

Wat past best bij jou: ik kan blijven bijleren en groeien of ik ben wie ik ben, en dat gaat niet veel veranderen.



Wat past best bij jou: ik ben een positivo of ik ben een negativo. Hoe merk je dat?



Welk deel van jezelf heb je nog niet helemaal aanvaard?



Ging je al eens naar een psycholoog of wou je dat doen? Waarvoor?



Wat maakt jou uniek?



Ben je soms bang om te falen? Wanneer dan?



Voel je je soms eenzaam?



Hoe gaat het op dit moment echt met jou? Geef een cijfer tussen 0 en 10 en leg uit.



Wat geeft je stress? Hoe voelt dat? En hoe ga je daarmee om?





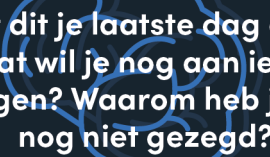
Wanneer voel jij je het meest jezelf?



Waar of bij wie kan jij het meest kwetsbaar zijn?



Deed je onlangs iets 'buiten je comfortzone'?
Hoe voelde dat?



Stel dat dit je laatste dag op aarde is. Wat wil je nog aan iemand zeggen? Waarom heb je dat nog niet gezegd?



Waarover pieker je weleens?



Hoe help jij een vriendin of vriend als die zich slecht voelt?



Wie vertrouw jij het meest?



Wat doe jij als je je slecht voelt?
En helpt dat?



Hoe kom jij tot rust?





Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?



Naar wie kijk jij op? Waarom?



Wanneer voel jij je het gelukkigst?



Wat was de gelukkigste dag van je leven tot nu toe? Waarom?



Waar word jij instant gelukkig van?
Hoe krijgt dit een plekje in je leven?



Wat deed jou deze week glimlachen?



Een goede vriendin of vriend zijn:
wat betekent dat voor jou?



Wanneer was de laatste keer dat je iemand anders kon helpen?



Hoe zorg jij ervoor dat anderen zich goed voelen?



Kan jij goed om met tegenslagen?
Hoe dan?



Wat zijn 3 dingen waarvoor je
vandaag dankbaar bent?



Welke donkere gedachten houden
je 's nachts weleens wakker?



Hoe hebben je moeilijke momenten
je mee gevormd tot wie je nu bent?



Wanneer heb je het laatst
gehuild? Waarom was dat?



Voel je je soms onzeker?
Waarover dan?



Waar heb je spijt van?



Wat is het moeilijkste dat je ooit
meemaakte of moest doen?
Hoe heb je dat aangepakt?



Op welke eigenschap van
jezelf ben je het meest trots?

Wat is het beste advies dat je ooit kreeg?

Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd in je relaties met anderen?

WATWAT_GIJWEET

VOLG ONS OP INSTAGRAM!

Er zijn geen spelregels.

Je mag met zoveel of zo weinig mensen spelen als je wil. Je mag elk om de beurt een vraag stellen, of allebei op elke vraag antwoorden. Je mag 10 minuten praten, of urenlang. Er zijn geen foute of juiste antwoorden. Alles mag, zolang je maar een open en respectvol gesprek hebt. **Veel plezier!**

Waar je ook mee zit, **donkere gedachten** hebben en herkennen we allemaal. Om dat te tonen maakte **WAT WAT** een **YouTube-reeks** waarin jongeren open en eerlijk met elkaar praten over **mentaal welzijn**. Ze antwoorden op de vragen uit dit kaartspel en vertellen meer over de donkere gedachten waar zij soms mee zitten.

Als je jong bent zit je met 1001 vragen. **WAT WAT** is er voor iedereen die het even niet weet. Bij zowel spannende als moeilijke momenten. Op **watwat.be** vind je betrouwbare antwoorden op je vragen en herkenbare verhalen van andere jongeren. Volg **@watwat_jijweet** op Instagram.

Vlaams Instituut Gezond Leven wil je op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Met **onderbouwde adviezen, concrete tips** en **kant-en-klare projecten**. Ken je bijvoorbeeld **NokNok.be** al? Op deze website vinden jongeren van 12 tot 16 jaar tips, inspirerende verhalen en oefeningen om je goed in je vel te voelen.

GEZOND LEVEN

Op **Zelfmoord1813.be** vind je hulp bij zelfmoordgedachten, info als je bezorgd bent om iemand of als je iemand verloren bent door zelfdoding. De Zelfmoordlijn is bereikbaar via het **nummer 1813** en via chat of e-mail via **www.zelfmoord1813.be**. Alle gesprekken zijn anoniem en gratis.

1813
zelfmoord
aanpak

Bij **Awel** kan je terecht met elk verhaal. Vrijwilligers bieden je een **luisterend oor** en kunnen samen met jou nadenken over wat je zou kunnen doen. Voor alle kinderen en jongeren **tot 25 jaar oud**, voor alles wat hen bezighoudt. Alle gesprekken zijn anoniem en gratis. Alle info vind je op **awel.be**, en je kan **bellen naar 102**.

awel