



Welkom



PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



Gefinancierd door
de Europese Unie



UilenSpiegel vzw

Vereniging voor psychisch gevoelige mensen

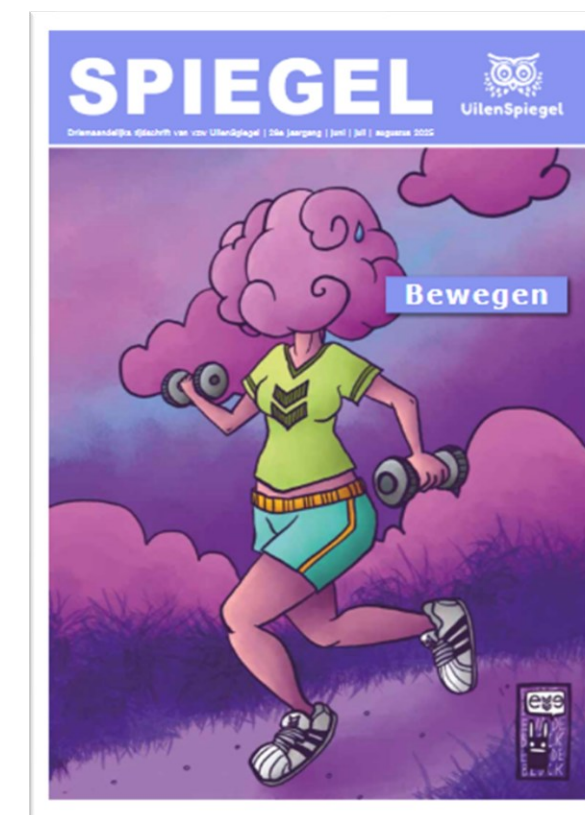


UilenSpiegel

- Vrijwilligersvereniging
- Vlaanderen en Brussel
- 750 leden, waarvan ± 150 vrijwilligers
- 8 medewerkers

UilenSpiegel: Wat?

- Lotgenotencontact
 - 40 groepen
- LuisterGenoten
 - Telefoonlijn
- ReisUil
 - Ontmoetingsweekend + reizen en uitstappen
- Opleidingen
 - Ervaringsdeskundigheid + patiëntenvertegenwoordiging
- Belangenbehartiging
 - Vertegenwoordiging in overlegorganen
- Informeren en sensibiliseren
 - Spiegel + nieuwsbrief + sociale media
- Projecten
 - Do You(r) Mind



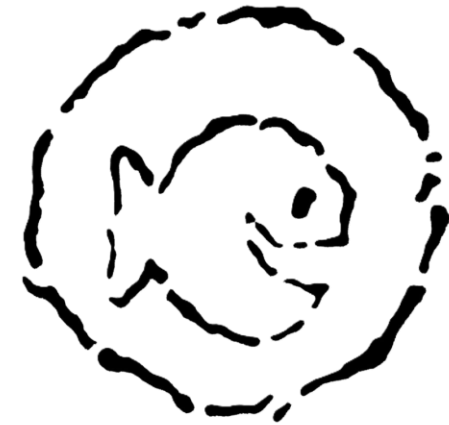
Do You[®]Mind: Aanleiding

- Toename van psychische problemen onder jongeren en steeds op jongere leeftijd (Studie Zorgnet Icuuro, 2023)
- Memorandum Staten Generaal Geestelijke Gezondheid (2024):
 - Geef jongeren voorrang
 - Meen het met preventie
- Doel: Kwetsbaarheid bespreekbaar maken onder jongeren
 - We zijn allemaal psychisch kwetsbaar in meer of mindere mate



Do You[®]Mind: Partners

- Produções Fixe
 - Portugese experts in non-formal education en ervaring met Europese projecten
- Erasmus+
- JINT vzw
- Resultaat samenwerking: interculturele benadering van het thema mentaal welzijn



PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



Erasmus+





Do You[®]Mind: Plan

- Ervaringsdeskundigheid van UilenSpiegel vzw
+ Ervaring met ontwikkeling van tools voor informeel leren van Produções Fixe
= Tool over psychische kwetsbaarheid
- “Niets over ons zonder ons”: beide partners brengen jongeren mee

Proces



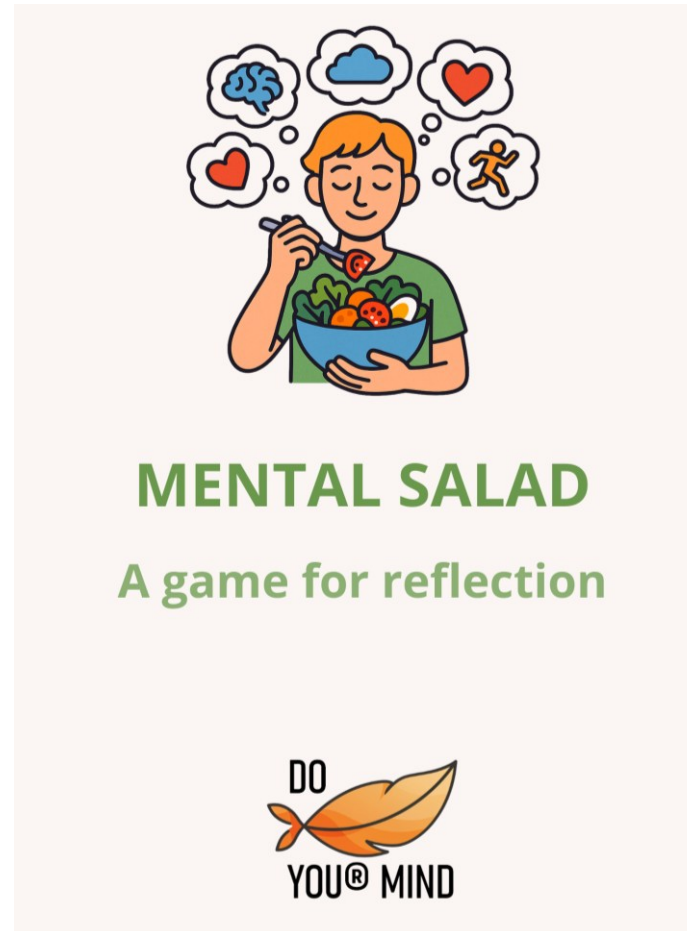
Lightfooted



Easy to digest

Mental Salad

- 230 kaarten, verdeeld in categorieën
 - 30 basiskaarten
 - 70 ingrediëntenkaarten
 - 50 kruidenkaarten
 - 20 extra sauzenkaarten
 - 20 vliegen- en rupsenkaarten
 - 10 receptenkaarten
 - 20 shake it!-kaarten
 - 10 mysteriekaarten
- 1 spelbord
- 6 speelfiguren
- 1 gewone dobbelsteen
- 1 handleiding



Conceptual idea by young people:

- Alice Medonça (PT)
- Camila Félix (PT)
- Hannah Boriau (BE)
- Lara Claeys (PT)
- Maartje Reyniers (BE)
- Odin Somers (BE)

Development, design and production:

Produções Fixe Lda (PT)

- Ana Rita Camará
- Jo Claeys

Support and feedback: UilenSpiegel vzw (BE), AEFPCS (PT), Aliat (RO)

- Jef Vanhove (BE)
- Sara Marquês (PT)
- Tânia Santos (PT)
- Thomas Roose (BE)
- Ramona Costescu (RO)
- Carla Ferreira (PT)


UilenSpiegel
<https://uilenpiegel.net>

 **PRODUÇÕES FIXE**
<https://producoesfixe.com>



Co-funded by
the European Union

This board game was produced with the financial support of the European Union's Erasmus+ Programme. The views expressed in this board game are solely those of its authors and do not necessarily reflect the views of the project's funders.
The European Commission's support for the production of this board game does not constitute an endorsement of its content, which reflects only the opinion of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.



MASSA

Rotina e estrutura do dia a dia



Qual é a tua rotina diária?

De basis van welzijn: rust, routine, voeding en lichaamsbeweging



PEPPER

Assertiveness, expressing what you feel



SPICES

Do you usually say what you think, even when it's

Emotionele vaardigheden en attitude

Difficult External Environments or Situations

Irrational Thoughts or Beliefs

Family environment with lots of criticism.

How can this affect your self-esteem?

"I'm always failing."

What would you say to someone who was thinking this about themselves?



Obstakels, innerlijke moeilijkheden en sociale druk



TOMATE

Emoções intensas



INGREDIENTES

Que situação recente te fez sentir de forma intensa?

Emoties, relaties en innerlijke ervaringen



EXTRA SAUCES

Unexpected Situations

You were without internet for 2 days.

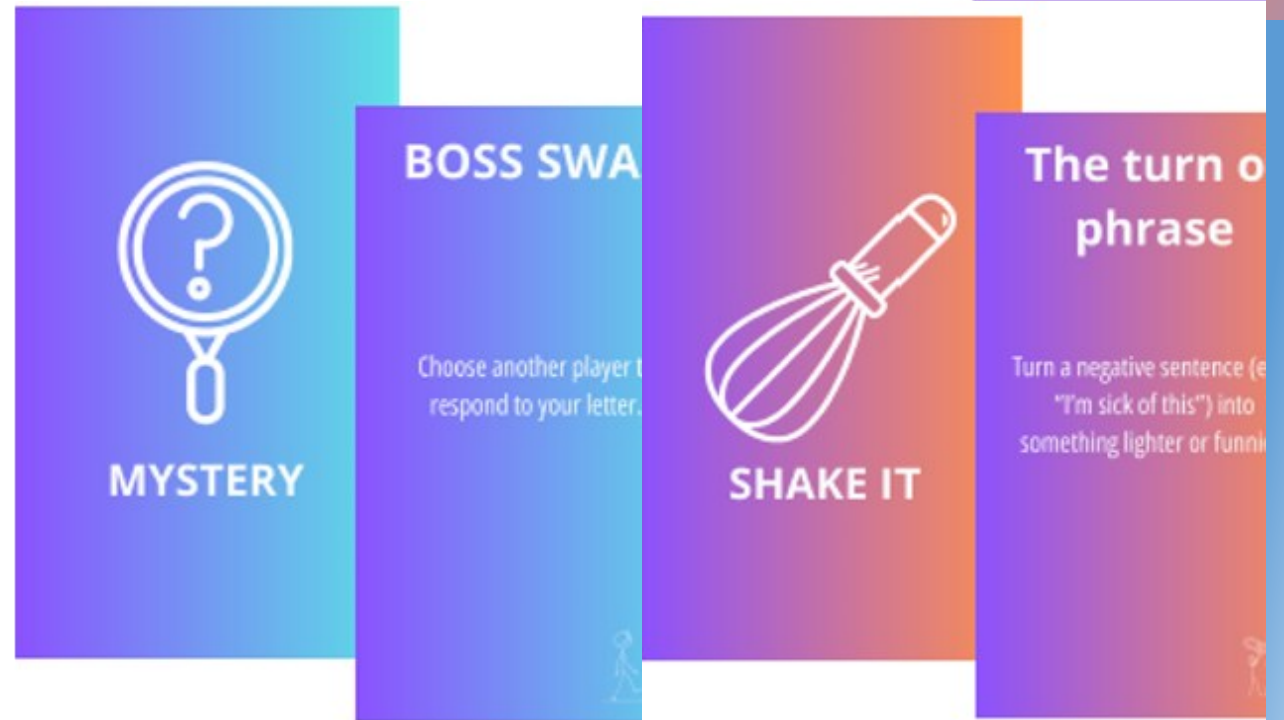
How would you feel?

What part of your routine would you change the most?

Impactvolle onverwachte situaties

Meer dan 4 verschillende spelwijzen!

- Bordspelversie, individuele of collectieve antwoorden, zelfreflectie,...
- Geen facilitator nodig!
- 1 Gouden regel: luidop antwoorden mag altijd, maar moet nooit
- Mysteriekaarten
 - Brengen onverwachte veranderingen in de speldynamiek
- Shake it!-kaarten
 - Brengen beweging, actie en interactie in het spel



Do You[®]Mind: Resultaat

- Met dank aan steun van De Warmste Week 2025: 'Onzichtbaar ziek'
 - DYM: verdere uitrol van de tool in heel Vlaanderen en Brussel in 2026
 - Productie van 125 extra toolboxen



Wil je ons als
speler nog even
feedback geven?

Dankjewel!





Wil je ons als
professional nog
even feedback
geven?

Dankjewel!



UilenSpiegel

Voor meer informatie of een workshop op maat in jouw organisatie:

Mail: Vicky.Simon@uilenpiegel.net

Of bel: +32 472 62 23 52

Met steun van:



federale overheidsdienst
**VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU**



**Medegefinancierd door
de Europese Unie**



brussel



Vlaanderen
verbeelding werkt