

Gebruiksaanwijzing kwartetspel

Er zijn verschillende manieren om het spel te spelen. Hier volgt de meest eenvoudige die we allemaal kennen.

- De kaarten worden onder de deelnemers opgedeeld (goed schudden).
- Er zijn minimaal twee en maximaal zes deelnemers.
- Degene die het hoogste gooit (dobbelstenen) mag beginnen.
- Doel is om een compleet kwartet van een categorie te krijgen en het liefst zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen.
- Wie de meeste kwartetten heeft, heeft gewonnen.
- Voorbeeld: Mag ik van jou van de signalen? 'vaak ziekmelden'. De vrager noemt de ander bij naam en als diegene hem heeft mag je doorgaan. Zo niet dan gaat de beurt naar degene die gevraagd heeft.

Enkele tips voor het gebruik van het pestkwartet

- Je kunt het kwartet achteloos laten slingeren in de kantine, het bedrijfsrestaurant, in het kantoor of op je werkplek in de hoop dat iemand op het idee komt om er eens in te kijken.
- Je kunt het ook gaan doen in de pauze met een of meerdere collega's, gewoon voor de lol en maak er vooral een competitie van ! Wie heeft de meeste kwartetten !
- Een ander idee is om het op de agenda van de vergadering te zetten als agendapunt: 'we gaan kwartetten'.
- Een volgende stap is het kwartet spel te introduceren op een themadag of tijdens intervisie. Je vraagt dan spelenderwijs de aandacht voor PSA (psychosociale arbeidsbelasting) en in het bijzonder voor pesten.

Wat kun je er nog meer mee doen?

Je kunt ook een van de categorieën kiezen waar je met elkaar dieper op in kunt gaan. Dat kiezen kan je doen door 'meeste stemmen gelden' maar ook doordat je merkt dat een van de spelers wellicht behoefte heeft aan verdieping op een bepaald thema. Of omdat er bij jullie bijvoorbeeld helemaal geen of nauwelijks beleid is gemaakt om 'ongewenst gedrag op het werk' tegen te gaan.

In elk geval neem je een categorie die jullie het meest aanspreekt. Als voorbeeld nemen we nu 'signalen'.

- Steeds minder energie
- Vaak ziek melden
- Jezelf afzonderen
- Lichamelijke klachten

Je bespreekt per signaal wat jullie daarvan (in je werkomgeving) merken, of je het bij jezelf ziet/merkt of juist bij een van de collega's met wie je nu aan het praten bent. Helemaal ten overvloede maar toch: er wordt niet gepraat over collega's die er niet bij zijn.

Voorbeeldvragen kunnen zijn: 'Wat merk je bij jezelf? Wat voor klachten heb je? Wanneer komen die klachten voor? Heb je hier vaker en eerder last van gehad? Wat kan je eraan doen? Wat kunnen wij doen? Welke signalen missen jullie?'

Per item kun je er zo diep op ingaan als je zelf wilt.

En dan?

- Wellicht komen jullie tot de conclusie dat er meer aandacht voor het onderwerp (of voor iemand) moet komen.
- Of komen jullie tot het inzicht dat jullie het best goed doen en er geen stappen nodig zijn om dit onderwerp verder te bespreken.
- Je kunt dan een volgende categorie nemen en er op dezelfde wijze mee omgaan.
- Of ga nog een keer kwartetten want dan geeft even lucht tijdens het bespreken van dit lastige thema !

Preventief inzetten van het kwartetspel

Veel medewerkers in de gezondheidszorg hebben te maken met agressie, intimidatie of pesten. 1 op de 6 medewerkers is ziek thuis vanwege agressie, intimidatie of pesten. Het pestkwartetspel kan helpen om ziekteverzuim te voorkomen.

Je legt het bijvoorbeeld op de hoek van je bureau, achteloos en je wacht de reacties af. Of je zet het punt 'pestkwartetten' op de agenda. Wedden dat er al heel wat los komt? Al wat jullie erover bespreken is winst!

Mogelijke werkwijze in een vergadering/ intervisie/ teamdag:

- Je laat iemand een kaart trekken uit het kwartet en je hebt het met elkaar over de punten die op de kaart staan.
- Je verdeelt de aanwezigen in tweetallen en laat ze sparren op een van de thema's en daarna een plenaire terugkoppeling geven.
- Je verdeelt de aanwezigen in twee groepen en laat ze een stelling bedenken naar aanleiding van een thema van het kwartet.
- Je vraagt zonder het kwartet te laten zien wat men denkt dat de 'signalen die gepeste medewerkers uitzenden' zijn of 'welk gedrag een pester laat zien' etc.