**Wanneer je thuiskomt**

Altijd eerst

“Je slaagt de deur achter je dicht, duwt je schoenen aan de kant en wandelt naar binnen.”

En dan random een van deze opties.

**Hoge mood (+75)**

1. Er is niemand thuis als je binnen komt. Dus neem je eet je een appel en gaat naar je kamer. (geen effect)
2. Je komt goed gezind thuis en je ouders vragen hoe je dag geweest is.
3. *“Goed” antwoord je een beetje tegen je zin. Je hebt geen zin in een gesprek dus ga je meteen naar je kamer. Tijdens het eten vragen je ouders nog eens hoe je dag was.*
   1. *“Goed” zeg je nog eens waarna je een nieuwe hap neemt. (geen effect)*
   2. *Je verteld tijdens het eten over je dag en je hebt een leuke gesprek met je ouders. (+5 mood)*
4. *“Heel goed” zeg je tegen je vader. Je ouders komen net terug van de supermarkt en je vertelt wat over je dag terwijl je helpt met het uitladen van de boodschappen. Daarna ga je naar je kamer. (+5 mood)*
5. *Je zegt niets en meteen naar je kamer. Je hoort even later iemand op je deur kloppen “Is alles ok?” hoor je je moeder vragen.* 
   1. *“Ja” zeg je droog terug. “Hier ga ik het mee moeten doen vandaag” besluit je moeder en ze gaat weer naar beneden. (-5 mood)*
   2. *“Ja hoor, gewoon niets speciaals gebeurd vandaag.” Je moeder gaat terug naar beneden. (geen effect)*

**Middel matige mood (75->40)**

1. Wanneer je thuiskomt zien je ouders meteen dat je niet helemaal jezelf bent. En vragen wat er is. “Niets” is je korte antwoord en je gaat snel naar je kamer om verder geen gesprek te hoeven hebben. (-5 mood)
2. Wanneer je thuiskomt merk je zelfs niet dat je oma op bezoek is, je gaat gewoon meteen naar je kamer zonder iets te zeggen. Even later hoor je iemand op de deur kloppen “Oma is hier, kom je even hallo zeggen?”
3. *“Ja hoor, ik kom direct”, zeg je. Even later ga je naar beneden om hallo te zeggen tegen je oma. Ze ziet dat je er een beetje triest uitziet. “Wat is er?” vraagt ze.*
4. *“Het was een moeilijke dag, meer niet.” Zeg je. “Ooh zulke dagen heb je nu eenmaal” zegt je oma. Je neemt een koekje en gaat weer naar je kamer. (-5 mood)*
5. *Je zegt helemaal niets en gaat weer naar je kamer. “Tja, kleine kindjes worden groot” zegt je oma al lachend tegen je ouders. (geen effect)*
6. *Je verteld hen wat er gebeurt is de voorbije dagen. Iedereen luistert aandachtig tot je je hele verhaal hebt gedaan, je moeder komt naast je zitten en slaagt haar arm om je. “We zullen samen naar een oplossing zoeken” stelt ze voor, en je kan enkel nog knikken. Je verhaal doen was moeilijk maar je weet dat dit de juiste beslissing was. (tekstje over waar je terecht kan, moet ik met Arthur is kijken wat hij al gevonden heeft en op de website wilt zetten.)*
7. *“Nee, te veel werk” zeg je.* 
   1. *Je hoort beneden iedereen dag zeggen tegen je oma en daarna hoor je de voordeur dichtslaan. Niet veel later roept je moeder je. Ze is wat boos op je omdat je zelfs niet even de moeite gedaan hebt om gewoon “hallo” te komen zeggen.* 
      1. *Je zegt dat je het zelf ook ze een beetje jammer vind. En belooft later even op bezoek te gaan bij je oma. (geen effect)*
      2. *“Ik had gewoon te veel werk” zeg je. En je negeert je moeder verder. (-5 mood)*
8. *Je zegt helemaal niets. Ook de tweede keer zeg je helemaal niets, je moeder klinkt boos wanneer ze even later voor de derde keer komt vragen of je niet even naar beneden komt.*
   1. *Je zegt nog steeds niets, ook al weet je dat je moeder daar helemaal niet blij mee gaat zijn. (-5 mood)*
   2. *Je gaat toch maar even naar beneden. Je zegt even hallo en eet een koekje. Daarna ga je snel weer naar boven. (geen effect)*

**Lage mood (-40)**

1. Voor de zoveelste dag op rij ga je zonder iets te zeggen meteen naar je kamer en tijdens het eten kijk je maar lusteloos naar je bord. Je ouders merken dat er iets niet klopt en vragen nog maar eens wat. Maar je antwoord niet. Je gaat gewoon meteen weer naar je kamer. Je ouders zijn erg ongerust en je vader klopt op de deur van je kamer en vraagt nog maar eens wat er is.
   1. Je zegt weer niks. Je durft het niet te zeggen, je gaat naar je kamer en staart uit de raam. Je probeert je tranen te bedwingen maar het gaat niet. Je kan niet meer.
      1. Je vader hoort je zachtjes wenen en stapt de kamer binnen. Je merkt pas dat ze er is als je een arm om je heen voelt. Je vader zegt niks, maar houd je gewoon vast. Je voelt jezelf blij worden, en voor je het weet doe je je verhaal. Je vader luistert gewoon, maar je voelt dat hij alles voor je zal doen om je te helpen.
         1. De volgende dag ga je met je ouders naar de politie om je verhaal te doen. Daarna nemen ze je mee naar een van die leuke plekjes waar jullie vroeger vaak naartoe ging, en voor het eerst in een lange tijd voel je je gewoon blij en gelukkig. (Maar dat is niet genoeg. hier nog iets over therapie ofzo, maar dat zoek ik later op)
      2. Je hoort je vader weer naar beneden gaan. En voelt je zo alleen. Je laat je tranen de vrije loop gaan. Wanneer je even later naar beneden gaat voor het avond eten zien je ouders dat er iets niet klopt. Ze zijn zo bezorgd om je en zonder nog verder aan het eten te denken slaan ze hun armen om je heen om vragen je wat er is. Je voelt plots toch de kracht om het te vertellen en je verteld over de dingen die je de laatste dagen hebt meegemaakt.
         1. De volgende dag ga je met je ouders naar de politie om je verhaal te doen. Daarna nemen ze je mee naar een van die leuke plekjes waar jullie vroeger vaak naartoe ging, en voor het eerst in een lange tijd voel je je gewoon blij en gelukkig. (Maar dat is niet genoeg. hier nog iets over therapie ofzo, maar dat zoek ik later op)
   2. Je doet je verhaal. Je ouders kunnen niets anders doen dan luisteren. En daarna doen ze alles wat ze kunnen om je te helpen. (gaat naar puntje 1 hierboven, je ouders gaan met je naar de politie