





**Stap 1:** teken een ladder met 15 treden (je kunt ook dit document printen). Zoek een dobbelsteen en een pion en plaats de pion in het midden van je ladder.

**Stap 2:** je stapt zo in de schoenen van een volwassene. (M/V/X) . Kies een leeftijd tussen de 18 en de 65 jaar en een naam.

**Stap 3:** Je gooit per levensgebied. De dobbelsteen bepaalt de situatie waarin jouw persoon belandt. Bedenk of bespreek online of met 1,5 meter afstand van anderen hoe die achtereenvolgende situaties invloed kunnen hebben op de levenskwaliteit van jouw persoon; hoeveel stapjes gaat iemand voor- of achteruit op de levensweg? Kies tussen één of twee stapjes voor of achteruit óf blijven staan (geen invloed) en verplaats je pion. Klik op de blauwe teksten voor een verwijzing naar online tips, informatie of een denkrichting voor je antwoord.

Leefgebied volgens Krachtwerk (2017)	Je gooit 1	Je gooit 2	Je gooit 3	Je gooit 4	Je gooit 5	Je gooit 6
<b>Wonen</b> 	Je woont in een gehorig rijtjeshuis.	Je woont in een flat met een balkonnetje.	<u>Je hebt geen vaste woon- of verblijfplaats.</u>	Je woont in een instelling waar je dagelijks ondersteund wordt.	Je woont in een vrijstaand huis met een zwembad in de tuin.	Je woont in een rijtjeshuis, de belangrijkste voorzieningen zijn om de hoek.
<b>Geld en inkomen</b> 	Je bent tevreden met je inkomen en je hebt een financiële reserve.	Je hebt een laag inkomen en nét genoeg om je hoofd boven water te houden.	<u>Je bent ZZP'er en ontvangt een tegemoetkoming van de overheid. Je bent goed op de hoogte van de voorwaarden.</u>	<u>Je hebt een uitkering op basis-niveau en een flinke schuld. Gelukkig laten ze je nu even met rust.</u>	Financiën zijn niet je sterkste kant. Je hebt af en toe iemand nodig die met je meekijkt, maar dat gaat nu niet.	Je bent tevreden met het geld dat je te besteden hebt en had laatste bovendien een financiële meevaller.
<b>Veiligheid</b> 	<u>Iemand uit jouw huishouden is gespannen en reageert zich fysiek af op het meubilair.</u>	Je merkt dat mensen zich tegenwoordig niet meer aan 1,5 meter afstand houden. Dat geeft je stress, vooral in de supermarkt.	<u>Je voelt je gestrest en voelt de voortdurende neiging om iemand te slaan.</u>	Af en toe bekruipt je het gevoel dat de overheid met een vooropgezet plan alle vrijheden beperkt.	Je hebt vertrouwen in de mensen om je heen en in de besluiten van de overheid.	<u>Je bent mantelzorger en de stress wordt je de laatste tijd teveel. Je kunt de zorg bijna niet meer aan.</u>
<b>Gezondheid en zelfzorg</b> 	<u>Je hebt al moeite je gewicht in balans te houden, maar deze dagen is het wel héél moeilijk om niet te gaan snacken.</u>	<u>Je bent iedere dag twee keer gaan wandelen. Het houdt je een beetje in conditie en af en toe haakt de buurvrouw aan waardoor je elkaar beter leert kennen.</u>	<u>Je hoort bij de kwetsbare groepen, omdat je een chronische aandoening hebt.</u>	<u>Je voelt je lichamelijk niet ziek, maar in je hoofd is het niet te doen.</u>	Je komt binnenkort in aanmerking voor vaccinatie tegen corona. In de media hoor je allerlei verontrustende verhalen, je twijfelt of je je moet laten vaccineren.	<u>Je bent erg ziek. Je hebt het benauwd en het gevoel dat er steeds messen in je rug worden gezet, zeer pijnlijk</u>

<b>Werk en leren</b>	<u>Je hebt moeite om alles rondom Corona goed te begrijpen.</u>	<u>Je hebt een baan met een vast inkomen die je online prima voort kunt zetten.</u>	<u>Je kreeg nooit veel waardering voor jouw werk, maar eindelijk begrijpen anderen hoe cruciaal jouw baan is.</u>	<u>Je bent opgeleid als verpleegkundige, maar kwam nooit aan een baan, nu mag je weer komen werken.</u>	<u>Je werkt thuis en hebt je werkomgeving aangepast met een stoel van je werk en ene groter beeldscherm (zodat je minder last hebt van je lijf).</u>	<u>Je hebt een contactberoep en hebt het afgelopen jaar af en toe je werk niet kunnen uitvoeren vanwege lock-downs. Op dit moment mag je weer aan de slag.</u>
<b>Vrije tijd</b>	<u>Je zou op vakantie gaan naar Turkije. De reis wordt geannuleerd. Het is maar de vraag of je je geld terugkrijgt.</u>	<u>Je bent blij dat je een huisdier hebt en zodoende geregeld naar buiten kunt om een frisse neus te halen.</u>	<u>Je hebt maanden gerepeteerd voor dat concert dat je met je band zou geven. Vanwege corona is ook dat afgelast.</u>	<u>Je houdt normaalgesproken van bewegen. Hardlopen en workouts... Met wat passen en meten kan dat gewoon doorgaan.</u>	<u>Je bent een creatief en bedenkt tijdens de lock-down iedere dag weer iets leuks om te doen. Je verveelt je geen moment.</u>	<u>Je bent gewend aan drukte om je heen. Altijd volk over de vloer. Je bent nu online overal te vinden, maar dat is toch een stuk minder leuk.</u>
<b>Familie, vrienden en bekenden</b>	<u>Jouw broer heeft een verstandelijke beperking. Hij woont in een instelling. Gisteren kreeg je het bericht dat iemand op zijn groep positief getetst is.</u>	<u>Je vrienden houden de moed erin. Via whatsapp sturen jullie elkaar grappen en hilarische gifjes.</u>	<u>Je paste elke week op kinderen van vrienden, maar dat mag niet meer. Je mist ze.</u>	<u>Je hebt de laatste tijd niet veel verschillende mensen gezien vanwege alle maatregelen. Maar met de mensen die je wel zag is de relatie veel beter geworden.</u>	<u>Je bent niet handig met social media en je telefoon is uit het jaar nul. Je voelt je eenzaam. Alsof je er niet meer bij hoort.</u>	<u>Je hebt net je eerste online-vrijdagmiddagborrel gehad. Het was even wennen, maar eigenlijk best heel gezellig.</u>
<b>Partner, kinderen en opvoeding</b>	<u>De kinderen zijn thuis. Ze zijn stierlijk vervelend, willen alleen maar gamen en er is elke dag fikse ruzie.</u>	<u>Je partner hoest en voelt zich ziek, je maakt je zorgen.</u>	<u>Je bent neerslachtig en geïrriteerd naar de mensen in je omgeving.</u>	<u>Je hebt een strak regime tijdens de zelf-quarantaine. Je huisgenoten worden er urenlang van.</u>	<u>Jullie doen het best goed samen. Er is tijdens de zelf-quarantaine een regelmaat die jullie samen hebben afgesproken.</u>	<u>Je hebt geen partner en geen kinderen, je voelde je eenzaam je voelde je eenzaam, dus creëerde je samen met twee andere alleenstaanden een tijdelijk huishouden.</u>
<b>Zingeving</b>	<u>De mindfulness-training gaat al wekenlang niet door.</u>	<u>Je voelt je heerlijk. Je hoeft de deur niet uit. Het leven is overzichtelijk en je voelt je kalm.</u>	<u>Je vraagt je af waarom je nog leeft. Niets wat voor jou belangrijk is gaat nu door.</u>	<u>Onverwacht heeft je leven méér zin gekregen. Je bent van grote betekenis voor kwetsbare mensen in jouw buurt.</u>	<u>Ondanks dat de religieuze ontmoetingen niet meer doorgaan, vind je veel troost in de online vieringen.</u>	<u>Je houdt van stappen met vrienden, daar leef je de hele week naartoe. En nu? Netflixen op de bank.</u>

## Bronnen:

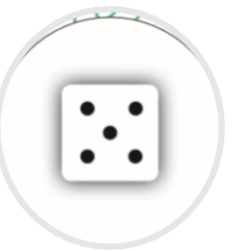
- [impuls-onderzoekscentrum.nl](https://impuls-onderzoekscentrum.nl)
- [nrc.nl](https://nrc.nl)
- [zpp-nederland.nl](https://zpp-nederland.nl)
- [socialevrraagstukken.nl](https://socialevrraagstukken.nl)
- [movisie.nl](https://movisie.nl)
- [wijzijmind.nl/corona](https://wijzijmind.nl/corona)
- [abc.net.au](https://abc.net.au)
- [voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)
- [rthieuws.nl](https://rthieuws.nl)
- [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)
- [rivm.nl](https://rivm.nl)
- [Vimeo.nl](https://Vimeo.nl)
- [Rijksoverheid.nl](https://Rijksoverheid.nl)
- [RtZ.nl](https://RtZ.nl)
- [Consumentenbond.nl](https://Consumentenbond.nl)
- [Youtube.nl](https://YouTube.nl)
- [Nij.nl](https://Nij.nl)
- [113.nl](https://113.nl)
- [Rodekruis.nl](https://Rodekruis.nl)
- 

## **Speciale editie #2 | voorjaar 2021**

### **COLOFON**

Spelidee en -ontwikkeling: Carinda  
Jansen

Tekst: Carinda Jansen, Lisette  
Oliemeulen en Janneke Lakerveld



[www.KansenKeren.nl](https://www.KansenKeren.nl)

