

Ziele

„Würfelzucker“ ist ein auf der Grundlage von lerntheoretischen und motivationspsychologischen Erkenntnissen eigens für ältere Typ-2-Diabetiker entwickeltes Gesellschaftsspiel, das folgende Ziele miteinander verbinden soll:

- ✓ Spielerisches Lernen, Wiederholen und Testen der wichtigsten Schulungsinhalte mit der Möglichkeit der Ergänzung und der Vertiefung spezieller Inhalte (z. B. BE-Berechnung)
- ✓ Motivation durch Spaß und soziale Interaktionen zum Lernen und Umsetzen des Gelernten
- ✓ Einbeziehung von einfachen Bewegungsübungen und damit Erzeugung von Freude an der Bewegung
- ✓ Das Spiel ist einfach und leicht zu erklären, außerdem anpassbar und zeitlich variabel und benötigt wenig Vorbereitung.

Hintergrund

Das zu vermittelnde Schulungswissen wird häppchenweise durch Fragekarten vermittelt. Je nach Richtigkeit der Antwort bekommt der Spieler einen Spielgeld-Gewinn oder verliert seinen Einsatz. Beispiele für die einfachen Fragen sind „Was ist eine Unterzuckerung?“ oder „Was müssen Sie beim Kürzen der Zehennägel beachten?“ oder „Wie hoch soll Ihr HbA1c sein?“.

Die Fragen eignen sich sowohl als Wiederholung in Ergänzung zu anderen Schulungsprogrammen als auch als Lernspiel per se, denn dann können die jeweiligen Antworten in der Gruppe diskutiert und von der Schulungskraft ergänzt werden. Das Karten-System erlaubt es, das Thema einzugrenzen (z. B. Fußpflege) oder verschiedene Module (z. B. Ernährungsfragen für insulinspritzende und für nicht-insulinspritzende Diabetiker) für unterschiedliche Patientengruppen zusammen zu stellen.

Um das soziale Miteinander zu fördern und positive Beziehungen innerhalb der Gruppe aufzubauen, gibt es die Ereigniskarten. Dabei kann der Spieler gewinnen oder verlieren. Beispiel: „Sie haben Geburtstag. Jeder Spieler schenkt Ihnen 1 Taler.“ oder „Sie gewinnen im Lotto. Kassieren Sie 10 Taler.“

Die Aktionskarten lockern das Spiel auf und integrieren die leichten Bewegungsübungen. Bei manchen Aktionen wird der Platz getauscht. Das Spielgeld bleibt dabei liegen und jeder erbt das Vermögen seines Vorgängers. Dies soll verhindern, dass übermäßiger Ehrgeiz zur Verbissenheit führt und Rivalitäten entstehen. Beispiel: „Rutschen Sie alle 3 Stühle nach rechts.“ oder „Sie sind ein Schwarm Vögel. Breiten Sie Ihre Flügel aus und flattern Sie um den Tisch herum.“

Aufbau

Das Spiel ist in Modulen aufgebaut und kann beliebig kombiniert werden:

- ✓ Das Grundmodul **„Würfelzucker“ – das Diabetes-Lernspiel** enthält den Würfel, die Spielanleitung, je 32 Aktions- und Ereigniskarten sowie die Fragekarten für Typ-2-Diabetiker ohne Insulin und natürlich die entsprechenden Muster-Antworten.
- ✓ Die Fragekarten für Typ-2-Diabetiker ohne Insulin (AFK) bestehen aus 40 allgemeinen Fragen zum Thema Diabetes, 24 Fragen zur Vermeidung von Folgekrankheiten und 40 Fragen zur gesunden Ernährung (diabetikergerecht, fettarm und Zucker-reduziert) sowie den Musterantworten.
- ✓ Die Fragekarten für Typ-2-Diabetiker mit Insulin (IBZ) bestehen aus 40 Fragen zur Insulintherapie und 40 Fragen zur BE-Berechnung sowie 24 Fragen zur Selbstkontrolle samt Musterantworten. Sie können kombiniert werden mit den Fragekarten für Diabetiker ohne Insulin.
- ✓ Die Fragekarten für Übergewichtige (GS) bestehen aus 40 Fragen zu den Themen Übergewicht und Gewichtsreduktion und 40 Fragen zu gesunder Lebensweise und Bewegung (mit den Musterantworten). Natürlich können auch diese mit den Fragen zur gesunden Ernährung kombiniert werden.
- ✓ Das Zusatzmodul für Hypertoniker (H) besteht aus 40 Fragen zum erhöhten Blutdruck mit den Musterantworten.
- ✓ Zusätzlich gibt es Kartensets mit weiteren Fragen zur BE-Berechnung (B+), Ernährungsfragen für Fortgeschrittene (K+) natürlich mit den Musterantworten.

Weitere zusätzliche Kartensets sind in Vorbereitung.

Die Schulungskraft kann den Schwerpunkt und das Niveau der Schulung leicht an die Gegebenheiten der Gruppe anpassen, indem sie die jeweiligen Fragen auswählt und die entsprechenden Karten für jedes Spiel zusammenstellt.

Haben Sie Anregungen, Anmerkungen, Scherzfragen, Wünsche, Fragen, Kritik, Verbesserungsvorschläge? Vermissen Sie ein Themengebiet? Was sind Ihre Erfahrungen mit dem Spiel? Ich freue mich über jede Email und ganz besonders über Ihre Fotos aus der Schulung.

Schreiben Sie mir unter friederike.bischof@t-online.de oder an

Dr. Friederike Bischof, MPH – Health Management Consulting
Untere Bergstr. 22 – 89129 Langenau

Sie finden mich auch unter: www.bischof-hmc.de

Spielanleitung

Gespielt wird in einer Gruppe von 3 bis 10 Personen an einem freistehenden Tisch. Utensilien sind ein Würfel, Spielgeld („Taler“) und die „**Würfelzucker**“-Spielkarten. Als Taler eignen sich sehr gut 1-Cent-Münzen. Pro Mitspieler braucht man etwa 50 Taler Spielgeld (das entspricht 1 Rolle à 50 Centstücke). Sie können natürlich auch andere Chips nehmen.

Die Spieldauer ist variabel. Die Schulungskraft hält die Bank, achtet auf die richtige Beantwortung der Fragen (dafür hat sie eine Broschüre mit den Muster- Antworten) und leitet die Runde bei den Bewegungsübungen an.

Zunächst erhält jeder Mitspieler 10 Taler von der Bank (leihweise oder per Kauf), damit er setzen kann. Es wird reihum (gegen den Uhrzeigersinn) gewürfelt. Vor dem Würfeln muss ein Einsatz (mindestens 1 und maximal 3 Taler) hinterlegt werden. Je nach geworfener Augenzahl wird eine Karte (Frage-, Aktions- oder Ereigniskarte) gezogen oder der Spieler muss diese Runde aussetzen oder gewinnt mit dem Joker.

Die gewürfelten Augen bedeuten:

1 = ? = Frage. Der Spieler zieht ein Fragekärtchen und muss die Frage beantworten. Ist die Antwort richtig, bekommt er einen Gewinn in Höhe seines Einsatzes und seinen Einsatz zurück. Er hat also seinen Einsatz verdoppelt (2 Taler gesetzt, diese und noch 2 = 4 zurück). Beantwortet er die Frage falsch, geht der Einsatz an die Bank.

2 = ?? = Doppel. Wie bei 1 = ?. Allerdings erhält der Spieler den doppelten Gewinn. So hat er seinen Einsatz verdreifacht (2 Taler gesetzt, diese und $2 \times 2 = 6$ zurück).

3 = ♥ = Aktion (rote Karte). Der Spieler erhält seinen Einsatz zurück, aber nichts dazu. Er zieht eine Aktions-Karte. ALLE tun, was draufsteht. Es geht hier um den Spaß an der Freude'. Bei manchen Aktionen wird der Platz getauscht. Die Taler bleiben dabei liegen und jeder erbt das Vermögen seines Vorgängers.

4 = ! = Ereignis (grüne Karte). Der Spieler hat mit seinem Einsatz eine Ereigniskarte gekauft. Der Einsatz geht also an die Bank. Es muss getan werden, was auf der Ereigniskarte steht. Dabei können alle gewinnen oder verlieren.

5 = * = Risiko. Der Spieler verliert seinen Einsatz. Dieser bleibt aber liegen. Der nächste im Spiel legt seinen Einsatz dazu und hat so die Chance auf einen erhöhten Gewinn.

6 = ☺ = Joker. Der Spieler kassiert den dreifachen Gewinn und erhält seinen Einsatz zurück. Er muss gar nichts dafür tun. So hat er seinen Einsatz vervierfacht (2 Taler gesetzt, diese und $3 \times 2 = 8$ zurück).



Würfelzucker

das Diabetes-Lernspiel

Ein neues Tool für die Schulung
von Typ-2 Diabetikern

entwickelt von
Dr. med. Friederike Bischof, MPH

www.wuerfelzucker-diabetesspiel.de