

Lectoraat  
Geestelijke  
Gezondheidszorg

Herstelgerichte zorg en cliënt  
empowerment in de GGZ

Veerkracht van

# Geestelijk gezond gezelschapsspel

*Een gesprek over psychische problemen kan zwaar zijn. Maar dat hoeft niet. Ellen Spanjers van het lectoraat Geestelijke Gezondheidszorg ontwikkelde 'Een steekje los', een gezelschapsspel over psychische gezondheid en kwaliteit van leven. Voor gespreksgroepen, maar ook om te spelen met vrienden en familie.*

"Doe je mee?" De vraag wordt gesteld aan een Turkse man die elke dag zwijgend in buurtrestaurant Resto VanHarte zit. Hij loopt naar binnen, bestelt zijn eten, lepelt het naar binnen, rekent af en vertrekt weer. De man staat bekend als iemand die moeite heeft met contact maken. Medewerkers van het buurtrestaurant weten niet goed hoe ze hem kunnen bereiken. Dat hij aangeeft niet mee te willen doen met het bordspel 'Een steekje los?' is dan ook niet verrassend. Hij wil wel meekijken.

## Gekken

'Een steekje los?' is een idee van Ellen Spanjers, projectleider en ervaringsdes-

zorg (GGZ). Het spel bestaat uit stukken waarmee verschillende speelborden kunnen worden gelegd. Het wordt gespeeld met een wedstrijdelement of met het doel interessante gesprekken te voeren. Met een dobbelsteen en pionnen of alleen met kaarten. "Een enorm flexibel en dus eigenwijs spel", vertelt Spanjers. "Het spel is een kennismaking met de geestelijke gezondheidszorg op een manier die vrijblijvend en veilig is."

Veel mensen denken bij de term GGZ aan 'gekken', mensen die in een kliniek zijn opgenomen. Maar geestelijke gezondheidszorg is breder. "We vertellen vaak niet eens dat het een spel over psychische gezondheid is, want dat geeft met-

nodig om dat te vertellen. 'Een steekje los?' moet uiteindelijk wel helpen de verschillen tussen de belevingswerelden van gezonde en zieke mensen te verkleinen."

Om studenten en medewerkers van Saxion Deventer kennis te laten maken met de geestelijke gezondheidszorg, presenteerde Spanjers op 10 oktober, de dag van de psychische gezondheid, het spel tijdens een workshop. "Ik ben één dag in de week aan het werk voor het lectoraat GGZ: herstelgerichte zorg en empowerment. Mijn taak is op een creatieve manier het imago van de geestelijke zorg verbeteren onder de noemer GGZmooianders. Mijn eerste actie op Saxion was



Foto: Auke Pluim

week van de psychiatrie. Het was nu tijd voor een vervolg."

### Openhartige verhalen

In de hal van Saxion in Deventer schuiven een aantal mensen aan in het restaurant. Op andere plekken in het gebouw doen of kijken anderen mee. Ze buigen zich over vragen, reageren op foto's, geven hun mening over een stelling en delen ervaringen. Ze mogen halverwege het spel aanschuiven of stoppen. Niks is fout, alles is mogelijk.

Tijdens het spelen van het spel vertellen mensen openhartige en vaak emotionele verhalen. Bijvoorbeeld als antwoord op de vraag 'Wat doe je als je onverwacht

## Serious game

'Een steekje los?' blijft in ontwikkeling. Onder leiding van Ellen Spanjers werken twee Saxion-studenten verder aan het bordspel. Sabine te Vaarwerk, derdejaars Kunst en Techniek, zal tijdens haar stage een magazine met informatie over de toepassingsmogelijkheden van het spel, interviews met spelvaarders en antwoorden op veelgestelde vragen opzetten. Arnout Groen, derdejaars Toepaste Psychologie, gaat spelworkshops begeleiden en is betrokken bij de ontwikkeling en testfase van de serious game, de online versie van het spel. In februari komt er ruimte voor een stagiair die uitbreidingssets zal gaan ontwikkelen. De uitbreidingen worden gekoppeld aan thema's, zoals 'op het werk', of aan persoonlijkheidsstoornissen. Daarnaast is er gelegenheid voor een onderzoekstage gericht op de serious game, dat een vervolg is op de testfase van Groen.

*Ben je geïnteresseerd in een stage of wil je helpen met het testen van de serious game? Mail naar: [ellenlectoraatggz@gmail.com](mailto:ellenlectoraatggz@gmail.com). Meer info over 'Een steekje los?' en GGZmooianders is te vinden op [www.eigenwijsspel.nl](http://www.eigenwijsspel.nl) en [www.ggzmooianders.nl](http://www.ggzmooianders.nl).*

een foto van bloemen of een stelling over er helemaal doorheen zitten.

'Een steekje los' heeft acht thema's: gezondheid, vrije tijd, zingeving, hulp, thuis, sociale contacten, relatie, studie en beroep. Daartussen kan worden gewisseld. "Je mag een zwaarder thema overslaan, daar ben je helemaal vrij in. Het gaat erom dat je plezier hebt. Meestal wordt er veel gelachen."

Ellen Spanjers heeft de geestelijke gezondheidszorg zelf aan den lijve meegemaakt. "Ik had een eetstoornis en ben opgenomen geweest. Daarna heb ik een tijd geworsteld met het gebrek aan nazorg. Ik heb daarom toentertijd, in de jaren negentig, zelf een nazorggroep opgericht in Zutphen." Een kleine twaalf jaar later, in 2006, waren er twintig groepen, acht medewerkers, negentig vrijwilligers, gastdocenten en een Praktijkhuis.

### Laagdrempelig

Spanjers gebruikt graag educatieve spellen om gespreksgroepen op gang te helpen en het delen van ervaringen gemakkelijker te maken. Ze miste een goed spel over psychische gezondheid. "Ik heb wel honderd educatieve spellen, maar wat ik nodig had zat er niet tussen. Daarom besloot ik dat zelf te maken. Het moest

humor erin, maar ook met de praktijk van de geestelijke gezondheid als ingrediënt."

In haar functie bij Zorgbelang Gelderland, waar ze sinds 2006 werkt, kreeg Spanjers de gelegenheid fondsen te werven, een spelletjesfabrikant in te schakelen en aan de slag te gaan. Eind 2010 was de eerste editie af (inmiddels wordt gewerkt aan een tweede druk).

Bij de start van het spel in Resto VanHarte zit de Turkse man op de tweede rang, een beetje schuin achter de vier deelnemers. Tijdens het spelen schuift hij langzaam dichterbij, waarbij hij in de kring van de – ondertussen twaalf – spelers eindigt. Echt meedoen doet hij niet, maar hij volgt alles met belangstelling en als iemand hem een vraag stelt, geeft hij antwoord. Na afloop vraagt de spelleider hem of hij het leuk vond. "Ja, de volgende keer doe ik mee!" zegt hij enthousiast. De medewerkers van het centrum zijn verrast. "Een voorbeeld van de laagdrempeligheid van het spel", zegt Spanjers. "Zo heb ik legio verhalen. Volgend jaar gaan we met het lectoraat de resultaten wetenschappelijk verantwoord meten. Maar deze ervaringen zeggen mij nu al dat het spel zijn doel bereikt. En dat is geweldig."