

HVEM VINNER?

DEN SOM GREIER Å TØMME SIN SOFA FØRST, HAR VUNNET. GRATULERER!

HÅPER ALLE SPILLERE FØLER SEG STYRKET, FRIGJORT OG LETTERE TIL SINNS.
HVIS DERE IKKE FØLER AT DERE ER HELT I MÅL, ER DET BARE Å SPILLE EN OMGANG TIL!

KORT OM LIVSFASENE

Babytiden. I denne fasen, der du begynner på livsreisen din, dekker spørsmålene inn alderen 0–3 år og behandler atferd og psykologi hos spedbarn og deres foreldre.

Barndommen. For alderen 4–12 år gjelder spørsmålene tiden fra barnehage/førskole til og med barneskolen. I denne perioden blir barn stadig mer involvert i gruppeaktiviteter, så vi går også inn på atferd hos barn i grupper.

Tenårene. I alderen fra 13 til 19 år handler livet om ungdomsskolen, videregående skole, hormoner, iPhones og eventuelt universitetet. Husker du hvordan det var?

Voksen. Denne fasen strekker seg over 4 tiår fra 20 til 60 år og omfatter unge voksne, foreldreskap og middelalderen. Den binder sammen dine egne sene partynetter med nattlig venting på at festende barn skal komme hjem.

Seniorer. Den gylne alderen, fra 60 år og oppover. Nå går vi inn på pensjonisttilværelsen, barnebarna, eldres innstilling til yngre (og omvendt) og psykologien hos mennesker som har vært med en stund.

Cosmos er verdenen mellom døden og fødselen. Slutten på livet og dets begynnelse. Den behandler mystiske ting som drømmer, myter, tro, overtro, gjenfødelse, evighet og uendelighet. Den kan være uventet morsom!

HVEM HAR SKREVET SPØRSMÅLENE?

EDWARD BROWN M.D. is a psychiatrist-therapist who has always been fascinated by people and the games we play. The millions of people who have chosen Therapy suggests that this interest is shared by many.

DAVID GARNER, PH.D. has worked as a psychologist, a university professor, author, and test developer over the years. He is an avid golfer and currently spends his time consulting, travelling and having fun with his wife and grown children. (And playing Therapy.)

JAY TEITEL is a Toronto-based writer and editor who's won over 25 National Magazine Awards in categories ranging from Sports to Fiction. He's written two books, screenplays for movies and television, and stage plays - and, of course, questions for Therapy.



© BRIO AB/ALGA
2020



THERAPY

REGLER

3–6 SPILLERE
15 +

INNHold: Spillebrett, 6 sofabrikker og 36 markører i 6 ulike farger, kort med spørsmål om livets ulike faser, coachkort, terapikort, thinkblot-kort, thinkblot-hefte og 2 terninger

Therapy er et underholdende spill med spennende erkjennelser, stor grad av gjenkjennelse, mye latter, ville diskusjoner og masser av spennende fakta – ut fra helt nye vinkler. Jakten på mental helse har aldri vært så aktuell som i dag. Det kreves stadig mer av oss i våre komplekse liv, og det er ikke rart om vi opplever at det er vanskelig å holde de hele sammen nå og da. Therapy lar begeret renne over og letter på trykket i kontrollerte og hyggelige former.

Vi ordinerer helt avgjort en daglig dose Therapy.

FORBEREDELSE

- Del inn kortene i de ulike kategoriene og plasser dem på deres respektive plass på spillebrettet. Ikke sniktitt på kortenes tekstsider, og bland dem godt!
- Velg hver deres sofa og fyll den med en markør i hver farge (6 ulike farger).
- Dere begynner i hver deres hjørnerute merket med T. →
- Gi hver spiller penn og papir. (Ikke inkludert)
- Bestem hvem som skal begynne.



SPILLET I KORTET

Når spillet begynner, er sofaene fylt med markører i ulike farger (de ulike fargene symboliserer ulike diagnoser, nevrososer og andre mer eller mindre trivielle plager og problemer). Dere skal komme dere rundt spillebrettet i jakten på et harmonisk liv ved å bearbeide livets ulike stadier, snakke med coachen, gå i terapi med mer. For hvert frem-skrutt får man fjerne en markør. Vinneren er den som greier å tømme sin sofa først.

TIPS!

Kortene og spørsmålene omfatter et stort antall spennende temaer og interessante områder. Ikke tenk for mye over nøyaktig hva som menes med spørsmålene og hvordan de skal tolkes. Svar ganske raskt og intuitivt ut fra dine egne tanker og spekulasjoner. Hvert spørsmål har en kildehenvisning til en studie, artikkel eller noe annet.

SE PÅ INSTRUKSJONVIDEOEN!
www.algaspel.se/videos



START SPILLET

DU SOM BEGYNNER KASTER TERNINGEN (EKSTRATERNINGEN INNEBÆRER AT DERE KAN HA EN TERNING PÅ HVER SIDE AV BORDET) OG FLYTTER MED URVISEREN. DU GÅR PÅ ALLE FELT I HELE SPILLEBRETTSSIRKELEN, OGSÅ PÅ DE TRIANGELFORMEDE TERAPIFELTENE. HVIS DU HAVNER PÅ ET FELT DER DET ALLEREDE STÅR EN SOFA, FLYTTER DU ETT STEG FOROVER. DETTE SKJER PÅ DE ULIKE FELTENE:



Hvilke av livets faser må du bearbeide mer?

- Spilleren til høyre for deg tar det øverste kortet i kortstokken som tilhører den livsfasen du står på og leser spørsmålet.
- Svarer du riktig, blir du kvitt en valgfri markør.
- Svarer du feil, skjer det ikke noe.
- Kortet legges nederst i bunken, og turen går til neste spiller.

*Spillet omfatter 6 livsfaser: fra fødselen og gjennom hele livet.
Les om de ulike livsfasene på siste side.*



Det kjennes godt å gjøre noe godt, og nå skal du hjelpe et medmenneske

- Så lenge du står på et slikt felt, skal du bidra med din visdom og kunnskap til alle spillere som havner på en spørsmålsrute (se over).
- Spilleren du hjelper må imidlertid være litt kritisk – han eller hun kan jo ikke være sikker på om du vil hjelpe eller faktisk forsøker å stikke kjepper i hjulene til vedkommende!



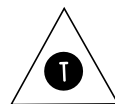
Det du ser i ulike bilder sier mye om deg og din mentale helse

- Medspilleren din til høyre tar det øverste Thinkblot-kortet. Du velger A eller B uten å se på kortet. Medspilleren forteller hvilken Thinkblot du skal slå opp i heftet. Husk at A og B er på ulike sider av heftet.
- Se på bildet i heftet, vis bildet til de andre spillerne og si hva du mener bildet forestiller.
- Hvis svaret ditt er med på kortet, blir du kvitt en valgfri markør.
- Hvis svaret ditt ikke er med på kortet, skjer det ikke noe, og kortet legges underst.
- Det svaralternativet som er understreket er det alternativet flest mennesker synes bildet forestiller.



Besøk hos coachen

- Hit går du regelmessig for å drøfte ting i livet som føles litt vanskelige. Alt fra irritasjonsmomenter i hverdagen og klimaangst til destruktive tankemønstre og upassende atferd.
- Medspilleren din til høyre tar det øverste kortet og leser med stor innlevelse. Leseren legger inn navnet ditt på den tomme linjen.
- Følg coachens anvisninger.



Tid for terapi!

Spilleren til høyre tar det øverste kortet og spør før han eller hun leser kortet om du vil gå i individuell terapi eller i gruppeterapi. Når du har bestemt deg, leser spilleren kortet og legger inn ditt navn på den stiplede linjen.

Jo ærligere du svarer, desto større sjanse har du til å bli kvitt en markør!

Du velger individuell terapi

- Velg den av medspillerne dine du vil spille med. (Du kan også velge den som leser.)
- Begge har penn og papir klart. Kortene er litt ulike, følg det som står på kortet.
- Hvis det er et spørsmål om en spesifikk person, så er det **deg** spørsmålet handler om. **Du skriver det du synes stemmer om deg. Spilleren du har valgt skal skrive det vedkommende tror du har svart.**
- Hvis spørsmålet gjelder å velge en av samtlige spillere, **skriver du hvem du synes passer best til spørsmålet.** Du kan også velge deg selv. **Spilleren du har valgt skal skrive det vedkommende tror du har svart.**
- Hvis medspilleren har svart det samme som deg, blir begge kvitt en valgfri markør.
- Hvis dere har svart forskjellig, skjer det ikke noe.

Du velger gruppeterapi

- Samtlige spillere er med og har papir og penn klar. **Du svarer ut fra det du tenker og synes,** og alle andre **skal gjette hva du har svart.**
- Alle som har svart det samme som du (inkludert deg selv) blir kvitt en markør.
- Hvis ingen har svart det samme som du, skjer det ikke noe.

Alle symboler

Du kan gå til valgfri rute på spillebrettet og handle direkte ut fra ruten du lander på.

Bare én markør igjen i sofaen

Når det er din tur og du bare har igjen 1 markør, skal du ikke kaste terningen, men svare på et spørsmål i den fargen markøren din har.

- Svarer du riktig, har du vunnet. **Gratulerer!**
- Svarer du feil, gjør du på samme måte neste gang det er din tur.