

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:

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

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 Kartensystem erlaubt es, das Thema einzugrenzen (z. B. Fußpflege) oder verschiedene Module (z. B. Ernährungsfragen für insulin-spritzende und für nicht-insulin-spritzende 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. Umdrehen und in die andere Richtung. Zwischern nicht vergessen. Setzen Sie sich wieder auf Ihren Platz.“

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. 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). 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.

Es wird reihum gewürfelt. Vor dem Würfeln muss ein Einsatz (mindestens 1 und maximal 3 Taler) hinterlegt werden.

Die gewürfelten Augen bedeuten:

1 = ? = Frage. Ziehen Sie ein Fragekärtchen. Beantworten Sie die Frage. Ist die Antwort richtig, bekommen Sie einen Gewinn in Höhe Ihres Einsatzes und Ihren Einsatz zurück. Sie haben also Ihren Einsatz verdoppelt (2 Taler gesetzt, diese und noch 2 = 4 zurück). Beantworten Sie die Frage falsch, geht Ihr Einsatz an die Bank.

2 = ?? = Doppel. Wie bei 1 = ?. Allerdings erhalten Sie den doppelten Gewinn. So haben Sie Ihren Einsatz verdreifacht (2 Taler gesetzt, diese und $2 \times 2 = 6$ zurück).

3 = ♥ = Aktion (rote Karte). Sie erhalten Ihren Einsatz zurück, aber nichts dazu. Ziehen Sie eine Aktions-Karte. ALLE tun, was draufsteht. Es geht hier um den Spaß an der Freud'. Bei manchen Aktionen wird der Platz getauscht. Die Taler und Kreditbriefe bleiben dabei liegen und jeder erbt das Vermögen seines Vorgängers.

4 = ! = Ereignis (grüne Karte). Sie kaufen eine Ereigniskarte. Ihr Einsatz geht also an die Bank. Tun Sie, was auf der Ereigniskarte steht. Dabei können Sie gewinnen oder verlieren.

5 = 🎯 = Risiko. Ihr Einsatz bleibt liegen. Der nächste im Spiel legt seinen Einsatz dazu und hat so die Chance auf einen erhöhten Gewinn. Sie hingegen haben Ihren Einsatz verloren.

6 = 😊 = Joker. Kassieren Sie den dreifachen Gewinn und erhalten Sie Ihren Einsatz zurück. Sie müssen gar nichts dafür tun. So haben Sie Ihren Einsatz vierfach (2 Taler gesetzt, diese und $3 \times 2 = 8$ zurück).

1. **Einsatz hinlegen + würfeln**
2. **Karte ziehen + abarbeiten**
3. **kassieren**

Evaluation

„Würfelzucker“ wurde bisher von 50 Diabetesberaterinnen und Schulungskräften getestet.

80% bewerteten den Einsatz von "Würfelzucker" als "besser als herkömmliche Schulungsprogramme", 20% als „vergleichbar“. Einen hohen Spaßfaktor bescheinigten 98%, einen guten Lernerfolg 96% und einen guten Motivationserfolg 78%. 54% wollten das Spiel ab sofort in ihrem Diabetikerunterricht nutzen.

Derzeit wird "Würfelzucker" an Patienten in verschiedenen Haus- und Facharzt-Praxen evaluiert. Insbesondere interessiert dabei die Meinung der Patienten nach mehrmaliger Wiederholung des Spieles.

Bestellung

Das Komplettsset mit den Fragen für Diabetiker ohne Insulin (Allgemeine Fragen zu Diabetes, Folgekrankheiten, Ernährung), Diabetiker mit Insulin (Insulintherapie, Unterzuckerung, BE-Berechnung) und Adipöse & Hypertoniker (Gewichtsabnahme, Bewegung, Hypertonie, weitere Ernährungsfragen) kostet 65 € (zzgl. Versand) und kann (gegen Vorkasse) bestellt werden bei:

Email: diabetesspiel@bischof-hmc.de

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

Tel: 07345-237531

friederike.bischof@t-online.de
www.bischof-hmc.de

Spontane Eindrücke der Schulungskräfte nach dem Spiel

- ★ Es war „a richtige Gaudi“!
- ★ Spielerisch lernen im wahrsten Sinn des Wortes.
- ★ Ich wollte gar nicht mehr aufhören!
- ★ Man kann alle Teilnehmer im Auge behalten, besser als beim Frontalunterricht.
- ★ Gruppendynamik und Ehrgeiz entwickeln sich.
- ★ Aber verlieren ist auch nicht schlimm.
- ★ Und dann ist plötzlich das ganze Geld weg, weil ich auf einen anderen Stuhl muss.
- ★ Während des Spieles „tauen“ die Teilnehmer auf.
- ★ In der lockeren Atmosphäre können auch schwierigere und heikle Fragen untergebracht und diskutiert werden.
- ★ Man kann ja relativ viel und oft gewinnen, das motiviert.
- ★ Die Lehrinhalte werden in der Sprache der Patienten wiedergegeben, wenn sie aktiv Fragen beantworten müssen.
- ★ Die Schulungskraft kann ja die Antworten steuern.
- ★ Einzelne Punkte können nach Bedarf vertieft werden.
- ★ Es gibt den Patienten das Gefühl, die Krankheit im Griff zu haben – wegen der Belohnungen.
- ★ Die Diskussion ist schnell eröffnet.
- ★ Das Spiel ist ideal für zwischendurch und Wartezeiten.
- ★ Wenn man beim Lernen etwas dabei tut, bleibt das Gelernte besser hängen, da es mit positiven Erinnerungen verknüpft ist.
- ★ Keiner kann sich ausklinken. Jeder muss und will mitmachen.
- ★ Da verliert „Schulung“ den negativen Beigeschmack.
- ★ Dadurch, dass die Fragen an den Wissensstand der Patienten angepasst werden können, kann man besser auf die Patienten eingehen.
- ★ Das Konzept ist auch anpassbar für Typ 1-Diabetiker, insulinspritzende Typ-2-Diabetiker und Hypertoniker, usw.
- ★ Wenn die Patienten das Wort „Bewegung“ hören, denken sie gleich an Sport, können aber wegen diverser Gebrechen nicht mehr Sport treiben. Außerdem ist Sport ja zu anstrengend.
- ★ Die Patienten erkennen, was alles Bewegung ist.
- ★ Sie spüren: Bewegung tut gut und macht Spaß!
- ★ Die Bewegung im Rahmen des Spieles kann an das Alter der Patienten angepasst werden.
- ★ Was haben wir gelacht!
- ★ Das Spiel ist ideal für Nachtreffen. So wird das Gelernte wiederholt und ergänzt und die Gruppen können sich wieder treffen.



Würfelzucker

das Diabetes-Lernspiel

Ein neues Tool für die Schulung
von Typ-2 Diabetikern

Entwickelt von
Dr. med. Friederike Bischof, MPH

Vorgestellt
auf dem Kongress der DDG im Mai 2013
auf der Herbsttagung des ADBW im Nov. 2013

www.wuerfelzucker-diabetesspiel.de