



STERKER ALS JEZELF

Speel dit spel om de veiligheid in je groep op een speelse en teambuildende manier te versterken



COLOFON

Sterker als jezelf is een uitgave van

De Aanstokerij vzw

Naamsessteenweg 130

3001 Leuven

T 016 22 25 17

info@aanstokerij.be

www.aanstokerij.be

www.facebook.com/aanstokerij



Met de steun van de Vlaamse Overheid.



FOS Open Scouting

Zwijnaardsesteenweg 93

9000 Gent

T 09 245 45 86

info@fos.be

www.fosopenscouting.be

<https://www.facebook.com/fos.scouting>



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van De Aanstokerij vzw en FOS Open Scouting.

Alle rechten voorbehouden. Commercieel gebruik is niet toegelaten.

© 2021 De Aanstokerij vzw, Leuven & FOS Open Scouting, Gent

v.u. Jasper Van Thienen, Naamsessteenweg 130, 3001 Leuven en Jan Verbeure, Zwijnaardsesteenweg 93, 9000 Gent

In de spelhandleiding hebben we het over 'de speler' en 'de spelbegeleider' en gebruiken we enkel mannelijke benamingen. Systematisch bedoelen we daarmee ook de vrouwelijke en de non-binaire identiteit.

De informatie in dit spel is gebaseerd op feiten, wetten en data uit 2022.

INHOUDSOPGAVE

1.	INLEIDING/VOORWOORD	4
2.	SPELKENMERKEN	5
3.	VOORBEREIDING	6
3.1	Materiaal	6
	Materiaal in de doos voor fase 1	6
	Zelf te voorzien voor fase 1 (afhankelijk van welke opdrachten)	6
	Materiaal in de doos voor fase 2	6
3.2	Klaarzetten van fase 1	7
3.3	Klaarzetten van fase 2	9
3.4	Afspraken met de groep	9
4.	SPELUITLEG	11
4.1	Fase 1	11
	Getuigeniskaarten en rugzakken leegmaken	11
	Het rad	13
	De nacht en time-out	14
4.2	Nabespreking	14
	Stap 1: Stoom aflaten	15
	Stap 2: Wat is er gebeurd?	15
	Stap 3: Wat blijft plakken?	15
	Stap 4: Link met de realiteit	16
	Stap 5: Wat als?	18
	Stap 6: Wat nu?	18
4.3	Fase 2	19
	Energizer	19
	Rugzakken verdelen	20
	Nabespreking	21
5.	ACHTERGRONDINFORMATIE	22

1. INLEIDING/VOORWOORD

Met het jaarthema 'Sterker als jezelf' hebben we het mentaal welbevinden bij leden en leiding in de schijnwerpers gezet. Bij FOS Open Scouting zijn er naast straffe verhalen rond het kampvuur, ook momenten voor een serieus gesprek. Het is oké om je eens niet goed in je vel te voelen, want binnen FOS Open Scouting zijn we er voor elkaar.

Het mentaal welzijn bij leden en leiding is geen gemakkelijk thema. Mentaal welzijn bestaat uit heel wat subthema's. Als je als spelbegeleider niet goed weet hoe je moet reageren op een bepaalde vraag of casus, dan kan je altijd eens een kijkje nemen op de website van FOS Open Scouting of op de website van WAT WAT.

In dit spel komen er heel wat moeilijke of gevoelige onderwerpen aan bod.

Dit spel speel je het best in een veilige setting. Slechts als alle spelers zich op hun gemak voelen, kan je het meest resultaat boeken. Probeer om als spelbegeleider geen spelers te dwingen om een antwoord te geven. Als die spelers zich ongemakkelijk voelen bij een vraag, is het beter om hen hierin te respecteren.

Sterker als jezelf is een pedagogisch spel dat ontstaan is uit een co-creatie tussen De Aanstokerij en FOS Open Scouting.

**STERKER ALS
JEZELF**

2. SPELKENMERKEN

Thema

Mentaal welzijn, teambuildende activiteit

Doel

De groep versterken en de drempels verlagen om over mentaal welzijn te praten.

Spelomschrijving

Het spel bestaat uit 2 fasen. Tijdens de eerste spelfase maken de spelers kennis met enkele (nieuwe) leden van de werking. Elk van deze leden kampt met een probleem en draagt een 'rugzak' met zich mee. De ene rugzak kan al wat zwaarder zijn dan de andere. De spelers krijgen de verantwoordelijkheid om de rugzakken van deze nieuwe leden te verlichten en zelfs helemaal weg te werken. Ze bepalen zelf in welke volgorde ze de leden willen helpen, maar tijdens het spel is het mogelijk dat de rugzak van sommige leden zwaarder en zwaarder wordt. Slagen de spelers erin om alle leden te helpen voordat het te donker wordt voor degenen met een zware rugzak?

Tijdens de tweede spelfase nemen de spelers de tijd om de rugzakken van de leden onder de loep te nemen. Elke rugzak behandelt een specifieke situatie. Aan de hand van gerichte vragen ontdekken de spelers hoe ze binnen hun werking kunnen omgaan met zulke situaties.

Doelgroep

16+ leden en leiding

Aantal spelers

10 tot 20 spelers

Begeleiding

minimum 2 personen

Accommodatie

zowel buiten als binnen (ruim lokaal) mogelijk

Duur van het spel

- Fase 1: teambuildend spel rond mentaal welzijn. Duur: 1.30u.
- Fase 2: gesprekswerkvorm rond mentaal welzijn. Duur: 1.30u.

3. VOORBEREIDING

3.1 MATERIAAL

MATERIAAL IN DE DOOS VOOR FASE 1

- 34 getuigeniskaarten
- 20 opdrachtkaarten
- 100 rugzak fiches
- 10 nummerkaartjes (van 1 tot 10)
- 1 gele maanschijf
- 1 speelbord met 4 maanstappen op
- 1 helpende hand kaart
- 1 draairad
- 1 kaartspel 'donkere gedachten'
- deze handleiding
- zandloper van 5 min

ZELF TE VOORZIEN VOOR FASE 1 (AFHANKELIJK VAN WELKE OPDRACHTEN)

- voldoende touw
- 4 messen
- 4 vorken
- 1 bal
- 1 pingpongbal
- 1 zeil (niet te groot)

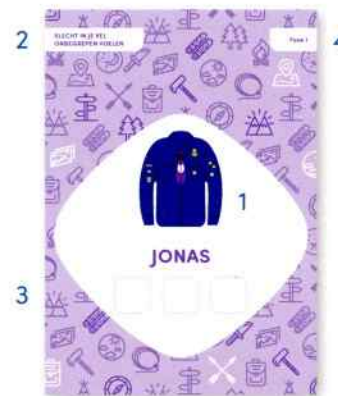
MATERIAAL IN DE DOOS VOOR FASE 2

- 34 getuigeniskaarten (zelfde als fase 1)
- 100 rugzak fiches (zelfde als fase 1)
- deze handleiding

3.2 KLAARZETTEN VAN FASE 1

Als je het spel binnen speelt, zorg er dan voor dat alle tafels en stoelen aan de kant worden geschoven zodat je voldoende plaats creëert voor de groep om het spel te spelen. Voorzie één grote tafel waarop je het spelmateriaal kunt klaarleggen.

Als je het spel buiten speelt, voorzie dan een plaats (of tafel) uit de wind waar je het spelmateriaal kunt klaarleggen. Selecteer op voorhand 10 getuigeniskaarten die je tijdens deze fase aan bod wil laten komen. Een getuigeniskaart ziet er als volgt uit:



1. De naam en het uniform van het personage van wie de getuigenis is.
2. Een beetje informatie over de rugzak van het personage
3. Drie plaatsen voor een rugzak fiche. Deze fiches geven aan hoe zwaar het personage het heeft.
4. Een verwijzing naar fase 1. Tijdens deze fase heb je enkel de voorkant van de getuigeniskaarten nodig.

Verspreid de geselecteerde **10 kaarten over de tafel/over de grond** zodat het uniform van het personage zichtbaar is. De achterkant van de getuigeniskaarten heb je tijdens fase 1 niet nodig. **Leg ook een nummerkaart bij elk van de personages.** Leg de overige getuigeniskaarten terug in de speldoos.

Plaats op elke getuigeniskaart 1, 2 of 3 rugzak fiches op de hiervoor voorziene plaats. Deze fiches staan voor hoe zwaar de 'rugzak' van dit personage is. Hoe zwaarder een rugzak is, hoe meer moeite de spelers zullen moeten doen om dit personage te helpen. Verdeel de fiches als volgt

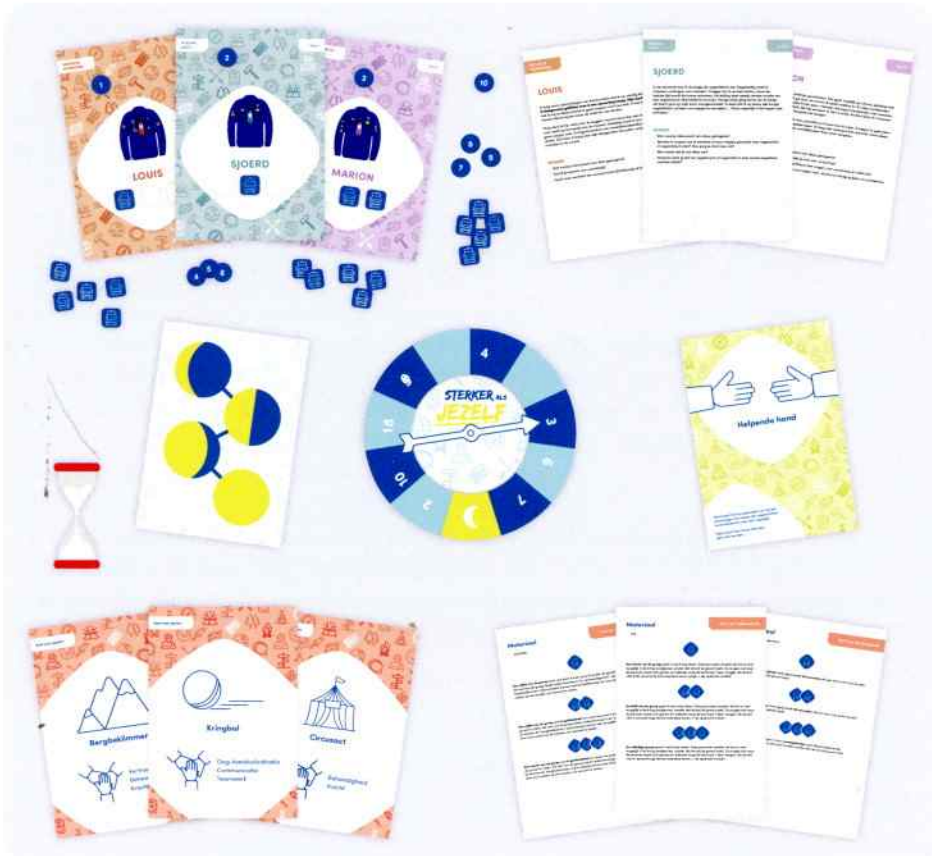
- geef 3 personages 3 rugzak fiches.
- geef 4 personages 2 rugzak fiches.
- geef 3 personages 1 rugzak fiche.

Tips voor de begeleider

- Je kan het spel makkelijker of moeilijker maken door minder of meer rugzak fiches klaar te leggen op de getuigeniskaarten.

Selecteer op voorhand 10 opdrachtkaarten (willekeurig, één per personage) en leg deze klaar naast de getuigeniskaarten. Leg ook het materiaal klaar dat je voor deze opdrachten nodig zal hebben.

Leg, aan de andere kant van de getuigeniskaarten, het speelbord klaar en plaats de gele maanschijf op het vak met het cijfer '3'. Leg tot slot het draairad en het 'donkere-gedachtenspel' hiernaast klaar.



3.3 KLAARZETTEN VAN FASE 2

Leg alle rugzak fiches en de getuigeniskaarten die je gebruikte tijdens fase 1 klaar.

Als je fase 1 niet speelde, selecteer dan uit de getuigeniskaarten de situaties die je wil bespreken met je groep en leg deze dan klaar.

3.4 AFSPRAKEN MET DE GROEP

Voor je start met het spelen van het spel, is het belangrijk om goede afspraken te maken met de groep. Het spel gaat over gevoelige of persoonlijke thema's, dus willen we dat iedereen zich veilig voelt tijdens het spelen van het spel.

Als spelleider overloop je het best eens de PICKALOL-werkvorm. Deze werkvorm vat de belangrijkste afspraken voor een veilige sfeer samen. Eventueel kan je als spelbegeleider de uitleg of het letterwoord opschrijven om er tijdens het spel naar te verwijzen.

P staat voor Privacy

Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. Wat we hier horen, gebruiken we niet in andere situaties. Ook de begeleiders doen dat niet.

I staat voor Ik-persoon

We praten over onszelf, onze gevoelens, onze ervaringen en onze opvattingen. We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

C staat voor Cultuur

Hou rekening met de verschillende culturele achtergronden die in de groep meespelen. 'Cultuur' kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie of je thuiscultuur.

K staat voor Kiezen

Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden als je je niet comfortabel voelt in de groep.

A staat voor Actief

Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.

L staat voor Luisteren

Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Je hoeft niet iedereen leuk te vinden, maar respect voor ieders eigenheid, talenten en interesses is wel belangrijk.

O staat voor Open

Wie je ook bent, het maakt niet uit. Iedereen is uniek en verdient respect.

L staat voor Lachen

Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Uitlachen doen we niet.

Goede begeleidershouding bij seksuele vorming met PICKASOLL. (2021).

Opgehaald van Sensoa:

<https://www.sensoa.be/goede-begeleidershouding-bij-seksuele-vorming-met-pickasoll>

4. SPELUITLEG

4.1 FASE 1

GETUIGENISKAARTEN EN RUGZAKKEN LEEGMAKEN

Verzamel de spelers rond de getuigeniskaarten en vertel hen dat de afbeeldingen van uniformen op deze kaarten allemaal leden van hun werking zijn. Elk van deze leden heeft een figuurlijke 'rugzak' aan. De rugzak fiches geven aan hoe zwaar de rugzak van een personage is.

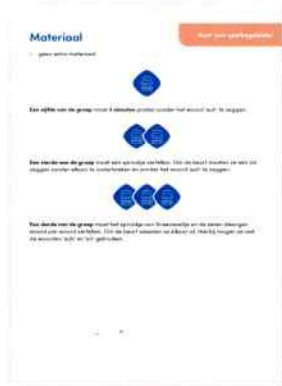
Een rugzak van een personage kan zwaar aanvoelen door allerlei gebeurtenissen in het leven van dit personage. Wijs de spelers op de **linkerbovenhoek** van de kaarten. Hier staat telkens kort omschreven met welke gebeurtenissen of problemen het personage worstelt.

Geef de spelers de uitdaging om binnen het uur alle rugzakken van de verschillende personages leeg te maken (en dus de fiches te verwijderen). Om een rugzak leeg te maken, moeten de spelers volgende stappen doorlopen:

1. Een personage selecteren waarvan ze de rugzak willen leeghalen. Dit kunnen ze doen op basis van hoe zwaar de rugzak van een personage is, het probleem waarmee het personage worstelt (**linkerbovenhoek**) of ook gewoon willekeurig. Laat de spelers duidelijk aangeven welk personage ze willen helpen. Leg de getuigeniskaart van dit personage, met bijhorende fiches **en nummerkaart**, duidelijk afgescheiden van de andere kaarten.
2. De spelers moeten een opdracht tot een goed einde brengen om de rugzak van het personage leeg te mogen maken. Laat hen de voorkant zien van de opdrachtenkaarten. Hier staan enkele eigenschappen op die de spelers zullen nodig hebben om deze opdracht tot een goed einde te brengen. Laat de spelers één van de opdrachtenkaarten kiezen op basis van deze eigenschappen.



3. Keer de gekozen opdrachtkaart om en leg de opdracht uit aan de spelers.
De moeilijkheidsgraad van de opdracht wordt bepaald door het aantal rugzak fiches dat het geselecteerde personage in zijn rugzak heeft zitten.



Bv. de spelers selecteerden een personage met 2 fiches in zijn rugzak. Hierdoor zullen ze de opdracht met moeilijkheidsgraad 2 moeten uitvoeren. De algemene uitleg staat altijd onder moeilijkheidsgraad 1.

4. Geef de spelers het nodige materiaal voor de opdracht mee. Ga, indien mogelijk, zelf ook mee met de groep om te controleren of de spelers slaagden in de opdracht.
5. Verzamel de spelers na een opdracht terug rond de getuigeniskaarten. Verwijder de rugzak fiches van het geselecteerde personage als de opdracht geslaagd was. Laat in dit geval deze getuigeniskaart aan de kant liggen. Dit personage hebben de spelers 'ontlast'. Als de opdracht niet succesvol was, leg je de getuigeniskaart, met fiches **en nummerkaart**, terug bij de andere kaarten. Laat de spelers in dit geval aan het rad draaien (zie verder).

De spelers mogen zelf bepalen in hoeveel groepjes ze het spel afwerken. Met meerdere groepjes zullen ze meerdere personages tegelijk kunnen helpen, **maar sommige opdrachten zullen met kleinere groepjes uitdagender worden. Ook is er voor bepaalde opdrachten een minimum aantal spelers nodig. De spelers mogen er ook voor kiezen om het hele spel in grote groep te spelen.**



Afhankelijk van hoe vlot het spel verloopt, geef je de helpende hand kaart aan de spelers. Deze kaart kan eenmalig worden ingezet bij een van de getuigeniskaarten. In dit geval speelt de groep altijd de opdracht met moeilijkheidsgraad 1, ongeacht het aantal fiches dat op de getuigeniskaart ligt.

HET RAD

Vertel aan de spelers dat het niet altijd vanzelfsprekend is om de personages van hun rugzak te ontdoen en dat dat soms ook heel zwaar kan zijn. Laat hen het rad zien en vertel hen dat dit rad ervoor kan zorgen dat er extra rugzak fiches op de personagekaarten kunnen worden gelegd. Spelers zullen aan het rad moeten draaien als:

- een opdracht niet succesvol werd afgewerkt,
- een speler een opdracht wil verlaten om een andere groep te gaan helpen,
- **een opdracht voor de tweede keer moet worden uitgelegd.**

Het rad ziet er als volgt uit:



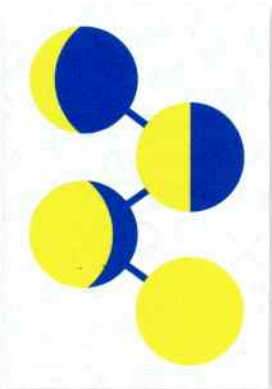
Als een groep een nummer draait, leg dan een rugzak fiche bij op de getuigeniskaart waar het nummerkaartje met het gedraaide nummer bij ligt. Hou rekening met onderstaande mogelijkheden.

- De getuigeniskaart met het overeenkomende nummer werd al geholpen en ligt dus al aan de kant. In dit geval hebben de spelers geluk en komt er geen rugzak fiche bij in het spel.
- De getuigeniskaart met het overeenkomende nummer heeft al 3 fiches. Er kan geen vierde fiche worden toegevoegd. In dit geval zal de gele maanschijf op het speelbord een stap dichterbij komen (zie verder).
- Een andere groep is de opdracht van het gedraaide personage aan het uitvoeren. Wacht in dit geval de uitkomst van de opdracht af. Als de opdracht slaagt, wordt het personage aan de kant gelegd en leg je geen extra rugzak fiche. Als de opdracht faalt, leg je alsnog een rugzak fiche (of verplaats je de gele maanschijf als dit personage op zijn getuigeniskaart al 3 fiches had liggen).

Als een groep de **3** draait, zal de gele maanschijf op het speelbord een stap dichterbij komen (zie verder).

DE NACHT EN TIME-OUT

Laat de spelers het speelbord zien met hierop de gele maanschijf. De gele maanschijf stelt 'de nacht' voor, een moment waar we allen, als groep, in het donker terecht kunnen komen. De uitdaging voor de groep is om te vermijden dat de gele maanschijf wordt verplaatst tot op de ●. De gele maanschijf start op vakje ● en wordt telkens een stap dichters geplaatst als:



- de spelers een rugzak fiche moeten toevoegen aan een getuigeniskaart waar al 3 fiches op liggen. In dit geval verplaats je de gele maanschijf, maar moet je geen fiche toevoegen aan de getuigeniskaart.
- De spelers de ♀ draaien aan het rad.

Als de gele maanschijf aankomt op de ● van het speelbord, valt de nacht. Roep alle spelers bij elkaar en vertel hen dat er een 'time-out' volgt. Tijdens een time-out verdeel je de groep in kleinere groepjes van 2 à 3 spelers. Geef elk groepje een kaart van het 'donkere-gedachtenspel'. Selecteer eventueel op voorhand de kaarten die je graag aan de spelers wilt geven. Laat de spelers 5 minuten praten over wat er op hun kaart staat. Om deze 5 minuten te timen kan de begeleider de zandloper gebruiken. Als de time-out erop zit, mogen de spelers weer verder spelen. Verplaatst de gele maanschijf terug naar het ● vak.

4.2 NABESPREKING

De nabespreking is essentieel om het spel te laten slagen in zijn opzet. Verzamel de spelers en ga in gesprek over het spel en over de mogelijke situaties die de spelers tegenkwamen. Werk tijdens de bespreking vooral met wat er uit de groep komt, zo ben je zeker dat je kan verder werken met wat er in de groep leeft.

De nabespreking kan je in verschillende fases opdelen. Deze fases hoeft je niet per se chronologisch te volgen, maar besteed wel voldoende tijd en aandacht aan de eerste twee fases vooraleer je verder gaat met de bespreking. Voor elke fase staan hieronder enkele mogelijke vragen opgesomd.

STAP 1: STOOM AFLATEN

Doel - Het is belangrijk om de spelers even te laten ventileren na het spelen van het spel, soms komt dit vanzelf, maar er zijn ook een aantal richtvragen die je kan gebruiken:

- Hoe was het om het spel te spelen?
- Hoe voel je je nu?
- Hoe vond je het?
- Vond je het leuk/spannend/niet leuk/saai?

STAP 2: WAT IS ER GEBEURD?

Doel - Tijdens deze fase overloop je alles wat er tijdens het spel is gebeurd.

- Zijn we geslaagd? Hebben we gewonnen?
- Hebben we iedereen kunnen helpen?
- Hoe hebben we dat gedaan?
- Wat liep er goed?
- Wat liep er minder goed?
- Wat vond je leuk/spannend/niet leuk om te doen?
- Hadden jullie een strategie om zoveel mogelijk leden te helpen? Of om de nacht op afstand te houden?
- Werkte die strategie?
- Is de nacht op het terrein geraakt? Meerdere keren?
- Hebben jullie een time-out gehad? Hoe was dat?

STAP 3: WAT BLIJFT PLAKKEN?

Doel - Tijdens deze fase pols je naar wat er in de hoofden van de spelers blijft hangen na het spel. Deze spelelementen zijn de moeite waard om aan de realiteit te koppelen, want dan vertrek je vanuit hun interesse.

- Wat vond je opvallend tijdens het spel?
- Wat ga je van het spel onthouden?

STAP 4: LINK MET DE REALITEIT

Doel - Tijdens deze fase leg je een link tussen de elementen uit het spel en de leefwereld van de jongeren.

- De personages hadden één of meerdere rugzak fiches. Wat stellen die rugzakken voor? Wat zit er daar in?
- We moesten opdrachten uitvoeren om de leden opnieuw in onze groep te kunnen betrekken. Hoe zit dat in realiteit? Hoe kan je in de werkelijkheid helpen dragen aan die rugzakken?
 - Wat zijn dus de opdrachten? Wat stellen ze voor?
 - Kan je een gelijkenis vinden tussen de aard van de opdracht en de realiteit? Waarom had je bijvoorbeeld meer spelers nodig bij sommige opdrachten?
- Als een opdracht niet goed ging, moest je aan het rad draaien.
 - Wat als in werkelijkheid een opdracht niet slaagt? Wat betekent dat dan? Voor jou, maar ook voor die persoon met de rugzak?
 - Wat stond er allemaal op dat rad?
 - Waarom kon het personage een rugzak extra krijgen?
 - Waarom kon de nacht een stap dichterbij zetten?
- Als de nacht kwam, kregen jullie een time-out en moesten jullie vragen beantwoorden. Waarvoor staat die 'nacht'? Wat is er belangrijk als je veel 'rugzakken' in je groep hebt?
- Je kon ook een helpende hand kaart inzetten. Waarvoor zou die kunnen staan?
 - JAC, Awel ...? Laat hen ook andere antwoorden geven (een vorming kan daar bijvoorbeeld ook tussen passen, of de oud-leiding die iets overneemt van taken ...)

Voorbeelden

Spelelement	Realiteit
Draaien aan het rad/de nacht die nadert	Elke persoon heeft een rugzak. Hoe langer het duurt voor de persoon geholpen is, hoe erger de situatie kan worden. Vandaar dat het belangrijk is om erover te praten en om hulp te zoeken.
Moeilijkheidsgraad personages	Daarnaast staat het toenemen van de rugzakjes ook voor de vicieuze cirkel. Als iemand lang rondloopt met zijn/haar rugzak, wordt het steeds lastiger om het gewicht ervan te dragen. Vandaar dat de opdrachten ook moeilijker worden als er meer rugzakjes bij een personage liggen.
De nacht	Tot slot staat de nacht voor de zorg voor jezelf. Zelfzorg is namelijk ook heel belangrijk. Als je jezelf niet goed voelt, zal het moeilijk worden om iemand anders te helpen. Vandaar dat het belangrijk is om bij het helpen van anderen ook je eigen grenzen aan te geven.
De helpende hand kaart	Externe hulp zoals JAC, Awel ...

STAP 5: WAT ALS?

Doel – Deze fase gebruik je om zaken aan bod te laten komen die in het spel anders gelopen zijn. Als er bijvoorbeeld geen nacht is gekomen, kan je de vraag stellen: 'Wat als de nacht was gekomen?'

- Wat als de opdrachten allemaal van de eerste keer geslaagd waren?
- Wat als er meer opdrachten niet geslaagd waren?
- Wat als de nacht was gekomen?
- ...

STAP 6: WAT NU?

Doel – Tijdens deze fase bespreek je wat je allemaal mee kan nemen uit het spel en richt je de blik van de spelers echt op de eigen werking.

- Hoe zit dat bij ons in de groep?
- Helpen wij iedereen die 'rugzakjes' draagt?
- Hoe gaat dat dan, dat helpen? Wat houdt dat in?
- Wat vonden we van die nacht? Zijn we die nacht in onze groep al tegengekomen? Wanneer dan? Of zijn we daar immuun voor?
- Hebben wij contact met organisaties zoals die van de helpende hand kaart? Kennen we de werking van die organisaties?
- Hoe zorgen we ervoor dat onze groep in de toekomst nog meer/beter/blijvend 'rugzakjes' kan weghalen bij de groepsleden?
- Hoe gaan wij in toekomst om met onze nacht?

4.3 FASE 2

ENERGIZER

Speelde je de eerste fase niet vooraf? Speel dan zeker eerst onderstaande energizer voor je start met fase 2.

Maak 3 cirkels op de grond: een comfort-, stretch- en paniekcirkel. Leg het verschil tussen de cirkels duidelijk uit aan de spelers.

- **Comfortcirkel:** Als het een onderwerp is waar een speler zich comfortabel bij zou voelen en weet hoe die ermee aan de slag zou gaan, gaat de speler in de comfortcirkel staan.
- **Stretchcirkel:** Als de speler niet goed weet hoe die met het onderwerp moet omgaan, maar wel een gesprek zou aangaan of als het voor een speler een beetje onwennig is om hierover te praten, gaat die speler in de stretchcirkel staan.
- **Paniekcirkel:** Als een speler totaal niet weet hoe hij een gesprek zou voeren over een gekozen onderwerp of als hij er zich heel ongemakkelijk bij zou voelen, gaat die speler in de paniekcirkel staan.

Neem de (geselecteerde) getuigeniskaarten erbij en lees één van deze getuigenissen voor. Laat de spelers nu individueel een keuze maken tussen de 3 cirkels. Laat hen (indien mogelijk) plaatsnemen in de gekozen cirkel. Kies zelf hoeveel getuigenissen je aan bod laat komen. Hoe meer getuigenissen, hoe langer de energizer zal duren.

Via deze energizer kan je als spelbegeleiding de groep al laten kennismaken met de thema's die aan bod zullen komen. Voor de spelers is het ook een leuke manier om al even stil te staan bij de thema's die later nog aan bod zullen komen.

RUGZAKKEN VERDELEN

Verdeel de rugzak fiches over de spelers. Zorg ervoor dat elke speler minstens 3 fiches krijgt. Als er te veel spelers zijn, vorm dan duo's en geef elk duo minstens 3 fiches.

Geef de spelers de tijd om de geselecteerde getuigenissen (nogmaals) te lezen. Als de groep te groot is, lees dan de getuigenissen hardop voor.

Leg aan de spelers uit dat ze hun fiches zullen moeten verdelen over de verschillende getuigeniskaarten op basis van een stelling die je aan hen zal voorleggen. De spelers mogen hun fiches spreiden over verschillende getuigenissen, maar mogen ook meerdere fiches bij dezelfde getuigenis leggen.

Mogelijke stellingen:

- Deze persoon zou zich veilig voelen in onze groep.
- Deze persoon vindt het minste aansluiting bij onze groep.
- Aan deze thema's moet er nog worden gewerkt in onze groep.
- Deze thema's leven op dit moment in onze groep.
- ...

Eens alle fiches op de personages zijn gelegd, bespreek je (enkele van) de getuigenissen met de groep. Bij voorkeur kies je de getuigenissen waar de meeste fiches op liggen, maar je bent uiteraard vrij om zelf een keuze te maken.

Modereer het gesprek over de gekozen getuigenis. Bevraag welke spelers iets kwijt willen over het thema, geef hen de kans om over eigen ervaringen te vertellen, bevraag waarom ze hier een rugzak fiche hebben gelegd...

Op de **achterzijde** van de getuigeniskaarten staan extra vragen die je kan stellen aan de groep voor als het gesprek moeizaam op gang komt. Voel je vrij om zelf bijkomende vragen te stellen:

- Wat maakt dat jij hier rugzak fiches op hebt ingezet?
- Hoe zou onze groep hiermee omgaan?
- Zijn er herkenbare personages?
- Hoe gaan we hier op dit moment mee om?
- Is onze groep veilig? Spreken we over emoties? Over onze rugzak? Hoe wordt hierop gereageerd?
- Hoeveel 'ruimte' is er in de groep om hierover in gesprek te gaan?
- Is dit wenselijk? Kan het anders? Moet het anders?
- Welke taboes leven er in de scouts? Hoe ga je hiermee om?
- Hoe werken jullie aan een veerkrachtige eenheid? Zetten jullie hierop in?
- ...

Probeer iedereen te betrekken, maar dwing niemand om iets te zeggen.

Het doel van deze fase is om vooral met elkaar in gesprek te gaan over de verschillende onderwerpen. Het stimuleren van dialoog is belangrijk, maar zorg ervoor dat je voldoende tijd hebt om verschillende van de getuigenissen (of stellingen) te bespreken. Het is niet noodzakelijk om alle getuigenissen te bespreken.

NABESPREKING

Een uitgebreide nabespreking is niet nodig na deze fase aangezien de hele fase al een gespreksmethodiek is. Zorg er echter wel voor dat aan het einde van deze fase nog even tijd wordt voorzien om de spelers wat 'stoom te laten afdampen'. Hierbij kan je ook weer enkele vragen stellen.

- Hoe was het?
- Wat vond je ervan om over deze thema's in gesprek te gaan?
- Zijn er thema's waar je goed over kon praten?
- Zijn er thema's waarbij je het moeilijk had om erover te praten?
- Ben je door dit spel tot andere inzichten gekomen?
- Herken je een aantal problemen, spanningen of linken met de realiteit?
- Wat neem je mee na het spelen van dit spel?

5. ACHTERGRONDINFORMATIE

Wil je meer weten over de thema's die aan bod komen of heb je vragen bij sommige onderwerpen?

Surf dan naar onze website en zoek naar het '**Sterker als jezelf spel**'. Op die webpagina kan je een verzameling vinden van bronnen waar je verdere info kan vinden.

