

OVER DE STREEP

Geluksmaker - goed omringd zijn

JA | NEE

OPZET	Met de geluksmaker 'over de streep' leren deelnemers elkaar kennen door ervaringen en gevoelens met elkaar te delen. Ze ondervinden dat ze misschien niet zo alleen zijn als ze denken met wat hen soms onzeker of triestig maakt. Ze voelen zich verbonden met elkaar en worden aangemoedigd om begrip te tonen voor elkaar. Deze methodiek is een 'lichtversie' van het gelijknamige programma.
DOEL	Deelnemers: <ul style="list-style-type: none">· ervaren verbondenheid met elkaar;· normaliseren dat iedereen het wel eens moeilijk heeft;· delen ervaringen, gevoelens, ... met elkaar.
THEMA	Steun vinden bij anderen
DUUR	15 – 30 min
AARD	Uitwisseln doen en ervaren
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: <ul style="list-style-type: none">· <u>Over de streep – stellingen voor begeleider</u> (1x op A4) Voorzie een plek met voldoende ruimte.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Plan de geluksmaker bij voorkeur na de geluksbabbel over 'goed omringd zijn'.

Goed omringd zijn gaat over verbondenheid ervaren met anderen. Veel mensen schamen zich omdat ze het al eens moeilijk hebben. Ze voelen zich misschien wat raar of onzeker omdat ze niet altijd gelukkig of blij zijn. Maar eigenlijk horen die moeilijke momenten bij het leven en ervaart iedereen al eens, in meer of mindere mate, een niet zo fijne periode.

Het zijn net die dingen die ons onzeker maken, die we gênant vinden of waar we het moeilijk mee hebben die ons mens maken. En daarin lijken we meer op elkaar dan we zouden denken. In deze oefening doorbreken we het taboe en kijken de deelnemers naar wat ze gemeenschappelijk hebben.



STAPPENPLAN

1

Schep een luchtje

Ga met de groep naar buiten. Voor deze oefening zijn een nieuwe omgeving en een fris hoofd aangewezen. Maak op de grond drie parallelle lijnen. Laat ongeveer drie meter tussen elke lijn.



Tip: gebruik deze werkvorm niet als kennismakingsspel. Warm eerst op met een aantal andere oefeningen waardoor mensen in de groep elkaar al een beetje kennen en er onderling vertrouwen is. Herhaal ook de regels om veiligheid en vertrouwen in de groep te houden (zie handleiding).

Vraag de deelnemers om naast elkaar plaats te nemen achter de eerste lijn, met hun gezicht naar de andere twee lijnen.

2

Basisregels

Leg uit dat je een aantal stellingen gaat voorleggen. Als die op de deelnemers van toepassing zijn, mogen ze over de streep wandelen (naar de andere lijn toe). Geef aan dat dit gaat om een 'lichtversie' van het gelijknamige tv-programma waarvan ze misschien al eens hebben gehoord.

Tijdens deze methodiek is het van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd. Dit om te voorkomen dat de deelnemers die over de streep lopen het idee krijgen dat de anderen over hen praten.

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 iemand van toepassing, maar voelt die er zich niet goed bij om dit te uiten in de groep, dan blijft die gewoon staan.

3

Loop over de streep als ...

Leg enkele stellingen voor. Elke stelling begint met: "Loop over de streep als ...".



Tip: hou in het achterhoofd dat de stellingen als doel hebben om te verbinden. Zoek naar stellingen waarvan je verwacht dat deelnemers er eerlijk op durven antwoorden en dat ze hierdoor op zoek kunnen gaan naar raakvlakken. Gebruik ook voldoende luchtige stellingen ter afwisseling.

Ga na elke stelling in gesprek met de groep:

- *Wil iemand er meer over vertellen?*
- *Wil iemand aanvullen?*
- *Hoe is het om te zien dat er nog mensen over de streep gingen?*

4

Nabespreking

Eindig met een groepsgesprek over hoe de deelnemers het vonden om de oefening te doen.



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

