



GOOI EENS WAT

# VERBINDING

IN JE GROEP



## Hoi leerkrachten en directies!

De Vlaamse Week tegen Pesten van 2021 staat in het teken van de preventie van pesten bij kinderen en jongeren.

We weten echter uit ervaring en uit onderzoek dat ook de groeps sfeer onder personeelsleden een belangrijke rol speelt in het voorkomen van pesten. Wanneer er bij jullie een sterke verbondenheid heerst tussen de collega's, stralen jullie dit enthousiasme en deze kracht uit naar de leerlingen. Wat een positief effect op hen heeft. En wanneer jullie jezelf goed in je vel voelen, zullen jullie beter in staat om probleemgedrag bij de kinderen en jongeren op een consequente manier aan te pakken.

We hebben er met andere woorden alle belang bij dat het goed loop binnen elke groep en tussen de groepen.

Vandaar dat we jullie willen inspireren met een aantal groepsbevorderende activiteiten die jullie tijdens de Week tegen Pesten samen met de collega's kunnen doen. Sommigen hiervan vragen extra tijd, anderen kan je heel gemakkelijk integreren in jullie werking.

Het doel van al deze opdrachten is vooral om het vertrouwen te bevorderen. Een betere band helpt immers om openheid te creëren en dingen bespreekbaar te maken wanneer iets niet ok is. Verder leren jullie via de acties misschien ook iets nieuws en verrassends over elkaar, wat altijd nieuwe energie geeft. En geef toe, wie wil dat nu niet?

Veel succes!

Groetjes,

Pulso en Kies Kleur tegen Pesten

Deze actiefiche werd opgemaakt door Pulso.  
[www.pulso-europe.eu](http://www.pulso-europe.eu) | [info@pulso-europe.eu](mailto:info@pulso-europe.eu)



# Activiteit 1

## Vier (stippen) op een rij

### Intro

Deze activiteit is vier stippen op een rij in teams. Elk team moet zo vaak mogelijk vier op een rij krijgen. Samenwerking is de boodschap!

### Doel

Samenwerken en tot de beste resultaten komen

### Materiaal

- Een groot papier of verschillende aan elkaar geplakt papieren
- Stiften in twee kleuren

**Tijdsduur:** 10-15 min.

### Activiteit

1. De groep wordt in twee ploegjes verdeeld, één iemand neemt de lead. Elke ploeg krijgt een bepaalde stift in een bepaalde kleur toegewezen. Er wordt een grote flap tussenin gelegd waarop een rooster van 8x8 staat getekend.

2. De opdracht luidt: maak zo veel mogelijk vier-op-een-rij. Dit is de enige instructie die wordt gegeven.

3. Nadat heel het rooster is ingevuld stelt de leider de volgende vraag: "hoe hadden jullie deze opdracht nu het best kunnen voltooien? De opdracht was om zoveel mogelijk vier-op-een-rij te maken. Er is niets gezegd geweest over het verhinderen van de andere groep om zoveel mogelijk vier-op-een-rij te maken.

### Korte nabespreking: Aha!

Mogelijke vragen:

- Wat is er gebeurd?
- Wat ging er goed?
- Wat kon beter?
- Wat ervoeren jullie bij deze opdracht?
- Hoe zou het achteraf gezien ook kunnen gedaan worden?
- Wat leren jullie er uit?

## Activiteit 2

# Metafoor van een droomteam

### Intro

Een metafoor kan een heel krachtige manier zijn om ideeën uit te drukken. In deze oefening denken we samen na over hoe ons droomteam er uit ziet en welke metafoor we hiervoor kunnen gebruiken. Via beelden (niet louter rationeel) kan je immers aangeven wat je verstaat onder je droomteam, zonder meteen een discussie uit te lokken. Daarbij gebruiken we onze verbeelding om elkaar nog beter te begrijpen en aan te vullen.

### Doel

Openheid en connectie creëren

### Materiaal

Iedereen heeft een blad papier om de eigen metafoor uit te schrijven. Daarnaast is er een flapbord of pc met beamer om de verschillende metaforen op te schrijven. De groep zit in een kring.

**Tijdsduur:** 1 à 2 uur

### Activiteit

1. Alle deelnemers zoeken een metafoor om uit te drukken wat ze verstaan onder hun droomteam. Dit droomteam is geen theoretische constructie, maar dient linken te hebben met waar nu en in de toekomst in het werk behoefte aan is (en waar dus over gedroomd wordt). De metafoor kan een idee zijn, maar ook een voorwerp of een gebeurtenis.
2. Iedereen schrijft enkele kernwoorden op waarnaar de metafoor verwijst. Tot hiertoe verloopt de oefening in stilte, iedereen noteert individueel zijn voorbereiding (5 minuten).
3. De eerste persoon komt aan bod. De metafoor wordt op de flap geschreven zonder uitleg over de betekenis ervan.
4. De andere teamleden vullen de metafoor met hun eigen ideeën in. De betreffende collega geeft daar geen commentaar op.
5. Als iedereen zijn eigen invulling aan de metafoor gegeven heeft, geeft de bedenker van de metafoor tekst en uitleg. Deze uitleg wordt kort op de flap genoteerd, eventueel samen met de connotaties die de anderen reeds gaven en waarmee de bedenker van de metafoor akkoord gaat.
6. Daarna komen de volgende metaforen aan bod en wordt de oefening telkens vanaf stap 3 herhaald.
7. Als alle teamleden aan bod zijn gekomen, worden de flappen naast elkaar gehangen. De overeenkomsten en de verschillen worden gezocht en onderlijnd.

8. Vanuit de overeenkomsten kunnen de deelnemers verder werken aan een gezamenlijke teamvisie. Over de verschilpunten houden ze een tweede bijeenkomst om uit te zoeken waar het verschil in visie precies mee te maken heeft en hoe zwaar dat weegt in de dagelijkse praktijk.

### Variaties

- Het leuke is dat de anderen eerst de metafoor met betekenis invullen. Als de tijd dit niet toelaat, kan deze fase vervallen.
- Een andere manier om met beelden te werken, kan via een reeks foto's en/of voorwerpen waaruit de deelnemers kunnen kiezen.

### Korte nabespreking: Aha!

Geen discussies voeren over de inhoud van een metafoor. Fantasie laat zich niet aan banden leggen, dus heeft iedereen met zijn eigen invulling gelijk! Maar wie de metafoor gekozen heeft, beslist wat het beste past bij zijn eigen ideaalbeeld.

Mogelijke vragen:

- Hoe moeilijk was het om een metafoor te bedenken?
- Welke dingen hebben je wel/niet verrast?
- Wat heeft deze oefening ons geleerd? Hoe kunnen we deze in het dagelijks functioneren toepassen?

## Activiteit 3

# Kampvuurverhalen

### Intro

Beeld je in dat we allemaal rond een kampvuur zitten. Vaak is dit het moment dat mensen allerlei verhalen vertellen en dat willen we ook nu doen. Om het jullie wat gemakkelijker te maken, heb ik enkele thema's verzameld. Deze kan je lezen op de briefjes. We gaan aan de hand van deze thema's enkele ervaringen delen. Je moet natuurlijk niets delen waar je je ongemakkelijk bij voelt. Een andere afspraak is dat wat hier gezegd wordt, binnen deze groep blijft. We gaan ook respectvol om met elkaars verhalen. Met een open houding en interesse luisteren is cruciaal.

### Doel

Dit is een oefening die door middel van verhalen de band tussen teamleden versterkt. Teams komen samen in een groep en delen verhalen over hun ervaringen op het werk. Op deze manier leren ze dingen over elkaar en herbeleven ze oude herinneringen, ze ontdekken misschien dat ze er veel gemeenschappelijk hebben.

### Materiaal

- Post-its
- Pennen
- Een schrijfbord

**Tijdsduur:** 45 minuten tot 1 uur

### Activiteit

1. Maak een lijstje met trigger woorden die een verhaal-vertelsessie kunnen starten. Denk bijvoorbeeld aan woorden zoals "eerste dag", "verjaardag", "projecten", "favoriete les",... Schrijf ze op post-its.

2. Verdeel een schrijfbord in twee delen. Hang alle post-its in één deel van het schrijfbord.

3. Vraag een deelnemer om een woord van op de post-its te kiezen en dit te gebruiken om een ervaring te delen (bijvoorbeeld de eerste werkdag). Plak daarna de post-it aan de andere kant van het bord.

4. Vraag aan de andere deelnemers om, terwijl de ene deelnemer zijn ervaring deelt, om op post-its woorden te noteren die hen doen denken aan gelijkaardige verhalen. Plak deze woorden bij de eerste post-it.

5. Herhaal dit proces tot je een 'woordenmuur' hebt met onderling verbonden verhalen.

### Variaties

- Deze oefening kan zeker ook online gebeuren als je het technisch even voorbereid.
- Dit kan ook doen met meer uitdagende of negatieve ervaringen als de teamsfeer dit toelaat.

### Korte nabespreking: Aha!

Het vertellen van verhalen ligt aan de basis van elke groep. Het is hoe informatie op een informele manier wordt doorgegeven. Het vertellen van verhalen kan een groep helpen om meer open te zijn en hun ervaringen te delen.

Hoe was het om deze verhalen te delen? Zijn er dingen die je verrast hebt? Zijn er gelijkenissen die je ziet? Wat vonden jullie van de reacties van de groep? Zijn er dingen die anders kunnen zodat iedereen zich goed voelt om dingen te delen met de groep?

## Activiteit 4 Daredevil

### Intro

Deze eenvoudige maar uitdagende activiteit zet twee teams tegen elkaar op. Een persoon in elk team is geblinddoekt. De anderen in het team geven dan instructies aan de geblinddoekte persoon om voorwerpen uit het speelveld te halen. Communicatieve vaardigheden en vertrouwen zijn van vitaal belang om te slagen in dit spel, dus probeer om dit in goede banen te leiden.

### Doel

Communicatieve vaardigheden opbouwen, vertrouwen op het team

**Tijdsduur:** 45 min.

### Activiteit

1. Plaats in een speelruimte verschillende voorwerpen zoals waterflessen, schoenen, boeken, enz. De objecten moeten uniek genoeg zijn dat mensen ze op de tast kunnen onderscheiden. Plaats ook een grote mand in het midden van de speelruimte.

2. Verdeel de spelers in twee teams. Zorg ervoor dat het aantal objecten in het speelveld minstens twee keer zo groot is als het aantal spelers in elk team (zoals '12 objecten voor 5-koppige teams').

3. Vraag de twee teams om zich aan weerszijden van het speelveld te verzamelen. Vraag hen om één vrijwilliger te kiezen die geblinddoekt wordt uit hun team.

4. Doe de vrijwilligers een blinddoek op en kies dan voor elk team een willekeurig object uit het speelveld.

5. De geblinddoekte vrijwilligers van elk team moeten tegen een klok (2-3 minuten) racen om hun respectievelijke teamobjecten te vinden en in de mand in het midden van de kamer te plaatsen. Ze mogen niets zien en mogen geen vragen stellen; ze moeten volledig vertrouwen op de instructies van hun teamgenoten.

6. Teamgenoten mogen het object niet benoemen; ze moeten eerder de vorm, hoe het kan voelen en waar het voor dient beschrijven. Daarna moeten ze de vrijwilliger uitleggen hoe deze het object kan vinden en hoe deze dit in de mand kan krijgen.

7. Het team dat het object als eerste in de mand krijgt, wint de ronde.

8. Herhaal het proces totdat elke persoon in het team de kans heeft gehad om de vrijwilliger te zijn.

9. Het team dat de meeste rondes wint, wint!

### Korte nabespreking: Aha!

Door aan teamlid te blinddoeken, zorg je ervoor dat er goed gecommuniceerd moet worden. Ook het belang van vertrouwen wordt in deze oefening benadrukt. Dit spel is, vanwege de focus op verbale instructies, zeer geschikt voor het opbouwen van communicatieve vaardigheden. Het vereist ook leiderschap en besluitvorming; teamgenoten moeten beslissen wie zich vrijwillig aanbiedt en wie instructies geeft. Teamgenoten moeten elkaar 'blind' vertrouwen. Vragen voor de groep:

- Hoe voelde het om op het team te vertrouwen?
- Wat ging er moeilijk/gemakkelijk?
- Welke lessen kunnen wij hier als groep uit trekken?

## Activiteit 5

# Herinneringsmuur

### Intro

We gaan een muur versieren met onze leukste momenten. Verzamel artikels, maak een tekening, hang een toegangsticket op, print een foto af of schrijf gewoon je leukste herinnering op een blad papier. Plak deze gedurende de week tegen de muur. Op het einde van de week hebben we dan een mooi overzicht van de leuke momenten binnen ons team en wat ons uniek maakt. Het hoeven niet altijd grote herinneringen te zijn, het belangrijkste is dat het gaat over een moment waar je nu met plezier naar terugkijkt.

### Doel

Nadenken over de positieve momenten in het team. De band binnen het team versterken.

### Materiaal

Een muur of prikbord, tape of duimspijkers, papier, schrijfgereef, tijdschriften

### Tijdsduur:

15 min inleiding  
30 min nabespreking

### Activiteit

1. Geef aan elke deelnemer de opdracht om na te denken over de leukste herinneringen binnen de organisatie. Doorheen de week kunnen ze deze aan een muur of bord hangen. De deelnemers kunnen de herinneringen opschrijven, deze verwerken in een tekening, een artikel of foto afprinten, een toegangsticket aan het bord plakken,... Iedereen moet minstens één moment kiezen, maar dit mogen er ook meerdere zijn.
2. Op het einde van de week komt de groep samen om de muur te bespreken.

### Korte nabespreking: Aha!

Tijdens de nabespreking kan je verschillende momenten voorlezen. Je kunt om meer verduidelijking vragen bij sommige dingen, of aanvullen met je eigen herinneringen aan dit moment.

Mogelijke vragen:

- Wat hangt op het bord en verrast je?
- Welke van deze momenten zou je achteraf ook op het bord hangen?
- Welke betekenis kan je aan sommige momenten geven?
- Waar denk je nu nog aan?
- Hoe kunnen we deze momenten gebruiken om in het algemeen voor een goede sfeer te zorgen?



## Activiteit 6

# Secret Samaritan

### Intro

Deze oefening heeft als doel 'lief zijn voor elkaar'. Als een soort geheime barmhartige Samaritaan krijgt iedereen één persoon (shht deze is nog geheim!) toegewezen waar je een hele week lief voor moet zijn. Je kunt dat doen door bijvoorbeeld eens een complimentje meer te geven of een koffie mee te nemen. De enige regel is dat jouw persoon niet door mag hebben dat jij zijn of haar barmhartige Samaritaan bent.

### Doel

Positieve sfeer binnen de groep creëren, nadenken hoe je iemand anders met kleine daden blij kunt maken.

### Tijdsduur:

15 min uitleg  
30 min nabespreking

### Activiteit

Schrijf alle namen van de collega's op een papertje en steek deze in een zak. Elke deelnemer trekt aan het begin van de week een naam. Deze persoon moet de deelnemer een hele week stiekem verwennen en helpen. De bedoeling is dat deze persoon niet te weten komt wie zijn geheime wel-doener is.

### Korte nabespreking: Aha!

Deze oefening toont hoe kleine gebaren een groot effect op de groepssfeer kunnen hebben.

- Wat voor effect had deze oefening op de groep?
- Hoe moeilijk was het om 'stiekem' te blijven?
- Welke lessen kunnen we uit deze oefening trekken? Hoe kan deze oefening passen in een goede groepssfeer?

## Activiteit 7

# Waarheid en leugens

### Intro

Dit is een eenvoudig spel om elkaar nog wat beter te leren kennen. Als je elkaar al goed kent, kan dit moeilijk (of gemakkelijk, afhankelijk van welke rol je hebt) zijn. We gaan vier verschillende stellingen over onszelf vertellen, telkens drie waarheden en één leugen. Je moet alleen dingen vertellen waar je je zelf comfortabel bij voelt, je gaat zo persoonlijk als je zelf wilt. We maken de afspraak dat we met respect en interesse luisteren naar elkaar. We geven geen oordeel over elkaars waarheden.

### Doel

Het ijs breken en mensen dichterbij elkaar brengen.

**Tijdsduur:** 30 min.

### Activiteit

1. Vraag de spelers om in een kring te gaan zitten.
2. Elke speler moet drie waarheden en één leugen over zichzelf bedenken.
3. Elke speler staat dan op in het midden van de cirkel en doet vier uitspraken over zichzelf (drie waarheden, één leugen).
4. De rest van de groep moet raden welke van de uitspraken een waarheid is en welke een leugen.
5. Het proces herhaalt zich voor alle andere spelers.

### Korte nabespreking: Aha!

Er is geen competitief element in dit spel. In plaats daarvan is de bedoeling dat mensen zich open opstellen en elkaar beter leren kennen. De mogelijkheid om te liegen kan ook voor een aantal hilarische uitspraken van spelers zorgen, wat de stemming in de groep verder verbetert. De volgende vragen kunnen je helpen om de oefening te bespreken met de groep:

- Wat heeft je bij deze oefening verrast?
- Hoe voelde het om deze waarheden en leugens aan het team te vertellen?
- Wat heeft dit gedaan met ons als groep?
- Welke link zouden we hier kunnen trekken naar het thema pesten?

## Eén Week tegen Pesten, is dat voldoende?

Om tot een duurzame, pestvrije (of pestarme) omgeving te komen, werk je als school, sport- of jeugdvereniging best een sterk plan uit.

Zo'n plan om te voorkomen en constructief aan te pakken hoeft niet ingewikkeld te zijn. En bovendien pluk je er het hele jaar de vruchten van!

Bekijk **#eenjaarlantegenpesten** voor onze 10 bouwstenen van sterk antipestbeleid.

Verwerk ze blijvend in jullie organisatie.

Geef pesten een heel jaar  
(en zelfs langer) geen kans!



Alles over de Week en #eenjaarlantegenpesten?

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

## Bijlage: wat als het gebeurt?

### Jouw belangrijke rol als begeleider

Voorkomen is beter dan genezen. Maar soms zal je toch moeten genezen. Hieronder vind een aantal belangrijke handvaten daarvoor.

#### Is dit pesten?

Soms weet je het als begeleider meteen bij je eerste kennismaking met een groep: hier zit een peestsituatie. Maar vaak is het niet zo makkelijk om in te schatten. Je bent maar getuige van korte momentopnames, soms gebeurt het pesten heel subtiel of heimelijk, ...

Je zal jezelf dan bewust of onbewust de vraag stellen: Is dit pesten? Of is het onschuldig plaaggedrag?

Deze **5 kenmerken** definiëren wat pesten is:

- Pestgedrag is systematisch, zich **herhalend** negatief gedrag.
- In tegenstelling tot plagen heeft pesten de expliciete **bedoeling om te kwetsen**.
- Het slachtoffer wordt **schade** berokkend door de pesters.
- Bij pesten is er sprake van een **ongelijke machtsbalans**. Pesters kiezen een slachtoffer uit dat in hun ogen 'zwakker' is.
- Pesten heeft een **sociale functie**. Het is een manier voor de pesters om aanzien en status te verwerven binnen een groep.

Pesten is een groepsprobleem. Er is nooit één dader. Op zijn minst zijn er andere kinderen die dit gedrag tolereren. Er zijn zichtbare vormen van pesten zoals iemand uitschelden, vernielen van materiaal, ... En onzichtbare vormen zoals negeren, uitsluiten, ...

#### Wanneer moet ik reageren? Be a responder!

Omdat je als begeleider vaak slechts het topje van de ijsberg ziet, is het ondanks een duidelijke definitie niet altijd mogelijk om met zekerheid te zeggen: 'neen, het gaat niet om pesten'.

Daarom is het verstandig om als begeleider **steeds te laten merken dat je iets niet oké vindt**, als je ziet dat iemand zich geraakt voelt door het gedrag van anderen. **Be a responder!**

Onderzoek wijst uit dat groepen **minder pestgedrag** kennen als de begeleiders '**responders**' zijn. Dit wil zeggen: als er ook gereageerd wordt op momenten die alleenstaand of éénmalig zouden kunnen zijn. Reageer wel vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ... Niet vanuit het slachtoffer: zie je niet dat hij/zij het niet leuk vindt.

#### Wat is jouw rol als begeleider?

Je hebt een **belangrijke rol** in het creëren van een pestvrije omgeving. Om zoveel mogelijk uit je groep te halen, is jouw houding enorm belangrijk.

- Be a responder: reageer ook op éénmalig kwetsend gedrag en doe dat vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ...
- Zorg ervoor dat kinderen en jongeren weten waar ze terechtkunnen als ze ergens mee zitten.
- Zoek samen met de groep naar oplossingen, wanneer je op een groepsprobleem botst.
- Wees creatief, als je groepjes moet vormen.
- Praat over pesten met medebegeleiders, met ouders, met de overkoepelende organisatie, met je leden, ... Het mag geen taboe zijn. Pas wanneer er over gepraat wordt, wordt er samen naar oplossingen gezocht. Pas dan helpen we het probleem de wereld uit.

- Pesten gebeurt vaak wanneer de begeleider het niet ziet. Praat dus met jouw groep, niet enkel met de enthousiaste tateraars. Zo kom je veel te weten.
- Maak ook samen met de groep afspraken voor de momenten waarop je er niet bent: afspraken voor de speelplaats, voor de platte rust, voor de kleedkamers, ...
- Bij minder veilige vragen of uitdagingen laat je hen even bedenktijd of overlegtijd met een groepsgenoot.
- Verplicht niemand om iets te zeggen of te doen.
- Voel je weerstand? Bevraag dan vanwaar deze komt.
- Blok emoties niet af, maar ga er ook niet zo maar in mee.

### Handvaten voor groepsgesprek over pesten

- Goede afspraken maken goede vrienden. Maak samen met de groep afspraken voor tijdens het gesprek.

#### Mogelijke afspraken:

- We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.
- We gaan op een respectvolle manier om met de ervaring van anderen.
- We praten in de ik-vorm.
- We spreken enkel uit eigen ervaringen.
- Het is niet de bedoeling om anderen direct aan te vallen.
- Alles wat gezegd wordt, blijft binnen deze groep.
- We verplichten niemand om iets te zeggen.

- Probeer een zo neutraal mogelijke rol aan te nemen.
- Zet de gevoelens en niet de feiten centraal.
- Probeer open en begripvol voor de groep te staan.
- Probeer niet door te bomen als de vorm of het gesprek niet aanslaat bij de groep.
- Zorg ervoor dat de stillere personen niet gedomineerd worden door de meer mondige groepsleden.
- Stel voldoende vragen aan degenen die minder aan het woord zijn.

### Het gesprek in goede banen leiden

Vaak gebruiken kinderen of jongeren foute woorden om iets uit te drukken. Als je voelt dat dat gebeurt, raden we je aan om zelf zaken te **herformuleren**. Zo kun je ervoor zorgen dat de anderen zich in de eerste plaats minder aangevallen voelen. De spreker zal hierdoor ook menselijker overkomen. Bovendien geeft het herformuleren van zinnen ook ruimte om dingen in een ander perspectief te zien. Als je iets herformuleert, check je best wel bij het kind of de jongere af of jouw inschatting juist is.

**Samenvatten** wat er gezegd wordt, is een tweede aanrader. Hierbij moet je niet alles herhalen. Bespreek de belangrijkste elementen die je mee kunt nemen voor de toekomst. Samenvatten vermijdt dat je telkens dezelfde discussie voert. Het geeft ook weer hoever je al geraakt bent binnen het gesprek en welke weg je nog moet afleggen.

Tenslotte is het belangrijk om **focus te behouden**. Een discussie die op een heel ander spoor terechtkomt? Dat mag even, als het interessant is. Maar keer wel altijd op tijd terug naar het oorspronkelijke onderwerp, anders kan er verwarring ontstaan.

### #eenjaarlangtegenpesten?

Bekijk de 10 bouwstenen van een sterk antipest-beleid. Verwerk ze blijvend in jullie organisatie! Surf naar [kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang](https://kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang)