

Rondje Veilig



Auteur: Ambrosius Duuk

Rondje Veilig

Een spel om samen te zijn, te voelen en te verbinden.

Rondje Veilig is een gezelschapsspel voor het hele gezin.

Je speelt het samen, in een rustig tempo, zonder winnaars of verliezers.

Het spel nodigt uit tot:

- voelen wat er nu is
- even landen in je lichaam
- keuzes maken die bij je passen
- op een lichte manier verbinding ervaren

Je hoeft niets te kunnen, niets te delen wat je niet wilt en niets uit te leggen.

Voor wie is dit spel?

Voor kinderen, tieners en volwassenen.

Voor gezinnen, samengestelde gezinnen, grootouders en kleinkinderen.

Voor rustige momenten en voor dagen waarop het allemaal wat wiebelig voelt.

Je hoeft geen ervaring te hebben met gesprekken over gevoel of lichaam.

Het spel wijst vanzelf de weg.

Wat heb je nodig?

- Een rond speelbord (zie verderop)
- Pionnen
- Een dobbelsteen
- De beschrijving van de gekleurde vakjes (zie verderop)

-  Gevoelsvak
-  Lichaamsvak
-  Keuzevak
-  Verbindingsvak

Rondje Veilig

Het speelbord

Het speelbord is een cirkel. Er is geen begin en geen eind.

De cirkel laat zien wat dit spel is:

je bent onderweg, samen, zonder doel om te bereiken.

De voorbereiding

- Leg het bord in het midden van de tafel
- Iedere speler kiest een pion en plaats deze willekeurig op een vakje.
- Spreek samen af: passen mag altijd

Meer voorbereiding is niet nodig.

Spelregels

1. Om de beurt

Iedere speler gooit de dobbelsteen en verplaatst de pion.

2. Pak een kaart

De kleur van het vakje bepaalt uit welke categorie je een opdracht krijgt.

3. De speler naast je kiest een opdracht en leest deze hardop voor

Doe wat er staat, of pas als je dat liever wilt.

4. Alles is goed

- Kort antwoorden is prima
- Stil zijn is prima
- Meedoen op jouw manier is prima

5. Het spel eindigt wanneer het goed voelt

Niet wanneer iemand wint.

Stoppen is geen opgave, stoppen is onderdeel van het spel.

Rondje Veilig

De vier kaartsoorten

Gevoelskaart

Deze kaarten nodigen uit om even stil te staan bij wat je voelt.
Zonder uitleg, zonder analyse, zonder verhaal.

Eén woord, een gebaar of niets zeggen is genoeg.

Lichaamskaart

Deze kaarten brengen rust of beweging in het lichaam.
Iedereen doet mee, in stilte.

Je hoeft niet te begrijpen waarom, je lichaam weet het al.

Keuzekaart

Deze kaarten geven ruimte aan jouw grens.
Je mag kiezen, passen, ruilen of overslaan.

In dit spel zijn keuzes veilig.

Verbindingskaart

Deze kaarten brengen lichtheid en warmte.
Ze gaan over het hier en nu, over samen zijn, niet over moeilijke verhalen.

Rondje Veilig

Waarom werkt dit spel zo goed bij trauma of stressgevoeligheid?

Zonder het te benoemen, sluit *Rondje Veilig* aan bij wat mensen met trauma, stress of overprikkeling nodig hebben.

1. Het zenuwstelsel krijgt rust

Lichaamsvakken en het rustige tempo helpen het lichaam uit de overlevingsstand te komen.

2. Er is geen druk

Geen winnaar, geen einddoel, geen verplicht delen.
Dat verlaagt spanning en vergroot veiligheid.

3. Autonomie staat centraal

Keuzevakken herstellen iets wat bij trauma vaak beschadigd raakt:
het gevoel dat jij mag bepalen.

4. Verbinding zonder blootstelling

Je hoeft niets te vertellen over het verleden om je toch gezien te voelen.

5. Geschikt voor verschillende leeftijden tegelijk

Kinderen mogen speels reageren, volwassenen mogen verdiepen.
Iedereen op zijn eigen niveau, aan dezelfde tafel.

Belangrijk om te weten

- Dit spel is geen therapie
- Het behandelt geen trauma
- Het kan wél bijdragen aan rust, contact en veiligheid

En soms is dat al meer dan genoeg.

Tip voor begeleiders

Laat het spel zijn werk doen.
Niet uitleggen, niet sturen, niet verbeteren.
Aanwezig zijn is voldoende.

Rondje Veilig

Gevoelsvak

Zacht, open, zonder analyse

Doel:

Emotionele woordenschat vergroten, zelfwaarneming versterken, zonder uitleg of duiding.

Spelregel:

Alles is goed. Kort is genoeg. Stilte ook.

Opdrachten

- “Noem één gevoel dat vandaag even bij je langskwam.”
- “Welk gevoel woont nu het dichtst bij je?”
- “Als je gevoel een kleur had, welke zou dat zijn?”
- “Is er een gevoel dat jij goed kent?”
- “Noem iets kleins dat je vandaag prettig vond.”
- “Welk gevoel past bij hoe je hier zit?”
- “Voel je je meer rustig, blij, moe of iets anders?”
- “Wijs een gevoel aan met je hand of gezicht.”
- “Is er een gevoel dat je fijn vindt om te voelen?”
- “Noem een gevoel zonder het uit te leggen.”

Kind-varianten:

- Eén woord
- Geluid
- Gebaar
- Teken in de lucht

Geen *waarom*, geen verhaal, geen vervolgvragen.

Rondje Veilig

Lichaamsvak

Regulatie zonder uitleg

Doel:

Zenuwstelsel kalmeren of activeren, zonder dat iemand hoeft te snappen *waarom*.

Spelregel:

Iedereen doet mee. Niet praten. Niet verbeteren.

Opdrachten

- “Leg één hand op je buik. Adem rustig 3 keer.”
- “Span je schouders aan... en laat los.”
- “Zet beide voeten stevig op de grond.”
- “Rek je armen langzaam omhoog.”
- “Maak je handen warm door ze tegen elkaar te wrijven.”
- “Adem in door je neus, adem uit door je mond.”
- “Rol je schouders één keer naar achter.”
- “Beweeg je hoofd langzaam van links naar rechts.”
- “Sluit even je ogen, als dat prettig voelt.”
- “Ga iets rechter zitten en voel de stoel onder je.”

Geen uitleg. Geen praten. Geen goed of fout.

Rondje Veilig

Keuzevak

Autonomie centraal

Doel:

Herstellen van keuzevrijheid, grenzen respecteren, regie ervaren.

Spelregel:

Kiezen is altijd oké. Niet kiezen ook.

Opdrachten

- “Je mag kiezen: een kaart pakken of deze ronde overslaan.”
- “Wil je iets zeggen of alleen luisteren?”
- “Kies iemand die na jou aan de beurt is.”
- “Je mag ruilen van kaartsoort.”
- “Wil je vandaag een korte of een stille beurt?”
- “Je mag passen zonder uitleg.”
- “Kies of je zit, staat of even beweegt.”
- “Je mag kiezen wie begint.”
- “Je mag deze kaart terugleggen.”
- “Kies iets wat voor jou prettig voelt.”

Deze kaarten leren grenzen zonder ze te benoemen.

Rondje Veilig

Verbindingsvak

Licht, warm, niet confronterend

Doel:

Relationele veiligheid, positieve aandacht, co-regulatie.

Spelregel:

Altijd in het hier en nu. Nooit over pijn of verleden.

Opdrachten

- “Zeg iets aardigs tegen iemand aan tafel.”
- “Noem iets wat je fijn vindt aan samen zijn.”
- “Kijk iemand even vriendelijk aan.”
- “Zeg dankjewel tegen iemand.”
- “Noem iets kleins dat je waardeert.”
- “Wie of wat helpt jou als iets lastig is?”
- “Noem iets wat je veilig of fijn vindt.”
- “Doe samen één rustige ademhaling.”
- “Noem iets waar je blij van kunt worden.”
- “Zeg iets wat je vandaag goed deed.”

Geen verplicht oogcontact. Geen fysieke aanraking.

Rondje Veilig

