

VEM VINNER?

DEN SOM FÖRST LYCKAS TÖMMA SIN SOFFA VINNER. GRATIS!

HOPPAS ATT ALLA SPELARE KÄNNER SIG STÄRKTA, BEFRIADE OCH LÄTTARE OM HJÄRTAT. IFALL NI INTE KÄNNER ER RIKTIGT FÄRDIGA ÄR DET BARA ATT SPELA EN OMGÅNG TILL!

KORT OM LIVSFASERNA

Bebistiden. I den här fasen, där du påbörjar din livsresa, täcker frågorna in åldern 0-3 år och behandlar beteenden och psykologi hos bebisar och deras föräldrar.

Barndomen. För åldern 4-12 år rör frågorna tiden från förskola till och med mellanstadiet. I den här perioden blir barn allt mer involverade i gruppaktiviteter, så vi går även in på beteenden hos barn i grupp.

Tonåren. Mellan 13 och 19 års ålder handlar livet om högstadiet, gymnasiet, hormoner, iPhones och eventuellt universitetet. Kommer du ihåg hur det var?

Vuxen. Den här fasen sträcker sig över 4 decennier från 20 till 60 år och täcker in unga vuxna, föräldraskap och medelåldern. Den binder ihop dina egna sena partynätter med nattlig väntan på att festande barn ska komma hem.

Seniorer. Den gyllene åldern, från 60 år och upp. Nu går vi in på pensionen, barnbarnen, äldres attityd mot yngre (och vice versa) och psykologin hos människor som har varit med förut.

Cosmos är den där världen mellan döden och födseln. Slutet av livet och dess början. Den behandlar mystiska saker som drömmar, myter, tro, vidskeplighet, återfödelse, evighet och oändlighet. Den kan vara oväntat rolig!

VEM HAR SKRIVIT FRÅGORNA?

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

FRÅN 15 ÅR
3-6 SPELARE

INNEHÅLL: Spelplan, 6 soffpjäser och 36 markörer i 6 olika färger, kort med frågor om livets olika faser, coachkort, terapikort, thinkblot-kort, thinkblot-häfte och 2 tärningar

Therapy är ett underhållande spel med spännande insikter, stor igenkänning, många skratt, vilda diskussioner och massor av spännande fakta - ur helt nya vinklar. Jakten på psykisk hälsa har väl aldrig varit så aktuell som i dag. Till våra komplexa liv läggs ständigt nya företeelser och krav och det är inte konstigt om vi då och då upplever att det är svårt att hålla ihop allt. Therapy låter bågaren rinna över och lättar på trycket under kontrollerade och trevliga former.

Vi ordinerar bestämt en daglig dos Therapy.

FÖRBEREDELSE

- Dela upp korten i de olika kategorierna och placera dem på respektive plats på spelplanen. Tjuvkika inte på kortens textsida och blanda dem noga!
- Välj varsin soffa och fyll den med en markör av varje färg (6 olika färger).
- Ni börjar i varsin hörnruta markerad med T.
- Ge varje spelare papper och penna. (Ingår ej)
- Bestäm vem som börjar.



SPELET I KORTET

När spelet börjar är sofforna fyllda av markörer i olika färger (de olika färgerna symboliserar olika diagnoser, neuroser och andra mer eller mindre triviala bekymmer och problem). Ni ska ta er runt spelplanen i jakten på ett harmoniskt liv genom att bearbeta livets olika skeden, prata med coachen, gå i terapi med mera. För varje framsteg får man ta bort en markör. Vinner gör den som först lyckas tömma sin soffa.

TIPS!

Korten och frågorna täcker in ett stort antal spännande ämnen och intressanta områden. Fundera inte för mycket över exakt vad som avses med frågorna och hur de ska tolkas. Svara ganska snabbt och intuitivt utifrån dina egna tankar och funderingar. Varje fråga har en källhänvisning till en studie, artikel eller något annat.

TITTA PÅ INSTRUKTIONSVIDEON!
www.algaspel.se/videos



BÖRJA SPELA

DU SOM BÖRJAR SLÅR MED TÄRNINGEN (EXTRATÄRNINGEN INNEBÄR ATT NI KAN HA EN TÄRNING PÅ VAR SIDA AV BORDET) OCH FLYTTAR MEDSOLS. DU GÅR PÅ ALLA RUTOR I HELA SPELPLANSKIRKELN, ÄVEN PÅ DE TRIANGELFORMADE TERAPIRUTORNA. OM DU HAMNAR PÅ EN RUTA DÄR DET REDAN STÅR EN SOFFA FLYTTAR DU ETT STEG FRAMÅT. DETTA HÄNDER PÅ DE OLIKA RUTORNA:



Vilka av livets olika faser måste du bearbeta mer?

- Spelaren till höger om dig tar det översta kortet i kortleken som tillhör den livsfas du står på och läser frågan.
- Svarar du rätt blir du av med en valfri markör.
- Svarar du fel händer inget.
- Kortet läggs underst i högen och turen går till nästa spelare.

*Spelet omfattar 6 livsfaser: från födseln och genom hela livet.
Läs om de olika livsfaserna på sista sidan.*



Det känns bra att göra gott och nu ska du hjälpa en medmänniska

- Så länge du står på en sådan här ruta ska du bidra med din visdom och kunskap till alla spelare som hamnar på en frågeruta (se ovan).
- Spelaren du hjälper måste dock vara lite kritisk - hen kan ju inte vara säker på om du vill hjälpa eller faktiskt försöker stjälpa!



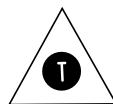
Vad du ser i olika bilder säger mycket om dig och din mentala hälsa

- Din medspelare till höger tar det översta kortet och säger vilken Thinkblot du ska slå upp i häftet. Tänk på att A och B är på olika sidor av häftet.
- Titta på bilden i häftet, visa bilden för övriga spelare och säg vad du tycker att bilden föreställer.
- Om ditt svar finns med på kortet blir du av med en valfri markör.
- Om ditt svar inte finns med på kortet händer inget och kortet läggs underst.
- Det svarsalternativ som är understruket är det alternativ som flest människor tycker att bilden föreställer.



Besök hos coachen

- Hit går du regelbundet för att dryfta saker i livet som känns lite kniviga. Allt från irritationsmoment i vardagen och klimatångest till destruktiva tankemönster och olämpliga beteenden.
- Din medspelare till höger tar det översta kortet och läser med stor inlevelse. På den tomma linjen lägger läsaren in ditt namn.
- Följ coachens instruktioner.



Dags för terapi!

Spelaren till höger tar det översta kortet och frågar innan hen läser kortet om du vill gå i enskild terapi eller i gruppterapi. När du bestämt dig läser spelaren kortet och lägger in ditt namn på den streckade linjen.

Ju ärligare du svarar desto större chans har du att bli av med en markör!

Du väljer enskild terapi

- Välj den av dina medspelare som du vill agera med. (Du kan även välja den som läser.)
- Båda har papper och penna redo. Korten är lite olika, följ det som står på kortet.
- Om det är en fråga om en specifik person så är det **dig** frågan handlar om. **Du skriver det du tycker stämmer om dig. Spelaren du har valt ska skriva det hen tror att du har svarat.**
- Om frågan gäller att välja en av samtliga spelare **skriver du vem du tycker passar bäst in på frågan.** Du kan även välja dig själv. **Spelaren som du har valt ska skriva det hen tror att du har svarat.**
- Om medspelaren har svarat som du blir båda av med en valfri markör.
- Om ni har svarat olika händer ingenting.

Du väljer gruppterapi

- Samtliga spelare är med och har papper och penna redo. **Du svarar utifrån vad du tänker och tycker** och alla andra **ska gissa vad du har svarat.**
- Alla som har svarat som du (inklusive du själv) blir av med en markör.
- Har ingen svarat som du händer ingenting.

Alla symboler

Du får gå till valfri ruta på spelplanen och agerar direkt på rutan du landar på.

Bara en markör kvar i soffan

När det är din tur och du bara har kvar 1 markör ska du inte slå med tärningen utan svara på en fråga i den färg som din markör har.

- Svarar du rätt har du vunnit. **Grattis!**
- Svarar du fel gör du samma sak nästa gång det är din tur.