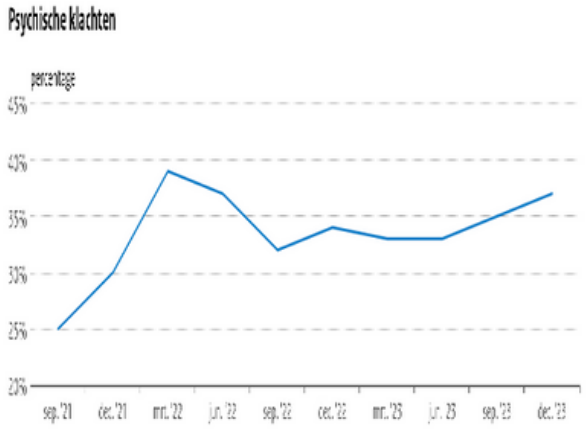
Het bespreekbaar maken van mentale problemen van studenten middels gamification.

Auteur: Twan van Ooijen
Avans hogeschool Breda
Communication & Multimediadesign
Ta.vanOoijen@student.avans.nl

ABSTRACT
Mentale gezondheid is pas sinds een aantal jaren aan de kaart gesteld. Twintig jaar geleden bestond dit begrip nog amper en was je een aansteller als je erover begon. Hedendaags wordt er al een stuk meer aandacht aan besteed aan dit verschijnsel, maar er rust helaas nog steeds een taboe op het praten over je gevoelens die door deze problemen naar boven komen. Veel mensen hebben het idee dat ze deze problemen zelf moeten oplossen omdat ze deze ook zelf hebben gemaakt. Ze zijn bang dat hun problemen worden weggewuifd als aanstellerij of beginnen er niet over omdat ze de sfeer in de ruimte niet willen verpesten ten koste van het gezelschap. Toch is het erg belangrijk dat het genormaliseerd wordt om over je mentale problemen te praten. Want het bespreekbaar maken is de eerste stap tot het verhelpen van het probleem.

INHOUDSOPGAVE

Abstract pagina 1
Introductie pagina 2
Methodes pagina 2
Enquête pagina 7
Gesprek met expert pagina 11
Feedback tijdens midterm pagina 12
Resultaten pagina 12
Prototype 1 pagina 13
Prototype 2 pagina 15
Prototype 3 pagina 17
Proof of concept pagina 20
Eindontwerp pagina 24
Conclusie pagina 33
Discussie pagina 34
Referenties pagina 35



Figuur1: Toename in jongeren met psychische klachten.

INTRODUCTIE

Het is inmiddels 3 jaar geleden dat de coronapandemie in volle gang was en een grote negatiever impact maakte op het mentale welzijn van duizenden studenten. Jongeren kwamen in een isolement terecht, eenzaamheid nam de overhand en een laag van negatieve gedachtes stortte zich op de jonge studenten. Kan ik ooit nog wel met mijn vrienden afspreken? Wanneer is dit voorbij? Kunnen we ooit nog naar school? Wanneer gaan de recreatiegebieden eindelijk weer open? Depressie onder jongeren nam aanzienlijk toe. Het is 2024 en het merendeel van de studenten heeft nog steeds last van mentale problemen. Er is zelfs weer een stijging waargenomen ten opzichte van vorig jaar. Studenten hebben last van sociale angst, maken zich zorgen over hun toekomst en dat van onze planeet. De huidige woningmarkt maakt het haast onmogelijk om nog aan en woning te komen tegen een schappelijke prijs en de prestatiedruk vanuit de studie is hoog war ook voor stress zorgt. In de hoop de studenten een handje te helpen, wordt er in dit onderzoek gekeken naar hoe mentale problemen bespreekbaar gemaakt kunnen worden doormiddel van gamification omdat uit onderzoek blijkt dat praten over je gevoelens helpt, maar de drempel voor veel studenten nog te hoog is om dit daadwerkelijk te doen.

METHODES

In dit gedeelte van het onderzoeksverslag wordt per deelvraag behandeld welke bronnen er zijn gebruikt om tot een antwoord te kunnen komen.

Welke mentale problemen ervaren studenten vooral?

Uit statistieken van het RIVM [1] blijkt dat er weer een toename is in studenten die mentale problemen ervaren (figuur 1). Ze maken zich vooral zorgen maken over hun toekomst. Ze er varen prestatiedruk vanuit hun studie omdat ze het gevoel hebben dat ze altijd maar zo hoog mogelijk moeten scoren om succesvol te worden op het werkveld in hun latere leven. Ook is er gebleken dat de jonge studenten vaak last hebben van sociale angst omdat ze voor hun studie in een nieuwe omgeving terechtkomen met nieuwe mensen om hun heen die ze eigenlijk totaal niet kennen. Veel studenten vinden het dan lastig om in hun eentje de eerste stap te zetten om contact te leggen met wildvreemde studiegenoten. Een combinatie van deze eenzaamheid en de hoge druk om te presteren die studenten voelen om te presteren kan soms leiden tot depressieve gevoelens. Uit een artikel van studentenzorgwijzer.nl [2]blijkt dat 80% van de studenten zich wel eens eenzaam voelt.

Ook maken studenten zich vaak zorgen over de toestand van de wereld. Ze piekeren bijvoorbeeld over de oorlogen die nu aan de gang zijn, over de toekomst van het milieu met het versterkte broeikaseffect en de overmatige co2 uitstoot. Wat betekenen deze factoren voor hun toekomst en die van hun nageslacht? Studenten maken zich ook zorgen over de huidige woningmarkt en of ze wel in staat zijn om voor een redelijke prijs aan een starterswoning te komen.

Deze gedachtes zorgen voor stress, een negatieve stemming, (faal)angst, prestatiedruk en depressieve gevoelens.

In hoeverre praten studenten over mentale problemen die ze ervaren?
Veel studenten vinden het lastig om over hun gevoelens te praten die naar boven komen bij het ervaren van mentale problemen. Ze hebben het gevoel dat ze las zwak en aanstellers gezien worden als ze zich kwetsbaar opstellen. Ze hebben het idee dat ze de problemen zelf hebben gecreëerd en dat ze deze hierdoor ook zelf moeten oplossen [3]. Hierdoor kroppen ze hun problemen op. Er zijn ook studenten die zeggen dat ze niet over hun gevoelens beginnen in een gesprek met hun familie of vrienden omdat ze bang zijn om de sfeer in de gespreksruimte te verpesten door over hun negatieve gevoelens te beginnen. Erkenning door anderen van die soortgelijke gevoelens ervaren kan aan de ene kant helpen om de drempel te verlagen om zich kwetsbaar op te stellen en de problemen bespreekbaar te maken.

Aan de andere kant kan deze erkenning er ook voor zorgen dat mensen uit hun omgeving dit juist gebruiken om de ernst van hun gevoelens af te zwakken [4]. Dan kunnen studenten uitspraken te horen krijgen als: “Iedereen heeft daar wel een last van, het hoort erbij”. Dit kan er dan weer voor zorgen dat studenten die mentale problemen ervaren het gevoel krijgen dat de gevoelens die zij ervaren minder zwaar wegen dan dat zij ze ervaren. De problemen worden hierdoor dus eigenlijk afgezwakt en weggewuifd.

Als studenten zover zijn gekomen om zich toch kwetsbaar op te stellen en hun gevoelens op tafel te leggen, zijn er een aantal factoren die wenselijk zijn. Studenten bespreken hun gevoelens het liefst met vetrouwpersonen. Vaak is dit een familielid, een partner of een vriend of vriendin. De omgeving waarin dit gebeurt kan het best een gesloten omgeving zijn waardoor de student het gevoel heeft dat er niemand mee kan luisteren die een oordeel kan vormen over hetgeen wat de student bespreekt. Het dient een vertrouwde omgeving te zijn waar de student zich op zij gemak voelt.

Bij het kenbaar maken van mentale problemen met een partij die de student niet persoonlijk kent is anonimiteit erg belangrijk. Dit zorgt er namelijk voor dat de gevoelige informatie niet herleidt kan worden naar een bepaalde individu en dat omstanders hier geen oordelen over kunnen hebben richting degene die de gevoelens ervaart.

Hoe zijn deze zware onderwerpen combineren met een spelelement?

Mentale problemen is een lastig onderwerp om bespreekbaar te maken omdat je je hiervoor best kwetsbaar opstelt. En het kwetsbaar opstellen wordt vaak als spannend en ongemakkelijk ervaren omdat de kans bestaat dat de lusteraars hier een negatief oordeel over hebben. Het is daarom belangrijk dat er een gemoedelijke en ontspannen sfeer heerst tijdens het gesprek over je persoonlijke gevoelens. Om deze ontspannen sfeer te bereiken is er gebruikgemaakt van een spelelement.

Om dit te kunnen bereiken is het belangrijk om een fun-factor toe te voegen aan het spel. Dit zorgt niet alleen voor een ontspannen sfeer, maar zorgt er ook voor dat het spel aantrekkelijker is om überhaupt te gaan spelen. Wanneer een spel leuk is om te spelen, motiveert het mensen ook om het een volgende keer weer te gaan spelen. Als het spel echt leuk is om te spelen kijken de spelers uit naar de volgende keer dat ze het kunnen gaan spelen en blijven ze gemotiveerd om het opnieuw op te pakken.

Het verwerken van humor in het spel kan goed helpen bij het creëren, maar kan ook botsen met het bespreken van deze zware en serieuze onderwerpen. Daarom is het van belang dat het humor-gedeelte niet overheerst bij het bespreken van de gevoelens van de spelers. Het kan wel verwerkt worden in de vormgeving van het spel om de drempel tot het starten van het gesprek te verlagen.

Hoe maak ik een origineel en goed bordspel dat lang leuk blijft om te spelen?
Er zijn een aantal stappen die er genomen moeten worden bij het ontwikkelen en het ontwerpen van een succesvol bordspel.

Bepaal het thema.
Het thema voor dit concept is mentale gezondheid onder studenten en het bespreekbaar maken hiervan. [5]

Bepaal de doelgroep kenmerken en leeftijden.
De doelgroep voor dit spel bestaat uit studenten tussen de 16 en 30 jaar oud.

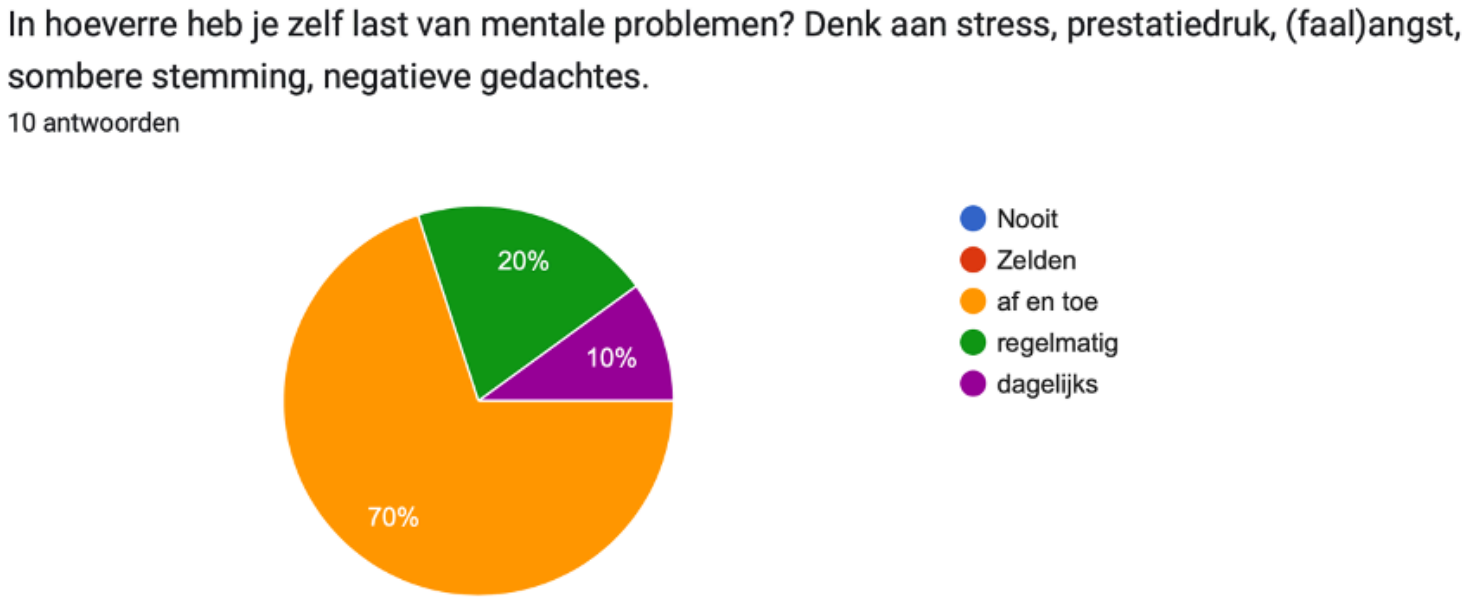
Bepaal grenzen voor het aantal spelers.
Het spel kan gespeeld worden door maximaal 8 personen.

Bepaal hoe spelers kunnen winnen, schrijf de spelregels uit.
De spelers kunnen winnen door elkaar te helpen om hun mentale problemen bespreekbaar te maken. Dit doen ze doormiddel van kaartjes met daarop vragen of herkenbare situaties die ze met de groep kunnen bespreken. Wanneer je een vraag of situatie hebt besproken, leg je het kaartje op het speelveld en vormt deze een deel van de weg naar het doel toe. Het spel is afgelopen als alle spelers genoeg kaartjes hebben besproken om bij het doel aan te komen en iedereen bij het doel aangekomen is. Het spel bevat jokerkaarten die bedoeld zijn om mensen die het lastig vinden om over de kaartjes te praten te helpen met een zelf geformuleerde vraag.

Bepaal wat voor soort interactie de spelers hebben.
De spelers hebben interactie met elkaar tijdens het bespreken van de kaartjes en met het speelveld waarop ze de kaarten neerleggen nadat ze deze besproken hebben om bij het doel te kunnen komen.

ENQUETE OVER MENTALE GEZONDHEID INGEVULD DOOR STUDENTEN
In deze enquête zijn een aantal vragen beantwoord over het onderwerp mentale gezondheid. Hieronder wordt per vraag besproken wat de antwoorden waren en wat dit voor inzichten gaf. Er waren 10 deelnemers die deze enquête hadden ingevuld.

1. In hoeverre heb je zelf last van mentale problemen? (Denk aan stress, (faal)angst, negatief zelfbeeld)



Uit het cirkeldiagram kun je aflezen dat 90% van de deelnemers aangeeft wel een last te hebben van mentale. Reden genoeg om hier een ontwerpoplossing voor te creëren.

2. Praat je hier wel eens over met medestudenten? Waarom wel of waarom niet?

Praat je hier wel eens over met medestudenten? waarom wel of waarom niet?

10 antwoorden

wel, de meeste waar ik mee praat ervaren hetzelfde als ik en gedeelde smart is halve smart.

Soms. Ligt heel erg aan wie

Tijdens het afstuderen wel, daar zaten we met zijn allen gezamenlijk in het schuitje. Maar het was ook voornamelijk om elkaar er doorheen te krijgen.

Nee, geen behoefte om dat met mede studenten te bespreken

Soms, ligt eraan hoe close ik ben met deze student. Ook gebeurt het niet op school zelf maar meer buiten school bij externe activiteiten. Waarom ik er soms niet over praat is omdat het de stemming negatief maakt en waarom wel is omdat het goed is om open te praten over je problemen aangezien anderen je dan wellicht kunnen helpen of advies kunnen geven

Met medestudenten waar ik veel mee samenwerk, het komt wel eens ter sprake. Maar dit zijn geen diepgaande gesprekken, wel dat veel van ons te maken heeft met mentale problemen

Niet zo snel, wel met vrienden.

Praat je hier wel eens over met medestudenten? waarom wel of waarom niet?

10 antwoorden

Nee, niet specifiek maar wel met vrienden of andere waar ik meer closer mee bent.

Heel soms maar niet uit mezelf, ik denk er nooit aan om dat actief met andere studenten te delen.

Soms praten we over dezelfde frustraties van school omdat je het er dan over kan hebben. Maar ook evt. Met oplossingen komen of elkaar advies geven. Meestal zijn deze gesprekken om school even af te zeiken op wat ze allemaal slecht doen ahaha.

wel, de meeste waar ik mee praat ervaren hetzelfde als ik en gedeelde smart is halve smart.

Soms. Ligt heel erg aan wie

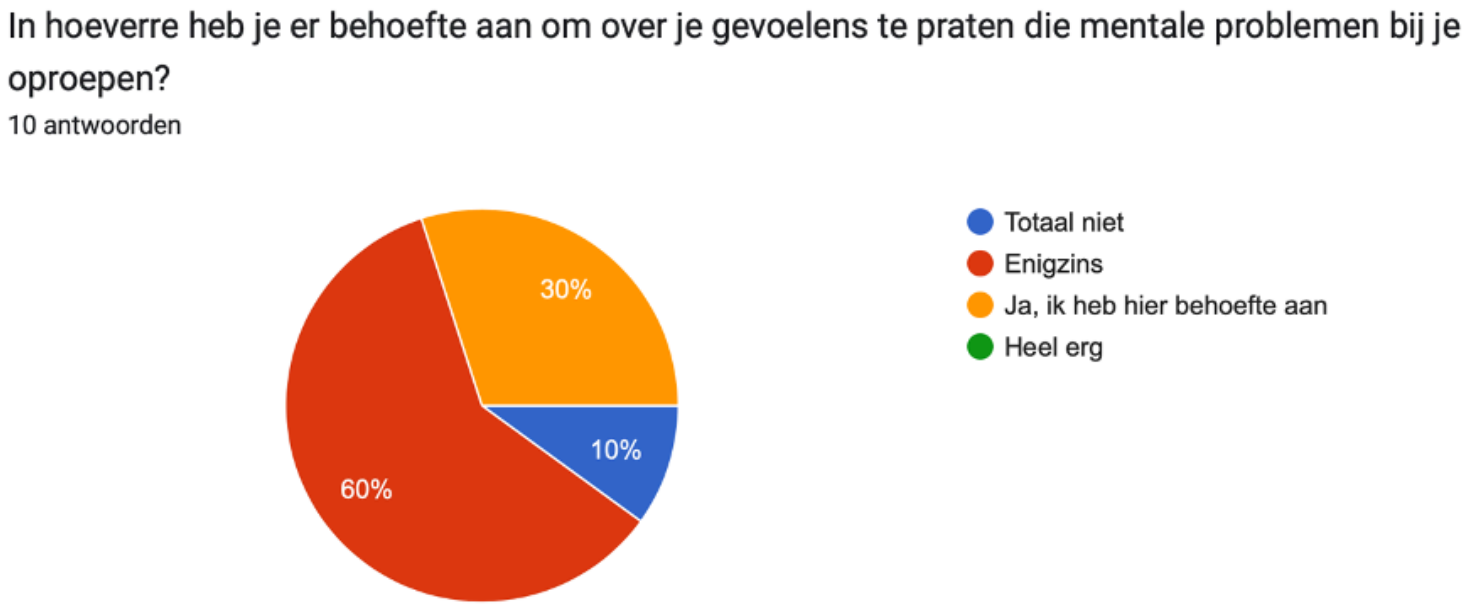
Tijdens het afstuderen wel, daar zaten we met zijn allen gezamenlijk in het schuitje. Maar het was ook voornamelijk om elkaar er doorheen te krijgen.

Nee, geen behoefte om dat met mede studenten te bespreken

Soms, ligt eraan hoe close ik ben met deze student. Ook gebeurt het niet op school zelf maar meer buiten

Uit de antwoorden op deze vraag blijkt dat studenten niet vaak met studiegenoten over hun mentale problemen praten. Dit doen ze alleen als ze zeker weten dat de gesprekspartner ook last heeft van dezelfde problemen. Mentale problemen die door studiedruk veroorzaakt worden dan ook wel eens besproken, maar vaak worden de gevoelens die hierbij komen kijken weggelachen. Deze studenten hebben vaak het gevoel dat ze het probleem zelf moeten oplossen en dat ze de sfeer binnen een groep met studenten verpesten wanneer ze over dit onderwerp beginnen. Als studenten over mentale problemen praten doen ze dit alleen met mensen waar ze heel dichtbij staan en vrijwel nooit op school.[6]

3. In hoeverre heb je er behoefte aan om over de gevoelens te praten die mentale problemen bij je oproepen?



Uit het cirkeldiagram hierboven is af te lezen dat 90% van de bevraagde studenten behoefte heeft aan het bespreken van de gevoelens die mentale problemen bij hen oproepen. Dit geeft aan dat er nog niet genoeg openheid voor is en dat er nog geen effectieve manier is om de drempel te verlagen (buiten het zoeken van professionele hulp bij een psycholoog) om dit wel te doen. Hierdoor is het van belang om een manier te ontwerpen die ervoor kan zorgen dat mentale problemen op een laagdrempelige manier in een gemoedelijke sfeer besproken kunnen worden.

1. Wat is de reden dat je wel of geen behoefte hebt aan het praten over de gevoelens die mentale problemen bij je oproepen?
Redenen die gegeven worden om geen behoefte te hebben aan een gesprek in dit interview zijn:
Studenten zijn bang om de sfeer te verpesten, Mensen denken dat ze deze problemen zelf moeten oplossen omdat ze deze ook zelf hebben gemaakt, Mensen zijn bang om zich kwetsbaar op te stellen en om als aansteller aangezien te worden.

Redenen die gegeven zijn om wel behoefte te hebben aan een gesprek:
Het kan opluchten om een uitlaatklep te hebben zodat je geen negatieve gevoelens opkropt, Er is zeker behoefte alleen wel met iemand die je vertrouwt en waarvan je zeker weet dat hij je begrijpt, Praten kan helpen om te begrijpen hoe ik me voel en hoe ik met deze gevoelens om kan gaan, het helpt om aan familie en vrienden uit te leggen wat er speelt en wat ik daarbij voel.

2. Welke omstandigheden zouden ervoor kunnen zorgen dat je je prettig voelt om met medestudenten over je mentale problemen te praten?
De studenten hebben aangeven dat het belangrijk is dat je iemand goed kent en je je om je gemak voelt bij diegene. Als je dit soort dingen met onbekende bespreekt is anonimiteit erg belangrijk zodat er geen oordeel over je gevormd kan worden. Verder is de sfeer in de ruimte ook erg van belang. Het moet een comfortabele ruimte zijn met een gemoedelijke sfeer. Het moet alvorens het gesprek al duidelijk zijn dat dit onderwerp besproken gaat worden. En een student heeft aangegeven dat hij er hoe dan ook zeker van wil zijn dat hij de persoon waarmee hij dit gesprek aangaat niet negatief kan beïnvloeden.

Figuur 2: Nick van ‘t End, Holistisch therapeut en docent gamification

GESPREK MET EXPERT

Hieronder worden de verkregen inzichten besproken die zijn gehaald uit het gesprek met Nick van ‘t End**(figuur 2)**, een expert op het gebied van gamification en het bespreekbaar maken van gevoelens als holistisch therapeut.

Verkregen inzichten

- Tijdens een gesprek over persoonlijke gevoelens hebben jonge mensen vaak moeite met het aangeven van hun grenzen. Hiervoor zijn non-verbale afspraken gemaakt zodat de deelnemers dit kunnen doen zonder de drempel over te gaan om te moeten gaan praten. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een hand op te steken als je vindt dat iemand over jouw grenzen heen gaat tijdens het gesprek.

- Zorg ervoor dat je tijdens een gesprek over gevoelens vermijdt dat je iemand anders zijn gevoelens verzacht. Dit kan bij de gesprekpartner het gevoel oproepen dat hij of zij zich aanstelt.

- Zorg ervoor dat er een regel is dat niemand onderbroken wordt tijdens het vertellen van zijn of haar verhaal.

- Onderzoek wanneer iemand zich ongemakkelijk voelt en hoe je dit kunt merken en meetbaar kunt maken zodat je dit ook kunt controleren.

- Vermeldt alvorens dat het geen professionele supportgroep is, maar een gezelschapsspel.

- Tijdens een gesprek over gevoelens is het ego van de deelnemer van het gesprek vaak de oorzaak van de drempel.

- Zorg ervoor dat de deelnemers van het gesprek altijd vanuit zichzelf spreken en nooit vanuit anderen.

- Gebruik een check in voordat je aan het gesprek begint om de emotionele status van de deelnemers aan het begin te controleren.

FEEDBACK TIJDENS DE MIDTERM

- Leg uit waarom je een gezelschapsspel als vorm gekozen hebt.
- Heb je alternatieven bedacht voordat je de focus op een spel aannam.
- Wat versta je onder het bespreekbaar maken van mentale problemen.
- Kijk uit met het willen oplossen van iemands mentale problemen, dit kan de indruk wekken dat je iemands problemen afwimpelt.

- Laat de deelnemers van tevoren bepalen of ze open staan voor een mogelijke oplossing of niet.
- In welke context zie je dit spel voor je?
- Bouw een fun-element in het spel om het niet alleen maar.
- Maak een keuze tussen een serieus spel en een fun spel.
- Waarom kies je voor de vragen als methode om de spelers aan de praat te krijgen.
- Voeg de belangrijkste uitkomsten van je deelvragen toe aan de ontwerpcriteria van je concept.
- Bouw een time-out mogelijkheid in waarmee het gesprek stilgelegd kan worden als een van de deelnemers zich niet meer op zijn of haar gemak voelt.

RESULTATEN

In dit hoofdstuk zal ik de testresultaten van de verschillende prototypes bespreken die er gemaakt zijn tijdens dit onderzoek.

In deze periode is er gebruik gemaakt van een testgroep bestaande uit studenten van tussen de 19 en 25 jaar oud. De meeste van deze studenten studeren aan de opleiding Communication and Multimedia Design te Breda. Er zaten ook een paar studenten tussen die studeerden aan de opleiding Communicatie en een aantal studenten dat een vooropleiding gedaan had aan het Grafisch Lyceum in Rotterdam.

Prototype 1: Richtspel met katapulten
Bij het eerste concept van het bordspel dat is gemaakt is het de bedoeling dat de spelers zachte balletjes op de juiste kleur op een soort dartbord zouden schieten met de hulp van houten katapulten. Om de kleur te bepalen waar de speler die aan de beurt is op moet richten, is er een draaischijf aanwezig met daarop alle kleuren van het bord. De verschillende kleuren op het speelbord(dartbord) staan verbonden met de meest voorkomende thema's die mentale problemen veroorzaken bij studenten van tussen de 16 en 30 jaar oud. De thema's zijn: Geldzaken, het milieu, sociale vaardigheden en zorgen over de toekomst. Over elk van deze thema's liggen er kaartjes met daarop bijpassende vragen van dezelfde kleur als die op het dartbord staat. Wanneer je een vraag hebt beantwoord en besproken over een bepaald thema (en dus ook van een bepaalde kleur op het speelbord) verdien je een muntje van dezelfde kleur. De winnaar van het spel is degene die het eerst van elke kleur een muntje heeft verzameld en dus over elk van de thema's een vraag Besproken heeft.

Verkregen feedback
- De vorm van het spelbord heeft wel een fun factor, maar het botst met het serieuze onderwerp.
- De katapulten uit de game mechanic kunnen een gewelddadige lading hebben. Wat niet wenselijk is als je een ontspannen sfeer wilt creëren.
- Het idee van vragen over mentale gezondheid bespreken om verder te komen zou goed kunnen werken om een gesprek op gang te laten komen.
- Het verzamelen van muntjes om als eerste klaar te zijn is wat in strijd met het doel om samen tot een gesprek te komen
- Ontwerp een gezamenlijk einddoel voor het zodat je als groep kunt winnen en iedereen een winnaar kan zijn.

Prototype 2: De weg naar verlichting
Dit prototype heeft een speelveld waar je individueel een we naar het midden aflegt door het beantwoorden van vragen over thema's die veel aan bod komen als het gaat om onderwerpen waar studenten zich regelmatig zorgen over maken. Wanneer de speler een kaartje pakt en de vraag hierop beantwoord en eventueel bespreekt met de rest van de spelers (als diegene hiervoor openstaat en als de andere spelers hier iets aan toe willen voegen). De kaartjes met de vragen erop de speler beantwoord heeft vormen zich een weg naar het midden op het speelveld.

Op het middelpunt van het speelveld is een gebied wat symbool staat voor mentale vrede of innerlijke vrede. Het doel van deze versie van het bordspel is dat alle spelers doormiddel van het bespreken van hun zorgen die bij hen voor mentale problemen zorgen aan de hand van de vragen op de speelkaarten, samen tot mentale rust komen. En dus ook dat de pion van elke speler bij het middelste gedeelte aankomt. Als extra beeldspraak-element zijn er lichten en een afstandssensor in het midden van het bordspel gezet. Naarmate een pion van een speler dichter bij het midden van het speelveld komt, hoe meer lichtjes er gaan branden. En hoe meer pionnen er bij het midden komen hoe lichter het midden wordt.

Verkregen feedback
- Mooi beeldspraak elementen die bij het thema passen
- Speelveld is alleen wel wat vaag en mist een verhaal
- Het game-element waarbij je je speelkaart moet neerleggen nadat je de vraag besproken hebt om een weg naar verlichting te creëren spoort goed aan om over je problemen in gesprek te gaan
- Er moet wel voor gezorgd worden dat de spelers zich op hun gemak voelen en dat ze er zeker van kunnen zijn dat de informatie die ze delen tijdens het spelen van het spel veilig is en privé wordt gehouden.
- De obstakels in het spel moeten aansluiten op de obstakels in het dagelijkse leven.

Prototype 3: Het wormen verhaal
Bij dit prototype is er meer focus gelegd achter het verhaal achter het bordspel in plaats van de game mechanics. Het verhaal van dit spel is als volg:

Je wordt wakker als een worm in een donker bos. Het bos waar je je in bevindt wordt al jaren belaagd door de kraaien (staan symbool voor de obstakels in het leven). Jouw doel is om in de veilige aarde te komen in het midden van het bos, maar pas op gevaar ligt op de loer. De kraaien zweven boven het bos, zij zullen er alles aan doen om je dwars te zitten. En o ja, kijk uit voor de plakkerige honing op de grond, daar blijf je wel even aan kleven. Gelukkig zijn de mollen in het veld vriendelijk en helpen die je op weg naar de vijver. Als je de weg kwijt bent kun je de vuurvliegjes altijd om hulp vragen. Zorg ervoor dat jij en al je wormenvrienden veilig bij de aarde aankomen. De groep die het eerste aankomt krijgt de eeuwige roem. Succes!

In deze versie van het spel ben je, samen met drie andere spelers uit de groep, onderdeel van een worm die naar zijn veilige omgeving moet zien te komen. Hij legt daarbij een weg af door een veld vol met roofvogels die het gevaar vormen dat je tegen probeert te houden. De roofvogels zitten als kaart tussen de stapel kaarten met vragen erop die je moet gebruiken om stappen te maken op het bord. Als je de vogel kaart pakt moet je jouw onderdeel van de worm 3 stappen terugzetten.

De pionnen van de vier spelers die samen een worm vormen zitten aan elkaar vast om de samenwerking tussen de spelers extra te benadrukken. Dit spoort mensen die samen een worm vormen op het speelveld ook weer aan om elkaar verder op weg te helpen als iemand van de groep achterligt op de rest.

De kaarten met de vragen erop zijn nu onderverdeeld in verschillende niveaus op basis van heftigheid. Hoe hoger het niveau is van de vraag die je beantwoord, hoe meer stappen je vooruit mag zetten op het speelbord. Je kunt ook nog extra stappen verdienen door verder in gesprek te gaan over je vraag met de andere deelnemers van het spel. Hoe meer mensen jouw extravragen stellen op basis van de vraag die je uit de stapel hebt getrokken, hoe meer stappen je erbij krijgt.

Om te laten zien dat je wilt reageren op een vraag die door iemand besproken is, is er het lichtpaneel (in het verhaal zijn dat de vuurvliegjes in het bos). Wanneer je zelf aan de beurt bent kun je hiermee laten zien dat je open staat voor een reactie van de medespelers op de vraag die je zojuist besproken hebt. En als medespeler kun je door middel van het lichtpaneel laten zien dat je wilt reageren op de vraag die de speler die aan de beurt is besproken heeft.

Het lichtpaneel werkt als volg: Er zijn 4 lichtjes van vier verschillende kleuren op het paneel aanwezig die je met de hulp van drukknoppen aan en uit kunt zetten. Elke kleur staat voor een ander type vraag. Het blauwe lampje staat voor een controlevraag. Hiermee kun je controleren of je snapt wat de ander voelt en bedoelt bij het beantwoorden van de vraag op zijn of haar getrokken kaartje. Het oranje lampje staat voor een algemene vraag, hiermee kun je doorvragen op het antwoord dat gegeven is door de speler die aan de beurt is. Het groene lampje staat voor advies. Hiermee kun je aangeven dat je advies hebt voor degene die een vraag besproken heeft en dat je dit graag wilt delen omdat zelf bijvoorbeeld een soortgelijke situatie hebt meegemaakt. Als laatste is er nog een rood lampje dat als noodknop functioneert. Deze kun je indrukken wanneer je je niet op je gemak meer voelt tijdens het spelen van het spel. Het spel wordt dan stilgelegd en gaat pas weer verder als iedereen heeft aangegeven weer verder te willen spelen.

Het lichtpaneel wordt als volg gebruikt tijdens het spelen van het spel: Degene die aan de beurt is pakt een kaartje van de stapel en bespreekt de vraag mits hij zich daar comfortabel bij voelt. Na het bespreken van de vraag gebruikt de speler het lichtpaneel om aan te geven of hij open staat voor een reactie en zo ja voor wat voor vragen. De speler schakelt zijn gekozen licht uit en nu mogen de andere spelers die de aangegeven soort vraag willen stellen dit aangeven door te interacteren met het lichtpaneel. Dit gaat om de beurt en met de klok mee. Vervolgens kiest de speler die aan de beurt is een speler uit die de vraag aan he mag stellen en wordt de vraag gesteld.

II
Welk cijfer zou je je leven op
dit moment geven en
waarom?

Verkregen feedback
- Het verhaalelement is sterk in deze versie en zorgt ervoor dat het spel meer gaat leven.
- Het lichtpaneel geeft een extra gevoel van controle en veiligheid wat het kwetsbaar opstellen bevordert
- De obstakels moeten eigenlijk in het bord verwerkt zijn, je vecht bij bordspellen tegen het bord en nu zit het gevaar alleen maar in de speelkaarten.
- De pionnen die aan elkaar vast zitten werken goed voor het verhaal maar dit geeft wel meer ruimte om elkaar tegen te werken en op te jagen wat bij dit thema niet gewest is. Losse pionnen zouden beter werken.
- regels van het lichtpaneel moeten voordat het spel gespeeld wordt duidelijk uitgelegd zijn zodat spelers zich niet in ongemakkelijke situaties werken.

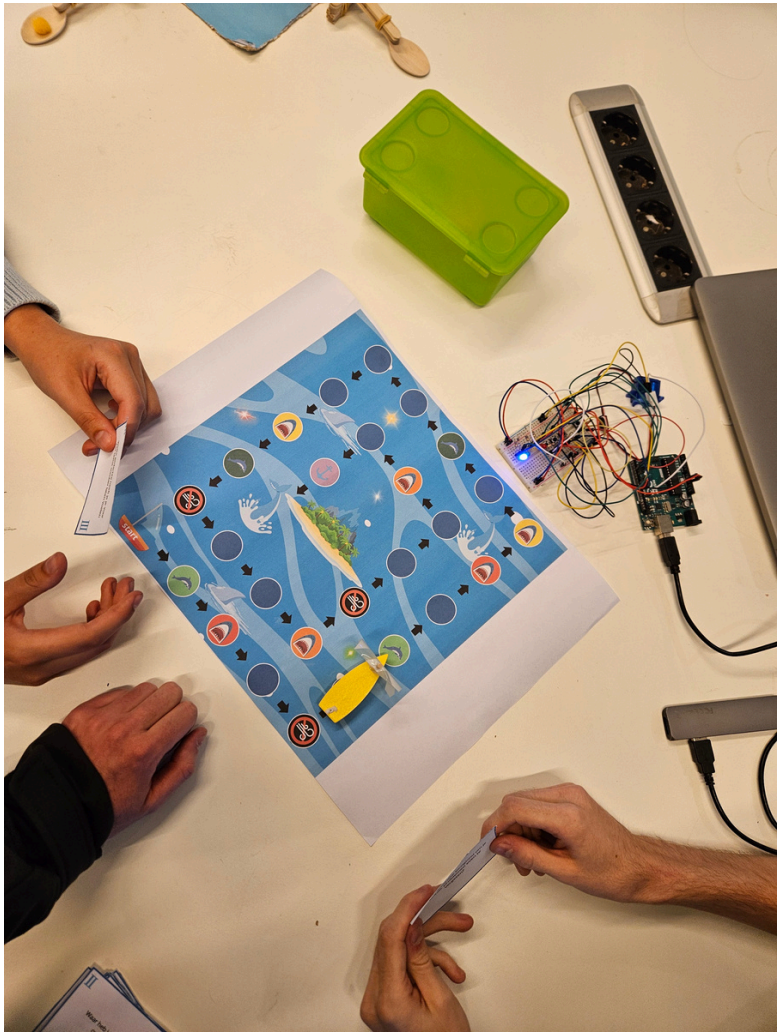
Proof of concept: Hetzelfde schuitje
Deze versie van het bordspel lijkt qua spelregels erg op de vorige, alleen is het thema veranderd, zijn er nu obstakels op het bord aanwezig en iedere speler heeft zijn eigen pion die hij over het bord kan bewegen.

Je komt nog steeds vooruit door het beantwoorden van vragen op de kaartjes en deze te bespreken met je medespelers. Het lichtpaneel is ook nog steeds aanwezig en werkt nog precies hetzelfde, alleen is nu in een botenthema gegoten.

De game mechanic is veranderd en bevat nu weer een koppeling met het thema door middel van beeldspraak. Bij dit spel speel je namelijk als een houten zeilbootje dat je over het speelbord kan verplaatsen door in het zeiltje te blazen. Het idee hierachter is dat je de negatieve gevoelens van je afblaast door dit bespreekbaar te maken met anderen. Een beetje vergelijkbaar met de ademhalingsoefening die gebruikt wordt om te kalmeren in een ongemakkelijke situatie. Adem diep in en blaas de zorgen van je af.

Het zeilbootje waarmee de spelers zich over het bord bewegen staat weer symbool voor het spreekwoord: “We zitten allemaal in hetzelfde schuitje” dit omdat iedereen wel een last heeft van mentale problemen en er baat bij zou kunnen hebben om dit te bespreken met anderen.

Het spelbord bevat nu obstakels op de weg die je moet afleggen om bij de veilige omgeving in het midden te kunnen komen. Als speler van dit spel vaar je in een zee vol met gevaarlijke haaien die je een paar stappen terug kunnen sleuren. Deze haaien staan symbool voor de obstakels in het echte leven die je mentale klachten bezorgen. En dan zijn er ook nog plekken waar het windstil is en je dus niet vooruitkomt met je zeilboot. Gelukkig voor jou zwemmen er ook vriendelijke wezens in de zee die je graag een handje helpen naar het eiland in het midden van het spelbord. De dolfijnen geven je graag en lift over de oceaan. De dolfijnen staan symbool voor de mensen om je heen die je willen helpen.



testresultaten
tijdens het voorleggen van dit proof of concept zijn er een aantal bevindingen naar voren gekomen.

-De obstakels op het bord zorgen ervoor dat je meer het gevoel krijgt dat je samen als een team tegen het ongeluk strijd dat het echte leven met zich mee kan brengen.

-Het spelbord zorgt ervoor dat je je voortgang kunt zien tijdens het bespreken van de vragen. Het laat zien dat het gesprek je ergens brengt. Dit zorgt ervoor dat de spelers het gevoel krijgen dat het nuttig is om in gesprek te gaan en dat ze hiermee een doel kunnen bereiken.

-Het gebruik van één spelstuk voor alle spelers geeft het gevoel dat de hele groep als een team strijdt tegen het spel en versterkt het samenwerkingsgevoel. Dit zorgt ervoor dat er alleen rivaliteit tegenover het spelbord ontstaat en niet tussen de spelers onderling. Hierdoor ontstaat er ook een stuk minder snel frustratie tegenover elkaar en is de motivatie om elkaar te helpen middels het stellen van extra vragen hoger.

-Het lichtpaneel met de lichtkogels is een goede manier om de drempel te verlagen om aan te geven dat je ergens wel of niet voor openstaat. Hert verbaal vertellen waar je voor openstaat wordt door de testpersonen als spannender en kwetsbaarder gezien dan wanneer je alleen een knopje in hoeft te drukken om hetzelfde aan te geven.

De inconen die obstakels vormen op het speelveld worden in de afbeelding hieronder uitgelegd.

EINDONTWERP

Het eindontwerp dat uit dit onderzoek is voortgekomen is een iteratieslag op het prototype genaamd Hetzelfde schuitje. De doelgroep van dit bordspel is: studenten van tussen de 16 en 30 jaar oud. De context waarin het spel gespeeld wordt dient een afgesloten, comfortabele ruimte te zijn met een goede sfeer. Dit zodat er geen andere mensen mee kunnen luisteren of binnen kunnen komen.

spelregels

- Het spel dient gespeeld te worden in een afgesloten ruimte waar niemand zomaar binnen kan komen.
- Pak een kaartje van de stapel, lees de vraag voor en beantwoordt deze als je je er prettig bij voelt. Het romeinse cijfer op in de hoek van het kaartje bepaald hoeveel stappen je ermee vooruit mag op het bord.
- Nadat de vraag beantwoord is gaat de rest van de groep stemmen of dit een geldig antwoord is.
- Wanneer je je niet meer op je gemak voelt, druk je op de noodknop. Het spel wordt dan stilgelegd totdat iedereen weer verder wil gaan.
- Het lichtpaneel met de lichtkogels laat zien of je open staat voor een controlevraag, algemene vraag of advies. Het blauwe licht staat voor een controlevraag, Hiermee kun je controleren of je het antwoord van de speler die aan de beurt is begrijpt. Het oranje licht voor een algemene vraag, deze vraag kun je zelf formuleren. En het groene licht voor advies, Hiermee kan je vertellen wat jij zou doen als je in die situatie zat. Als je aan de beurt bent zet je de kleur aan waar jij voor openstaat zodat andere spelers kunnen zien hoe ze mogen reageren. Je mag er ook voor kiezen om alle lichten uit te laten als je geen behoefte hebt aan een gesprek.
- Waneer er een vraag besproken wordt en je wilt hierop ingaan, gebruik je het lichtpaneel om dit aan te geven.
- Als er iemand aan het woord is, zijn de andere spelers stil.
- Alle spelers spelen samen met één pilon op het speelbord.
- Het spel is afgelopen wanneer de gezamelijke pion bij het midden van het speelveld zijn aangekomen op het veilige en relaxte tropische eiland.

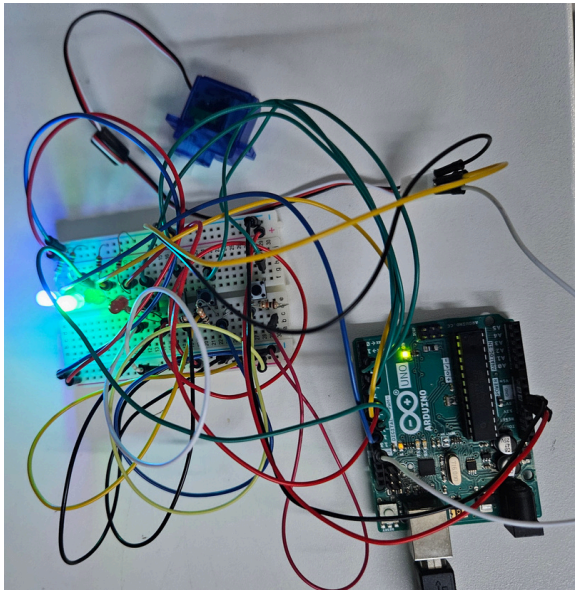
spelafspraken

- Dit is geen professionele spreekgroep, dit is een gezelschapsspel.
- Tijdens dit spel hebben de spelers geen oordeel over elkaar.
- Alles wat wordt besproken in deze groep blijft binnen deze groep.
- Gedurende dit spel behandelen de spelers elkaar met respect en gelijkwaardig.
- Laat elkaar uitpraten en onderbreek de spreker niet zonder dit alvorens te vragen via het lichtpaneel.
- Controleer voor het spel begint én na afloop van het spel hoe het met de spelers gaat.
- Gebruik het lichtpaneel om de andere spelers te laten zien waar je voor open staat.
- Tijdens het spel zijn er geen buitenstaanders welkom in de ruimte waar het spel gespeeld wordt.

Het spel
De spelers van “hetzelfde schuitje”’ spelen met de hele groep als een pion in de vorm van een houten zeilboot. Het doel is om middels het beantwoorden van de vragen die op de speelkaarten staat, het zeilbootje richting het tropische eiland toe te bewegen. Op de speelkaart die de speler getrokken heeft staat een vraag over mentale gezondheid en in de hoek van de speelkaart staat een romijns cijfer. Dit cijfer geeft de moeilijkheid aan van de vraag en de hoeveelheid stappen je vooruit mag na het bespreken van deze vraag.

Nadat de speler die aan de beurt is zijn vraag heeft besproken, kan hij nog extra stappen vooruit verdienen als hij verder in gesprek gaat met de rest van de groep. Hij kan aangeven of hij hiervoor openstaat door gebruik te maken van de lichtkogels(het lichtpaneel). Nadat de speler een over meerdere lichten heeft ingeschakeld die in verband staan met het type vraag waar hij voor openstaat, kunnen de andere spelers die zo een soort vraag hebben deze om de beurt stellen. Voor elke extra vraag die je van je medespelers via de lichtkogels krijgt, verdien je en extra stap op het speelveld.

de mechanic
Voor het verplaatsen van het zeilbootje dient de persoon die aan de beurt is in het zeiltje te blazen zodat de bootje naat het volgende vak schuift. Met deze mechanic is er een koppeling gemaakt met de ontspanningsoefening waarbij men diep in ademt, de adem een paar seconden inhoudt en vervolgens krachtig uitblaast om de zorgen en spanning van zich af te blazen. Deze mechanic sluit aan bij het thema omdat mentale problemen veel spanning en stress kunnen veroorzaken bij degene die hier last van hebben.



Figuur 3: Het lichtpaneel met drukknoppen.

Het lichtpaneel met de lichtkogels

Het lichtpaneel is ontworpen om de hoge drempel die studenten ervaren bij het verbaal communiceren van hun grenzen te verlagen door dit visueel te maken zodat je hiervoor niet meer hoeft te praten. Het paneel bevat 4 LED lichtjes van verschillende kleuren die elk middels een aparte drukknop aan- en uitgezet kunnen worden. De verschillende kleuren staan voor verschillende typen vragen die er gesteld kunnen worden aan de gene die aan de beurt is.

-Het blauwe licht staat voor een controlevraag. Hiermee kun je de speler die aan de beurt is vragen wat of je het antwoord wat hij gegeven heeft ook echt geod begrijpt. Dit kan een vraag zijn als “Ik begrijpt dat deze gedachte die opgeroepen was bij die gebeurtenis dit gevoel bij je oproept. Klopt dit?” Met dit soort vragen kun je controleren of je de gevoelens van je medespelers goed begrepen hebt zodat je hier verder op in kan gaan zonder foutieve aannames te doen.

-Het oranje licht staat voor een algemene vraag. Hiermee kun je dieper ingaan op het antwoord dat door de speler die aan de beurt is is geveven aan de hand van de vraag die op zijn getrokken kaartje staat. Dit mag je doen met een zelf geformuleerde vraag waarmee je meer informatie kunt vergaren over het antwoord dat gegeven is. Een voorbeeld van een algemene vraag is: ‘Welk deel van de gebeurtenis die je omschrijft zorgde ervoor dat dat gevoel bij je naar boven kwam?”

-Het groene licht staat voor een advies. Dit kun je geven doordat je zelf bijvoorbeeld een soortgelijke gebeurtenis hebt meegemaakt en je daarna bepaalde dingen hebt uitgevoerd om je emotionele stemming te verbeteren. Een voorbeeld van een advies is: ‘Ik heb een paar weken geleden ook zoiets meegemaakt. Ik heb toen dit gedaan en het heeft mij erg geholpen.”

-Het rode licht is de noodknop. Deze kun je indrukken als je je niet meer comfortabel voelt tijdens het spelen van het spel. Het spel wordt na het drukken op de noodknop direct stilgelegd en gaat pas weer verder wanneer alle spelers hebben aangevegen weer verder te willen gaan.

Tijdens het spelen van het spel wordt dit lichtpaneel in de volgende volgorde gebruikt:

De speler die een vraag van zijn kaartje heeft besproken geeft middels het lichtpaneel aan voor welk type extra vragen hij openstaat door een of meerdere lichten in te schakelen. Wanneer alle spelers gezien hebben welke kleuren dit waren schakelt hij de lichten weer uit.

De andere spelers die een type vraag hebben van een matchende kleur geven aan wat voor soort vraag ze willen stellen middels het lichtpaneel.

De speler die aan de beurt is wijst iemand aan die de vraag aan hem mag stellen.

Dit proces herhaalt zich net zo lang tot de speler die aan de beurt is niet meer open staat voor extra vragen of totdat de andere spelers geen vragen meer hebben die overeenkomen met hetgeen waar de speler die aan de beurt is voor openstaat. Zie het schema hieronder voor de mogelijkheden.

De pion

Voor dit spel is er qua vorm voor de pion waar de spelers voortgang kunnen boeken op het spelbord gekozen voor een houten zeilbootje. Dit omdat dit binnen het thema van de zee past en omdat de spelers in het zeiltje moeten blazen om het bootje naar het volgende vak op het speelbord te verplaatsen. Dit sluit weer aan op de mechanic die gebaseerd is op de ontspanningsoefening. Voor het materiaal van het bootje is er gekozen voor hout omdat dit licht is en omdat de ondergrond glad gemaakt kan worden middels vijlen. Hierdoor kan het bootje gemakkelijk schuiven over het spelbord wanneer er tegenaan geblazen wordt. De kleur van het bootje is rood omdat dit overeenkomt met het zeilboot icoontje bij de start op het spelbord.

Het spelbord
De achtergrond van het spelbord is gebaseerd op een oceaan. In het midden van het spelbord bevindt zich het doel in de vorm van een tropisch eiland. Hier kun je zorgeloos genieten van mentale rust. Om hier te komen moet de speler alleen wel een route afleggen over de ocean vol gevaren.

De haaien; Als je op een haai-icoon terrecht bent gekomen met de pion, moet je terug naar het hetzelfde haaien-icoon eerder op het speelveld van dezelfde kleur. Als er geen haai van dezelfde kleur is voor degene die waar je op staat met de pion, dan mag je gewoon blijven staan.

Ontwerpkeuzes: Voor de haaien-icoontjes is er gekozen voor de kleuren rood, orenje en geel omdat deze het meest gekoppeld worden aan gevaar. De haaien willen je immers tegenhouden om je doel te bereiken, dus zorg ervoor dat je er ver uit de buurt blijft.

De dolfijnen: De dolfijn-iconen werken eigenlijk hetzelfde als de haaien, maar deze vriendelijke dieren helpen je vooruit. Als de pion op een dolfijn-icoon terechtkomt, verplaats je hem naar het volgende icoon van dezelfde kleur.

Ontwerpkeuzes: Voor de dolfijn-iconen is gekozen voor tinten groen omdat dit een veilig gevoel geeft en een verwijzing is naar vooruitgang.

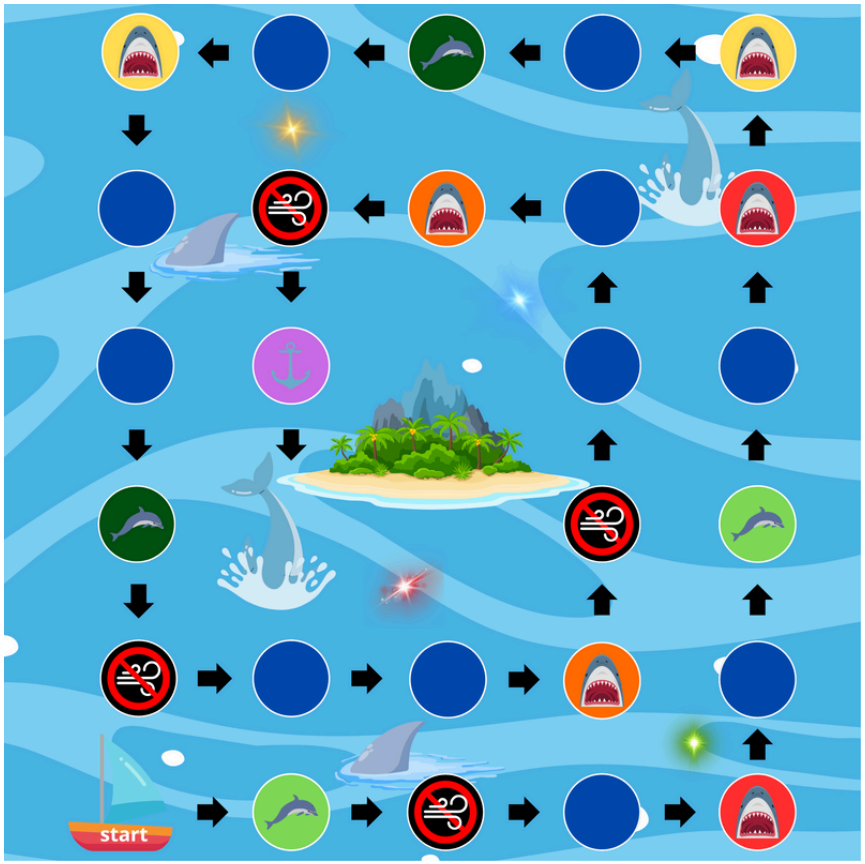
Windstil gebieden: In deze gebieden op het speelveld waait er geen wind. En waar geen wind staat, kan er niet gezeild worden. De stappen op het kaartje met de vraag hebben hier geen invloed dus de pion blijft voor een beurt op zijn plek staan.

Ontwerpkeuzes: Voor de achtergrondskleur van dit vak is gekozen voor zwart omdat dit symbool staat voor leegte. In dit geval voor de afwezigheid van wind. Het rode bord met de schuine streep is geïnspireerd op de verkeersborden die aangeven dat iets er niet is of mag zijn. Het wind-icoontje in het midden is wit van kleur omdat wind niet te zien is voor het menselijk oog en wit technisch gezien helemaal geen kleur is.

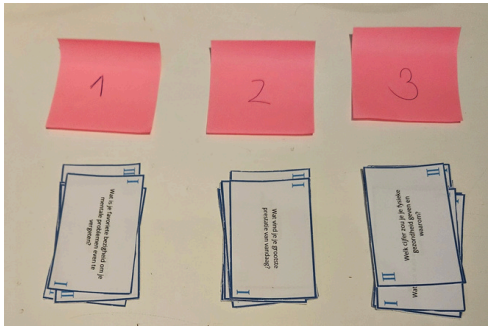
Het anker-icoon: Dit vak geeft aan dat je nog een stap moet voordat je bij het einddoel aangekomen bent. Je kunt dan gerust je anker uitgooien en het strand van het tropische eiland betreden.

Ontwerpkeuzes: Voor het anker-icoon is gekozen voor paars als achtergrondkleur om een duidelijke onderscheiding te maken ten opzichte van de andere kleuren. Paars is geen tint van rood, oranje, geel en groen dus valt goed op tussen deze kleuren. In de rest van het ontwerp komt paars ook niet voor.

Op de achtergrond van het spelbord zijn de haaien, de dolfijnen en de lichtkogels te zien zodat de spelers al een voorproefje krijgen te zien van waarmee ze allemaal te maken krijgen in dit spel.



Figuur 4: Gek van mezelf door Vet gezellig games.



Figuur 5: Card sorting voor de niveau's van de vragen.

De kaarten met vragen

Voor dit spel zijn er kaarten met daarop vragen over mentale gezondheid om een gesprek te starten over dit onderwerp. Het type vragen die hierop staan zijn gebaseerd op een succesvol bestaand spel dat ook gesprekken probeert te starten over mentale klachten genaamd: Gek van mezelf gemaakt door "Vet gezellig games"**(figuur 4).**

De niveau's van de vragen en dus ook het aantal stappen die je ermee vooruit kan op het spelbord zijn bepaald door de doelgroep middels een test volgens het principe "card sorting"(**figuur 5)** waarbij de tester de vragen een voor een langsgaat en ze vervolgens verdeelt onder de kopjes: niveau 1, niveau 2 of niveau 3. Bij het formuleren van de vragen is er op gelet dat hoe meer subvragen zoals "waardoor was dit" en " wat deed dit met je?", hoe hoger het nieveau is. Dit omdat de speler door dit soort subvragen steeds meer over de situatie moet vertellen en zich hierdoor steeds een stukje kwetsbaarder opstelt.

CONCLUSIE

Naar verwachting is dit project nog steeds relevant in de toekomst aangezien mentale gezondheid onder studenten een vaker terugkerend probleem is. Tijdens het interviewen van verschillende jongeren over dit onderwerp, gaven zij aan dat dit probleem lastig te verhelpen is omdat iedereen andere klachten ervaart en deze ook bij ieder door verschillende redenen opgeroepen worden. Elke student gaat op zijn eigen manier met zijn moeilijkheden om. Om deze reden is het niet zo dat er één oplossing is voor het gehele probleem.

Er zijn ook studenten die hebben aangegeven dat ze geen behoefte hebben aan een oplossing, maar eerder aan een mogelijkheid om hun gevoelens te uiten, een luisterend oor dat geen oordeel vormt over de ernst en heftigheid van hun problemen. Studenten geven vaak aan dat mensen die hen proberen te helpen, gelijk met een oplossing voor dat specifieke probleem komen die wellicht helemaal niet werkt voor de persoon in kwestie.

Het antwoord op de geformuleerde onderzoeksvraag: Hoe kunnen de mentale problemen van studenten bespreekbaar worden gemaakt middels gamification? is: Door een gezelschapspel te ontwerpen dat de sfeer in de groep ten goede komt, een funfactor heeft in de mechanics en de eigenwaardes van de spelers respecteert.

DISCUSSIE

Kijkend naar de methode die gebruikt is om dit onderzoek uit te voeren valt op dat er onder de test personen weinig variatie is qua opleiding die de studenten op dat moment volgen. Om echt goed te kunnen testen of de bevindingen overeenkomen zal er getest worden met testpersonen die breed varieren in opleiding die zodat er ook gekeken kan worden of het verschil in opleiding misschien kan bijdragen aan de kijk op het onderwerp.

In de toekomst zou dit onderzoek uitgebreid kunnen worden en toegepast kunnen worden op studenten en leerlingen van een bredere leeftijdsklasse. Het kampen met mentale problemen is immers niet leeftijdsgebonden en kan iedereen overkomen.

Naar verwachting is dit project nog steeds relevant in de toekomst aangezien het onderwerp mentale gezondheid een steeds vaker terugkomend onderwerp is onder studenten. Met de toenemende zorg over de toekomst door de huidige staat van de wereld waarin we leven en de ernst van de gevolgen daarvan, kunnen we ervan uitgaan dat deze problemen in de toekomst nog steeds met zekere mate aanwezig zijn.

REFERENTIES

[1] RIVM, „mentale gezondheid jongeren," 18 maart 2024. [Online]. Available: https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid#:~:text=Denk%20aan%20geaardheid%2C%20relaties%20met,klachten%20hebben%20of%20eenzaam%20zijn..[Geopend 27 maart 2024].

[2] studentenzorgwijzer, „Eenzaamheid," 4 oktober 2022. [Online]. Available: https://studentenzorgwijzer.nl/eenzaam/. [Geopend 12 maart 2024].

[3] Kenniscentrum, „Advies van jongeren: Maak mentale gezondheid bespreekbaar," 6 februari 2023. [Online]. Available: https://kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/advies-jongeren-mentale-gezondheid-bespreekbaar/. [Geopend 3 april 2024].

[4] www.thuisarts.nl, „Ik heb psychische klachten. Hoe ga ik daarmee om?," 15 mei 2018. [Online]. Available: https://www.thuisarts.nl/hulp-bij-psychische-klachten-bij-volwassenen/ik-heb-psychische-klachten-hoe-ga-ik-daar-mee-om.[Geopend 14 maart 2024].

[5] Wikihow, „Je eigen bordspel maken," 9 oktober 2022. [Online]. Available: https://nl.wikihow.com/Je-eigen-bordspel-maken. [Geopend 7 maart 2024].

[6] kenniscentrum kinder- en jeugd psychiatrie, „Advies van jongeren: Maak mentale gezondheid bespreekbaar," 2 februari 2023. [Online]. Available: https://kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/advies-jongeren-mentale-gezondheid-bespreekbaar/. [Geopend 17 mei 2024].

[7] Nederlands jeugdinstituut, „Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen Best practices verzameld," 11 november 2023. [Online]. Available: https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-05/Betere-hulp-aan-mbo-studenten-met-psychische-problemen_bestand.pdf. [Geopend 9 maart 2024].

[8] ministerie van sociale zaken en werkgelegenheid, „Kaartspel helpt mbo-studenten te praten over mentale klachten," 5 oktober 2023. [Online]. Available: https://www.arboportaal.nl/actueel/nieuws/2023/10/5/kaartspel-helpt-mbo-studenten-te-praten-over-mentale-klachten. [Geopend 3 mei 2024].

[9] open universiteit, „Mentale problemen binnen universiteiten: vertel ik het wel of niet?," 21 september 2023. [Online]. Available: https://www.ou.nl/-/mentale-problemen-binnen-universiteiten-vertel-ik-het-of-niet. [Geopend 5 juni 2024].

[10] A. Boerema, „Mentale gezondheid van jongeren," 7 september 2022. [Online]. Available: https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/28615896/Mental_Health_Of_Young_People.pdf. [Geopend 10 april 2024].