



# QUINQUE

herstelgericht krachtenspel

## WAAROM QUINQUE

Quinque, wat in het Latijn vijf betekent, verwijst naar de vijf krachten van de SRH-methodiek (de basisopleiding Sociaal Relatieel Handelen van de Nederlandse Rinogroep). Deze methodiek is gebaseerd op de herstelvisie. Binnen deze visie staat de persoon in alle opzichten centraal met aandacht voor eigen krachten en mogelijkheden. De herstelvisie is gericht op hoop en groei.

Na een SRH-opleiding, kwam een medewerker op het idee een spel te bedenken voor een ruim publiek. Dat spel werd verder uitgewerkt en ontwikkeld door de medewerkers en revalidanten van het Centrum voor Psychische Revalidatie Inghelburch. De samensmelting van ideeën vanuit therapeutische hoek en de ervaringen van de revalidanten vormden hiervoor een belangrijke basis.

## DE VIJF KRACHTEN

Het spel is gebaseerd op de vijf krachten van de SRH-methodiek.

**IK BEN** Je persoonseigenschappen en -kwaliteiten.

Wat maakt van jou de persoon die je bent? Hoe zouden vrienden je omschrijven? Bv. humoristisch, sociaal, behulpzaam, spontaan.

**IK KAN** Je talenten en vaardigheden die je van nature hebt of die je hebt aangeleerd.

Waar ben je goed in? Wat zou jij aan andere mensen kunnen leren? Waar ben je fier op? Welke zaken doe je op automatische piloot? Bv. koken, foto's bewerken, dansen, uitstapjes organiseren, knutselen, kamperen, muziekinstrument bespelen, een gesprek aanknopen.

**IK WEET** Je persoonlijke kennis en levenservaring, je eigen opvattingen en zelfkennis.

Wat heb je geleerd uit het verleden? Welke zaken zou je anders doen mocht je de kans krijgen? Welke waarden heb je van je ouders geleerd en zijn nog steeds belangrijk voor je? Bv. Ik heb geleerd om hulp in te roepen, in mijn opvoeding leerde ik steeds gehoorzaam te zijn, ik wil me in de toekomst niet meer zo afhankelijk opstellen.

**IK HEB** Je persoonlijk netwerk en steunbronnen.

Wie of wat betekent een steun of last in jouw omgeving? Wie of wat biedt jou houvast? Bv. in mijn sportclub ontmoet ik veel vrienden, ik voel me onveilig in mijn buurt, mijn therapeut geeft me steun, mijn ouders kunnen me moeilijk loslaten, mijn huisdier biedt me troost.

**IK WIL** Je dromen, je wensen, je ambities, je doelen.

Wat geeft je energie? Wat is je passie? Waar droom je van? Het kan hierbij over korte termijn doelen gaan of over grotere dromen op langere termijn. Bv. als ik kon toveren verbouw ik mijn huis, binnen 6 maand wil ik alleen gaan wonen, ik wil 3 keer per week een wandeling maken, ik droom ervan om een wereldreis te maken, ik wens dat ik wat minder perfectionistisch zou zijn.

Quinque is een herstelgericht krachtenspel. Naast persoonlijke kwaliteiten, ervaringen, wensen, dromen, talenten en vaardigheden is er aandacht voor de krachten van het netwerk. Het spel doet tevens stilstaan bij de dagelijkse moeilijkheden op heel wat levensdomeinen. Door het inzetten van krachten worden deze moeilijkheden aangepakt.

Quinque is dus een krachtig therapeutisch middel om spelers hun sterktes te laten ontdekken, hen in hun kracht te plaatsen en deze verder te laten ontwikkelen. Het leert de speler om de eigen regie over zijn leven te herwinnen.

## DOEL VAN HET SPEL

Het met elkaar op weg zijn in het spel is belangrijker dan met alle pionnen de centrale vijfhoek van het spelbord te bereiken. Het komt erop aan om onderweg zoveel mogelijk uitdagingen aan te gaan. Door zelfreflectie of feedback van medespelers, krijgt de speler zicht op de eigen krachten en die van anderen. Het ontdekken en aanboren van die krachten vormen het doel van het spel.

## SPELMATERIAAL

1 spelbord	1 handleiding
40 Quinquepionnen	56 ik weet-kaarten
1 kleurendobbelsteen	56 ik ben-kaarten
1 cijferdobbelsteen	90 valkuilkaarten
1 blocnote met de krachtenbalans	10 memorykaarten
1 blocnote met de krachtenfiche	

Kleef ter voorbereiding de nodige stickers op de Quinquepionnen (-+x0000+), de kleurendobbelsteen (00000) en de cijferdobbelsteen (0000).

## VOORBEREIDING SPEL

- Leg het spelbord in het midden van de tafel. Het spelbord bestaat uit 5 gekleurde 'krachtenpaden' die elk een kracht voorstellen.
- Geef aan iedere speler een *memorykaart*, een *krachtenfiche*, een *krachtenbalans* en een balpen.
- Leg de *ik ben-kaarten*, de *ik weet-kaarten* en de *valkuilkaarten* naast het spelbord met de kleurzijde naar boven.
- Elke speler kiest 5 gelijke *pionnen*. Zet telkens één pion voor het eerste vakje van elk krachtenpad. Ben je bijvoorbeeld met zes spelers, dan staan er rond het begin van elk krachtenpad 6 verschillende pionnen. Er staan dus in het totaal 30 pionnen op het spelbord.
- Bepaal zelf welke speler mag starten. Het spel verloopt in wijzerzin.
- De *valkuilkaarten* zijn ingedeeld in 7 thema's. Beslis of er met alle *valkuilkaarten* wordt gespeeld of selecteer één of meerdere thema's.



werk



gezin en familie



relatie



budget



sociaal netwerk



zelfzorg



psychische gezondheid

## SPELVERLOOP

De startspeler gooit met beide dobbelstenen:

- De *kleurendobbelsteen* toont op welk krachtenpad de pion wordt verplaatst. Er is ook een vijfhoek met alle kleuren voorzien op de dobbelsteen waarbij de speler zelf kan kiezen met welke kracht men aan de slag gaat.
- De *cijferdobbelsteen* bepaalt hoeveel vakjes de pion vooruit wordt verplaatst. Indien er reeds 2 spelers op hetzelfde vakje staan, springt de volgende speler er 1 vakje over.



De speler komt terecht op één van volgende vakjes:

OPDRACHT

De opdrachten zijn verschillend per kleur:

**IK BEN** De speler neemt de drie bovenste kaarten van de stapel *ik ben-kaarten* en bekijkt welke kwaliteit het best bij zichzelf past. De speler verduidelijkt zijn keuze met een voorbeeld. De andere eigenschappen kan de speler uitdelen aan iemand van de groep of indien bij niemand passend terug onderaan de stapel leggen. Ook hier motiveert de speler zijn keuze met een voorbeeld. Na het uitvoeren van de opdracht kan de speler zijn kwaliteit noteren op zijn *krachtenfiche*.

**IK KAN** De andere spelers benoemen een vaardigheid of talent waarvan zij vinden dat de speler die bezit. De speler reageert op hun keuzes.

**IK WEET** De speler neemt de bovenste kaart van de stapel *ik weet-kaarten*. De speler leest de vraag luidop voor en beantwoordt ze. Indien de situatie niet passend is, neemt de speler de volgende kaart.

**IK HEB** De speler neemt zijn *krachtenbalans*. Afhankelijk van op welk vakje de speler staat, vertelt men welke kracht (+) of last (-) in de directe omgeving een grote rol speelt en waarom. De kracht of last wordt genoteerd op de gepaste plaats van de *krachtenbalans*, afhankelijk van hoe zwaar deze doorweegt. Hoe belangrijker de kracht of last, hoe meer deze aan het uiteinde van de *krachtenbalans* wordt geplaatst (zie verder onder 'bijkomende informatie').

**IK WIL** De speler geeft een eigen droom of wens aan door die te tekenen, uit te beelden of kernwoorden te gebruiken. De anderen proberen de droom of wens te raden.

VALKUIL

De speler neemt de bovenste *valkuilkaart* en leest deze luidop. Op deze kaarten

o8

#### SPELBEGELEIDER

Het spel wordt begeleid door een persoon met therapeutische vaardigheden die ervaring heeft in het werken met groepen. De begeleider dient vooraf een aantal keuzes te maken in functie van de groepssamenstelling, de groepsdynamiek en het therapeutisch doel. Hiertoe kunnen de spelregels worden aangepast (zie verder 'tips en suggesties'). Voor aanvang van het spel geeft de spelbegeleider uitleg over de visie, de verschillende krachten en het spelverloop. Hij of zij creëert een veilig klimaat door onder meer afspraken te maken over de manier van communiceren en wat kan worden gedeeld buiten de groep. Tijdens het spel stuurt de begeleider hoe lang iemand aan het woord blijft en op welke manier aan elkaar feedback wordt gegeven. De spelbegeleider zorgt er voor dat iedereen aan het woord komt en kan bijkomende vragen stellen ter verduidelijking.

#### TIPS EN SUGGESTIES

Quinque kan men op verschillende manieren spelen afhankelijk van de behoeften van de groep, de beschikbare tijd of de thematische insteek. Er zijn heel wat mogelijkheden om te variëren en creatief met het spel om te gaan.

Hier zijn alvast enkele suggesties:

- Quinque hoeft men niet steeds met het spelbord te spelen. Een aantal onderdelen lenen zich makkelijk om rond een bepaald thema aan de slag te gaan.
- Met de *ik ben-kaarten* kan er gewerkt worden rond talenten en vaardigheden. Elke speler neemt 4 kaarten, twee die passen bij zichzelf en twee kaarten die men uitdeelt aan personen in de groep. De speler verduidelijkt zijn keuze met een voorbeeld.
- De *krachtenbalans* kan een instrument zijn om zicht te krijgen op de krachten en lasten bij elk van de groepsleden. Er kan gevraagd worden de balans eerst zelf op te maken om daarna met de groep te bespreken.
- De spelbegeleider kan beslissen hoe diep wordt ingegaan op een bepaald thema,

o10

staan moeilijke of uitdagende situaties. De speler denkt eerst zelf na en brengt zijn antwoord in de groep. Kan de speler niets bedenken of is de speler benieuwd naar de creatieve oplossingen van de anderen, dan kunnen anderen mee nadenken over mogelijke antwoorden. Interessante ideeën worden door de speler genoteerd op de *krachtenfiche*.

KLEURWISSEL

De speler gooit opnieuw met de kleurendobbelsteen om met een andere kracht te werken. Op het ander *krachtenpad* mag de pion nogmaals evenveel vakjes vooruit.

ACHTERUIT/VOORUIT

De speler bepaalt zelf of men een stap vooruit of achteruit zet met de pion en voert de bijhorende opdracht of actie uit.

#### BIJKOMENDE INFORMATIE

##### DE KRACHTENFICHE

De *krachtenfiche* geeft de speler de kans eigen notities bij te houden over de opdrachten die zijn uitgevoerd en de verworven inzichten. Indien men het spel op verschillende momenten speelt, kan men de *krachtenfiche* verder aanvullen bij een volgend spel. Zo krijgt de speler zicht op de eigen krachten of de krachten die nog verder kunnen worden ontwikkeld.

##### DE KRACHTENBALANS

Om een gezond psychisch evenwicht te ervaren is er ondermeer een evenwicht nodig tussen krachten en lasten vanuit de omgeving. Het visueel voorstellen van de *krachtenbalans* kan helpen om zicht te krijgen op wat doorweegt in het leven.

Op de *krachtenbalans* noteert de speler doorheen het spel de ervaren krachten en lasten vanuit zijn omgeving en persoonlijk netwerk. Enkele voorbeelden kunnen zijn: ouders, vrienden, een huisdier, een buur, gepaste zorg, aangepaste medicatie, een groepsactiviteit enz. Zo krijgt men op het einde van het spel zicht op de eigen *krachtenbalans*.

zodat hij of zij kan inspelen op het comfort van de spelers, de veiligheid in de groep of de uitdaging om grenzen te verleggen van de spelers. Tevens bepaalt dit ook het tempo van het spel.

- De *valkuilkaarten* zijn per thema voorzien van een symbool. Het spel leent zich dus ook om gespeeld te worden rond één of meerdere thema's die in de groep leven bv. sociaal netwerk of werk. De symbolen maken het makkelijk om de gepaste kaarten voor het spel te selecteren.
- Er is de mogelijkheid om elke speler één of meerdere pasbeurten te geven die men kan inzetten tijdens het spel.
- Het spel kan in meerdere sessies van bv. een uur worden gespeeld.
- Bij de *opdrachtkaarten* kunnen de opdrachten worden aangepast:
  - Bij de kracht 'IK BEN' kan de speler zelf drie kaarten kiezen uit de stapel *ik ben-kaarten* die hem of haar het meest typeert en verduidelijkt dit met een voorbeeld. Een andere mogelijkheid is dat de andere spelers één of meerdere kwaliteiten kiezen die zij linken aan de speler en dit motiveren.
    - Bij de kracht 'IK KAN' kan de speler zelf vertellen over een persoonlijke vaardigheid of talent, waarop de anderen feedback geven.
  - Bij de kracht 'IK WEET' kunnen andere groepsleden hun ervaringen delen als antwoord op de gestelde vraag.
  - Bij de *valkuilkaarten*, *ik ben-kaarten* en *ik weet-kaarten* zijn telkens 4 blanco kaarten toegevoegd. Het is dus mogelijk om zelf zaken aan te vullen zodat het spel nog meer op maat kan worden gespeeld.

Zorg ervoor dat je steeds de laatste *krachtenfiche* of *krachtenbalans* blanco kunt kopiëren. Deze kunnen tevens worden gedownload via [www.inghelburch.be/quinque](http://www.inghelburch.be/quinque).