

OPEN KAART

© 2016

GEZOND VAN GEEST

SPELREGELS

Inhoud

- 1 speldoos
- 1 Nederlandstalige handleiding
- 4 spelersfiches
- 106 speelkaarten
- Spelers: 3 - 12
- Vanaf: 18 jaar
- Duur: ca. 90 min.

Algemene informatie

Open kaart, gezond van geest is een kaartspel dat jou en je groepsgenoten op een vlotte en aangename manier laat nadenken over geestelijke gezondheid en over het thema 'met zorg omgaan met jezelf'. Hierbij is geen voorkennis van de geestelijke gezondheidszorg vereist.

Hou er wel rekening mee dat sommige kaarten als moeilijk of confronterend kunnen ervaren worden. Let hierbij op je eigen grenzen en die van je medespelers. Iedere speler bepaalt voor zichzelf in hoeverre hij zich wil uitspreken over een bepaald thema.

Maar waarom dit spel?

In onze huidige maatschappij stijgt jaar na jaar de druk om het goed te doen en te presteren. Iedereen leeft en presteert, maar tegelijkertijd wordt het steeds moeilijker om onze kwetsbaarheden met elkaar te delen. Wanneer iemand je vraagt hoe het gaat, antwoord je immers automatisch 'goed'. We leven samen in onze maatschappij, maar hebben ook regelmatig het gevoel alleen te staan met onze kwetsbaarheden. Dit spel wil mee het taboe rond kwetsbaarheden doorbreken.

Benodigheden

Open kaart, gezond van geest wordt bij voorkeur gespeeld op een rustige plaats.

Het is aangewezen om pen en papier, een internetverbinding (GSM, tablet, laptop of pc) en een stopwatch te voorzien.

Indien er geen internetverbinding aanwezig is mogen de speelkaarten die specifiek opzoekwerk vragen via het internet onderaan de stapel gelegd worden.

LET OP: dit betekent niet dat alle kaarten waarop een website ter info vermeld wordt onderaan de stapel moeten verdwijnen tijdens het spel.

Doel

Greet, Gerda en Zander leven samen met vele anderen in een drukke, hectische wereld, maar voelen zich toch

CE

alleen. Ze zijn alle 3 op zoek naar iemand om mee van gedachten te wisselen. Hun gesprekspartners moeten geen vrienden zijn, gewoon iemand om mee te praten. Want met zorgen blijven zitten vinden ze ook maar niks. Alle 3 proberen ze om zo veel mogelijk mensen (speelkaarten) om zich heen te verzamelen. Sommige speelkaarten zijn veel punten waard, anderen iets minder, maar natuurlijk is niemand niets waard. Het doel van het spel is om per speler(sgroep) een groter sociaal netwerk uit te bouwen dan de gezamenlijke tegenspeler (de spelduivel) maar tegelijkertijd ook om het grootste netwerk van alle spelers(groepen) uit te bouwen.

Spelregels

Het spel wordt gespeeld aan de hand van 4 spelersfiches.



3 Spelersfiches (Greet, Gerda en Zander) worden vertegenwoordigd door spelers of spelersgroepen (maximaal 4 spelers per groep).

LET OP: om de spelregels overzichtelijk te houden werd gekozen om verder niet meer te spreken van spelersgroepen maar van spelers.



De 4de spelersfiche is de spelduivel. Dit is de gezamenlijke tegenstander. Deze spelersfiche ligt in het midden van de tafel. Iedere speelkaart die fout beantwoord wordt door de spelers belandt op de winststapel van de spelduivel. Zijn winstkansen worden dus vergroot bij ieder fout antwoord van de spelers.

LET OP: de spelduivel wordt niet vertegenwoordigd door een speler. De 3 spelers spelen met andere woorden tegen een fictieve tegenstander (de spelduivel) die alle kaarten krijgt die de spelers fout beantwoorden of uitvoeren.

De speelkaarten worden op voorhand grondig geschud en in het midden gelegd met de personages naar boven. De speler met de kleinste schoenmaat mag beginnen. Bij gelijke schoenmaten mag de jongste speler beginnen.

Het spel wordt in wijzerzin mee gespeeld. Wanneer een speler aan de beurt is, neemt de vorige speler de bovenste kaart van de stapel en leest deze voor. Is vervolgens het antwoord of de uitvoering correct dan mag de speler de kaart houden. Indien de speler de opdracht niet correct uitvoert of de vraag niet wenst te beantwoorden dient hij deze op de winststapel van de spelduivel te leggen.

Speelkaarten

Categorieën

De 106 speelkaarten zijn onderverdeeld in 4 verschil-

lende categorieën. De categorie staat steeds op de voorkant van iedere speelkaart.

WAAR OF NIET WAAR # 28 KAARTEN

Op deze vragen dient eenduidig geantwoord te worden met 'waar' of 'niet waar'. Het antwoord mag niet worden opgezocht en er mag slechts één antwoord gegeven worden.

MEERKEUZE # 27 KAARTEN

Bij deze vragen horen 3 keuzemogelijkheden. Het antwoord mag niet worden opgezocht en er mag slechts één antwoord gegeven worden.

DOEN # 22 KAARTEN

Deze opdrachten dienen uitgevoerd te worden binnen de opgegeven beperkingen (bv. een beperking in tijd). Er mag opzoekwerk verricht worden, wederom zolang dit binnen de op de speelkaart omschreven beperkingen gebeurt. De doe-opdrachten mogen door meerdere spelers van dezelfde groep tegelijk beantwoord/uitgevoerd worden. Spreek dit echter af voordat je begint aan het uitvoeren van de opdracht.

PRATEN # 29 KAARTEN

Deze opdracht dient slechts door één speler uitgevoerd te worden. Indien er in groep gespeeld wordt, moet - voordat de vraag gesteld is, afgesproken worden wie de praat-opdracht uitvoert. De opdracht wordt ongeldig verklaard indien er te lange stiltes vallen of de minuut niet volgepraat kan worden. Hoe lang de stiltes mogen zijn kan op voorhand in groep besproken worden. Het timen van de opdracht gebeurt bij voorkeur door een andere speler.

LET OP: moeilijke woorden mogen pas opgezocht worden nadat de vraag beantwoord is. Dit om oneerlijk voordeel te voorkomen.

Waarde

Iedere speelkaart heeft een bepaalde waarde. De waarde staat op de voor- en achterkant van iedere speelkaart.

- Er zijn 31 speelkaarten die 1 punt waard zijn.
- Er zijn 26 speelkaarten die 2 punten waard zijn.
- Er zijn 21 speelkaarten die 3 punten waard zijn.
- Er zijn 16 speelkaarten die 4 punten waard zijn.
- Er zijn 12 speelkaarten die 5 punten waard zijn.

Actiesymbolen

Deze symbolen kan je terugvinden op de voor- en achterkant van bepaalde speelkaarten.



Indien deze vraag juist beantwoord/uitgevoerd is mag iedere speler 1 kaart terugnemen van de winststapel van de spelduivel. De speler die aan de beurt is mag de correct beantwoorde kaart houden en als eerste 1 kaart terugnemen. Daarna volgen de andere spelers in wijzerzin. Neem hierbij altijd de bovenste kaart van de stapel.



Indien deze vraag juist beantwoord is, krijgt de speler die speelt met het personage Gerda 1 kaart extra. Deze mag teruggenomen worden van de winststapel van de spelduivel. Neem hierbij altijd de bovenste kaart van de stapel.



Indien deze vraag juist beantwoord is, krijgt de speler die speelt met het personage Greet 1 kaart extra. Deze mag teruggenomen worden van de winststapel van de spelduivel. Neem hierbij altijd de bovenste kaart van de stapel.



Indien deze vraag juist beantwoord is, krijgt de speler die speelt met het personage Zander 1 kaart extra. Deze mag teruggenomen worden van de winststapel van de spelduivel. Neem hierbij altijd de bovenste kaart van de stapel.

LET OP: ieder actiesymbool komt slechts 3 keer voor in het spel.

LET OP: indien er geen speelkaarten liggen op de winststapel van de spelduivel kunnen er ook geen speelkaarten genomen worden wanneer er een actiesymbool wordt gespeeld.

Weetjes en doordenkers

Op iedere speelkaart staat onderaan een weetje of een doordenker. Deze kunnen voorgelezen worden nadat de vraag beantwoord is.

Ze dienen om even stil te staan bij de manier waarop we leven, om ons gemakkelijker aan informatie te helpen of om kennis te maken met bepaalde hulpverleningsorganisaties.

Deze tips vormen een waardevolle aanvulling op onze bestaande kennis en blijven nuttig ook nadat het spel is gespeeld. Je kan altijd terugkeren naar deze weetjes en doordenkers en bekijken met welke jij graag iets meer wil doen.

Duur van het spel

Er bestaan verschillende manieren om het spel te spelen:

- De meest aangewezen manier is om het spel gedurende 1,5 uur te spelen. Het spel is zo ontwikkeld dat er 2 tot 3 keer 1,5 uur

gespeeld kan worden zonder dat eenzelfde kaart terugkomt.

- Indien beslist wordt alle kaarten op te spelen duurt het spel 4 tot 5 uur.

LET OP: Spreek de duur van het spel op voorhand af om verwarring te voorkomen.

De winnaar

Wanneer de vooropgestelde tijd om is of als alle speelkaarten op zijn, worden per speler alle punten van de speelkaarten opgeteld. Dit wordt ook gedaan voor de speelkaarten op de winststapel van de spelduivel. De sterkte van het sociale netwerk per speler wordt dus bepaald door het aantal punten (de kracht van de personages) en niet door het aantal personages/spelkaarten.

Dit is in de echte wereld ook zo. Je kan bijvoorbeeld een groot sociaal netwerk opbouwen waarbij de diepgang van de relaties als weinig kwaliteitsvol kan worden ervaren. Je kan echter ook een zeer klein sociaal netwerk opbouwen dat als zeer kwaliteitsvol ervaren wordt.

De speler met het hoogste aantal punten wint. Indien de spelduivel echter meer punten heeft dan de individuele spelers is iedereen verloren.

Wist je dat

- iedere gelijkenis met bestaande personen louter op toeval berust, evenals iedere link van karaktereigenschappen met beroepsgroepen, familiebanden en/of huidskleuren?
- om het spel eenduidig en vlot leesbaar te maken, steeds de mannelijke aanspreekvorm gebruikt wordt? Het gebruik van deze vorm verwijst echter naar de beide geslachten.
- er - als uiting van respect - in de figuren op de speelkaarten verwijzingen staan naar de 8 groot-

ste godsdiensten ter wereld?

- er 44 verschillende personages in het spel verwerkt zijn en dat deze evenredig verdeeld zijn in mannen en vrouwen?
- de uitgebeelde personages uit alle leeftijdsgroepen komen?
- er ook zwaarlijvige en te magere personages tussen zitten?
- er tijdens het ontwerpen van de personages ook rekening is gehouden met verschillende huidskleuren?
- de vragen op de speelkaarten terug te brengen zijn tot 36 grote thema's die allemaal van belang zijn voor een geestelijk gezond leven? Met name: alcohol, angst, de geestelijke gezondheid, beweging, hulpverleners, dementie, depressie, sociale media, drugs, eenzaamheid, emoties, familie, gamen, hechting, gezond eten, gezond opvoeden, gezondheid(szorg), gokken, ontspanning, psychose, roken, seksualiteit, seksueel geweld, slapen, stress, structuur en organiseren, zelfmoord, verstandelijke beperking, wonen, zelfverwondend gedrag, zelfinzicht, zingeving/geloof, genieten, gezelligheid, natuur en troost.

KORTOM: in het spel is er op verschillende manieren aandacht gegeven aan diversiteit.

Verantwoording

Asster heeft in het kader van het 175-jarig bestaan van de geestelijke gezondheidszorg in Sint-Truiden veel aandacht besteed aan preventie van psychische problemen en aan gezondheidspromotie. Op die manier wil Asster bijdragen tot een betere geestelijke gezondheid.

Dit spel is één van de vele acties.

Meer achtergrondinformatie is terug te vinden op www.asster.be of www.bijzondergewoon.be.

Met dank aan



ASSTER

Afdeling De Zeilen 1.
Het directiecomité van Asster.
Alle medewerkers en patiënten

van Asster die vragen inzonden, lazen en herlazen.

Met speciale dank aan alle ondersteuning van de vakgroep ergotherapie van Asster voor alle hulp, ondersteuning, denkwerk en flexibiliteit.

DE EXTERNE PARTNERS

Lezers en meedenkers zoals Karel Mampuy, Hanne Van Espen, Seppe Jamaer, Goele Delvaux, Nick Wirix, Nele Meers, Arunee Rungsanthiah enz.

De vele organisaties die hun bijdrage leverden voor dit veel om-

vattende project zoals het CAD, Tele-onthaal, VVGT, Vigez, LITP, Listel, desocialekaart.be, zelfhulpgroep upsanddowns, Medianeest, UCLL, nice-info.be, Tabakstop, vzw Aditi, het CAW, Sensoa, de cm, het VLESP, G-sport vlaanderen, het VMSW, de opleiding ergotherapie van de PXL enz.

Meer algemene informatie omtrent het spel kan u bekomen via openkaart@asster.be
Gecreëerd door Matthias Vanderhoydonk in opdracht van **vzw Asster ©2016**