



sociaal werk
de schans
Onderdeel van Tintengroep

Positieve Gezondheid Kletspottenspel 2022

Dit spel is in te zetten voor verschillende doelgroepen. In dit voorbeeld is het gebruikt voor jonge mantelzorgers.

Benodigheden:

Per tafel 1 dobbelsteen PG

Per tafel 1 tafelkleed spinnenweb PG

6 kletspotjes (per tafel) met daarin vragen corresponderend met de pijlers

Minimaal 1 begeleider per tafel



Potten en kratje gekocht bij Hema

Wat is positieve gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op jouw gezondheid, uitgewerkt in zes gebieden (zie onder). Het is een manier van kijken naar je eigen gezondheid en welbevinden. Hoe gaat het met je lijf? Hoe gaat het in je hoofd en heb je fijne mensen om je heen? Wat gaat goed, wat vind jij belangrijk? Wil je misschien ergens mee aan de slag?

Spelregels:

Groepje van max. 6 (?)

Uitleg geven over PG (zie hierboven) en de pijlers kort benoemen/ bespreken.

Degene die het eerst groen gooit mag beginnen en gooit nog een keer.

Elke pijler heeft een kleur en onderwerp. Op tafel staan kletspotjes die qua kleur corresponderen met de kleuren op de dobbelsteen. Degene die gegooit heeft pakt een vraag uit het potje met dezelfde kleur als op de dobbelsteen.

Hij/zij leest de vraag, geeft antwoord.

Optie: en wijst op het tafelkleed aan welk cijfer hij/zij geeft op deze pijler/ kleur en verteld daar eventueel wat over.

Vervolgens kiest hij/zij iemand die ook antwoord mag geven op de vraag.

Optie:en wijst op het tafelkleed aan welk cijfer hij/zij geeft op deze pijler/ kleur en verteld daar eventueel wat over.

Daarna mag deze persoon de dobbelsteen gooien. enzovoort

Het is leuk om de groepjes te mixen met verschillende leeftijden zodat de jongere JMZ kunnen leren van de oudere JMZ. Je kunt ook kiezen voor groepjes met ongeveer dezelfde leeftijden.

In de potjes zitten luchtige vragen afgewisseld met wat diepgaandere vragen (zie voorbeelden onderaan). Het staat iedereen vrij om wel of geen antwoord te geven op de vragen. Passen en een andere vraag uit het potje pakken mag ook.



Voor meer informatie kun je contact opnemen met de coördinator van het MIP westerkwartier:

Maran Oosterloo

06 820 997 96

m.oosterloo@sociaalwerkdeschans.nl

werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag

Onderstaande vragen kun je aanpassen aan de doelgroep waarmee je het spel gaat spelen.

De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:

- **Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit**

Wat is jouw favoriete gezonde snack?

Wanneer voel jij je sterk (lichamelijk)?

Doe jij aan sport? Welke? Waarom sport je wel of niet?

Voel jij je weleens schuldig als je gesnoept hebt?

Van welk eten wordt jij heel erg gelukkig?

Wat doe je het liefste tijdens gym op school?

Wanneer voel jij je op en top fit?

Wat is je favoriete groente?

Welk fruit vind je het lekkerste? En welke het aller vieste?

- **Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk**

Wanneer heb jij voor het laatst gelachen?

Heb je weleens zo hard gelachen dat je in je broek pieste? Weet je nog waarom?

Waar kunnen we jou 's nachts voor wakker maken?

Is het bij jou thuis weleens een vrolijke boel? Wanneer is dat?

Wanneer was je voor het laatst verdrietig?

Wil je vertellen waarom?

Wat doe jij om jezelf op te vrolijken?

Wat doe jij om iemand anders op te vrolijken? Heb je bepaalde trucjes daarvoor?

Wat doe jij als het je allemaal weleens teveel wordt? Heb je tips?

- **Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst**

Weet jij wat je later als je volwassen bent wilt gaan doen?

Kun jij goed met tegenslag omgaan?

Wat doe jij in je vrije tijd?

Als we jou over 5 jaar tegenkomen. Wat is er dan veranderd?

Wat doe jij als iets anders loopt dan je had verwacht?

Heb jij een geloof? Helpt jou dat?

Als je een toverstaf had, wat zou je dan toveren? Zou je iets veranderen?

Waar kijk jij naar uit? Heb je zin in de toekomst?

- **Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven**

Wat of wie zorgt ervoor dat je je gelukkig voelt?

Van welke activiteit word jij heel blij?

Ben jij fan van iemand? Zo ja, van wie en waarom?

Kun jij emotioneel (blij, verdrietig, boos, etc) worden van muziek? Welke muziek?

Wat is het liefste dat iemand onlangs voor je gedaan heeft?

Wanneer kun jij lekker slapen?

Kun jij genieten van de natuur? Wat vind je het mooist of fijnst in de natuur?

Waar word jij heel erg blij van? Kan iets kleins of groots zijn....

Welk spelletje vind jij heel erg leuk?

- **Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen**

Heb jij een bestie? Wat maakt hem/ haar leuk?

Wie heeft er voor het laatst aan jou gevraagd hoe het met je gaat?

Waar ontmoet jij de meeste mensen?

Wat doe jij als iemand met je af wil spreken die jij niet zo leuk vindt?

Heb jij de laatste tijd nog nieuwe mensen leren kennen? Waar was dat?

Heb jij een leuke leerkracht/ docent? Wat maakt hem of haar zo leuk?

Naar wie ga jij toe als jij je niet fijn voelt? Waarom juist deze persoon?

Wie is jouw favorietste persoon allertijden? Mogen ook personen zijn als je niet kunt kiezen....

- **Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen**

Wat is jouw favoriete doucheproduct?

Ga jij altijd om dezelfde tijd naar bed? Vertel eens...

Eet jij twee ons groente en 2 stuks fruit per dag? Wat maakt of dit wel of niet lukt.

Kom jij altijd op tijd op school? Wanneer lukt het wel en wanneer niet?

Als jij zorgen hebt, deel je ze dan met iemand? Wanneer wel en wanneer niet?

Slaap jij goed? Wat helpt jou om lekker te slapen?

Hebben jullie een vast ritueel rondom het eten? Eten jullie bijvoorbeeld altijd samen?

Knip jij je nagels op tijd? Of heb je weleens kapotte sokken?

Wat doe jij om te ontspannen?