



Zeg
EENS
EERLIJK...



Zeg EENS EERLIJK...

... WAT IS HET SPEL?

'Zeg eens eerlijk ...' is een spel dat we ontwikkeld hebben wegens de lokale vraag om mentaal welzijn bespreekbaar te maken binnen de Chiro. Er bestaan al methodieken om daarmee aan de slag te gaan, zoals het kaartspel 'Donkere gedachten' van WAT WAT, waarop deze methodiek gebaseerd is. Vanuit de doelgroep kwam echter de specifieke vraag om een spel te ontwerpen dat binnen alle afdelingen gebruikt kan worden en dat je makkelijk tijdens een activiteit kunt bovenhalen.

Het doel van het spel is om ruimte te creëren om een gesprek aan te knopen. Het bestaat uit een dertigtal gespreksstarters, doe-opdrachten en een aantal spelimpulsen om voor wat variatie te zorgen. Heb je zelf nog leuke ideeën of activiteiten waar je dit spel in kunt verwerken? Laat je creatief brein maar eens los!



Zeg EENS EERLIJK...

... HOE SPEEL IK DIT SPEL PRECIES?

Er zijn geen echte spelregels. Je kan spelen zolang je maar wilt, met hoeveel personen je maar wilt... zolang je maar in gesprek gaat met elkaar. Elk vragenkaartje bevat drie gespreksstarters, elk met een kleur die verwijst naar de doelgroep. Elke vraag is aangepast aan een van de drie doelgroepen, die je telkens in de rechterbovenhoek vindt. Voel je vrij om door te vragen wanneer iemand geantwoord heeft. De vragen zijn er louter om het gesprek op gang te brengen.

Alles kan en mag! Doe je mee?!



Zeg
EENS EERLIJK...

... KRIJG JE HIER GEEN GENOEG VAN?

Heb je graag meer informatie of ondersteuning?

Roept dit spel extra vragen op bij jou of jullie groep?

Bezoek dan zeker deze website: <https://chiro.be/omgaan-met-elkaar-in-je-chirogroep>





Zeg EENS EERLIJK...

... IK KAN NOG WAT HULP GEBRUIKEN.

Hier vind je nog een aantal **tips** om je groep bij dit spel te begeleiden:

- Maak **afspraken** over het verloop van het spel, bijvoorbeeld: "Laat de ander uitspreken voor jij aan het woord mag." Probeer zo een veilige omgeving te creëren waar iedereen zich gehoord voelt.
- Probeer zicht te krijgen op het **groepsverband**: wie neemt vaak het woord en wie blijft eerder op de achtergrond?
- **Stimuleer de groep** om te durven antwoorden, zeker de leden die soms wat stiller zijn.
- **Benoem** het als een groepslid iets opmerkelijks zegt of doet. Vraag hier zeker op door.
- Als je merkt dat iemand een vraag niet goed begrijpt, probeer ze dan te **herformuleren** zodat het duidelijker is.
- **Doe zelf mee, wees creatief en have fun!** Dit spel is voornamelijk ontworpen om je groep beter te leren kennen en de groepsband te versterken.



Zeg EENS EERLIJK...

... IK KAN NOG WAT HULP GEBRUIKEN.

Hier vind je nog een aantal **tips** om door te vragen op antwoorden van de groep.

- Je kunt verschillende soorten vragen gebruiken:
 - **Verduidelijkingsvragen:** Die helpen om je deelnemers hun antwoord te laten verduidelijken.
Bijvoorbeeld: 'Bedoel je hiermee dat...?' of 'Begrijp ik het goed dat...?'
 - **Verkennende vragen:** Die helpen om je deelnemers te laten nadenken over het antwoord dat ze gegeven hebben.
Bijvoorbeeld: 'Waarom denk je dat dat zo is?' of 'Kun je mij daar meer over vertellen?'
- Geef de groep voldoende **tijd** om te antwoorden op de vraag.
- **Formuleer je vraag eens anders** als er niet meteen een antwoord komt.



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie is je beste vriend? Waarom is die persoon jouw beste vriend?

... hoe vaak ben je al verliefd geweest?

... wat past het beste bij jou: 'Voor mij is het glas half vol' of 'Voor mij is het glas half leeg'? Hoe merk je dat?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat wil je later worden?

... hoe ga je om met stress?

... welk deel van jezelf vind je moeilijk om te aanvaarden?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie vraag je om hulp als je iets moeilijk vindt?

... wat is jouw grootste fail?

... wat maakt dat jij een uniek persoon bent?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... als je een superkracht mocht kiezen, welke zou je dan nemen?

... hoe ziet je leven er over 5 jaar (hopelijk) uit?

... ben je soms bang om te falen? Wanneer gebeurt dat voornamelijk?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat zou jij veranderen als je baas was van het land?

... wat is je grootste angst?

... voel je je soms eenzaam? Wat doe je daarmee?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie vind je slim? Waarom vind je die slim?

... op welke manier lijk je op je vrienden?

... hoe gaat het op dit moment echt met jou?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... als je één wens mocht doen, welke zou dat zijn?

... wat is voor jou geluk?

... wat geeft je stress? Hoe uit zich dat? En hoe ga je daarmee om?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat vind je eng?

... waar schaam je je voor?

... waar en wanneer kan jij jezelf zijn?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wanneer ben je bang? Wat doe je dan?

... wanneer heb je voor het laatst geweend?

... bij wie kan jij je kwetsbaar opstellen?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... waar word jij verdrietig van?

... wat is iets wat je ouders doen waar je je voor schaamt?

... wanneer ging je voor het laatst 'buiten je comfortzone'? Hoe heb je dat ervaren?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie is jouw held? Waarom is dat?

... wat is het meest gemene dat je hebt gedaan in je leven?

... waarover pieker je weleens? Wat doe je daarmee?



Zeg EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie zou jij voor een dag willen zijn? Waarom?

... waar word je verlegen van?

... hoe help jij een vriend.in als die zich slecht voelt?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat kan jij heel goed?

... wat doe je het liefst als je een dag alleen bent?

... wie kun jij echt vertrouwen? Wat maakt dat jij die persoon kunt vertrouwen?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat vind jij heel moeilijk?

... als je iets aan jezelf kon veranderen, wat zou dat zijn?

... wat doe jij als je je slecht voelt? Hoe helpt jou dat?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat vind jij heel leuk?

... wat maakt jou uniek?

... op welke manier kom jij tot rust?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat is het leukste dat je vandaag hebt meegemaakt?

... heb je ooit eens iemand uitgelachen of buitengesloten? Waarom deed je dat?

... wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat hoop je dat er morgen beter gaat dan vandaag?

... als je denkt aan 'thuis', waar denk je dan aan?

... naar wie kijk jij op? Waarom?



Zeg EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... tegen wie van de groep zou je liever kunnen zijn? Hoe zou je dat doen?

... wie is je rolmodel? Waarom?

... waar word jij meteen gelukkig van?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat kan je niet? Wat zou je willen kunnen?

... hoe zouden jouw vrienden jou omschrijven in drie woorden?

... een goede vriendin of vriend zijn: wat betekent dat voor jou?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... waarover denk je dat je vannacht zal dromen?

... hoe zou jij jezelf omschrijven in drie woorden?

... hoe zorg jij ervoor dat anderen zich goed voelen?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... hoe voel je je vandaag?

... noem twee sterktes en twee zwaktes van jezelf.

... wat zijn drie dingen waarvoor je deze week dankbaar bent?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wanneer heb jij voor de laatste keer moeten wenen?

... waar ben je trots op?

... hoe hebben je moeilijke momenten je mee gevormd tot wie je nu bent?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... van welke herinnering word jij blij?

... wanneer heb je voor het laatst gelogen? Waarover ging dat?

... wanneer heb je het laatst gehuild? Waarom was dat?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... waar zou jij graag heel goed in zijn?

... hoe belangrijk vind je je uiterlijk?

... voel je je soms onzeker? Waarom is dat?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... welk dier zou je graag willen zijn?

... welke slechte gewoonte heb jij?

... waar heb je spijt van?



Zeg EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat is voor jou de leukste dag van de week?

... wanneer vertrouw jij iemand?

... wat is het moeilijkste dat je ooit meemaakte of moest doen? Hoe heb je dat aangepakt?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wat is jouw grootste droom?

... wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg? Hoe voel jij je daarbij?

... op welke eigenschap van jezelf ben je het meest trots?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... als je heel rijk was, wat zou je dan kopen?

... waar ben je bang voor? Waarom is dat?

... wat is het beste advies dat je ooit kreeg?



Zeg EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wie heeft jou vandaag doen lachen?

... op een schaal van 0 tot 10, hoe gelukkig ben je op dit moment?

... wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd in je relaties met anderen?



Zeg
EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

... wanneer had je voor de laatste keer pijn?

... wat is jouw favoriete herinnering?

... ben je snel jaloers? Hoe komt dat?



Zeg EENS EERLIJK...

- 8-12 jaar
- 12-16 jaar
- >16 jaar

(Heb je zelf nog een goede vraag om te stellen? Schrijf ze hieronder op.)

...

?

...

?

...

?



DOE
JE MEE?

FALLING IN ... TRUST?

Om beurten staat er iemand op de rand van de tafel, met hun rug naar de groep. De anderen van de groep staan in twee rijen tegenover elkaar in het verlengde van de tafel. De spelers in de ene rij kruisen hun handen en nemen de handen vast van de speler recht voor hen. Zo vormen ze een dubbele rij achter de speler op de tafel. De persoon op de tafel laat zich achteruit vallen in de armen van de groep.

Dat gaat verder tot iedereen (die hieraan wil deelnemen) aan de beurt is geweest.

NODIG: Tafel of stoel



DOE
JE MEE?

TWEE WAARHEDEN, ÉÉN LEUGEN

Om beurten vertellen de groepsleden drie zaken over zichzelf: twee dingen die waar zijn en een leugen. De groep moet raden wat de leugen is.

Dit gaat verder tot iedereen aan de beurt is geweest.



DOE
JE MEE?

'IK HEB NOG NOOIT'

Eén groepslid vertelt iets wat die nog nooit gedaan heeft. Als er groepsleden zijn die dat wel al gedaan hebben, staan die recht.

Dit gaat verder tot iedereen (die hieraan wil deelnemen) aan de beurt is geweest.



DOE
JE MEE?

'IK BEN UNIEK IN'

Alle groepsleden staan recht. Een groepslid vertelt iets over zichzelf waarvan die denkt dat het binnen de groep een unieke eigenschap is. Als iemand anders van de groep dat ook heeft of gedaan heeft, mag die dat zeggen. De persoon van wie het kenmerk komt, moet dan gaan zitten.

Ga de rij af tot er maar één iemand overblijft.



DOE
JE MEE?

STREEPJE HOGER

Verdeel de groep in teams van drie. Elk team krijgt een krijtje en moet om het hoogst een streep op de muur zetten. Ze mogen daarvoor geen hulpmiddelen gebruiken.

NODIG: Stukje krijt



DOE
JE MEE?

KRINGZIT

De groep gaat in een kring staan. Alle groepsleden draaien zich een kwartslag naar links, zodat ze met hun gezicht naar de rug staan van de persoon voor hen. De groep blijft kleine stapjes richting de binnenkant van de cirkel zetten tot ze heel dicht tegen elkaar staan. Op dat moment gaat iedereen zitten op de schoot van degene achter hen en probeert de groep hun evenwicht te houden.



DOE
JE MEE?

ZEG EENS IETS AARDIGS

Schrijf je naam op een blad en schuif dat door naar de persoon naast je. Die persoon schrijft een compliment op over de persoon van wie de naam op het blad staat en schuift het blad opnieuw door.

Dat gaat verder tot iedereen hun eigen blad weer voor hun neus heeft liggen.

NODIG: Pen en papier



DOE
JE MEE?

OP DE SCHOOT

De groep zit in een kring op stoelen. Iemand stelt een vraag aan de groep. Als jouw antwoord ja is, schuif je een stoel op en zit je ofwel op een lege stoel, ofwel ga je op iemands schoot zitten. Is jouw antwoord nee, dan blijf je gewoon zitten. Stel: je antwoord is ja, maar er zit nog iemand op jouw schoot. Dan mag je niet doorschuiven. Het spel gaat door tot iedereen weer op hun oorspronkelijke stoel zit.

NODIG: Stoelen



DOE
JE MEE?

ZEG EENS... CHEESE!

Probeer als groep drie originele groepsfoto's te maken. Gebruik daarvoor ideeën en materialen die je in de buurt vindt.

Na afloop: druk de foto's af en maak samen een herinneringsmuur.

NODIG: Gsm met camerafunctie



DOE
JE MEE?

IK ZIE, IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

De groep stippelt samen een kort parcours uit. Daarna verdeelt de groep zich in duo's. De ene draagt een blinddoek, de andere geeft instructies. **MAAR** er is een catch: degenen zonder blinddoek mogen geen woorden gebruiken om hun partner naar de finish te leiden.

TIP: Maak het extra uitdagend door touwen op te hangen waar de geblinddoekte over of onder moet geraken.

NODIG: Blinddoeken



Speel
JE MEE?

SPELIDEE 1: WIE SCHREEF HET?

Schrijf allemaal het antwoord op de vraag op een blaadje, plooi het dicht en gooi het in het midden, in een bord of in een potje. Laat iemand een antwoord kiezen en lees dat voor. Laat de groep raden wie het antwoord geschreven heeft. Als die persoon dat wil, kan die zich bekendmaken en iets meer vertellen. Anders lees je ofwel nog een antwoord voor, ofwel ga je verder met het spel.

(Deze spelimpuls maakt dat iedereen voor zichzelf een antwoord moet formuleren en dat je inspiratie kunt opdoen van elkaar.)

NODIG: Papier, pen, iets om de antwoorden in te verzamelen



Speel
JE MEE?

SPELIDEE 2: WEB VAN IDEEËN

Degene die de vraag voorleest, houdt een bolletje wol vast. Je mag eerst zelf de vraag beantwoorden. Daarna gooi je het bolletje wol naar de persoon die als volgende op de vraag wil antwoorden. Dit gaat verder tot je naar de volgende vraag overgaat.

(Zo krijg je zicht op wie vaak en wie minder vaak aan bod komt.)

TIP: Je kunt dit ook spelen met een gewone bal.

NODIG: Bolletje wol



Speel
JE MEE?

SPELIDEE 3: OVER DE STREEP

De groep gaat in een rij naast elkaar staan. Eén iemand leest een gespreksstarter voor. Wie daar iets over wil zeggen, zet een stap vooruit.

(Zo krijgen jullie zicht op welke groepsleden weinig durven inbrengen in de groep.)



Speel
JE MEE?

SPELIDEE 4: TIK-TAK-BOEM

De groep staat in een cirkel. Eén groepslid gaat in het midden staan en sluit de ogen. Het kind in het midden roept constant 'tik-tak tik-tak'. De andere kinderen geven de bal door naar de speler naast hen.

- Wanneer het kind in het midden 'CHANGE' roept, geven de kinderen de bal in de andere richting door.
- Wanneer het kind in het midden 'BOEM' roept, is het kind dat de bal heeft 'ontploft'.

Wie 'ontploft' is, mag een vraag voorlezen en erop antwoorden.



Speel
JE MEE?

SPELIDEE 5: TWEE IS... GENOEG OM DEZE VRAAG TE BEANTWOORDEN

Verdeel de groep in duo's en laat hen verspreid op het veld naast elkaar op hun buik liggen. Hou één duo apart: de ene is de tikker en de andere loopt weg tussen de duo's. De 'loper' loopt rond en mag naast een van de duo's gaan liggen. De derde, die aan de andere kant ligt, staat recht en wordt de nieuwe loper. Als die speler getikt wordt, worden de rollen omgedraaid: de tikker wordt loper en omgekeerd.

Geef elk duo een vraag. Die kunnen ze met hun tweeën beantwoorden terwijl ze wachten tot het hun beurt is.