



ZÓÓÓ VERMOEIEND

Handleiding



Een online game voor jongeren om met elkaar in gesprek te gaan over hoe je met je ⚡ energie omgaat



Inhoud

Wat is dit spel? → 4

Hoe moet ik dit spel spelen? → 6

Hoe moet ik dit spel begeleiden? → 9



Over dit spel

Hoe speel ik dit spel?

Hoe begeleid ik dit spel?

Spelen →

Wat is dit spel?

Weinig energie. Altijd moe. Afspraken moeten afzeggen omdat je te moe bent. Herkenbaar?

Je bent niet de enige. Er zijn in Nederland 1,3 miljoen jongeren die vanwege hun ziekte of aandoening ook last hebben van (chronische) vermoeidheid.

Met de online game *Zóóó vermoeiend* kom je in contact met jongeren die ook last hebben van vermoeidheid. Met *Zóóó vermoeiend* spelen jullie een game en kunnen jullie ervaringen en verhalen delen. Doe je mee?



Zóóó vermoeiend: wat is het?



Zóóó *vermoeiend* is een online game waar je andere jongeren ontmoet, die net zoveel last van vermoeidheid hebben als jij.



Het is een game over het balanceren met energie. Hoe doe je dat? Want elke dag zit vol met dingen die jou energie kosten. Denk maar aan vroeg opstaan, reizen met het OV, een les volgen of werken. Wie weet hebben de andere deelnemers tips en tricks voor jou!



Hoe ga je daar slim mee om? Lukt het jou om op een handige manier toch meer voldoening uit je dag te halen?

Omdat je Zóóó vermoeiend online speelt...



Hoef je niet te reizen! Dat scheelt je veel energie!



Hoef je het spel niet fysiek in huis te hebben om met vrienden of familie te spelen.

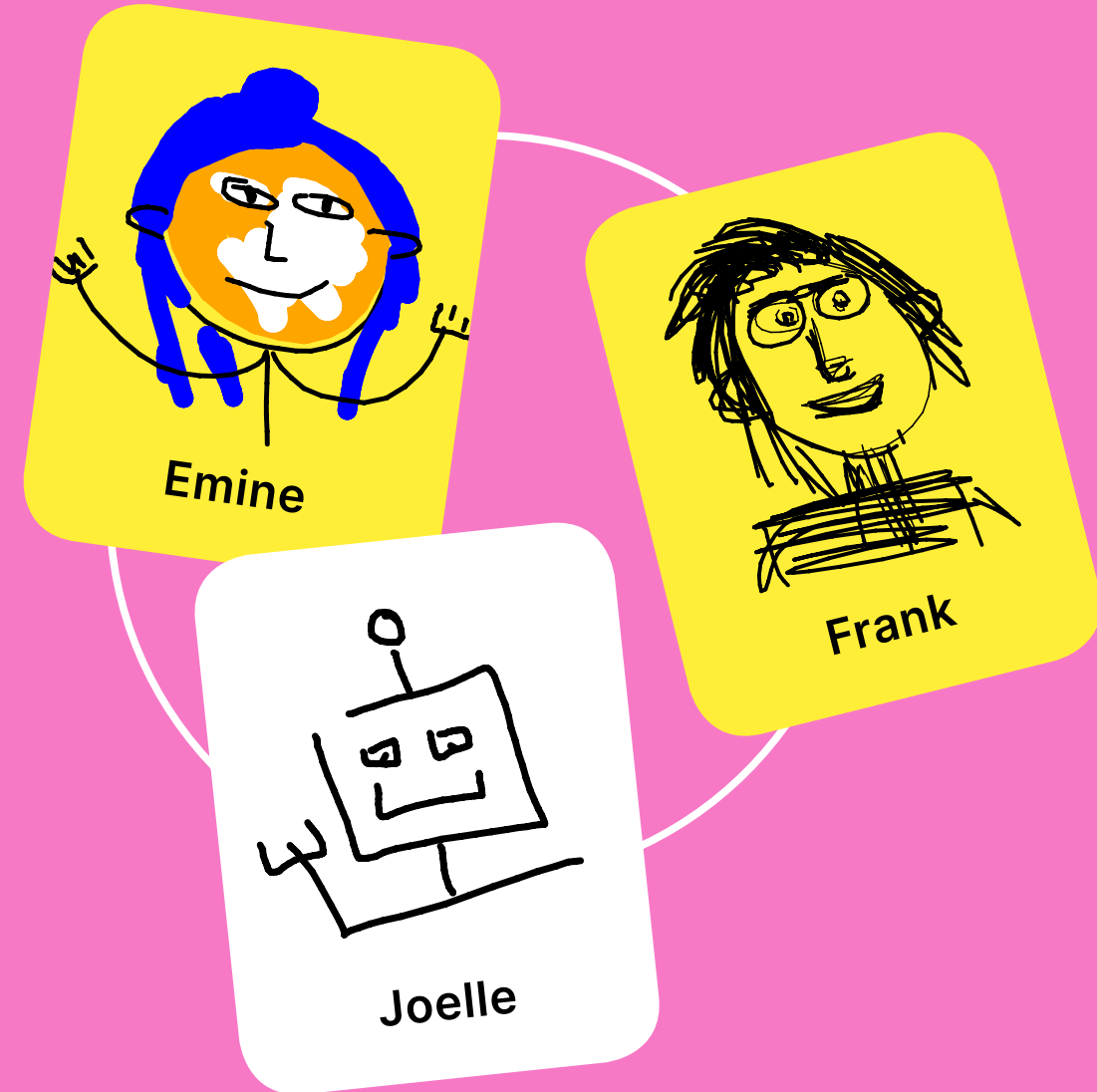


Is het privacyvriendelijk; er worden geen gegevens opgeslagen.

Hoe moet ik dit spel spelen?

Wil je *Zóó* vermoeiend spelen, dan heb je andere spelers nodig. Jij of iemand anders moet het initiatief nemen en andere spelers benaderen.

Soms wordt een game georganiseerd als activiteit vanuit bijvoorbeeld een patiëntenorganisatie of een jongerenplatform. Zomaar naar de website gaan om het spel te spelen, dat heeft geen zin. Je moet echt vooraf iets hebben afgesproken of zijn uitgenodigd.





Over dit spel

Hoe speel ik dit spel?

Hoe begeleid ik dit spel?

Spelen →

Speluitleg

- Je speelt het spel met minimaal 2 en maximaal 6 spelers.
- Je kunt bij elkaar komen (live) of online het spel spelen. Bijvoorbeeld via WhatsApp, Discord, Zoom of Microsoft Teams.
- Het spel bestaat uit 3 rondes. Een ochtend, een middag en een avond.
- In elk dagdeel kun je kiezen uit een handjevol activiteiten. Sommige activiteiten zijn al gepland, die zijn meteen zichtbaar. Andere activiteiten gebeuren onverwachts; die worden pas zichtbaar als ze zich voordoen.
- Activiteiten kosten ⚡ energie en leveren ❤️ voldoening op.
- Dobbelstenen bepalen hoeveel energie elke speler heeft. Je hebt 5 dobbelstenen voor de hele dag en mag zelf bepalen hoe je deze wilt verdelen over de 3 dagdelen. Je weet echter nooit hoeveel energie je echt hebt totdat je mag rollen.
- Het doel is om – ondanks alles – zoveel mogelijk voldoening uit je dag te halen!

Wat wordt je strategie? Doe je het in de ochtend juist rustig aan (0 of 1 dobbelsteen) en kom je in de avond volledig tot leven (misschien met wel 3 of 4 dobbelstenen)? Of ben je liever vooral actief in de ochtend of middag? Jij bepaalt!

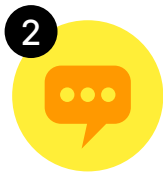
Tips vooraf

- Speel het spel eerst zelf een keertje met een collega of vriend. Dan weet je een beetje wat je kunt verwachten.
- Als jij het spel organiseert en er komt maar 1 speler, dan kun je met diegene het spel spelen, jij bent dan de tweede speler. Als er meer dan 6 spelers (inclusief jijzelf) zijn, maak dan 2 groepen aan en vraag in de andere groep een speler het spel te starten, en spelleider te zijn. Wees gerust, het spel wijst zichzelf.
- In het spel zitten 'standaard-kaarten', die door een illustrator zijn gemaakt, maar ook kaarten die andere spelers hebben gemaakt. Het kan voorkomen dat er een ongepaste kaart tussen zit. Als dat zo is, dan kan je dat aangeven door op de kaart te klikken. Dan verschijnt de optie om aan te vinken dat deze ongepast is. De beheerders gaan de kaart dan bekijken en eventueel verwijderen.

Let's start the game: 3 handige stappen!



1 Nodig spelers uit op een datum en tijdstip, deel een Teams-link.



2 Iedereen op Teams binnen? Ga dan naar → www.zoovermoeiend.com, klik op *Spelen* en deel de link en teamcode met de andere spelers.



3 De spelleider start het spel en begint met een introductierondje nadat de spelers zichzelf hebben getekend.

Na afloop van het spel legt de spelleider uit hoe je *Zóóó vermoeiend* zelf kunt spelen.

i Handige voorbeeldteksten

Lijkt het jou leuk om op een speelse manier in gesprek te gaan over het leven met vermoeidheid?

[Naam vereniging] heeft samen met andere patiëntenorganisaties een online spel ontwikkeld voor jongeren. Het spel heet *Zóóó vermoeiend* en opent het gesprek hoe je met je energie omgaat.

Wil je met ons meespelen op [dag] om [tijd]? Je kunt gewoon meedoen vanuit huis. Je hoeft dus nergens naartoe te komen! Je kunt je aanmelden via [emailadres] en [naam] stuurt je vervolgens een Teamslink per mail om deel te nemen aan het spel!

Staat je team gereed en heb je een code?

Leuk dat je *Zóóó vermoeiend* met me wilt spelen! Ik heb alvast een spel aangemaakt. We beginnen als jij er ook bent. Ga naar www.zoovermoeiend.com, klik op *Spelen* en vul daar de code [code] in. Tot zo!



Over dit spel

Hoe speel ik dit spel?

Hoe begeleid ik dit spel?

Spelen →

Hoe moet ik dit spel begeleiden?

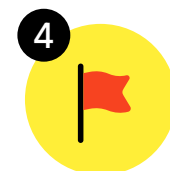
Als spelleider heb je een bijzondere rol: jij zorgt ervoor dat het spel en het gesprek goed verlopen.

Hieronder leggen we het spelverloop uit en geven we tips over hoe je het gesprek kunt begeleiden.

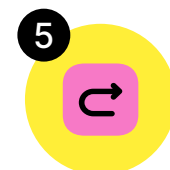


In het kort

-  Nodig spelers uit op een datum en tijdstip en deel een link van bijvoorbeeld Zoom, Teams of Discord om met elkaar in gesprek te gaan (zie pagina 8 voor handige voorbeeldteksten).
-  Iedereen binnen? Ga naar → zooovermoeiend.com, klik op *Spelen* en maak een spel aan. Je krijgt dan een code. Deel deze code samen met de link met de andere spelers. Wil je het spel vooraf uitleggen? Kijk dan eens op de website onder *Zo werkt het*.
-  Het spel begint. In de basis wijst het spel zichzelf. Je doet zelf ook mee en bent de spelleider van het spel. Dat betekent dat jij zo nu en dan kan bepalen of je nog wat meer tijd wilt geven om met elkaar te praten over ervaringen. Je kunt dat stimuleren door wat vragen te stellen over wat je ziet gebeuren.



4 Aan het einde van het spel is er opnieuw een logisch moment om nog even met elkaar na te praten over de ervaringen en keuzes die iedereen maakte.



5 Je kunt het spel zo vaak spelen als je wilt, ook met andere spelers.

Praat erover met elkaar!

Er zijn tijdens het spel verschillende momenten waarop je als spelleider het gesprek over vermoeidheid op gang kunt brengen. Met elkaar praten maakt het nog leuker om het spel te spelen. Goede momenten zijn:

- Bij het voorstelrondje;
- Na het tekenen van je eigen kaart;
- Na afloop van de rondes: ochtend, middag en avond;
- Na afloop van het spel.



Over dit spel

Hoe speel ik dit spel?

Hoe begeleid ik dit spel?

Spelen →



Stap-voor-stap-uitleg nodig?

→ www.zooovermoeiend.com/handleiding

Tips achteraf voor de spelleider

→ **Vraag de spelers hoe ze de ervaring vonden.**

Wat was de moeite waard, wat zouden ze elkaar of anderen nog wensen?

→ **Zouden ze het spel nog een keer willen spelen?**

Met wie? En wanneer? Hoe concreter je hen helpt om dit te doen, hoe groter de kans dat ze dit ook daadwerkelijk doen (bovendien is het leerzaam om te horen).

→ **Zouden ze anderen willen aanmoedigen om ook het spel te spelen?**

Wat hebben ze nodig om dat te doen?

→ **Zouden ze de kaart willen downloaden?**

En wat willen ze daar dan mee doen?

Stoppen

Als de spelers zijn uitgepraat en iedereen de zelfgemaakte kaart heeft gedownload, kan de spelleider de spelers meenemen naar de lobby. In de lobby heb je de keuze om nog een dag te spelen, om te stoppen of om uit te loggen:

→ Als je nog een keer wilt spelen, begint hetzelfde spel opnieuw.

→ Als je 'gewoon stopt' (door het spel te verlaten), blijft het spel wel bestaan en kun je op een later moment met dezelfde mensen eventueel nog een keer spelen.

→ Als je uitlogt, verdwijnt de groep. Dit is nodig als je met een nieuwe groep een nieuw spel wilt spelen.



zoovermoeiend.com



In opdracht van

CROHN &
COLITIS NL

In samenwerking met

JONGPIT



Ondersteund door

Agis
innovatiefonds

CROHN &
COLITIS NL