

## DOEL

- Jou inspireren
- Aanbod in de kijker zetten: workshops om met Mental Salad aan de slag te gaan

## CONTACT

Heb je vragen over deze praktijk, dan kan je terecht bij:

**Vicky Simon**

[vicky.simon@uilenspiegel.net](mailto:vicky.simon@uilenspiegel.net)

0472 62 23 52

UilenSpiegel vzw

# Mental Salad - Reflectiespel over mentaal welzijn

UilenSpiegel vzw

## Samenvatting

UilenSpiegel vzw ontwikkelde een gezelschapsspel Mental Salad: een speels en laagdrempelig reflectiespel over mentaal welzijn voor jongeren en jongvolwassenen. Het kan op verschillende manieren gespeeld worden. Het bevat onder andere 230 vragenkaarten die licht verteerbaar zijn (zoals een salade), maar tegelijk ook verrassend diep kunnen gaan. Het spel werd niet enkel voor, maar ook door jongeren ontwikkeld. Het is bedoeld voor jongeren vanaf 13 jaar.

Het doel van het spel is om jongeren te helpen reflecteren over mentaal welzijn en er samen respectvol over in dialoog te gaan. Op die manier is het de bedoeling dat jongeren enerzijds meer bewustzijn ontwikkelen over mentaal welzijn en psychische kwetsbaarheden, en anderzijds dat het verbindend werkt tussen jongeren, zodat ze zich er minder alleen in voelen. Met dit spel wordt ook op een laagdrempelige manier bijgedragen aan het doorbreken van het taboe rond mentaal welzijn en psychische kwetsbaarheden.

Sinds begin 2026 biedt UilenSpiegel vzw een gratis workshop aan op maat. Dat kan:

- voor medewerkers, om te ontdekken hoe het spel inzetbaar is;
- voor medewerkers samen met jongeren, zodat zij het effect meteen ervaren;
- met extra achtergrondinformatie over het ontwikkelingsproces, indien gewenst;
- met de mogelijkheid om een gratis exemplaar van het spel bij de organisatie te laten.

Tijdens de workshop spelen deelnemers mee. De beste manier om te weten hoe Mental Salad werkt, is er even van te proeven.

**Plaats op het interventiecontinuüm**

Gezondheidspromotie en/of -preventie  
Sensibilisering

**Domein**

Mentaal welzijn

**Soort praktijk**

Informatieverstrekking en geestelijke  
gezondheidsvaardigheden (mental health  
literacy)

Instrument

**Leeftijd doelgroep**

Kinderen en jongeren

Transitieleeftijd (16 tot en met 24 jaar)

**(Mogelijk) toepassingsgebied**

Vlaanderen

## Doelgroepen en noden

De doelgroep bestaat uit alle jongeren en jongvolwassenen vanaf 13 jaar. In praktijk blijkt het spel ook voor volwassenen perfect bruikbaar en waardevol. Uit een studie van Zorgnet Icuuro (in 2023) blijkt een toename van psychische problemen onder jongeren en dit steeds op jongere leeftijd. Bij UilenSpiegel geloven ze sterk in de empowerende meerwaarde van lotgenotencontact. Daarom willen ze met deze tool op een laagdrempelige en speelse wijze het gesprek over mentaal welzijn openen en faciliteren tussen jongeren onderling. Jongeren die het spel spelen, blijven minder alleen zitten met hun zorgen, waardoor de zwaarte ervan afneemt en daarmee ook de impact van psychische problemen verkleint.

## Hoofd- en subdoelen

### Hoofddoelen

- Mentaal welzijn bij jongeren verhogen.
- Jongeren helpen reflecteren over mentaal welzijn.
- Samen respectvol over het onderwerp in dialoog gaan.
- Taboe over mentaal welzijn en psychische problemen doorbreken.

### Subdoelen

- Woorden bieden om over het brede domein mentaal welzijn te reflecteren en praten.
- Verbinding creëren tussen jongeren onderling en hen minder alleen laten zijn met hun ervaringen.
- Verbinding creëren met volwassenen die meespelen, waardoor de drempel verlaagt om hen in vertrouwen te nemen.

## Aanpak

In de praktijk wordt het spel gespeeld in professionele contexten waar met jongeren wordt gewerkt. Het is belangrijk dat er tijdens het spel een veilig kader geschept wordt waarin niemand verplicht is iets te delen dat die niet wil, en waar er met respect naar ieders eigen visie geluisterd wordt. Het is mogelijk dat het spel zonder begeleiding van volwassenen gespeeld wordt. Als er toch volwassenen meespelen, is het wenselijk dat ze dit doen als mens op gelijke voet en dat ze spreken vanuit hun eigen persoon, en niet vanuit hun rol als professional.

## Ethische aspecten

**Autonomie en/of vrijwilligheid:** De belangrijkste spelregel is dat je niks moet delen dat je niet wil delen. De vragen zijn ook vrij laagdrempelig, wat het mogelijk maakt zelf te kiezen hoe diep je erop ingaat.

**Diversiteit en inclusie:** Het spel is beschikbaar in meerdere talen (Nederlands, Engels en Portugees). Het spel is niet enkel gericht tot jongeren met psychische kwetsbaarheden, maar net tot alle jongeren om inclusie te verhogen. De vragen zijn niet gender- of etnisch gekleurd. Er werd bij de doe-opdrachten ook stil gestaan bij fysieke beperkingen.

## Onderbouwing

Aan de basis van deze goede praktijk ligt: **grijze literatuur**

Wijze waarop **ggz-professionals** betrokken werden bij de praktijk:

	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING			X	X
UITROL				X
EVALUATIE			X	X

### Extra toelichting:

**Ontwikkeling:** Er was een kinderpsycholoog betrokken bij het proces. Zij stelde kritische vragen en bewaakte dat het spel geschikt was voor de doelgroep die ze voor ogen had.

**Evaluatie:** De kinderpsycholoog evalueerde of de vragen op de kaarten op een goede, toegankelijke en voor de doelgroep behapbare manier verwoord waren.

Wijze waarop de **doelgroep** (of vertegenwoordigers) betrokken werden bij de praktijk:



	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING			X	X
UITROL				X
EVALUATIE			X	X

**Extra toelichting:**

**Ontwikkeling:** De jongeren (3 uit België en 3 uit Portugal) ontwikkelden zelf een concept van mentaal welzijn. Het idee van een spel waarbij een Mental Salad gemaakt wordt, waarbij de verschillende categorieën van ingrediënten de verschillende aspecten van mentaal welzijn representeren, kwam eveneens van hen. Ze zochten naar een spel dat laagdrempelig, speels en ‘licht verteerbaar’ was, waaruit het concept van de salade ontstond. Ze bepaalden daarnaast zelf - onder begeleiding van professionals - de doelgroep voor het spel, de beoogde look en sfeer. Hierna gingen de professionals aan de slag met de effectieve ontwikkeling van een testversie.

**Evaluatie:** De deelnemende jongeren waren de eersten die de testversie evalueerden. Na kleine bijstellingen werden er enkele versies van het spel geproduceerd, die vervolgens bij jongeren in verschillende scholen in zowel België, Portugal als Roemenië getest en geëvalueerd werden.

**Uitrol:** Eén van de Belgische jongeren organiseert mee de workshops die UilenSpiegel aanbiedt aan organisaties die werken met jongeren om het spel te introduceren.

UilenSpiegel kiest voor een sterke doelgroepbetrokkenheid volgens het ‘Niks voor hen zonder hen!’-principe.

## Evaluatie

Na elke workshop worden deelnemers gevraagd een korte evaluatiefiche in te vullen, waarbij ze het spel kwantitatief op enkele aspecten kunnen beoordelen (leerrijk, leuk, enzovoort). Ze kunnen ook kwalitatief verbeterpunten doorgeven. Er is een aangepaste versie voor de professionals en één voor de jongeren.

Het is nog te vroeg om langetermijneffecten te meten en te bepalen of de doelstellingen bereikt zijn. Over het algemeen blijkt wel dat het spel goed wordt ontvangen door zowel de jongeren als professionals.

Op basis van de huidige evaluaties blijkt dat de overgrote meerderheid het spel als leuk ervaart en dat de meesten er iets uit bijleren en aangeven het vaker te willen spelen. Tegelijkertijd blijkt dat, voornamelijk voor de jongsten uit de doelgroep (13-14 jaar), sommige vragen nog wat moeilijk zijn om te begrijpen en/of te beantwoorden.

## ... Meer weten?

De tool is beschikbaar in drie talen:

- [Nederlands](#)
- [Engels](#)
- [Portugees](#)

Voor meer informatie kunnen geïnteresseerden terecht bij Vicky Simon.

[vicky.simon@uilenspiegel.net](mailto:vicky.simon@uilenspiegel.net)



Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie



PRODUÇÕES FIXE

**psyche**