



Jaarthema-activiteit 2018-2019

Door dik en dun

Een steekje los



Inleiding

Doelgroep

+12/+14

Locatie

In en rond het lokaal

Doel van het spel

Deelnemers maken kennis met het 'anders zijn' en ontwikkelen begrip voor verschillende mentale stoornissen.

Duur

2-3 uur

Aantal begeleiders

Minstens 2

Aantal deelnemers

Minstens 10

Materiaallijst

- Spelbord met enkele cirkels in verschillende kleuren en enkele witte cirkels.
- Verf
- Spons
- Stoelen of kussens
- Blinddoek
- Watten/Koptelefoon
- Bijlage 1

Spelverloop

Spelinkleding

We doen verschillende spelen. Tijdens elk spel is er iemand van de leiding die een rol op zich zal nemen waarin hij een persoon speelt met een psychische problematiek. Zo heb je 'Tist Autist', 'Lief Actief' en 'Messi Depressie'

Opgelet: De rollen worden telkens heel erg uitvergroot en stereotype weergegeven. Door dit grotesk en humoristisch te maken, proberen we dit toegankelijker te maken voor de leden. Uiteindelijk wordt telkens goed gekaderd hoe je met deze leden vanuit een positieve instelling kunt omgaan.

Klaarzetten en voorbereiden

Maak een groot spelbord met daarop cirkels in verschillende kleuren. Schilder even veel cirkels als jullie spelletje gaan doen. Schilder ook enkele cirkels in het wit waar de leden naartoe kunnen gooien als ze een pauze willen of een zelfgekozen spel willen spelen.

Speluitleg

Elk lid mag om de beurt met een verfspons naar het spelbord gooien. Als een cirkel geraakt is, wordt het spel gespeeld dat hierbij past. Welk spel dat is, kan de leiding zelf kiezen. De witte cirkels komen niet overeen met één van onderstaande spelen. Hier kan naar gegooid worden als kinderen een pauze willen of een zelfgekozen spel willen spelen. Als het spel gespeeld is, volgt er altijd een nabespreking.

Verloop van het spel

▪ Opwarming: Ik heb nog nooit

Zet een aantal stoelen in een cirkel, met hun zitting naar buiten en met één stoel minder dan het aantal deelnemers. Laat je leden op de muziek rond de stoelen lopen, en er elk zo snel mogelijk één innemen als de muziek stopt. Diegene die geen stoel heeft kunnen bemachtigen, moet een kaartje voorlezen. Iedereen die wel al eens heeft meegemaakt wat er op het kaartje staat, moet van stoel verplaatsen. Diegene die geen stoel meer kon bemachtigen, gaat aan de kant staan. Er wordt telkens één stoel extra aan de kant geschoven. De muziek wordt opnieuw opgezet. Als de muziek stopt, moet opnieuw diegene die geen stoel vond een 'ik heb nog nooit kaartje' voorlezen. Zo doen we verder tot alle stoelen op tot er één winnaar is.

Nabespreking:

- Wat hebben jullie ervaren? Als individu of als groep?

Conclusie:

Leden die 'anders zijn' is een aanpassing, hoe je het ook bekijkt. Zowel voor de persoon zelf, maar ook voor de groep. Maar je ziet ook dat iedereen wel eens dingen meemaakt die niet zo ver afliggen van bepaalde stoornissen. Het is dus een spectrum waar iedereen een plaats op heeft.

▪ Detective en moordenaar

We spelen detective en moordenaar. Straks gaan we **allemaal slapen** en ga ik rond. Wanneer ik één tik op je schouder geef dan ben je een detective. Als ik dit twee keer doe ben je de moordenaar. Wanneer je geen tik krijgt dan ben je een gewone burger. Daarna lopen we door elkaar. De moordenaar is **zo glad als een aal** en kan spelers vermoorden door naar hen te knipogen. Wie vermoord is, **valt met een ijselijke kreet neer**. De taak van de detective is de **moordenaar te ontmaskeren**. Het spel is gespeeld wanneer alle **spelers dood zijn** of de **moordenaar gevonden wordt**.

Tips voor Tist Autist:

- Neem de vetgedrukte zaken zeer letterlijk en stel hier af en toe een vraag over aan de spelleider.
- Als de spelleider zegt dat iedereen gaat slapen, klaag er dan over dat dit veel vroeger is dan op de andere dagen.
- Als de spelleider je aanraakt, roep dan dat hij je niet mag aanraken.
- Je knipoogt naar alles en iedereen, ongeacht of je de moordenaar, detective of gewone burger bent. Je kan hier immers niets aan doen.
- Klaag van zodra iemand een ijselijke kreet geeft. Je kan hier niet tegen.

- Kijk weg van iedereen zodat je niemand ziet knipogen. Mocht je het wel zien, kijk je de knipogende persoon maar vreemd aan. Je snapt immers het spel niet.

Je speelt een persoon met autismespectrumstoornis. Let bij het inleven in je rol op de volgende dingen:

- Maak geen oogcontact.
- Neem alles letterlijk als een deelnemer iets opmerkt.
- Plaats je vooral niet in iemand anders. Empathisch vermogen heb je niet.
- Mompelen en introvert gedrag.
- Praat vooral tegen jezelf in plaats van tegen de groep.
- Weinig gebaren maken (hou je armen gekruist).
- Je bent heel geïnteresseerd in 1 bepaald onderwerp (bvb. Het telefoonboek, alle songs van the beatles, de voetballers van de engelse 3de klasse, ...)
- Monotoon stemgeluid/vreemd accent.

Nabespreking:

- Wat kennen jullie hier al over? Herkennen jullie dit? Wat denken jullie dat dit is? (zie bijlage 2)

- **Dooie vis**

Dooie vis. Iedereen zit of ligt of staat, ... Maar moet bewegingsloos kunnen blijven gedurende lange tijd. 1 persoon is de 'tikker'. Als deze roept "dode vis", mag niemand nog bewegen. Als de tikker iemand ziet bewegen zegt hij deze persoon z'n naam en dan is deze laatste de 'tikker'. Het spel begint dan opnieuw wanneer deze "dode vis" roept. Lief Actief legt dit spel zelf uit.

Tips voor Lief Actief:

- Tijdens de uitleg wijk je soms eens af van de essentie. De zinnen die tussen haken staan in de speluitleg zijn mogelijks al enkele ideetjes.
- Je beeldt alles grotesk uit.
- Je kijkt constant rond.
- Je wipt van ene naar het andere heen.

Je speelt een persoon met ADHD. Let bij het inleven in je rol op de volgende dingen:

- Je bent heel hyperactief en enthousiast.
- Je springt van de hak op de tak.
- Je bent impulsief en zegt soms dingen waar andere mensen soms beschaamd voor zijn.
- Je bent snel afgeleid
- Je kan niet stil zitten.

Nabespreking

- Wat kennen jullie hier al over? Herkennen jullie dit? Wat denken jullie dat dit is? (zie bijlage 3)

- **Estafette**

De groep wordt verdeeld in verschillende groepjes van 4. Je loopt een typische estafette, eventueel gecombineerd met hindernissen om het moeilijker en leuker te maken.

Tips voor Messi Depressie:

- Je spreekt heel traag en somber
- Je weet vaak niet wat je moet doen tijdens het spel
- Je loop heel traag vooruit waardoor jouw groepje een achterstand krijgt
- Je zegt vaak dat je geen zin hebt
- Wanneer ze je teveel pushen kan je agressief reageren (verbaal)

Je speelt een persoon met een depressie. Let bij het inleven in je rol op de volgende dingen:

- Je bent moe en futloos
- Je hebt geen zin om dingen te doen
- Je reageert traag, je bent stil
- Als ze vragen wat er scheelt begin je te huilen

Nabespreking:

- Wat kennen jullie hier al over? Herkennen jullie dit? Wat denken jullie dat dit is? (zie bijlage 4)

▪ Teambuilding 'boot'

Er is een overstroming geweest. De hulpverleners hebben een 'pakketje geneesmiddelen en dekens' (kleine doos) om naar de overkant te brengen en daar de slachtoffers van de overstromingsramp te helpen. Dit moet gebeuren met een boot, voorgesteld door stoelen. De boot is klein: er zijn veel minder stoelen dan jongeren (ongeveer de helft van het aantal jongeren plus één). De hele groep met het pakket vertrekt vanaf een punt en probeert met behulp van de stoelen aan de overkant van het speelveld te geraken. Als team samenwerken is weer erg belangrijk, want er mag niemand onderweg 'in het water vallen'.

Tips voor iedereen:

Iedereen blijft in zijn rol en maakt het zo wat moeilijker. In de vorige onderdelen hebben we telkens besproken hoe je best één van de drie stoornissen aanpakt. Zeg hier duidelijk dat de kinderen hier rekening mee moeten houden. Als je merkt dat ze effectief inspelen op de problematiek en rekening houden met wat er gezegd is, kan je beginnen meewerken.

Nabespreking:

- Wat hebben jullie gemerkt? Hebben de voorgaande tips jullie geholpen?

Speleinde

Afsluitend teambuilding spel

Heel de groep (in geval van 10 personen) moet zich zo opstellen dat nog slechts 4 voeten en 2 handen de grond raken. In die houding moet je 5 tellen blijven staan. Andere lichaamsdelen mogen ook de grond niet raken, je mag geen voorwerpen of steunpunten (muur, boom) gebruiken, enkel jullie lichaam.

- 8 personen: 3 voeten 2 handen
- 9 personen: 4 voeten 1 hand
- 10 personen: 4 voeten 2 handen
- 11 personen: 4 voeten 3 handen of 5 voeten 1 hand
- 12 personen: 5 voeten 2 handen
- 13 personen: 5 voeten 3 handen of 6 voeten 1 hand
- 14 personen: 6 voeten 2 handen of enz.

Lukt het jullie enorm snel, probeer dan nog eens maar met één voet of één hand minder.

Bijlagen

BIJLAGE 1: "Ik heb nog nooit"

<p>Ik heb nog nooit het gevoel gehad dat ik nergens zin in had.</p>
<p>Ik heb nog nooit wakker gelegen omdat ik lag te piekeren.</p>
<p>Ik heb nog nooit het gevoel gehad dat ik niet goed genoeg was in/voor iets.</p>
<p>Ik heb nog nooit mijn naam gehoord terwijl niemand riep.</p>
<p>Ik heb nog nooit moeite gehad om contact te leggen in een groep waar ik niemand kende.</p>
<p>Ik heb nog nooit het gevoel gehad dat conversaties over mij gingen terwijl dat niet zo was.</p>
<p>Ik heb nog nooit het gevoel gehad dat ik te dik was.</p>
<p>Ik heb nog nooit gesport met als reden om af te vallen.</p>
<p>Ik heb nog nooit iets niet gegeten omdat ik op mijn lijn lette.</p>

BIJLAGE 2: AUTISME SPECTRUM STOORNIS

Een correctere benaming voor autisme is: autismspectrumstoornis. Maar gemakshalve gebruiken wij gewoon het woord 'autisme'. Autisme bestaat in heel wat gradaties en vormen. Toch zijn er een aantal zaken die typisch te noemen zijn voor deze handicap.

▪ Typische kenmerken

Autisme is een ontwikkelingsstoornis waarbij het kind of de jongere problemen heeft met sociale interactie, communicatie en gedragingen.

- Sociaal

Autistische kinderen en jongeren zijn vaak sociaal geïsoleerd. Ze kunnen geen contact maken met andere en leven in hun eigen wereld. Ze zijn niet in staat om gevoelens als vreugde, verdriet, jaloezie,... te begrijpen. Ze kunnen dan ook niet goed reageren op deze gevoelens. Vaak reageren ze niet, af en toe zelfs agressief of erg bizar.

Dit gebrek aan sociaal contact proberen kinderen en jongeren soms goed te maken doormiddel van intelligentie en logica, of door anderen na te doen. Al van heel jong krijgen ze heel wat labels mee: koppig, gedragsgestoord, onbeleefd, excentriek, bizar, egoïstisch, vreemd,...

- Communicatie

Sommige kinderen en jongeren met autisme praten niet. Deze kinderen en jongeren zal je echter zelden tegenkomen in je afdeling. Anderen praten anderen na en nog anderen zijn juist vlotte pratenaars die over een uitgebreide woordenschat en grammatica beschikken. De problemen op communicatief vlak kunnen zich op een heel subtiele wijze uiten.

Kinderen en jongeren met autisme hebben niet alleen moeite met zich op een verstaanbare manier te kunnen uitdrukken, ze hebben het ook moeilijk om anderen te begrijpen. De meeste autistische kinderen en jongeren gebruiken taal verkeerd:

- Ze kennen het verschil niet tussen letterlijk en figuurlijk taalgebruik, bv. 'loop naar de maan' of 'de pot op' nemen ze letterlijk.
- Ze begrijpen grapjes of taalspelletjes vaak niet.
- Ze spreken indirect, bv. 'Karen moet plassen' in plaats van 'ik moet plassen, mag ik naar het toilet', en verwachten dit ook van anderen. Vaak reageren ze wel op opdrachten als 'Karen moet nu weglopen', en niet op 'Karen, loop dan toch weg!'
- Ze verwisselen vaak 'ik' en 'jij'.
- Ze gebruiken zelden zinvolle gebaren.

- Gedragingen

Stroef handelen en een beperkt gedrags- en interessepatroon uit zich vooral in een moeilijke aanpassing aan nieuwe situaties. Kinderen en jongeren met autisme hebben moeite met veranderingen. Als reactie op stress kunnen stereotiepe bewegingen voorkomen. Kinderen en jongeren met autisme ontwikkelen ook heel wat routines.

Kinderen en jongeren met autisme hebben vaak beperkte en vreemde interesses. Zo zijn er autistische kinderen en jongeren die alles van ridders kennen, het telefoonboek uit hun hoofd kennen, de wereldkaart perfect juist kunnen tekenen,... Ze herhalen ook vaak steeds hetzelfde. Dit doen ze om voorspelbaarheid op te roepen.

BIJLAGE 3: ADHD

ADHD = Attention Deficit and Hyperactivity Disorder
= aandachts- en hyperactiviteitsstoornissen

Er zijn 3 types:

- Type 1: de hyperactieve, impulsieve kinderen en jongeren
- Type 2: de kinderen en jongeren met aandachtsproblemen
- Type 3: de kinderen en jongeren die met beide problemen worstelen

Let dus op: niet iedereen met ADHD is hyperactief of druk! Er zijn evenveel hyperactieve ADHD-kinderen en -jongeren als ADHD-kinderen en jongeren met aandachtsproblemen. Bij de hyperactieve kinderen valt het probleem gewoon sneller op.

▪ Typische kenmerken

- Aandachtsproblemen

Kinderen en jongeren met ADHD hebben alle moeite van de wereld om hun aandacht ergens bij te houden. Ze merken alles op wat er om hen heen gebeurt en bovendien reageren ze daar ook op. Ze zijn heel snel afgeleid en kunnen een spel dat wat langer duurt moeilijk volhouden. Ze luisteren onvoldoende en vergeten vaak. Ze hebben dan ook vaak veel moeite met details (en dus ook met ingewikkelde spelen).

- Hyperactiviteit

Het gaat hier over verschillende vormen van hyperactiviteit of overbeweeglijkheid. Globaal genomen kunnen we zeggen dat er drie soorten van overbeweeglijkheid zijn.

1. kleine zenuwachtige bewegingen waarbij ADHD-kinderen en -jongeren friemelen, prutsen of voortdurend spelen met voorwerpen die binnen handbereik liggen.
2. kinderen en jongeren met ADHD zijn zeer onrustig en kunnen niet stilzitten. Ze kruipen overal op, lopen rond terwijl van hen verwacht wordt dat ze op hun stoel blijven zitten,... Kinderen en jongeren met ADHD kunnen ook aan een stuk doorpraten, alsof er geen rem is.
3. een eerder 'onzichtbare' vorm van overbeweeglijkheid. Het gaat er om dat het kind/de jongere steeds meer chaotisch en ongeorganiseerd dingen doet. Het kind/de jongere denkt nooit rustig na over datgene waar het mee bezig is. Integendeel, hij/zij ziet iets en doet dat onmiddellijk. Dit sluit aan bij wat we in het volgende punt onder 'impulsiviteit' zullen behandelen.

De overbeweeglijkheid van kinderen met ADHD kan zich ook voortzetten in hun slaap. Sommige kinderen en jongeren zijn vaak erg beweeglijk in hun slaap.

- Impulsiviteit

ADHD-kinderen en -jongeren flappen er vaak zomaar wat uit, reageren soms ongepast en handelen of spreken zonder na te denken over de gevolgen. Ze hebben weinig geduld. Ze zullen bijvoorbeeld al op een vraag antwoorden voor ze volledig gesteld is, spreken voor het hun beurt is (vaak omdat ze bang zijn te vergeten wat ze willen zeggen) of naar de wimpel lopen terwijl het hun beurt nog niet is. Andere uitingen van de impulsiviteit van kinderen met ADHD kunnen vreetbuien en geld uitgeven zonder dat men er erg in heeft, zijn.

Let ook op, want kinderen met ADHD vergeten vaak over mogelijk gevaar na te denken.

BIJLAGE 4: DEPRESSIE

Depressie bij kinderen wordt gekenmerkt door veel depressie symptomen die hetzelfde zijn voor zowel volwassenen als kinderen.

- De hele tijd sip zijn
- Geen zin meer hebben om iets leuks te doen of te spelen
- Geen eetlust meer hebben of net heel veel gaan eten
- Liefst heel de dag in bed willen liggen
- Veel stress ervaren
- Vaak moe zijn of een gebrek aan energie hebben
- Zich waardeloos voelen en niet in zichzelf geloven
- Denken dat alles hun schuld is
- Niet meer goed kunnen opletten of meer moeite met huiswerk hebben
- Maagproblemen
- Gewichtsveranderingen

▪ **Agressief of terugtrekken?**

Depressie bij kinderen wordt niet alleen gekenmerkt door een sombere of sippe stemming. Dit zal zich in bepaalde mate eerder bij meisjes voordoen dan bij jongens. Het is namelijk zo dat een belangrijk kenmerk van depressie bij kinderen ook agressief gedrag inhoudt. Dit is niet zo bij volwassenen. Agressief gedrag komt het vaakst bij jongens voor en kan een teken zijn van depressie bij kinderen. Je kind weet dan namelijk niet hoe omgaan met bepaalde gevoelens of situaties en dan kan het zich agressief opstellen.

Meisjes zullen eerder kiezen voor geïnternaliseerd gedrag. Dit wil zeggen dat ze sterk in zichzelf zullen keren, niet veel meer praten en voornamelijk 'problemen' voor zichzelf zullen houden.

▪ **Spelen met een depressief kind?**

Het spel is voor kinderen een soort uitingsmiddel. Ze leren zo nieuwe dingen kennen, bepaalde gevoelens te verwerken en hun omgeving te structureren. Als je kind depressief is, weet het niet goed hoe het met bepaalde gevoelens om moet gaan en hoe dit gevoel aan te pakken. Omdat het dan in de knoop ligt met zichzelf, zullen vele kinderen met depressie ook niet meer spelen. Ze sluiten zich af en hebben geen zin meer om te verkennen. Soms kan dit ook te maken hebben met het gevoel dat ze niet meer veilig zichzelf en hun omgeving kunnen verkennen. Sommige kinderen voelen zich namelijk schuldig of hebben een zeer laag zelfbeeld, waardoor ze vaak niet meer zullen spelen.

Het stoppen met spelen is in veel gevallen een eerste indicatie van depressie bij kinderen. Natuurlijk als je kind al in de puberteit zit, zal je kind automatisch niet of niet vaak meer spelen. Dit geldt alleen voor bepaalde leeftijden. Je kan in spel dus veel eigenschappen van kinderen terugvinden, ook depressieve symptomen.