

Inhoud van het spel

Speldoos

Speelborden – 9 stuks

Pionnen – 6 stuks hersenen

Opdrachtkaarten – 345 stuks

Kanskaarten – 40 stuks

Startkaart – 'een steekje los?'

Fiches – 160 stuks opstekers

Dobbelsteen

Kladblok

Spelregels

Aantal spelers: 2-6

Ideale groepsgrootte: 4 spelers

Opmerking:

waar *hij* staat, kan ook *zij* gelezen worden.

Doel van het spel

Het doel van het spel is: in gesprek gaan over psychische gezondheid en kwaliteit van leven, aan de hand van acht levensthema's.

Het spel kan op diverse manieren ingezet worden:

- * Gebruik het spel als communicatiemiddel tijdens groepsgesprekken (diepgang). Bijvoorbeeld tijdens zelfhulpgroepen of trainingen. Er is veel tijd voor het uitwisselen van gedachten en ervaringen.
- * Speel het spel als educatief gezelschapsspel (gezelligheid). Bijvoorbeeld als je het spel speelt met familie of vrienden. Dit is meer gericht op gezelligheid en competitie. Het is de bedoeling om de snelheid van het spel er in te houden.

Meer informatie over doelen is te lezen op www.eigenwijsspel.nl

Het neerleggen van de speelborden

Voorbeelden van drie opties:

Het totale speelbord (met 8 speelborden en steekje los)

Variatie 1 (steekje los + 3 thema's, in een vierkant)

Variatie 2 (steekje los + 5 thema's, in een rechthoek)



Het totale speelbord



Variatie 1: steekje los + 3 thema's



Variatie 2: steekje los + 5 thema's

Vorbereiding

- * Zorg dat alle spelers een pen hebben.
- * Leg het zwarte speelbord op tafel met daarop de startkaart 'een steekje los?' Overleg met welke thema's/spelborden je het spel wilt spelen. Leg deze speelborden om het zwarte speelbord heen. Je kunt zelf bepalen hoe je de speelborden aan elkaar wilt leggen.
- * Sorteert de opdrachtkaarten op kleur en maak stapels. Deze kun je in het sorteervak in de doos zetten.



- * Overleg wie de spelleider wordt. De spelleider beheert de opdrachtkaartjes en de opstekers. De spelleider leest de kaartjes van de categorieën voor: 'kennisvragen' en 'raad het woord'. De spelleider bewaakt de tijd en begeleidt de groepsgesprekken. De spelleider kan vooraf een selectie maken van de opdracht- en kanskaarten, zodat de vragen aansluiten bij de groep spelers. Als de spelleider alle spelregels goed kent en ervaring heeft met de werkwijze van het spel, kan hij zelf ook meedoen met het spel.
- * Bepaal vooraf het doel van het spel en spreek af wanneer het spel eindigt.
- * Iedere speler kiest een pion en zet deze op het zwarte speelbord neer.
- * Degene die het laagste gooit met de dobbelsteen mag beginnen.



Het zwarte speelbord 'een steekje los?' met daarop de startkaart 'een steekje los?'

Wanneer eindigt het spel?

- Het spel kan op verschillende manieren eindigen. Voordat je met het spel begint maak je een keuze.
- * Bepaal vooraf met alle spelers hoelang het spel wordt gespeeld, bijvoorbeeld 1 uur. Verzamel binnen de afgesproken tijd zo veel mogelijk opstekers. Degene die na een uur de meeste opstekers heeft (ongeacht welke kleurencombinatie), heeft gewonnen.
 - * Verzamel per thema 1 opsteker. De speler die als eerste van ieder thema 1 opsteker heeft, wint het spel.
 - * Vooraf kiezen alle spelers 2 thema's, waarover ze vragen willen beantwoorden. Doel is om per thema 5 opstekers te verzamelen. Degene die het eerst 10 opstekers heeft verzameld (van 2 thema's), heeft gewonnen.

Start van het spel

De spelleider begint met de vraag op de startkaart:
Waar denk je aan bij 'een steekje los'?

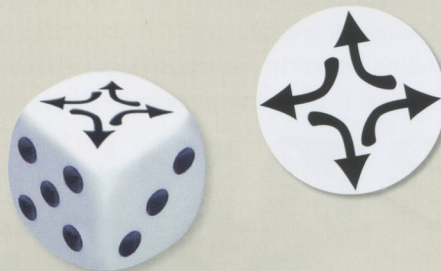
Tip: Als je het spel met mensen speelt die elkaar nog niet (goed) kennen, gebruik je dit startrondje ook als kort voorstelrondje.

Wie ben je? en *Waar denk jij aan bij 'een steekje los'?*



De dobbelsteen

De dobbelsteen bestaat uit de nummers 1 t/m 5 en een kans. Als je de nummers 1 t/m 5 gooit, loop je het aantal ogen dat je hebt gegooid. Gooi je de kans, ga je naar één van de kansvakjes in hetzelfde themaspeelbord en neem een kanskaart.



Kans icoon.

Een speelbeurt

Gooi de dobbelsteen en loop het aantal ogen dat je hebt gegooid. De vakjes zonder pictogram op het zwarte speelbord, tellen niet mee. Voer de opdracht uit die bij het thema en de categorie hoort. Is het vakje bezet, dan zet je een stap extra. Passen mag! Je mag er altijd voor kiezen om een vraag niet te beantwoorden. Dan gaat je beurt voorbij.

Route

Je mag zowel rechtsom als linksom over het speelbord lopen. Je mag ook over de 'doorgetrokken streep'. Je mag op de kruising van een lus altijd van richting veranderen. Als je op de rand van het speelbord komt, mag je wederom je eigen weg kiezen. Je mag naar een ander speelbord, dit hoeft niet aangrenzend te zijn aan het speelbord waar je op staat.

Compleet speelbord met verschillende mogelijkheden voor routes.



Thema's

Het spel bevat de volgende thema's:



Deze kleuren van de thema's komen overeen met de kleuren van de speelborden en de opdrachtkaarten.

Speelbord 'een steekje los?'

Dit is het centrale speelbord van het spel. Hier starten alle spelers. Daarnaast is het een bord om 'pas op de plaats' te maken. Als je bij een thema staat, waar je je niet prettig bij voelt, of bij teveel prikkels, kun je passen, dan ga je terug naar dit speelbord. Je kiest vervolgens zelf wanneer je weer wilt starten en met welk thema je verder wilt.

Categorieën

Het spel bevat de volgende categorieën:



Tekenen of uitbeelden



Raad het woord



Kennisvragen



Levensvragen



Uitspraken



Foto's



Kanskaarten

Opstekers

Als je een vraag goed beantwoord hebt, verdien je een opstecker. Dit fiche heeft dezelfde kleur als de kleur van het thema. Als je 3 opstekers hebt van dezelfde kleur mag je deze inruilen voor een opstecker van een andere kleur.





Tekenen of uitbeelden

In deze categorie mag je kiezen of je de opdracht wilt tekenen of uitbeelden. Als je er voor kiest om de opdracht te tekenen, pak je pen en papier en teken je de opdracht. Als je de opdracht wil uitbeelden, beeld je de opdracht uit zonder geluid te maken. Als het woord geraden wordt, krijgt zowel de speler als degene die het woord geraden heeft een opsteker.



Raad het woord

Spelleider leest de opdrachtkaart voor!*

De spelleider pakt een opdrachtkaart en leest de drie woorden voor. Als je het woord raadt, verdien je een opsteker. Als je het woord niet raadt, mogen de andere spelers antwoord geven. De speler die als eerste het woord raadt, krijgt een opsteker.



Kennisvragen

Spelleider leest de opdrachtkaart voor!*

De spelleider leest de vraag en de antwoordmogelijkheden voor. Als je het goede antwoord geeft, verdien je een opsteker. Als je verkeerd antwoordt, mogen de andere spelers antwoord geven. De speler die het antwoord goed heeft, krijgt de opsteker.

* **Opmerking:** Als de spelleider zelf meespeelt, leest degene die rechts van de spelleider zit, de vraag en de antwoordmogelijkheden voor.



Levensvragen

Beantwoord je de vraag, dan krijg je een opsteker. Bij het thema HULP staan twee soorten vragen, een persoonlijke vraag en een algemene vraag. Je mag zelf kiezen welke vraag je wilt beantwoorden.

- * **Variant diepgang:** alle spelers vertellen over hun ervaring. Zij krijgen dan geen opsteker.
- * **Variant bij gezelschapsspel:** degene die aan de beurt is, schrijft het antwoord op van deze vraag. De andere spelers schrijven op wat ze denken dat het antwoord is van degene die aan de beurt is. Degenen die hetzelfde antwoord hebben, krijgen een opsteker.



Uitspraken

De teksten kunnen zowel stellingen zijn, maar ook vooroordelen, gedachtes of gezegdes. Lees de uitspraak voor. Geef je reactie en vertel wat je gedachten en/of ervaringen zijn bij deze uitspraak. Je krijgt hiervoor een opsteker.

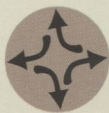
- * **Variant diepgang:** alle spelers geven hun reactie op de uitspraak, zij krijgen geen opsteker.
- * **Variant diepgang:** maak een groepsgesprek rondom deze uitspraak. De spelleider bewaakt de tijd. Maximaal 5 minuten per uitspraak.
- * **Variant gezelschapsspel:** Je schrijft op, of je het eens of oneens bent met de uitspraak. De andere spelers schrijven op wat ze denken dat jij denkt. Degenen die hetzelfde antwoord hebben, krijgen een opsteker.



Foto's

Leg de foto op tafel, zodat iedereen de foto kan zien. Het gaat er niet om dat je zegt wat er op de foto staat. Vertel welke gedachtes, herinneringen of associaties jij hebt bij deze foto (passend bij het thema). Hiervoor ontvang je een opsteker.

- * **Variante diepgang:** alle spelers vertellen hun associaties bij deze foto, maar ontvangen geen opsteker.
- * **Variante gezelschapsspel:** Welke associatie heb jij bij de foto? Elke speler schrijft 1 woord op dat bij hem opkomt. Vergelijk de woorden. De spelers die hetzelfde woord hebben opgeschreven als degene die aan de beurt is, krijgen een opsteker.



Kanskaarten

Als je op een 'kans-vakje' terecht komt of als je Kans gooit met de dobbelsteen mag je een kanskaart pakken. De blije kanskaarten zijn aangeduid met een zonnetje, hiermee kun je opstekers verdienen. Op de verdrietige kanskaarten staat een wolkje, en hiermee kun je opstekers verliezen.



- * **Variante diepgang:** maak de situatie die op het kaartje staat bespreekbaar in de groep.

Speelvarianten

1. Kaartspel

Hierbij zet je de opdrachtkaarten in als communicatiemiddel om diverse thema's bespreekbaar te maken tijdens gespreksgroepen. Je gebruikt hierbij de achterkant van de speelborden.

Vorbereiding

- * Kies vooraf welk thema of thema's je bespreekbaar wilt maken. Bijvoorbeeld: sociale contacten en vrije tijd
- * Kies vooraf welke categorieën je in wilt zetten. Bijvoorbeeld: uitspraken en foto's
- * Het is ook mogelijk om alleen de kanskaarten gebruiken. Bijvoorbeeld: gesplitst in blije en verdrietige kaarten.

Werkwijze

- * Leg het themaspeelbord met de achterkant naar boven op tafel
 - * Leg de opdrachtkaarten met de vragen naar beneden op het speelbord.
 - * Vraag wie als eerste een kaart wil pakken.
 - * Lees voor of laat zien wat op de kaart staat.
 - * Geef je reactie.
- Vervolgens mag de volgende speler een kaart kiezen.

Variante 1: Geef je kaart na beantwoording aan iemand anders en laat degene ook antwoord geven. Degene mag dan een nieuwe kaart pakken en vervolgens weer aan een ander doorgeven.

Variante 2: Als je een reactie hebt gegeven op de vraag, kun je deze bespreekbaar maken met de hele groep.

2. Persoonlijke bewustwording

Kies voor jezelf een thema of een categorie. Leg deze kaartjes op een mooie rustige plek in je huis. Neem elke dag of week een kaartje en gebruik het als inspiratie of bewustwording.

Variante: Koop een mooi schrift voor jezelf en schrijf hierin per thema of per kaartje wat jouw gedachten, ervaringen of associaties zijn.

Meer variaties zijn te lezen op www.eigenwijsspel.nl

Een Steekje Los? Een eigenwijs spel

Het spel voor iedereen die de psychische gezondheid een warm hart toedraagt. Zeker geschikt voor eigenzinnige geesten die ook wel eens een opstekertje kunnen gebruiken. Kies voor diepgang of gezelligheid en zie dat de grote levensthema's, naast een uitdaging, ook tot amusante situaties kunnen leiden...

Heb je vragen over dit spel?

- * Ben je benieuwd naar meer spelvarianten?
- * Of heb je zelf een spelvariant bedacht die je wilt delen?
- * Heb je suggesties voor nieuwe thema's?
- * Wil je ervaringen lezen van andere spelers?
- * Of wil je je eigen ervaringen met dit spel delen?
- * Wil je weten hoe dit spel tot stand gekomen is?
- * Wil je je eigen opdrachtkaartjes maken?
- * Wil je een workshop volgen voor spelleaders?
- * Wil je het spel bestellen?
- * Wil je weten welke kortingsacties er zijn?
- * Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen?
- * Wil je je aanmelden voor de digitale nieuwsbrief?

Ga dan naar de website: www.eigenwijsspel.nl

©2010: Een Steekje Los? Een eigenwijs spel® is een coproductie van Zorgbelang Gelderland en Identity Games

Speltechniek: Team Identity Games, Rotterdam
Grafisch Ontwerp: Jeroen de Jong, Den Haag
Idee en realisatie: Ellen Spanjers, Zorgbelang Gelderland



[WWW.IDENTITYGAMES.NL]



ISBN: 978-90-807080-4-4

Dit spel is financieel mede mogelijk gemaakt door: Skan Fonds, Fonds NutsOhra, Fonds Psychische Gezondheid, Dokter Wittenberg Stichting, Rabobank Foundation, Stichting Voorzorg Utrecht en Zorgbelang Gelderland.

