

Ganzenbordspel, voor jongeren vanaf 12 jaar, geraakt door kanker

Spelregels

Dit spel is gemaakt voor jongeren vanaf 12 jaar, geraakt door kanker in hun naaste omgeving. Ben je zelf ziek? Werd er kanker vastgesteld bij een gezinslid of een ander familielid, een klasgenoot, leerkracht, vriend(in) uit de sport- of jeugdbeweging? Dan kun je dit spel spelen, om jou en de jongeren (of bij uitbreiding iedereen) in je omgeving te helpen om er samen over te praten. Daarnaast maak je met dit spel ook plezier en ontdek je misschien nieuwe dingen over elkaar.

De diagnose kanker heeft een grote invloed op de zieke, maar ook op de mensen met wie hij/zij contact heeft. Ze roept vragen en gevoelens op die we niet altijd durven of willen uitspreken.

Omdat de vragen uit dit spel een aantal gevoelige snaren kunnen raken is het belangrijk om bij aanvang een paar duidelijke afspraken te maken.

- Trek voldoende tijd uit om het spel te spelen. Wij raden aan om minimum een uur te voorzien. Heb je minder tijd, dan kun je bepaalde opdrachten uit de opdrachtenstapel halen (zoals de collage, het wapenschild ...).
- Leg uit waarom het spel gespeeld wordt (zie doel hierboven) en heb oog voor elkaar als deelnemer (bijv. stel extra vragen, laat stiltes toe, laat mensen uitspreken ...).
- Niemand mag verplicht worden om deel te nemen of te antwoorden op vragen waarop hij niet wil antwoorden. Als een deelnemer een bepaalde vraag niet wil of kan beantwoorden, mag hij een andere vraag kiezen of ervoor kiezen een doe-opdracht uit te voeren.
- Geef elkaar af en toe een compliment.
- Zet (voor)oordelen opzij. Alle antwoorden zijn goede antwoorden, ook al ziet niet iedereen het op dezelfde manier. Je kunt leren van elkaar.
- Maak duidelijke afspraken over vertrouwen en confidentialiteit. Tijdens het spel komen er misschien gevoelens en gedachten naar boven die je niet had verwacht. Die mogen er zijn en verdienen het om met respect behandeld te worden. Praat met elkaar, niet over elkaar.

Wat heb je nodig om het spel te spelen?

- spelbord
- kaartjes met vragen
- pionnen (naar keuze)
- dobbelsteen
- tijdschriften, kranten, scharen, lijm, stiften, kleurtjes, lege bladeren.
- Je kunt eventueel een praatstok gebruiken. Op die manier is de persoon die de praatstok heeft aan het woord. De anderen luisteren dan tot de persoon die aan de beurt is de praatstok neerlegt of doorgeeft aan de volgende.

Hoe speel je het spel?

1. Download alle materialen en print ze uit. Knip de kaartjes op gelijke grootte. Je kunt ook een eigen versie van het ganzenbord gebruiken.
2. Kies zelf met welke pionnen je wil spelen. Dit kunnen pionnen zijn uit een ander spel maar ook andere materialen, zoals snoepjes. Ook de dobbelstenen leen je best even van een ander spel.
3. De basis van het spel is een basis ganzenbordspel.
 - Elke speler kiest een pion en zet de pion voor vak 1. Bepaal wie begint en ga vervolgens met de klok mee.

- Iedere speler gooit met de dobbelsteen en volgt de 'opdracht' op het vakje. Dat kan een basisopdracht zijn uit het ganzenbord, of het kan dat hij een kaart trekt met een symbool dat overeenkomt met de vakjes op het bord.
- De vragen kunnen door de persoon die aan de beurt is beantwoord worden, maar de vraagsteller kan ook de eerste van alle deelnemers zijn om de vraag te beantwoorden. Op die manier komt iedereen aan de beurt en komt er echt een gesprek op gang.
- Je beslist zelf wanneer het spel is afgelopen. Je kunt afspreken dat iedereen eenzelfde aantal keer aan de beurt komt, je kunt beslissen om te spelen tot de eerste speler de finish heeft bereikt, of je kunt een tijdsduur bepalen.
- De kaartjes zijn inzetbaar in verschillende situaties. In de klas, in de jeugdvereniging Soms moet je je woordkeuze aanpassen afhankelijk van met welke groep je het spel speelt.
- Betekenis symbolen:



Ik en mijn omgeving



X en ik



Ik, mijn gevoelens en gedachten



Opdracht





Nog eens gooien

-

Dit spel is gemaakt door De Kolibrie (Patricia Peumans en Ria Plasschaert) in opdracht van Kom op tegen Kanker. De Kolibrie is een inloophuis voor mensen met een chronische ziekte, zie www.inloophuisdekolibrie.be.

Ik en mijn omgeving

<p>Heb jij een favoriete plek? Wat maakt die plek voor jou zo speciaal?</p> 	<p>In hoeverre vind jij het moeilijk om over kanker te praten? Wat helpt jou om erover te praten als je daar behoefte aan hebt?</p> 
<p>Ben jij iemand die de stilte opzoekt of heb je net graag veel drukte om je heen?</p> 	<p>Wanneer heb jij mensen om je heen nodig?</p> 
<p>Wanneer heb jij er behoefte aan om alleen te zijn?</p> 	<p>Wanneer heb jij het gevoel dat je er alleen voor staat?</p> 
<p>Wat doet het met jou als je iemand ziet die huilt? Wat doe je dan?</p> 	<p>Heb je soms het idee dat anderen beslissen hoe jij je moet voelen? Wat doet dat met jou?</p> 
<p>Ken je nog mensen die kanker hebben of hadden?</p> 	<p>Met wie kun jij goed praten? Durf je aan mensen te vertellen hoe je je voelt?</p> 
<p>Welke dingen heb jij gedaan samen met je gezin/klas/jeugdbeweging die belangrijk voor jou zijn?</p> 	<p>Aan welk woord heb jij een hekel? Waarom?</p> 

Is er iets in huis/ in de klas/ in de jeugdbeweging/sportclub dat je zou willen veranderen?



Wat doet het met jou als je ziet dat mensen dingen doen die slecht zijn voor hun gezondheid?



Troost jij zelf wel eens iemand? Hoe doe je dat?



Vind jij een van je medespelers moedig? Waarom?



Zijn er mensen die jij nooit meer zou willen zien?



Zijn er plaatsen waar jij nooit meer zou willen komen?















Wanneer voel jij je begrepen door de mensen uit je omgeving?
Wanneer niet?



Wat is er voor jou het meest veranderd in je gezin/klas/club na de diagnose kanker?



Ik, mijn gedachten en gevoelens

<p>Het is zo'n dag waarop je nergens zin in hebt ... Wat heb je dan nodig om toch in actie te komen?</p> 	<p>Heb je al ooit het gevoel gehad dat er té veel tegelijk op je afkwam? Hoe reageer jij dan?</p> 
<p>Waar lig je wel eens wakker van? Wat doe je dan?</p> 	<p>Als je nu 3 wensen mocht doen, welke zouden dat zijn? Is er iets dat je zelf kunt ondernemen om die wensen te laten uitkomen?</p> 
<p>Wat is een mooi compliment dat je ooit kreeg? Geef een oprecht compliment aan de speler links van jou.</p> 	<p>Wat kan jou boos maken? Is er iets dat je dan doet om minder boos te zijn?</p> 
<p>Praat jij makkelijk over kanker? Wat kan jou helpen om erover te praten?</p> 	<p>Hou jij van knuffelen? Durf jij een knuffel vragen als je er een nodig hebt?</p> 
<p>Heb je al een idee van wat je later wil worden? Vanwaar deze keuze?</p> 	<p>Wat vind je zo fijn om te doen dat anderen jou er 's nachts wakker voor mogen maken?</p> 
<p>Is er een moment geweest waarop jij moedig bent geweest? Wat wil je daarover vertellen?</p> 	<p>Waaraan denk je bij het woord kanker?</p> 

Waaraan hecht jij veel belang?



Wanneer zou jij het liefst heel hard willen wegrennen?



Praat je wel eens over de dood of ga je dat onderwerp ver uit de weg?



Zeg je ooit wel eens dat alles goed gaat, terwijl dat niet zo is? Wanneer doe je dat vooral?



Wat maakt jou blij?



Is er een levenswijsheid waar je je aan optrekt? Welke is dat dan?



Zijn er gedachten die je soms moeilijk kunt stoppen? Wat zou kunnen helpen om die toch een halt toe te roepen?



Welke muzieknummers hebben een grote betekenis voor jou?



Opdrachten

<p>Zoek de betekenis van je naam op. Past deze bij jou?</p> 	<p>Plan samen een leuke activiteit in de agenda.</p> 
<p>Maak een collage van dingen die typisch zijn voor jullie gezin/klas/club.</p> 	<p>Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent.</p> 
<p>Stuur allemaal samen een positieve postkaart, naar x.</p> 	<p>Maak een wapenschild van jullie gezin/klas/club.</p> 
<p>Teken een grote spin en schrijf erin het woord kanker. Schrijf het eerste wat in je opkomt op de 8 poten.</p> 	<p>Plant samen een boom / bloemenperkje als herinnering aan deze periode.</p> 
<p>Neem een blad papier en trek een lijn in het midden. Teken aan de ene kant van het blad je gezin/klas/club vóór kanker en erna. Wat zijn de belangrijkste verschillen?</p> 	<p>Maak een zin met de woorden. Hoop, samen, beter.</p> 
<p>Maak een zin met de woorden. Bang, schaap, leven.</p> 	<p>Maak een zin met de woorden Boom, gelukkig, afscheid.</p> 
<p>Maak de zin af: Morgen wil ik graag ...</p> 	<p>Maak de zin af: Als ik een wens mocht doen, dan ...</p> 

Maak de zin af:
Ik wil nooit meer ...



Maak de zin af: Ik hou van ...



Maak de zin af:
Ik vind het fijn om ...



Maak een rijm over jullie
gezin/klas/club.



Sta allemaal op en haal wat te
drinken.



Sta allemaal op, wandel rond de
tafel en ga op een andere stoel
zitten dan daarnet.



Maak je medespelers aan het
lachen door een mop of een gek
gezicht.



Doe je favoriete danspasje.



Tel 2 minuten op de timer en zet zo
veel mogelijk stappen.



Doe 60 seconden je ogen dicht en
noem 3 geluiden die je hoort.



Sta op en schud letterlijk de stress
van je af.



Blijf 1 minuut op 1 been staan.



Doe een bekende reclame na, de
rest moet raden om welke reclame
het gaat. Jij en diegene die het eerst
kan raden, mogen beiden een vakje
vooruit.



Laat je laatst ontvangen foto zien op
je smartphone.



Loop naar buiten en zwaai naar iemand.
. Je mag pas verder spelen als de ander terugzwaait.



Bouw een zo hoog mogelijke toren met allerlei spullen.
Variant: kies een tegenstander; diegene die wint mag 2 vakjes vooruit.



Zeg in 20 seconden het alfabet achterstevoren. Gelukt? 1 vakje vooruit. Mislukt? 2 vakjes achteruit.



Zing het Belgisch volkslied. Gelukt? 2 vakjes vooruit.



Noem 3 dingen die je vandaag al leuk vond.



Noem 3 dingen die gelukkig niet gebeurd zijn in je leven.



Verzamel zoveel mogelijk paarse spullen. Per 5 spullen mag je een vakje vooruit.



Gooi met de dobbelsteen. Het aantal ogen dat je gooit ... zoveel vakjes moet je achteruit.



Schrijf een zin op een blad papier. Vouw het dicht zodat niemand het kan lezen maar zodat de volgende wel een zin kan aanvullen. Geef door. Als het papier terug bij jou is, dan vertel jij het verhaal dat er ontstaan is.



Ga allemaal op één rij staan. Masseer de rug/schouders van de persoon voor jou. Na 30 seconden wissel je om.



Verzin een opdracht voor een ander.



Bel iemand en laat hem/haar een appel brengen. Van zodra de appel er is, mag jij 2 vakjes vooruit.



Zet een vrolijk liedje op en krijg iedereen aan het dansen.



Doe iemand uit de groep na, tot geraden wordt om wie het gaat.



Zeg je naam achterstevoren, en dat 3 keer snel na elkaar. Zonder stotteren? 2 vakjes vooruit !



Zing "op een rode paddenstoel" terwijl je beatboxt.



Maak een tekening op de rug van je linkerbuur. Schrijf op voorhand op wat het is. Kan hij/zij het raden, dan mogen jullie allebei 2 vakjes vooruit. Kan hij het niet raden, 1 vakje achteruit.



Doe de stoelendans. De winnaar mag 2 vakjes vooruit.



Maak voor en met de groep toenames voor iedereen, beginnende met dezelfde letter als de voornaam. Bijvoorbeeld Dappere Dirk, Schattige Sien ...



Bel iemand op en vertel een mop. Moet die persoon lachen: + 1 vakje. Anders: -1 vakje.



X en ik

Wat zou je voor x, die nu te maken heeft met kanker, kunnen doen en zou jou ook een goed gevoel bezorgen?



Wat vind het je het meest oneerlijk aan de kanker van x?



Voel jij je soms schuldig ten opzichte van x, die nu te maken heeft met kanker?



Wat is het leukste dat jullie samen gedaan hebben?



Herinner je je nog wie jou verteld heeft dat x kanker heeft? Hoe ging dat? Weet je nog wat je toen dacht?



Welke positieve dingen heb jij ervaren net doordat x kanker heeft?



Zijn er dingen die je belangrijk vond voor x kanker had, en nu minder?



Wat is het meest vervelende dat iemand tegen jou gezegd heeft over kanker?



Wat vind je het leukste aan x? Durf je hem / haar dat ook te laten weten?



Vind je x, die te maken heeft met kanker, moedig? Waarom?



Zijn er mensen die altijd vragen naar de persoon die kanker heeft of ermee te maken heeft, of vragen mensen ook hoe jij ermee omgaat?



Ben je al op bezoek geweest bij iemand met kanker? Welke herinneringen heb je hieraan?



Heb je gevoelens gehad waar je zelf van schrok nadat je hoorde dat x kanker heeft? Wil je erover vertellen?



Zijn er taken van x die moeten overgenomen worden? Welke zijn dat? Hoe voel je je daarbij?



Hebben jullie rituelen of gewoontes die betrekking hebben op de behandeling tegen kanker van x? Bijvoorbeeld een berichtje sturen of een kaarsje branden bij een doktersbezoek?



Wat vind je zelf het meest handige, het leukste ... dat je van x geleerd hebt?



Wat zou je zeker nog willen doen met x? Kan je die plannen concreet maken?



Hoe heeft de kanker van x jouw leven veranderd/geraakt?



Wat vind je ervan als anderen met jou praten over kanker of de persoon met kanker?



Wat zou je voor x kunnen doen om zijn/haar dag op te vrolijken?

