

De emotiebalans: spelregels



Aantal spelers

2-8 spelers

Spelduur

50- 60 minuten

Doelgroep

Geschikt voor oudere personen (60+) binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Doel van het spel

In het spel komen acht thema's aan bod. Deze thema's zijn: zelfbeeld, ik en de ander, empathie, omgaan met stress, omgaan met emotie, een doe-opdracht rond emotie, communicatie en compliment. Het doel van het spel is dat de spelers op een toegankelijke wijze worden gestimuleerd om over hun persoonlijke gedachtes, gevoelens en emoties in groepsverband te praten. Het doel is hierbij ook verschillende thema's bespreekbaar te maken zodat het spelbord in balans blijft. Het onderling bespreekbaar maken, draagt tevens ook bij tot het versterken van de sociale en emotionele vaardigheden bij de spelers.

Materiaal

- 1 doos met daarin 120 kaarten
- 1 doos met daarin 56 taartstukken
- 1 spelbord (het balansbord)
- 1 draaischijf
- 1 grote opbergdoos voor al het materiaal



Vorbereiding

Haal al het benodigde materiaal uit de opbergdoos. Leg het spelbord in het midden van de tafel. Rangschik de verschillende taartstukken volgens kleur en leg ze binnen handbereik van de spelers. Plaats dan als laatste ook de draaischijf en de doos met kaarten naast het spelbord. Indien gewenst, kunnen de kaarten ook per thema op de tafel verspreid worden.

Het spel

1. Het spel gaat officieel van start, op het moment dat iemand aan de draaischijf draait.
2. Afhankelijk van het thema waar de pijl van de draaischijf op terechtkomt, dient de persoon een kaart van datzelfde thema te nemen.
3. De persoon die de kaart trekt, leest de stelling / vraag aan de groep voor en beantwoordt die vervolgens. Indien de persoon deze vraag liever niet beantwoordt, kan een andere kaart worden genomen. Elk antwoord is natuurlijk een heel persoonlijke invulling, er zijn dus absoluut geen juiste of foute antwoorden in dit spel.
4. Als de vraag beantwoord is, mag die persoon een taartstuk nemen en bij het juiste thema op het spelbord plaatsen.
5. Hierna is het aan de beurt van de volgende speler.

Het is aan de spelers om gedurende het spel op te merken wanneer er veel taartstukken bij éénzelfde thema staan en het spelbord uit balans geraakt. Dit kunnen ze voorkomen door de taartstukken beter in het veld te verspreiden (Bv. door een paar dicht bij het midden plaatsen en een paar aan de rand van het spelbord). Ook door andere thema's aan bod te laten komen, kan er meer balans gecreëerd worden.

Veel spelplezier!
Suyin, Shannen, Amy, Cara en Chloë