



Wat?

Serious game gericht op het versterken van de geestelijke gezondheid bij jongeren

Voor wie?

Jongeren tussen 12 en 16 jaar

Hoe?

Als speler volg je vier verschillende personages tijdens hun bezoek aan het Silver festival. Doorheen het festival bepaal jij hoe ze denken, zich voelen en gedragen. Zo bepaal je het verloop van hun dag.

INHOUD

Doel

Silver wil jongeren versterken in twee vaardigheden:

1. Het herkennen en aanpakken van **denkgewoontes**
2. Het herkennen, begrijpen en omgaan met **emoties**

Er is ook aandacht voor probleemoplossend vermogen en sociale vaardigheden.

Met Silver leer je niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten.

Spelverloop

In het spel zijn er vier personages die je kan volgen: **Adam, Nora, Ben** en **Lotte**.

Elk hebben ze een eigen persoonlijkheid en voorkeuren.

Ze begeven zich op het **Silver festival** doorheen verschillende werelden waarin ze te maken krijgen met een aantal uitdagende situaties.

Als speler kies je wat ze op die momenten **denken, voelen en doen**. Die keuzes bepalen het verdere verloop van de game.

Cognitieve gedragspsychologie: De basis van Silver

De rode draad door Silver is het **G-schema**:

- **Gedachten, Gevoelens** en **Gedrag** staan steeds in verband met elkaar.
- Het bepaalt hoe je met gebeurtenissen rondom jou omgaat.
- Je hebt een aantal kerngedachten over jezelf, anderen en de omgeving, waardoor je met een persoonlijke bril naar de wereld kijkt.
- Silver helpt je om te begrijpen op welke manieren je naar situaties kan kijken, zodat je jezelf en anderen beter kan leren begrijpen.



Silver op school

Scholen kunnen met Silver aan de slag gaan in de klas. Hiervoor is een gratis **educatief pakket** beschikbaar. Het educatief pakket bevat uitleg over:

- Het doel, de werking en gameplay van Silver
- Uitleg over het G-schema
- Een voorstel voor lesaanpak



Hoe kan je Silver gebruiken?

- Silver is **gratis** te downloaden in de app stores voor **iOS** en **Android** en wordt gespeeld op een **smartphone** of **tablet**.
- Op de website **silvergame.be** is een handig overzicht te vinden over Silver, met een downloadlink voor de game, en je kan er het educatief pakket gratis downloaden.
- Er is ook een **vormingsaanbod** over Silver beschikbaar, meer informatie hierover kan je ook vinden op de website.



Advies en vorming

Ben je bezorgd om een leerling die aan zelfmoord denkt en heb je nood aan meer informatie? Check dan zeker:

- Onze richtlijnen: zelfmoord1813.be/richtlijnen
- Ons vormingsaanbod: zelfmoord1813.be/vormingen
- De suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg
- ASPHA - de advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners

Over Silver

Silver werd ontwikkeld door het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)**, in samenwerking met **CREATE.eu**, met steun van de Vlaamse regering.

De theoretische inhoud van Silver is gebaseerd op de **cognitieve gedragstherapie**. Met behulp van Silver is het doel om preventief te werken bij **alle jongeren**, door hen weerbaarder te maken en hen enkele essentiële vaardigheden met betrekking tot hun mentale gezondheid aan te leren of te versterken.