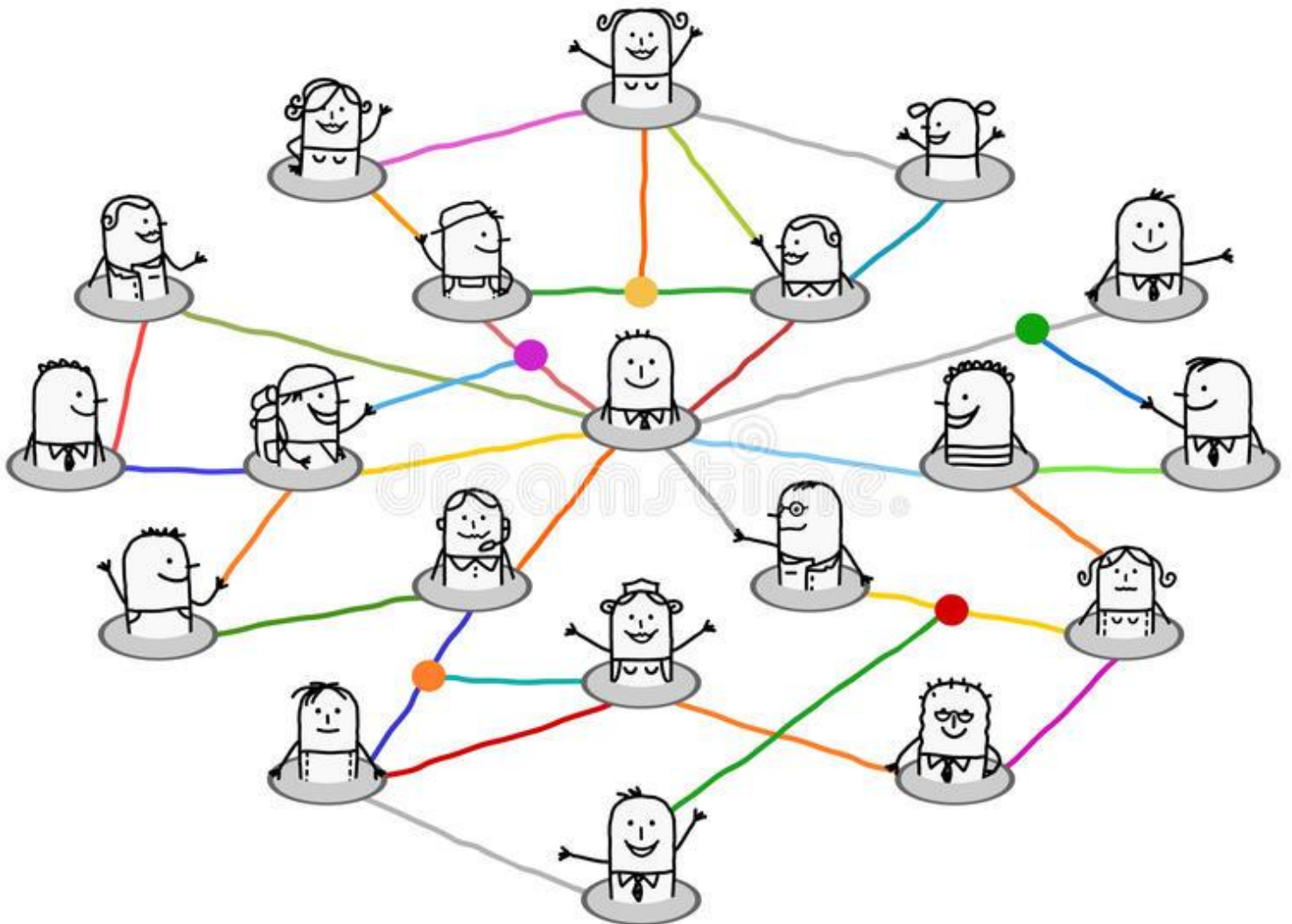


VEERKRACHT VERSTERKEN VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING



VRIENDSCHAP EN RELATIES

INHOUDSTAFEL

Inhoudstafel	2
Inleiding	3
Workshop 1	4
Kennismakingsronde	4
Inleiding	4
Kennismaking	4
PICKAVOLL	4
Afbeeldingen van soorten relaties	5
Inleiding	5
Soorten relaties	5
Relatiekaart	9
Uitleg relatiekaart	9
Nabespreking in groepje(s)	10
Hart geven	10
Workshop 2	11
Kennismakingsronde	11
Inleiding	11
Kennismaking	11
PICKAVOLL	11
Weekplanning	12
Inleiding	12
Dag per dag	12
Plaatsen beoordelen	13
Inleiding	13
Verschillende plaatsen	13
Nabespreking	18
Extra: lijst met plaatsen	18
Onbekenden aanspreken en leren kennen	18
Inleiding	18
Duo-opdracht 1	19
Nabespreking 1	19
Duo-opdracht 2	20
Extra: gesprekskaart	20
Nabespreking 2	20
Workshop 3	22
Kennismakingsronde	22
Inleiding	22
Kennismaking	22
PICKAVOLL	22
Situatie-spel	23
Inleiding	23
Situaties	23
Nabespreking	26
Balans van geven en nemen	26
Wat blijft privé?	28
Praktische zaken	31
Benodigheden	31
Tips voor vormingswerkers	31
Bronnenmateriaal	33

INLEIDING

Wij- Elisa Lefever, Laura Feys en Sam Blommaert- zijn drie studenten Sociaal Werk aan de Artevelde Hogeschool te Gent. Dit project is n.a.v. onze bachelorproef. Wij kozen voor het thema 'veerkracht versterken van mensen met een verstandelijke beperking' en werkten hiervoor samen met vzw Kompas.

Het doel van ons bachelorproject is de deelnemers van Kompas iets bijbrengen rond relaties en assertiviteit. Door middel van drie workshops hopen wij hen meer inzicht te bieden in deze thematieken. Mensen met een verstandelijke beperking vinden het bijvoorbeeld nog moeilijk om "nee" te zeggen. Hoe kunnen wij er als begeleiders dan voor zorgen dat ze zich meer assertief opstellen? Daarnaast willen we hen meer bijbrengen over de verschillende relaties tussen mensen. Ook hoe ze met iemand contact kunnen leggen, komt hierbij aan bod.

Workshop 1 focust voornamelijk op die verschillende soorten relaties. Welke relaties bestaan er? Welke relaties heb ik? Welke mensen staan dicht bij mij en welke wat verder? Die nabijheid van relaties bespreken we aan de hand van een relatiekaart. Bij workshop 2 ligt de nadruk op iemand leren kennen. "Waar kan je mensen leren kennen?" en "Hoe leg je contact?" zijn hierbij onze kapstukken. In de derde en tevens ook laatste workshop ligt de focus op assertiviteit. Het doel van deze workshop is leren "nee" zeggen, een goede balans leren kennen tussen 'geven' en 'nemen' alsook privacy binnen vriendschappen. Het draait dan vooral rond "Wat vind ik belangrijk binnen een vriendschap?" en "Welke informatie deel ik met vrienden en wat blijft privé?".

De bundel steunt op twee belangrijke zaken: enerzijds heel wat methodieken om mee aan de slag te gaan als begeleider en anderzijds een groot aanbod aan tips. Alle theorie en werkmateriaal werd geschreven op maat van mensen met een verstandelijke beperking. Twee zaken waar de begeleiders op moeten letten doorheen de drie workshops: laat de deelnemers voldoende aan het woord en creëer veiligheid. Als aan deze voorwaarden wordt voldaan, kan je heel boeiende en leerrijke gesprekken voeren.

We willen graag ook enkele bedankingen uitspreken. Bedankt Ann Ryckaert, onze docente en begeleidster doorheen dit bachelortraject. Zij verwees ons door naar relevante bronnen en volgde ons nauw op de voet. Ook bracht ze ons in contact met de mensen van Kompas, waarmee we samenwerkten. Hierbij willen we zeker Elisa Saman en Geertrui De Bruyne bedanken om ons van feedback te voorzien en ons te sturen in de goede richting. Alsook Nele Vandewiele van Kompas om ons te helpen met de laatste loodjes. Dankzij hen maakten we drie workshops op maat voor de doelgroep van vzw Kompas. Hilde Claerhout verdient zeker en vast ook een bedanking. Dit voor haar boeiende en zeer leerrijke interview. Zij heeft ons meer inzicht geboden in de doelgroep en het thema relaties. Als laatste willen we uiteraard ook elkaar bedanken voor de goede samenwerking.

December 2021

WORKSHOP 1

1) Kennismakingsronde: +/- 20 min

Inleiding

Start met een kennismaking en afspraken maken. Vertel wat je rol is en dat de info die ze hier vertellen vertrouwelijk is. Duidelijkheid en veiligheid creëren is heel belangrijk!

Kennismaking

Elk om beurt stelt iemand zich voor. De deelnemers vertellen hun naam, hun leeftijd, hoe oud en wat ze graag doen in het leven. Ook moeten ze iets interessant/grappig over zichzelf vertellen. bv. je lievelingseten, je favoriete reisbestemming, je lievelingskleur... Stel aan iedereen deze vragen zodat ze een richtlijn hebben en het voorstellen makkelijker gaat voor hen. Stel jezelf natuurlijk ook voor. Stel gerust wat bijvragen hierbij.

PICKAVOLL+ uitleg

Geef iedereen een letter van het woord PIKAVOL. Roep de persoon met de beginletter naar voor en bespreek de betekenis van de letter. Doe dit voor elke letter tot het woord gevormd is.

Privacy

“Alles wat in deze workshop wordt verteld, blijft ook in deze workshop! Het is heel belangrijk dat iedereen elkaar in vertrouwen neemt en dat we zeker niet gaan oordelen over elkaar. De dingen dat we hier horen gaan we niet tegen andere mensen zeggen en gaan ik/wij als begeleider(s) ook voor onszelf houden. Desnoods kan je wel wat informatie kwijt aan een vertrouwenspersoon.”

Ik

“Het is belangrijk dat mensen over zichzelf vertellen en niet het woord nemen voor anderen. We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, opvattingen... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.”

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.”

Kiezen

“Iedereen mag kiezen wat hij of zij vertelt, als je je niet goed voelt bij iets moet je dat zeker niet delen met de groep. Je mag voor jezelf beslissen wat je voor je houdt en wat niet.”

Actief

“Het zou leuk als iedereen vandaag actief meedoet! En als de ander iets zegt is het natuurlijk ook heel leuk voor die persoon als iedereen aandachtig luistert.”

Vriendschap

“Hier verklappen we nog niks over want dit zal besproken worden tijdens de workshop.”

Oriëntatie

“Iedereen is anders, heeft andere talenten, interesses en mensen om zich heen.”

Lachen

“Humor is zeer belangrijk dus er mag zeker en vast gelachen worden. Alleen uitlachen doen wij hier niet.”

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.”

2) Afbeeldingen van soorten relaties: +/- 1u

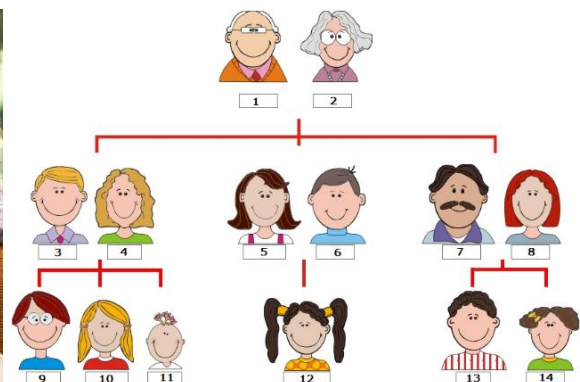
Inleiding

Nu gaan we het hebben over de verschillende soorten relaties. Jullie krijgen enkele foto's te zien en dan gaan we hierover samen in gesprek gaan. Jullie hebben ook post-its gekregen. Bij elk thema mogen jullie de namen van mensen die rondom je staan (vanuit je eigen leven) op de post-its schrijven. Voor elke naam gebruik je één post-it. Dit mag je dan noteren voor jezelf en deze post-its gaan we dan later gebruiken bij het volgende spel. Iedereen mag kiezen of je zelf op de post-its schrijft of je daarbij hulp nodig hebt. Overleden mensen mag je zeker ook op de post-its zetten.

Tip: De vragen moeten niet allemaal gesteld worden maar zijn een richtlijn. Het is belangrijk om in te spelen op de deelnemers zelf.

Soorten relaties

Relatie met familie/ouders



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Wat zijn deze mensen van elkaar?
- Wat vind je leuk/niet leuk aan zulke bijeenkomsten?
- Hoe ziet jouw familie eruit?
 - Dit mag je op een post-it schrijven
- Kom je me met iedereen overeen?

- Hoe toon je aan mensen van je familie dat je ze graag ziet?

Familie zijn je (pleeg)ouders, stiefouders, broers, zussen, stiefbroers en zussen, nichtjes, neefjes, grootouders, tantes, nonkels.... Sommige mensen noemen hen de ankerfiguren in je leven.

Relatie met vrienden



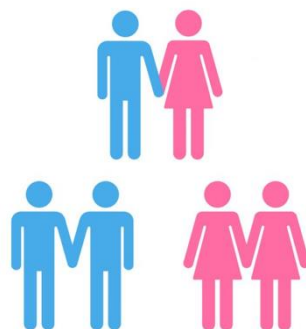
Mogelijke vragen:

- Wat zie je hier?
- Wat doen deze mensen?
- Wie zijn jullie vrienden of vriendinnen?
 - Deze mensen mag je op een post-it schrijven
- Wat doe je samen met deze vrienden?
- Kunnen een man en een vrouw met elkaar bevriend zijn met elkaar en geen liefdesrelatie hebben?
- Hoe tonen vrienden aan elkaar dat ze elkaar graag zien?
- Zijn alle vrienden even goede vrienden?
- Wat is vriendschap voor jullie?

Op het einde de antwoorden van de verschillende deelnemers kort samenvatten.

Een vriend(in) is iemand die jij goed kent en die jou goed kent. Het zijn personen die je zelf kiest, je kan er meerdere hebben. Vrienden maken plezier maar helpen en troosten elkaar ook. Vriendschap moet van 2 kanten komen.

Relatie met partner



Mogelijke vragen:

- Wat zie je hier?
- Wat doen deze mensen?
- Wat zijn deze mensen van elkaar?
- Heeft iemand van jullie zo een relatie met iemand?

- Deze persoon mag je op een post-it schrijven
- Bestaan er ook liefdesrelaties tussen 2 mannen en 2 vrouwen?
- Hoe tonen twee mensen die een liefdesrelatie hebben dat ze elkaar graag zien?
- Wat denken jullie dat het verschil is tussen liefde en vriendschap?

Op het einde de antwoorden van de deelnemers kort samenvatten.

Verskil tussen vriendschap en liefde: (kort aanhalen)

Een onderscheid is moeilijk te maken. Zowel bij vrienden als bij geliefden heb je een goed-gevoel. (ja-gevoel) tegenover de ander. Vrienden en geliefden willen de ander aanraken en dicht bij elkaar zijn. Maar bij een lief is het willen elkaar aanraken en dicht bij elkaar zijn nog groter dan bij een vriend. Je wil de persoon die je liefhebt, aanraken, zoenen, knuffelen, handjes vasthouden...

Relatie met begeleider, mensen die je helpen.



Mogelijke vragen:

- Wat doen deze mensen hier?

De man wordt geholpen door de vrouw, ieder van ons heeft soms hulp nodig van andere mensen. Sommige mensen die hulp geven worden daarvoor betaald.

- Welke mensen die je hulp geven worden daarvoor betaald?
 - Dit mag op een post-it schrijven
- Hoe toon je aan mensen die je helpen dat je hen graag mag?
- Hebben jullie een goede band met jullie begeleider?

Sommige dingen kan je alleen maar voor andere heb je hulp nodig. Mensen die je helpen zijn o.a. mensen die betaald worden om iets voor je te doen: je te begeleiden, te genezen, of om iets anders voor je te doen. (opvoeder, maatschappelijk werker, dokter, kapper, kinesitherapeut, chauffeur)

Werkrelatie: collega's, baas



Mogelijke vragen:

- Wat zie je hier?
- Waar zijn deze mensen nu?
- Wat zijn die mensen van elkaar?
- Heb jij veel werkmakers of collega's? (Deze personen mag je op een post-it schrijven.)
- Kom je goed overeen met je collega's op het werk?
- Hoe begroet je je collega's op het werk?

Collega's zijn personen die werken voor dezelfde baas. Een baas is iemand die bepaald wat je doet op je werk.

Kennissen



Mogelijke vragen:

- Wat zie je hier?
- Wat doen deze mensen?
- Wat zijn deze mensen van elkaar?
- Welke kennissen heb jij?
 - Dit mogen jullie noteren op een post-it

Kennissen zijn mensen waarvan je de naam kent, die je regelmatig tegenkomt maar waarmee je geen vriendschapsband hebt. Sommige kennissen zien we niet zoveel. Andere kennissen zien we heel vaak. Bijvoorbeeld mensen uit je gemeente (vaste bakker, kapper, slager...), mensen uit je straat (buren...), bewoners van de leefgroep, mensen van de hobbyclub enzovoort.

Onbekenden

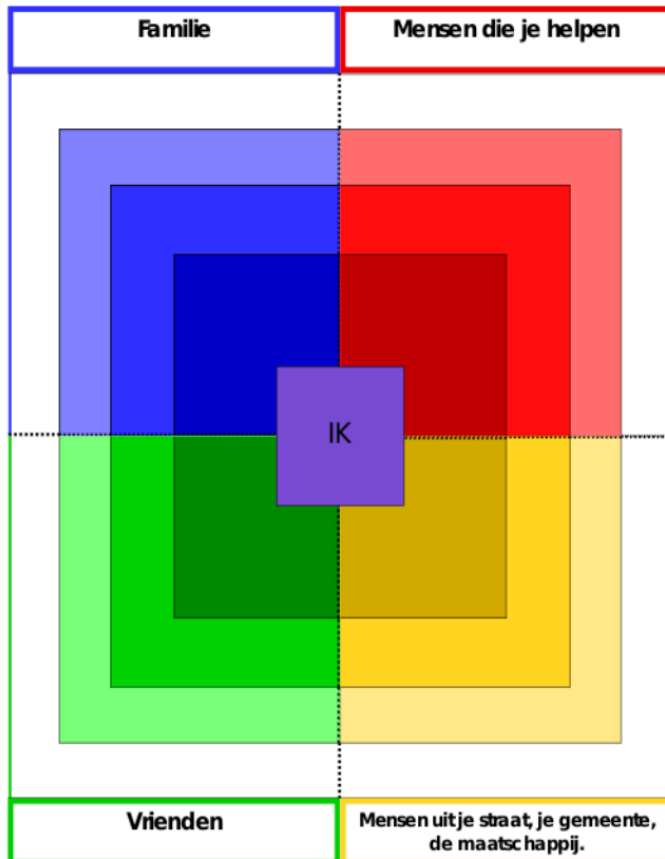


Mogelijke vragen:

- Wat zie je hier?
- Kennen deze mensen elkaar?

Leg dit uit aan de hand van publieke plaatsen. Als je wandelt, in een winkel bent, op een plein loopt, in een wachtrij staat... zijn er veel mensen rondom je. Wat is hun relatie tegenover je? Er is geen relatie want je kent ze niet. Dit noemen wij onbekenden. Mensen die elkaar niet kennen blijven meestal op enige afstand van elkaar. Wat kan je zeggen tegen een vreemde en wat niet? Je kan bijvoorbeeld de weg vragen, welke bus je moet nemen... maar het is niet de bedoeling dat je tegen een onbekende heel je leven gaan vertellen.

3) Relatiekaart: +/- 45 min.



Bron: Netwerkkaart

Uitleg relatiekaart

Jullie krijgen elk een relatiekaart. Zoals jullie zien is deze verdeeld in 4 kleuren. Jullie hebben namen geschreven op post-its. Dit zijn de mensen die rondom jou staan. Je zal die dan ook mogen plakken in het vierkant. Het blauwe gedeelte staat voor familie, het groene voor vrienden, het rode voor mensen die je helpen (je begeleider, opvoeder, maatschappelijk werker, dokter...) en het gele deel staat voor mensen uit je straat, je gemeente en de maatschappij. (Kennissen, burens, lokale bakker, slager...) Ook zien jullie dat de kaart verdeeld is in verschillende vierkanten. Het vierkant in het midden dat ben jij. Het vierkant daarrond daar kan je mensen klevens die het dichtste bij jou staan en het meest belangrijk zijn voor jou. In het vierkant daarrond kan je mensen klevens die iets verder van jou staan. En hoe verder ze staan van het vierkant in het midden, van jezelf, hoe minder belangrijk deze personen zijn in je leven. Later als je thuis bent kan je deze relatiekaart nog mooier maken door foto's op de post-its te plakken.

Nabespreking in groepje(s)

Zodra de relatiekaart is uitgelegd delen we de groep op in groepjes van 1,2 of 3 personen met elk een begeleider om het gesprek te leiden. De begeleiders helpen met de post-its te plakken op de netwerkaart. Een andere optie is ook dat de groep gewoon blijft zitten terwijl de begeleiders rondlopen om de deelnemers te helpen.

Mogelijke vragen:

- Wie staat het dichtste bij jou?
- Wie staat het meest ver van jou?
- Tevredenheid: Heb je genoeg mensen in je vierkant?
- Wie wil je meer zien? Met wie heb je minder contact dan je eigenlijk zou willen?
- Is de band die je hebt met je familie anders dan met andere mensen?

Laat de deelnemers vragen stellen over elkaars kaart.

Tips

Het is niet erg als iemand een bepaalde soort relatie niet heeft. Let wel op of deze persoon genoeg mensen heeft staan in zijn vierkant. Ook overleden mensen kunnen een plaats krijgen in het vierkant als de deelnemer dit wil.

Laat de deelnemers een foto van zichzelf meebrengen voor in het midden van de relatiekaart te plakken.

4) Hart geven: +/- 15 min.

Geef elke deelnemer een hart. Zij mogen dit hart geven aan iemand die ze graag hebben. Dit mag zeker iemand zijn buiten de vorming. De deelnemers mogen daar dingen op schrijven en tekenen. Ze schrijven sowieso de naam op aan wie ze dit hart willen geven. Hier is de bedoeling dat de deelnemers even creatief bezig zijn en de workshop wat laten bezinken door de 'theorie' te verwerken in deze opdracht.

Met deze werkvorm is het belangrijk dat je duidelijk maakt dat liefde niet altijd draait rond 'verliefdheid' of 'een koppel zijn'. Liefde kan ook liefde zijn voor je mama, papa, vriend(in), kat... Bijvoorbeeld: "Ik hou zeer veel van mijn mama, want zij betekent ontzettend veel voor mij". 'Graag zien' betekent dat je iemand graag ziet en dit kan ook bij vrienden, familie en andere belangrijke personen.

Tip: Geef als begeleider(s) iedereen ook een hart als bedanking. "Jullie krijgen nu ook elk een hart omdat we het echt superleuk vonden met jullie."

WORKSHOP 2

1) Kennismakingsronde: +/- 20 min

Inleiding

Start met een kennismaking en afspraken maken. Vertel wat je rol is en dat de info die ze hier vertellen vertrouwelijk is. Duidelijkheid en veiligheid creëren is heel belangrijk!

Kennismaking

Elk om beurt stelt iemand zich voor. De deelnemers vertellen hun naam, hun leeftijd, hoe oud en wat ze graag doen in het leven. Ook moeten ze iets interessant/grappig over zichzelf vertellen. bv. je lievelingseten, je favoriete reisbestemming, je lievelingskleur... Stel aan iedereen deze vragen zodat ze een richtlijn hebben en het voorstellen makkelijker gaat voor hen. Stel jezelf natuurlijk ook voor. Stel gerust wat bijvragen hierbij.

PICKAVOLL+ uitleg

Geef iedereen een letter van het woord PIKAVOL. Roep de persoon met de beginletter naar voor en bespreek de betekenis van de letter. Doe dit voor elke letter tot het woord gevormd is.

Privacy

“Alles wat in deze workshop wordt verteld, blijft ook in deze workshop! Het is heel belangrijk dat iedereen elkaar in vertrouwen neemt en dat we zeker niet gaan oordelen over elkaar. De dingen dat we hier horen gaan we niet tegen andere mensen zeggen en gaan ik/wij als begeleider(s) ook voor onszelf houden. Desnoods kan je wel wat informatie kwijt aan een vertrouwenspersoon.”

Ik

“Het is belangrijk dat mensen over zichzelf vertellen en niet het woord nemen voor anderen. We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, opvattingen... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.”

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.”

Kiezen

“Iedereen mag kiezen wat hij of zij vertelt, als je je niet goed voelt bij iets moet je dat zeker niet delen met de groep. Je mag voor jezelf beslissen wat je voor je houdt en wat niet.”

Actief

“Het zou leuk als iedereen vandaag actief meedoet! En als de ander iets zegt is het natuurlijk ook heel leuk voor die persoon als iedereen aandachtig luistert.”

Vriendschap

“Hier verklappen we nog niks over want dit zal besproken worden tijdens de workshop.”

Oriëntatie

“Iedereen is anders, heeft andere talenten, interesses en mensen om zich heen.”

Lachen

“Humor is zeer belangrijk dus er mag zeker en vast gelachen worden. Alleen uitlachen doen wij hier niet.”

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.”

2) Weekplanning: +/- 30 min

Inleiding

Alle deelnemers krijgen het sjabloon van een weekplanning (zie hieronder). De begeleiders printen deze weekplanningen op voorhand uit, indien mogelijk op A3-formaat. Per dag noteren of tekenen de deelnemers de plaatsen waar ze komen. De begeleiders overlopen in groep dag per dag en stellen per dag ook een aantal extra vragen. Het is handig als één begeleider het woord neemt en een extra begeleider rondloopt om te helpen bij het schrijven en/of tekenen.

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Dag per dag

Per dag worden de volgende vragen gesteld:

- Op welke plaatsen kom je die dag?
 - De deelnemers noteren of tekenen dan de plaats(en)
 - Tip: vzw Kompas is zeker ook een plaats
- Hoe ga je naar die plaats?
 - Sommigen komen door zich te verplaatsen ook op andere plaatsen waar ze in eerste instantie niet aan denken
 - Vb: Ik ga met de bus -> plaatsen = bushalte en bus
- Ben je daar lang/kort?
 - Deze vraag dienen de deelnemers enkel mondeling te beantwoorden
- Ga je er alleen naartoe? Zo nee, wie gaat er mee?
 - Deze vraag dienen de deelnemers enkel mondeling te beantwoorden
- Zijn er veel/weinig mensen daar?
 - Bij de drukke plaatsen kunnen ze eventueel een plusteken schrijven

- Op plaatsen waar er meestal weinig mensen zijn, kunnen ze dan een minteken schrijven
- Ken je daar nog mensen?
 - Deze vraag dienen de deelnemers enkel mondeling te beantwoorden

Dag per dag worden deze vragen dus overlopen.

3) Plaatsen beoordelen: +/- 40 min

Inleiding

De begeleiders projecteren foto's van verschillende (openbare) plaatsen. Wanneer er geen beamer ter beschikking is dan printen de begeleiders op voorhand de foto's uit. De foto's worden dan best geprint per 2 op een A4-blad. Per foto worden er enkele vragen gesteld aan de deelnemers. De deelnemers schrijven of tekenen de plaatsen waar ze zelf al geweest zijn. Ook bij deze werkvorm is het handig als één begeleider het woord neemt en een extra begeleider helpt bij het schrijven en/of tekenen. Per foto wordt er ook in groep besproken of het een goede plaats is om vrienden te maken. Hierbij krijgen de deelnemers voornamelijk het woord. Samen met hen wordt er gekeken naar de voor- en nadelen van die plaats om vrienden te maken. Als ze beslissen dat het een goede plaats is, duiden ze deze plaats aan met groen. Als ze beslissen dat het geen goede plaats is om vrienden te maken, dan duiden ze deze plaats aan met rood. De deelnemers kiezen zelf op welke manier ze dit aanduiden. Zo kunnen ze er bijvoorbeeld een kruisje bij tekenen in de juiste kleur, het woord onderstrepen of omcirkelen met de juiste kleur, de tekening omcirkelen met de juiste kleur...

Verschillende plaatsen

Bioscoop



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Bushalte



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar is deze persoon?
- Wat is hij aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Het internet



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Herken je alle logo's?
 - Zo nee, dan geeft de begeleider extra informatie over de verschillende logo's en vertelt kort wat de app inhoudt
- Gebruik je één van deze apps?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze app
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Een uitstapje



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Op het werk



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Het park



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Een café/restaurant



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Museum



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Vzw Kompas



Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Waar zijn deze mensen?
- Wat zijn ze aan het doen?
- Kom jij ook op deze plaats?
 - Zo ja, dan noteert of tekent de deelnemer deze plaats
- Is het een goede plaats om vrienden te maken?
 - Waarom wel/niet?
 - Hebben de mensen tijd op dat moment?
 - Kom je er mensen tegen die bij jou passen?
 - Dezelfde leeftijd ongeveer?
 - Dezelfde interesse(s)?

Nabespreking

Als alle foto's bekeken en besproken zijn én de deelnemers hebben de plaatsen met groen of rood beoordeeld, dan is het tijd voor de nabespreking. Tijdens deze nabespreking stellen de begeleiders enkele vragen. Deze vragen dienen om de deelnemers even te laten stil staan bij de plaatsen waar zij komen. Op welke plaatsen komen zij en is het een goede plaats om vrienden te kunnen maken? Dat kan iedere deelnemer bekijken aan de hand van zijn eigen notities en/of tekening.

Mogelijke vragen:

- Kom je op veel verschillende plaatsen?
- Heb je voldoende kansen om op goede plaatsen te komen?
 - Met "goede" plaatsen worden de plaatsen bedoeld die ze in het groen aanduiden
- Op welke andere plaatsen kun je ook nieuwe mensen leren kennen?
- Wat vinden jullie de beste plaats om iemand nieuw te leren kennen?

Extra: lijst met plaatsen

Goede plaatsen om vrienden te maken: groene kleur

- Internet: heel veel mensen op éézelfde plaats
- Uitstap: in een aangename sfeer iemand leren kennen met dezelfde interesse(s)
- Werk: gemakkelijk gespreksonderwerp en waarschijnlijk dezelfde interesse(s)
 - Tip: doe dit wel tijdens de pauze of wanneer je niet druk bezig bent (de baas zal niet content zijn als je de hele tijd aan het praten bent i.p.v. te werken)
- Park: mensen hebben hier meestal (veel) tijd voor een gesprek
- Café/restaurant: goede plaats om met iemand af te spreken
- Museum: gemakkelijk gespreksonderwerp en de mensen hebben hier meestal wel tijd voor een gesprek
- Vzw Kompas: toegankelijke plaats om nieuwe mensen te leren kennen

Minder goede plaatsen om vrienden te maken: rode kleur

- Bioscoop: je moet er stil zijn, waardoor met iemand praten moeilijk is
- Bushalte: makkelijk om iemand aan te spreken, maar houd er rekening mee dat de persoon elk moment op de bus kan stappen dus een lang gesprek is waarschijnlijk niet mogelijk
- Openbare toiletten: mensen zijn hier meestal niet erg op hun gemak
- Bij de dokter: geen aangename plek

4) Onbekenden aanspreken en leren kennen: +/- 50 min

Inleiding

Eerst stellen de begeleiders wat vragen in groep. Deze vragen polsen naar het gevoel dat de deelnemers hebben als ze alleen zijn op een plaats waar ze niemand kennen. Hebben ze dit al meegemaakt en welk gevoel hebben ze op dat moment?

Mogelijke vragen:

- Wie heeft al eens meegemaakt dat hij/zij ergens kwam waar hij/zij niemand kende?
- Hoe vond je dat?
- Wat voelde je toen. Hoe voelde je je op dat moment?
- Wat deed je toen je ergens kwam waar je niemand kende?
- Durf je iemand die je niet kent aanspreken?
 - Zo ja, wat deed/zei je toen?

- Zo neen, waarom niet?
- Ben je meer op je gemak bij mensen met een beperking?
 - Maakt dit verschil?
 - Waarom wel/niet?

Duo-opdracht 1

Nu gaan de deelnemers per twee in gesprek met elkaar. Ze proberen elkaar vragen te stellen om die persoon beter te leren kennen. De begeleiders geven op voorhand enkele vragen mee. Deze vragen worden best op voorhand geprint op papier zodat de deelnemers deze tijdens het gesprek kunnen bijhebben als steuntje. De deelnemers mogen hun gesprekspartner zelf kiezen, maar de begeleiders sturen wel wat. Het is immers niet de bedoeling dat de deelnemers hun beste vriend(in) kiezen als tegenspeler. Wanneer de deelnemers oneven zijn, kan één van de begeleiders een duo vormen met de deelnemer. Wanneer de deelnemer dit niet ziet zitten, wordt er één groepje van drie gevormd.

Mogelijke vragen:

- Hoe heet je?
- Hoe oud ben je?
- Waar woon je?
- Wat doe je graag in je vrije tijd?
- Op welke plaatsen kom je graag?
- Al op vakantie geweest?
 - Zo ja, naar waar?
 - Zo nee, naar waar zou je graag eens gaan?
- Wat eet je graag?
- Wat vind je leuk op Kompas?

Het is de bedoeling dat iedere deelnemer één keer de vragen stelt en één keer de vragen beantwoord. Wanneer dit gebeurd is verzinnen de duo's nog twee extra vragen. Ze verzinnen dus tezamen met hun gesprekspartner nog twee vragen die ze kunnen stellen aan iemand die ze willen leren kennen. Wanneer ze deze vragen verzonnen hebben, stellen ze die ook aan hun partner. Als iedereen ook deze vragen gesteld en beantwoord heeft, roepen de begeleiders de groep weer bijeen.

Nabespreking 1

Ieder duo stelt zijn twee extra vragen voor aan de andere deelnemers. De begeleiders zorgen voor structuur door de duo's aan te duiden die het woord mogen nemen. Hierna stellen de begeleiders nog wat vragen om te toetsen naar hoe zij de opdracht ervaarden.

Mogelijke vragen

- Welke vragen vonden jullie goed?
 - Waarom vond je die goed?
- Welke vragen vond je niet zo leuk om te beantwoorden?
 - Waarom?
- Wat had je nog graag willen weten over jouw tegenspeler?
- Wat kon je nog gevraagd hebben? Iemand een idee nog?

Duo-opdracht 2

De begeleiders delen nu de gesprekskaarten uit, die ze op voorhand hebben geprint. Hierop staan tips die de deelnemers eventueel kunnen gebruiken tijdens deze opdracht. Ze mogen deze gesprekskaarten achteraf zeker bijhouden. Er worden ondertussen nieuwe duo's gevormd. Ook deze keer kiezen de deelnemers niet voor hun beste (vriend)in. Wanneer de deelnemers nog steeds oneven zijn, kan één van de begeleiders een duo vormen met de deelnemer. Wanneer de deelnemer dit niet ziet zitten, wordt er weer één groepje van drie gevormd. Het is de bedoeling dat de deelnemers deze keer de vragen zelf bedenken. Uiteraard mogen ze gebruik maken van de vragen uit de vorige opdracht of van de gesprekskaart. Een klein verschil met de vorige opdracht: de deelnemers begroeten elkaar nu alvorens ze starten met het gesprek. Dit kan simpel door "goedemiddag" te zeggen of door bijvoorbeeld een hand te geven. Iedereen stelt weer één keer de vragen en beantwoordt ze ook één keer.

Extra: gesprekskaart

Tips om een gesprek te starten:

- Stel jezelf voor: "Ik ben ... , leuk je te ontmoeten."
- Zeg iets positiefs om de ander uit te nodigen met je te praten:
 - "Het eten in Villa Ooievaar al geproefd? Het is er echt lekker."
 - "Heel mooi schilderij hé?"
 - "Ik ben enorm fan van klassieke muziek. Welke muziek luister jij graag?"
 - "Gisteren nogmaals een James Bond film gezien. Blijven toch goede films he?"
 - Tip: een vraag lokt reactie uit
- Geef de ander een compliment
 - "Schattige hond heb je."
 - "Mooie rugzak."
 - Tip: vermijd uiterlijke kenmerken
- Zeg iets over de omgeving
 - "Het is de eerste keer dat ik hier kom. Zijn er gezellige cafeetjes in de buurt?"
 - "Ik hoopte op wat zon vandaag. Het is al een hele week slecht weer, jammer he?"

Let op:

- Forceer niet: niemand is perfect
- Geef aan dat je het lastig vindt om een gesprek te starten
- Geen enkel probleem om het gesprek te beëindigen
 - Als je geen antwoord krijgt
 - Als je zelf liever niet wilt antwoorden
 - Probeer wel mooi af te ronden door bijvoorbeeld "Ik moet helaas weg, dag!", te zeggen

Nabespreking 2

Er wordt teruggekeerd in groep voor een nabespreking. De begeleiders en de deelnemers geven feedback aan elkaar. Denk hierbij aan het belang van positieve feedback. Eerst komen de deelnemers zelf aan het woord.

Mogelijke vragen:

- Ging het zoals je wou?
- Wat ging er goed?
- Wat kon er misschien beter?

- Wat zou je anders gedaan hebben?
- Wat zou je niet gezegd hebben?

Daarna nemen de begeleiders het woord.

Mogelijke vragen:

- Hebben jullie jezelf voorgesteld?
- Heb je de naam van de ander gevraagd?
- Durfde je de persoon aankijken?
 - Voelde dit ongemakkelijk?
- Heb je vragen beantwoord die je liever niet wilde beantwoorden?
- Vonden jullie het moeilijk?
- Zou je het ook durven nu bij iemand die je helemaal niet kent?
- Op welke plaatsen zou je dit dan durven?

WORKSHOP 3

1) Kennismakingsronde: +/- 20 min

Inleiding

Start met een kennismaking en afspraken maken. Vertel wat je rol is en dat de info die ze hier vertellen vertrouwelijk is. Duidelijkheid en veiligheid creëren is heel belangrijk!

Kennismaking

Elk om beurt stelt iemand zich voor. De deelnemers vertellen hun naam, hun leeftijd, hoe oud en wat ze graag doen in het leven. Ook moeten ze iets interessant/grappig over zichzelf vertellen. bv. je lievelingseten, je favoriete reisbestemming, je lievelingskleur... Stel aan iedereen deze vragen zodat ze een richtlijn hebben en het voorstellen makkelijker gaat voor hen. Stel jezelf natuurlijk ook voor. Stel gerust wat bijvragen hierbij.

PICKAVOLL+ uitleg

Geef iedereen een letter van het woord PIKAVOL. Roep de persoon met de beginletter naar voor en bespreek de betekenis van de letter. Doe dit voor elke letter tot het woord gevormd is.

Privacy

“Alles wat in deze workshop wordt verteld, blijft ook in deze workshop! Het is heel belangrijk dat iedereen elkaar in vertrouwen neemt en dat we zeker niet gaan oordelen over elkaar. De dingen dat we hier horen gaan we niet tegen andere mensen zeggen en gaan ik/wij als begeleider(s) ook voor onszelf houden. Desnoods kan je wel wat informatie kwijt aan een vertrouwenspersoon.”

Ik

“Het is belangrijk dat mensen over zichzelf vertellen en niet het woord nemen voor anderen. We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, opvattingen... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.”

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.”

Kiezen

“Iedereen mag kiezen wat hij of zij vertelt, als je je niet goed voelt bij iets moet je dat zeker niet delen met de groep. Je mag voor jezelf beslissen wat je voor je houdt en wat niet.”

Actief

“Het zou leuk als iedereen vandaag actief meedoet! En als de ander iets zegt is het natuurlijk ook heel leuk voor die persoon als iedereen aandachtig luistert.”

Vriendschap

“Hier verklappen we nog niks over want dit zal besproken worden tijdens de workshop.”

Oriëntatie

“Iedereen is anders, heeft andere talenten, interesses en mensen om zich heen.”

Lachen

“Humor is zeer belangrijk dus er mag zeker en vast gelachen worden. Alleen uitlachen doen wij hier niet.”

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.”

2) Situatie-spel +/- 40 min

Inleiding

Kies één situatie die je graag zou willen uitvoeren. Het is niet de bedoeling dat ze alle drie worden uitgevoerd. Het doel is dat de deelnemers leren nee zeggen. De begeleiders moeten beide scenario's uitvoeren. Na het eerste scenario vragen ze aan de deelnemers wat ze hebben gezien (zie onder). Schrijf de antwoorden van de doelgroep op een bord zodat iedereen ze kan zien of projecteer ze. Speel de situatie nog eens voor op de 'goede' manier (scenario 2), met de opmerkingen van de doelgroep. Geef daarna de deelnemers elk een blad met het stukje dialoog uitgeschreven. Laat de deelnemers de situatie (scenario 2) opnieuw spelen. Als de deelnemer niet kan lezen wordt de deelnemer geholpen door de begeleider. De deelnemer mag het dialogje aflezen tijdens de uitvoering. Laat de deelnemer de hoofdrol spelen. Breng attributen, verkleedkleden mee om de situatie zo levendig mogelijk te maken. (Een pruik, een das, een bril, ketting...) Als begeleider kies je een andere naam om de situatie te spelen. De situaties worden extreem uitgetrokken zodat het meer impact geeft op de deelnemers en het duidelijker is.

Situaties

Situatie 1: Er belt iemand bij je aan en je doet open. Zij vraagt of zij melk van je mag lenen. Je hebt alleen nog een restje melk in huis en je hebt er vanavond zelf nog nodig. Wat doe je?

- Scenario 1: Je geeft jouw melk aan haar.
- Scenario 2: Je geeft je melk niet want op dat moment moet je even aan jezelf denken.

Situatie 2: Als jij iemand bent die graag naar iedereen luistert is het ook zeer belangrijk dat je af en toe tijd neemt voor jezelf. Als jij veel moet luisteren naar iemand kan dat op een bepaald moment ook zwaar worden voor jou. Dus het is belangrijk om aan te geven wanneer het even te veel wordt.

- Scenario 1: Er komen verschillende mensen naar een jou met al hun verhalen. Jij luistert naar iedereen en op het einde van de dag ben jij moe en beseft jij dat je zelf niet veel hebt kunnen praten.
- Scenario 2: Wanneer je beseft dat jij graag eens met iemand over jouw gevoel praat, ga jij op zoek naar een vriend met wie je dat kan doen. OF Wanneer iemand naar jou toe komt om over zijn gevoelens te praten kan je zeggen: “Ik zou heel graag luisteren naar jouw verhaal, ik ben benieuwd maar nu heb ik niet zoveel tijd, of ben ik wat moe, of moet ik ergens naar toe...”

Situatie 3: Ze vragen aan jou of jij wat taken voor hen kan doen maar je hebt dan geen tijd meer voor je eigen taken.

- Scenario 1: Er komen verschillende mensen naar jou om te vragen of jij iets voor hen kan doen. Jij doet dat allemaal. Maar daarvoor heb je geen tijd meer voor je eigen taken. Door al die taken heb jij geen boodschappen kunnen doen.
 - Voorbeelden taken:
 - Ramen wassen voor iemand anders
 - Huisdier buiten laten voor iemand anders
 - Boodschappen doen voor iemand anders
 - Naar de slager gaan voor iemand anders
 - Vloer dweilen voor iemand anders
- Scenario 2: Wanneer er iemand naar jou komt met de vraag of jij iets voor hem zou kunnen doen, zeg jij: “Ik zou dat heel graag willen doen voor jou, maar ik moet zelf eerst boodschappen gaan doen anders geraak ik niet meer in de winkel.”

Situatie 1: Situatiespel

Scenario 1

- Verteller: Persoon 1 belt aan bij de hoofdrolspeler
- Persoon 1: “Hallo, zou ik jouw melk mogen gebruiken? Ik heb zin in cornflakes en eet dit het liefste met melk. Mijn melk is sinds gisteren al op.”
- Hoofdrolspeler: “Ik heb nog maar een klein restje melk over en zou deze zelf willen gebruiken vanavond.”
- Persoon 1: “Zou ik jouw melk toch mogen gebruiken? Ik heb maar een restje nodig hoor.”
- Hoofdrolspeler: “Oké dan, neem maar mee.”
- Verteller: De hoofdrolspeler heeft nu geen melk meer en geraakt niet meer naar de winkel.

Scenario 2

- Verteller: Persoon 1 belt aan bij de hoofdrolspeler
- Persoon 1: “Hallo, zou ik jouw melk mogen gebruiken? Ik heb zin in cornflakes en eet dit het liefste met melk. Mijn melk is sinds gisteren al op.”
- Hoofdrolspeler: “Ik heb nog maar een klein restje melk over en zou deze zelf willen gebruiken vanavond.”
- Persoon 1: “Zou ik jouw melk toch mogen gebruiken? Ik heb maar een restje nodig hoor.”
- Hoofdrolspeler: “Liever niet. Ik kan niet meer naar de winkel en heb mijn melk vanavond zelf nodig. Kan je het aan iemand anders vragen?”
- Persoon 1: “Oké geen probleem. Ik kon het maar vragen.”
- Verteller: De hoofdrolspeler kan deze avond zelf de melk gebruiken. Morgen gaat hij/zij naar de winkel om nieuwe melk.

Situatie 2: Situatiespel

Scenario 1

- Hoofdrolspeler: "Iemand heeft vandaag iets tegen mij gezegd wat ik niet zo leuk vond."
- Persoon 1: "Gisteren zei er ook iemand iets tegen mij wat ik niet zo leuk vond."
- Verteller: Persoon 1 wil niet luisteren naar de hoofdrolspeler zijn/haar verhaal en begint direct over zichzelf.
- Persoon 1: Dus ik stond in de keuken en ik liep per ongelijk tegen iemand aan en die zei tegen mij: "Kun je eens uitkijken waar je loopt."...
- *Eén uur later*
- Verteller: Persoon 1 is al heel lang aan het praten en de hoofdrolspeler krijgt er geen woord tussen. Na het gesprek is alleen persoon 1 aan het woord geweest. De hoofdrolspeler heeft niet over zijn eigen gevoelens kunnen praten.

Scenario 2: optie 1

- Hoofdrolspeler: "Iemand heeft vandaag iets tegen mij gezegd wat ik niet zo leuk vond."
- Persoon 1: "Gisteren zei er iemand ook iets tegen mij wat ik niet zo leuk vond."
- Verteller: Persoon 1 wil niet luisteren naar de hoofdrolspeler zijn/haar verhaal en begint direct over zichzelf.
- Hoofdrolspeler: "Ik wil heel graag luisteren naar jouw verhaal maar mag ik even eerst mijn verhaal vertellen?"
- Persoon 1: "Tuurlijk, vertel maar."

Scenario 2: optie 2

- Hoofdrolspeler: "Gisteren heeft er iemand iets tegen mij gezegd wat ik niet zo leuk vond."
- Persoon 1: "Ik wil heel graag luisteren naar jouw verhaal maar momenteel heb ik geen tijd."
- Hoofdrolspeler: "Ok, ik kom wel een andere keer terug."
- Persoon 1: "Ok, tot dan!"

Situatie 3: Situatiespel

Scenario 1

- Persoon 1: "Hey, ik heb een vraagje zou je even op mijn hond kunnen passen?"
- Hoofdrolspeler: "Maar natuurlijk, wat een leuke hond!"
- Verteller: "Persoon 1 komt terug om de hond en bedankt jou. Net als je wil vertrekken om boodschappen te doen klopt er weer iemand op de deur."
- Persoon 2: "Hallo, sorry dat ik stoor. Zou je mij kunnen helpen met deze taak op te lossen? Het lukt mij niet. "
- Hoofdrolspeler: "Ik ging eigenlijk juist vertrekken maar ik zal je helpen."
- Verteller: "Uren gaan voorbij en de taak is eindelijk gemaakt. Persoon 2 bedankt jou. Maar nu is het 7uur 's avonds en de winkels zijn toe."

Scenario 2

- Persoon 1: "Hey, ik heb een vraagje zou je mijn even op mijn hond kunnen passen?"
- Hoofdrolspeler: "Graag, maar ik moet nog naar de winkel dus dat zal niet lukken."
- Verteller: "Net als je wil vertrekken om boodschappen te doen klopt er weer iemand op de deur."
- Persoon 2: "Hallo, sorry dat ik stoor. Zou je mij kunnen helpen met deze taak op te lossen? Het lukt mij niet."
- Hoofdrolspeler: "Sorry ik heb nu geen tijd. Ik ging juist om boodschappen gaan. (Kan ik je straks helpen?)

Nabespreking

Mogelijke vragen:

- Wat hebben jullie gezien? Wat is er gebeurd?
- Wat loopt er mis?
- Wat kon er anders/beter?
- Wat zou je zeggen in de plaats?
- Hebben jullie al zo'n situaties meegemaakt waarbij je "ja" zei, maar beter "nee" had gezegd?

"Iemand anders helpen is heel lief en behulpzaam maar we moeten oppassen dat we niet alles gaan doen wat andere mensen vragen. Je moet ook aan jezelf denken. Je kan die persoon bijvoorbeeld ook op een ander moment helpen. Of misschien kan de persoon het wel alleen of zijn er andere mensen dan jou die ook hem of haar kunnen helpen. Wie de persoon is en wat je band is met die persoon zal ook meespelen."

3) Balans van geven en nemen +/- 25 min

Doel: balans van geven en nemen duidelijk maken in vriendschap: naar elkaar luisteren, niet alles voor elkaar doen, voorwerpen geven...

Liefst de weegschaal afprinten of projecteren zodat het duidelijk is voor de deelnemers!

Maak het letterlijk met knikkers als spelvorm. Maak de link met het evenwicht, de balans in vriendschap. Iedereen krijgt 3 knikkers, de begeleiders vragen aan een deelnemer om 2 knikkers te nemen van zijn/haar buur. Dan heeft die persoon 5 knikkers en de andere maar 1. Dat is niet eerlijk. Bij vriendschap is het belangrijk dat er een evenwicht is. "Hoe voelt dat nu dat jij maar één knikker hebt en jouw buur vijf knikkers heeft?"

"In een vriendschap is het belangrijk dat er een goed evenwicht is tussen geven en nemen dat wil zeggen dat iedereen even veel voor elkaar moet doen in een vriendschap. Leg uit met voorbeelden! Bijvoorbeeld: Wanneer de ene vriend heel de tijd praat en de andere vriend niet aan het woord laat of wanneer de ene vriend veel taakjes doet voor de andere vriend, maar niet omgekeerd..."



"Wat vinden jullie allemaal belangrijk in vriendschap?"

- Luisteren
- Lachen
- Vertrouwen!

Wordt verder aangevuld door de deelnemers: samen brainstormen

"Wat kan absoluut niet in een vriendschap?"

- Dingen doorzeggen
- Vertrouwen schenden
- Over iemand roddelen
- Elkaar pijn doen

Ook dit wordt verder aangevuld door de deelnemers: samen brainstormen

"Wat doe je als er geen balans is?"

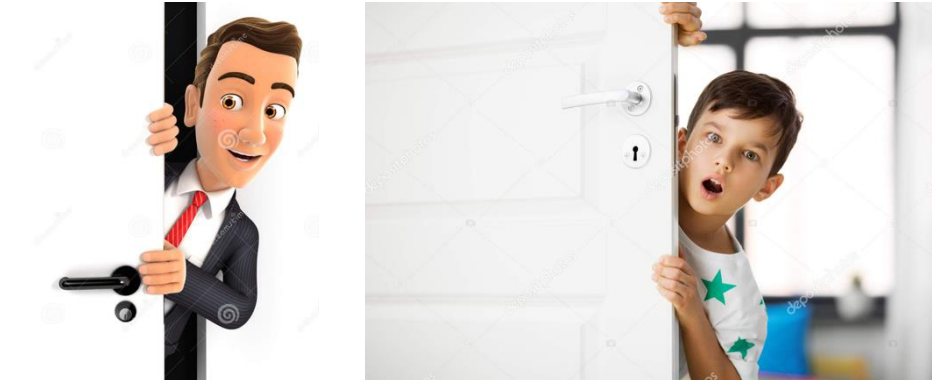
- Praat erover!

Ook dit wordt verder aangevuld door de deelnemers: samen brainstormen

4) Wat blijft privé? +/- 45 min

Toon volgende foto's en video's om een bepaalde situatie te schetsen. Ga in gesprek met de deelnemers. Wat kan wel en wat niet? Probeer op die manier de norm duidelijk te maken. Belangrijk is dat de deelnemers zich hiervan bewust worden, kunnen opkomen voor zichzelf en zichzelf kunnen beschermen.

Iemand komt ongevraagd de kamer binnen



Norm: Kloppen voor je binnenkomt.

Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Hebben jullie dit al eens meegemaakt?
- Wat heb je toen gedaan/gezegd?
- Hoe reageer je het beste?

Iemand geeft een onvriendelijke opmerking



Norm: Vriendelijk en respectvol zijn tegenover elkaar.

Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Hebben jullie dit al eens meegemaakt?
- Wat heb je toen gedaan?
- Hoe reageer je het beste?

Op welke manier kan je reageren?

- Negeren
- Reageren met de ik-boodschap:
 - Ik vind dit geen leuke opmerking.
 - Ik voel mij gekwetst.
 - Dat vond ik niet leuk.
 - Wat jij nu zegt vind ik niet oké.

Wat doe je beter niet?

- Reageren met de jij-boodschap:
 - Jij bent gemeen.
- Iets gemeens terugzeggen

“Wanneer iemand vaak gemene opmerkingen maakt tegenover jou zeg je dit best tegen je vertrouwenspersoon.”

Iemand steekt je voor in een wachtende rij

Toon enkele fragmenten vanuit het volgende filmpje:

https://youtu.be/MVAklK_oksY

(00:36 – 00:42) + (1:17 – 1:27)

Norm: Wacht je beurt af in de rij. Steek niemand voorbij.

Mogelijke vragen:

- Wat zien jullie?
- Vinden jullie het oké wat hij doet?
- Hoe zouden jullie reageren in die situatie?
- Hebben jullie dit al eens meegemaakt?
- Wat deed je toen?

Iemand wil iets van jou te weten komen



Norm: Persoonlijke, gevoelige informatie deel je niet met vreemden.

Mogelijke vragen:

- Wat als een vreemde je adres of telefoonnummer zou vragen?
- Hoe reageer je?
- Wat deel je beter niet met vreemden?

Iemand gebruikt iets van jou zonder het te vragen



Norm: Je vraagt het altijd wanneer je spullen van een ander wil gebruiken.

Mogelijke vragen:

- Wat zie je?
- Hoe zou je reageren moest iemand iets lenen van jou zonder het te vragen?
- Wat zijn goede afspraken die je kan maken wanneer je iets gebruikt van iemand anders?
 - Wanneer wil je het terug?
 - In welke staat wil je het terug?
- Wat leen je beter niet uit?
 - Kostbare zaken: geld
 - Zaken die niet van jou zijn, dingen die ze zelf hebt geleend van een ander

“Leen enkel zaken uit waarbij je de persoon vertrouwt. Je moet niet alles geven aan anderen!”

PRAKTISCHE ZAKEN

1) Benodigheden

Workshop 1

Nodig:

- Afbeeldingen uitgeprint + korte uitleg (per deelnemer)
- Letters uitgeprint op A4-formaat
- Balpennen, stiften en kleurpotloden
- Harten uitgeprint (per deelnemer + als bedanking)
- Stoelen en tafels
- Netwerkkarten uitgeprint (per deelnemer)
- Post-its
- Koffie voor tijdens de pauze

Workshop 2

Nodig:

- Weekplanning uitgeprint op A3-formaat (per deelnemer)
- Balpennen, stiften en kleurpotloden
- Blanco papieren
- Afbeeldingen uitgeprint OF beamer
- Stoelen en tafels
- Gesprekskaart uitgeprint (per deelnemer)
- Koffie voor tijdens de pauze

Workshop 3

Nodig:

- Rollenspelen uitgeprint (per deelnemer)
- Beamer
- Knikkers (3 knikkers per deelnemer)

2) Tips voor vormingwerkers

Tips vorming:

- Laat de vorming geven door een externe vormingswerker. Voorafgaand contact is aan te raden
- Er mag zeker een bekend gezicht bij de workshop aanwezig zijn. Dat creëert een veilig klimaat voor de deelnemers

Tips houding vormingswerker :

- Omgaan met vertrouwelijke informatie: de inhoud is privé! Aan het begin van de vorming maken we afspraken in verband met privacy. Maar de deelnemers mogen wel praten met een vertrouwenspersoon over de cursus

- Het niet gebruiken van voorkennis. Op voorhand mogen we geen informatie over de deelnemers verkrijgen van collega's
 - Als het belangrijke informatie is, is het natuurlijk beter van wel
 - De deelnemers bepalen zelf wat ze vertellen en wat niet
- Het omgaan met eigen grenzen: doorheen je opvoeding en ervaringen heb je een eigen kijk en grenzen ontwikkeld. Het kan zijn dat de deelnemers ook persoonlijke vragen aan jou gaat stellen. Het is aan jou om daar wel of niet op in te gaan
- De eigen waarden en normen van de vormingswerker versus die van de deelnemers en van de voorziening: de normen die in een voorziening gelden, kun je ook inbrengen in de groep. Belangrijk is uitdrukkelijk te stellen dat dit niet dé norm is en dat deze norm niet van jezelf komt! Het uitgangspunt is dat regels moeten aangepast zijn aan mensen en niet omgekeerd
- Rekening houden met de gevoeligheid van het thema
- Niet iedereen heeft zijn beide ouders nog / staat nog met hen in (rechtstreeks) contact + sommigen willen wel een relatie aangaan, maar dit lukt niet altijd
- Pauze en koffie is belangrijk
- Niet te theoretisch, maar het luchtig houden: interactief werken werkt het beste bij de doelgroep
- Indien te veel afwijking naar het thema 'seksualiteit' of indien interesse
- Informeren bij Kompas: steeds in communicatie staan met hen
- Eventuele vragen van deelnemers noteren om er later op terug te komen (jij als begeleider kan er op terug komen maar je kan de vraag ook doorverwijzen naar andere begeleiders)
- Als je als begeleider voelt dat dat er iets is met die persoon, mag je dat zeker bevragen. (Maar dat moet niet per sé in groep)

Tips vaardigheden vormingswerkers:

- Leren werken met een groep
 - Geen lesgeven! Laat de deelnemers veel aan het woord
 - Misschien niet te veel 'pluimpjes' geven: kan betuttelend overkomen
 - Men mag weigeren om op een antwoord te geven op een vraag
 - Niet iedereen is hetero!
 - Humor kan ook belangrijk zijn!
 - Vermijd lange zinnen
 - Herhaling is belangrijk
 - Vraag geregeld of ze de opdracht hebben begrepen, grijp in als je merkt dat ze iets verkeerd begrepen hebben door het op een andere manier uit te leggen
 - Kunnen kaderen is belangrijk
 - De verwachtingen van de deelnemers aftoetsen: polsen naar wat zij belangrijk vinden
 - Een situatie beschrijven i.p.v. een rollenspel
 - Hen niet laten inleven in een ander
 - Vanuit zichzelf als persoon
 - Expliciete vragen voorbereiden en ook meegeven op papier
 - Belang van positieve feedback
- Woordmisbruik vermijden. Het gaat om assertiviteit: balans, leren nee zeggen, ...
 - Praten met mensen met een verstandelijke beperking
 - De kans op stoornissen en misverstanden is groot. Belangrijk: heel goed luisteren en echt willen begrijpen wat hij of zij voelt + een ECHT gesprek aangaan
 - Goede vragen leren stellen
 - Niet zelf een antwoord geven!
 - Als het antwoord nog niet komt moet je als begeleider niet onmiddellijk de vraag op een andere manier gaan formuleren anders leidt dat tot verwarring. Een deelvraag kan helpen. Deel de vraag in verschillende delen
 - Vermijden

- Gesloten vragen
- Vragen waar je het antwoord al op weet
- Vragen die te gemakkelijk zijn
- Geen begin van een antwoord geven
- Geen veronderstelling
- Goede vragen
 - Mening van de groepsleden
 - Beroep doen op de aanwezige kennis (“Wat zie je hier?”)
 - Polsen naar de gevoelens
 - Ervaringen
 - Niet te veel doorvragen

3) Bronnenmateriaal

Interessante bronnen om eens te bekijken

- Het vormingsaanbod van Aditi vzw
 - Advies, informatie en ondersteuning voor mensen met een beperking
 - Geven heel wat (betalende) vormingen: groot aanbod
 - Sterk praktijk- en cliëntgericht
- Educatieve bundel van vzw Mentor: mooie opsomming van *do's* en *don'ts* in de omgang met personen met een beperking, duidelijk gestructureerd o.b.v. de verschillende soorten beperkingen (<https://www.vzwmentor.be/struikelblok2013/Educatieve%20bundel%20Omgaan%20met%20sept%202013.pdf>)
- Werkboek van ‘Seks@relaties.kom!': bevat heel wat interessante werkvormen en methodieken om tijdens vormingen gebruik van te maken. De 2 boeken van ‘Seks@relaties.kom!' horen hierbij en raden we zeker ook aan. Deel 1 kan gebruikt worden om verdere thema's rond seksualiteit te behandelen. Deel 2 is meer gericht op vriendschap en relaties. (Conix, G., Claerhout, H., & Ryckaert, A. (2005). *Seks@relaties.kom!: Werkboek voor mensen met een verstandelijke beperking: Deel 1 Seksualiteit*. Berchem: EPO Conix, G., Claerhout, H., & Van Hoey, T. (2008). *Seks@relaties.kom!: Werkboek voor mensen met een verstandelijke beperking: Deel 2: Relaties*. Berchem: EPO.)
- Ga zeker eens een kijkje nemen in de bib van Sensoa (President Building / Vijfde Verdieping F, Franklin Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen)
- Ga zeker eens kijkje nemen in de bib van Konekt (Lijnmolenstraat 153, 9040 Gent)
- [Lief, Lijf en Leven \(lieflijfjenleven.nl\)](http://Lief,Lijf en Leven (lieflijfjenleven.nl)): verschillende video's rond vriendschap, relaties, je eigen lijf, seks... (betalend)
- Van Doorn, P., & Janssen, A. (2008). *Praten over seks: methode voor het ondersteunen van mensen met een verstandelijke beperking bij hun seksuele ontwikkeling: werkmap*. Garant. Dit is een werkmap gemaakt op maat van de doelgroep. Je kan als begeleider samen aan de slag gaan. De thema's worden op een laagdrempelige manier en stap per stap aangekaart. Interessant voor toekomstige vormingen!