

# Challenges voor jongeren



*Figuur 1 Photo by Jordan McQueen on Unsplash*



## Inhoudstabel

---

Inhoudstabel.....	1
Inleiding.....	2
Thema 1: zorgen voor jezelf.....	4
Thema 2: Zorgen voor de buurt.....	7
Thema 3: Zorgen voor je familie.....	10
Thema 4: Zorgen voor je vrienden.....	13
Extra informatie.....	16
Posters.....	18
Afbeeldingen om te gebruiken.....	22

### Bericht aan het gemeentebestuur

Beste gemeentebestuur:

Deze periode is voor jongeren bij uitstek niet gemakkelijk. Hun sociale contacten worden enorm beperkt, hun vrijetijdsinvulling vrijwel volledig geschrapt, ... .

Veel jongeren vervelen zich en hebben het moeilijk om positief te blijven denken en zich verbonden te voelen met anderen.

Dit draaiboekje wil een laagdrempelig antwoord bieden in de vorm van ‘challenges’ voor de jongeren in jouw gemeente, buurt of vereniging. Je kan ze eenvoudig verspreiden via de jeugddienst, vereniging, scholen, ... .

### Aan de slag

Je kan op verschillende manieren met dit draaiboek aan de slag. We stellen voor om voor je begint even af te stemmen hoe jullie dit draaiboek graag willen gebruiken binnen jullie gemeente. We raden aan om dit even te bespreken met de jongeren in jullie gemeente. Dit kan via een jeugdraad of door even met eventuele betrokkene partijen te overleggen.

Je kan kiezen voor een thema per maand en een challenge per week (zo overbrug je de lange donkere winter) of je kan de verschillende thema's door elkaar gebruiken.

Uiteraard zijn er per thema nog een heleboel andere challenges mogelijk. Misschien vind je wel iets dat beter aansluit bij jullie lokale context. Om ook niet-verenigde jongeren te bereiken kan je een challenge afdrukken en ophangen in de openbare plek in je gemeente.<sup>1</sup>

Je kan ook de verschillende jeugdbewegingen tegen elkaar laten strijden om zoveel mogelijk challenges tot een goed einde te brengen. Of je zet een prijs of tegenprestatie van jeugdleiding/sporttrainers/gemeentepersoneel... in als inzet om jongeren te motiveren.

Doe er dus gerust je eigen ding mee en breng jongeren in beweging door op een laagdrempelige manier met hun eigen welzijn aan de slag te gaan.

---

<sup>1</sup> Je vind bij elk thema 1 challenge die we in de spotlight zetten. Deze kan je dan uithangen in de openbare ruimte. Hierbij kan je nog een QR code toevoegen om te linken naar de pagina waar alle challenges op staan.

Beste leider, jeugdwerker, coach, trainer, leerkracht, ... . Die dit leest.

We zijn heel blij dat dit draaiboek tot bij jullie komt omdat we merken dat deze tijd niet gemakkelijk is voor onze jongeren. Zoals jullie weten mag er veel minder en bijna alle activiteiten voor de +12 jarigen zijn weggefallen waardoor jongeren veel minder te doen hebben. Positief blijven denken en zich verbonden blijven voelen met anderen is moeilijk.

We hebben dit draaiboek vol challenges gestoken die jullie helpen om jongeren een hart onder de riem te steken. Dit draaiboek kan je gebruiken in je werking, de klas, ... . Het is er om jullie te ontlasten en inspiratie te bieden. Je mag gewoon knippen en plakken, je mag de challenges aanpassen, er nieuwe verzinnen enzovoort.

We hebben de challenges opgedeeld in thema's die jongeren laten stilstaan bij hun mentaal welbevinden. We vinden het echter belangrijk dat de challenges speels, gemakkelijk en toegankelijk blijven voor iedereen.

**Kort samengevat: doe er gerust je eigen ding mee! De bedoeling is vooral om jongeren in beweging te zetten en met hun eigen welzijn aan de slag te laten gaan.**

## Opbouw draaiboek

De challenges in dit draaiboek zijn verdeeld over vier thema's. Elk thema heeft 5 challenges<sup>2</sup>.

- Zorgen voor jezelf
- Zorgen voor je buurt
- Zorgen voor je familie
- Zorgen voor je vrienden
- 

We hebben ervoor gekozen de challenges te richten op [4 verschillende pijlers](#) die jongeren kunnen helpen om deze moeilijke periode door te komen.



*Sociale samenhang ondersteunen*



*Mentale gezondheid als gespreksonderwerp*



*Creatief in contact gaan*



*Perspectief bieden voor de toekomst*

<sup>2</sup> Opgelet: deze challenges tellen een deadline omdat ze vasthangen aan een initiatief.

- [Hang de warmste week vlam op](#): De warmste week vind dit jaar plaats van vrijdag 18 december tot donderdag 24 december. Je kan de challenge best hiervoor inplannen.
- [ByeBye 2020](#): De opdracht is om een nieuwjaarsbrief te schrijven naar een familielid. Dit kan je dus best doen voor het einde van het jaar.
- [Spread the love](#): de opdracht is om een appreciatiebrief te schrijven naar je beste/vriend of vriendin. Dit kan je best plannen rond valentijnsdag

## Thema 1: zorgen voor jezelf

### Challenge 1: Breng je kwaliteiten in beeld. Geef jezelf een totem.



Grasgroene betrouwbare Beer of Knalgele gezellige Kangoeroe; Altijd al een totem willen hebben, maar zit je niet bij de scouts? Dan kan je toch gewoon zelf aan de slag. Met de onderstaande stappen bouw je jouw eigen dierennaam.

#### Stap 1: een dier kiezen

1. Wat is jou favoriete dier?  
(een hond, meerbepaald een teckel)
2. Waarom vindt je dit dier zo leuk?  
(Ze zijn sociaal, enthousiast, doen soms hun eigen ding, ze zijn heel speels, ze durven gekke dingen te doen, ze kunnen af en toe ook wel tam zijn en veel slapen).
3. Welke eigenschappen hebben jullie die overeenkomen?  
(Ik ben zelf meestal wel enthousiast, ik ben graag bij mensen en heb ook wel graag aandacht en liefde, ik durf ook wel gek te doen, ik slaap heel graag en veel).

#### Stap 2: een voortotem

1. Beschrijf jezelf in één woord.
2. Vraag het ook eens aan je familie, je broers/zussen of aan je beste vriend/vriendin
3. Denk eraan: een voortotem is altijd positief

#### Stap 3: een kleur

1. Welke gevoelens associeer jij met bepaalde kleuren?  
Fel/vurig - Rood  
Enthousiast/spring in het veld - Geel  
Rustig/relaxed - Groen  
...
2. Nu neem je de 2 kleuren die het beste bij je passen. (bv rood en geel).
3. Kies van één kleur de beschrijving (fel voor rood.)
4. Denk nu aan een plek waar die kleuren allebei voorkomen (bv het strand) en een activiteit dat je daar graag doet (vb. De zonsopgang kijken).
5. Voeg dit samen in een kleur en je hebt je kleurtotem.

Groetjes van zonsopgangfelgele openhartige teckel. Deel je nieuwe dierennaam hieronder, de meest originele dierennaam wint!



Deze oefening laat jongeren op een ludieke manier stilstaan bij wat hun kwaliteiten zijn en geeft ze de kans om te reflecteren over hun eigen kunnen. Ze kunnen ook met de hulp van vrienden en familie een beeld krijgen van hoe anderen hen zien.

## Challenge 2: De kracht van muziek

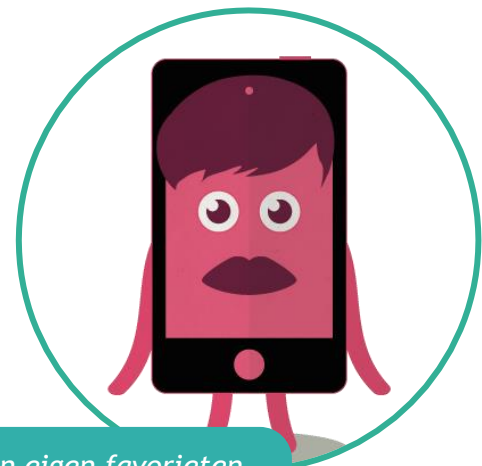


Soms word je vrolijk van muziek, soms droevig. Dat heb je waarschijnlijk zelf al gemerkt. In deze oefening leer je de kracht van muziek te gebruiken. Zo gun je jezelf wat afleiding als het even moeilijk gaat.

Wist je dat muziek een krachtig instrument is om een gevoel op te roepen? Help jij mee aan de grootste Happy Playlist van [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging]? Volg dan volgende stappen:

- Ga naar [NOKNOK](#) en vul daar de opdracht in.
- Geef je 3 meest favoriete nummers door en zet ze in de vrolijkste afspeellijst van [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging].
- Bonus: deel je favoriete song op social media met #shareyoursong. Zo laat je aan je vrienden weten dat je hen steunt. [Meer weten?](#)

**Muziek is een krachtig instrument om gevoelens op te roepen. Zo kunnen nummers jongeren opvrolijken. Dit kunnen ze dan gebruiken als afleiding als het even moeilijk gaat. Het is ook een krachtig instrument om anderen te steunen. Door de muzieknnummers ook te delen als #shareyoursong kunnen jongeren elkaar een hart onder de riem steken.**



*TIP: Maak zelf een speellijst aan (vb. op Spotify) waar iedereen zijn eigen favorieten kan aan toevoegen. Laat deze lijst ook spelen in de bib, het jeugdhuis, op je sportterrein, op het terrein van je jeugdbeweging, ... Zo kunnen jongeren overal elkaars 'happy songs' horen.*

## Challenge 3: Doe eens zot!



Deze week dagen we je uit om iets te doen waarvan je nooit had gedacht dat je ging doen. Het belangrijkste is om er plezier aan te beleven! Je moet het niet altijd te groots zien. Ga de uitdagingen aan en [doe eens zot!](#) Deel je foto van de leukste doe-eens-zot-actie en tag je vrienden.



**Dit zorgt voor een toekomstperspectief, de jongeren doen iets klein dat hen een zinvolle dagbesteding geeft. De inspiratie staat ook vol met ideeën om iets kleins te doen voor een ander, zo bouw je met deze challenge aan een zinvolle dagindeling.**



## Challenge 4: Optiwalvist

Soms is het niet zo gemakkelijk om te kijken naar wat er wel leuk is en goed gaat tijdens deze crisis.



Deel daarom datgene wat je overeind houdt tijdens de lockdown op Instagram door onderstaande Meme te maken.

1. Neem deze foto als basis.
2. Voeg vanboven (aan de metro) toe: mijn mentale welbevinden tijdens de lockdown.
3. Voeg daarna (bij de walvissenstaart) toe wat er voor zorgt dat jij 'overeind' blijft staan in deze periode.
4. Vergeet zeker niet de #positief [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub, ... ]<sup>3</sup> erbij te zetten.
5. Tag 3 vrienden die hetzelfde moeten doen.



Deze oefening laat jongeren nadenken over wat hun steun geeft in deze tijden. Ze staan stil bij de kleine 'gelukskes' in het leven. Door dat te delen brengen jongeren de aandacht op wat er wel goed gaat.

## Challenge 5: Meditation challenge met Smos & Co

Is je hoofd te vol? Als je nog iets nieuws durft proberen, doe dan mee aan de 7-weken-Meditatiechallenge. [Hier](#) vind je audiofiles en filmpjes om met Smos & Co aan het mediteren te gaan! Veel chillplezier!

Van mediteren en mindfulness wordt je rustig. Dit geeft jongeren een kans om zich bewust te worden van manieren om met stress om te gaan.



<sup>3</sup> Aan te vullen

## Thema 2: Zorgen voor de buurt

### Challenge 1: Versier je straat met lichtjes

#zorgvoorlicht.

Licht is een teken van verbondenheid en hoop. Iets wat we kunnen gebruiken in deze donkere dagen. Ga aan de slag en steek vanaf nu elke avond tussen 18u en 22u een lichtje aan, voor of achter je raam, in je tuin of op je terras. Een lichtje als teken van hoop en verbondenheid, voor de zorg en de anderen. Hoe creatiever en vooral gezelliger, hoe beter. Ga aan de slag en versier je straat of je wijk.

Deel je foto met #stralend[naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub, ... ]<sup>4</sup>

Wat **inspiratie nodig?**

Je geeft jongeren een nuttige activiteit om hun dag op te vullen. Dit zorgt voor gezelligheid in de straat en draagt bij aan de sociale cohesie.

*2 Photo by Tyler Nix on Unsplash*



*TIP: dit is iets wat je als gemeente zelf ook kan trekken. Bezorg elke inwoner een briefje met de vraag om een lichtje aan te steken en geef zelf het goede voorbeeld.*

### Challenge 2 : Ruim je buurt op.

Genoeg binnen gezeten. Tijd voor actie! Een schone buurt, daar wordt iedereen vrolijk van. Ga met een vriend buiten op pad, coronaproof uiteraard, en maak de buurt schoon. Propere straat én een gezellige babbel onderweg, win-win!



Je vindt [hier](#) een aantal leuke apps waarmee je aan de slag kan gaan.



Deze oefening zorgt ervoor dat de jongeren kunnen bijdragen aan iets op lange termijn. Dat de jongeren naar buiten kunnen gaan om hun vrienden te zien zorgt voor sociale cohesie en een nuttige dagbesteding.

*3 Photo by Paige Cody on Unsplash*

*Tip: Schonere buurten met de hulp van vrijwilligers zijn een win/win-actie. Het kan dan ook handig zijn om je vrijwilligers tijdens het opruimen van zwerfvuil te verzekeren. Hoe je dat doet vind je [hier](#). Nog een stapje verder gaan? Meld je als bestuur aan bij de tool: [Mijn Mooie straat](#).*

<sup>4</sup> Aan te vullen



### Challenge 3: It's getting hot in here

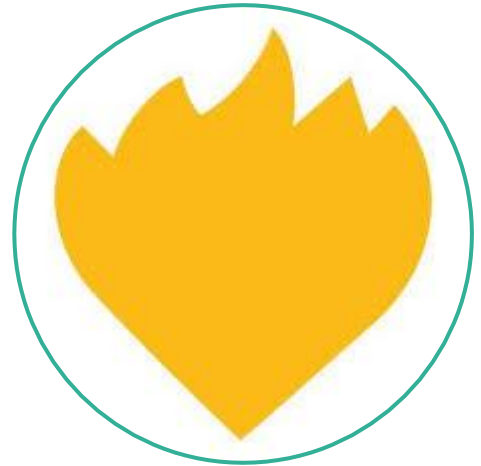


In tijden van nood is het fijn als er mensen klaar staan om elkaar te helpen. Het is niet altijd makkelijk om de eerste stap te zetten. Daarom kan je [De Warmste Week-vlam](#) aan het raam of aan je deur hangen. Die zegt aan je buurtbewoners dat je beschikbaar bent voor hen.

Wees creatief met de vlam: knutsel, kleur, schrijf, teken, schilder, krijt, knip en plak... leef je uit! Het maakt niet uit hoe je het doet, maar hang een vlam uit. Linde geeft je alvast een aantal ideeën in [dit filmpje](#), nog meer [inspiratie nodig?](#)

Stuur een foto van je zelf gemaakte vlam door en daag vrienden uit om deze ook te hangen.

Je zorgt voor sociale cohesie omdat jongeren zich openstellen om anderen te helpen. Als er dan een vraag komt hebben jongeren ook een nuttige dagbesteding. Het maken van de vlam zelf zorgt ook voor entertainment. Door mee te doen aan de warmste week kan je mentaal welbevinden bespreekbaar maken en creatief in contact gaan met burens.



### Challenge 4: Spreuken op straat

“Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme”.



Verras de mensen in de straat met een leuke spreuk of wens die je op straat tekent, aan je raam hangt, ... .



Haal je stoepkrijt boven of je raamstiften uit de kast! Inspiratie voor leuke spreuken vind je [hier](#). Zo breng je een lach op het gezicht van je burens en laat hen even stilstaan bij hun eigen mentaal welzijn.

Deze challenge zorgt ervoor dat jongeren stil staan bij het taboe rond mentaal welbevinden. Door dit in de buurt aan te brengen zorg je voor sociale cohesie. Misschien dat de burens zelf een praatje willen slaan rond de tekeningen die ze vinden.

photo by sydney Rae on Unsplash

*Tip: geef als gemeente het goede voorbeeld en versier het straatbeeld zelf met spreuken. Op onze [webshop](#) vind je hiervoor extra materialen. Op deze manier kan je de challenge nog extra laten leven.*

## Challenge 5: Bakken

Bakken, bakken, bakken. Tijdens dit coronajaar heb je ongetwijfeld al veel bakskills opgedaan. Maak nog eens een [bananenbroodje](#) en gebruik je baktalent nog een keertje. Bak koekjes voor je en bak burens, vrienden, leiding en geef ze op een coronaproof manier af.



Diegene die ons als [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub, ... ]<sup>5</sup> de lekkerste koekjes bakt krijgt [eeuwig veel respectpunten, een pluim, ...]<sup>5</sup>.

**Dit zorgt dat jongeren een nuttige dagbesteding hebben, dat ze de koekjes of cake kunnen rondbrengen zorgt voor sociale cohesie. Dit kan ook een manier zijn om creatief in contact te gaan.**

Tip: eventueel kan je dit als samen activiteit doen samen met je leden. Geef ze een receptje en een boodschappenlijst van wat ze in huis moeten halen (of voorzie dit voor alle jongeren zelf) en zet een zoom/skype/teams gesprek open wanneer iedereen samen begint te bakken. Je kan eventueel voorstellen dat ze de koekjes coronaproof brengen naar het lid dat het dichtste in de buurt woont.

Eventueel kan je jongeren die geen toegang hebben tot een keuken laten reserveren ( hou het laagdrempelig ) om in groepjes van 2 te komen koken in de keukens van het vrijetijdcentrum/de sportclub/...

---

<sup>5</sup> Aanvullen

## Thema 3: Zorgen voor je familie

### Challenge 1: De kracht van dankbaarheid

Tijdens deze crisis focussen we ons al snel op het negatieve: we kunnen niet meer afspreken met vrienden, geen familiefeesten vieren, je activiteit bij de sportclub of jeugdbeweging gaat niet meer door, in huis zitten met je familie, ... . Tijd om dat eens om te draaien en te focussen op wat wel kan. [Waarvoor ben jij dankbaar?](#)



Deel waarvoor je dankbaar bent hieronder in de comments.  
Hopelijk kunnen we zo iedereen zijn dagen wat opvrolijken.

**Je kan je gevoel van geluk vergroten door dankbaar te zijn voor wat je hebt of kan. Dit zorgt ervoor dat mentaal welbevinden bespreekbaar wordt gemaakt.**

### Challenge 2: Bye bye 2020

Weet jij een betere manier om dag te zeggen aan 2020 dan een goede oude nieuwjaarsbrief te maken?



Schrijf eens een nieuwjaarsbrief naar je peter/meter/oma/opa om ze een fijn nieuwjaar te wensen, of gewoon om te zeggen dat je ze graag ziet. Nu je toch bezig bent mag je er ook altijd een schrijven naar je [burgemeester, je leiding, je trainer op de sportclub, ...]<sup>6</sup>  
Hoe origineler hoe beter, en pluspunten als je eindigt met een dikke zoen, van je kapoen. Neem een foto van je nieuwjaarsbrief en tag je familieleden zodat ze ook een brief maken.

**Je zorgt voor dat jongeren vooruit kijken naar de toekomst, plannen maken voor het volgende jaar en zich verbinden met belangrijke mensen in hun leven De brieven maken zorgt voor een nuttige dagbesteding.**



*5 Photo by Cristian Escobar on Unsplash*

<sup>6</sup> aanvullen

### Challenge 3: Krachtpatsers

Oké, tijd om samen met je broers en zussen en je ouders voor eens en altijd uit te vechten wie de grootste krachtpatser is. Geen broers of zussen? Bel een vriend en doe een online wedstrijdje of spreek buiten af. Hou dan zeker de nodige afstand.



Diegene die [deze oefeningen](#) het langst kan volhouden, wint.



Bewegen zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van stress. Meer info over krachtoefeningen en het belang van bewegen vind je op [hier](#). Je zet in op een nuttige dagbesteding en op sociale cohesie als je deze oefeningen samen doet.

*Tip: Je kan een online activiteit organiseren rond deze oefeningen. Zet een zoom, skype of team op en daag je leden uit om deze oefeningen zo lang mogelijk vol te houden.*

### Challenge 4: De prijs voor de liefste gaat naar

We hebben onlangs gezien wie de grootste krachtpatser in huis is. Nu tijd om te zoeken wie het liefste is. Doe deze week iets lief voor je broer/zus, je ouders of andere huisgenoten. PS: Je kamer opruimen om je ouders blij te maken telt ook mee. #winwin.



Je kan dit natuurlijk ook doen voor je burens, je leiding, je trainers, ... . Leef je eens helemaal uit.

Wil je next level gaan en echt iets goed doen? Linde geeft je [een idee dat je zeker mag stelen](#).

Zet jouw actie online met een foto, een filmpje met #deliefstevan [naam gemeente, postcode, naam jeugdbeweging, naam sportclub, ... ]<sup>7</sup>. Zo worden andere ook geïnspireerd om mee te doen.

Iets leuk doen voor iemand anders zorgt ervoor dat je je goed voelt en creëert een zinvolle dagbesteding. Als ze de actie voor de buurt doen dan dragen ze zo bij aan de sociale cohesie.

*Tip: Dit kan je ook doen vanuit het gemeentebestuur of vanuit je vereniging. Ken elke jongere een andere jongere toe waarvoor deze iets lief moet doen. Je kan zelf ook het initiatief nemen om een grotere actie op te zetten. (zoals kaartjes schrijven naar ouderen in de buurt).*

<sup>7</sup> Aanvullen

## Challenge 5: Mijn plek

Soms is het niet zo gemakkelijk om je eigen plek in huis te vinden. Daar hebben wij de beste tips voor! Haal je creatief talent maar naar boven en maak deze deurhanger. Zo zorg je ervoor dat je niet gestoord kan worden tijdens je online les, het gamen, ... . De template daarvoor vind je [hier](#) op pagina 10.

Als je dan toch op je gemak kan zitten is het misschien ideaal om nog eens wat tijd te maken voor jezelf.

Tijd en ruimte voor jezelf zorgen ervoor dat je je batterijen kan opladen. Door grenzen aan te geven leren jongeren zichzelf beter kennen. Op die manier maak je mentaal welbevinden bespreekbaar.



## Thema 4: Zorgen voor je vrienden

### Challenge 1: Luisteren

We zien onze vrienden nu alleen maar online. Misschien moeten we eens wat meer tijd maken om te luisteren naar hoe ze zich nu echt voelen.



Hoe moet dat nu, écht luisteren? Onze Warme William legt met plezier uit hoe je dat het beste kan doen en waarom het zo belangrijk is om naar elkaar te luisteren!

Ga zelf aan de slag en download de Warme William-app. Post je warme selfie met @WarmeWilliam en #WarmeWilliamLuistert

Luisteren naar elkaar zorgt ervoor dat problemen geordend worden, wat maakt dat jongeren een oplossing kunnen vinden. Luisteren kan ervoor zorgen dat jongeren zich gesteund voelen. Je zorgt ervoor dat mentale weerbaarheid bespreekbaar wordt gemaakt.

### Challenge 2: Koffieklets

Tijd om je beste vriend/vriendin op te bellen en eens goed bij te praten?



Weet je niet meer goed over wat je het kan hebben? Stel eens wat vragen vanop deze [donkere gedachten kaartjes](#). Wij hebben ook een vraag voor jullie: Wat deed jou deze week glimlachen? Laat het ons hieronder weten.

Ook benieuwd naar de vragen van anderen? Vind inspiratie in deze [youtubereeks](#).

Dit zorgt voor sociale cohesie en maakt mentale weerbaarheid bespreekbaar. Jongeren steken elkaar een hart onder de riem door over dit onderwerp in gesprek te gaan. Dit kan ook een middel zijn om een gesprek te openen over waarmee de jongeren zelf zit. Een gesprek aangaan met leeftijdsgenoten zorgt ook voor een goede dagbesteding.



*Tip: Je kan de donkere gedachten kaartjes ook gebruiken voor een online activiteit. Zo kan je de jongeren de opdracht geven om een raambezoekje te gaan brengen bij een andere jongere uit de groep om een vraag te bespreken*

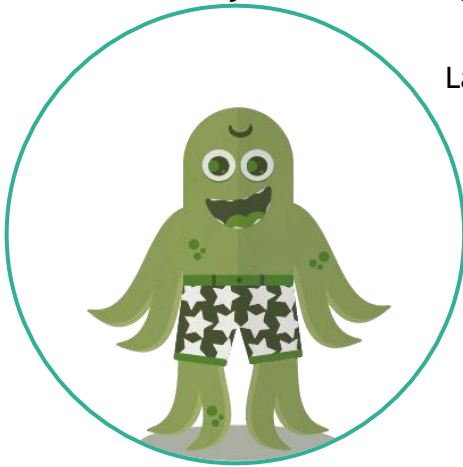


### Challenge 3: Kom erbij

Wie ken jij eigenlijk allemaal? Ben jij even vriendelijk tegen de jongen die je elke dag tegenkomt dan tegen je vrienden?



1. We dagen je uit om eens op te lijsten wie je allemaal wel niet kent. Dat kan je doen via [deze oefening](#).
2. Als je iedereen in kaart hebt gebracht dagen we je uit om eens contact op te nemen met die ene klasgenoot tegen wie je bijna nooit praat, eens te chatten met een oude vriend van in de kleuterklas of ga eens binnen in de dm's van die vriendin waar je ooit mee hebt gesport.



Laat jullie beste openingszinnen hieronder achter, zo kunnen we elkaar helpen om een gesprek aan te knopen. Veel succes!!

Dit zorgt voor sociale cohesie omdat er zo oude vriendschappen hersteld kunnen worden. Deze oefening laat jongeren ook zien dat ze niet altijd alleen zijn en ze een groter netwerk hebben dat dat ze zelf misschien wel weten.

### Challenge 4: We spelen een spel vanavond.

Tijd om nog eens een spelletje te spelen. We dagen jullie uit om het einde van het [mindfits lockdown spelletje](#) te halen. Dat doe je door genoeg connectie te maken met je kotgenoten. Je voert missies uit en moet knopen doorhakken. Veel spelplezier!!

Dit spel brengt op een speels manier mentaal welbevinden in kaart. In deze game zien jongeren wie ze kunnen bereiken voor welk probleem en gaan ze preventief aan het werk. Het geeft jongeren ook een nuttige dagbesteding.

MindFits™ is een Serious Urban Game® die op een speelse manier het taboe rond mentaal welbevinden doorbreekt en preventief te werk gaat. Meer informatie over het spel vind je hier:



6 photo mindfits

*Tip: Daag je leden uit om het spel het snelste uit te spelen.*

## Challenge 5: Spread the love

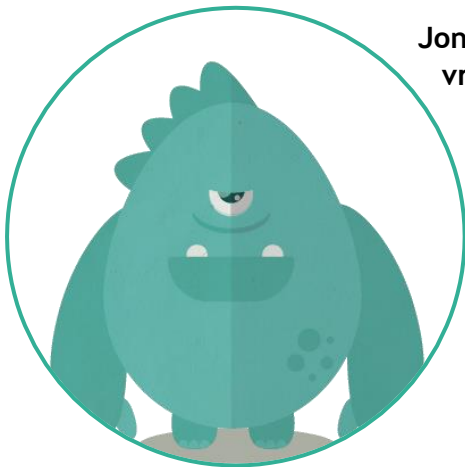


Rozen zijn rood.  
Oceanen zijn blauw.  
Mijn appreciatie voor jullie is groot,  
gedichten zoals deze vind ik flauw.

Valentijn komt eraan, Je liefde verklaren aan je Lief is zo 2020. Dit jaar tonen we aan onze vrienden hoe hard we ze appreciëren. Schrijven jullie een appreciatie-brief aan jullie vrienden?

Heb je geen idee hoe aan je brief te beginnen? Hier vind je een [oefening](#) die je verder op weg zet.

We vinden het als [burgemeester, je leiding, je trainer op de sportclub, ...]<sup>8</sup> ook wel heel fijn om wat appreciatie te krijgen. Je mag daarom je mini appreciatie - brief in de comments achterlaten.



**Jongeren staan stil bij wat ze zo fijn vinden aan hun vriendschappen met anderen, dit zorgt voor sociale kennis. Ze gaan zelf betekenis geven aan wat vriendschappen voor hen betekenen.**



---

<sup>8</sup> Aanvullen

## Extra informatie

### De 4 pijlers<sup>9</sup>



*Sociale samenhang ondersteunen*



*Mentale gezondheid als gespreksonderwerp*



*Creatief in contact gaan*



*Perspectief bieden voor de toekomst*

### Sociale samenhang ondersteunen

Tijdens de eerste lockdown kwamen er spontaan veel initiatieven op gang. Buurtbewoners en organisaties zagen een nood en er werd als vanzelf op ingespeeld.



Nu ieders draagkracht al langer op de proef gesteld wordt, is er meer ondersteuning en stimulans nodig om deze dynamiek terug op gang te brengen of nieuw leven in te blazen.

### Mentale gezondheid als gespreksonderwerp

Het afgelopen jaar werd er meer dan ooit beroep gedaan op onze veerkracht. De ruimte om openlijk over kwetsbaarheid te spreken, groeide gelukkig ook enorm.

We zitten in dezelfde storm (al is het niet allemaal in hetzelfde bootje), dus inzetten op die gedeelde ervaring en erkennen dat het niet altijd gemakkelijk is, kan mensen met elkaar verbinden.



### Creatief in contact gaan

Al sinds maart wordt er fel ingezet op nieuwe communicatievormen. Een heleboel digitale alternatieven vonden breed hun ingang, maar er blijft aandacht nodig voor de groepen inwoners die

- deze ontwikkeling niet kunnen bijhouden,
- door technische beperkingen niet kunnen waarmaken,
- of door de grote langdurige inspanning afhaken en hierdoor meer geïsoleerd raken.



Ook de mogelijkheden om in de buitenlucht af te spreken, zoals tijdens de zomer, worden in de komende periode heel beperkt.

<sup>9</sup> Deze pictogrammen komen vanuit the noun project

## Perspectief bieden voor de toekomst.



De maatregelen veranderen regelmatig en het einde van de Corona-periode is nog niet in zicht. Dit gebrek aan zekerheid en houvast is een erg zware dobber. Inzetten op een toekomstperspectief is daarom zeer belangrijk. We erkennen de aanwezigheid van moeilijke emoties en proberen die een plek te geven, maar kunnen tegelijk een stukje van het 'normale' behouden en zinvolle en leuke tijdsbesteding voorzien.



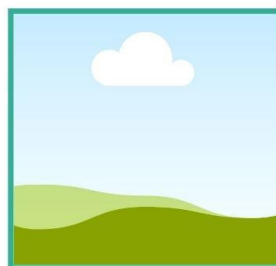
# CHALLENGE

*Doe eens zot!*

*Deze week dagen we je uit om iets te doen waarvan je nooit had gedacht dat je ging doen. Het belangrijkste is om er plezier aan te beleven! Je moet het niet altijd te groots zien. Ga de uitdaging aan, scan de QR code en doe eens zot! Deel je foto van de leukste doe-eens-zot-actie en tag je vrienden.*



*Goesting in nog meer uitdagingen?*







# CHALLENGE

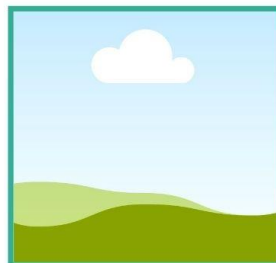
## *Spreuken op straat*

*Verras de jongeren met een leuke wens die je op straat tekent.*

*Neem hier wat stoepkrijt en ga aan de slag. Inspiratie voor leuke spreuken vind je als je de QR code scant.*

*Tijd om deze plek wat op te fleuren!*

*Goesting in nog meer uitdagingen?*







# CHALLENGE

## *Krachtpatzers*

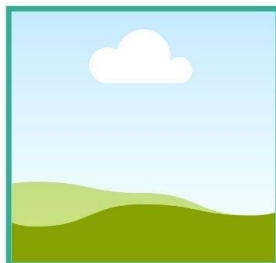
*Wie is er het sterkste?*

*Doe een wedstrijd om er achter te komen wie de grootste krachtpatser is!*

*Diegene die de oefeningen het langst kan volhouden wint. De oefeningen vind je via de QR code.*



*Goesting in nog meer uitdagingen?*





# CHALLENGE

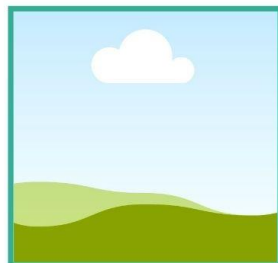
*Efkes serieus!*

*Weet je niet meer goed over wat je het kan hebben?  
Stel eens wat vragen vanop deze donkere gedachten  
kaartjes.*

*Wij hebben ook een vraag voor jullie: Wat deed jou  
deze week glimlachen?*



*Goesting in nog meer uitdagingen?*



## Afbeeldingen om te gebruiken

---

### Zorgen voor jezelf

Challenge 1, 2, 3: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Challenge 4: afbeelding via [RTL nieuws](#)

Challenge 5: link naar [youtube video](#)

### Zorgen voor de buurt

Challenge 1: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 2: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 3: [de warmste week vlam](#)

Challenge 4: afbeelding via [Unsplash](#)

### Zorgen voor je Familie

Challenge 1, 5: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Challenge 2: afbeelding via [Unsplash](#)

Challenge 3: afbeelding via [gezond leven](#)

### Zorgen voor je vrienden

Challenge 1: afbeelding via [Warme William](#)

Challenge 2: afbeelding via [donkere gedachten](#) of [Unsplash](#)

Challenge 3, 5: afbeeldingen via [NOKNOK](#)

Challenge 4: afbeelding via [mindfits](#)

### Afbeeldingen posters

Poster 1: afbeelding via [Unsplash](#)

Poster 2: afbeelding via [Unsplash](#)

Poster 3: afbeelding via [Unsplash](#)

Poster 4: afbeelding via [Unsplash](#)