# Spelsessie ‘Drie kunnen meer dan één’ - Handleiding

**Tijdsduur:** *ongeveer 2 uur.*

**Uitnodigen**: *het verdient aanbeveling om zowel cliënten als naasten en hulpverleners uit te nodigen. Dat levert in de spelsessie het meeste op. Alleen met hulpverleners kan ook: dan nemen zij alle rollen op zich, waarbij het kan helpen dat zij zelf ook vaak cliënt en/of naaste zijn (geweest).*

**Vooraf:** *zorg voor een ruimte waar letterlijk voldoende ruimte is: zo min mogelijk tafels (één voor de koffie…), zoveel stoelen als deelnemers. Zorg voor een ontspannen sfeer met koffie, thee en wat lekkers erbij. Zet de stoelen in een kring zonder tafels.*

### 1. Introductie (5 minuten)

Vertel kort de uitkomst van het ‘Drie kunnen meer dan één’ project: dat cliënten, naasten en professionals alle drie in de samenwerking van alles voelen en denken, maar niet uitspreken. Alle drie hebben schade opgelopen door hun eerdere ervaringen, vinden schurende zaken lastig te benoemen, vragen zich af of je dingen wel kunt zeggen etc. Het wel uitspreken van deze gedachten en gevoelens kan de samenwerking verder helpen: door meer openheid, beter begrip van elkaars gevoelens en bewustzijn van bijvoorbeeld de dubbele afhankelijkheid van een client.

*NB: de ‘Drie kunnen meer dan één’ tekstposters kunnen hier behulpzaam bij zijn.*

### 2. Introductie op doel en inhoud workshop(5 minuten)

Maak een kort rondje: met wie zijn we hier? Welke rollen ken jij uit eigen ervaring: cliënt, naaste en/of hulpverlener?

Beschrijf het doel van de sessie: inzicht krijgen in en inspiratie krijgen voor het samenwerken in de driehoek van een cliënt, een naaste en een professional door middel van spel-opdrachten. En oefenen met tóch meer openheid.

### 3. Stoelen dans (5-10 minuten)

Iedereen zit in een kring en één persoon staat in het midden. De persoon in het midden noemt een eigenschap die hij zelf bezit. Bijvoorbeeld: “ik kan nogal chaotisch zijn” of “ik ben een beetje verslavingsgevoelig” of “ik heb een hekel aan roddelen” (of “ik vind roddelen best wel lekker”). Iedereen die die eigenschap ook heeft probeert zo snel mogelijk naar een andere stoel te gaan. Je mag niet weer op je eigen stoel gaan zitten. Als het goed is staat er daarna iemand anders in het midden. Deze persoon noemt ook weer een eigenschap die hij zelf bezit, waarna iedereen die dit herkent naar een andere stoel gaat.

Varianten: benoem hobby’s, wat je belangrijk vindt in het leven, “wat misschien niemand van me weet is dat ….” Etcetera.

Hierbij komt energie los, er wordt gelachen, en de grenzen tussen de drie rollen zijn meteen weg: we zijn allemaal mensen met eigen-aardigheden.

### 4. Wie vormen mijn netwerk: de driehoek (10 - 15 minuten)

De stoelen gaan aan de kant. Maak de ruimte vrij. Iedereen staat door elkaar. Geef als opdracht:

Je neemt twee personen die meedoen aan deze sessie in gedachten. Je laat aan de ander niet weten wie je in gedachten hebt (niet seinen of knipogen…). Tijdens deze opdracht wordt niet gepraat. Probeer nu met deze twee personen op gelijke afstand te gaan staan (doe dit even voor), zodat je een gelijkbenige driehoek vormt.

Tussendoor vraag je om stilte en vraag je een paar keer of iedereen precies goed staat (echt gelijkbenig?). Je zult zien dat dan toch weer de nodige beweging ontstaat. Gaat het teveel op elkaar klitten (zo ontdekten we) vraag dan om die driehoek groter te maken, met meer afstand. Dan lukt het meestal wel.

Vraag iedereen even stil te staan. Wie staat bijna goed? Zou je een kleine stap kunnen zetten om goed te gaan staan? Daarna kan de rest weer meebewegen of zelf goed gaan staan.

Vraag weer stil te staan. Weet je ook wie met jou deze opdracht doet? Voor wie jij het netwerk bent in deze opdracht? Probeer door te bewegen te achterhalen wie dat zijn.

Nabespreking:

* Wat zie je gebeuren? Wat merk je bij jezelf?
* Wat leer je hieruit over het samenwerken in de driehoek?
* Hoe zie je dit in de praktijk terug?

Als één beweegt, móeten de anderen meebewegen; kun je dit ook positief gebruiken?

### 5. Balans oefeningen in twee- en drietallen (5 - 10 minuten, kan ook overgeslagen worden, afhankelijk van hoeveel tijd je in totaal hebt)

Onderzoek in deze oefening het verschil in samenwerken in twee- en drietallen. We werken in de gehele ruimte en je geeft de instructie steeds tussendoor.

*Hangen:* Probeer in een tweetal samen te hangen (handen vast en proberen te gaan hangen en elkaar in balans te houden). Daarna in een drietal.

*Samen opstaan:* Ga op de grond zitten met de ruggen tegen elkaar aan en haak de armen in. Probeer samen op te staan. Varieer ook hier met twee- en drietallen.

* Wat is er anders in een twee- en een drietal?
* Wat is jouw bijdrage aan de oefening, wat doe jij? Bijvoorbeeld: durf je te gaan hangen of ben je er meer op gericht de ander te laten hangen, hoe zorg je voor balans, hoe stem je af op de anderen?

**OVERGANG NAAR SPEL** *(eventueel: korte koffiepauze, overleg of ze door kunnen of even pauze willen)*

### 6. Beelden maken (20 minuten)

Stel groepjes samen waarin de drie rollen (cliënt, naaste en professional) vertegenwoordigd zijn of gespeeld worden (bij alleen professionals). Maak groepjes van minimaal vier personen.

Instructie:

Wissel met elkaar uit wat voor jou een situatie was waar je nog een vraag over hebt of die je lastig vond qua samenwerken in de driehoek. Wissel deze situaties met elkaar uit. Kies daarna één situatie uit, waar jullie mee verder willen werken. Degene die de situatie inbrengt (de inbrenger/ eigenaar) maakt nu een beeld/ tableau vivant van die situatie. Hij of zij moet de anderen in positie zetten, met een bijbehorende houding. Zorg dat het beeld zichtbaar maakt wat de situatie is en hoe de verschillende personen in de situatie zich voelen of wat ze doen. Stoelen of voorwerpen in de ruimte mogen hierbij gebruikt worden. Onthoud goed hoe je staat.

Daarna worden de beelden één voor één bekeken en besproken (iedereen komt dus steeds bij één van de beelden staan). Eerst vertellen de andere groepjes wat zij denken te zien in het beeld. De inbrenger zegt nog niks. Stel de vraag wie je denkt dat welke rol heeft, en wat aan de hand is. Daarna vraag je de inbrenger de situatie toe te lichten (het beeld blijft staan, iedereen blijft in zijn/ haar/ hun houding). Daarna vraag je de speler in het beeld om een zin tekst uit te spreken die ze passend vinden bij hun positie. Wat zou je zeggen als je nu deze persoon was?

Vraag iedereen mee te denken: “Wat is ieders intentie (goede bedoeling) in dit beeld?” En sluiten die bedoelingen op elkaar aan?

Tot slot laat je de hele groep samen een titel voor het beeld bedenken. Bijvoorbeeld: “verbinding verbroken”, “contact gezocht” etc.

BIJ VOLDOENDE TIJD OVER

### 7. Spelen met de rollen (15-25 minuten)

Vraag de eigenaar van het beeld: *`Wat denk je wel maar zeg je niet`.* Bijvoorbeeld: “ik voel me opgelaten en ongemakkelijk”. Vraag nu degene die de rol van de eigenaar speelt, dit zinnetje uit te spreken. En laat de andere twee rollen daarop reageren.

Vervolgens zijn er meerdere mogelijkheden: (die allemaal geprobeerd mogen worden)

* Vraag de mensen in hun groepje van rol te wisselen en te ervaren hoe dat is in die rol. Wat ervaar je in die houding? Wat denk je? Wat wil je?
* Wat zou je anders willen zeggen?
* Wil je het beeld qua houding ook veranderen? Hoe zou je willen dat de scene verder gaat of eindigt? De beeld-eigenaar mag hierbij regie-aanwijzingen geven.

De spelleider loopt hierbij langs de verschillende groepjes en helpt/ moedigt aan waar nodig.

### 8. Slot van het spel (5 minuten)

Een groepje dat durft, mag laten zien voor de groep hoe ze de scene veranderd hebben, en vertellen wat nu wel is uitgesproken.

### 9. Nagesprek (10-15 minuten)

Laat iedereen weer gaan zitten in de kring. Vraag: wat heeft de spelsessie jou voor inzichten gebracht? Hoe was het om te zeggen wat je denkt? Waar werd je blij van? Wat vind je nog steeds lastig? **Wat zou je morgen anders doen?** En: hoe vond je het om aan deze spelsessie mee te doen?

### 10. Afronding (10 minuten, als er nog tijd voor is)

Deel papier en pennen uit.

Instructie:

Schrijf op een papiertje wat je tijdens deze spelsessie hebt gedacht maar niet gezegd. Vouw een vliegtuigje hiervan (of maak er een prop van) en gooi dit naar iemand anders (allen tegelijk). Laat alle briefjes voorlezen als afronding. Ga nu staan in een cirkel, geef elkaar de hand, en probeer achterover te gaan hangen als groep.