

## *Doel van het spel*

Iedereen maakt denkfouten, iedereen heeft weleens een negatieve gedachte, over zichzelf of over anderen. Allemaal hebben we soms last van negatieve gedachtepatronen. Dit spel daagt u en uw medespelers uit denkfouten, negatieve gedachten en denkpatronen op het spoor te komen en ze om te buigen naar positief en constructief.

Het spel daagt u ook uit hulpvragen te stellen waarmee u een ander die met dergelijke gedachten rondloopt, kunt helpen.

Het spel is bedoeld om in te zetten in:

- trainingen die als doel hebben vaardigheden te ontwikkelen om negatieve gedachtepatronen en gedachteschema's te ontkrachten en om te zetten in helpende gedachten,
- cognitieve gedragstherapie, RET
- vaardigheidstraining emotie-regulatiestoornis (VERS),
- zelfhulpgroepen van cliënten van de GGz,
- opleidingen voor hulpverleners, activiteitenbegeleiders e.d.

## *Inhoud van de speldoos*

In de speldoos vindt u een spelbord met daarop een spinner, 40 speelkaarten met gedachten over jezelf en 40 speelkaarten met gedachten over anderen, een speelpion en deze handleiding.

## *Spelregels*

### *Vorbereiding*

Het aantal spelers dat aan dit spel kan deelnemen is in principe niet belangrijk, maar in verband met de groepsdynamiek en het lerend aspect van dit spel adviseren wij een groepsgrootte van maximaal 12 personen.

Spreek van te voren een speelduur af. Dat kan een bepaalde tijd zijn, of een aantal beurten per speler of een aantal kaarten.

Spreek met elkaar af wie er begint en op welke manier een ronde wordt gespeeld, bijvoorbeeld: degene die de kaart trekt legt de gedachte voor aan degene die rechts van hem zit, of tegenover hem zit, of iets dergelijks. Als er meer rondes gespeeld worden is het aantrekkelijk hierin te variëren.

Spreek ook met elkaar af of er met de speelpion gespeeld wordt of met de spinner. De speelpion vervangt de spinner en wordt met een paardensprong (twee vakken vooruit en één opzij) over het spelbord bewogen. Wanneer er met de speelpion gespeeld wordt, wordt deze bij aanvang op het veld 'opdracht aan jezelf' gezet.

Leg het spelbord voor iedereen bereikbaar op tafel. Leg aan weerszijden van het bord de speelkaarten met de tekst naar beneden in twee stapels: een stapel kaarten met gedachten over jezelf en een stapel kaarten met gedachten over anderen.



## *Het spel*

De speler die aan de beurt is draait de spinner of verplaatst de speel pion en pakt een kaart van de stapel met de gedachte die door de spinner op het spelbord wordt aangewezen of van het vak waar de speel pion naar is verplaatst. De speelvakken *opdracht aan jezelf* en *opdracht aan een ander* zijn bijzondere. Daarover kunt u verderop in deze handleiding lezen.

Een speelkaart heeft drie vakken: de gedachte, de hulpvragen en de evaluatie.

## *De gedachte*

De speler die een kaart trekt (speler A), legt de gedachte voor aan een andere speler, zoals in de voorbereiding is afgesproken (speler B). Speler B heeft nu deze gedachte. Het kan zijn dat deze speler de gedachte ook in werkelijkheid regelmatig heeft. Als dat zo is, gaat hij na in welke situatie hij deze gedachte heeft en vraagt zich af of deze gedachte hem in die situatie helpt. Als speler B deze gedachte niet herkent, dan probeert hij zich in te leven en een situatie te bedenken, waarin hij het zou kunnen hebben, waarbij hij zich afvraagt of deze gedachte hem in die fictieve situatie zou helpen. Bijvoorbeeld:

De gedachte op de kaart luidt:

Ik kan ook niets.

Stel dat speler B deze gedachte weleens heeft als hij iets heeft gedaan en dat mislukt is, dan zal hij waarschijnlijk moeten concluderen dat deze gedachte hem niet helpt, als hij een nieuwe taak moet zien te klaren.

Als speler B deze gedachte niet van zichzelf kent, moet hij bedenken hoe helpend deze gedachte zou zijn als hij zich voor een nieuwe taak gesteld ziet.

Deze gedachte is negatief en is niet ondersteunend voor succes. De taak is deze gedachte uit te dagen en positief te maken. Dit kan door hulpvragen te stellen.

## *De hulpvraag*

Door de gedachte te analyseren kan speler B de gedachte constructief maken. Hiervoor kan hij zich zelf hulpvragen stellen. Lukt dit niet, dan kan speler A speler B helpen door de hulpvragen op de speelkaart te gebruiken. In het voorbeeld:

Kan je specifieker zijn?  
Wat precies kan je niet?  
Hoe weet je dat?  
Wat heb je al geprobeerd?

Stel één vraag tegelijk, want de eerste zou al genoeg kunnen zijn voor speler B. Uiteraard kan speler A ook zelf vragen bedenken. Let hierbij op het helpende van de vraag; gebruik dus geen suggestieve vragen, gesloten vragen of waarom-vragen.

Met de hulpvragen kan speler B 'op andere gedachten' zijn gekomen. Bijvoorbeeld: 'ik kan niet alles, maar wel genoeg om deze klus te klaren,' of 'ik kan best wel wat, maar bij deze klus kan ik beter hulp vragen.'

Deze gedachte is constructief en helpend.

## *De evaluatie*

De evaluatie legt uit waardoor de gedachte negatief en niet constructief is. In het voorbeeld:

De gedachte is niet specifiek.  
Niets is een absolute uitspraak.  
Met deze gedachte kijk je  
naar je beperkingen.  
Richt je op je mogelijkheden.

Bespreek de evaluatie met elkaar en ga na of speler B begrijpt wat wordt bedoeld.

## *De bijzondere speelvakken*

Op het spelbord staan twee bijzondere speelvakken: *opdracht aan een ander* en *opdracht aan jezelf*.

Het speelvak *opdracht aan een ander* is vooral interessant als het spel gespeeld wordt in een groep, waarvan de leden elkaar al redelijk goed kennen. Speler A die de spinner naar dit vak laat wijzen of de speelpion naar dit vak heeft verplaatst, kiest een andere speler uit (speler B) en legt hem een gedachte voor die hij speler B, weleens, vaak of soms, heeft horen gebruiken. Speler A helpt speler B door hulpvragen te stellen. Verder verloopt het spel zoals bij het trekken van een kaart. Mochten de groepsleden nog niet zo met elkaar vertrouwd zijn, dan wordt dit vakje overgeslagen.

Als de spinner wijst naar het speelvak *opdracht aan jezelf*, of de speelpion wordt naar dat vak verplaatst, geeft speler A zichzelf de opdracht een gedachte waar hij mee worstelt uit te dagen. Hij kiest een andere speler uit die hem de hulpvragen stelt. Verder verloopt het spel zoals bij het trekken van een kaart.

## *Verder verloop*

Na afloop van een ronde wordt de getrokken speelkaart onderaan de stapel gelegd en gaat de volgende speler verder.

Het spel eindigt zoals aan het begin is afgesproken. Winnaars zijn de spelers die meer zicht hebben gekregen op hun negatieve gedachtepatronen en geleerd hebben deze patronen te beïnvloeden.

## *Varianten*

Afhankelijk van de doelstelling om het spel in te zetten, kunnen de spelregels aangepast worden. Hieronder volgen enkele suggesties.

Het spel kan gespeeld worden zonder de hulpvragen van de kaarten te gebruiken. De spelers trainen zich dan in het stellen van hulpvragen.

In plaats van de kaarten na een ronde onderop de stapel te leggen, worden ze aan speler B gegeven. Het spel is pas beëindigd als elke speler een van te voren afgesproken aantal kaarten in bezit heeft.



## *Denkfouten en gedachtepatronen*

Hieronder volgt een korte bespreking van de soorten denkfouten die in het spel gebruikt zijn.

### *Zwart-wit denken*

Het zwart-witdenken wordt ook wel het vals dilemma genoemd. Het is een denkfout, waarbij twee alternatieven voorgesteld worden als de enige mogelijkheden, terwijl er in werkelijkheid nog andere zijn. De communicatie is ongenueanceerd.

Zwart-wit denken maakt van elke fout een blunder die in de gedachten van de betreffende persoon tot een catastrofe leidt.

Voorbeelden uit het spel:

*'Er is niemand die rekening met mij houdt.'*

*Als jij niet voor mij bent, dan ben je tegen mij.*

### *Generalisatie*

Generalisatie is een type denkfout waarbij algemene conclusies getrokken worden op basis van te weinig gegevens.

Een voorbeeld uit het spel:

*'Vanmorgen liet ik een glas melk vallen. Ik kan nu beter in bed blijven, want vandaag gaat alles mis.'*

### *Het eeuwige moeten*

Het eeuwige moeten is een denkfout die past bij een overdreven vorm van perfectionisme.

Voorbeelden uit het spel:

*'Ik moet veel vrienden hebben, anders tel ik niet mee.'*

*'Ik mag geen fouten maken.'*

### *Willekeurige gevolgtrekking*

Een willekeurige gevolgtrekking is een type denkfout, waarbij iemand een conclusie trekt op basis van irrelevante of foutieve feiten.

Voorbeelden uit het spel:

*'De bovenbuurvrouw loopt op hoge hakken over de plavuizen om mij te irriteren.'*

*'Ze zijn boos op me.'*



### *Selectieve abstractie*

Selectieve abstractie is een type denkfout, waarbij iemand één enkel detail uit een geheel isoleert en daarop vervolgens de gehele situatie verklaart.

Voorbeelden uit het spel:

*'Jij kunt zo leuk moppen tappen, je zal wel veel vrienden hebben.'*

*'Oei, er zit een klein vlekje op mijn broek. Ik ben ontoonbaar.'*

### *Onderwaardering en overschatting*

De onderwaardering, ook wel onderschatting of overschatting genoemd, is een type denkfout, waarbij iemand zichzelf ofwel wegcijfert ofwel irreële invloed toedicht.

Voorbeelden uit het spel:

*'Ze zeggen wel dat ik mooi kan schilderen, maar op het doek staan niet de kleuren die ik in mijn hoofd heb zitten.'*

*'Wie zit er nu op mij te wachten?'*

### *Rampdenken*

Het rampdenken of catastrofaal denken is een type denkfout, waarbij iemand uit alle mogelijkheden meteen van het slechtste uitgaat.

Voorbeelden uit het spel:

*'Dit belooft niet veel goeds.'*

*'Vandaag is de stofzuiger kapot, morgen de wasmachine.'*

### *Negatieve vergelijking*

Bij een negatieve vergelijking vergelijkt iemand zich met iemand anders waarbij hij alleen kijkt naar de positieve eigenschappen van die ander. Het kan ook zijn dat iemand zich vergelijkt met een uitzonderlijk iemand.

Voorbeelden uit het spel:

*'Hij heeft altijd zijn woordje wel klaar. Ik sta altijd met een mond vol tanden.'*

*'Tja, als je maatje 36 hebt. Ik ben lomp en dik.'*

### *Gedachten lezen*

Bij gedachten lezen of invullen denkt iemand te weten wat een ander denkt. Projectie speelt hierbij een rol: iemand heeft een negatief zelfbeeld en denkt dat anderen ook zo over hem denken.

Voorbeelden uit het spel:

*'Ik zeg maar niks, want dan denk je: wat een zeurkous.'*  
*'Ze snappen mij toch niet.'*



### *Emotioneel redeneren*

Het emotioneel redeneren is een denkfout, waarbij iemand informatie of een gebeurtenis interpreteert op basis van een emotionele reactie en niet op de feitelijke informatie of op de feiten van de gebeurtenis.

Voorbeelden uit het spel:

*'Ze lachen allemaal, dus ik ben een gevierd persoon.'*

*'Ik wil dat mijn ouders blij met mij zijn, maar ik voel me afgewezen als zij hun mening geven.'*

### *Filteren*

Filteren betekent dat iemand maar naar één element van de situatie kijkt en andere dingen negeert.

Voorbeelden uit het spel:

*'Ik had me zo goed voorbereid en toch is het misgegaan.'*

*'Hoe kan het nou dat als mensen met elkaar fluisteren ik ze toch mijn eigen naam hoor noemen?'*

### *Personalisatie*

De personalisatie is een type denkfout, waarbij het betreffende individu veronderstelt zelf in een situatie verwickeld te zijn, terwijl deze daar niets mee van doen heeft.

Voorbeelden uit het spel:

*'De bus waarin ik zat, heeft een ongeluk gehad. Dat komt omdat ik moest rennen om hem te halen en de chauffeur daardoor gestrest raakte.'*

*'Mijn collega is vandaag chagrijnig. Dat komt vast omdat ik hem vanmorgen per ongeluk niet groette.'*

### *Drogredeneringen*

Drogredeneringen zijn denkfouten waarbij de redenering lijkt te kloppen, maar dat feitelijk niet doet, omdat uitgegaan wordt van onjuiste of onheuse vooronderstellingen. Er bestaan vele soorten, die elders uitgebreid beschreven staan.

Voorbeelden uit het spel:

*'Wat weet een verslaafde als jij nou van psychiatrie?'* (Met deze redenering wordt op de persoon gespeeld, argumentum ad hominem.)

*'Ik heb ontzettend mijn best gedaan, dus je hoeft mij niet aan te spreken.'* (Een beroep op medelijden, argumentum ad misericordiam.)

