

# OMDAT PRATEN ZO BELANGRIJK IS!



VORDEN DOOR  
EN DOMINANT  
S EEN TE LIEF  
ON?

WAT EEN  
LEMMMA!

WAT  
ALS..

M  
ZOU  
MOM  
LUKKI

WAT BEWONDER  
MEEST AAN J

GEK VA  
MEZEL

PRATEN HEL

HEB JIJ HET GE  
JE GENOEG RUST  
IN JE LEVEN



# HET MENTALE GEZONDHEID SPEL

Het is van groot belang dat we als samenleving openlijk kunnen praten over mentale gezondheid. Dit kan echter een uitdaging zijn, vooral bij mensen die moeite hebben om zichzelf uit te drukken. Om deze drempel te verlagen is het vragenspel 'Gek van Mezelf' speciaal ontworpen. Het mentale gezondheid spel bestaat uit 100 zorgvuldig samengestelde vragen om het gesprek over mentale gezondheid op gang te brengen.

De vraagstelling bevordert openheid en nodigt uit tot het delen van persoonlijke ervaringen en gedachten. Het spelen van ons vragenspel leidt tot meer vertrouwen tussen mensen en professionals en biedt beter inzicht in persoonlijke situaties dankzij zorgvuldig samengestelde vragen die uitnodigen tot uitgebreide antwoorden. Het is een waardevolle tool voor individuen, professionals en organisaties die betrokken zijn bij het bevorderen van de mentale gezondheid.

## ONTDEK HET VERHAAL ACHTER HET SPEL!

De makers van het spel, Alwin en Ghislaine, hebben beiden persoonlijke ervaringen met mentale uitdagingen en problematiek. Alwin heeft jarenlang geworsteld met een angststoornis en heeft hier een boek en documentaire over gemaakt. Ghislaine kreeg op latere leeftijd de diagnose autisme na veel te hebben meegemaakt. Met hun eigen ervaringen weten zij precies welke vragen nodig zijn om op een laagdrempelige manier openheid te stimuleren en het bespreken van mentale gezondheid gemakkelijker te maken. Door dit vragenspel helpen zij anderen om verbinding, begrip en steun bij elkaar te vinden.



## WAAR KAN IK HET SPEL TOEPASSEN?

Het spel is zo ontworpen dat het aansluit bij verschillende doelgroepen en situaties. Zo kan het gebruikt worden in het onderwijs, waar het van waarde kan zijn tijdens mentoruren en lessen maatschappijleer. Ook in de zorg kan het spel worden ingezet, bijvoorbeeld tijdens therapiegroepen en individuele sessies.



## WAAR KAN HET SPEL BIJ HELPEN?

- Bevorderen van openheid en uitnodigen tot het delen van persoonlijke ervaringen en gedachten.
- Opbouwen van vertrouwen tussen mensen en professionals.
- Bieden van beter inzicht in persoonlijke situaties.
- Versterken van zelfbewustzijn en helpen bij het vinden van oplossingen voor mentale uitdagingen.

### SABRINA (PSYCHISCHE HULPVERLENING)

11/09/2022

“Cliënten stonden open voor het spel maar waren afwachtend en behouden. Echter, duurde dit niet lang. Na enkele vragen leek de veiligheid gewaarborgd en deelde cliënten kwesties welke nog niet eerder (na 1,5 jaar) besproken zijn. Wauw!”



1 : €15,95



10+ : 10% KORTING



100+ : NEEM CONTACT OP



Vet Gezellig

[www.vetgezellig.nl](http://www.vetgezellig.nl)  
[Info@vetgezellig.nl](mailto:Info@vetgezellig.nl)  
T +31 6 30710939

Vlietweg 15  
2266KA Leidschendam

WAT EEN  
LEMMA!

SSING VINDEN  
PROBLEMEN  
TDEKKEN OM  
TE WORDEN

GEK VAN  
MEZELF  
PRATEN HELPT

WELKE VERANDERING  
HEEFT EEN POSITIEF  
HAD OP JE MENTALE GE

GEK VAN  
MEZELF  
PRATEN HELPT

JE EEN LEVENSTIP  
DIE JOU GEHOLPEN  
HEEFT AAN MIJ ZOU  
MOGEN GEVEN. WELKE  
ZOU DAT DAN ZIJN?

