



# Een Steekje Los?

een eigenwijs spel voor meerdere gelegenheden.

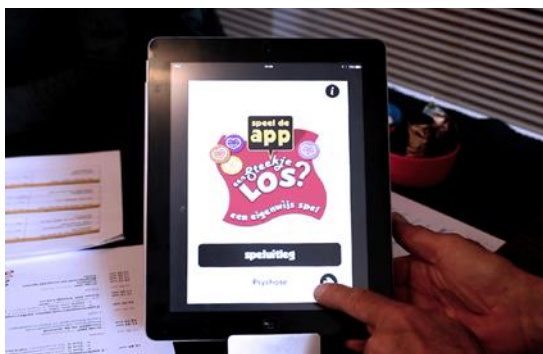
**Spelenderwijs, taboedoorbrekend én mét humor!**

Maakt de uitbreiding van het bordspel 'Een Steekje Los?' met de kaartenset *psychose*, het spel ook geschikt als psycho-educatie of als interactief communicatiemiddel in het Psychose Café? In ieder geval raak je op een verrassend openhartige en heldere wijze direct met elkaar in gesprek, ongeacht of je nu cliënt, familie of hulpverlener bent...



## Contactavonden Ypsilon

Dat het spel Een Steekje Los? prima ingezet kon worden tijdens contactavonden van Ypsilon was mij bekend. Op de lotgenotenavond voor de Kerst spelen we dit spel om op ontspannen wijze het jaar uit te luiden. Maar ook biedt dit spel meerdere mogelijkheden om serieuze thema's aan de orde te stellen.



Er zijn inmiddels 26 (!) uitbreidingssets ontwikkeld, waaronder sets met als thema psychose, stigma en angst- en dwangstoornissen. Mijn aandacht en interesse ging vooral uit naar of de nieuwe spelvormen én de nieuw ontwikkelde app een meerwaarde zouden kunnen zijn voor het Psychose Café.

## Psychose Café Helmond

In een café speel je darts, biljart en schaak én Een Steekje Los? ! Zouden in het Psychose Café Helmond hulpverleners, familie en cliënten dit wellicht samen kunnen spelen of zou dat nog een brug te ver zijn? Over triade praten is mooi, maar "triadisch doen" is wat anders.

Aan de hand van vraagkaarten over gezondheid, zingeving, relaties en studie en beroep, samen in gesprek gaan over psychotische kwetsbaarheid met een gemêleerde groep, bestaande uit professionals, cliënten en familieleden zou taboedoorbrekend kunnen werken.



## Variantendag

In juli, tijdens een ontmoetingsdag rondom de nieuwe spelvormen van "Een Steekje Los?", kwamen 18 mensen uit alle windstreken en disciplines naar Arnhem om onder de bezielende leiding van Ellen Spanjers en Door Hooijer over die nieuwe mogelijkheden geïnformeerd te worden.



## Winnaar Hersenbokaal Hersenstichting

Een Steekje los? heeft in de afgelopen jaren aangetoond een vaste "speler" te zijn in de geestelijke gezondheid.



Van ADHD, depressie, NAH, eetstoornissen, dementie tot zelfbeschadiging, veel instellingen en zelfhulpgroepen maken er dankbaar gebruik van. Niet voor niets heeft de Hersenstichting in 2014 het spel een belangrijke prijs toegekend: De Hersenbokaal.

### Psycho-educatie

Maar is het ook geschikt voor bijvoorbeeld psycho-educatie voor familieleden en cliënten?

In de 5e les Empowerment is het m.i. prima in te passen. Tot op heden wordt daar nog steeds in het algemeen gewerkt aan de hand van de 14 principes van Ken Alexander, maar ook hier is de kaartenset Psychose een welkome aanvulling. Wanneer het gaat om in een (lotgenoten)groep mensen op een aardige manier met elkaar in gesprek te laten gaan dan zijn er nu legio mogelijkheden om het eens anders aan te pakken. Met een nieuwe groep het obligate voorstelrondje doorbreken?



### Écht contact

Gebruik een setje kaarten en loop rond en ontmoet één op één je lotgenoot. Wanneer iedereen over een iPhone of Android toestel beschikt .. download de app\* even en zet de eerste stap om kennis met elkaar te maken via je telefoon. Op deze wijze bereik je ook jongeren ! Nu eens niet verdiept in je eigen telefoon maar met een open blik naar de ander een vraag beantwoorden en binnen een mum van tijd ontstaat er écht contact.



En ja, Een Steekje Los? is ook bijzonder geschikt voor psycho-educatie voor cliënten. Ziek.. hoezo ziek? Een spel waar je altijd kunt en mag "passen", dat laagdrempelig is, zoals de GGZ graag wil worden of zijn, en dat empowerend is op vele fronten.



### Spelenderwijs in gesprek

Hoe kun je over ernstige zaken met elkaar praten middels een spel? Spelenderwijs serieuze gespreksthema's aansnijden biedt de perfecte gelegenheid om je open te stellen en te luisteren naar de ander.

Wanneer u soms denkt dat dit spel geen wezenlijke bijdrage zal leveren aan herstel van familie en cliënt in de geestelijke gezondheid, ja dan zit er vast bij u nog een flink Steekje Los.

*\* De app Een Steekje Los? is mogelijk gemaakt door de Hersenstichting en gratis te downloaden via de App Store en Google Play.*

**Deze variantendag is mede mogelijk gemaakt door**



**Deze dag is georganiseerd door**



**Verslag: Jos Pieters, juli 2016**

[www.ypsilon-helmond.nl](http://www.ypsilon-helmond.nl)

[www.familiealsbondgenoot.nl](http://www.familiealsbondgenoot.nl)