Dit is één van de uitbreidingssets van het spel ‘Een Steekje Los?’. Deze set kan toegevoegd worden aan de kaarten van het bordspel. Deze set kan ook apart ingezet worden als kaartspel.

De inhoud van een uitbreidingsset

Een uitbreidingsset bestaat uit 109 speelkaarten en
1 instructiekaart waarop de categorieën vermeld staan.

Voor wie

Dit spel is voor iedereen, die iets heeft met psychische gezondheid en op een laagdrempelige manier daarover in gesprek wil. Bijvoorbeeld met vrienden, familie, wijkbewoners, in herstelgroepen of bij psycho-educatie, of tijdens een teamtraining of intervisie.

Doel

Laagdrempelig in gesprek over psychische gezondheid, vooroordelen en kwaliteit van leven. Met als doel meer openheid, bewustwording, begrip, herstel en sociale inclusie.

Meer informatie

Meer informatie over alle spelvariaties en toepassingen, introductie-workshops en training voor spelleiders, teambuildingsactiviteiten is te lezen op **www.eigenwijsspel.nl**

Er zijn 8 Vlaamse aanvullingssets voor alle uitbreidingssets. Een initiatief van Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel en mogelijk gemaakt door Emmaüs.

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg emmaüs

emmaüs

© 2021 uitbreidingsset ‘Een Steekje Los? Een eigenwijs spel’ is een coproductie van Stichting De Bagagedrager en Identity Games International BV.

Grafisch ontwerp: Jeroen de Jong, Den Haag
Idee en realisatie: Ellen Spanjers, Stichting De Bagagedrager
Bestellingen België: shop.aanstokerij.be
Bestellingen Nederland: semmie.net en debagagedrager.nl/shop

De Aanstokerij – vorming via spel

semmie
SPREKEND SPEL & TRAINING

De Bagagedrager
Beleef de ervaring

Er zijn 32 uitbreidingssets ontwikkeld en gefinancierd door diverse fondsen:

Set	Financier
NIEUW • Kennismaking	• *Stichting De Bagagedrager*
NIEUW • Familie en naastbetrokkenen	
NIEUW • Ouderen	
NIEUW • PTSS (Posttraumatische stressstoornis)	• *Stichting Socialrun*
NIEUW • Studie en Beroep	
NIEUW • Stigma English version	
• ADHD en ADD	• *Agis Innovatiefonds* • *Dr. C.J. Vaillantfonds* • *CZfonds* • *Stichting Voorzorg Utrecht* • *Dr. Wittenbergstichting* • *Saxion Lectoraat GGZ herstelgerichte zorg en empowerment* • *Zorgbelang Inclusief*
• Angst en dwang	
• Autismespectrumstoornis	
• Bipolaire stoornis	
• Depressie	
• Eetstoornis	
• Lichamelijk chronisch ziek	
• Persoonlijkheidsstoornis	
• Verslaving	
• Stigma	
• Transgender	
• Eenzaamheid	
• Zelfregie	
• Psychose	
• Jeugdzorg	• *Stichting Kinderpostzegels*
• In de wijk	• *Oranje Fonds*
• Multicultureel	• *VSBfonds*
• Vriendendienst	• *Wmo innovatiefonds Arnhem*
• Dementie	• *Sluyterman van Loo* • *RCOAK*
• Zelfbeschadiging	• *Stichting Zelfbeschadiging* • *DELA Fonds* • *K.F. Hein Fonds*
• Niet-aangeboren hersenletsel	• *RIBW Arnhem en Veluwe Vallei*
• Jeugd	• *Mentaal Beter*
• Gesloten Afdeling	• *Mediant Geestelijke Gezondheidszorg*
• Helpen werkt averechts	• *Benjamins & Jens*
• Actiekaarten (2e druk)	• *De Bagagedrager*
• Dissociatieve stoornis (2e druk)	• *Caleidoscoop*

Download de gratis app, met de speelkaarten van alle uitbreidingssets en het bordspel, inclusief Vlaamse aanvullingssets.

bekijk de app – een Steekje Los? – een eigenwijs spel

SPELREGELS

een Steekje Los?

Uitbreidingsset als aanvulling op het bordspel ‘Een Steekje Los?’ én ook inzetbaar als kaartspel.

Spelenderwijs in gesprek over psychische gezondheid én kwaliteit van leven. Verrassend, educatief, verhelderend, taboedoorbrekend én met humor.

een eigenwijs spel

De thema's

De kaarten hebben verschillende kleuren, de kleur komt overeen met het thema. De 8 thema's zijn :

Rood **GEZONDHEID**	Blauw **HULP**	Oranje **RELATIE**	Geel **SOCIALE CONTACTEN**
Roze **STUDIE EN BEROEP**	Bruin **THUIS**	Groen **VRIJE TIJD**	Paars **ZINGEVING**

Er zijn 16 kaarten van ieder thema. Deze zijn onderverdeeld in categorieën. Korte samenvatting staat op de bijgevoegde instructiekaart.

Categorieën:

Tekenen of uitbeelden: Van het woord of de zin op het kaartje. Bij tekenen mag je geen cijfers en letters gebruiken. Bij uitbeelden mag je geen geluid maken.

Raad het woord*: Laat iemand anders deze kaart voorlezen. Lees de drie woorden voor die op de kaart staan. Raad het onderste woord.

Kennisvragen*: Iemand anders leest de vraag en de drie antwoordmogelijkheden voor. Wat is het juiste antwoord?

Levensvragen: Lees de vraag hardop voor en vertel over je eigen ervaringen, gedachten of ideeën.

Stellingen: Lees de stelling hardop voor, geef je reactie en vertel, wat jij er van vindt.

Foto's: Bekijk de foto en laat de anderen de foto zien. Vertel wat er in je opkomt, als je de foto ziet.

* **De Spelleider leest de vraag en antwoordmogenlijkheden voor.** Als de spelleider zelf meespeelt, wordt dit gedaan door degene die rechts van de spelleider zit.

Kanskaarten

Op de kanskaarten staan praktijksituaties beschreven, waarover je in gesprek kunt gaan. *Zijn ze herkenbaar of juist niet?* Op deze kaarten staat ook, dat je opstekers kunt winnen of verliezen. De opstekers zitten in het bordspel 'Een Steekje Los?' Als je het kaartspel speelt, kun je er voor kiezen om alleen in te gaan op de praktijksituatie en daarover in gesprek te gaan.

SPELVORM 1: Kennismaking

Doel: Kennismaken met elkaar
Aantal spelers: 3 – 20 personen, **Duur:** 5 – 30 minuten
Werkwijze:

1. Leg (een selectie van) de kaarten open op tafel.
2. De deelnemers kiezen ieder een kaart, de kaart die het meest aanspreekt.
3. Aan de hand van de gekozen kaart stellen zij zichzelf voor, waarom heb je deze kaart gekozen? Wat zegt deze kaart over jou?

SPELVORM 2: Wie ben jij?

Doel: Diverse thema's en eventuele vooroordelen bespreekbaar maken.
Aantal spelers: 3 – 6 personen, **Duur:** 30 – 45 minuten
Voorbereiding:

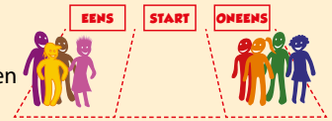
★ Selecteer de levensvragen, stellingen en foto's van drie thema's en de kanskaarten.
★ Leg de kaarten met de achterkant naar boven per thema in stapeltjes naast elkaar.

Werkwijze 1: Een speler kiest een kaart van één van de thema's en voert de opdracht voor de betreffende categorie uit. Vervolgens mag de volgende een kaart kiezen en voert de opdracht uit.
Werkwijze 2: Een speler kiest een kaart van één van de thema's en geeft de kaart aan één van de andere spelers. Deze voert de opdracht voor de betreffende categorie uit. Vervolgens mag die speler een kaart uitkiezen en die aan een ander geven.
Werkwijze 3: Een speler kiest een kaart van één van de thema's en bespreekt de kaart met de hele groep.

SPELVORM 3: Wat vind jij?

Doel: Vooroordelen bespreekbaar maken aan de hand van stellingen
Aantal spelers: 6 – 30 personen, **Duur:** 20 – 40 minuten
Voorbereiding:

★ Kaartjes met stellingen
★ Een ruimte die in drie delen kan worden verdeeld en waarin de spelers kunnen lopen



Werkwijze:

1. Alle spelers gaan in het startvak staan.
2. De spelleider leest de stelling voor en vraagt aan de spelers om naar het vak te gaan dat zij vinden passen bij de stelling.
3. Als iedereen een keuze heeft gemaakt, vraagt de spelleider aan sommige spelers waarom ze hebben gekozen voor eens of oneens. De spelleider kan ook vragen hoe het is om te kiezen voor een vak waar de meerderheid niet voor heeft gekozen.
4. Spelers mogen tussendoor van gedachten veranderen. De spelleider vraagt naar hun gedachten.
5. Als een paar spelers hun mening hebben gegeven, gaat iedereen weer terug naar het start vak.
6. De spelleider leest dan de volgende stelling voor.

SPELVORM 4: Speeddaten

Doel: Kennismaken met elkaar door middel van verrassende vragen en stellingen
Aantal spelers: 8 – 16 personen, **Duur:** 10 – 20 minuten
Werkwijze:

1. Ieder krijgt 2 kaarten van 1 thema: 1 levensvraag en 1 stelling.
2. Je speelt in tweetallen. Bij een oneven aantal is er één drietal.
3. Je trekt een kaart bij een andere speler, beantwoordt de vraag of stelling en je mag de kaart houden.
4. Nu trekt de andere speler een kaart bij jou en beantwoordt de levensvraag/stelling. Daarna mag de ander de kaart houden.
5. Dan begin je weer bij punt 3.
6. Je speelt door, totdat je met iedereen een kaart hebt uitgewisseld of totdat de tijd om is.