

# Het kwartetspel

Hoe mensen met een verstandelijke beperking  
informatie en meningen uit kunnen wisselen



**praat**  
met mij

## Colofon

**Auteurs:** Ingrid Thijs en Marjan Heidstra (Stichting ABRI), Karen Soeterik, Carlijn Zengerink en Peter Bakker (Stichting Prisma), Kiyomid van der Veer, Karin Sok en Anne Lucassen (Movisie).

**(Eind)redactie:** Rachel van der Helm en Paul van Yperen, Afdeling Communicatie Movisie.

**Vormgeving:** Ontwerpburo Suggestie & Illusie.

**Fotografie:** Claudia Kamergorodski.

Met dank aan de makers van de persona's Nel Blom en Robin, leden van het G-KRACHT politiek panel en de deelnemers aan de Stamtafels.

Overname van informatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken, Stichting ABRI en Stichting Prisma.



Deze gereedschapskist is tot stand gekomen dankzij de Pier de Boer-prijs 2015 van Stichting SPZ en dankzij de gemeente Almere. Het thema van Pier de Boer-prijs 2015 was medezeggenschap en betrokkenheid van mensen met een verstandelijke beperking in het transitie- en transformatieproces, in het bijzonder op gemeentelijk niveau.



# Gereedschapskist

## Praat met mij

Hoe zorg je ervoor dat je niet over maar met mensen met een verstandelijke beperking praat? Hoe kun je als beleidsmaker, wijkprofessional of buurtbewoner deze doelgroep betrekken bij gesprekken over beleid en over de wijk? En hoe kun je buurtbewoners met een (licht) verstandelijke beperking ontmoeten en betrekken bij activiteiten?

In de gereedschapskist **Praat met mij** vind je vier praktische en toegankelijke methoden waardoor mensen met een (licht) verstandelijke beperking op een laagdrempelige manier mee kunnen praten en doen. Zo kunnen zij hun ervaringen en ideeën delen met beleidsmakers en professionals.

- **Wissel informatie en meningen uit met het Praat met mij Kwartetspel:** een speelse manier voor beleidsmakers en hulpverleners om in gesprek te gaan met mensen met een verstandelijke beperking.
- **Geef inspraak via het G-KRACHT politiek panel:** een methode om beleidsmakers op stedelijk niveau de stem van mensen met een verstandelijke beperking zélf te laten horen over hoe het beleid uitpakt in de praktijk en wat zij graag veranderd zien.
- **Participeer in de wijk via de Stamtafel:** een methode om in een wijk een ontmoetingsplek voor mensen met een verstandelijke beperking te creëren. Vanuit de Stamtafel worden deelnemers gestimuleerd om zelfstandig actief te worden in hun wijk.
- **Geef beleid een gezicht via Persona's:** een methode voor mensen met een verstandelijke beperking om het gesprek aan te gaan met beleidsmakers en professionals zonder dat zij daarbij steeds hun eigen ervaringen hoeven te vertellen. Maak kennis met de persona's Nel en Robin en krijg een kijkje in hun leven. Zo kunnen mensen met een verstandelijke beperking het beleid toetsen en beïnvloeden.

De methoden kunnen zelfstandig maar ook samen gebruikt worden. Wij wensen jullie veel plezier met deze gereedschapskist en hopen dat het inspireert tot mooie ontmoetingen en goede gesprekken!

# Het Praat met mij Kwartetspel

Het Praat met mij Kwartetspel helpt mensen met een verstandelijke beperking en mensen van een gemeente om met elkaar in gesprek te gaan over wat het in de praktijk betekent om te leven met een verstandelijke beperking. De onderwerpen van het spel gaan over zaken waar mensen met een verstandelijke beperking dagelijks mee te maken hebben, zoals koken, administratie en veiligheid. De onderwerpen bieden houvast in het gesprek. De speler met de meeste kwartetten aan het einde van het spel is de winnaar. De uitkomsten van het gesprek kunnen gebruikt worden door beleidsmedewerkers, wethouders, gemeenteraadsleden en andere belangstellenden binnen een gemeente.

## Voor de spelleider

Tijdsduur: 1-2 uur.

Spelers: 4-8.

## Wat is het doel van het spel?

Het belangrijkste doel is dat er een gesprek op gang komt tussen de deelnemers.

## Wat heb je nodig?

- Vier tot acht spelers die over hun ervaringen willen vertellen. De deelnemers hoeven niet persé hun eigen situaties als voorbeeld te gebruiken. Voor deelnemers met een beperking is het soms makkelijker te vertellen over ervaringen van mensen in hun omgeving dan hun eigen verhaal te delen.
- Het Praat met Mij Kwartetspel dat bestaat uit 32 kaarten en de spelregels. Je kunt het kwartetspel bestellen. Voor meer informatie: kijk op [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)
- Een spelleider, bijvoorbeeld een begeleider van mensen met een beperking.

### **Wat moet je als spelleider kunnen?**

Om het spel goed te leiden is het belangrijk dat je:

- eenvoudige taal gebruikt.
- doorvraagt op de verhalen en deelnemers durft af te breken.
- vertrouwen uitstraalt naar de verstandelijk beperkte deelnemers.
- op een rustige manier deelnemers de beurt geeft en tempo in het spel houdt.
- vragen stelt die interessant zijn voor een gemeente.

### **Waar moet je op letten om het spel succesvol te maken?**

- Neem alle deelnemers serieus.
- Creëer veiligheid voor mensen met een beperking om te kunnen praten over eigen ervaringen.
- Zorg voor vertrouwde gezichten van de verstandelijk beperkte deelnemers bij het spelen.

# De spelregels

## Vorbereiding

1. De spelleider schudt de kaarten en verdeelt alle kaarten over de spelers. Het is mogelijk dat sommige spelers een kaart meer of minder krijgen dan de anderen. Dat is niet erg.
2. De spelers mogen elkaar niet laten zien welke kaarten zij hebben.
3. De spelleider spreekt vooraf met de deelnemers af hoe lang het spel duurt, bijvoorbeeld een half uur. Voor verstandelijk beperkte deelnemers is dit vaak prettig om te weten.

## Start het spel!

1. De speler die het langst heeft gereisd mag beginnen. Hij vraagt aan een andere speler een kaart naar keuze. De speler mag alleen een kaart vragen van een kwartetnaam waar hij er zelf minimaal één van in de hand heeft. Bijvoorbeeld: 'mag ik van jou van de Weekagenda de kaart met Werken?'
2. Als de andere speler de gevraagde kaart heeft moet hij die aan de speler geven. De speler mag dan nog een keer om een kaart vragen. Heeft de speler aan wie hij het vraagt deze kaart niet? Dan gaat de beurt naar de speler aan wie de kaart werd gevraagd.
3. Als een speler vier kaarten van dezelfde kwartetnaam heeft, roept deze: 'Kwartet!' Hij legt de vier kaarten dan open op tafel.
4. De spelleider vraagt als iemand een kwartet heeft naar de kwartetnaam en de onderwerpen op de kaarten en opent het gesprek hierover. De spelleider vraagt bijvoorbeeld bij het kwartet 'Mijn werk': 'Wat voor werk doe je?' (voor meer voorbeeldvragen, zie: 'Vragen en uitleg voor de spelleider'.) Hij nodigt de andere spelers uit om over dat onderwerp mee te praten. Het aantal vragen dat de spelleider stelt en hoe lang de gesprekken duren bepalen hoe lang het spel duurt.
5. Als het gesprek is afgerond geeft de spelleider de beurt aan de volgende persoon. Iedereen probeert op deze manier zoveel mogelijk kwartetten bij elkaar te krijgen.

## Wanneer is het spel afgelopen?

Als een speler geen kaarten meer heeft is het spel afgelopen. Wie dan de meeste kwartetten heeft is de winnaar.

Het kwartetspel kan altijd eerder worden afgebroken en hoeft dus niet uitgespeeld te worden. Het is wel belangrijk om dit van te voren met de deelnemers af te spreken.

# Vragen en uitleg voor de spelleider

Voorbeeldvragen bij de onderwerpen van het kwartetspel

## Het VN verdrag

### Recht op onderwijs

- Wat voor onderwijs volg je of heb je gevolgd?
- Tot wanneer heb je onderwijs gevolgd?
- Zou je graag verder onderwijs willen volgen?
- Hoe gaat het met lezen en schrijven?

### Recht op stemmen

- Vind je het belangrijk om te mogen stemmen?
- Wat voor hulp heb je nodig?
- Wie stemt er voor jou?
- Kun je alleen stemmen?

### Recht op mee mogen doen

- Wil je graag meedoen in de maatschappij?
- Hoe wil je meedoen?
- Wil je meepraten over keuzes in je omgeving?
- Hoe wil je meepraten?
- Wil je ook meepraten met de gemeente?
- Hoe kun of wil je dan meepraten?

### Recht op toegankelijke informatie

- Is de informatie die je ontvangt van bijvoorbeeld de gemeente goed te begrijpen?

# Zelf kiezen...

## **Wat je eet**

- Mag je zelf kiezen wat je eet?
- Word je serieus genomen in je keuzes?
- Kies je voor gezond eten?
- Is het lastig om voor gezond eten te kiezen?

## **Geld beheren**

- Heb je een eigen pinpas?
- Krijg je hulp?
- Heb je zakgeld?
- Spaar je voor iets?

## **Begeleiding**

- Mag je je eigen begeleiding kiezen?

## **Hoe je woont**

- Waar woon je?
- Met wie woon je?
- Is er begeleiding?
- Zo ja, altijd of op afroep?
- Hoe is je buurt?
- Heb je contact met buurtgenoten?
- Is het gezellig in het huis?
- Hoe zijn de contacten met je groeps-/huisgenoten?

## **Recht op toegankelijke informatie**

- Is de informatie die je ontvangt van bijvoorbeeld de gemeente goed te begrijpen?



# Toegankelijkheid

## Vervoer

- Hoe ga jij naar je werk?
- Ga je met het openbaar vervoer?
- Maak je gebruik van Wmo-vervoer?
- Hoe is dit?
- Is het vervoer altijd veilig?

## Hulpmiddelen

- Maak jij gebruik van hulpmiddelen (bijvoorbeeld een blindenstok, hulphond, alarmknop, rolstoel, lift)?
- Wat betekent dit voor jou?
- Wat doet het met jou als er ergens geen hulpmiddel is?

## Welkom voelen

- Wanneer voel je je ergens welkom?
- Wanneer heb je het gevoel dat je niet welkom bent?
- Wanneer voel je je geaccepteerd?

## Begrijpelijke taal

- Begrijp je de taal die mensen tegen je gebruiken wel eens niet?
- In welke gevallen is dat lastig voor je?
- Helpt ondersteuning door middel van gebaren je dan in het volgen van een verhaal?

# Jouw rechten

## Privacy

- Heb je veel privacy?
- Mag de begeleiding zomaar de kamer binnenkomen?
- Kijken mensen mee als je je financiën doet?
- Heb je ruimte om jezelf even terug te trekken?

## Gelijkheid

- Wanneer voel je je geaccepteerd?

## Veiligheid

- Op welke momenten voel je je niet veilig?
- Op welke plekken voel je je niet veilig?  
(bijvoorbeeld thuis, in het openbaar vervoer, bij je begeleider).

## Eigen geloof

- Ben je gelovig?
- Ga je naar een dienst?
- Heb je je eigen keuze hierin mogen maken?

# Eigen huishouden

## Administratie

- Heb je hulp bij je administratie?
- Wie helpt je hierbij?
- Hoe vaak heb je hulp?

## Schoonmaken

- Wie ruimt er op in jouw huis?
- Wie maakt er schoon?
- Doe je dat zelf?
- Hoe vaak doe je dit?

## Koken

- Kook je zelf?
- Ga je vaak ergens eten?
- Kun je in je woongroep mee-eten?

## Boodschappen

- Hoe kom je aan boodschappen?
- Hoe vaak doe of krijg je boodschappen?
- Wie maakt het lijstje voor de boodschappen?

# Mijn werk

## Salaris

- Verdien je je eigen geld met een baan?
- Krijg je elke maand een uitkering?
- Heb je een pgb?

## Taken

- Waar werk je?
- Wat voor taken heb je?
- Hoe besteed je je dag?

## Collega's

- Hoe helpen je collega's je?
- Is er iemand die jou begeleidt?
- Heb je een baas?

## Plezier en ontwikkelen

- Waar groei je van?
- Waar wordt je door uitgedaagd?
- Wil je nieuwe taken?
- Of wil je hetzelfde blijven doen?
- Voelt het veilig om te blijven doen wat je doet?
- Wil je (meer) eigen verantwoordelijkheid?

# Contacten

## Familie

- Hoe vaak zie je je familie?
- Wat betekent je familie voor jou?
- Helpen ze jou met klusjes?
- Zo ja, met welke klusjes helpen zij?
- Helpen ze je bij je weekagenda?
- Heb je weleens het gevoel eenzaam te zijn?
- Hoe vaak heb je dit gevoel?

## Vrienden en burgen

- Heb je vrienden?
- Hoeveel vrienden heb je?
- Waar ken je je vrienden van?
- Zijn het burens, zijn het collega's van school of werk, zijn het maatjes of je mantelzorger?

## Liefde en relaties

- Ben je verliefd?
- Hebben jullie een relatie?
- Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?
- Wat voor rol spelen sociale media en digitale contacten in het liefdesleven?

## Begeleiders

- Wat betekenen begeleiders voor jou?
- Zijn het je vrienden?
- Hoe lang heb je je begeleiders al?

# Weekagenda

## Ontspanning

- Wat doe je om te ontspannen?
- Welke hobby's heb je?
- Doe je aan sporten of schilderen?
- Waar doe je deze hobby?
- Ga je op vakantie?
- Hoe ziet je vakantie eruit?
- Ga je met begeleiding, familie of alleen?

## Werken

- Werk je?
- Wat voor werk doe je?
- Hoeveel uren werk je per week?
- Op welke dagen?
- Heb je vakantiedagen?
- Is het makkelijk om vrij te kunnen krijgen?

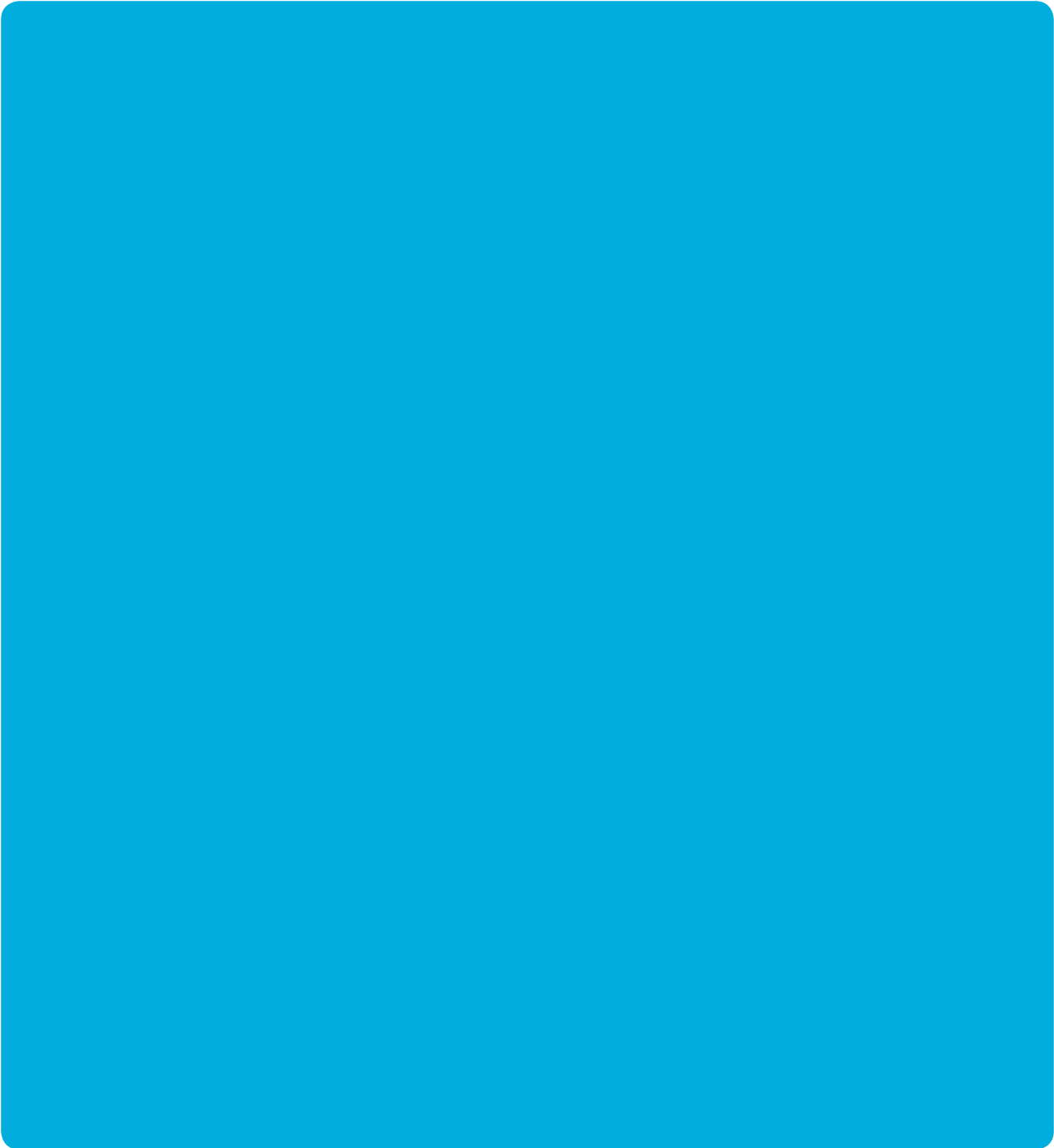
## Afspraken met anderen

- Hoe vaak zie je je vrienden?
- Wie neemt het initiatief in het maken van afspraken? Jijzelf, vrienden of familie?
- Houd je zelf je agenda bij of is er iemand die daarbij helpt?
- Bel je gemakkelijk mensen terug of wacht je liever tot ze jou weer bellen?
- Heb je hulp bij het maken van afspraken?
- Hoe maak je afspraken met bijvoorbeeld de dokter of het ziekenhuis?
- Lukt het altijd om op tijd te komen?

## Verzorging

- Hoeveel tijd besteed je aan schoonmaken en koken?
- Ga je zelf naar de kapper?
- Ga je uit jezelf douchen en tanden poetsen?
- Hoe vaak verschoon je je kleding?





**praat**  
**met mij**

