

Goed in je vel

Thema	Gevoelens
Leeftijd	12 tot 99 jaar
Aantal spelers	Vanaf 4 spelers
Duur	180 minuten
Aantal groepen	Vanaf 1 groep
Terrein	Buiten – Binnen – Online
Soort	Groepsvormend
Intensiteit	Rustig

#luisterenpratendoen: Ook in KSA willen we naar ieders verhaal luisteren, niet enkel over leuke maar ook over minder aangename momenten met elkaar praten. Samen willen we een verschil maken: we willen een jeugdbeweging zijn waar iedereen terecht kan, hoe je ook bent, met kleine of grote zorgen!

Door jou te engageren voor KSA en je groep, werk je eigenlijk al aan ieders welbevinden. Want in KSA brengen we mensen samen en zorgen we ervoor dat kinderen en jongeren een fijne tijd beleven. Uiteraard kan je (samen met jouw groep) altijd iets extra doen, en niet alleen als er problemen opduiken.

DOEL:

Even stilstaan bij ieders gevoelens, emoties, welzijn ... kan sowieso een extra boost geven aan de werking.

Speluitleg

Deze activiteit is een samenstelling van verschillende kleinere methodieken/spelen. Je kan zelf de volgorde, duur en intensiteit bepalen.

Persoonlijke ruimte (Energizer)

Duur: 25 minuten

Methodiek

Zet de groep in twee rijen tegenover elkaar met een 2-tal meter tussen. Elk lid uit de ene rij stapt naar het lid van de andere rij dat tegenover hem/haar staat tot die stop zegt. Daarna wisselen de rollen. Een variant kan zijn: vraag de jongeren om non-verbaal duidelijk te maken dat de ander moet stoppen.

Nabespreking

Leg een hoop prenten, foto's, tijdschriften of voorwerpen kriskras in het midden van de groep. Vraag de jongeren een foto, kaartje, prent of voorwerp te kiezen. Stel hierbij volgende vraag: 'Wat geeft het beste weer hoe jij je hebt gevoeld tijdens deze activiteit?' Laat de jongeren daarna even kort uitleggen waarom ze een bepaald voorwerp, prentje, kaartje of foto kozen.

Materiaal

- Prenten, foto's, tijdschriften of voorwerpen (eventueel: dixit-kaarten)

Over de streep

Duur: 45 minuten

Vorbereiding

De tafels en stoelen worden aan de kant gezet, zodat loopruimte ontstaat. Er wordt een geïmproviseerde lijn op de grond gezet. Als je met een grote groep bent, kan je er een vierkant van maken. Zorg dat iedereen voldoende ruimte heeft om gemakkelijk over de streep te stappen.

Methodiek

De leden en leiding staan allemaal aan dezelfde kant op ongeveer 1 meter afstand van de lijn. Wanneer de gestelde vraag op één van de leden of leiding van toepassing is, loopt hij over de streep. De anderen laten weten respect te hebben door een teken (bijvoorbeeld duim omhoog, of een hand in de lucht). Daarna gaat iedereen weer aan dezelfde kant bij elkaar staan. Afspraken die je vooral met elkaar maakt om het vlot en voor iedereen aangenaam te laten verlopen: ▪ Er wordt niet gepraat.

- Zorg ervoor dat men elkaar niet uitlacht.
- Iedereen volgt zijn/haar eigen gevoel.
- Als iemand niet wil, respecteren we dat.
- Wat binnen de kring gebeurt blijft binnen de kring. (veiligheid)

Start met minder persoonlijke vragen zodat de groep gewoon raakt aan het principe. Later kan je wat meer persoonlijke vragen stellen, maar wissel nog steeds af met iets luchtigere vragen.

Verloop

Dit spel komt alleen tot zijn recht als de leiding met de leden een sfeer kan laten ontstaan met (emotionele) veiligheid. Neem met de leiding een open houding aan en neem zelf ook deel aan het spel. Zo wordt de afstand tot de leden verkleind en is de drempel lager om zelf ook over de streep te stappen. Tijdens deze methodiek is het van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd. Dit om te voorkomen dat de deelnemer die over de streep loopt het idee krijgt dat er over hem/haar gepraat wordt. Daarnaast is het ook belangrijk om in het begin mee te geven dat niemand verplicht is om over de streep te stappen. Is de stelling op iemand van toepassing, maar voelt die er zich niet goed bij om dit te uiten in de groep, dan blijft hij of zij gewoon staan. Door het grote aantal vragen is het handig om van te voren wat vragen die zeker gesteld moeten worden aan te vinken en tijdens het spel af te vinken welke vragen al gesteld zijn. Elke vraag begint met: Loop over de streep als...

- Als je vindt dat je te veel school-/studiewerk hebt.
- Als je een beugel hebt (gehad).
- Als je wel eens verliefd bent geweest.
- Als je je in KSA wel eens alleen voelt.
- Als je dit spannend vindt.
- Als je je onzeker voelt.
- Als iemand je ooit deed twifelen aan je capaciteiten.
- Als je wel eens iets gestolen hebt in een winkel.
- Als je soms huilt om een film.
- Als je wel eens vervelende berichtjes krijgt van iemand.
- Als je iemand kent die rookt.
- Als je ooit gepest geweest bent.
- Als je ooit iemand gepest hebt
- Als er wel eens over je geroddeld wordt.
- Als je wel eens wordt buitengesloten.
- Als je graag iets aan jezelf wilt veranderen.

- Als je gelukkig bent.
- Als je soms niet kan stoppen met piekeren.
- Als je al eens bezorgd was om een vriend of vriendin maar er niet durfde naar vragen.
- Als je afgelopen week een cadeautje aan iemand hebt gegeven.
- Als je een dag zonder je smartphone kan.
- Als je wel eens een compliment geeft aan iemand.
- Als je wel eens enorm om jezelf hebt gelachen. ▪ Als je je wel eens inzet voor een goed doel. ▪ Als je de zorg voor een familielid hebt opgenomen of opneemt.
- Als je je wel eens anders hebt voorgedaan dan wie je werkelijk bent.
- Als je iemand kent die jou inspireerde.
- Als je ouders gescheiden zijn
- Als je graag complimenten en schouderklopjes geeft
- Als je wel eens twijfelt aan jezelf.
- Als je voor jezelf een rooskleurige toekomst ziet.
- Als je wel eens een beetje down bent geweest.
- Als je verlegen bent.
- Als je gevoelig bent voor de mening van anderen.
- Als je het moeilijk vindt om contact te maken met anderen.
- Als je iemand kent die door problemen alcohol of drugs is gaan gebruiken.
- Als je iemand in je leven hebt met wie je iets persoonlijks kan delen.
- Als je iets met iemand gedeeld hebt dat je eigenlijk voor jezelf had willen houden.
- Als je eens iets gekregen hebt waar je niet blij mee was.
- Als je je wel eens buitengesloten hebt gevoeld.
- Als je geworsteld hebt/worstelt met je genderidentiteit of seksuele geaardheid.
- Als je wel eens angstig wordt als je ziet wat er in de wereld gebeurt.
- Als iemand ooit je vertrouwen heeft misbruikt.
- Als je wel eens jaloers bent.
- Als je iemand heel dierbaar bent verloren.
- Als je wel eens met vrienden over wereldproblemen praat.
- Als je wel eens iets hebt gedaan waardoor de wereld iets mooier is geworden.
- Als je het belangrijk vindt om veel geld te hebben.
- Als je gebroken hebt met een vriend of vriendin.
- Als je vindt dat je de ander nodig hebt om je gelukkig te voelen.
- Als je iets op Facebook/Twitter hebt gedeeld waar je spijt van hebt.
- Als je niet weet wat je wilt in je leven.
- Als je al eens iets zei tegen je ouders waar je achteraf spijt van had.
- Als je later graag kinderen wil.
- Als je wel eens iets hebt weggegeven zonder er iets voor terug te verlangen.
- Als je graag je mening deelt.
- Als je een persoon hebt in je leven die je onder eender welke omstandigheden 's nachts uit bed mag bellen.
- Als je minstens drie goede vrienden hebt.
- Als je ooit hulp nodig had maar niet wist hoe of aan wie hulp te vragen.
- Als je moeite hebt nee te zeggen tegen anderen.
- Als je gemakkelijk persoonlijke zaken toevertrouwt aan mede-KSA'ers

Achteraf

Voorzie voldoende tijd voor een nabespreking. Ook als er niet heel erg persoonlijke vragen gesteld worden kan deze methodiek een grote impact hebben op de groep en kan het zijn dat de leden hun hart eens willen luchten. Wees je daar als leid(st)er van bewust en zorg voor voldoende tijd voor een nabespreking. Opgelet: het is niet de bedoeling dat er dan over specifieke stellingen en wie er wel/niet over de streep stapte gesproken wordt, maar wel

over de ervaring van het spel. Aan het einde van deze activiteit kan je ervoor kiezen worden om elkaar een compliment te geven (cf. document 'kleine spelen en korte methodieken).

Varianten

- Je kan zelf de vragen aanpassen of toevoegen op maat van je groep.

Auteur

Materiaal

- Tape/krijt om 'de streep' visueel te maken.
- Vragenlijst (aangepast aan de leeftijdsgroep), onderaan vind je een reeks voorbeeldvragen ter inspiratie

Rollenspel

Duur: 60 minuten

Inleiding

Met +16'ers en leiding kan je op bepaalde momenten al iets langer en serieuzer stilstaan bij thema's zoals 'psychisch welzijn'. Tot slot zijn +16'ers de leid(st)ers van morgen en is het ook belangrijk dat er binnen de leidingsgroep rond dit thema kan gewerkt en gesproken worden.

Methodiek

Telkens komen er twee vrijwilligers uit de groep naar voor, ze trekken een kaartje (met een figuur van het affichebeeld op). Op de achterzijde van elk kaartje staat een bepaalde situatie omschreven. De twee vrijwilligers spelen deze situatie na, waarna de groep tijd krijgt om te bespreken hoe ze daar persoonlijk en als KSA-groep best op kunnen reageren.

Als begeleider kan je o.a. volgende vragen stellen:

- Wat doe je als groep naar de persoon toe?
- Welke actie(s) onderneem je binnen de groep?
- Tot waar reikt de verantwoordelijkheid van de groep?
- Wie of welke organisatie zou ons hierbij kunnen helpen?
- ...

LET OP! Belangrijke aandachtspunten:

- Speel dit rollenspel enkel wanneer je met de leidingsgroep en/of +16'ers een sfeer kan laten ontstaan met (emotionele) veiligheid. Wanneer je je niet zeker voelt om dit te begeleiden (gezien de aard van de situaties op de kaartjes), vraag je best een Vorming op Maat aan bij het KSA-secretariaat. Er wordt dan een externe begeleider voorzien.
- Wanneer bepaalde situaties in de groep sowieso al moeilijk en gevoelig liggen, dien je heel goed af te wegen of je deze kaart al dan niet gebruikt bij de methodiek.
- Als je de situaties te zwaar vindt om te bespreken, kan je ook de karakterkaartjes enkelzijdig afdrukken en zelf situaties op de achterkant vermelden. Weeg in dat geval zeker zelf goed af welke situaties je wil gebruiken.

Achteraf

Voorzie voldoende tijd voor een nabespreking. Ook als er niet heel erg persoonlijke opmerkingen werden gegeven kan deze methodiek een grote

impact hebben op de groep en kan het zijn dat de leden/medeleid(st)ers hun hart eens willen luchten. Wees je daar als begeleid(st)er van bewust en zorg voor voldoende tijd voor een nabespreking. Wanneer blijkt dat er in je groep nood is aan bepaalde acties binnen de groep rond één of meerdere thema's, kan je aan het einde van deze methodiek eventueel al de eerste afspraken maken hoe je hier als KSA-groep verder rond wil werken.

Materiaal

- Kaartjes 'cases +16-methodiek': Deze kan je downloaden via www.ksa.be/themas/samen-aan-de-slag > cases_+16
- Eventueel achtergrondinformatie rond welzijnsthema's (cf. onder andere www.watwat.be)

Creatief met handen

Duur: 25 minuten

Methodiek

Voor deze methodiek is er geen materiaal of voorbereidingstijd nodig. Laat de groep in een kring zitten. Als de groep te groot is kan je de deelnemers onderverdelen in kleinere groepjes. Eventueel kan je vooraf nog een spelletje spelen om te bepalen wie de spits mag afbijten.

Elk lid toont om beurt een vinger, aan de hand van deze vinger stelt hij/zij vragen aan de andere leden.

Hieronder vind je alvast enkele voorbeeldvragen per vinger, je kan uiteraard zelf nog vragen zoeken op maat van je (leeftijds)groep.

Duim Staat voor: Waar ben je goed in? Wat vind jij leuk? Waar krijg je energie van in KSA? Waarin kan je je uitleven? Wat maakt dat je plezier beleeft in KSA? Wat zijn je talenten? Wat maakt jou belangrijk voor KSA? ... Ook wel: wat vind je goed aan KSA?
Wijsvinger Staat voor: Waar droom je van? Wat is je ambitie? Wat heb je nodig om nog lang bij KSA te blijven? Waar zie je jezelf over enkele jaren?... Ook wel: wat zie jij jezelf doen om KSA (nog) beter te maken?
Middelvinger Staat voor: Wat vind je niet leuk? Waar word je verdrietig/boos/... van? Wat vind je voor verbetering vatbaar in KSA? Zijn er zaken waar je je aan stoort? (Wat kan daar volgens jou aan gedaan worden?) Wat zou voor jou een reden zijn om niet bij KSA te blijven? ...
Ringvinger Staat voor: Wat zou je het meeste missen mocht je niet meer bij KSA zijn? Waarom wil je bij KSA blijven? Wat vind je belangrijk aan KSA? Wat geeft je vertrouwen in KSA? ... Ook wel: Wat kan jouw engagement nog groter maken? ...
Pink Staat voor: Wat zijn je moeilijke of kleine kantjes? Waarin voel je dat je nog moet groeien? Waar ben je minder goed in? Ook wel: Wat zijn de mindere kanten van KSA? Wat kan daar volgens jou aan gebeuren? Wat kan je daar zelf in doen?
Handpalm staat voor: Hoe kunnen anderen er voor jou zijn? / Hoe kan jij anderen ondersteunen? / Hoe kan je als groep iemand opvangen? / Hoe kan je als hele jeugdbeweging openstaan voor emoties en gevoelens?

Shake it off (nabespreking)

Duur: 30 minuten

Methodiek

Elke jongere krijgt ongeveer 10 post-its. Ze moeten er dingen opschrijven waarover ze zich wel eens onzeker voelen of waar jongeren zich (in het algemeen) soms zorgen over maken. Ze gaan allemaal uit elkaar staan en plakken de post-its over hun hele lichaam.

Later wordt besproken hoe ze zo'n zorgen van zich kunnen afschudden, maar dat gaan ze eerst letterlijk doen! Er wordt een opgewekt nummer opgezet ('Shake it off' van Taylor Swift is natuurlijk toepasselijk) en ze mogen zo hard dansen, shaken, springen en door elkaar lopen tot alle post-its zijn weggevlagen.

Nabespreking

De post-its worden bijeengeraapt en de jongeren gaan er in een kring rond zitten. Ze nemen elk om beurten een post-it en bespreken met de groep wat erop staat. Hoe ervaren ze dit zelf en hoe kunnen ze daar (positief) mee omgaan?

Materiaal

- Post-its
- Balpennen

Media