Tekst **Ruth Eppink** Fotografie **Taleswapper**

Activiteiten voor mensen met een verstandelijke beperking.
Heb jij een bijzondere activiteit ontwikkeld? Stuur je idee naar redactie@klik.org

Spelenderwijs herstellen

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid die psychische problemen hebben, zijn behandelinterventies met veel tekst niet erg geschikt. Dat merkten ook Ingeborg Berger en Lisa Damsma met hun cliënten bij ggz-instelling Antes in Rotterdam. Daarom bedachten ze het Herstel Spel, dat samen met cliënten en behandelaren, waaronder ervaringsdeskundigen, ontwikkeld en getest werd.

Verpleegkundig specialist Ingeborg en ggz-agoog Lisa kwamen op het idee van een bordspel toen ze met een groep cliënten met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen een module deden: 'Wat helpt wel en wat helpt niet'.

"We zochten op Google plaatjes van dingen die helpend kunnen zijn – bijvoorbeeld yoga, winkelen of slapen – of juist niet helpend, zoals alcohol en drugs. En terwijl we dat soort plaatjes online aan het zoeken waren, bedachten we dat zo'n module veel beter een andere vorm kon krijgen: minder met tekst, meer met beelden en iets wat je gezamenlijk kunt dóen," vertelt Ingeborg.

Lisa: "Het moest leuk en leerzaam zijn. Dan kom je al snel bij een spel uit, in dit geval een bordspel."

Informatieverwerking

Ingeborg had bij haar afstuderen onderzoek gedaan naar hoe je een behandeling aanpast aan mensen met een LVB. "Je houdt dan rekening met hun niveau en past de communicatie daarop aan. Hun informatieverwerking verloopt anders, waardoor je beter met visualisaties kunt werken. En de informatie moet meer herhaald worden. Eigenlijk allemaal elementen die je prima in een bordspel kunt verwerken."

Met dit in hun achterhoofd gingen Ingeborg en Lisa aan de slag. "We zijn heel simpel gewoon begonnen en met papier en stift hebben we een eerste opzet bedacht. Er zitten elementen van ganzenborden in, maar dan vertaald naar de ggz. Bij ganzenborden kun je bijvoorbeeld in de put vallen en dan moet je weer vooraan beginnen. Hier kun je op een vakje met 'Opname' komen, dan kun je er met een 'Herstelkaart' weer uit komen," legt Lisa uit.

Ingeborg en Lisa met het Herstel Spel

Feedback

Toen hun uitgewerkte idee steeds meer de vorm van een bordspel kreeg, zijn ze het gaan testen met cliënten, een proces dat later ook nog door studenten van de opleiding Social Work onder de loep is genomen. "Dat zijn hele waardevolle stappen, omdat je er dan achter komt wat nog ontbreekt. Zo kregen we van de cliënten feedback dat er onvoldoende aandacht voor het element verslaving was. Daar hebben we toen meer vragen over toegevoegd," zegt Ingeborg. Zo kreeg het spel steeds meer de huidige vorm.

De fotokaarten die in het spel worden gebruikt, beelden belangrijke gespreksthema's uit. Denk aan onderwerpen als

- Sociale media
- Conflicten
- Medicijnen innemen
- Dagstructuur
- Stress
- Dag- en nachtritme
- Geen alcohol en drugs.

"Die fotokaarten vormen het herhalingselement," geeft Ingeborg aan. "Je ziet ze ook terug op het bord. De kaartjes worden verdeeld over de groep en per kaartje bespreken we dan of het de cliënt helpt of niet. Slaap bijvoorbeeld: voor veel deelnemers is slaap helpend, maar voor iemand met een depressie, die het liefst de hele dag in bed ligt, is te veel slaap juist weer niet helpend. Sta je op het bord op zo'n fotovakje en het is helpend, dan mag je een vakje vooruit. Bij niet helpend moet je een vakje terug."

Ook de vragenkaartjes gaan over de gespreksthema's. "De cliënten beantwoorden de vraag en kunnen het er met elkaar over hebben. We merken dat cliënten het makkelijker vinden om op deze manier over hun problemen te praten vanwege het spelelement; ze helpen elkaar ook. Het maakt het minder beladen," stelt Lisa.

Na nog heel wat aanpassingen en finetunen is het spel getest en beoordeeld door behandelaren, waaronder een ervaringsdeskundige, die werkzaam zijn voor Antes. Ook psychiater Michiel van der Hout werkte mee aan de ontwikkeling en maakte de foto's. Naar de werking van het spel en de begeleiding door zorgprofessionals is uitgebreid onderzoek gedaan door ggz-agogen David Becker en Esmeralda Backx. Uiteindelijk is de productie van het spel gedaan door Taleswapper.

Reacties

De reacties van cliënten in de ggz zijn erg positief. "Een van de cliënten gaf aan dat ze door dit spel ervaarde dat ze niet de enige is met een alcoholprobleem. En dat ze het heel fijn vond om erover te praten," zegt Ingeborg. "Maar het Herstel Spel is uiteraard ook geschikt om te gebruiken in de verstandelijk gehandicaptenzorg. We zijn erg benieuwd naar jullie ervaringen en hopen dat jullie ons feedback willen sturen." |

Mail voor reacties naar I.Berger@anteszorg.nl.

Het Herstel Spel

De behandelinterventie Herstel Spel maakt herstellen van psychische problemen bespreekbaar. Het bestaat uit een groot spelbord met 100 vakjes, pionnen, twee dobbelstenen, een zandloper, herstelkaarten, een handleiding voor begeleiders, een antwoordenboekje en heel veel vragenkaartjes. Je speelt het spel met een groep, want juist de interactie tussen de cliënten is belangrijk. De uitkomst van het dobbelen bepaalt hoeveel vakjes je naar voren mag. Kom je op een vragenvakje, dan pak je een vragenkaartje en probeer je die vraag te beantwoorden. *Wat kan je doen als je je bang of angstig voelt? Wat kan je doen als iemand jou alchohol aanbiedt?* En met behulp van herstelkaarten praat je over je eigen herstel. *Noem iets waar je trots op bent*. Of: *noem een doel dat je in een jaar wilt bereiken*. Als iemand er niet uitkomt, kunnen de andere cliënten suggesties aandragen. Zo wordt het makkelijker het gesprek aan te gaan over taboe-achtige onderwerpen.

"We zien dat deelnemers elkaar vaak tips geven, zo leren ze van elkaar," zegt Lisa. "En hoewel het hier niet om het winnen gaat, merken we wel dat cliënten het echt als een spel zien. Ze spelen het graag en veel. Dat is goed, want zo krijgen ze steeds herhaling, wat belangrijk is voor een succesvolle behandeling."

Het Herstel Spel is te bestellen via www.taleswapper.com en kost € 89,95 inclusief verzendkosten.