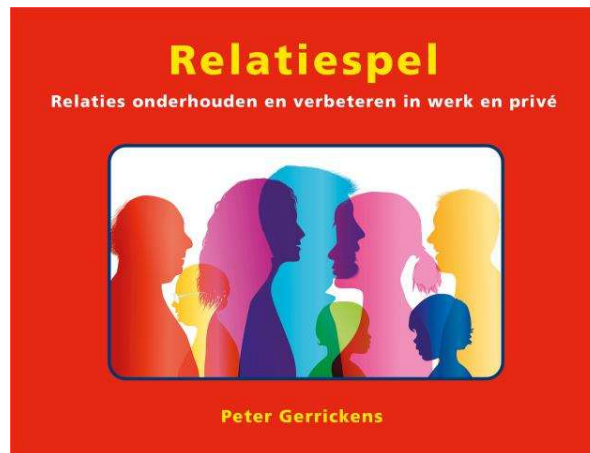


SPEELWIJZE RELATIESPEL



De meesten van ons besteden een flink deel van hun tijd aan relaties met anderen. Het is dan ook van groot belang om deze contacten zo prettig mogelijk te laten verlopen. Het Relatiespel is een hulpmiddel bij het onderhouden en verbeteren van relaties. Je kunt het spel zowel zakelijk (collega's, klanten of leidinggevende) als privé (partner, familieleden of vrienden) gebruiken.

Het uitgangspunt bij dit spel is dat de kwaliteit van een relatie door twee factoren wordt bepaald: het gedrag naar elkaar toe en de band die je met elkaar hebt, datgene wat jullie met elkaar verbindt. Gedrag is daarbij meer een momentopname, terwijl een verbinding stabiel van aard is. Beide factoren beïnvloeden elkaar, maar hun belang ten opzichte van elkaar verschilt per relatie en kan ook binnen een relatie door de tijd heen veranderen.

Het spel bestaat uit 112 kaarten, verdeeld over twee groepen:

1. **Gedragskaarten.** Hierbij gaat het om de vraag: welk gedrag vind je belangrijk in de relatie met een ander? Voorbeelden daarvan zijn: 'iets voor elkaar over hebben', 'delen van gevoelens en gedachten', 'kennis en ervaring uitwisselen' en 'afspraken en beloftes nakomen'. Binnen de gedragskaarten is een onderscheid gemaakt tussen gedrag dat op alle relaties van toepassing is (nrs. 1 t/m 45), gedrag dat alleen voor werkrelaties van belang is (nrs. 46 t/m 49) en gedrag dat met name voor partnerrelaties geldt (nrs. 50 t/m 61).

De kwaliteit van een relatie wordt mede bepaald door de mate waarin de ander het gedrag vertoont dat je belangrijk vindt. Problemen in een relatie ontstaan vaak doordat wederzijdse verwachtingen niet zijn uitgesproken en niet op elkaar zijn afgestemd.

2. **Verbindingskaarten.** De vraag die hierbij centraal staat is: wat verbindt ons met elkaar? Waaruit bestaat de band die wij met elkaar hebben? Je kunt daarbij drie soorten verbindingen onderscheiden:
 - a. Verbindingen die veroorzaakt worden door omstandigheden, bijvoorbeeld 'deel uitmaken van hetzelfde team' of 'een familieband'(nrs. 1 t/m 15).
 - b. Verbindingen die te maken hebben met persoonlijke kenmerken, bijvoorbeeld

- ‘hetzelfde gevoel voor humor’ of ‘dezelfde manier van werken’ (nrs. 16 t/m 40)
- c. Verbindingen die het gevolg zijn van gedrag naar elkaar toe, bijvoorbeeld ‘elkaar vertrouwen’ en ‘elkaar sympathiek vinden’ (nrs. 41 t/m 49).

Hoe meer verbindingen jullie met elkaar hebben en hoe belangrijker deze voor jullie zijn, des te hechter de onderlinge band is en hoe steviger dus ook het fundament van de relatie is.

Bij dit spel vind je een zakje met 60 gekleurde fiches, die bij enkele spelvormen worden gebruikt.

OVERZICHT TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Veel mensen vinden het lastig om de onderlinge relatie op een prettige wijze bespreekbaar te maken. In relaties kan men elkaar immers gemakkelijk kwetsen of zich gekwetst voelen. Het spelen van dit spel is dan ook niet zonder risico, zeker als de relatie niet (helemaal) goed is! Daarom kun je bij dit spel kiezen tussen directe en indirecte spelvormen. Directe spelvormen kunnen confronterend zijn omdat je ze samen met de betrokkenen speelt. Indirecte spelvormen zijn veilig: de betrokkenen zijn er niet bij. Een voorbeeld daarvan is dat je met een coach de relatie met je leidinggevende bespreekt.

Directe spelvormen:

- Spelvorm 1 (gedragskaarten): feedback geven op gewenst gedrag binnen uiteenlopende soorten bestaande relaties (met collega's, partner, leidinggevende, vrienden of familieleden).
- Spelvorm 1, spelvariant (gedragskaarten): voor nieuwe (werk-) relaties: bespreken wat je belangrijk vindt in de relatie of wat je elkaar te bieden hebt.
- Spelvorm 3 (verbindingskaarten): voor uiteenlopende soorten bestaande relaties (met collega, partner, leidinggevende, vriend of familielid). Met één persoon ga je in gesprek over wat jullie met elkaar verbindt.

Indirecte spelvormen (ook geschikt voor coaching):

- Spelvorm 2 (gedragskaarten): voor uiteenlopende soorten bestaande relaties (met collega, partner, leidinggevende, vriend of familielid). Je bespreekt je relatie met iemand, terwijl deze persoon er niet bij aanwezig is.
- Spelvorm 4 (verbindingskaarten): voor uiteenlopende soorten bestaande relaties (met collega, partner, leidinggevende, vriend of familielid). Je bespreekt de band die je met iemand hebt, terwijl deze persoon er niet bij aanwezig is.
- Spelvorm 5 (gedragskaarten en verbindingskaarten): je gaat met collega's in gesprek over je relatie met belangrijke klanten met als doel deze relatie (verder) te verbeteren.

Algemene tips bij het werken met het Relatiespel

1. Speel het spel eerst zelf voordat je er bij anderen mee gaat werken. Je weet dan wat het effect ervan is.
2. Relaties kunnen zeer uiteenlopend van aard zijn. Dat betekent dat het voor elke situatie waarin je het spel gebruikt van belang is om een passende voorselectie te maken uit de kaarten.
3. Als de relatie met diegene met wie je speelt niet (zo) goed is, is het verstandig dat een buitenstaander het gesprek leidt.
4. Met dit spel kun je in korte tijd een beeld krijgen van wat er goed en minder goed gaat in een relatie en wat je daar zelf mee of aan wilt doen. Sterke negatieve patronen in een relatie kun je er niet mee veranderen. Daar is intensieve begeleiding van een deskundige bij nodig.

SPELVORM 1: FEEDBACK GEVEN OP GEDRAG IN RELATIES

Doelen

1. Met anderen (collega's, leidinggevende, partner, vrienden of familieleden) in gesprek gaan over het gedrag dat jullie belangrijk vinden in de relatie met elkaar en over de mate waarin daaraan wordt voldaan.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

Randvoorwaarden

1. De spelers kennen elkaar goed.
2. Aantal spelers: 2 – 6.
3. Nodig: de gedragskaarten en de fiches. Pen en papier.
4. Speelduur: 40 - 80 min.

Werkwijze

1. Maak een voorselectie uit de gedragskaarten door de kaarten eruit te halen die niet van toepassing zijn op de relatie tussen de spelers. Leg de kaarten in nummervolgorde open op tafel.
2. Bekijk de gedragskaarten. Noteer de nummers van maximaal 9 punten die jij belangrijk vindt in de relatie met de ander(en). Als je het zinvol vindt om een overzicht te hebben van het gekozen gedrag, schrijf dan ook de tekst van de kaarten op.

Opmerking: als de spelers veel dingen belangrijk vinden in hun onderlinge relatie en zich moeilijk tot 9 kaarten kunnen beperken, kun je ook de vraag stellen: welk gedrag houdt jou op dit moment het meeste bezig in jullie relatie?

3. Kies ieder een kleur fiches en leg ze op de door jou gekozen kaarten. Leg ook een fiche bij jezelf neer, zodat de anderen weten welke kleur je hebt. Als je met z'n tweeën speelt is dat niet nodig. Je kunt dan bij stap 2 maximaal 10 punten kiezen.

4. Verwijder de kaarten waarop geen fiches liggen. Leg indien mogelijk de gedragskaarten die met elkaar samenhangen bij elkaar. Wat valt jullie op aan het geheel? Heeft een ander een fiche neergelegd op een kaart waarvan je het niet had verwacht? Zo ja, welke?
5. Bespreek het resultaat per gedragskaart. Begin daarbij met de kaarten waarop de meeste fiches liggen. Je mag elkaar vragen stellen of feedback geven. De volgende vragen kunnen zinvol zijn:
 - a. Wat versta je onder de omschrijving op de kaart? Waarom vind je dit belangrijk?
 - b. Wat is het effect op jou wanneer een ander dit gedrag vertoont? En wanneer dat niet gebeurt?
 - c. Vertoon je zelf dit gedrag voldoende in jullie relatie of niet? Hoe zien de anderen dat?
 - d. Vertonen de anderen dit gedrag voldoende in jullie relatie of niet? Hoe zie jij dat?
6. Bespreek per persoon de volgende vragen nadat alle kaarten aan bod zijn geweest:
 - a. Welke twee punten zijn voor jou het belangrijkste?
 - b. Zijn er dingen die jij anders wilt gaan doen in jullie relatie? Zo ja, welke? Vertel dit aan elkaar.

Opmerkingen

1. Je kunt het resultaat van de spelvorm noteren of er een foto van maken, zodat je er later nog eens naar kunt kijken.
2. Als je de spelvorm minder confronterend wilt maken, laat dan bij stap 5 de vragen onder punt c en d weg en bij stap 6 de vraag onder b. Je kijkt dan alleen naar wat de spelers belangrijk vinden in de relatie en niet naar de mate waarin daaraan wordt voldaan.
3. Als je met 5 of 6 personen speelt, kan het zinvol zijn om bij stap 2 het aantal kaarten te beperken tot 6 of 7. Dat voorkomt dat je teveel informatie krijgt.
4. Het is aan te bevelen om deze spelvorm eens per jaar te spelen met mensen waarmee je een intensieve relatie onderhoudt, bijvoorbeeld je partner of je collega's.

Vervolgopdracht Relatiebarometer (o.a. voor partners)

Als je bovenstaande spelvorm in een tweetal speelt (bijvoorbeeld met je partner), is het leuk om het resultaat bij stap 5 visueel te maken in de vorm van een 'Relatiebarometer'. Deze bestaat uit drie horizontale rijen kaarten:

- a. In de bovenste rij leg je de kaarten met het gedrag waar beiden goed in zijn, waar je dus tevreden over bent.
- b. In de middelste rij leg je de kaarten met het gedrag dat een van beiden wil verbeteren. Leg daarbij de kaarten van jou en van de ander gescheiden van elkaar neer.
- c. In de onderste rij leg je de kaarten met het gedrag dat beiden graag willen verbeteren.

Naarmate er meer kaarten in de bovenste rij liggen, staat de Relatiebarometer hoger en is de

kwaliteit van de relatie dus beter.

Spelvariant

In een beginnende werk-, vriendschaps- of partnerrelatie kun je bovenstaande spelvorm ook spelen. Je kunt dan kiezen voor twee invalshoeken:

- a. Je wilt elkaar informeren over wat je belangrijk vindt in de relatie. Hoe eerder je daarvan op de hoogte bent, des te soepeler het opbouwen van de relatie kan verlopen. De werkwijze is in grote lijnen hetzelfde als bij bovenstaande spelvorm. Je laat echter bij stap 5 de vragen onder punt c en d weg en bij stap 6 de vraag onder b.
- b. Je wilt elkaar informeren over wat je te bieden hebt in de relatie, waar je goed in bent of wat je makkelijk afgaat. Zo leer je elkaar beter kennen. De werkwijze is in grote lijnen hetzelfde als bij bovenstaande spelvorm. Op bepaalde punten zijn er wijzigingen:
 - Bij stap 2: kies maximaal 9 punten die jou makkelijk afgaan.
 - Bij stap 4: verwijder de kaarten waarop geen fiches liggen. Wat valt jullie op aan het geheel?
 - Bij stap 5: bespreking per persoon. De persoon die centraal staat geeft eerst een toelichting op de gekozen kaarten. Vervolgens geven de anderen allemaal antwoord op twee vragen:
 1. Welk gedrag dat de persoon die centraal staat te bieden heeft, vind jij het prettigst?
 2. Is er bij de gekozen kaarten gedrag dat jij zelf lastig vindt om te vertonen? Zo ja, welk?
 - Laat stap 6 weg.

SPELVORM 2: GEWENST GEDRAG IN RELATIES

Doel

Je relatie met een persoon bespreken, terwijl hij of zij daar niet bij aanwezig is.

Randvoorwaarden

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 - 4.
3. Nodig: de gedragskaarten en de fiches. Pen en papier.
4. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. Kies iemand met wie de relatie niet (helemaal) goed is. Vertel elkaar wie je hebt gekozen.
2. Leg alle gedragskaarten in nummervolgorde open op tafel. Als alle spelers dezelfde soort relatie hebben gekozen (bijvoorbeeld de relatie met een collega), is het zinvol om een voorselectie te maken uit de gedragskaarten door de kaarten eruit te halen die niet van toepassing zijn op de betreffende relatie.

3. Neem de persoon die je hebt gekozen in gedachten. Bekijk de gedragskaarten. Noteer de nummers van maximaal 9 punten die jij het belangrijkste vindt in de relatie met deze persoon. Als je het zinvol vindt een overzicht te hebben van het gekozen gedrag, schrijf dan ook de tekst van de kaarten op.
4. Kies ieder een kleur fiches en leg ze op de door jou gekozen kaarten neer. Leg ook een fiche bij jezelf neer, zodat de anderen weten welke kleur je hebt. Verwijder de kaarten waarop geen fiches liggen.
5. Bespreek het resultaat. Om de beurt sta je centraal en geef je een toelichting op je keuzes. Leg daarbij de door jou gekozen kaarten bij elkaar, zodat je een beter overzicht hebt. De anderen stellen vragen en geven feedback. De volgende vragen kunnen daarbij zinvol zijn:
 - a. Per gedragskaart:
 - Wat versta je onder de omschrijving op de kaart?
 - Vertoon jij zelf dit gedrag in jullie relatie of niet?
 - Vertoont de ander dit gedrag in jullie relatie of niet? Wat is het effect daarvan op jou?
 - b. Welk cijfer geef je aan de kwaliteit van jullie relatie? Met welke punten (gedrag dat jullie al dan niet vertonen in de relatie) heeft dat met name te maken?
 - c. Welke twee punten zijn voor jou het belangrijkste? Heb jij dit de ander wel eens gezegd?
 - d. Welke dingen wil je zo blijven doen in de relatie?
 - e. Zijn er dingen die je graag anders wilt gaan doen in de relatie? Zo ja, welke?
 - f. Zijn er dingen waarvan je graag wilt dat de ander die anders gaat doen in de relatie? Zo ja, welke?
 - g. Vind je het zinvol om met de ander in gesprek te gaan over jullie relatie? Zo ja, welke punten zou je dan willen bespreken?

Leg de gekozen kaarten terug, zodat een ander ze kan pakken.

6. Als iedereen aan de beurt is geweest: wat zijn jullie conclusies?

SPELVORM 3: DE BAND MET JOU

Doelen

1. Met een ander (partner, collega, vriend, familielid, etc.) in gesprek gaan over wat jullie met elkaar verbindt.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

Randvoorwaarden

1. De spelers kennen elkaar goed.
2. Aantal spelers: 2.
3. Nodig: de verbindingskaarten en de fiches.
4. Speelduur: 30 - 40 min.

Werkwijze

1. Maak een voorselectie door de verbindingen eruit te halen die niet van toepassing kunnen zijn op jullie relatie.
2. Leg de kaarten blind op een stapeltje. Neem om de beurt een kaart en geef antwoord op de vragen:
 - a. Wat versta je onder wat er op de kaart staat? Is dit op jullie van toepassing? Zo ja, dan is er sprake van een verbinding. Ga dan naar de volgende vraag (punt b). Als je niet weet of iets een verbinding is omdat je elkaar op dat punt te weinig kent, ga dan in gesprek om dit te onderzoeken. Is er geen verbinding, leg de kaart dan op een apart stapeltje. Dit stapeltje ga je bespreken bij stap 6.
 - b. Schept deze verbinding ook werkelijk een band tussen jullie? Soms is dat voor de een anders dan voor de ander. Als dit voor minimaal één van beiden het geval is, leg de betreffende kaart dan open op tafel. Als deze verbinding voor geen van beiden een band schept, leg de kaart dan weg.
3. Ga door totdat alle kaarten zijn besproken. Wat valt jullie op aan het resultaat? Bekijk de kaarten die open op tafel liggen en noteer er maximaal 5 die je het belangrijkste vindt in de band die jullie met elkaar hebben. Kies ieder een kleur fiches en leg ze op de door jou gekozen kaarten.
4. Bekijk het resultaat. Wat valt je op? Had je dit verwacht?
5. Zijn er verbindingen die jullie zouden willen versterken? Zo ja, welke? Hoe zouden jullie dat kunnen doen?
6. Neem nu het weglegstapeltje van stap 2a met kaarten die geen verbinding vormen. Leg deze open op tafel en bespreek de volgende vraag: zijn er ontbrekende verbindingen die een negatief effect hebben op de relatie? Zo ja, welke zijn dat? Geef een toelichting en ga na of de ander het hiermee eens is. Bespreek samen hoe je om kunt gaan met de verbindingen die je mist.
7. Wat zijn jullie conclusies?

Opmerkingen

1. Bij stap 1 kun je er ook voor kiezen om de verbindingen eruit te halen die op dat moment (te) gevoelig liggen in de relatie.
2. Als je de relatie met een ander in zijn geheel wilt bespreken, speel dan ook spelvorm 1. Gebruik dan bij bovenstaande spelvorm bij voorkeur de kaartnummers. 16 t/m 40, omdat de spelvormen dan het beste op elkaar aansluiten en je onnodige overlap voorkomt.
3. Soms ervaart de een iets wel als een band, maar is dat voor de ander minder of niet het geval. Dat kan met name gebeuren bij verbindingen die het gevolg zijn van gedrag

(nummers 41 t/m 49).

4. Als een relatie minder goed loopt, kan deze spelvorm de onderlinge band versterken. De spelers worden zich immers weer bewust van wat hen met elkaar verbindt. Dit besef kunnen ze uit het oog zijn verloren, bijvoorbeeld als gevolg van ontevredenheid over elkaars gedrag.
5. Het belang van gedrag ten opzichte van de onderlinge band in een relatie verschilt van persoon tot persoon. In de beleving van de een bepaalt gedrag grotendeels de kwaliteit van de relatie, terwijl dat voor een ander de band is. Daarbij daalt voor de een de kwaliteit van een relatie onder invloed van bijvoorbeeld kleine irritaties (= gedrag) meer dan voor de ander.
6. Gedrag dat je belangrijk vindt in een relatie, maar ook de aard van de onderlinge band en de waarde die je hecht aan de verschillende verbindingen, kan door de tijd heen veranderen. Daarom is het verstandig om daar met enige regelmaat (bijvoorbeeld eens per jaar) bij stil te staan. Dit kan onderdeel zijn van het onderhoud dat belangrijke relaties vragen om ze goed te houden.

SPELVORM 4: BELANGRIJKE VERBINDINGEN

Doel

Het bespreken van de band die je met iemand hebt, terwijl hij of zij daar niet bij aanwezig is.

Randvoorwaarden

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 - 4.
3. Nodig: de verbindingskaarten en de fiches.
4. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. Leg alle verbindingskaarten open op tafel.
2. Kies iemand waarvan je de onderlinge band graag wilt bespreken. Noteer maximaal 9 verbindingen die jij het belangrijkste vindt in de relatie met deze persoon. Geef bij elke verbinding aan of deze er wel (+) of niet (-) is.

Opmerking: als jullie allemaal dezelfde soort relatie hebben gekozen, kun je een voorselectie maken die daarop is afgestemd.

3. Kies ieder een kleur fiches en leg ze op de door jou gekozen kaarten. De fiches voor de verbindingen die er zijn, leg je in het midden van de kaart, op het plaatje. De fiches voor de verbindingen die er niet zijn, leg je op de lange zijkant van de kaart, naast het plaatje. Leg ook een fiche bij jezelf neer, zodat de anderen weten welke kleur je hebt.

4. Verwijder de kaarten waarop geen fiches liggen.
5. Om de beurt sta je centraal en geef je een toelichting. Leg daarbij de door jou gekozen kaarten bij elkaar, zodat je een beter overzicht hebt. De andere spelers mogen vragen stellen en feedback geven. De volgende vragen kunnen daarbij zinvol zijn:
 - a. Per verbindingskaart:
 - Wat versta je onder de omschrijving op de kaart?
 - Wat is het effect op jou van een verbinding die er is?
 - Wat is het effect op jou van een verbinding die er niet is? Hoe ga je daarmee om?
 - b. Wat valt je op aan het geheel?
 - c. Welke verbinding levert de belangrijkste bijdrage aan de band die je met de ander hebt?
 - d. Zijn er verbindingen waar je meer aandacht aan zou willen schenken in het contact met de ander? Zo ja, welke?Leg de gekozen kaarten terug, zodat een ander ze kan pakken.
6. Als iedereen aan de beurt is geweest: wat zijn jullie conclusies?

SPELVORM 5: DE RELATIE MET KLANTEN VERBETEREN

Doel

De langerlopende relatie met belangrijke klanten bespreken en indien mogelijk verbeteren.

Randvoorwaarden

1. De spelers hebben dezelfde functie uit en hebben een langerlopende relatie met hun klanten.
2. Aantal spelers: 2 - 6.
3. Nodig: het gehele spel.
4. Speelduur: 40 - 100 min.

Werkwijze

1. Maak een voorselectie uit de gedragskaarten en de verbindingskaarten, gericht op je relatie met de klant. Leg beide groepen kaarten gescheiden van elkaar in nummervolgorde open op tafel.
2. Neem een belangrijke klant in gedachten, met wie de relatie niet optimaal verloopt of te verbeteren valt. Kies een klant die zelf bevoegd is om beslissingen te nemen ten aanzien van je producten of diensten. Investeren in de relatie met dit soort klanten is het meest zinvol. Voer de volgende opdrachten uit:
 - a. Bekijk de gedragskaarten:
 - Ga na wat de klant belangrijk vindt in de relatie met jou en dus van jou verwacht (voor zover je dat weet). Noteer maximaal 6 punten die daarbij het belangrijkste zijn. Lees daar waar 'elkaar' staat 'de klant'.