



Door dik en  
dun

# idee inspiratie

voor bestuur en leiding in KLJ

## Een steekje los? Doorbreek het taboe!

### +12-inspiratie

Mind the Mind is een internationale groep psychologiestudenten die het taboe rond mentale stoornissen wil wegnemen. Ze maakten dit spel om te praten over stoornissen waar iedereen wel eens mee in aanraking komt. De afwisseling tussen actieve spelletjes en nabesprekingen zorgt voor een namiddag vol plezier.

Pag. 2

## Over de streep Leer elkaar eens écht kennen...

### Inspiratie voor alle leeftijden

Met 'Over de streep' kan je jouw leden een beter zicht doen krijgen op wie de anderen zijn. Vragen die anders niet gesteld worden, komen naar boven en leden zien dat zij in veel gevallen niet de enige zijn die met bepaalde gevoelens of gedragingen worstelen.

Pag. 6

## Tover eens een gezellig lokaal uit je hoed

### Creatief

Rond een jaarthema kan je heel wat doen: een spel in het jaarthema, een vorming volgen, een ledenwervingsactie en ga zo maar door. Maar heb je er ooit al aan gedacht om je KLJ-lokaal helemaal jaarthema-proof te maken? Wij geven je alvast vijf toffe ideeën.

Pag. 10

► **Plaats**

In en rond het lokaal

► **Soort activiteit**

Teambuilding

► **Duur**

2 tot 3 uur

► **Doel**

De leden maken kennis met het 'anders zijn' en ontwikkelen begrip voor verschillende mentale stoornissen

► **Aantal begeleiders**

Minimaal 2

► **Aantal deelnemers**

Minimaal 10

► **Materiaal**

Spelbord met enkele cirkels in verschillende kleuren en enkele witte cirkels • verf • spons • stoelen of kussens • 'Ik heb nog nooit'-vragen





Gemma CORRELL

Mind the Mind is een internationale groep psychologie-studenten die het taboe rond mentale stoornissen wil wegnemen. Ze maakten dit spel om te praten over verschillende stoornissen waar iedereen wel eens mee in aanraking komt. Een goede afwisseling tussen actieve spelletjes en nabesprekingen zorgt voor een namiddag vol plezier.

# Een steekje los?

## Doorbreek het taboe!

### Spelvoorbereiding

#### Spelbord

Maak een groot spelbord met daarop cirkels in verschillende kleuren. Schilder evenveel cirkels als het aantal spelletjes dat jullie 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.

#### Rollen

Tijdens elk spel kruipt er iemand van de leiding in de rol van iemand met een psychische problematiek. Het is dan ook belangrijk dat de leid(st)ers die zo'n rol op zich nemen zich op voorhand even verdiepen in de rol. Wat doet, zegt en denkt

'Tist Autist', 'Lief Actief' en 'Messi Depressie'?

Opgelet: de rollen worden telkens heel erg uitvergroot en stereotiep weergegeven. Door dit 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.

#### ► Tist Autist

Je speelt een persoon met autisme-spectrumstoornis. Let bij het inleven in je rol op volgende dingen:

- Maak geen oogcontact.
- Plaats je vooral niet in iemand anders. Empathisch vermogen heb je niet.



- • Neem alles letterlijk als een deelnemer iets opmerkt.
- Mompel en gedraag je introvert.
- Praat vooral tegen jezelf in plaats van tegen de groep.
- Maak weinig gebaren. Hou je armen gekruist.
- Je bent heel geïnteresseerd in één bepaald onderwerp, bijvoorbeeld: het telefoonboek, alle songs van The Beatles, de voetballers van de Engelse 3de klasse...
- Praat met een monotoon stemgeluid of een vreemd accent.

### ► Lief Actief

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 stilzitten.

### ► Messi Depressi

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 je leden vragen wat er scheelt, begin je te huilen.

### 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.

### Spelverloop

#### Spelletjes

##### ► Opwarming 'Ik heb nog nooit'

Zet een aantal stoelen in een cirkel, met het zitvlak naar buiten en met één stoel minder dan het aantal deelnemers. Laat je leden op de tonen van de muziek rond de stoelen lopen. Als de muziek stopt, moet iedereen zo snel mogelijk een stoel innemen.

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 zich 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 er één winnaar is. Doe nadien een korte nabespreking en vraag: 'Wat hebben jullie ervaren, als individu of als groep?' Zorg dat iedereen aan het woord kan komen.



► **Detective en moordenaar**

We spelen detective en moordenaar. Alle leden sluiten de ogen en doen alsof ze slapen. Een leider gaat rond en geeft tikken op de schouders. Één tik en je bent detective, twee tikken en je bent de moordenaar. Als je geen tik krijgt dan ben je een gewone burger. Daarna wordt iedereen wakker en loopt iedereen 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 als alle spelers dood zijn of als de moordenaar gevonden wordt. Vraag na het spel wat je leden al kennen over de stoornis die de leider nadoet. Herkennen ze het en wat denken ze dat de stoornis is?

► **Dooie vis**

Laat 'Lief Actief' het spel uitleggen. Iedereen zit, ligt of staat recht in een comfortabele houding, want je mag gedurende lange tijd niet bewegen. Één persoon is de tikker. Als deze 'dode vis' roept, mag niemand nog bewegen. Als de tikker iemand ziet bewegen, zegt hij z'n naam en dan is hij/zij de 'tikker'. Het spel begint opnieuw als de nieuwe tikker 'dode vis' roept. Vraag na het spel wat de leden al kennen van ADHD.

► **Estafette**

De groep wordt verdeeld in groepjes van vier. Je loopt een typische estafette, eventueel gecombineerd met hindernissen om het moeilijker en leuker te maken. Bespreek alweer na. Wat kennen je leden over de problematiek van de leider? Herkennen ze het en wat denken ze dat het is?

► **Teambuilding 'boot'**

Er is een overstroming geweest. De hulpverleners hebben een pakketje geneesmiddelen en dekens (een kleine doos) om naar de overkant te brengen en daar de slachtoffers van de overstromingsramp te helpen. Dat 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 vertrekt met het pakket vanaf een punt en probeert met behulp van de stoelen aan de overkant van het speelveld te geraken. Als team samenwerken is 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. Vraag tot slot nog een laatste keer wat de leden hebben opgemerkt aan de leiding met de stoornissen. Hebben tips uit vorige spelletjes gewerkt om beter met hen om te gaan?

**Conclusie**

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

**Speleinde**

Om af te sluiten spelen we een teambuildingsspel. Heel de groep (in geval van tien personen) moet zich zo opstellen dat er nog slechts vier voeten en twee handen de grond raken. In die houding moet je vijf tellen blijven staan. Andere lichaamsdelen mogen ook de grond niet raken, je mag geen voorwerpen of steunpunten (muur, boom...) gebruiken, enkel jullie lichaam.

Hieronder vind je het aantal voeten en handen die je mag gebruiken, afhankelijk van het aantal personen dat de groep telt:

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

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

➡ **Mind the Mind**

Internationale groep psychologie-studenten

 [www.klj.be/klj-voor-iedereen](http://www.klj.be/klj-voor-iedereen)

► **Plaats**

In en rond het lokaal

► **Soort activiteit**

Teambuilding

► **Duur**

Ongeveer 2 uur

► **Doel**

Op de goede manier gespeeld, creëert deze activiteit een samen-horigheidsgevoel, maar ook respect en inzicht in de ander en in zichzelf

► **Aantal begeleiders**

Minimaal 2

► **Aantal deelnemers**

Minimaal 10

► **Materiaal**

Vragenlijst aangepast aan de leeftijdsgroep •  
tape of krijt om 'de streep' visueel te maken •  
pennen • A4-papier •  
plakband





Met 'Over de streep' kan je jouw leden een beter zicht doen krijgen op wie de anderen zijn. Vragen die anders niet gesteld worden, komen naar boven en leden zien dat zij in veel gevallen niet de enige zijn die met bepaalde gevoelens of gedragingen worstelen.

# Over de streep

## Leer elkaar eens écht kennen...

### Spelvoorbereiding

#### **Speelveld**

Zet alle tafels en stoelen aan de kant zodat er voldoende loopruimte ontstaat. Zet vervolgens met tape of met krijt een lijn op de grond. 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. Als je je langs anderen moet worstelen om over de streep te geraken, vergroot dit de drempel.

#### **Speluitleg**

De leden en leiding staan allemaal aan dezelfde kant op ongeveer een meter afstand van de lijn. Één leider stelt enkele vragen. Als de gestelde vraag op één van de deelnemende leden of leiding van toepassing is,

loopt hij of zij over de streep. De anderen tonen dat ze respect hebben voor de personen die over de streep gaan. Dat doen ze bijvoorbeeld door een duim of een hand in de lucht te steken. Daarna gaat iedereen weer aan dezelfde kant bij elkaar staan en volgt een nieuwe vraag.

#### **Afspraken**

Maak enkele afspraken met elkaar die ervoor zorgen dat het spel vlot en aangenaam verloopt voor iedereen. Zo mag er bijvoorbeeld niet gepraat worden tijdens de vraag, volgt iedereen zijn of haar eigen gevoel bij het beantwoorden van de vragen, lacht niemand iemand anders uit, als iemand niet wil antwoorden is dat oké en alles wat tijdens dit spel gebeurt, blijft ook onder de deelnemers.



→ **Spelverloop**

**Emotionele veiligheid**

Dit spel komt alleen tot zijn recht als de leiding een sfeer van emotionele veiligheid kan creëren onder de leden. De leiding neemt een open houding aan en neemt 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 de werkvorm 'Over de streep' 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 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 jou van toepassing, maar voel je je er niet goed bij om dit te uiten in de groep, dan blijf je ook gewoon staan.

**De vragen**

De vragen gaan over persoonlijke bevindingen, ervaringen, uitdagingen en de verbinding met anderen. Door het grote aantal vragen is het handig om vooraf wat vragen die zeker gesteld moeten worden aan te vinken. Elke vraag begint met: 'Loop over de streep als...' Begin met minder persoonlijke vragen zodat de groep gewoon raakt aan het principe. Later kan je meer persoonlijke vragen stellen, maar wissel nog steeds af met luchtigere vragen.

**Speleinde**

Aan het eind van 'Over de streep' kan je alle deelnemers een compliment voor elkaar laten schrijven. Deel

pennen uit en plak op ieders rug een A4-papier. Iedereen mag nu rondwandelen en willekeurig complimentjes schrijven. Pas aan het einde van het spel kan je zien wat de anderen op jouw rug geschreven hebben. Uit ervaring blijkt dat deze papieren nog lang bijgehouden worden.

**Nabespreking**

Voorzie voldoende tijd voor een nabespreking. Ook als er niet heel erg persoonlijke vragen gesteld worden kan dit spel een grote impact hebben op de groep. Sommige leden willen misschien hun hart luchten. Wees je daar als leiding bewust van en zorg voor tijd en ruimte om het hierover te hebben. Opgelet: het is niet de bedoeling dat er dan over specifieke stellingen en wie er wel of niet over de streep stapte gesproken wordt, maar wel over de ervaring van het spel.

Enkele vragen die je in de nabespreking kunt gebruiken zijn:

- Wat is je opgevallen?
- Waar ben je verbaasd over?
- Hoe voelt het als je tot de minderheid behoort?
- Wil je er nog iets meer over vertellen?

↔ **Leen Van Eetvelde**  
Pedagogisch medewerker



**i** Op [noknok.be](http://noknok.be) vind je een overzicht van (groeps)spelen en activiteiten rond psychisch welzijn op maat van jeugdbewegingen.

▶ **DE KEURMEESTER**  
**Renaat Van de Walle**  
**KLJ Adegem**



**Renaat, wat vonden de leden van de activiteit?**

'De leden vonden het fijn om te zien dat ze niet de enigen zijn met problemen. Ze konden steun vinden bij leden waar ze anders nooit contact mee hebben en zagen in dat de leiding altijd voor hen klaar staat.'

**Zou je het spel nog eens spelen?**

'Dit is geen spel om jaarlijks te spelen. Het volstaat om dit spel als lid één keer mee te maken.'

**Heb je nog tips?**

'Speel dit spel niet met te jonge kinderen en zorg ervoor dat alle leiding meespeelt. Spreek op voorhand ook met heel de groep af dat er niet gelachen of gereageerd mag worden uit respect voor elkaar en voorzie voldoende tijd voor een nabespreking, want het kan bij leden wel wat gevoelens naar boven brengen.'

Renaat



## Vragen voor –9

Loop over de streep...

- Als je thuis de jongste bent.
- Als blauw je lievelingskleur is.
- Als je broers en zussen hebt in de KLJ.
- Als je een instrument bespeelt.
- Als je slaapt met het licht aan.
- Als je per ongeluk wel eens een scheetje liet dat anderen konden horen.
- Als je nog 2 oma's en 2 opa's hebt.
- Als je gisteren niet goed kon slapen.
- Als je alle namen van de –9 kent.
- Als je het leuk vindt om nieuwe kinderen te leren kennen.
- Als je het spannend vindt om nieuwe vrienden te maken.
- Als je iemand kent die wel eens gepest wordt.
- Als je last van heimwee hebt tijdens een weekend of kamp.

## Vragen voor –12

Loop over de streep...

- Als je in een voetbalploeg zit.
- Als je wel eens gelogen hebt tegen de leiding.
- Als je op dit moment verliefd bent.
- Als je wel eens bang bent in het donker.
- Als je tevreden bent met jezelf.
- Als je iemand kent waarvan de ouders zijn gescheiden.
- Als je je wel eens alleen voelt in de KLJ.
- Als je winnen belangrijk vindt.
- Als je wel eens uitgelachen wordt.
- Als je je wel eens ziek hebt gemeld, terwijl dit niet was.
- Als je regelmatig vals speelt bij spelletjes.

- Als je gepest wordt of bent geweest.
- Als je zelf wel eens iemand gepest hebt.

## Vragen voor +12

Loop over de streep ...

- Als je een beugel hebt gehad.
- Als je wel eens verliefd bent geweest.
- Als je je op school wel eens alleen voelt.
- Als je wel eens spijsbelt.
- Als je je onzeker voelt.
- Als je wel eens iets gestolen hebt in een winkel.
- Als je regelmatig huilt om een film.
- Als je wel eens vervelende sms'jes krijgt van iemand.
- 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 24 uur zonder je smartphone kan.

## Vragen voor +16

Loop over de streep...

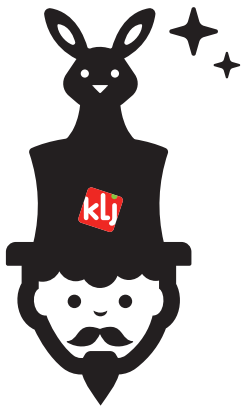
- Als je wel eens enorm om jezelf hebt gelachen.
- Als je wel eens hebt gevochten.
- Als je heel trots bent op iets van jezelf.
- Als je je wel eens anders hebt voorgedaan dan wie je werkelijk bent.
- Als je wel eens twijfelt aan jezelf.
- Als je gevoelig bent voor de mening van anderen.

- Als je het moeilijk vindt om contact te maken met anderen.
- Als je iets goeds hebt gedaan voor iemand die je eigenlijk niet mocht.
- Als je tevreden bent met je uiterlijk.
- 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 het met vrienden zou delen als je het niet meer ziet zitten op school.
- Als je wel eens angstig wordt als je ziet wat er in de wereld gebeurt.

## Vragen voor +20

Loop over de streep als ...

- Als je wel eens jaloers bent.
- 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 iets op Facebook/Twitter hebt gedeeld waar je spijt van hebt.
- Als je al eens te maken kreeg met ongewenste intimiteiten.
- Als je je wel eens verstoopt voor de gevoelens die je hebt.
- Als je veel energie haalt uit je job.
- Als je niet weet wat je wilt in je leven.
- Als je in God gelooft.
- 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.



## Tover eens een gezellig lokaal uit je hoed

Rond een jaarthema kan je heel wat doen: een spel in het jaarthema, een vorming volgen, een ledenwervingsactie en ga zo maar door. Maar heb je er ooit al aan gedacht om je KLJ-lokaal helemaal jaarthemaproof te maken? Wij geven je alvast vijf toffe ideeën.



1.

### Binnenpost van en voor leden

Maak voor elk lid een envelop met zijn of haar naam op en hang deze op in je lokaal, bijvoorbeeld met wasknijpers aan een lange wasdraad. Laat je leden tijdens één van de eerste activiteiten hun eigen enveloppe personaliseren zodat het écht iets van hen wordt. Vervolgens kan je briefjes schrijven voor elkaar en creëer je een heus binnenpostsysteem waarmee KLJ'ers die lieve boodschappen naar elkaar kunnen sturen. Als leden het eens moeilijk hebben, kunnen ze dit ook anoniem kwijt. Je kan de envelopjes uiteraard ook betrekken in je ledenbindingsspel.



2.



### Een snoezelruimte, da's lekker chillen

Maak in je lokaal een hoekje waar iedereen kan gaan zitten als ze even tot rust willen komen. Voor jongere leden kan dat bijvoorbeeld een tipi zijn met wat kussens, dekentjes en boekjes in. Voor tieners en jongeren is dat een gezellige zithoek. Heb je een hoog lokaal, dan kan je net als KLJ Lier-Zuid een mezzanine bouwen met een gezellige zithoek. Of maak zelf een zithoek uit houten paletten, deze kan je zowel buiten als binnen zetten. Laat je leden hieraan meebouwen en het zal nóg meer in de smaak vallen. Zo wordt het KLJ-lokaal een échte thuis.

### 3.

#### Complimenten- momentjes, dat kost geen centjes

Maak verschillende briefjes met daarop complimentjes. Hang ze duidelijk zichtbaar op in het lokaal. Zo kunnen leden en leiding elkaar vaker een complimentje geven. Ga op Google of Pinterest op zoek naar 'broodbriefjes' of 'complimentenkaartjes'. Je vindt er heel wat inspiratie en leuke briefjes waar je gewoon nog enkele namen op moet invullen. Voorzie ook nog wat blanco briefjes waar leden een persoonlijk complimentje op kunnen schrijven. Dode momentjes voor een activiteit of tijdens de pauze krijgen zo meteen een positieve invulling!



### 4.



#### 'KLJ'ers in the spotlights' laat leden stralen

Zet elke week of maand een KLJ'er in de kijker. Dat kan iemand van de leden of van de leiding zijn. Zo bedank je hem of haar voor wat hij of zij betekent voor je KLJ en zet je zijn of haar talenten nog eens extra in de kijker. Je kan deze KLJ'er ook nog eens extra laten verwennen door de mede-KLJ'ers. Als de week of maand voorbij is, kan je al dat leuks meegeven aan de KLJ'er. Zo krijgt die een echte energieboost en gaat die als vanzelf stralen.



Door **KLJ** dik en dun

### 5.

#### There's no place like KLJ

Elke KLJ'er met een Instagram-account weet het: 'inspirational quotes' zijn trending. Hang ook in jouw lokaal een leuke 'inspirational quote' die duidelijk maakt waar jouw KLJ-afdeling voor staat en die bij iedereen een glimlach op het gezicht tovert. Er zijn tal van opties. Heb je een creatieve leid(st)er in je team? Laat hem of haar dan handletteren op een witte muur, een krijtbord of een blad papier dat je in een grote fotokader steekt. Handige Harry's kunnen dan weer een lightbox knutselen. Of je kan ook gewoon lettermagneten kopen en de quote op de frigo hangen.



Foto's © Shutterstock

◆ Leen Van Eetvelde  
Pedagogisch medewerker

**Je vindt meer inspiraties op [www.klj.be](http://www.klj.be)**