

# Ijsbreker

## Twee waarheden en een leugen

**Duur:** +/-10 min

**Vraag de deelnemers om drie uitspraken over zichzelf te bedenken en op te schrijven:**

- Twee waarheden: twee dingen over jezelf die echt waar zijn.
- Eén leugen: iets wat niet waar is, maar geloofwaardig klinkt.

**Voorbeeld:**

- Ik spreek vloeiend vier talen (waarheid)
- Ik zit op dansles (leugen)
- Ik heb een tweelingbroer (waarheid)

Vraag de deelnemers om in wisselende tweetallen door de ruimte te lopen en hun drie uitspraken aan elkaar voor te leggen. Welke uitspraken zijn waar, en welke is de leugen? Zorg ervoor dat iedere deelnemer ten minste twee andere deelnemers heeft gesproken.

In een kleine groep kun je ervoor kiezen om de uitspraken van iedere deelnemer in de groep te bespreken, en samen te raden wat de leugen is.

# Ijsbreker

## Stellingen

**Duur: +/-10 min**

- Trap af met een aantal stellingen om verbinding en een open sfeer in de groep te creëren.
- Lees steeds een stelling voor.
- Vraag deelnemers om hun hand op te steken wanneer ze zich herkennen in de stelling. Of te gaan staan. Of naar een bepaalde kant van de ruimte te lopen.

### **Voorbeeld:**

- 'Ik heb meer dan een half uur moeten reizen om hier te komen'
- 'Toen ik op weg was naar dit gesprek, voelde ik dat ik het spannend vond'
- 'Ik ken niemand van de deelnemers die hier aanwezig zijn'
- 'Ik heb vaker meegedaan met een gesprek over mentale gezondheid'

Natuurlijk kun je ook andere stellingen bedenken, die passen bij de groep. En waar passend kun je een aantal deelnemers vragen om toelichting.

## Mentale gezondheidsbingo

Duur: +/-10 min

**Met deze mentale gezondheidsbingo creëer je onderlinge verbinding door op zoek te gaan naar gedeelde ervaringen.**

- Print de bingokaart met mentale gezondheidsuitspraken uit. Je kunt natuurlijk ook kaarten met eigen uitspraken maken.
- Vraag de deelnemers een van de uitspraken te kiezen, door de ruimte te lopen en op zoek te gaan naar iemand bij wie die uitspraak past.
- Gevonden? Zet de naam van de betreffende persoon in het vakje. Ga dan op zoek naar een deelnemer die zich herkent in de volgende uitspraak.
- Wie als eerste bij iedere uitspraak een deelnemer gevonden heeft - BINGO! - wint.