

# Alles op Tafel?

Spelen met Positieve Gezondheid

*Kennismaken, inzicht geven én in actie komen*

*'Je hebt echt een ander gesprek'*

*'Een origineel spel, het blijft verrassend  
wat er op tafel komt'*

*'Speels, ontspannen en voor je het weet zit je  
over belangrijke onderwerpen te praten'*



*'Positieve Gezondheid gaat over jÓu, over wat  
voor jou belangrijk is en waar jij blij van wordt.  
Met dit spel kom je daar nog meer achter bij jezelf.  
Ik werd van het spelen heel vrolijk!'*

Machteld Huber, grondlegger van het  
gedachtegoed van Positieve Gezondheid



## Alles op Tafel? Spelen met Positieve Gezondheid

**Speltechniek:** Identity Games, Rotterdam

**Grafisch ontwerp:** Jeroen de Jong, Den Haag

**Idee en realisatie:** Ellen Spanjers, Zorgbelang Inclusief

© 2023 1<sup>e</sup> druk ISBN: 978-94-92676-16-0

**Meer informatie:** [www.allesoptafelspel.nl](http://www.allesoptafelspel.nl)

**Bestellen:** [www.debagagedrager.nl/shop](http://www.debagagedrager.nl/shop)

**Dit spel is ontwikkeld door:**



**Dit spel is mogelijk gemaakt door:**

Arnhems Fonds Achterstandswijken, Dokter Wittenbergstichting, Stichting Voorzorg Utrecht, Dr. C.J. Vaillantfonds, Oranje Fonds, Stichting Het R.C. Maagdenhuis, Stichting Brentano's Steun des Ouderdoms, GGZ Herstelspecial, Provincie Groningen, Provincie Noord-Brabant, Provincie Gelderland en de Leefbaarheidsalliantie Gelderland.



SPELEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

**SPELREGELS**

# Spelregels Alles op Tafel?

## Spelen met Positieve Gezondheid

### Aantal spelers

2 – 6 personen

Het is ook mogelijk om het in grotere groepen te spelen. Kijk voor deze spelvarianties op: [www.allesoptafelspel.nl](http://www.allesoptafelspel.nl)

### Spelduur

Spelvariant: Een Andere Kijk 45 à 60 minuten

Spelvariant: Een Ander Gesprek 15 à 30 minuten

### Leeftijd

Vanaf 14 jaar

### Inhoud van het spel

- 6 spelborden
- 164 opdrachtkaarten
- 140 plaatjes
- 216 pluimen (in 6 kleuren)
- 108 smileys (3 soorten)
- 1 Gouden Pluim-kaart
- dobbelsteen
- zandloper
- schrijfblok
- actieblok
- kaart met korte spelregels en opdrachten Een Andere Kijk
- kaart met korte spelregels en opdrachten Een Ander Gesprek
- themakaart en Praatvragen
- spelregelboekje

### Doel van het spel

Door het spel te spelen ga je spelenderwijs in gesprek over gezondheid. Je komt erachter wat jij belangrijk vindt voor jouw gezondheid, waar je blij van wordt en wat je graag anders zou willen.

### Voor wie is het spel

Iedereen die op een laagdrempelige en speelse wijze in gesprek wil over gezondheid.

Het spel is bedoeld voor mensen met een lichamelijke, psychische of licht verstandelijke beperking en voor mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.

Ook is het spel voor mantelzorgers, leefstijlcoaches, POH en zorgverleners.

## Toepassingen

### In gespreksgroepen

- in een wijkcentrum
- in taalcafés
- in bibliotheken
- in herstelcentra
- in revalidatiecentra
- bij cliëntenorganisaties
- in de familie en/of met vrienden
- op het werk, als teamactiviteit met collega's

### Bij 1-op-1 gesprekken

- in de huisartsenpraktijk door POH
- thuiszorgmedewerkers
- ervaringsdeskundigen
- leefstijlcoaches
- zorgverleners
- mantelzorgers

## Het spel bestaat uit 2 spelvarianten

### Een Andere Kijk

Met het spelbord: Een Andere Kijk, maak je kennis met de 6 thema's van Positieve Gezondheid. Aan de hand van de dobbelsteen leg je plaatjes op je eigen spelbord en je speelt de opdrachtkaarten. Wie het eerst bij ieder thema een pluim heeft liggen, wint het spel.

### Een Ander Gesprek

Met het spelbord: Een Ander Gesprek, ga je dieper in op 1 van de thema's. Dit doe je aan de hand van plaatjes en opdrachtkaarten. Je bespreekt met elkaar waarom dit thema in jouw leven belangrijk is. Je krijgt meer inzicht in jouw eigen Positieve Gezondheid. Daarna kom je in actie om jouw gezondheid te verbeteren.

## Thema's

In dit spel noemen we de 6 dimensies van Positieve Gezondheid: Thema's.

Deze thema's zijn afkomstig van de Eenvoudige tool van Mijn Positieve Gezondheid.



**Lichaam**  
gezond zijn



**Kwaliteit van leven**  
genieten en tevreden zijn



**Gevoel en gedachten**  
voelen en denken



**Meedoen**  
erbij horen



**Zinvol leven**  
dromen en wensen



**Dagelijks leven**  
voor jezelf zorgen

# Hoe speel je het spel

## Spelvariant: Een Andere Kijk

Kennismaken met Positieve Gezondheid

### Vorbereiding

Geef elke speler een eigen spelbord Een Andere Kijk.

- Geef elke speler pen en papier.
- Leg alle plaatjes verspreid over de tafel, met de afbeelding naar boven, in willekeurige volgorde.
- Leg de opdrachtkaarten van elk thema in stapeltjes op tafel.
- Leg de Praatvragen op tafel en de kaart met Opdrachten Een Andere Kijk.
- Besluit of je met of zonder zandloper wilt spelen.
- Spreek een tijd af, hoe lang je het spel wilt spelen.
- Spreek af hoe je het spel kunt winnen (zie pagina 7: Einde van het spel).

### Ronde 1. Kennismaken en plaatjes kiezen

Alle spelers bekijken de plaatjes en pakken ieder een plaatje waar ze blij van worden. Iedereen legt nu om de beurt uit waarom ze dat plaatje hebben gekozen. Wanneer iedereen aan de beurt is geweest, leg je jouw plaatje op je eigen spelbord. Bij het thema waar het plaatje voor jou bij hoort. Elke keuze is goed, je kunt het niet fout neerleggen. Je ontvangt nu je eerste pluim, in de kleur van het thema waarop het plaatje ligt.



**Tip:** als spelers elkaar nog niet kennen, gebruik deze ronde dan als korte kennismakingsronde aan de hand van de gekozen afbeelding.



**Tip:** als een speler slechtziend of blind is, laat je deze speler, in plaats van een plaatje uitzoeken, antwoord geven op de vraag: waar word je blij van? De andere spelers zoeken een plaatje dat bij het gegeven antwoord past. Ze vertellen wat op het plaatje staat. Degene die slechtziend is, bepaalt of dat het juiste plaatje is.

### Ronde 2. Dobbelen en plaatjes kiezen

De jongste speler mag beginnen.



### Dobbelen

Als je aan de beurt bent, gooi je de dobbelsteen. Je zoekt een plaatje dat jij vindt passen bij het thema, dat op de gegooide dobbelsteen te zien is. Je laat het plaatje zien aan de groep en vertelt waarom je dit plaatje hebt gekozen. De speler legt het plaatje in het vakje van het thema op het eigen spelbord. Daarna is de volgende speler aan de beurt (speel met de klok mee).

**Tip:** Medespelers mogen ook vragen stellen aan degene die aan de beurt is. Dit kan aan de hand van de Praatvragen.

### Praatvragen

Als een speler een kort antwoord geeft, kunnen andere spelers een Praatvraag stellen. Je kunt deze vragen vinden op de kaart Praatvragen. Kies 1 of 2 vragen.

De vragen helpen je om actiever te luisteren en door te vragen. Hierdoor nodig je andere spelers uit om meer te vertellen. Als spelers zelf al veel vertellen of doorvragen, dan zijn de Praatvragen niet nodig.

### Ronde 3. Opdrachtkaarten en pluimen

Gooi je een **thema** waar je al een plaatje hebt liggen, dan draai je het plaatje om. Op de achterkant staat een pictogram van een opdracht. De spelleider pakt de opdrachtkaarten die bij dat thema en de pictogram horen. De speler kiest (blind) een kaart. Bewaar alle opdrachtkaarten die je speelt. Als je een thema gooit én het plaatje is al omgedraaid, dan mag je een nieuw plaatje kiezen en op het themavakje leggen.

### Afspraken:

- Luister naar elkaar.
- Laat elkaar uitpraten.
- Heb respect voor elkaar.
- Als je een vraag niet wilt beantwoorden is dat oké! Je mag dan een nieuwe kaart pakken.



### Moeilijke vragen

Op sommige kaarten staan moeilijke woorden. Een moeilijke kaart herken je aan het spinnenweb op de achterkant van de opdrachtkaart.



## De opdrachten



### Vraag

1. De speler die aan de beurt is, leest de vraag voor en geeft nog GEEN antwoord, maar schrijft dit wel op het eigen blaadje.
2. De medespelers schrijven op hun eigen blaadje wat zij denken dat de speler zal antwoorden.
3. Alle medespelers vertellen om beurten welk antwoord ze hebben opgeschreven.
4. De speler (die aan de beurt is) vertelt als laatste wat het antwoord was.
5. Degene die het juiste antwoord raadt of er erg dichtbij zit, verdient 1 pluim. De speler die de kaart speelt, ontvangt altijd 1 pluim.



### Keuze

De speler die aan de beurt is, leest het kaartje voor, maakt een keuze en geeft nog GEEN antwoord, maar schrijft dit wel op het eigen blaadje.

6. De medespelers schrijven op hun eigen blaadje wat zij denken dat de speler zal antwoorden.
7. Alle medespelers vertellen om de beurt welk antwoord ze hebben opgeschreven.
8. De speler (die aan de beurt is) vertelt als laatste wat het antwoord was.
9. De medespelers die hetzelfde antwoord hebben als de speler, ontvangen 1 pluim. De speler ontvangt altijd 1 pluim.



### Tekenen of uitbeelden

1. De speler die aan de beurt is leest de kaart NIET hardop voor, maar leest deze alleen voor zichzelf.
2. De speler gaat het woord tekenen of uitbeelden.
3. Iedereen mag raden welk woord er door de speler wordt getekend/uitgebeeld.
4. De medespeler die het als eerste goed raadt, ontvangt 1 pluim en de speler die de kaart speelde ook. Als het woord niet wordt geraden, krijgt niemand een pluim.



### Kans

Deze kaarten zijn niet thema-gebonden. Met deze kaarten kun je een pluim winnen of verliezen. Het kunnen verschillende opdrachten zijn, zoals een opdracht die je met de hele groep kunt uitvoeren, een praktijksituatie, of een kaart waarbij je een compliment krijgt. Ook zijn er gelukskaarten en pechkaarten.

### Passen:



Je mag ALTIJD kiezen om een opdracht niet uit te voeren. Lees eerst de kaart voor jezelf, kies dan of je de kaart wilt spelen. Je mag de kaart altijd teruggeven en een nieuwe kaart kiezen (behalve bij een pechkaart).



### Opdrachten en plaatjes:

De opdrachtkaarten horen bij een thema. De opdrachtkaarten zijn niet gekoppeld aan een plaatje.

## Einde van het spel

### Winnaar Gouden Pluim

Degene die als eerste bij elk thema een pluim heeft, wint. Bij gelijke stand wint de speler met de meeste pluimen. De winnaar ontvangt de Gouden Pluim!

Je kunt ook kiezen om het te spelen met vooraf afgesproken tijd: bijvoorbeeld 30 minuten. Wie na 30 minuten de meeste pluimen van verschillende kleuren heeft, wint. Bij gelijke stand wint degene met de meeste pluimen in totaal.



### Inzicht in eigen Positieve Gezondheid

#### Ronde 4. Smileys

In dit spel word je bewuster van je eigen Positieve Gezondheid. Dat doe je door smileys neer te leggen bij de thema's op je eigen spelbord. Van welk thema word je blij of juist niet? Je kunt kiezen uit 3 verschillende smileys. Je mag zelf kiezen hoeveel smiley's je neer wilt leggen. Wanneer iedereen de smileys heeft neergelegd, ga je in tweetallen met elkaar in gesprek.

Kies 1 van de smileys van 1 thema en vertel aan je medespeler waarom je deze hebt gekozen. Je mag bij elkaar doorvragen, dit hoeft niet. Je hoeft niet bij alle smileys uitleg te geven.



#### Extra optie: De bewaarde opdrachtkaarten

Na afloop zijn er drie keuzevragen:

- Welke kaart of welk plaatje heeft je aan het denken gezet?
- Welke kaart of welk plaatje maakte indruk op je?
- Welk gesprek heb je onthouden?

Bespreek in de groep of in tweetallen de antwoorden op 1 of meerdere van bovenstaande vragen.

#### Tot slot

Maak een foto van je eigen spelbord en bewaar deze op je telefoon of print deze uit. Je kunt er dan met iemand over praten, bijvoorbeeld thuis met een vriend, familielid of je kunt het bespreken met een zorgverlener of coach. Als je het spel nog een keer speelt, kun je kijken wat de verschillen zijn met de vorige keer.

Wil je dieper ingaan op wat Positieve Gezondheid voor jou betekent?

Speel dan het spelbord: Een Ander Gesprek en/of vul het actieblokje in.

### Variatie

Je kunt afwisselen met de openingsvragen, zoals:

- Welke plaatjes vind jij bij dit thema passen?
- Kies een plaatje waar jij blij van wordt.
- Kies een plaatje waar je verdrietig van wordt.
- Hoe gaat het nu? Kies 2 plaatjes.
- Wat zou je graag willen? Kies 2 plaatjes.



## Spelvariant: Een Ander Gesprek

### Bewustwording en verdieping Positieve Gezondheid

Deze spelvariant is bedoeld om op een andere manier in gesprek te gaan over Positieve Gezondheid. Het is vooral bedoeld voor bewustwording en verdieping. Het is geschikt voor 1-op-1 gesprekken. Er is geen wedstrijdelement: je kunt geen pluimen winnen.

**Aantal personen: 2**

**Tijd: 15 à 30 minuten (spreek vooraf een tijd af)**

### Voorbereiding



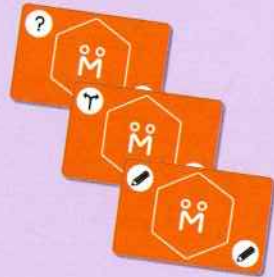
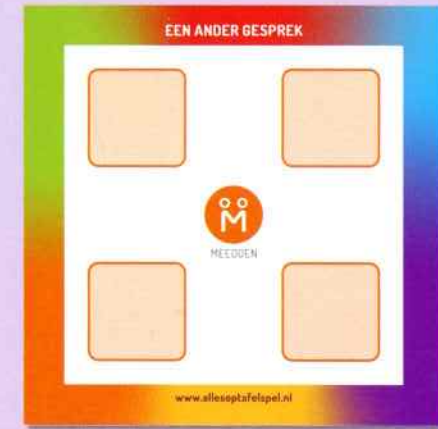
- Leg de 6 spelborden klaar (Lichaam, Gevoel en Gedachten, Zinvol Leven, Kwaliteit van Leven, Meedoen, Dagelijks Leven).
- Leg alle plaatjes klaar.
- Leg de kaarten met Praatvragen en de korte spelregels klaar.
- Leg de opdrachtkaarten klaar. De Kans opdrachten heb je nu niet nodig.
- Zorg ervoor dat je de tijd bij kunt houden.
- Leg het actieblokje klaar.

### Tips voor een open gesprek

- Stel open vragen.
- Vraag door.
- Doe zelf ook mee als speler en vertel over je eigen ervaringen, dan doet de andere speler dit ook makkelijker.
- Als spelers open vragen stellen moeilijk vinden, gebruik dan de Praatvragen.



### Ronde 1. Kies een thema



- Leg samen alle plaatjes met de afbeelding naar boven op tafel. Of kies ervoor om een deel van de plaatjes op tafel te leggen.
- Overleg samen welk thema je kiest en leg uit waarom je deze keuze maakt. (Lichaam, Gevoel en Gedachten, Zinvol Leven, Kwaliteit van Leven, Meedoen, Dagelijks Leven)
- Pak het spelbord met dat thema.
- Leg de opdrachtkaarten van dat thema naast het spelbord (zonder de opdrachtkaarten Kans).

### Ronde 2. Plaatjes kiezen

Kies om de beurt een plaatje dat bij het thema past en leg dat op het vakje op het spelbord. Wanneer er op het spelbord 4 plaatjes liggen, vertel je om de beurt welk plaatje je hebt gekozen en waarom.

**Tip:** Als je meer plaatjes wilt kiezen, mag dat ook.

### Tip bij het plaatjes zoeken voor mensen die slechtziend of blind zijn.

Vraag aan de persoon die slechtziend of blind is, waar degene aan denkt bij een thema. Vervolgens gaat de andere speler een plaatje erbij zoeken en vertelt wat er op het plaatje staat. Degene die slechtziend is, bepaalt of dat het juiste plaatje is.

### Ronde 3. Opdrachtkaarten

Wanneer de 4 plaatjes zijn besproken, draai je 1 plaatje om. Op de achterkant staat een pictogram van een opdracht. Pak een opdrachtkaart van de stapel van het betreffende thema en voer de opdracht uit. Vervolgens draait de andere speler een plaatje om en voert de opdracht uit. Dit doe je 4 keer tot alle plaatjes zijn omgedraaid en opdrachten zijn uitgevoerd. De opdrachtkaarten bewaar je en leg je naast het spelbord.



#### Vraag

Lees de vraag voor en geef antwoord.



#### Keuze

Lees het kaartje voor en maak een keuze. Vertel waarom je deze keuze hebt gemaakt. Elke keuze is goed, je kunt het niet fout doen.



#### Waar denk je aan bij?

Lees voor wat op het kaartje staat en vertel waar jij aan denkt bij dit woord.



#### Kans

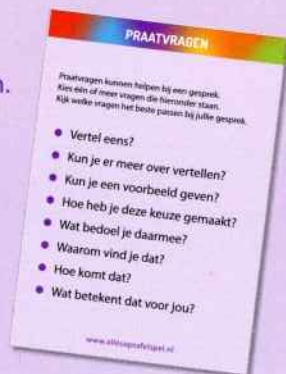
Kies zelf een opdracht: een vraag, een keuze of waar denk je aan bij?



#### Passen

Je mag **ALTIJD** kiezen om een vraag niet te beantwoorden. Lees eerst de kaart voor jezelf, kies dan of je de kaart wilt beantwoorden. Je mag de kaart altijd teruggeven en een nieuwe kaart kiezen.

**Tip:** Pak de Praatvragen erbij. De andere speler stelt jou vragen. Samen bespreken jullie deze vragen.



### Ronde 4. Actieblokje: Mijn Actie

- Bespreek samen de actie vragen.
- Schrijf de antwoorden op het actieblokje.
- De speler neemt de ingevulde actie vragen mee.



**Tip:** Zoek er ook een plaatje bij.

Maak een foto van het spelbord en van de actie vragen.



**Tip:** Voel je vrij om nieuwe spelvarianties te bedenken en toe te passen.



### Wat is Positieve Gezondheid?

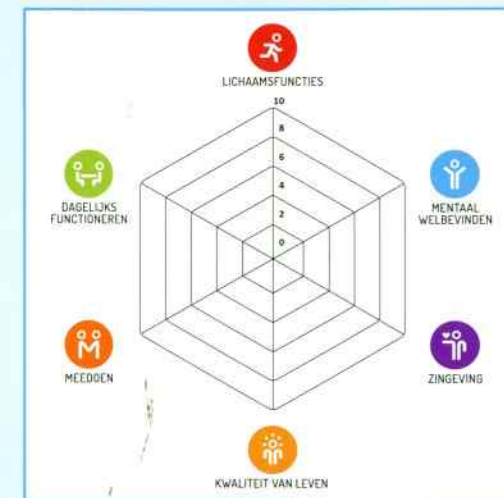
Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Gezondheid is méér dan niet ziek zijn. Positieve Gezondheid gaat uit van wat iemand wél kan en wat mensen belangrijk vinden in hun leven. Centraal staat de vraag: Wat is belangrijk voor jou én wat kun je zelf doen?

Het spinnenwebdiagram van Positieve Gezondheid beschrijft de zes dimensies en bijbehorende aspecten. Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen.

#### Aan de slag met Positieve Gezondheid.

Vul de vragenlijst in op [mijnpositievegezondheid.nl](http://mijnpositievegezondheid.nl)

Meer informatie: [www.iph.nl](http://www.iph.nl)



Dit spel is gebaseerd op de Eenvoudige tool Mijn Positieve Gezondheid, een gespreksinstrument dat bedoeld is voor volwassenen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.

Met dank aan:

- De ruim 300 personen die actief hebben deelgenomen aan de testfasen.
- Buro Opaal, voor het vereenvoudigen van de teksten.
- [www.andersopzoeknaargezondheid.nl](http://www.andersopzoeknaargezondheid.nl) voor overname van teksten van de *Compli(mo)mentenkaarten*.
- Machteld Huber en Institute for Positive Health, voor de inhoudelijke afstemming en inspirerende samenwerking.