

Inhoud

1 spelbord
1 dobbelsteen
6 pionnen
6 infokaarten
28 doelkaarten
65 praatkaarten
22 actiekaarten

Meer info op: www.opstapmetderozebril.be

Colofon

Auteur: Amra Hurlebusch

Is.m. ouderenpsychiatrie AZ Sint-Jan AV o.l.v. Dr. Lieve Lemey en Jan Debaene

De inspiratie voor de ontwikkeling van het spel werd opgedaan in de opleiding in de oplossingsgerichte cognitieve en systemische therapie en begeleiding van het Korzybski-instituut België.

ISBN 978-90-496-1756-1

Artikelnummer: 11WZ003212

NUR: 024

Vormgeving: Arti-tude, Brugge

Druk: Vanden Broele Productions

© 2019 Uitgeverij Vanden Broele - Brugge

Alle rechten voorbehouden. Behalve de uitzonderingen die de wet uitdrukkelijk bepaalt, mag je enkel met de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgevers iets uit deze uitgave verveelvoudigen, opslaan in een geautomatiseerd gegevensbestand of op welke wijze ook openbaar maken. Hoewel de redactie niet aansprakelijk is voor de informatie die ze publiceert, streeft ze altijd naar de hoogste betrouwbaarheid.

Uitgeverij Vanden Broele, Stationslaan 23, 8200 Brugge
www.uitgeverijvandenbroele.be

VANDEN BROELE
UITGEVERIJ - ÉDITIONS - PUBLISHERS

1. Doel van het spel

Dit bordspel is een hulpmiddel om met ouderen in gesprek te gaan over positieve onderwerpen. De professionele begeleiding kan gebeuren vanuit verschillende beroepsinvallshoeken (bv. psychotherapie, ergotherapie, ouderenzorg, vrijetijdsactiviteit ...) en in verschillende settings (geriatrische afdelingen van ziekenhuizen, woon- en zorgcentra, ontmoetingscentra, zorghotels, privépraktijken ...).

Door het oplossingsgerichte karakter van het spel ...

- › worden de spelers aangemoedigd om hun leven samen met leeftijdsgenoten door een roze bril te bekijken, zo hun sterktes te (her)ontdekken en hierdoor kracht, energie en zelfvertrouwen op te doen;
- › worden de deelnemers gestimuleerd om positieve betekenis aan hun levensverhaal te geven en zo een stuk hoop, moed, toekomstperspectief en zingeving te (her)winnen;
- › krijgen de deelnemers de gelegenheid om samen met gelijkgezinden een gezellig, weldoend (half)uurtje door te brengen, samen plezier te beleven en zo hun levenskwaliteit te verhogen.

2. De spelers

Het spel is ontwikkeld voor **twee tot zes deelnemers** van oudere leeftijd die cognitief en fysiek in staat zijn om (op zijn minst) een dertigtal minuten mee te spelen en vol te houden. Bv. ouderen:

- › die zin hebben in een zinvolle tijdsbesteding in het gezelschap van leeftijdsgenoten;
- › die meer levenskwaliteit willen bereiken door een positievere kijk op het leven te (her)ontwikkelen;
- › die een lichte (tot matige) depressieve episode doormaken en die levensmoed, levensvreugde en veerkracht willen (terug)vinden;
- › die hun zorgen en angsten willen aanpakken;
- › in een moeilijke levenssituatie of met een moeilijk verleden die op een positieve manier ermee willen (leren) omgaan, hun verlieservaringen willen leren aanvaarden en meer zelfvertrouwen willen ontwikkelen.

3. De voorbereiding: doelkaarten



Oplossingsgericht element dat (zowel de speler als de begeleider) zicht geeft op de hulpvraag.

Verwelkom de spelers en stel ze kort aan elkaar voor. Maak hen met een korte inleiding meteen warm voor het spel.

Bv. "Vele mensen hebben de neiging om vooral op de moeilijkheden in hun leven te letten. Ze zetten als het ware een 'zwarte bril' op. Je kan je echter ook trainen om meer met de goeie dingen bezig te zijn. Je roze bril opzetten dus. Dit spel zal ons daarbij helpen."

Vraag elke speler om een doelkaart te kiezen: een persoonlijke, positief geformuleerde veranderingswens. Die keuze doet hen stilstaan bij wat voor hen op dit ogenblik het belangrijkste is. Het nadenken over de eigen doelen is cruciaal in de oplossingsgerichte hulpverlening. Door het kiezen van de gewenste situatie wordt voor de speler én voor jou als hulpverlener duidelijk waar die naartoe wil. Houd die veranderingswensen in je achterhoofd: ga er tijdens het spel dieper op in, concretiseer de hulpvraag en beklemtoon de (deel)-oplossingen die de deelnemers zelf al vonden.

Elke speler zet zijn pion mét doelkaart in het NU-veld.

4. De spelregels

De spelers hebben nu een persoonlijke doelstelling waarmee ze hun stappen langs de gekronkelde levensweg zetten. Iedereen start vanuit het NU en beweegt zich stapsgewijs richting TOEKOMST. Door de oplossingsgerichte opdrachten die ze op hun weg tegenkomen, worden de spelers gestimuleerd om hun leven door een roze bril te bekijken. Ze raken in gesprek over goede herinneringen, kleine en grote wensen, hun vaardigheden en (soms verborgen) krachten en over betekenisvolle mensen in hun leven.

De spelers gooien om de beurt met de dobbelsteen en komen zo op de verschillende opdrachtvelden uit. De praat- en actiekaarten zijn op zich al concreet of bieden jou als hulpverlener de mogelijkheid om naar details te vragen.

De spelers houden de opdrachtkaarten die ze tijdens het spel afwerken bij om de veranderingen te visualiseren. Door het stijgende aantal kaarten beseffen ze dat ze al positieve stappen in hun leven hebben gezet en krijgen ze het gevoel goed bezig te zijn.

4.1. Praatkaarten



De praatkaarten helpen om de (al dan niet verborgen) krachten en vaardigheden van elke speler in de kijker te zetten.

Gooit een speler een roze kleur, dan gaat die naar het eerstvolgende roze veld en trekt een roze praatkaart. De praatkaarten richten het gesprek op positieve momenten in het verleden, het heden en de toekomst en zorgen ervoor dat deelnemers alerter worden voor 'kleine goede dingen'. Hulpbronnen en al aanwezige oplossingsstrategieën kunnen opgespoord en verdiept worden.

Er wordt daarbij gebruik gemaakt van verschillende oplossingsgerichte technieken:

- › **Toekomstgerichte vragen** verduidelijken het wensscenario.
- › **Copingsvragen** tonen wanneer en hoe het de speler lukt om met moeilijkheden om te gaan; tonen reeds beschikbare (deel)oplossingen.
- › **Vragen naar interne krachtbronnen** zorgen ervoor dat de speler focust op wat wél nog kan.
- › **Vragen naar externe krachtbronnen** richten de blik op mogelijkheden vanuit de omgeving.
- › **Vragen naar als positief beleefde gebeurtenissen** duiden op goede ervaringen, achterliggende sterktes en wensen.
- › **Observatie-opdrachten** bevorderen de aandacht voor positieve zintuiglijke ervaringen, richten de blik op het hier en nu, scherpen de waarneming en leren de spelers alert te zijn voor kleine dingen die deugd kunnen doen.

4.2. Actiekaarten



De actiekaarten brengen de spelers in het hier en nu: ze zetten hen letterlijk in beweging of leren hen zich te ontspannen.

Gooien de spelers een paarse kleur, dan trekken ze een paarse actiekaart. De opdracht wordt telkens uitgevoerd door alle spelers samen.

- › **Bewegingsopdrachten** zorgen door doelgerichte oefeningen (spierspanning en -ontspanning) voor lichamelijk welbevinden, waarbij fysiek en mentaal welzijn elkaar op positieve wijze versterken.
- › **Ontspanningsopdrachten** zorgen voor innerlijke rust en hebben daardoor een deugdendoend mentaal en fysiek effect.
- › **Sociale opdrachten** bevorderen de interactie, de sociale vaardigheden van de deelnemers en de groepssfeer. Ze werken bemoedigend.

Lukken bepaalde oefeningen niet voor alle spelers, dan kan je die met een beetje creativiteit aanpassen aan hun mogelijkheden. Veel oefeningen kan je bv. net zo goed staand als zittend uitvoeren.

4.3. Geluksvelden



Oplossingsgericht element dat de aandacht vestigt op de factor geluk, die ook in het echte leven belangrijk is.

Het klavertje vier staat voor geluk hebben. Een speler die het klavertje vier gooit, geraakt sneller en energiever vooruit in het leven. Hij / zij mag meteen door naar het geluksveld en mag daarna nog eens gooien. Hierdoor spelen we symbolisch in op de factor geluk, die ook in het echte leven een rol speelt.

4.4. Beloningsvelden



Oplossingsgericht element dat inspeelt op de interne hulpbronnen: persoonlijke kwaliteiten die je vooruit helpen.

Komen de spelers op een geel beloningsveld terecht, dan leren ze dat zelfzorg hen sterker maakt. Ze gaan energiever en sneller vooruit als ze op verschillende manieren voor zichzelf zorgen (bv. door een goede nachtrust). Komt de speler op dit veld, dan mag hij / zij de kortere route nemen (volg de pijl) en op die manier vlotter door het leven gaan.

4.5. Sociaalvelden



Oplossingsgericht element dat inspeelt op de externe hulpbronnen die je vooruit helpen.

Ook door interactie met anderen, geraken we vlotter door het leven. Komt een speler op dit veld, dan mag die gebruik maken van de kracht van de medespeler. De speler mag kiezen naast welke andere medespeler hij / zij zijn / haar eigen pion zet. Samen kiezen ze nu een actie- of een praatkaart en voeren ze de opdracht uit.

4.6. Open einde

De spelers stappen van het NU richting de TOEKOMST, zonder er tijdens het spel helemaal te geraken. Ook na het spelen blijven ze dus onderweg. Dit geeft moed en implementeert hoop: "Het stopt hier niet, mijn leven gaat verder en IK kan mijn leven beïnvloeden."

Bereikt een speler toch het TOEKOMST-veld voor het einde van het spel, dan kan hij opnieuw bij het begin starten of ervoor kiezen om samen met iemand anders verder te gaan.

5. Tips voor de spelbegeleider / hulpverlener

Als (oplossingsgerichte) hulpverlener kan je het spel nuttig inzetten als hulpmiddel om het gesprek over positieve dingen in gang te zetten en om te blijven focussen op sterktes en vaardigheden. Je krijgt bovendien op een speelse manier inzicht op de individuele veranderingswensen en de (verborgen) krachten van de spelers én kan er therapeutisch op inspelen.

Enkele tips

› Gebruik het spel om de therapeutische alliantie te bevorderen.

Het spel biedt je de kans om gemakkelijk mee te communiceren en informatie te krijgen over de ingesteldheid van de deelnemers. Je leert hun normen en waarden kennen. Je kan indirecte complimenten geven en interesse tonen voor ieders levensverhaal. Door het spel te spelen kan je aansluiten bij wat de speler belangrijk vindt, hun emotionele toon volgen en aansluiten bij het verbale en non-verbale taalgebruik.

› Wees flexibel.

Dit spel is heel flexibel in gebruik: zowel spelers als spelbegeleiders kunnen eigen keuzes maken. De spelregels hebben geen waarde op zich, het spel dient enkel ter stimulatie / inspiratie. Je kan doorgaan met die opdrachten die nuttig lijken en stoppen met wat niet werkt (bv. opdrachten switchen / meerdere deelnemers dezelfde vraag laten beantwoorden / spontaan aansluiten bij wat uit de groep komt ...). Houd dus een open geest en pas het spel aan de groep aan.

› Stimuleer sociale contacten.

Leeftijdstypische ervaringen delen met lotgenoten versterkt het effect van het spel. Maak daar zeker gebruik van. Dit effect blijft ook na het spelen van het spel nazinderen. Speel daarop in.

› Het spel is een hulpmiddel.

Als hulpverlener is het jouw uitdaging om van een spelsessie een (oplossingsgericht-)therapeutische sessie te maken. Elke sessie zal uniek zijn en afhangen van de persoonlijkheden en de inbreng van de spelers en de groeps sfeer. Ga in op de individuele bijdragen van alle deelnemers en houd tegelijk ook rekening met de belangen van de groep. Dit is vaak een evenwichtsoefening, eigen aan alle groepstherapieën. Het vergt een hoge mate aan concentratie en tegelijkertijd een portie souplesse ...

Probeer de lat niet té hoog, maar tegelijkertijd hoog genoeg te leggen. Op die manier zal iedereen met een goed gevoel naar buiten gaan en kan het spel een klein steentje bijdragen om het leven en de toekomst van de spelers (terug) een positievere kleur te geven.