



GGZ Rivierduinen



QUINQUE
herstelgericht krachtenspel

Herstelgericht

Krachtenspel



- Krachtgericht: Quinque focust op 5 krachten 'ik ben, ik kan, ik weet, ik heb, ik wil' en daagt de speler uit hun krachten te ontdekken en aan te wenden.
- Samenwerken: Quinque is een groepsspel waarbij de spelers elkaars kwaliteiten, talenten en vaardigheden, wensen en dromen versterken.
- Herstel: Quinque heeft tot doel de eigen regie van de spelers te bevorderen.
- Levensdomeinen: Quinque daagt uit om dagelijkse moeilijkheden op verschillende levensdomeinen het hoofd te bieden: werk, gezin en familie, relatie, budget, sociaal netwerk, zelfzorg, psychische gezondheid.
- Drempelverlagend: Quinque is als bordspel een krachtig therapeutisch middel om spelers tot (inter)actie en reflectie aan te zetten.





rivierduinen.nl



IK KAN: je talenten en vaardigheden

Waar ben je goed in? Wat zou jij aan andere mensen kunnen leren? Waar ben je fier op?
Welke dingen doe je op automatische piloot?

IK WEET: je persoonlijke kennis en levenservaring, je opvattingen en zelfkennis

Wat heb je geleerd uit het verleden? Welke zaken zou je anders doen mocht je de kans krijgen? Welke waarden zijn belangrijk voor jou?

IK HEB: je persoonlijk netwerk en steunbronnen

Wie of wat is een steun of last in jouw omgeving? Wie of wat biedt jou houvast?

IK WIL: je dromen, wensen, ambities en doelen

Wat geeft je energie? Wat is je passie? Waar droom je van? Dat kan zowel over doelen op korte als doelen op lange termijn gaan.



Het spel bestaat uit:

- Een kleurendobbelsteen
- Een cijferdobbelsteen
- 40 pionnen (max 8 spelers)
- 56 ik weet-kaarten
- 56 ik ben-kaarten
- 90 valkuilen
- De krachtenbalans
- De krachtenfiche
- 10 memorykaarten





rivierduinen.nl



Wanneer voel je je verbonden met iemand?

Wie heeft -buiten je familie- het meeste invloed op jou?

Welke was je grootste uitdaging?



IK WEET



IK WEET



IK WEET

Op welk moment voelde je je zelfverzekerd?

Hoe ga je om met lastige momenten tijdens je herstel?

Geef een voorbeeld van een fout waaruit je hebt geleerd.



IK WEET



IK WEET



IK WEET

Wat brengt je aan het lachen?

Welke film of welk boek is je bijgebleven?

Vertel over een leuke ervaring met iemand van de groep.



Je voelt dat je er baat bij hebt als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet maar je komt er niet toe. Hoe motiveer je jezelf?

Een vriend kan zijn huur deze maand niet betalen. Hij vraagt of hij geld van je kan lenen. Wat doe je?

Tijdens een hulpverleningsgesprek komt een thema aan bod waarover je liever niet spreekt. Hoe ga je hiermee om?



VALKUIL

Een vriend zou meegaan met je naar een concert. Jij bestelde reeds de tickets. Hij smst dat hij iets over het hoofd heeft gezien in zijn agenda en er toch niet kan geraken. Wat nu?



VALKUIL

Je stelt vast dat je je vaak wegcijfert in een relatie en je wil dit patroon doorbreken. Wat kan je doen?



VALKUIL

Je hebt na een zware periode opnieuw werk gevonden. Vertel je iets op het werk over je psychische kwetsbaarheid of niet?



VALKUIL

Je wordt geconfronteerd met een hulpverlener die je niet ligt. Hoe ga je hiermee om?



VALKUIL

Een collega van je werk komt vaak te dicht bij je staan. Je ervaart hier last van. Wat kan je doen?



VALKUIL

Een vriendin ontleent je fiets. Zij brengt hem terug en je merkt na twee dagen dat de remmen niet meer werken. Wat doe je?





QUINQUE

herstelgericht krachtenspel

IK WIL

IK KAN

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

IK BEN

IK WEET

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



QUINQUE

herstelgericht krachtenspel

+++ ++ + - -- ---

_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____



Reacties:

Het is een positief spel, het gaat om je kwaliteiten

Best wel intiem

Leuk om elkaar complimenten te geven!

We leren elkaar beter kennen.

Kunnen we dit vaker doen?

Zouden jullie het andere instellingen aanraden? Ja!



Andere dingen die we met de groep doen:

- Alcohol en drugs quiz
- Over de streep met stellingen
- Dillema's bespreken
- Tekenen van krachten en klachten of doelen/ wensen
- Rollenspellen
- Kijken van (voorlichtings) filmpjes
- Met elkaar muziek luisteren en bespreken wat dit oproept
- Mindfulness

