een Steekje LOS?

een eigenwijs spel

SPELREGELS

Doel van het spel

Spelenderwijs in gesprek over psychische gezondheid, vooroordelen én kwaliteit van leven. Met als doel openheid, bewustwording, herkenning en begrip.

Voor wie is het spel bedoeld:

- (ex-)ggz-cliënten
- Ervaringsdeskundigen
- Familie en vrienden
- Hulpverleners, behandelaars
- Docenten en studenten
- Re-integratieconsulenten

Toepassingen:

- Zelfhulp- en herstelgroepen
- Behandelcentra
- Onderwijsinstellingen
- Activiteiten- en wijkcentra
- Familiebijeenkomsten
- Teambuilding

Inhoud van het spel

- Speldoos
- 9 Speelborden
- 6 Pionnen
- 346 Opdrachtkaarten
- 162 Opstekers (fiches)
- 34 Kanskaarten
- 6 Categoriekaarten
- 1 Startkaart – 'een steekje los?'
- 1 Dobbelsteen
- 1 Kladblok met potlood
- Spelregels
- Snelregels
- Aantal spelers: 2-6

Thema's

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



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.



Categorieën

Het spel bevat de volgende categorieën:

Tekenen of uitbeelden

Er staat één woord of een zin op het kaartje. Dit ga je tekenen of uitbeelden.

Raad het woord

Er staan drie woorden op het kaartje. Raad welk woord er omschreven wordt.

Kennisvragen

Een vraag met drie antwoord-mogelijkheden. Raad het juiste antwoord.

Levensvragen

Een open vraag waarbij je over je eigen ervaringen, gedachten of ideeën kunt vertellen.

Stellingen

Dit zijn stellingen of vooroordelen. Geef je reactie en vertel wat jij er van vindt.

Foto's

Vertel welke gedachtes, herinneringen of associaties je bij de foto hebt .

Kanskaarten

Hierop staan situaties uit de praktijk omschreven. Je kunt opstekers winnen of verliezen.



Categoriekaart

Op dit kaartje staat een kort overzicht van alle categorieën.

Speelbord 'een steekje los'?

Het 'startbord' 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 op een thema staat, waar je je niet prettig 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.



Variatie:

Start aan de rand van het speelbord. Elke speler zet de pion bij een thema naar keuze.



Opstekers

Als je een vraag goed beantwoord hebt, verdien je een opsteker. Deze heeft dezelfde kleur als de kleur van het speelbord waar je op staat. Als je 3 opstekers hebt van dezelfde kleur mag je deze inruilen voor een opsteker van een andere kleur.

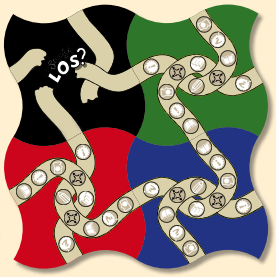
Hoe speel je het spel

Voorbereiding

- Leg het startbord op tafel met daarop de startkaart ‘een steekje los?’
- Overleg met welke themaborden je het spel wilt spelen. Leg deze speelborden rondom het startbord. Je kunt zelf bepalen hoe je de speelborden aan elkaar wilt leggen. Hierbij enkele voorbeelden.



Optie 1:
Het totale speelbord
met 8 themaborden



Optie 2:
startbord + 3 themaborden

- Leg alle kaarten op categorie en maak stapels.
- Geef elke speler een categoriekaart.
- Spreek af hoe lang je het spel speelt, bijvoorbeeld 60 minuten.
- Kies een spelleider. Het is belangrijk dat de spelleider weet hoe het spel werkt en dus de spelregels al gelezen heeft of het spel al een keer gespeeld heeft.

Wat doet de spelleider?

- Een van de spelers is de spelleider.
- De spelleider legt het spel uit.
- De spelleider let op de tijd.
- De spelleider deelt de kaartjes en opstekers uit.
- De spelleider laat de spelers zelf een kaartje kiezen en zelf voorlezen.
- Uitzondering: de spelleider leest de kaartjes voor met de quizvragen.
- De spelleider houdt de tijd in de gaten en zorgt dat iedereen aan de beurt komt.
- De spelleider speelt zelf ook mee.

Tip: je kunt de taken ook verdelen.

Wat zijn de afspraken?

De spelleider vertelt wat de afspraken zijn als je het spel speelt.

- laat elkaar uitpraten
- luister naar elkaar
- heb respect voor elkaar
- als je een vraag niet wilt beantwoorden, is dat oké. Je mag dan een nieuwe kaart pakken.
- .....

Tip: je mag dit lijstje aanvullen met eigen afspraken.

Start van het spel

De spelleider begint met de vraag op de startkaart: ‘waar denk je aan bij ‘een steekje los?’



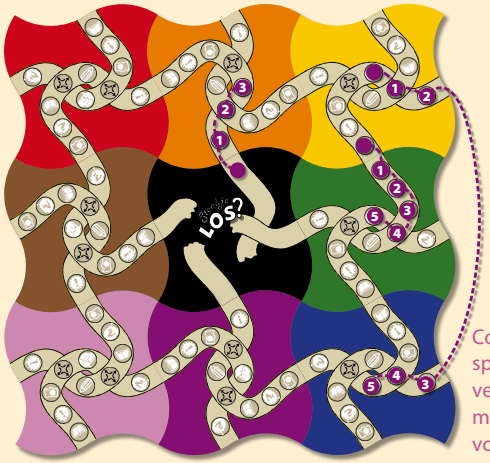
Hoe speel je het spel?

- Elke speler gooit met de dobbelsteen.
- De speler die het laagst gooit met de dobbelsteen, mag beginnen.
- Als je begint, mag je zelf een pion kiezen en deze op het startbord zetten.
- Bedankt dat je meedoet met het spel. Je ontvangt 2 opstekers in dezelfde kleur als jouw pion.
- Begin op het eerste vakje van één van de speelborden dat aan het startbord vastligt.
- Als je met de dobbelsteen de pijltjes gooit, mag je naar elk speelbord toe. Ga dan op een vlakje staan met de pijltjes.
- Loop met je pion over de vakjes op het bord.
- Maak zoveel stappen als je hebt gegooid met de dobbelsteen.
- Staat er al iemand op een vakje, ga dan naar het volgende vakje.
- Kom je op de rand van het speelbord? Dan mag je er op een andere plek waar jij dat wilt, weer op.
- Als je je pion hebt verzet, kom je op een vakje met een picto te staan.
- Bij iedere picto horen opdrachtkaartjes.
- Pak een kaartje van de stapel kaarten die bij de picto én bij de kleur hoort.
- Bekijk de kaart en doe de opdracht die op het kaartje staat.
- Door de opdrachten uit te voeren en de vragen te beantwoorden, kun je opstekers verdienen.
- De opsteker heeft dezelfde kleur als het speelbord.

Tip: Als je 3 opstekers van dezelfde kleur hebt, mag je deze inwisselen voor 1 opsteker naar keuze.

Route

Je mag zowel rechtsom als linksom over het speelbord lopen. Je mag ook over de 'doorgetrokken lijnen'. 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.

Wanneer heb je gewonnen?

De speler die na de afgesproken tijd (bijvoorbeeld 60 minuten) de meest verschillende kleuren opstekers heeft, is de winnaar van het spel.
Als er meerdere winnaars zijn, kijk je welke speler in totaal de meeste opstekers heeft.



Uitleg van de opdrachtkaarten



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 die aan de beurt is 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. Degene die aan de beurt is, mag als eerste raden welk woord er omschreven wordt. 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 drie antwoordmogelijkheden voor. Degene die aan de beurt is, mag als eerste raden. 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.



Levensvragen

Je leest de vraag hardop voor. Beantwoord je de vraag, dan krijg je een opsteker.
Spelvorm 2*: alle spelers vertellen over hun ervaring, maar zij krijgen geen opsteker.
Spelvorm 3*: 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. Als de antwoorden gelijk zijn, krijgen de spelers die het goed geraden hebben een opsteker.



Stellingen

De teksten kunnen zowel stellingen zijn, maar ook vooroordelen, gezegdes of affirmaties.
Lees de stelling voor. Geef je reactie en vertel wat je gedachten en/of ervaringen zijn bij deze uitspraak. Je krijgt hiervoor een opsteker.
Spelvorm 2*: alle spelers geven hun reactie op de stelling, zij krijgen geen opsteker.
Spelvorm 3*: degene die aan de beurt is, schrijft op, of je het eens of oneens bent met de stelling. De andere spelers schrijven op wat ze denken dat jij opgeschreven hebt.. Als de antwoorden gelijk zijn, krijgen de spelers die het goed geraden hebben een opsteker.

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

Foto's

Leg de foto op tafel, zodat iedereen de foto kan zien. Het gaat er niet om dat je zegt omschrijft 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.

Spelvorm 2*: alle spelers vertellen hun associaties bij deze foto, maar ontvangen geen opsteker.

Spelvorm 3*: welke associatie heb jij bij de foto? Degene die aan de beurt is, schrijft in een paar woorden op, wat bij hem opkomt. De andere spelers schrijven op wat zij denken dat jij opgeschreven hebt. 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. Voer de opdracht uit die op het kaartje staat. Je ontvangt opstekers of je moet opstekers inleveren. Als er op een kanskaart staat dat je je pion moet verplaatsen naar een ander vakje zet je je pion daar neer, maar neem je geen nieuwe vraag of kanskaart.

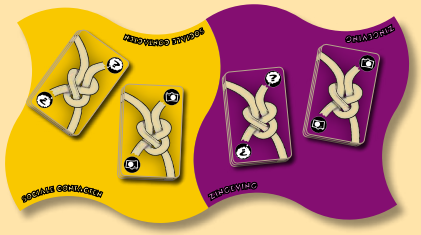
Spelvorm 2*: maak de situatie die op het kaartje staat bespreekbaar in de groep.

Spelvariatie: Kaartspel

Als je de prikkelarme versie van het bordspel wilt, kies dan voor het kaartspel.
Bij deze spelvariatie gebruik je de achterkant van de speelborden.
Je gebruikt geen pionnen, geen dobbelsteen en geen opstekers.
Hierbij enkele voorbeelden hoe je het spel kunt spelen.

Voorbereiding

- Kies twee speelborden (bijvoorbeeld sociale contacten en zingeving).
- Kies twee stapels opdrachten (bijvoorbeeld levensvragen en foto's).



- Spreek van te voren af hoe lang je het spel wil spelen.

Hoe speel je het spel?

- Leg de speelborden met de achterkant naar boven
- Leg de opdrachtkaarten met de achterkant naar boven op het speelbord.
- Vraag wie als eerste een kaart wil pakken. De speler beantwoordt de vraag of opdracht.
- Dan geef je de vraag aan een andere speler die ook de vraag beantwoordt.
- Daarna mag de volgende speler een kaart kiezen.

Spelvariaties: Speel het spel met groepen groter dan 6 personen

Spelvariatie Stel je voor

6 – 48 spelers
6 spelers per groep

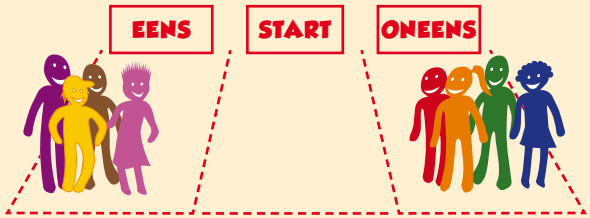
Nodig

- Alle fotokaarten uit het spel
- Een tafel waar je omheen kunt lopen

Uitleg

- Vraag of iedereen op de tafel een kaartje wil kiezen dat hem aanspreekt. Geef hiervoor enkele minuten de tijd.
- De spelleider begint, laat zijn foto zien en vertelt waarom hij voor dit kaartje heeft gekozen.
- De spelleider geeft de beurt aan een andere speler, enzovoort.





Spelvariatie Wat vind jij?

6 – 30 spelers

Nodig

- Kaartjes met stellingen van verschillende thema's
- Een ruimte die in drie delen kan worden verdeeld en waarin de spelers kunnen lopen.

Uitleg

- De spelleider gaat voor de groep staan en legt uit dat hij stellingen in zijn hand heeft waar iedereen iets van mag vinden.
- Daarna wijst de spelleider drie plekken aan in de ruimte: eens, oneens en start. De middelste plek is het start vak en alle spelers gaan daar staan.
- De spelleider leest de stelling voor en vraagt aan de spelers om naar het vak te gaan dat zij vinden passen bij de stelling. Dus als je het eens bent met de stelling ga je bij het vak ***eens*** staan, en ben je het oneens met de stelling, dan ga je bij het vak ***oneens*** staan.
- 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.
- Spelers mogen tussendoor van gedachten veranderen. De spelleider vraagt naar hun gedachten.
- Als een paar spelers hun mening hebben gegeven, gaat iedereen weer terug naar het start vak.
- De spelleider leest dan de volgende stelling voor.

Spelvariatie Speeddate

8 – 16 spelers

Nodig



- Speelkaarten met levensvragen
- Elastiekjes of paperclips
- Bel
- Een ruimte waar spelers kunnen rondlopen

Voorbereiding

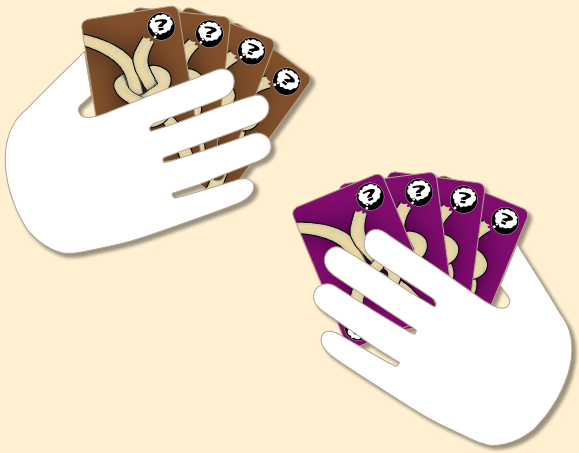
Maak setjes van 4 vragen van 1 thema (kleur) en bundel deze met een elastiek of paperclip. Bijvoorbeeld 4 kaartjes met vragen van het thema Thuis, 4 kaartjes met vragen van het thema Zingeving, enzovoort.

Uitleg

- Geef aan elke speler een setje van 4 kaarten.
- De beste manier om het uit te leggen, is om het voor te doen aan de groep spelers.
  - De spelleider vraagt een speler om naar voren te komen.
  - De spelleider geeft deze speler een setje van 4 kaartjes.
  - De spelleider gaat tegenover deze speler staan en trekt blind een kaartje van hem.
  - De spelleider leest de kaart voor en beantwoordt de vraag.
  - Dit kaartje is nu van de spelleider.
  - Vervolgens trekt een andere speler een kaartje bij de spelleider, leest het voor, beantwoordt de vraag en houdt het kaartje.
- Laat na deze uitleg de deelnemers rondlopen in de ruimte en met elkaar kaartjes uitwisselen.
- Vertel daarbij dat het de bedoeling is dat de deelnemers binnen 10 minuten 4 verschillende kaartjes hebben.
- Na 10 minuten geef je met de bel aan dat de tijd voorbij is.
- De spelleider vraagt de spelers naar hun eerste reactie en kijkt wie er een set van 4 verschillende kleuren kaartjes heeft.
- Vraag de spelers daarna om alle kaartjes weer in te leveren.

Tip: Speeddate bij meer dan 16 spelers:

- Kies ervoor om elke speler 3 kaarten te geven in plaats van 4.
- Gebruik de vraagkaarten uit één of meerdere uitbreidingssets
- Haal vraagkaarten uit een extra bordspel.



Spelvariatie Doordraaien

8 – 32 spelers
4 spelers per tafel

Nodig

- Tafels met 4 stoelen
- Klok
- Bel
- Kaartjes levensvragen, stellingen en foto's.



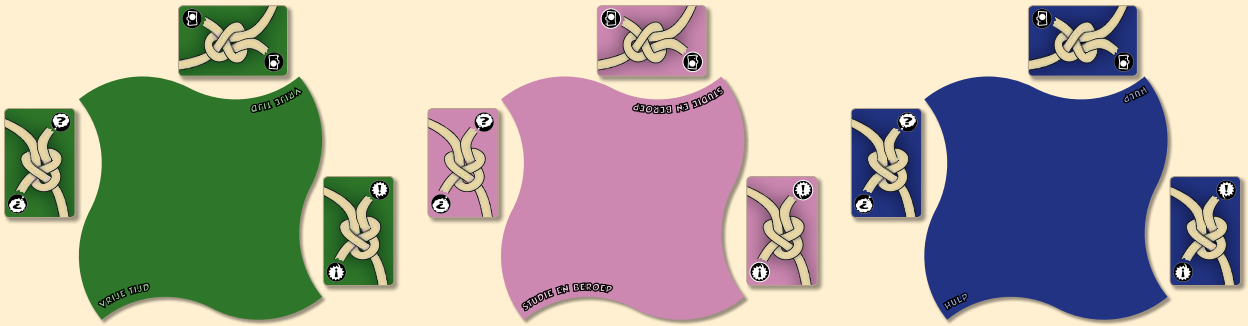
- Eventueel losse spelborden

Voorbereiding

- Selecteer de speelkaarten per thema.
- Elke tafel krijgt een apart thema.
- Leg op een tafel de 3 categorieën van 1 thema, in 3 losse stapeltjes.
- Op de volgende tafel leg je de 3 stapeltjes van een ander thema.
- Leg de kaartjes met de achterkant naar boven op tafel.

Uitleg

- Vraag de spelers om aan een tafel naar keuze te gaan zitten. De spelleider legt uit wat de bedoeling is. De spelers pakken om de beurt een kaart van 1 van de 3 stapeltjes, geven een reactie en gaan met elkaar in gesprek.
- **Levensvraag:** de speler leest de vraag voor en geeft antwoord op de vraag.
- **Stellingen:** De speler leest de stelling voor en geeft aan of hij het ermee eens is of niet en vraagt de andere spelers naar hun mening.
- **Foto's:** De speler laat de foto aan de groep zien en vertelt waaraan hij denkt bij deze foto.
- Blijf niet te lang stilstaan bij een kaart. De spelleider houdt de tijd bij.
- Geef bij 8 minuten aan dat er nog 2 minuten zijn en dat er dan gewisseld wordt.
- Als de 10 minuten voorbij zijn, klinkt de bel en zoekt iedereen een nieuwe plek.
- Nodig de spelers uit naar een andere tafel te gaan om met de spelers die daar zitten over een ander thema te praten.



Spelvariatie Teams in actie

10 – 20 spelers

Nodig

- Kaartjes met tekenopdrachten en kennisvragen
- Ruimte waar de teams bij elkaar kunnen zitten
- Flapover + stift
- Zandloper 30 seconden
- Opstekers

Uitleg

- Verdeel de groep in 2 teams.
- De spelleider legt het spel uit en vertelt hoe lang het duurt of hoeveel rondes er zijn.
- Van team 1 komt een speler naar voren die van de spelleider een teken- of uitbeeldkaartje krijgt.
- De speler bepaalt zelf of hij wil tekenen of uitbeelden.
- De speler krijgt 30 seconden om uit te beelden of te tekenen.
- Het team overlegt en geeft één antwoord. Dus zomaar wat roepen en hopen dat het goede antwoord erbij zit, is niet toegestaan.
- Als het antwoord goed is, krijgt het team 2 opstekers. Als het antwoord fout is, mag het andere team raden. Als dat team het goed heeft geraden, krijgt het 1 opsteker.
- Dan is het andere team aan de beurt. Als beide teams zijn geweest, stelt de spelleider een quizvraag aan beide teams. De teams mogen overleggen en 1 antwoord geven.
- Ieder team met een juist antwoord krijgt 2 opstekers.

Meer spellen:

Vlaamse aanvulling Een Steekje Los?

Een set van 55 extra kaarten, voor mensen uit Vlaanderen.
Deze aanvullingsset is ontwikkeld door ergotherapeuten van het UPC Duffel.

26 uitbreidingssets Een Steekje Los?



Kaartspel over specifieke thema's als uitbreiding van het bordspel, waaronder een set voor de jeugd (12 t/m 18 jaar).
Deze kaartspellen kunnen ook los van het bordspel gebruikt worden.

Doe je mee?



Een spel voor mensen met een licht verstandelijke beperking en hun omgeving, over kwaliteit van leven en meedoen in de samenleving.

Is dat RAAR?



Bordspel voor kinderen van 7 t/m 13 jaar, om met elkaar te praten over wat je meemaakt in het leven.

Vlaamse aanvulling Is dat RAAR?

Download de App

Alle speelkaarten van alle spellen zijn te bekijken via de App.

Google Play App Store

Meer info: www.eigenwijsspel.nl

Een Steekje Los? Een eigenwijs spel

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

'De jury vond het een uniek concept om taboes te doorbreken. Zij verwacht dat het in een grote behoefte zal voorzien om op een toegankelijke manier lastige situaties of thema's bespreekbaar te maken. Met dit spel is dat nu mogelijk.'
Winnaar Hersenbokaal 2014 Hersenstichting

'De jury werd getroffen door de creativiteit en de vertaling daarvan in het ontwerp. De grote diversiteit van doelgroepen geeft de mogelijkheid van brede maatschappelijke integratie en verbetering van de kwaliteit van leven.'
Winnaar Innovatieprijs 2014 Stichting Voorzorg Utrecht

'Het spel is een prachtige manier om ingewikkelde taboe-onderwerpen bespreekbaar te maken. Het bevat alle relevante levensthema's die persoonsgericht zijn en continu aandacht vragen.'
Juryrapport nominatie Medisch contact communicatieprijs 2016

'Het spel is een zeer toegankelijke vorm is om ervaringen te delen en bespreekbaar te maken. Deze brede inzetbaarheid wordt door de jury gewaardeerd.'
Eervolle vermelding Movisie Participatieprijs 2016

©2020, 3e herziene druk:
Een Steekje Los? een eigenwijs spel® is een coproductie van Stichting De Bagagedrager en Identity Games

Speltechniek	Team Identity Games, Rotterdam
Grafisch Ontwerp	Jeroen de Jong, Den Haag
Idee en realisatie	Ellen Spanjers, Stichting De Bagagedrager
In samenwerking met	Semmie Sprekend Spel & Training
ISBN	978-94-92676-03-0
Bestellen	www.debagagedrager.nl

Alle spellen zijn financieel mogelijk gemaakt door fondsen.
De spellen worden verkocht zonder winstoogmerk.
De opbrengst wordt gereserveerd voor de herdruk.

De eerste druk (2010) is mede mogelijk gemaakt door: