

# Alles op Tafel?

## Spelen met Positieve Gezondheid

Handleiding 'Zin d'r in!'

### Voorafgaand aan de 'luchtige start' / gezamenlijk eten (15 minuten):

#### Positieve Gezondheid – Wat is dat?

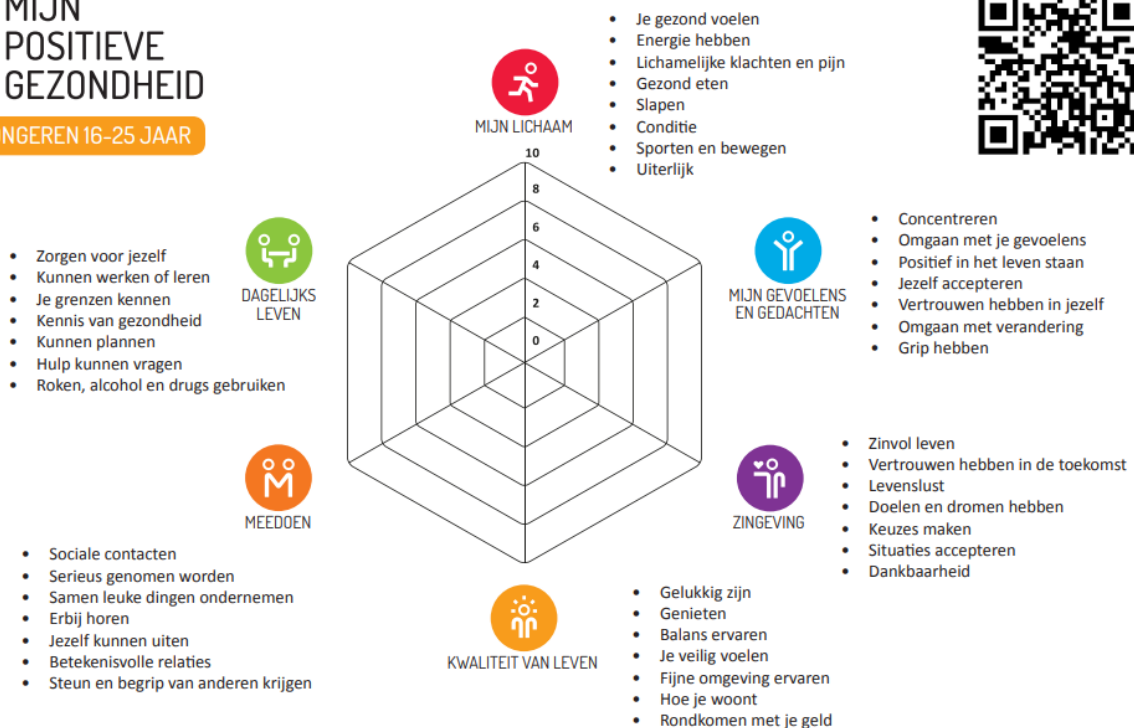
Mensen zijn niet alleen hun ziekte. Toch kijken we vaak alleen naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen.

*Positieve Gezondheid kijkt naar de hele mens, naar hun veerkracht (=kunnen dealen met stress of tegenslag) en wat hun leven betekenisvol maakt. En hoe je daarbij zo veel mogelijk je eigen regie kunt voeren.*

Positieve Gezondheid is een *breder kijk op gezondheid:*



JONGEREN 16-25 JAAR



'Zingeving' verhoogt daarbij de veerkracht het meest. We merken dat jongeren meer zouden kunnen ontdekken wat hun leven zin en betekenis geeft. Daarom spelen we dit spel om er meer over te leren kennen en elkaar onderling te kunnen steunen.

Door het spelen van het spel 'Alles op Tafel? Spelen met Positieve Gezondheid' krijg je meer *inzicht in wat voor jou in je leven van betekenis is*. Dat draagt bij aan een veerkrachtig leven, ook bij stress of tegenslag.

## Voorafgaand aan het spel (15 minuten):

### **Afspraken die we maken met elkaar:**

- We leggen onze telefoon weg.
- We luisteren naar elkaar.
- We laten elkaar uitpraten.
- Als je iets wilt zeggen, zonder dat je de beurt hebt, kun je de 'Ik zou graag iets willen zeggen' - kaart neerzetten. Zo gauw er ruimte is, krijg jij het woord.
- Wat gezegd wordt in de groep, blijft in de groep.
- Als je een vraag niet wilt beantwoorden is dat oké!  
Je mag dan een nieuwe kaart pakken.
- We zorgen er met z'n allen voor dat dit een fijn spel wordt om te spelen met elkaar.

### **Iedere deelnemer krijgt:**

- Een eigen spelbord: Een andere kijk.
- Een pen en papier.
- Een spinnenweb Positieve Gezondheid – jongeren (16-25 jr.) met de 6 dimensies.
- Een kaartje met 'Praatvragen'.

### **Spelregels/ winnaar:**

- We spelen straks verschillende rondes. Daarbij mogen we om de beurt iets vertellen.
- Ook kunnen we in gesprek gaan met elkaar: kies daarvoor één of meer 'Praatvragen'. Deze zijn een hulpmiddel, geen must!
- Bij elke spelronde kunnen we 'pluimen' winnen.
- Degene die de meeste pluimen van verschillende kleuren heeft, wint de Gouden Pluim. Bij gelijke stand, wint degene met de meeste pluimen in totaal.

## Het spelen van het spel (90 minuten):

### **Ronde 1: Leg alle plaatjes op tafel met de afbeelding naar boven**

- De spelleider begint.
- Kies een plaatje dat iets zegt over jezelf en vertel waarom je deze hebt gekozen. De andere spelers mogen 'Praatvragen' stellen, als ze dat willen.
- Leg het plaatje bij het thema dat/ de dimensie die jij vindt passen.
- Je ontvangt een pluim in de kleur v.h. thema/ de dimensie waarop jouw plaatje ligt.

### **Ronde 2: Dobbelen, vertellen en opdrachten doen**

- **A)** Gooi met de dobbelsteen en zoek een plaatje uit dat past bij het thema/ de dimensie die je hebt gegooid. Ligt daar al een plaatje? Gooi dan opnieuw.
- Leg het plaatje bij het passende thema/dimensie op je spelbord en vertel waarom je deze hebt gekozen. De andere spelers mogen 'Praatvragen' stellen als ze dat willen.
- Je ontvangt een pluim in de kleur v.h. thema/ de dimensie waarop jouw plaatje ligt.
- **B)** Draai nu het plaatje om. Op de achterkant staat een picto van een opdracht.
- Pak een kaart die past bij de opdracht. Doe de opdracht (zie blz. 6 v/d handleiding).
- Je ontvangt een pluim in de kleur v.h. thema/ de dimensie waarop jouw plaatje ligt.

### **Ronde 3: Vertellen/ opdrachten doen**

- Kies een plaatje uit en geeft dat aan de speler voor je.
- Deze speler gaat na bij welk thema/ dimensie het mogelijk past.
  - Kan hij/ zij/ hen er *een* bij zichzelf passend verhaal bij vertellen? De andere spelers mogen 'Praatvragen' stellen, als ze dat willen.
  - Kan hij/ zij/ hen er *geen* bij zichzelf passend verhaal bij vertellen? Draai het kaartje om. Op de achterkant staat een picto van een opdracht. Pak een kaart die past bij de opdracht. Doe de opdracht (zie blz. 6 v/d handleiding).
- Leg het plaatje bij het passende thema / dimensie op je speelbord.
- Je ontvangt een pluim in de kleur v.h. thema/ de dimensie waarop jouw plaatje ligt.

#### Ronde 4: Kies een kanskaart

- Kies een kanskaart en lees deze/ voer de opdracht uit.
- Krijg je (een) pluim(en)? Kies (een) pluim(en) naar keuze!

#### Ronde 5: 'Zinvol leven' en vertellen/ opdrachten doen

- Zoek een plaatje uit dat past bij het thema/ de dimensie 'zinvol leven'.
  - a. Leg het plaatje bij het thema/ dimensie 'zinvol leven' op je speelbord en vertel waarom je deze hebt gekozen.
  - b. De andere spelers mogen 'Praatvragen' stellen, als ze dat willen.
- Ligt daar al een plaatje?
  - Draai het plaatje om. Op de achterkant staat een picto van een opdracht.
  - Pak een kaart die past bij de opdracht. Doe de opdracht.
- Je ontvangt een pluim in de kleur v.h. thema/ de dimensie 'zinvol leven'.

#### De winnaar!

Degene die de meeste pluimen van verschillende kleuren heeft, wint de Gouden Pluim!

Bij gelijke stand, wint degene met de meeste pluimen in totaal!

Uitreiking Gouden Pluim 😊

### Terugkijkend op de avond/ het spel (30 minuten):

**Vragen aan de deelnemers** (spelleider stelt de vragen om de beurt mondeling; deelnemers schrijven steeds kort hun antwoord op en delen daarna hun antwoord met de groep):

1. Wat vond je het meest verrassend tijdens de bijeenkomst?
2. Neem je iets mee van de bijeenkomst? Zo ja, wat?
3. Wat werkte wel/ niet tijdens de bijeenkomst?
4. Heb je tips voor een volgende bijeenkomst?

Dank jullie wel voor jullie deelname en openhartigheid.

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR



- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken

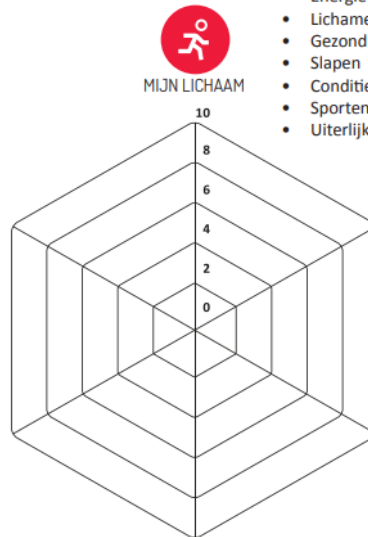


DAGELIJKS LEVEN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid



KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR



- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken

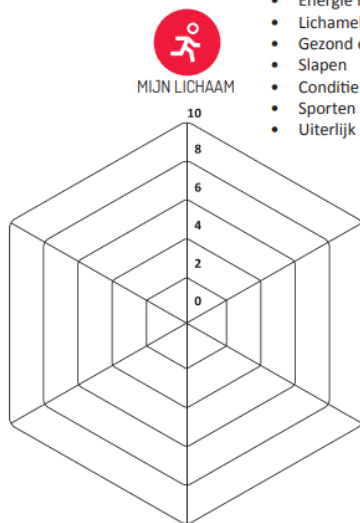


DAGELIJKS LEVEN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid



KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld