **Hoe zorg je voor een goede balans tussen school/
werk/stage en privé?**

Pak het volgende kaartje ➡️

14

★ **BONUS KAART** ★

@Iedereen: Tijd voor een ijsbreker!

Degene die dit kaartje heeft gepakt leest deze vraag hardop voor:



**Als je een bokser was,
wat zou jouw opkomst-
muziek dan zijn & waarom?**

Leer elkaar nog beter kennen door deze vraag met de hele groep te beantwoorden!

Degene die aan de beurt was pakt als jullie uitgepraat zijn het volgende kaartje!

15



**Lekker bezig! Dit was
de laatste speelronde!**

Nu is het tijd voor de eindbaas.

Scan de QR code en bekijk de video.

Pak dan het volgende kaartje.



13

@tekenaar ✍️

**Laat je tekening zien
aan de groep.**

🗨️ Vertel wat je hebt getekend en waarom



Als je klaar bent pak je het volgende kaartje

OEFENRONDE



KAARTJE 5

VRAGEN

KAARTJE 17



Lekker bezig! Dit was de oefenronde!

 Alle spelers geven nu hun rollenkaart door aan de speler links van hen. De nieuwe **ontdekker**  opent het spel door de eerste kaart van de paarse vragenkaartjes-stapel te pakken.



Awesome! Jullie hebben de eindbaas verslagen!

Dit is het einde van het spel 'Hoe Deel Ik?'
Leg alle kaartjes weer op de genummerde
volgorde voor de volgende spelers!

Groetjes 

ROLLENKAART

DE KLETSKOP



ROLLENKAART

DE TEKENAAR



ROLLENKAART

DE ONTDEKKER



ROLLENKAART

DE VERBINDER







DE TEKENAAR

Jij legt deze speelronde het gesprek vast op beeld. Maak een tekening van alles wat je hoort. Aan het einde van de speelbeurt presenteer je jouw tekening aan de groep.




DE VERBINDER

Het is jouw rol deze speelronde om een groeps gesprek te starten. Je krijgt hiervoor vanzelf de beurt. Luister tot die tijd goed naar het gesprek tussen de **klets**kop  en de **ontdekker** .



DE KLETSKOP

Jouw verhaal staat deze speelronde centraal. Het is jouw rol om antwoord te geven op de vragen van de **ontdekker** . Probeer ook iets extra's over jezelf te vertellen bij iedere vraag.



DE ONTDEKKER

Jij mag deze speelronde beginnen. Het is jouw rol om vragen te stellen aan de **klets**kop . Luister goed, probeer nieuwsgierig te zijn en door te vragen!