

METHODIEKEN +12

GOED IN JE VEL?! - MAAK SAMEN EEN VERSCHIL!

OVER DE STREEP



VOORBEREIDING

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.

MATERIAAL

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

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 tevoren 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...

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').



VRAGENLIJST OVER DE STREEP

Loop over de streep ...

- 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.
- ...