

Samen Fijn ★ ★ ★

Een fijne groep creëren doen we samen



“Als je iemand behandelt zoals hij is, zal hij blijven zoals hij is, maar als je hem behandelt alsof hij was wat hij zou moeten en kunnen zijn, zal hij worden wat hij zou moeten en kunnen zijn”.

-Johann Wolfgang von Goethe



Voorwoord

Voor je ligt een nieuwe leermodule voor de locatie Hestia. Het is een leermodule om samen met de groep te werken aan een positieve groepssfeer. Uit vooronderzoek is gebleken dat de ontwikkeling van meiden in gesloten leefgroepen wordt bevorderd wanneer ze elkaar ondersteunen. Evenzeer wordt hun ontwikkeling belemmerd wanneer ze elkaar pesten, er veel jaloezie is, er sprake is van dreigementen, intimidatie of als sommige meiden worden buitengesloten, dat wil zeggen wanneer er sprake is van relationele agressie. Ook buiten Hestia zullen de meiden omgaan met leeftijdsgenoten, waar relationele agressie voor kan komen. Dat maakt dat Hestia de plek is om te oefenen met positief gedrag in de omgang met andere jongeren.

De gehele leermodule heeft een oplossingsgericht karakter, omdat Horizon Jeugdzorg werkt met de oplossingsgerichte methode. Alle bijeenkomsten in deze leermodule zijn samengesteld door middel van het vooronderzoek, verschillende feedback rondes, observaties die zijn gedaan tijdens het uittesten en verder bestudeerde literatuur. Het vooronderzoek, uit 2015, is gedaan door een inmiddels afgestudeerd studente Sociaal Pedagogische Hulpverlening L. de Leeuw. De informatie die uit dit onderzoek naar voren is gekomen, vormde de basis voor het ontwikkelen van een aantal bijeenkomsten. De opdrachtgever gedurende dit ontwikkelonderzoek was Mw. J. Van den Berg (pedagogisch medewerker Hestia). Met behulp van verschillende feedback rondes zijn de bijeenkomsten steeds aangepast en bijgeschaafd. Daarnaast heeft Mw. I. Bramsen (Gz-psycholoog/Gedragswetenschapper Hestia) ook feedback gegeven. En heeft Mw. S. van der Woude (Gz-psycholoog/Orthopedagoog NVO/Gedragswetenschapper Hestia) op het einde nog een blik geworpen op de leermodule. De scriptie begeleider vanuit de opleiding was Mw. J. Sonderman (docent Hogeschool Leiden/lectoraat residentiële Jeugdzorg/gespecialiseerd in het meisjes- en leefklimaatonderzoek), ook haar feedback is verwerkt. Deze feedbackrondes zijn doorgegaan totdat de bijeenkomsten goed waren gekeurd. Hierna zijn er zes bijeenkomsten getest op de Hera groep. De observaties, feedback van pedagogisch medewerkers en deskundigen die daarna weer verkregen zijn na het uittesten, zijn verwerkt in deze leermodule. Aan de hand van deze nieuwe verkregen informatie is er literatuur bestudeerd en is ook deze doorgevoerd in deze leermodule.

Er zijn dus een tal aan verschillende bronnen gebruikt voor het maken van de bijeenkomsten. Sommige bijeenkomsten zijn gebaseerd op bijeenkomsten uit literatuur. Bij de bijeenkomsten waar hiervan gebruik is gemaakt, staat onderaan de bijeenkomst de bron beschreven. Alle bijeenkomsten zijn uiteraard aangepast voor de specifieke doelgroep van Hestia. Andere bijeenkomsten waar geen specifieke bron bij staat, zijn zelf bedacht, zijn gebaseerd op het vooronderzoek of gebaseerd op verkregen feedback. In de bijlage van deze leermodule zit een kort theoretisch kader. In dit theoretisch kader staat de theoretische onderbouwing van de keuzes die ik heb gemaakt in mijn leermodule. Hierin komen de onderwerpen relationele agressie, oplossingsgericht werken en groepsdynamica bij groepsvorming aan bod.

Deze leermodule is het product van het ontwikkelonderzoek. Een praktijkgericht ontwikkelonderzoek is pas compleet met een rapport. In het rapport staat beschreven hoe er tot het product is gekomen. Hierin wordt verantwoord hoe tot het product is gekomen met daarin: een programma van eisen voor een interventie gehaald uit het vooronderzoek, de methode van onderzoek, verschillende ontwikkelfasen van het product (met beschreven feedbackrondes, afwegingen en keuzes die zijn gemaakt), literatuur, conclusie, aanbevelingen en discussie. Het rapport beschrijft en verantwoordt het gehele proces naar het product toe. In het rapport staat dus ook een uitgebreide bronvermelding van alle boeken die zijn gebruikt.

In deze leermodule wordt het woord pedagogisch medewerker afgekort naar 'pm-er' of in het meervoud 'pm-ers'. Na dit voorwoord volgt een korte introductie die beschrijft hoe de

leermodule eruit ziet en hoe je ermee aan de slag kunt gaan. Het is daarom aan te bevelen eerst deze introductie goed te lezen, voordat je daadwerkelijk gaat starten met de bijeenkomsten. Hierna volgen de verschillende bijeenkomsten. In de bijlagen staan nog wat andere hulpmiddelen, namelijk: checklisten met belangrijke punten voor en na de bijeenkomsten, reflectief aan de slag gaan met de gewenste bejegening voor de pm-ers, een theoretisch kader, een lijst met inspiratievragen als bepaalde onderwerpen terug moeten komen in de huiskamervergadering en een bijlage met alle doelen van deze leermodule.

Ik hoop je met deze nieuwe leermodule voldoende handvatten te bieden om de groepssfeer positief te beïnvloeden op Hestia.

En wil ik Mw. J. van den Berg, Mw. I. Bramsen, Mw. S. van der Woude, Mw. J. Sonderman, de pm-ers van Hestia en de meiden van Hestia ontzettend bedanken voor alle inbreng en inzet die ik heb mogen ontvangen.

Evelien Bekker
studente Sociaal Pedagogische Hulpverlening, Hogeschool Leiden

13-04-2017

Inhoudsopgave

1. Introductie nieuwe leermodule	6
1.1 Wie	6
1.2 Wat	6
1.3 Wanneer.....	7
1.4 Waar	7
1.5 Hoe	7
1.6 Veiligheid	8
1.6.1 Graadmeter benodigde veiligheid	8
1.6.2 Sfeerbox	9
1.6.3 Regels afspreken voordat de leermodule start	9
1.6.4 Introduceren van iedere bijeenkomst	10
1.6.5 Checklist.....	10
1.7 Bejegening pm-ers	10
1.8 Het kiezen van een samenstelling aan bijeenkomsten	11

Thema 1: Elkaar beter leren kennen

Bijeenkomst 1: Kennismakingsweb en nicknamespel	16
Bijeenkomst 2: Laagdrempelig elkaar leren kennen	20
Bijeenkomst 3: Overeenkomsten: Wie lijkt op mij?.....	22
Bijeenkomst 4: Wat muziek met je kan doen.....	24
Bijeenkomst 5: Stel een vraag aan de ander	26
Bijeenkomst 6: Iets van jezelf laten zien	28
Bijeenkomst 7: Over de streep	29
Bijeenkomst 8: Ik wens voor jou.....	32

Thema 2: De kracht van de groep en het individu

Bijeenkomst 1: Complimenteren	37
Bijeenkomst 2: Samenwerken	38
Bijeenkomst 3: Hoe ga je met elkaar om?.....	40
Bijeenkomst 4: De Wondervraag: Hoe ziet een ideale groep er uit?	42
Bijeenkomst 5: Recept voor een fijne groep	44
Bijeenkomst 6: Ingrediënten groepssfeer een cijfer geven	46
Bijeenkomst 7: De Cirkeltechniek: Groepssfeer verbeteren door in te zoomen op kwaliteiten ...	49
Bijeenkomst 8: Kwaliteitsspel	52
Bijeenkomst 9: Kwaliteiten kwartet	55
Bijeenkomst 10: Wie vervult welke groepsrol?.....	58

Thema 3: Meiden komen op voor meiden

Bijeenkomst 1: Kom voor de ander op!	63
Bijeenkomst 2: Kom voor jezelf op!	66
Bijeenkomst 3: Wat is pesten?.....	69
Bijeenkomst 4: Film Mean Girls deel 1: groepsrollen	71
Bijeenkomst 5: Film Mean Girls deel 2: groepsrollen	74
Bijeenkomst 6: Film Mean Girls deel 3: groepsrollen	77
Bijeenkomst 7: Pest-Quiz.....	79
Bijeenkomst 8: Laagdrempelig het gesprek aan gaan over pesten: Gedicht 'Jij hoort erbij'	83
Bijeenkomst 9: Is roddelen wel of geen pesten?	85
Literatuurlijst.....	88

Bijlagen:

Bijlage I – Checklist	90
Bijlage II – Bejegening pedagogisch medewerkers reflecteren	92
Bijlage III – Theoretisch Kader	97
Bijlage IV – Inspiratie vragen voor de huiskamervergadering	104
Bijlage V – Doelen en subdoelen van de bijeenkomsten.....	106

1. Introductie nieuwe leermodule

Als pm-er mag je zelf een bijeenkomst uitkiezen. Jij weet immers het beste wat er op dat moment speelt in de groep en waar aandacht aan besteed moet worden. De samenstellingen van de groepen op Hestia kunnen regelmatig veranderen. Als een groep verandert, verandert ook meteen de groepsdynamica en daarmee de groepssfeer. Waar is behoefte aan en met welke bijeenkomst kan de groepssfeer nu verbeteren? Je schat ook in hoe de veiligheid in de groep is. Veiligheid is één van de belangrijkste elementen voor een fijne groepssfeer. Een bijeenkomst kiezen kan ook in samenwerking met de meiden, wat sterk aan te raden valt. Vraag welke bijeenkomst zij graag zouden willen doen.

1.1 Wie

De bijeenkomsten zullen door pm-ers, met een HBO achtergrond, worden gegeven. Het liefst door twee pm-ers samen.

Ook wordt er aangeraden een 'hoofdpm-er' aan te wijzen, eventueel een pma-er. Deze 'hoofdpm-er' kent de volledige leermodule, weet welke verschillende bijeenkomsten er zijn en wat de bijeenkomsten inhouden. Als het nodig is kan diegene een beslissing maken in het kiezen van een bijeenkomst als pm-ers er niet uitkomen.

1.2 Wat

De bijeenkomsten zijn verdeeld in drie thema's:

- Thema 1: Elkaar beter leren kennen:
Zoals de naam het al zegt zitten er in het eerste thema bijeenkomsten met opdrachten om de meiden elkaar beter te laten leren kennen. Een groepssfeer kan verbeteren als je elkaar beter kent.
- Thema 2: De kracht van de groep en het individu:
In het tweede thema zitten bijeenkomsten waarin wordt onderzocht wat er al goed gaat op de groep en wat er minder goed gaat op de groep. Dit wordt in kaart gebracht en daarnaast wordt er gekeken hoe de groepssfeer verbeterd kan worden.
- Thema 3: Meiden komen op voor meiden:
In het laatste thema zitten bijeenkomsten met theorie over relationele agressie, de theorie is interactief gemaakt. De focus ligt hierbij weer niet op het probleem, maar op wat de meiden al wel kunnen. De titels van de bijeenkomsten geven weer waar de bijeenkomst over zal gaan.

Bijeenkomst:	Thema 1 Elkaar beter leren kennen:	Thema 2 De kracht van de groep en het individu:	Thema 3 Meiden komen op voor meiden:
1	Kennismakingsweb en nicknamespel	Complimenteren	Kom voor de ander op!
2	Laagdrempelig elkaar leren kennen	Samenwerken	Kom voor jezelf op!
3	Overeenkomsten: Wie lijkt op mij?	Hoe ga je met elkaar om?	Wat is pesten?
4	Wat muziek met je kan doen	De Wondervraag: Hoe ziet een ideale groep er uit?	Film Mean Girls deel 1: groepsrollen
5	Stel een vraag aan de ander	Recept voor een fijne groep	Film Mean Girls deel 2: groepsrollen
6	Iets van jezelf laten zien	Elementen groepssfeer een cijfer geven	Film Mean Girls deel 3: groepsrollen
7	Over de streep	De Cirkeltechniek: Groepssfeer verbeteren door in te zoomen op kwaliteiten	Pest-Quiz

8	Ik wens voor jou...	Kwaliteitsspel	Laagdrempelig het gesprek aan gaan over pesten: Gedicht 'Jij hoort erbij'
9	-	Kwaliteiten kwartet	Is roddelen wel of geen pesten?
10	-	Wie vervult welke groepsrol?	-

1.3 Wanneer

De hieronder staande dagen zijn een voorbeeld. Tijdens het uittesten van de leermodule waren dit de dagen dat de bijeenkomsten plaatsvonden. Uiteraard kan de dagindeling van andere groepen anders zijn.

Maandag: 14:00-14:30	- De berichten uit de sfeerbox lezen. (Uitleg over de sfeerbox staat beschreven op de volgende bladzijde.) - In de overdracht beslissen welke bijeenkomst gegeven zal worden.
Maandag: 14:00-14:30 en/of 18:15-18:45	- Bijeenkomst kort voorbereiden voor diezelfde avond.
Maandag: 19:00/19:15-20:00	- Een bijeenkomst geven.
Donderdag: 19:00-20:00	- Eventueel in huiskamervergadering afgelopen bijeenkomst nabespreken.

1.4 Waar

De bijeenkomsten worden in de woonkamer gegeven.

1.5 Hoe

Elke bijeenkomst zal tussen de 45 en 60 minuten duren. De benodigdheden voor de bijeenkomst staan aan het begin van elke bijeenkomst aangegeven. Let op!: Het kan zijn dat de meiden van te voren iets moeten voorbereiden voor een bijeenkomst. Dit staat, als het van toepassing is, aangegeven bovenaan in de tabel van de bijeenkomst.

Je dient samen met collega's een samenstelling aan bijeenkomsten te kiezen. De bijeenkomsten hebben als doel om de groepssfeer positiever te maken. Met welke samenstelling aan bijeenkomsten kan dit bereikt worden met deze groep? Deze vraag kun je jezelf stellen om erachter te komen welke bijeenkomsten je kiest. Ga in gesprek met collega's om te beslissen welke bijeenkomst als eerst kan worden gegeven. En maak eventueel een samenstelling aan bijeenkomsten die erop volgen. Dit is helemaal aan jou met je collega's. Vergeet vooral niet de bijeenkomsten ook te kiezen samen met de meiden. Zij kunnen immers aangeven waar ze behoefte aan hebben. Denk aan elkaar beter leren kennen, hoe actief de groepssfeer te verbeteren of pesten bespreekbaar te maken. Elke bijeenkomst is net wat anders. Voor welke bijeenkomst gekozen wordt ligt dus aan de volgende punten:

- De groepssfeer
- De veiligheid in de groep
- De mate waarin er gepest wordt
- De samenstelling van de groep (met nieuwkomers)
- De behoefte van de meiden
- De behoefte van de pm-ers

Het is handig om ruim van tevoren de samenstelling van de bijeenkomsten te bedenken voordat de nieuwe leermodule (voor het eerst) wordt ingezet. Dan is het ook aan te raden om de bijeenkomst, die dezelfde maandagavond, wordt gegeven voor te bespreken in de overdracht. Dan is er tijd, kan er besproken worden hoe het in de groep gaat en wat er nodig is in de groep. Er zijn 5 a 10 minuten nodig om de bijeenkomst door te lezen en voor te bereiden. Dit kan in de overdracht of voordat de leermodule gegeven wordt. Als er behoefte is om na te bespreken wat er in de afgelopen maandagavond is besproken, kan dit eventueel in de huiskamervergadering met de meiden besproken worden. Ter inspiratie zitten er vragen voor de huiskamervergadering in de bijlage.

De samenstelling van bijeenkomsten die je hebt gekozen met collega's is een voorlopige planning aan bijeenkomsten. Er zijn een aantal bijeenkomsten uitgetest. Tijdens dit uittesten werkte het goed om na elke bijeenkomst die gegeven was, na te gaan welke bijeenkomst de daaropvolgende zou kunnen zijn. Een bijeenkomst kan anders uitpakken dan verwacht. Aan de hand van hoe de bijeenkomst ging, kan er eigenlijk pas echt goed een volgende bijeenkomst worden gekozen. Bespreek je observaties en bedenkingen met jouw collega's na elke bijeenkomst. Daarnaast heeft het gewerkt om op een intuïtieve manier aan de slag te gaan tijdens de bijeenkomst zelf. Houdt dus niet al te strak vast aan het schema van de bijeenkomst. Het is belangrijker signalen van de meiden op te pikken en hier goed op in te spelen. Na de bijeenkomst bespreek je met je collega's hoe het ging.

In het laatste kopje van deze introductie staat een voorbeeld samenstelling van bijeenkomsten. Zodat je een beeld hebt hoe je eventueel zou kunnen beginnen en verder kunt gaan met de bijeenkomsten. Dit is een voorbeeld en geen verplichte samenstelling. Elke groep is immers anders!

1.6 Veiligheid

Veiligheid is een belangrijk element voor de groepssfeer. Als er een grote mate van veiligheid wordt ervaren door de meiden, zullen ze zich sneller openstellen. Op de verschillende groepen van Hestia verandert regelmatig de samenstelling van de groepen. Hierdoor verandert de groepsdynamica en daardoor kan ook de ervaren veiligheid veranderen. In het theoretisch kader staat een stuk geschreven over deze groepsdynamica, groepsvorming en het belang van elkaar beter leren kennen. In dit kopje staan een aantal handvatten om de veiligheid in de groep te waarborgen.

1.6.1 Graadmeter benodigde veiligheid

Bij elke bijeenkomst staat er aangegeven, aan de hand van sterren, hoe veel veiligheid er nodig is in de groep om deze bijeenkomst te kunnen geven. Er zijn drie mogelijkheden: één, twee en drie roze sterren. Het is niet de bedoeling dat deze sterren je tegenhouden om een bepaalde bijeenkomst niet te doen. Het is wel een indicatie om aan te geven hoe kwetsbaar een bijeenkomst kan zijn voor de meiden. Op deze manier kan er ook gekeken worden welke bijeenkomst er eerst kan worden gedaan. Stel dat de veiligheid in de groep laag is, is het goed om eerst te beginnen met een bijeenkomst met één roze ster. Als deze bijeenkomst goed is gegaan en er meer veiligheid verworven is, kan er door worden gegaan naar een bijeenkomst met twee of drie roze sterren. Hieronder staat beschreven waar de sterren voor staan:

	Tijdens deze bijeenkomst hoeven de meiden zich weinig kwetsbaar op te stellen. De veiligheid in de groep hoeft niet heel groot te zijn. Het is een laagdrempelige bijeenkomst.
	Tijdens deze bijeenkomst hoeven de meiden zich niet helemaal open te stellen, maar zullen er wel momenten in de

	bijeenkomst zijn waarin de meiden zich wel kwetsbaar op kunnen stellen.
	Tijdens deze bijeenkomst kunnen de meiden zich erg kwetsbaar opstellen. De veiligheid in de groep moet groot zijn om deze bijeenkomst te doen. Het is aan te raden deze bijeenkomst te doen als de meiden al wat langer met elkaar in de groep zitten.

1.6.2 Sfeerbox

De sfeerbox is een afgesloten box waar de meiden schriftelijk, anonieme berichten in kunnen achterlaten over de ervaren sfeer en veiligheid. De berichten zijn gericht aan de pm-ers. Je moet de box op een plek zetten waar de meiden met toestemming van de pm-ers bij kunnen, zodat voorkomen kan worden dat de berichten gelezen worden door diegenen voor wie deze niet bestemd zijn. Zowel plus- al minpunten mogen de meiden op de berichten schrijven. Het liefst eerst de complimenten en daarna de klachten, want aandacht geven aan wat goed gaat, daar moet je meer van doen.

Introduceer de sfeerbox aan het begin van de allereerste bijeenkomst. Als er nieuwe meiden in de groep komen, introduceer je de sfeerbox opnieuw. De meiden kunnen op elk moment van de week iets in de sfeerbox doen. Ze kunnen dan aankloppen bij de begeleiding om wat in de sfeerbox te doen. Elke maandag, bijvoorbeeld tijdens de overdracht, kan de box geleegd worden en de berichten worden gelezen. Dit kan mede bepalen welke bijeenkomst er wordt gekozen.

1.6.3 Regels afspreken voordat de leermodule start

Tijdens een bijeenkomst is er gelegenheid om gevoelige ervaringen met elkaar te delen, en zo ook steun van elkaar te krijgen. Dit zal alleen gebeuren als meiden onderling voldoende veiligheid ervaren. Om die veiligheid te waarborgen betekent het ook dat er regels nodig zijn om deze veiligheid te garanderen. Dit kan voor de eerste keer tegen de meiden verteld worden en met ze worden afgesproken. Voor de volgende keren kun je er een variatie op maken door bijvoorbeeld te vragen of de meiden nog weten welke regels er waren afgesproken.

Vertel bijvoorbeeld het volgende aan de meiden voor de eerste bijeenkomst:

Het is erg belangrijk dat er veiligheid binnen de groep is en dat iedereen zich vrij voelt om haar ervaringen te delen en haar mening te geven. We willen dat iedereen zich prettig genoeg voelt om iets persoonlijks te kunnen vertellen. Daarom willen we een paar afspraken met jullie maken. (Voor pm-ers: Leg deze afspraken uit en ga na of de groep deze begrijpt. Als er vragen zijn of weerstand, ga hier dan eerst op in, net zolang totdat het begrepen wordt):

- *Alles wat je vertelt, blijft binnen deze groep. Buiten deze groep wordt er niet gepraat over wat er persoonlijk door iedereen verteld is. Op deze manier is het makkelijker wat over jezelf te vertellen.*
- *We laten elkaar uitpraten en praten niet door elkaar heen.*
- *We luisteren naar elkaar.*
- *Iedereen laat elkaar in haar waarde.*
- *Je hebt respect voor de mening en gevoelens van de ander.*
- *Verschillen van mening mogen er zijn, want iedereen is anders.*
- *Op je beurt wachten.*
- *Spreek elkaar altijd rustig en met respect aan.*

1.6.4 Introduceren van iedere bijeenkomst

Wat belangrijk is voor de meiden, is om bij iedere bijeenkomst te vertellen waarom de bijeenkomst wordt gegeven. Bij de bijeenkomsten staat een korte inleiding waarin staat wat de bedoeling is van de bijeenkomst. Hierin staat niet iedere keer uitgelegd dat een serie aan bijeenkomsten ervoor kan zorgen dat de groeps sfeer verbetert. En ook dat een positieve sfeer er voor kan zorgen dat een meisje zich beter ontwikkelt. Daarom is het belangrijk dat je wat doet, als je merkt dat er weerstand is bij de meiden. De meiden kunnen afhaken en bijvoorbeeld uitspraken doen als: "Dit is nutteloos". Als een meisje dit doet, kan dat betekenen dat ze niet inziet wat het nut is van een bijeenkomst. Dan kan je er voor kiezen om uitleg te geven. Bijvoorbeeld vertellen dat meiden zich beter ontwikkelen in een behandeling als de groeps sfeer goed is waarin ze elkaar kunnen ondersteunen en vertrouwen in een groep. Dat je veilig voelen in een groep belangrijk is en dat pesten het herstel belemmert. Dit zijn redenen om te werken aan een positieve groeps sfeer. Dit kun je op een manier uitleggen zodat de meiden niet afschrikken, maar wel begrijpen waar ze mee bezig zijn. In het theoretisch kader staat een theoretische onderbouwing voor het creëren van een positievere sfeer.

1.6.5 Checklist

In de bijlage zijn drie checklisten te vinden. Eén voor het geven van de allereerste bijeenkomst, één voor het starten van elke bijeenkomst en één voor na een bijeenkomst. Dit hulpmiddel kun je eventueel gebruiken om je erbij te helpen dat je niks vergeet en zo effectief mogelijk de leermodule kunt geven.

1.7 Bejegening pm-ers

In dit kopje staat een reeks aan kwaliteiten voor een bejegening die voor jullie, de pm-ers, is bestemd. In de tabel hieronder vind je de kwaliteiten. Deze kwaliteiten zijn speciaal voor deze leermodule en een houvast voor jullie om te weten waar je op kunt letten voor een gewenste houding en attitude tegenover de meiden. Je kunt deze tabel voor jezelf doorlezen. Je kunt er ook bewuster mee aan de slag gaan. In de bijlage zit de tabel nogmaals met daarbij een begin- en eindmeting en de opdracht om leerdoelen op te stellen.

Bejegening pedagogisch medewerkers:	
Betrouwbaar zijn: zeggen wat je doet en doen wat je zegt.	Interactie tussen meiden bevorderen.
Een neutrale houding hebben.	Voorspelbaar reageren.
Oordeelvrij reageren.	Betrokken zijn.
Een ander als gelijke behandelen.	Kwetsbaar naar de meiden durven zijn.
Sensitief zijn op non-verbale signalen.	De meiden de ruimte en tijd geven.
De meiden complimenteren.	Sterk in de schoenen staan.
Aandachtig luisteren.	Een voorbeeldfunctie aannemen.
Respect tonen.	Observeren.
Humor gebruiken.	Iedereen serieus nemen.

Aandacht ligt bij het aanleren van gewenst gedrag en het beperken van ongewenst gedrag.	De meiden stimuleren om te bedenken over wat zij zelf goed vinden om te doen.
Jezelf zijn in het contact met de meiden.	Leg de focus op oplossingen en krachten, niet op het probleem.
De meiden stimuleren om keuzes te maken waar zij zelf achter staan.	Een 'niet-wetende' houding hebben. (Waarbij je niet doet alsof je alles weet, maar juist veel interesse toont en luistert.)

1.8 Het kiezen van een samenstelling aan bijeenkomsten

In dit kopje staat een voorbeeld van een samenstelling aan bijeenkomsten waar voor gekozen kan worden. Let wel op, dit is een voorbeeld! Elke groep is anders en daardoor is ook de behoefte van elke groep weer anders. Observeer en luister goed naar de meiden. Overleg met je collega's wat je denkt waar de groep op dat moment het meest aan heeft. Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst kan er een samenstelling aan bijeenkomsten worden gemaakt, zodat je in grote lijnen weet waar je aan toe bent. Dit is een soort schets, want het moet wel flexibel zijn voor aanpassingen. Je kan natuurlijk niet in de toekomst kijken wat er in de groep zal gebeuren. Houdt dus oren en ogen open en pas de keuze aan bijeenkomsten eventueel aan.

Tijdens de testfase van het ontwikkelonderzoek zijn er zes bijeenkomsten uitgetest. Hieronder staan de bevindingen van de zes uitgeteste bijeenkomsten kort beschreven. Om je een beeld te kunnen geven wat de uitkomst van een bijeenkomst zou kunnen zijn. Aan de hand van deze uitgeteste bijeenkomsten zal er daarna een voorbeeld samenstelling staan beschreven. Om hiermee de keuze voor een samenstelling te vergemakkelijken.

Test 1 Thema 2 Bijeenkomst 5 <i>Recept voor een fijne groep</i>	De opdracht van de bijeenkomst 'Recept voor een fijne groep' was dat de meiden in groepjes ingrediënten voor een fijne groepssfeer moesten opschrijven. Als een soort indicatie wat de meiden al wisten van elementen voor een fijne groepssfeer, was dit erg prettig. Op deze manier kon er goed gepeild worden wat de meiden hier al van wisten. Na de bijeenkomst kwam naar voren dat het effectiever was geweest als er daarna nog een afsprakenlijst was gemaakt om gericht de groepssfeer te verbeteren. Deze bijeenkomst is hierna ook aangepast na het verkrijgen van deze bevindingen.
Thema 2 Bijeenkomst 1 <i>Complimenteren</i>	Deze opdracht is na het uittesten gemaakt als één bijeenkomst. Dit was een mooie laagdrempelige opdracht om elkaar te complimenteren met papieren op elkaars rug. Hierdoor hing er een positieve prettige sfeer in de lucht.
Test 2 Thema 1 Bijeenkomst 2	Aan het einde van de vorige bijeenkomst was gevraagd waar de meiden behoefte aan hadden. Er werd gevraagd: "Wat voor soort bijeenkomst hebben jullie nodig om de groepssfeer te verbeteren?" Hier werd op geantwoord: "Iets met elkaar beter leren kennen." Dit was een laagdrempelige opdracht om elkaar

<i>Laagdrempelig elkaar leren kennen</i>	beter te leren kennen op een speelse manier en dit pakte op de gewenste manier uit.
Test 3 Thema 1 Bijeenkomst 7 <i>Over de streep</i>	Eerst was deze bijeenkomst gericht op stellingen over pesten. Na wat weerstand van de meiden zijn tijdens de bijeenkomst de stellingen aangepast. Deze stellingen waren vergelijkbaar met de over de streep uitspraken. De bijeenkomst pakte ontzettend goed uit. Zo stelde iedereen zich één voor één open met een verdrietige en ingrijpende gebeurtenis uit haar verleden. Het was een intense maar effectieve bijeenkomst. De meiden hadden echt behoefte om hun narigheid met de rest te delen en te kunnen uiten. Er was veel behoefte aan erkenning. De meiden troostten elkaar.
Test 4 Nabespreking Thema 1 Bijeenkomst 7 <i>Over de streep</i>	Deze bijeenkomst was twee weken later gegeven. De week ervoor hadden de pm-ers zelf een bijeenkomst opgepakt door nog meer uitspraken van over de streep te gebruiken. Toen er deze keer werd teruggekomen op de over de streep bijeenkomst, was het al grotendeels weggezaakt. Het is daarom verstandig om dezelfde week de nabespreking te doen van de over de streep bijeenkomst tijdens bijvoorbeeld de huiskamervergadering. Wel kwam er sterk naar voren dat het een nuttige bijeenkomst was. Er leek meer begrip voor elkaar te zijn. Zo begrepen ze meer van elkaar en hielden ze sinds toen meer rekening met elkaar.
Test 5 Thema 3 Bijeenkomst 7 <i>Pest-Quiz</i>	Deze bijeenkomst werd uitgetest omdat er nog weinig bijeenkomsten waren getest die over pesten gingen. Er was aan het begin van deze bijeenkomst wat weerstand, omdat er al vaker over pesten was gepraat. Later vonden ze het toch leuk, omdat er een competitief element in zit. Ze wisten veel van pesten. Dit kan een goede bijeenkomst zijn om een indicatie te krijgen wat de meiden al van pesten weten.
Test 6 Thema 2 Bijeenkomst 6 <i>Ingrediënten groepssfeer een cijfer geven</i>	Deze bijeenkomst was een mooie terugkoppeling naar de eerste bijeenkomst. Dezelfde ingrediënten voor een fijne groepssfeer die toen naar voren waren gekomen, werden in deze bijeenkomst gebruikt. De meiden mochten verschillende ingrediënten een cijfer geven. Er kwamen verbazingwekkend veel lage cijfers uit. Het was een goede bijeenkomst om irritaties bespreekbaar te maken en hoe de meiden de minder goede kanten van de groep ervoeren. Er kan op deze manier gericht afspraken worden gemaakt als het gaat om de groepssfeer te verbeteren. Aan de hand van deze observaties is het nuttig om dit soort bijeenkomsten terug te laten keren. Om te kijken waar de groep staat en dit zo nu en dan te evalueren.

Tijdens het uittesten is er veel op intuïtie gedaan, met daarbij meegenomen wat er gezien en gehoord was. Dit is voor jou als pm-er ook aan te raden. Maak veel bespreekbaar met de meiden en je collega's. Aan de hand van de veiligheidssterren, de verschillende thema's en het schema op de volgende bladzijde is het makkelijker om hier een keuze in te maken. In de praktijk zal nog meer uit moeten wijzen wat wel en niet werkt.

Het is aan te raden ongeveer zes bijeenkomsten te geven, om toch gericht aan de groepssfeer te kunnen werken en hier de meiden en pm-ers bewust van te maken. Wel ligt dit aantal verre van vast. Dit ligt echt aan de groep. Het streven is om de groepssfeer

te verbeteren, onderlinge verhoudingen tussen de meiden te bevorderen en aanwezige relationele agressie te verminderen. Een perfecte groepssfeer creëren is onrealistisch. Probeer er wel zoveel mogelijk uit te halen. Het is immers één leermodule. De meiden zitten er tijdelijk en hebben daarnaast ook nog andere leermodules en hun individuele behandeling. Kies hetgeen wat het belangrijkste is.

Voorbeeld samenstelling bijeenkomsten	
1	Thema 2: Bijeenkomst 5: <i>Recept voor een fijne groep</i>
2	Is er behoefte aan elkaar beter leren kennen (als de groep nog heel nieuw is bijvoorbeeld)? Zo ja → een bijeenkomst uit thema 1 OF Is er behoefte aan het bespreekbaar maken van pesten? Zo ja → een bijeenkomst uit thema 3 die past bij de behoefte
3	Is er nog steeds behoefte aan elkaar beter leren kennen? Zo ja → nog een bijeenkomst uit thema 1 OF Is er nog meer behoefte aan het bespreekbaar maken van pesten? Zo ja → nog een bijeenkomst uit thema 3 die past bij de behoefte
4	Is de veiligheid groot genoeg en/of zitten de meiden al wat langer bij elkaar in de groep? → Thema 1: Bijeenkomst 7: <i>Over de streep</i> & Nabespreken in huiskamervergadering
5	Thema 1: Bijeenkomst 8: <i>Ik wens voor jou...</i> OF Thema 2: Bijeenkomst 1: <i>Complimenteren</i>
6	Thema 2: Bijeenkomst 6: <i>Ingrediënten groepssfeer een cijfer geven</i> OF Thema 2: Bijeenkomst 7: <i>De Cirkeltechniek: Groepssfeer verbeteren door in te zoomen op kwaliteiten</i>
7	Hoe is de groepssfeer nu? Kan één van de bijeenkomsten nog wat bijdragen aan de groepssfeer? Zo ja → Kies een bijpassende bijeenkomst Zo nee → Evaluer zo nu en dan de gemaakte afspraken voor het verbeteren van de groepssfeer (adv. schaalvragen en oplossingsgerichte gespreksvoering) of kies een bijeenkomst zo nodig.

Thema 1

Elkaar beter leren kennen



Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1: Kennismakingsweb en nicknamespel	16
Bijeenkomst 2: Laagdrempelig elkaar leren kennen	20
Bijeenkomst 3: Overeenkomsten: Wie lijkt op mij?	22
Bijeenkomst 4: Wat muziek met je kan doen	24
Bijeenkomst 5: Stel een vraag aan de ander	26
Bijeenkomst 6: Iets van jezelf laten zien	28
Bijeenkomst 7: Over de streep	29
Bijeenkomst 8: Ik wens voor jou... ..	32

Bijeenkomst 1: Kennismakingsweb en nicknamespel

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar kennen.
Benodigdheden:	- Bol wol - Geprinte formulieren met voorbeelden bijnamen, 1 per persoon. (zie bladzijde 18-19)
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Het is een zeer laagdrempelige oefening om elkaar op een speelse manier te leren kennen. Het kan een leuke oefening zijn als de groep aardig nieuw is en iedereen elkaar nog maar amper kent. De bijeenkomst bestaat uit twee opdrachten.

Opdracht 1

- Je hebt een bol wol nodig. Verschuif de tafels en maak twee kringen van stoelen. In de binnenste kring gaat ruim de helft van de groep zitten. In de buitenkring de rest van de meiden en de pm-ers.
- De meiden en pm-ers in de buitenkring krijgen alleen maar de opdracht om goed te luisteren, omdat zij later een rol krijgen.
- Iemand heeft de bol wol en start de oefening door haar naam te zeggen en een zin met informatie over zichzelf, bijvoorbeeld: "Ik heet Iris en ik hou van volleybal spelen." Of: "Ik ben Joëlla en ik ben trots op mijn tekeningen." Probeer een zin te formuleren wat iets positiefs zegt over jou, maar waarvan je denkt dat de rest dit nog niet weet. Je gooit nu de bol wol naar iemand aan de overzijde en houdt zelf het draadje vast. De één zegt haar naam met een mededeling over zichzelf en gooit de bol weer naar een ander. Zij houdt ook het draadje vast. Dit gaat zo door totdat iedereen is geweest in de binnenste kring. Zo ontstaat een web. Als de laatste geweest is, gooit zij de bol weer terug vanwaar het draad gekomen is.
- Al oprullend moet ieder herhalen wat de vorige heeft gezegd, dus: "Jij heet... en jij houdt van het spelen van volleybal." Als dit niet klopt wijst de pm-er iemand uit de buitenkring aan om de informatie te geven. Zo gauw er wordt vastgelopen, geeft de pm-er de beurt aan iemand anders in de buitenkring om de informatie te geven. Diegene in de buitenkring moet daarbij ook meteen alles opnoemen wat iedereen al gezegd heeft, tot de persoon met het draadje. Dit wordt gedaan als er wordt vastgelopen. Ga door tot de bol weer is opgerold.

Opdracht 2

- De meiden zitten in een kring. De pm-ers kunnen ook meedoen. Eén van de meiden start het spel door haar naam te zeggen en kiest zij een nickname die begint met de eerste letter van haar eigen naam, bijvoorbeeld "Grappige Gabriëlle."
- De speler links van haar neemt het over en zegt: "Ik ben Handige Helena en naast mij zit Grappige Gabriëlle." Diegene daar links van vervolgt en zegt: "Ik ben

Melige Marieke en naast mij zitten Grappige Gabriëlle en Handige Helena.” En ga zo verder.

- Ter inspiratie staan er op bladzijde 18 en 19 verschillende nicknames die gebruikt kunnen worden. Vraag aan de meiden of ze de woorden begrijpen die op het formulier staan. Daarnaast zijn er voor sommige letters moeilijk bijvoeglijk naamwoorden te bedenken. De eerste letter van een naam hoeft niet per se te worden gebruikt voor de nickname. Luister naar de eerste klank van de naam. De naam met bijnaam hoort 'prettig' te klinken. Wees creatief!
- Variaties: De nicknames kunnen ze ook laten verzinnen door de anderen uit de groep. Wel iets positiefs natuurlijk met daarbij uitleg waarom er voor deze nickname is gekozen.

Nabespreking

1. Hoe gingen deze spellen?
2. Wat vonden jullie ervan?
3. Was het leuk of niet leuk om te doen? Wat maakte dat het wel of niet leuk was?
4. Wisten jullie dit al van elkaar wat er was verteld?
5. Wat vinden jullie van jullie nicknames?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Handboek Positieve Groepsvorming*
Auteurs: M. Bakker-de Jong, I. Mijland

Uitgeverij: Quirijn
6^{de} druk: Oirschot februari 2015
Bijeenkomst geïnspireerd op: Oefening 3: *Bolletje Wol*, blz. 161-162

- Internetsite
Site: www.nl.scoutwiki.org
Datum bron gebruikt: 03-01-2017
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Bijnamenspel*

Voorbeelden bijnamen:

A	B	C	D
Aandachtige	Buitengewone	Coachende	Doordachte
Aardige	Bijzondere	Charismatische	Denkende
Alleswetende	Behulpzame	Charmante	Duidelijke
Aparte	Begripvolle	Calculerende	Diverse
Aarzelende	Bedachtzame	Combinerende	Daadkrachtige
Aandachtige	Beleefde	Concluderende	Directe
Accepterende	Beschaafde	Crossende	Deugdelijke
Actieve	Besluitvaardige		Doortastende
Adembenemende	Betrokken		Duurzame
Alerte	Betoverende		Durvende
E	F	G	H
Eerlijke	Fantastische	Gastvrije	Hoffelijke
Echte	Feestelijke	Goedgebekte	Hopende
Evenwichtige	Fascinerende	Geëmancipeerde	Hartelijke
Eeuwige	Fanatieke	Geestige	Haastende
Ervaren	Fantaserende	Grappige	Handige
Eigentijdse	Fijne	Gebarende	Hartverwarmende
Elastische	Filosofische	Gelovige	Harmonieuze
Elegante	Flexibele	Goede	Heilige
Empowerende	Fruitige	Geheimzinnige	Hoopgevende
Epische	Frisse	Gehoorzame	Helpende
I	J	K	L
Intelligente	Jolige	Keurige	Lieve
Idealistische	Jeugdige	Komische	Levendige
IJdele	Juiste	Kokende	Lachende
Illustrerende		Kindvriendelijke	Luisterende
Informerende		Kletsende	Leuke
Inhoudelijke		Kleurige	Lollige
Inspecterende		Knuffelende	Lachende
Intrigerende		Knutselende	Leergierige
Interessante		Kiezende	Loslatende
Intuïtieve		Kunstige	Lezende
M	N	O	P
Mooie	Nonchalante	Openstaande	Prettige
Meesterlijke	Nostalgische	Oplettende	Precieze
Meelevende	Nauwkeurige	Overzichtelijke	Pratende
Mobiele	Netwerkende	Observerende	Peilende
Mondige	Nette	Objectieve	Persoonlijke
Muzikale	Noodzakelijke	Onafhankelijke	Plezierige
Mysterieuze	Nieuwsgierige	Oprechte	Plezante
Mystieke	Natuurlijke	Onderzoekende	Poetsende
Moralistische	Neutrale	Ontwikkelde	Perfekte
Meehelpende	Nuttige	Onvermoeibare	Popelende

Q	R	S	T
-	Rustige	Samenwerkende	Toverende
	Realistische	Slimme	Technische
	Recreatieve	Saamhorige	Tegendraadse
	Regelende	Spetterende	Toegankelijke
	Redenerende	Schone	Typische
	Religieuze	Sensitieve	Taalkundige
	Repeterende	Signalerende	Talentvolle
	Representatieve	Speciale	Troostende
	Respectvolle	Spectaculaire	Trendsettende
	Romantische	Sportieve	Trotse
U	V	W	X
Uitgeruste	Verstandige	Wijze	-
Uitzonderlijke	Vrolijke	Waardige	
Universele	Volwassen	Waardevolle	
Uitbundige	Vrouwelijke	Waarzeggende	
Uitgebreide	Vastberaden	Waarnemende	
Unieke	Vaardige	Welgemanierde	
	Veelbelovende	Werkende	
	Veilige	Winkelende	
	Verantwoordelijke	Wonderbaarlijke	
	Verbazingwekkende	Westerse	
Y	Z		
-	Zingende		
	Zakelijke		
	Zinvolle		
	Zelfverzekerde		
	Zelfbewuste		
	Zelfsturende		
	Zorgzame		
	Zoete		
	Zomerse		
	Zelfstandige		

Bijeenkomst 2: Laagdrempelig elkaar leren kennen

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen.
Benodigdheden:	- Geprinte formulieren met vragen, 1 per persoon. (zie volgende bladzijde) - Pennen of stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Deze oefening nodigt de meiden uit om op een veilige manier iets toe te voegen aan de aanwezige kennis over elkaar. De groepssfeer kan verbeteren als je elkaar beter kent, daarom is deze oefening erg belangrijk. Als de groepssfeer goed is, voel je je veiliger in een groep. Hierdoor kun je je vaak beter ontwikkelen.

De opdracht

- Alle meiden (en pm-ers) krijgen een uitgeprint formulier met vragen erop. Iedereen geeft voor zichzelf antwoord op de vragen die op het formulier staan. Neem hier 5 a 10 minuten de tijd voor en praat niet met elkaar als iedereen de vragen voor zichzelf invult.
- Namen worden niet op het formulier geschreven, iedereen levert de formulieren anoniem in! Als iedereen klaar is, haalt de pm-er elk formulier op en husselt deze door elkaar.
- Vervolgens leest hij de antwoorden één voor één voor en vraagt aan de groep van wie het antwoord zou kunnen komen. De pm-er houdt bij hoeveel antwoorden juist worden geraden en hoeveel antwoorden niet. Nodig de meiden uit meer te vertellen over het antwoord dat ze op hebben geschreven.

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze oefening?
2. Is het nodig om elkaar nog beter te leren kennen?

Bron:

- Boek

Titel: *Handboek Positieve Groepsvorming*

Auteurs: M. Bakker-de Jong, I. Mijland

Uitgeverij: Quirijn

6^{de} druk: Oirschot februari 2015

Bijeenkomst geïnspireerd op: Oefening 1: *Dit ben ik ook*, blz. 178-179

1. Hiermee heb ik ooit een prijs gewonnen:

2. Dit vind ik een leuke pm-er:

3. Ik schaam mij als:

4. Later word ik misschien wel:

5. Dit vinden mijn groepsgenoten vast gek aan mij:

6. Dit is mijn favoriete hobby:

7. Dit weet waarschijnlijk nog niemand van mij:

8. Mijn favoriete muziek is:

9. Ik word heel gelukkig als:

Bijeenkomst 3: Overeenkomsten: Wie lijkt op mij?

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen.
Benodigdheden:	- Uitgeprinte tabellen, 1 per persoon. (zie volgende bladzijde) - Pennen.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Een oefening waarbij de meiden een aantal eigenschappen en gevoelens aankruisen in de tabellen. Daarna gaan ze met een groepsgenoot in gesprek en vergelijken ze hun tabellen met elkaar. De bedoeling is ook hier weer om de groepssfeer te verbeteren door middel van elkaar te leren kennen en de meiden onderling te laten verbinden.

De opdracht

- Deel het papier met eigenschappen en gevoelens uit. Vraag de meiden ieder voor zich een tiental kruisjes te plaatsen bij datgene waar zij zich (wel eens) in herkennen en waarvan ze een voorbeeld kunnen geven. Hier krijgen ze 5 minuten voor. Pm-ers mogen ook meedoen!
- De opdracht luidt vervolgens om steeds in tweetallen de blaadjes met elkaar te vergelijken. Heb je een kruisje bij hetzelfde gezet? Dan wissel je met elkaar uit waarom jij dat kruisje daar hebt geplaatst en geef je er een voorbeeld van.
- Voor een volgend kruisje zoek je weer iemand anders op.
- Je bent klaar als alle kruisjes besproken zijn.

Nabespreking

1. Waren er veel overeenkomsten in de groep?
2. Welke positieve kanten hebben jullie van elkaar leren kennen? Wat vond je daar zo goed aan?
3. Wat vonden jullie van deze opdracht?

Tijd over?

Als er nog tijd over is. Maak dan de overeenkomsten en voorbeelden die langs zijn geweest tot een groepsgesprek, probeer wat meer de diepte in te gaan.

Bron:

- Boek

Titel: *Handboek Positieve Groepsvorming*

Auteurs: M. Bakker-de Jong, I. Mijland

Uitgeverij: Quirijn

6^{de} druk: Oirschot februari 2015

Bijeenkomst geïnspireerd op: Oefening 2: *Wie lijkt op mij?*, blz. 168-169

Harde werker	Makkelijk	Gestrest	Vrolijk	Geduldig
Driftig	Lui	Leergierig	Chaotisch	Humoristisch
Avontuurlijk	Geremd	Rustig	Bang	Handig
Betrouwbaar	Nieuwsgierig	Doorzetter	Gevoelig	Spontaan
Creatief	Alleen	Precies	Chagrijnig	Boos
Somber	Onhandig	Perfectionistisch	Ordelijk	Beïnvloedbaar
Bemoeiallerig	Optimistisch	Egoïstisch	Zenuwachtig	Gezellig
Ongeduldig	Sportief	Verantwoordelijk	Tevreden	Vriendelijk
Zorgzaam	Negatief	Bijzonder	Origineel	Duidelijk

Bijeenkomst 4: Wat muziek met je kan doen

Huiswerkopdracht:	Van te voren aan de meiden vragen of ze over een muziknummer na willen denken die ze graag aan de groep willen laten horen. Het moet een muziknummer zijn waar je steun uit haalt, iets wat je door lastige tijden heen sleept of waar je juist heel vrolijk van wordt. Pm-ers mogen meedoen!
Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen.
Benodigheden:	- Iedereen heeft een muziknummer in gedachte, of het nummer mee op cd of mp3. - Laptop met internet (Youtube om muziek af te kunnen spelen) of/en stereo om cd's of mp3 af te laten spelen.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst mogen de meiden een muziknummer laten horen aan de groep. Een nummer waar ze inspiratie uit halen, ze door moeilijke tijden heen sleept of waar ze juist vrolijk van worden. Dit kan de tekst zijn waar ze inspiratie uit halen of de melodie. Muziek kan ontzettend belangrijk zijn in het leven van een mens. Het is een leuke oefening om op een andere manier elkaar te leren kennen. Mochten er nummers tussen zitten waarin gescholden of gediscrimineerd wordt. Maak dit alleen zo nodig bespreekbaar. Het doel van de bijeenkomst is positieve groepssfeer.

De opdracht

- Pm-ers mogen ook meedoen. Zij kunnen het spits afbijten als dit nodig is.
- Iedereen laat één voor één een stukje van haar muziknummer horen. Vraag daarna waarom ze het nummer gekozen heeft en wat het nummer betekent voor haar.
- Nodig de meiden uit om in gesprek te gaan over het gekozen nummer. Wat maakt dat je vrolijk wordt van dit nummer? Wat inspireert je in dit nummer? Hoe komt het dat je steun haalt uit dit nummer?
- Als voorbeeld of als rolmodel kan Anouk nog worden genoemd. Misschien dat de meiden hier nog inspiratie uit kunnen halen. Anouk wordt gezien als de populairste rockzangeres van Nederland. Ze is geboren in Den-Haag in het jaar 1975. Ze brak in 1997 door met haar single 'Nobody's Wife'. Dit nummer gaat erover dat ze voor niemand, vooral mannen, niet zal veranderen. 'Zo is ze nou eenmaal en ze zal nooit iemands vrouw zijn'. Sinds dien stond ze met verschillende nummers in de hitlijsten. Anouk heeft een moeilijke jeugd gehad.

Haar vader verliet het gezin toen ze drie jaar oud was. Als puber experimenteerde ze met drugs en in de derde klas van de mavo besloot ze te stoppen met naar school gaan. Op haar 14^{de} liep ze weg van huis en kwam daarna in verschillende tehuizen terecht. In diezelfde periode begon ze serieus met zingen, op 15 jarige leeftijd. Een sterke vrouw die na haar moeilijke jeugd een ontzettend mooie en succesvolle carrière heeft opgebouwd.

Hebben de meiden een rolmodel waar ze tegenop kijken? Zo ja, wie en waarom juist die persoon en wat haalt het meisje eruit?



Nabespreking

1. Wat vinden jullie van de muziknummers die iedereen heeft laten horen?
2. Is iemand geraakt door een nummer dat de ander heeft laten horen? Hoe komt dat?
3. Wat vonden jullie van deze opdracht?

Bron:

- Internetsite
Site: www.wikipedia.org
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Anouk*
Datum bron gebruikt: 07-01-2017

Bijeenkomst 5: Stel een vraag aan de ander

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen.
Benodigdheden:	- Twee stapeltjes lege kaartjes. (bij leermodule inbegrepen) - Pennen. - 2 dozen/bakken.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Een bijeenkomst waarin de meiden worden uitgenodigd om na te denken over wat ze van de ander willen weten, en te bedenken wat de ander hierop zou kunnen antwoorden. De bedoeling is dat de meiden elkaar beter leren kennen op een creatieve wijze met veel eigen inbreng.

De opdracht

- Ieder groepslid krijgt 6 lege kaartjes. Pm-ers mogen ook meedoen.
- Iedereen schrijft op 3 kaartjes haar naam. En op de 3 andere kaartjes een vraag die ze graag aan de ander willen stellen. Zie het voorbeeld hieronder:

Isabel	Wat vind je het leukste om te doen?
Isabel	Wat vind jij belangrijk in het leven?
Isabel	Heb je een idool? Zo ja, wie?

- Als iedereen klaar is met schrijven, vouw je het kaartje op, zodat je niet kan zien wat er op staat. De pm-ers komen langs met twee dozen. In één doos worden de kaartjes met namen in gedaan. In de ander doos de vragen. (Bekijk of er genoeg kaartjes zijn gemaakt. Is dit niet het geval, kunnen er nog kaartjes bij worden gemaakt. Ook kunnen de vragen in de doos worden teruggedaan, zodat er genoeg verschillende vragen blijven. Ga na wat handig is qua tijd.)

- Dan begint het spel. Telkens mag een meisje een 'naamkaartje' en een 'vragenkaartje' pakken. Zij leest de naam en de vraag voor. Dan probeert zij hierop antwoord te geven, wat diegene op het 'naamkaartje' zou kunnen antwoorden. Vervolgens wordt de vraag gesteld aan diegene die op het 'naamkaartje' staat. Klopte het antwoord?
- Nodig de meiden uit meer te vertellen over het gegeven antwoord.
- Laat iedereen een aantal keer voorbij komen, totdat het tijd is of de kaartjes op zijn.
- Als het leuk is, kan de score worden bijgehouden hoe veel vragen er juist worden geraden.

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Zijn er goede vragen gesteld om elkaar beter te leren kennen?
3. Hebben jullie het idee dat jullie elkaar beter kennen of is hier nog wat anders voor nodig?
4. Welke bijzondere antwoorden zijn er naar voren gekomen?
5. Wat wist je nog niet van de ander en wat is je opgevallen?
6. Is er nog iets wat jullie na willen bespreken?

Bron:

- Boek

Titel: *Wij zijn een groep, Versterk het groepsgevoel met verrassende opdrachten en spel*

Auteurs: N. Kordelaar, M Zwaan

Uitgeverij: SWP Amsterdam 2011

Bijeenkomst geïnspireerd op: *Vragen trekken*, blz. 27

Bijeenkomst 6: Iets van jezelf laten zien

Huiswerkopdracht:	Van te voren aan de meiden vragen of ze iets persoonlijks mee willen nemen, pm-ers mogen ook meedoen! Dit mag een beeldje zijn, een foto of iets anders tastbaars. Iets waar je blij van wordt, iets wat je inspireert of iets wat je van een ander hebt gekregen en graag aan de rest wilt laten zien. Het maakt niet uit wat het is, als het maar iets is wat betekenis voor je heeft. Misschien hebben de meiden niet alles mee van thuis, maar probeer ze dan toch wat te laten zien. Ook al is het maar een papiertje of kaartje.
Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen.
Benodigheden:	- Iedereen heeft iets persoonlijks meegenomen.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst worden de meiden uitgenodigd iets te vertellen over hetgeen wat ze hebben meegebracht. Zo kun je de onderlinge band van de meiden versterken. De groepssfeer kan hierdoor verbeteren.

De opdracht

Iedereen heeft iets persoonlijks meegenomen. Een beeldje, foto of iets anders tastbaars. Iets waar je blij van wordt, iets wat je inspireert of iets wat je van een ander hebt gekregen en vandaag aan de rest wilt laten zien. Een leuke opdracht om elkaar beter te leren kennen tevens kom je misschien dingen te weten van de ander die je anders nooit had geweten. De pm-ers mogen uiteraard ook meedoen en dit kan de drempel wat lager maken voor de meiden om iets persoonlijks te vertellen. De pm-ers kunnen misschien zelf eerst beginnen.

- Laat iedereen wat vertellen over hetgeen wat ze hebben meegenomen. Iedereen komt aan de beurt.
- Iedereen mag vragen aan elkaar stellen wat te maken heeft met wat ze hebben laten zien.

- Probeer iedereen enthousiast te maken om meer te vertellen over zichzelf en het voorwerp.

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Wat sprong er voor jullie uit? Wat is je het meest bijgebleven of wat heeft je verbaasd?

Bijeenkomst 7: Over de streep

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren elkaar beter kennen. - De meiden ondersteunen elkaar.
Benodigdheden:	- Eventueel tape.
Vorbereidingstijd:	10 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst wordt er met uitspraken gewerkt; net als in het tv-programma 'Over de streep'. Een bijeenkomst waarin de meiden zich erg kwetsbaar kunnen opstellen. Het is belangrijk dat de meiden geen druk voelen om iets te moeten vertellen. Het mag, maar het hoeft dus niet!

Tijdens het uittesten van deze bijeenkomst in de praktijk, is gebleken dat de meiden een behoefte kunnen voelen om moeilijke/traumatische ervaringen te delen in de groep. Een niet-wetende, luisterende en bevestigende houding heeft daarbij erg geholpen; erkenning voor wat ze hebben meegemaakt. Met elkaar huilen en elkaar troosten waren sterk verbindende factoren voor de groepssfeer op dat moment. Of deze bijeenkomst wordt gedaan ligt helemaal bij de meiden zelf. Als de meiden zich open durven te stellen, complimenteer de meiden dan ook en wees hier oprecht in. Laat de keuze bij de meiden of ze de bijeenkomst willen doen.

De opdracht

- Verdeel de ruimte in twee delen (door bijvoorbeeld gebruik te maken van tape), laat de meiden allemaal staan. Bepaal naar welke kant ze moeten lopen als zij te maken hebben of hebben gehad met de uitspraak.
- Als de meiden veel gaan vertellen, is het misschien handig om ze te laten zitten in een kring. In plaats van 'over te steken', kunnen ze hun hand opsteken.
- De meiden mogen zelf bepalen of ze wat willen vertellen over de uitspraak.
- Pm-ers mogen ook meedoen.
- Er staan voorbeelden van uitspraken op de volgende bladzijde. De uitspraken staan op willekeurige volgorde. Deze kunnen eventueel gebruikt worden. Laat de groep dit ook bepalen of hiervan gebruik wordt gemaakt of niet. Misschien kunnen de meiden zelf wat bedenken als zij daar de behoefte toe voelen. De pm-ers kunnen bepalen welke eerst worden uitgesproken of welke niet.

- Geef de meiden de ruimte om niets te hoeven vertellen. Stel dat veel meiden wat inbrengen en een enkele niet. Waak er dan voor dat zij niet het 'mikpunt' wordt van: "Maar zij heeft niks ingebracht."
- En geef de meiden ook de ruimte om weg te kunnen lopen als emoties te hoog oplopen.
- Leg het respectteken uit. Als iemand een verhaal heeft verteld of met de uitspraak te maken heeft/heeft gehad en je wilt laten weten dat je daar respect voor hebt of het knap vindt dat diegene zich openstelt, kun je het volgende handgebaar maken:



Ga de streep over, of steek je hand op als...

1. Je geen fijne jeugd hebt gehad.
2. Je één of meerdere ouders bent verloren.
3. Je bent vernederd om je religieuze of spirituele overtuiging.
4. Je een dierbare bent kwijtgeraakt door geweld.
5. Je een dierbare bent kwijtgeraakt aan een ziekte.
6. Je iemand hebt zien overlijden.
7. Iemand jou verbaal of fysiek heeft mishandeld.
8. Je vaak 's avonds ligt te huilen in bed als je thuis mist.
9. Je wel eens in elkaar bent geslagen.
10. Een naaste bijna is overleden of overleden is aan alcohol of drugs.
11. Jij of een naaste gewond is geraakt of overleden doordat iemand onder invloed was van alcohol of drugs.
12. Je ooit gepest, gekwetst of gekleineerd bent door iemand die hier aanwezig is.
13. Je wel eens bedreigd bent geweest.
14. Je iets onder dwang hebt moeten doen wat je niet wilde doen.
15. Jij of een naaste ooit zelfmoord heeft overwogen, een zelfmoordpoging heeft gedaan of zelfmoord heeft gepleegd.

Nabespreking

1. Vonden jullie het moeilijk om open naar elkaar te zijn?
2. Wat kunnen wij als pm-ers nog voor jullie betekenen om deze bijeenkomst goed af te sluiten? Wat hebben jullie nodig?

3. Hoe hebben jullie deze bijeenkomst ervaren?
4. Wat vonden jullie inspirerend om van een ander te horen?
5. Vinden jullie het fijn om deze week tijdens de huiskamervergadering terug te komen op deze bijeenkomst of volgende week maandag?

Nabespreking huiskamervergadering of volgende maandag!

In de volgende bijeenkomst (bijeenkomst 8) staat het centraal om een wens voor een ander op te schrijven en aan elkaar te geven. Deze bijeenkomst kan een mooie aanvulling zijn op onderstaande vragen. Bepaal zelf (en samen met de meiden) of deze bijeenkomst wordt gedaan.

1. Hoe hebben jullie afgelopen week ervaren?
2. Hebben jullie nog veel gedacht aan wat er is besproken vorige week?
3. Zijn er onderwerpen die jullie nog na willen bespreken?
4. Hoe ervaren jullie op dit moment de groepssfeer?
5. Hebben jullie troost of steun aan elkaar gehad afgelopen week?
6. Zijn er dingen veranderd in de groep?
7. Hoe kijken jullie terug op de vorige bijeenkomst?

Bronnen:

- Internetsite
Site: www.challengedaynederland.nl
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Over De Streep*
- Internetsite
Site: www.npo.nl/over-de-streep
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Aflevering Over de Streep* dinsdag 28 mei 2013
- Internetsite
Site: www.npo.nl/over-de-streep
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Aflevering Over de Streep* dinsdag 13 mei 2014

Bijeenkomst 8: Ik wens voor jou...

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden ondersteunen elkaar. - De meiden steken elkaar een hart onder de riem.
Benodigdheden:	- Uitgeprinte ballonnen, 1 per persoon. (zie volgende bladzijde) - Stiften/pennen/potloden.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst gaan de meiden een wens voor elkaar opschrijven. In de 'wensballon' mogen ze een wens voor een ander opschrijven. Een bijeenkomst als mooie afsluiter van een emotionele voorgaande bijeenkomst of om de meiden elkaar meer te laten ondersteunen.

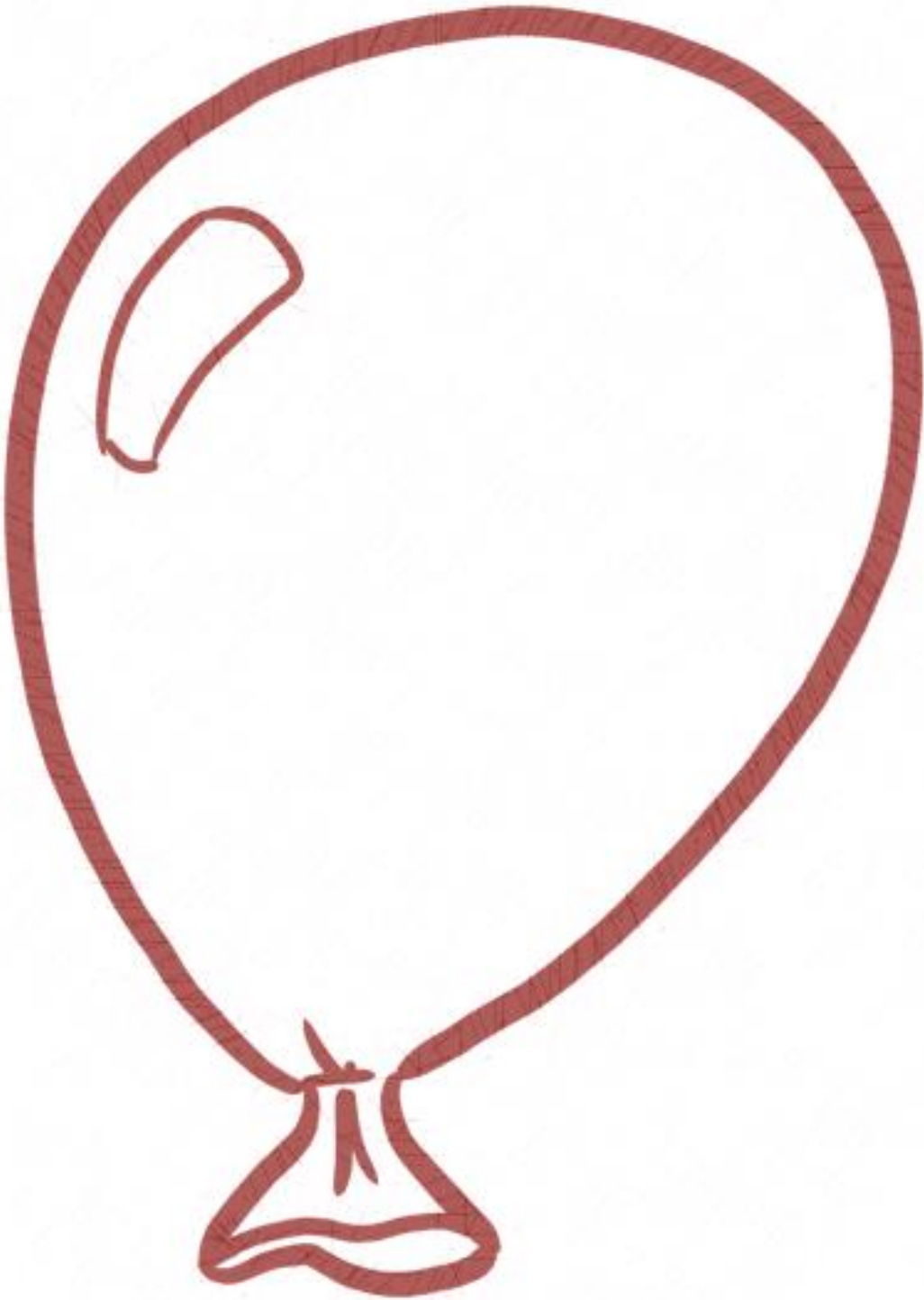
De opdracht

- Deel de wensballonnen uit. Geef elk meisje een ballon met stiften/pennen/potloden. Pm-ers mogen ook mee doen.
- De pm-ers verdelen de meisjes voor wie ze een wens mogen opschrijven.
- Vertel de meiden dat ze een wens voor de ander op mogen schrijven. Een wens is iets wat je de ander gunt. Wat hoop je voor diegene? Waar zie je die persoon graag in de toekomst? Of wil je wat wensen over iets wat zij ooit heeft gezegd en wat je bij is gebleven? Kortom maak er iets persoonlijks van, iets wat de ander inspireert of troost. Jullie mogen de ballon versieren.
- Laat daarna de meiden elkaar de wens geven.
- Wie wil haar wens voorlezen? En wie wil wat vertellen over de wens die zij voor de ander heeft opgeschreven?

Nabespreking

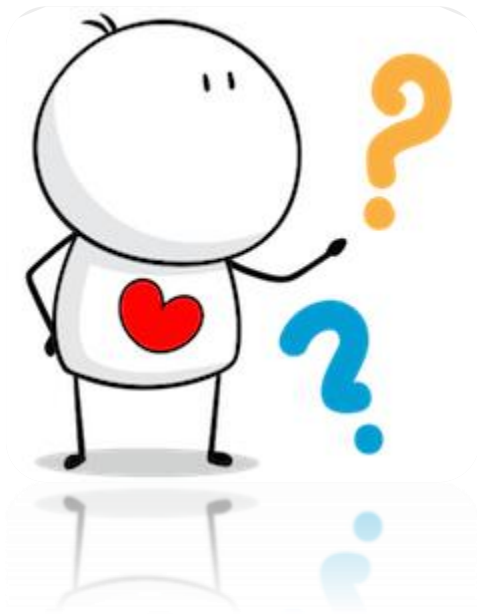
1. Wat vonden jullie van deze opdracht?
2. Wat gaan jullie met jullie wens doen?
3. Wat voor een gevoel geeft de wens jou?
4. Wil iemand nog iets kwijt?





Thema 2

De kracht van de groep en het individu



Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1: Complimenteren	37
Bijeenkomst 2: Samenwerken	38
Bijeenkomst 3: Hoe ga je met elkaar om?	40
Bijeenkomst 4: De Wondervraag: Hoe ziet een ideale groep er uit?	42
Bijeenkomst 5: Recept voor een fijne groep	44
Bijeenkomst 6: Ingrediënten groepssfeer een cijfer geven	46
Bijeenkomst 7: De Cirkeltechniek: Groepssfeer verbeteren door in te zoomen op kwaliteiten	49
Bijeenkomst 8: Kwaliteitsspel	52
Bijeenkomst 9: Kwaliteiten kwartet	55
Bijeenkomst 10: Wie vervult welke groepsrol?	58

Bijeenkomst 1: Complimenteren

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden leren positiever over een ander en zichzelf te denken.
Benodigdheden:	- 1 leeg A4 papier per persoon. - Stift/pennen. - Stevig plakband/tape.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Deze bijeenkomst nodigt de meiden uit om elkaar te complimenteren op een laagdrempelige manier. Elkaar zo nu en dan een compliment geven is heel fijn. Als je een compliment krijgt kan je een gevoel van waardering krijgen. Hierdoor ga je je goed voelen over jezelf en is dit goed voor een positief zelfbeeld. Het motiveert om gewenst gedrag te laten zien als je hier complimenten over krijgt. Het geeft zelfvertrouwen. De sfeer van de groep kan hierdoor ook verbeteren. Dan wordt er niet alleen gelet op de dingen die niet goed gaan, maar juist op wat er wel goed gaat!

De opdracht

- Ga eerst in gesprek met de meiden en vraag het volgende:
 1. Krijgt iemand wel eens een compliment? Waar krijg je wel eens een compliment over en wat doet dit met je?
 2. Geeft iemand anderen wel eens een compliment?
 3. Wie geeft er ook wel eens complimenten over het gedrag van anderen?
- Iedereen krijgt een vel papier op haar rug geplakt (ook de pm-ers). Iedereen schrijft een compliment op de rug van de ander. Schrijf bij iedereen wat op. Schrijf iets korts op wat je leuk vindt aan de ander. Misschien vind je een bepaalde karaktereigenschap erg leuk of heeft iemand een passie waar je bewondering voor hebt. Alles mag, zolang het maar positief is. Denk niet te lang na, maar schrijf op wat in je opkomt. Doe dit binnen ongeveer 10 minuten. Als iedereen geweest is, mag je zelf eerst naar je papier kijken. Stel de volgende vragen aan de groep:
 1. Iedereen noemt één compliment van zijn papier. Wat vind je er van?
 2. Had je het verwacht wat ze op je papier hebben geschreven?
 3. Wat doet het met je met wat er op je papier staat?
 4. Hoe voelt het om elkaar een compliment te geven?
 5. Zouden we in deze groep elkaar vaker complimenten mogen geven?
 6. Wat voor complimenten werken motiverend?
 7. Zijn er complimenten die je altijd zijn bijgebleven?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Wat maakte dat je het wel of niet leuk vond?

Bron:

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Je kunt m'n rug op*, blz. 170

Bijeenkomst 2: Samenwerken

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden werken met elkaar samen.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Deze bijeenkomst nodigt de meiden uit om op een grappige manier samen te werken. Met de opdracht kom je dicht bij elkaar en moet je elkaars handen vast houden. Dit kan dus alleen in een groep waarbij de meiden elkaar genoeg vertrouwen. En het aanraken geen traumatische ervaringen oproept.

In je leven zal je met anderen samenwerken. Soms met mensen waar je wel goed mee kunt opschieten en anderen waarbij dat wat minder lukt. Het is belangrijk om goed te kunnen samenwerken in je leven, denk aan het hebben van een baan, lid zijn van een sportvereniging en ga zo maar door. Hoe gaat dat in deze groep?

De opdracht

- In deze oefening gaan we kijken hoe het samenwerken gaat in deze groep. Dit spel heet: 'de menselijke knoop'. Laat alle meiden in een dichte cirkel staan. Iedereen moet eerst zijn rechterhand in het midden steken en een hand van iemand anders vastpakken. Daarna steekt iedereen zijn linkerhand in de cirkel en pakt die weer van een ANDER vast (niet een hand direct of twee handen naast haar).
- Nu is het tijd de menselijke knoop te ontwarren zonder dat je elkaars handen loslaat! Dit kan erg grappig zijn. Kijk hoe snel het lukt, en niet de handen loslaten! Het is de bedoeling dat iedereen weer in een normale cirkel terechtkomt hand in hand, maar niet in de knoop, handen niet gekruist of niet dat iemand omgedraaid staat. Je moet goed samenwerken! Ga door totdat het is gelukt.
- Lukt het de eerste keer te makkelijk. Probeer het dan nog een keer, misschien is de knoop dan moeilijker. Stel daarna de volgende vragen aan de groep:
 1. Hoe verliep de samenwerking? Wat ging goed en wat ging minder goed?
 2. Wat maakte dat het ene beter ging dan het andere?
 3. Wat vinden jullie van de dagelijkse samenwerking in deze groep?
 4. Wat kan er beter en hoe zouden we dit met elkaar kunnen doen?
 5. Wat kan er verstaan worden onder een goede samenwerking?
- Bespreek met elkaar waar een goede samenwerking uit bestaat. Vraag dit aan de meiden en schrijf op de Flap-over (op de volgende bladzijde staan een paar voorbeelden).

Een goede samenwerking kan bestaan uit:

Duidelijk communiceren	Luisteren naar elkaar	Overleggen	Oplossingen bedenken
Uitvoeren van taken	Inzet tonen	Motivatatie hebben	Plannen
Organiseren	Elkaar stimuleren	Flexibel denken	Afspraken nakomen

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Wat maakte dat je het wel of niet leuk vond?

Bron:

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: *De ontknoping*, blz. 167

Bijeenkomst 3: Hoe ga je met elkaar om?

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen hoe ze met elkaar om horen te gaan. - De meiden benoemen wat er al goed gaat. - De meiden benoemen concreet hoe ze beter met elkaar om kunnen gaan.
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Je leeft met elkaar in een groep. In elke groep zijn er afspraken die je met elkaar maakt om de groep fijn te houden. Dit kunnen regels zijn die letterlijk zijn afgesproken, maar er bestaan ook regels die 'ongeschreven' zijn. Dit zijn regels waar iedereen zich eigenlijk aan hoort te houden, maar die niet altijd zijn uitgesproken. Om helder te krijgen hoe dat in deze groep gaat, gaan we hierover met elkaar in gesprek.

De opdracht

- Ga in gesprek met de meiden over groepsregels. Vraag het volgende:
1. Wie kan er voorbeelden noemen van afspraken die we hebben om de groep fijn te houden?
Schrijf dit ondertussen op de Flap-over. Probeer iedereen wat te laten zeggen. Vul vervolgens aan met de regels/afspraken die na de vragen komen. Of ga zelf na welke afspraken belangrijk zijn voor deze groep.
 2. Welke afspraken gaan er al goed in de groep? Wat maakt dat deze afspraken goed gaan?
 3. Welke afspraken kunnen beter?
 4. Hoe kunnen we dit aanpakken met zijn allen?
 5. Wie doet wat wanneer? Hoe ziet dit er concreet uit?
 6. Kunnen we samen deze afspraken maken en er ons aan houden? Hoe zorgen we ervoor dat iedereen zich aan deze afspraken houdt?
 7. Zijn er nog andere dingen die nog niet besproken zijn, maar wel belangrijk zijn in een groep?
 8. Waar zullen we deze afspraken bewaren of ophangen?

Voorbeelden groepsregels:

- We hebben respect voor de mening en gevoelens van de ander.
- We laten elkaar uitpraten en praten niet door elkaar heen.
- We luisteren naar elkaar.
- Iedereen laat elkaar in haar waarde.
- We spreken elkaar rustig en met respect aan.
- We wachten op onze beurt.
- We proberen elkaar te helpen.
- We laten nieuwe meiden zich op hun gemak voelen in de groep.
- We accepteren elkaar zoals we zijn.
- We betrekken iedereen bij de groep.
- Als de ander zich niet respectvol gedraagt, spreken we elkaar daarop aan.

- We geven elkaar de ruimte.
- We houden rekening met ons gedrag naar de ander toe.
- We houden rekening met de grenzen die een ander aangeeft.
- We zijn bereid om een ander te behandelen zoals je zelf ook behandeld wilt worden.
- We zijn zuinig op de spullen van een ander.
- We maken plezier, maar lachen elkaar niet uit.
- Als we met elkaar praten en er zijn anderen bij, praten we op een normaal volume.
- Als we over anderen praten, terwijl zij er niet bij zijn, hebben we het alleen over iets positiefs van diegenen.
- We halen er geen vriendinnen bij als we ruzie hebben met een ander meisje.

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Was deze bijeenkomst nuttig?
3. Hebben jullie er vertrouwen in dat bepaalde afspraken beter nageleefd kunnen worden? (Zo niet, hoe kunnen we ervoor zorgen dat jullie er wel meer vertrouwen in krijgen?)

Bron:

- Boek
 Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*
 Auteur: A. Visser
 Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011
 Bijeenkomst geïnspireerd op: *(Roze) regels; werkvorm: norming*, blz. 10

Bijeenkomst 4: De Wondervraag: Hoe ziet een ideale groep er uit?

Graadmeter benodigde veiligheid:	★
Doelen:	- De meiden benoemen hoe hun ideale groep eruit zou zien. - De meiden benoemen hoe ze de groepssfeer kunnen verbeteren. - De meiden benoemen wat er al goed gaat op de groep. - De meiden benoemen welke kwaliteiten ze kunnen inzetten om de groepssfeer te verbeteren. - De meiden maken samen afspraken waar ze zich aan kunnen houden om de groepssfeer te verbeteren.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

De pm-er stelt de wondervraag aan de groep. Dit is een manier om erachter te komen hoe de meiden een ideale groep voor zich zouden zien en om te onderzoeken wat er beter kan om de groepssfeer te verbeteren.

De opdracht

Stel de volgende vraag aan de groep:

Ik wil jullie een vreemde vraag stellen. Stel dat, terwijl je slaap vannacht en het stil is, er



een wonder gebeurt. Het wonder is dat de groep er ideaal uit zou zien precies zoals jij zou willen. Maar omdat je sliep weet je niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Wat zou er anders zijn wanneer je morgenochtend wakker wordt? Waaraan zal je merken dat

een wonder is gebeurd en dat de groep niet meer is zoals het was, maar precies zou zijn zoals jij zou willen?

- Ga daarna in gesprek met de meiden en krijg in beeld hoe de meiden een ideale groep voor zich zien. Wat zou er veranderen als er een wonder zou gebeuren? Probeer het concreet te maken. Schrijf dit in steekwoorden op de Flap-over, of laat dit door de meiden doen.
- Ga daarna verder in gesprek en stel vragen als:
 1. Hoe gaat het nu in de groep? Wat is het verschil met de ideale groep?
 2. Zijn deze elementen in de groep te veranderen? Of in ieder geval te verbeteren?
 3. Wat kunnen we hier samen aan doen?
 4. Wat kan de groepsleiding bijdragen of beter doen?
 5. Hoe zouden we kunnen streven naar deze ideale groep?
 6. Welke sterke kanten van iedereen kunnen we hiervoor inzetten?
Schrijf op de Flap-over hoe dit verandert kan worden. Of laat dit de meiden doen.
 7. Hoe ziet dit er concreet uit? Wie doet wat wanneer?
Schrijf afspraken op en bespreek wat nodig is om dit te laten werken.
 8. Hoe kunnen we deze afspraken evalueren?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Wat hebben jullie van deze bijeenkomst opgestoken?
3. Wil iemand nog iets kwijt?

Bron:

- Boek
Titel: *Van pesten naar samenwerken, De supportgroep: Oplossingsgerichte aanpak bij pestgedrag in school.* (Translated version Solution-Focused Schools, Antibullying and Beyond)
Auteur: S. Young
Uitgeverij: Pica, Huizen 2013 (2^{de} druk)
Bijeenkomst geïnspireerd op: Bijlage C: *Oplossingsgerichte gesprekken: mogelijke vragen*, blz. 143

Bijeenkomst 5: Recept voor een fijne groep

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen wat er goed gaat op de groep. - De meiden benoemen hoe ze de sfeer op de groep (of ergens anders) kunnen verbeteren door middel van de kwaliteiten die ze al bezitten.
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften. - 1 leeg vel papier per groepje van 2 of 3 personen. - Pennen/stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Als je avondeten gaat koken heb je allerlei ingrediënten nodig. Zie de groepssfeer als een maaltijd. Voor een fijne groepssfeer zijn er ook ingrediënten nodig. Bijvoorbeeld de groepsleiding die naar de meiden luistert, dat iedereen elkaar accepteert, een groep waarin pesten bespreekbaar is.

De opdracht

- Verdeel de meidengroep in groepjes van 2 of 3 meiden. Geef elk groepje pen en papier. Geef elk groepje 5-10 minuten de tijd om elementen op te schrijven voor een fijne groepssfeer.
 - Vraag aan elk groepje wat ze hebben opgeschreven en schrijf dit op de Flap-over (in steekwoorden). Vul aan met meer ingrediënten als dit nodig is.
-
- Groepsleiding die naar je luistert.
 - Elkaar accepteren zoals je bent.
 - Elkaar gedag zeggen.
 - Vragen hoe het met de ander gaat.
 - Pesten is bespreekbaar.
 - Met elkaar kunnen lachen.
 - Het gezellig hebben, plezier hebben, lachen met elkaar.
 - Jezelf kunnen zijn.
 - Respect hebben voor de mening en gevoelens van de ander.
 - Elkaar uit laten praten.
 - Naar elkaar luisteren.
 - Je veilig voelen in de groep.
 - Elkaar rustig en met respect aanspreken.
 - Elkaar helpen.
 - Op je beurt wachten.
 - Nieuwe meiden op hun gemak laten voelen.
 - Als de ander zich niet respectvol gedraagt, elkaar daarop aanspreken.
 - Elkaar de ruimte geven.
 - Rekening houden met je gedrag naar de ander toe.
 - Rekening houden met de grenzen van een ander.
 - Bereid zijn de ander te behandelen zoals je zelf ook behandeld wilt worden.
 - Elkaar ondersteunen.
 - Eigen grenzen aangeven.

- Eerlijk zijn over irritaties.
 - Vertrouwen.
 - Gesprekken hebben die binnen de groep blijven.
 - Geduldig zijn.
 - Positief aanwezig zijn.
 - Elkaar gelijk behandelen.
 - Aan anderen in de groep denken.
 - Anderen in de groep erbij betrekken.
 - Naar elkaar luisteren en elkaar uit laten praten.
 - Opkomen voor elkaar.
 - Zuinig zijn op de spullen van anderen.
 - Op een normaal volume met elkaar praten (zonder fluisteren of schreeuwen als anderen erbij zijn).
 - Er is geen sprake van roddelen.
1. Nu al deze punten staan beschreven op de Flap-over. Welke ingrediënten gaan goed op deze groep? Wat maakt, of welke kwaliteiten passen jullie toe, dat dit goed gaat?
 2. Hoe vinden jullie de groepssfeer op dit moment?
 3. Welke ingrediënten zouden wel wat beter kunnen?
 4. Hoe zouden we dit aan kunnen pakken?
 5. Wat is hiervoor nodig?
 6. Wie kan, wanneer wat doen?
 7. Hoe ziet dit er concreet uit? Dus wat spreken we met elkaar af om de groepssfeer goed te houden?
 8. Schrijf een plan uit op de Flap-over. Welke kwaliteiten kunnen gebruikt worden om dit plan te laten werken?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Bron:

- Boek
 Titel: *Wij zijn een groep, Versterk het groepsgevoel met verrassende opdrachten en spel*
 Auteurs: N. Kordelaar, M Zwaan
 Uitgeverij: SWP Amsterdam 2011
 Bijeenkomst geïnspireerd op: *Recept voor een prettige klas*, blz. 56

Bijeenkomst 6: Ingrediënten groepssfeer een cijfer geven

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen wat er goed gaat op de groep. - De meiden benoemen hoe ze de sfeer op de groep kunnen verbeteren door middel van de kwaliteiten die ze al bezitten. - De meiden maken samen afspraken waar ze zich aan gaan houden om de groepssfeer actief te verbeteren.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - Stapel kaartjes met cijfers. (bij leermodule inbegrepen)
Vorbereidingstijd:	5-10 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst is het de bedoeling om een beeld te schetsen hoe de meiden denken over de groepssfeer. Er wordt gekeken in welke mate een bepaald ingrediënt (voor een goede groepssfeer) er wel of niet goed voor staat. Hierna worden afspraken gemaakt die de groepssfeer kunnen verbeteren.

De opdracht

- Elk meisje krijgt een stapeltje van 11 kaartjes. Op ieder kaartje staat een ander cijfer (0 t/m 10). Waarbij 0 betekent dat het ingrediënt ontzettend slecht gaat, het eigenlijk niet slechter kan. En waarbij 10 betekent dat het niet beter kan, dat dit ingrediënt in de groep precies gaat zoals iedereen wil dat het gaat.
- Daarna worden er verschillende ingrediënten aan de groep voorgelegd. Dit kunnen de ingrediënten na deze uitleg zijn (zie tabel, volgende bladzijde). Het kunnen ook ingrediënten zijn die eerder zijn besproken in een andere bijeenkomst! Deze bijeenkomst zou zelfs als een terugkerende bijeenkomst kunnen dienen, om te meten hoe de groepssfeer op dat moment is en om te kijken of er verbetering in zit.
- Bij elk element hebben de meiden even tijd om na te denken, vervolgens pakken ze het kaartje erbij met het cijfer erop die ze voor dat ingrediënt willen geven. Dit kaartje wordt omhoog gehouden zodra de pm-er dit aangeeft.
- Op de Flap-over wordt geschreven welke cijfers, of het gemiddelde cijfer, gegeven wordt voor een bepaald ingrediënt. Het gesprek kan goed op gang worden gebracht door aan de meiden individueel te vragen hoe het komt dat ze voor een bepaald cijfer hebben gekozen. Stel vragen als: "Hoe komt het dat je een ... (cijfer) hebt gekozen en niet een cijfer lager?"
- Ga door tot de belangrijkste ingrediënten aan bod zijn gekomen of wanneer er genoeg gespreksstof is om het over te kunnen hebben met de meiden.
- Bekijk daarna welke ingrediënten eruit springen. Wat kan deze groep het beste en waar moet er zeker nog aandacht aan besteed worden? Overleg met de meiden aan welke ingrediënten nu het hardst gewerkt mag worden.
- Schrijf afspraken op waar de groep en het individu zich aan kan houden om bepaalde sfeer ingrediënten te verbeteren. Maak de doelen concreet en positief! Bespreek bepaalde elementen die minder goed gaan en maak realistische doelen. Wat is er nodig om op een cijfer hoger te komen? Bijvoorbeeld: "Als we een irritatie hebben over de ander, bespreken we dit op een rustige en respectvolle

manier met de ander. En alleen met diegene waar de irritatie over gaat.”

Bespreek wat ervoor nodig is om de afspraak te laten werken. Wie doet wat en wanneer? Hoe ziet dit er uit?

- Bespreek vooral ook wat wel werkt! Dus wat heeft in het verleden gewerkt met afspraken? Waar kon je aan merken dat het werkte?
- Hang de afspraken eventueel op een plek waar de meiden het goed kunnen zien.

Voorbeeld ingrediënten voor een fijne groepsfeer:

Eigen grenzen aangeven	Eerlijk zijn over irritaties	Elkaar vertrouwen
Geduldig zijn	Respect	Jezelf kunnen zijn
Positief aanwezig zijn	Elkaar gelijk behandelen	Gezelligheid, plezier maken, met elkaar lachen
Gesprekken hebben die binnen de groep blijven	Rekening houden met de gevoelens van elkaar	Naar elkaar luisteren en elkaar uit laten praten
Elkaar gedag zeggen	Steun hebben aan elkaar	Opkomen voor elkaar
Als er over anderen wordt gepraat, zonder het bijzijn van diegenen, mag het alleen iets positiefs zijn	Als de ander zich niet respectvol gedraagt, spreek je elkaar daarop aan	Bereid zijn om een ander te behandelen zoals je zelf ook behandeld wilt worden
Elkaar accepteren zoals we zijn	Iedereen laat elkaar in haar waarde	Rekening houden met ons gedrag naar de ander toe
Rekening houden met de grenzen van een ander	Nieuwe meiden op hun gemak laten voelen	Aan anderen in de groep denken en anderen bij de groep betrekken
Je veilig voelen in de groep	Op elkaars beurt wachten	Elkaar de ruimte geven
Groepsleiding die naar de meiden luistert	Vragen hoe het met de ander gaat	Pesten is bespreekbaar, er wordt zo min mogelijk geroddeld
Je emoties kunnen tonen als je daar de behoefte toe voelt	Zuinig zijn op de spullen van een ander	Op een normaal volume met elkaar praten (zonder fluisteren of schreeuwen als anderen erbij zijn)

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Hebben jullie er wat aan gehad? Waarom wel of waarom niet?
3. Hebben jullie er vertrouwen in dat de afspraken gaan werken?
(Welke kwaliteiten hebben jullie, waarom het wel gaat lukken? OF Wat is er nodig om de afspraken wel te laten werken?)
4. Zijn de belangrijkste dingen aan de orde gekomen?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Wij zijn een groep, Versterk het groepsgevoel met verassende opdrachten en spel*
Auteurs: N. Kordelaar, M Zwaan
Uitgeverij: SWP Amsterdam 2011
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Recept voor een prettige klas*, blz. 56
- Boek
Titel: *Van pesten naar samenwerken, De supportgroep: Oplossingsgerichte aanpak bij pestgedrag in school*. (Translated version Solution-Focused Schools, Antibullying and Beyond)
Auteur: S. Young
Uitgeverij: Pica, Huizen 2013 (2^{de} druk)
Bijeenkomst geïnspireerd op: Bijlage C: *Oplossingsgerichte gesprekken: mogelijke vragen*, blz. 142

Bijeenkomst 7: De Cirkeltechniek: Groepsfeer verbeteren door in te zoomen op kwaliteiten

Graadmeter benodigde veiligheid:	★ ★
Doelen:	- De meiden benoemen wat er goed gaat op de groep. - De meiden benoemen hoe ze de sfeer op de groep kunnen verbeteren door middel van de kwaliteiten die ze al bezitten. - De meiden maken samen afspraken waar ze zich aan gaan houden om de groepsfeer actief te verbeteren.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften.
Vorbereidingstijd:	10 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

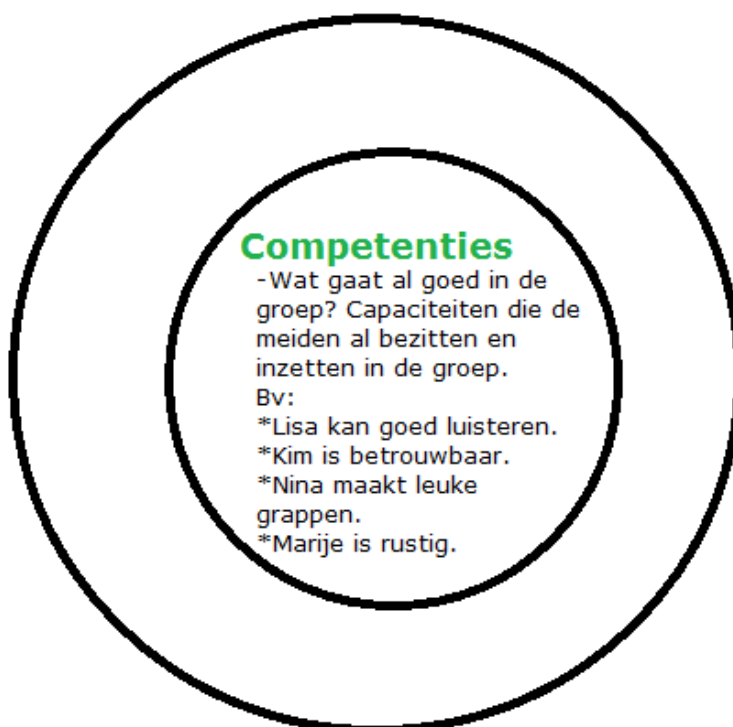
De cirkeltechniek is een oplossingsgerichte methode om te onderzoeken welke capaciteiten/kwaliteiten iemand al bezit, wat er goed gaat en wat er beter kan. Het is een methode om op een positieve manier te kijken naar dingen die beter kunnen. In deze bijeenkomst gaan we kijken naar de groepsfeer. Hoe kan de groepsfeer verbeteren en met welke capaciteiten van de groep kunnen we de sfeer verbeteren? De opdracht bestaat uit twee stappen.

De opdracht

De tekst hieronder kunnen de pm-ers voor zichzelf lezen en daarna uitleggen aan, en samen uitvoeren met, de meiden.

Stap 1:

Het werkt als volgt: In de afbeelding hiernaast staat hoe een oplossingsgerichte cirkel eruit kan zien. Teken op het bord of Flap-over een grote cirkel. In het midden wordt ook een cirkel getekend. Allereerst worden er steekwoorden in de binnencirkel geschreven. Introduceer dus eerst de binnencirkel. Het gaat om de groep, wat gaat er goed op de groep en hoe is de sfeer op de groep? Zie vragen die gesteld kunnen worden op de volgende bladzijde.



1. Wat gaat er goed op de groep?
2. Wat zijn positieve dingen aan de groep?
3. Waar zijn jullie tevreden over?
4. Waar zijn jullie trots op?
5. Waar zijn jullie goed in?
6. Wie is waar goed in met betrekking op de groepssfeer?

Probeer iedereen aan bod te laten komen. Schrijf de sleutelwoorden in de binnenste cirkel.

Stap 2:

Nu wordt de buitenste cirkel uitgelegd. Dan gaat het erom wat er beter kan op de groep. Er worden in deze buitenste cirkel positieve doelen geformuleerd. Schrijf dit op in steekwoorden. Ga uit van de aanwezigheid van oplossingen of gewenst gedrag in plaats van de afwezigheid van problemen. Een voorbeeld: NIET: Ik wil dat sommigen niet meer zo ongehoorzaam doen. Maar WEL: Het lukt beter om afspraken te maken met de anderen. Dus praat niet over de meiden wat er beter kan, maar mét de meiden en formuleer positief!

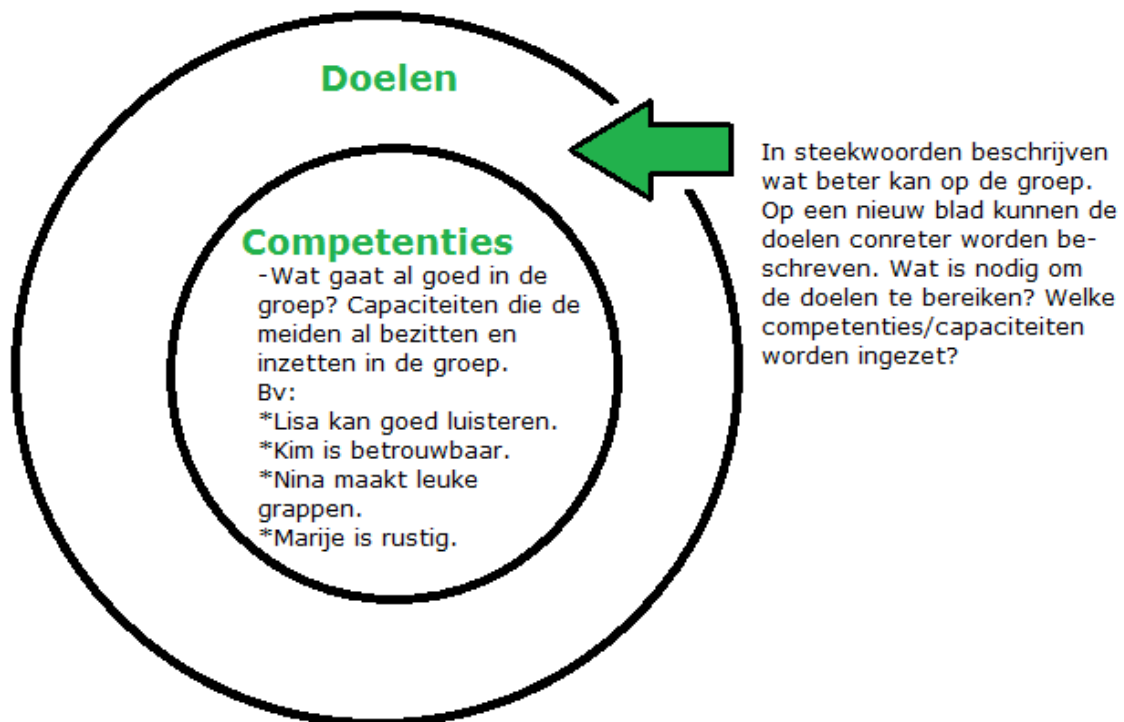
Tijdens het formuleren van deze doelen kan er gekeken worden welke capaciteiten (binnenste cirkel) kunnen worden gebruikt om het doel te behalen?

Aan de hand van schaalvragen wordt er onderzocht waar de groep nu staat en wat er beter kan. Een hulpmiddel om doelen te formuleren.

Voorbeelden van (schaal)vragen:

1. Waar staan jullie nu op een schaal van 0-10 als het gaat om de sfeer op de groep? (Als 0 de sfeer ontzettend slecht is en dat niks leuk op de groep is. Het kan eigenlijk niet slechter. En 10 is dat de sfeer niet beter kan en het ontzettend goed is. Beter kan niet.)
2. Wat heeft het mogelijk gemaakt om op dit cijfer te komen?
3. Waarom is het cijfer niet lager, maar is het wel een ... ?
4. Hoe zou een cijfer hoger eruit zien?
5. Wat moet er gebeuren om dit te bereiken?
6. Hoe ziet dit er concreet uit? (Wie, wat, waar, wanneer, hoe?)
7. Welke sleutelwoorden uit de binnenste cirkel kunnen daar gebruikt voor worden?

8. Wat kan er worden ingezet wat eerder heeft gewerkt?



Als het goed is staan er nu in de binnenste cirkel in steekwoorden waar de groep goed in is en wat iedereen individueel goed kan. In de buitenste cirkel staan steekwoorden met wat er beter kan. Op een andere bladzijde staan concrete doelen met een korte beschrijving hoe dit te realiseren valt (door middel van kwaliteiten die de meiden al bezitten). Bekijk nogmaals hoe deze doelen behaald kunnen worden en of het realistisch is. Schrijf de doelen misschien ergens op in de woonkamer waar alle meiden het kunnen zien.

Deze techniek kan ook weer worden gebruikt om terug te kijken of het doel is behaald. Onderzoek goed wat werkt en zet in op wat werkt! Dit kan een eventueel terugkerende, herhalende bijeenkomst worden. Telkens het gebruik maken van de cirkels en kijken of er doelen zijn behaald of verbeterd. Complimenteer de meiden vooral als er echt vooruitgang wordt geboekt! Stel dan vragen als: "Waaraan kon je merken dat je het goed had gedaan?"

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Zijn de belangrijkste zaken aan de orde gekomen?
3. Zijn we op de goede weg en zijn jullie het eens met de doelen die op zijn gesteld?

Bron:

- Artikel

Titel: *Oplossingsgerichte gespreksvoering met ouders en kinderen*

Auteur: A. Huibers

Tijdschrift: Kinder- & Jeugdpsychotherapie, jaargang 35, nummer 3, 2008

Bijeenkomst geïnspireerd op: de cirkeltechniek

Bijeenkomst 8: Kwaliteitsspel

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen kwaliteiten van zichzelf. - De meiden benoemen kwaliteiten van de ander. - De meiden benoemen hoe ze hun kwaliteiten nog meer in kunnen zetten. - De meiden maken afspraken met elkaar om de groepssfeer te verbeteren.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - Per persoon 1 uitprint formulier met de kwaliteiten. (zie bladzijde 53) - Per persoon 2 lege vellen papier. - Pennen.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt er gekeken hoe de meiden naar zichzelf en anderen kijken als het gaat om kwaliteiten waarover ze beschikken, om bespreekbaar te maken

hoe ze naar zichzelf en anderen kijken en, of ze inzicht hebben, hoe deze kwaliteiten meer kunnen bijdragen aan een goede groepssfeer.

De opdracht

- Geef de meiden 3 blaadjes, één met de kwaliteiten en twee lege blaadjes. Iedereen schrijft voor zichzelf 4 kwaliteiten op waarvan zij vindt dat die bij haar passen. Op het andere lege blaadje schrijft iedereen alleen haar naam. Het blad met de kwaliteiten is een inspiratiebron voor kwaliteiten die iemand kan bezitten. Vraag aan de meiden of er kwaliteiten tussen zitten die ze niet begrijpen. Pm-ers mogen ook meedoen!
- Als iedereen klaar is, bewaar je het blaadje met je eigen kwaliteiten voor jezelf. Het andere blaadje met alleen je naam erop geef je door aan de persoon links van je. Dan heeft iedereen een blaadje met de naam van een groepsgenoot erop staan.
- Nu schrijft iedereen 2 kwaliteiten van het blad op het blaadje van de betreffende persoon. Als je 2 kwaliteiten hebt opgeschreven, geef je het blaadje weer aan de persoon links van je, totdat het weer aankomt bij de persoon van de naam. Het maakt niet uit als er dubbele kwaliteiten op staan, zo komt er goed naar voren wat anderen sterke kanten van jou vinden. Maar probeer niet op te schrijven wat de rest opschrijft, wees eerlijk en schrijf op wat jij vindt!
- Als iedereen is geweest bekijkt iedereen wat er op haar blaadje is geschreven.
- Ga hierna het gesprek aan en stel vragen als:
 1. Zit er veel verschil in wat je zelf hebt opgeschreven en wat de anderen hebben opgeschreven?
Laat een paar meiden opnoemen welke kwaliteiten ze zelf hebben opgeschreven en die de anderen voor ze hebben opgeschreven.
 2. Wat vinden jullie van wat de anderen hebben opgeschreven? Had je dit verwacht?
 3. Wanneer gebruiken jullie een bepaalde kwaliteit? Waarom op dat moment?
 4. Zou je vaker je kwaliteiten in kunnen zetten in de groep of daarbuiten?
 5. Hoe zou dit eruit kunnen zien?
 6. Hoe kunnen we de groepssfeer verbeteren op deze groep aan de hand van jullie kwaliteiten?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Vinden jullie het prettig om te weten waar jullie kwaliteiten liggen?
3. Zijn er kwaliteiten naar voren gekomen die anderen op jouw papier hebben geschreven, maar waar je zelf niet aan dacht?
4. Wil iemand nog wat kwijt?

Bron:

- Boek

Titel: *Handboek Positieve Groepsvorming*

Auteurs: M. Bakker-de Jong, I. Mijland

Uitgeverij: Quirijn

6^{de} druk: Oirschot februari 2015

Bijeenkomst geïnspireerd op: Oefening 3: *Kwaliteitspel*, blz. 170

Kwaliteiten:

Aandachtig	Geduldig	Aardig	Geïnformeerd
Actief	Gevoelig	Alert	Goedgehumeurd
Ambitieux	Gul	Analytisch	Handig
Artistiek	Helder	Attent	Hoffelijk
Avontuurlijk	Humoristisch	Bedachtzaam	Idealistisch
Behulpzaam	IJverig	Beschaafd	Individualistisch
Bescheiden	Initiatiefrijk	Beschouwend	Betrokken
Inspirerend	Empathisch	Betrouwbaar	Slim
Bezorgd	Intelligent	Origineel	Afgaand op intuïtie
Communicatief	Kalm	Krachtig	Consequent
Levendig	Logisch	Creatief	Loyaal

Daadkrachtig	Netjes	Luisterend	Makkelijke in samenwerking
Mensgericht	Mild	Discreet	Doelgericht
Moedig	Doorzetter	Nauwgezet	Duidelijk
Nieuwsgierig	Durvend	Nuchter	Onafhankelijk
Eerlijk	Ondernemend	Energiek	Onderscheidend
Enthousiast	Openhartig	Evenwichtig	Opkomend voor jezelf
Extravert	Oplettend	Fantasierijk	Oprecht
Optimistisch	Flexibel	Filosofisch	Ordelijk
Gedisciplineerd	Organisator	Overtuigend	Motiverend
Sterk	Vrolijk	Grappig	Zachtaardig

Bijeenkomst 9: Kwaliteiten kwartet

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden werken samen met elkaar. - De meiden benoemen sterke kanten van elkaar en zichzelf. - De meiden benoemen hoe ze de goede eigenschappen in kunnen zetten voor het bevorderen van de groepssfeer.
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften. - Stapel lege kwartetkaarten. (bij leermodule inbegrepen) - Pennen.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt er gekeken naar wat de meiden al goed kunnen als het gaat om het creëren van een fijne groepssfeer. De meiden mogen lege kwartetkaarten invullen. Er wordt niet het echte kwartet spel gespeeld, maar er wordt op een creatieve

manier gekeken naar de sterke kanten van de meiden. Bij elke kwartetkaart wordt er een categorie bedacht met daarbij 4 meiden die hier erg goed in zijn.

De opdracht

- Geef elk meisje een lege kwartetkaart. Ga met elkaar het gesprek aan over welke categorieën de groepssfeer op dit moment in de groep goed maken. Het mogen ook categorieën zijn waar vooral de meiden in deze groep goed in zijn. Laat iedereen voorbij komen en elk meisje schrijft een categorie op. Hiernaast een voorbeeld kwartetkaart met een categorie. Op de volgende bladzijde staan voorbeelden van verschillende categorieën.

Kan goed opkomen voor de ander.

Voorbeelden categorieën voor een fijne groepssfeer:

Kan goed helpen.	Kan goed luisteren.	Kan goed rustig en kalm zijn.
Kan goed leiding nemen.	Kan goed grenzen aangeven.	Kan goed eerlijk zijn over moeilijke situaties.
Kan goed geduldig zijn.	Is altijd respectvol naar anderen.	Is erg gezellig.
Houdt veel rekening met de gevoelens van anderen.	Kan goed de ander uit laten praten.	Kan goed opkomen voor anderen.
Spreekt anderen erop aan als diegene zich niet respectvol gedraagt.	Kan goed anderen de ruimte geven.	Staat open voor iedereen.
Houdt goed rekening met de grenzen van een ander.	Zegt altijd iedereen gedag.	Is zichzelf.
Kan goed vertellen.	Is erg betrouwbaar.	Is vaak positief aanwezig in de groep.

Laat nieuwe meiden op hun gemak voelen in de groep.	Houdt goed rekening met haar gedrag naar anderen toe.	Kan goed op haar beurt wachten.
Is grappig.	Is erg geduldig.	Kan goed steun geven aan anderen.

- Nu zijn er een aantal kwartetkaarten met verschillende categorieën. Nu moeten er nog namen bij worden geschreven. Er mogen op elke kwartet kaart 4 namen worden geschreven. Wie is waar goed in? Zorg er wel voor dat niet te veel dezelfde namen worden gebruikt. Iedereen heeft immers goede eigenschappen! Deel minstens elk groepslid in bij 2 categorieën. Pm-ers denken ook mee! Schrijf eventueel aantekeningen op de Flap-over als dit nodig is. Hiernaast een voorbeeld hoe een volledige kwartetkaart eruit kan zien.
- Als alle kwartetkaarten zijn ingevuld kan besproken worden hoe deze kwaliteiten van iedereen kunnen worden ingezet om de groepssfeer nog meer te verbeteren. Ga het gesprek aan. Waaruit blijkt dat iemand iets goed kan, hoe ziet dit er precies uit? En hoe kan dit nog meer worden ingezet? Hoe ziet dat eruit?

Houdt goed rekening met de grenzen van anderen.

Isabel

Kim

Victoria

Jessica

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Hebben jullie nu meer zicht op waar jullie goed in zijn?
3. Denken jullie dat jullie je kwaliteiten meer in kunnen gaan zetten voor het verbeteren van de groepssfeer, of de sfeer ergens anders?

Bron:

- Boek

Titel: *Wij zijn een groep, Versterk het groepsgevoel met verrassende opdrachten en spel*

Auteurs: N. Kordelaar, M Zwaan

Uitgeverij: SWP Amsterdam 2011

Bijeenkomst geïnspireerd op: *Samenwerken is ook samen spelen; kwartet*, blz. 52 & 137

Bijeenkomst 10: Wie vervult welke groepsrol?

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen welke groepsrol zij zelf vervullen in de groep. - De meiden benoemen welke groepsrollen de anderen vervullen in de groep. - De meiden benoemen welke positieve bijdrage zij hebben binnen de groep met deze groepsrol. - De meiden benoemen kwaliteiten van de ander. - De meiden benoemen hoe ze hun positieve eigenschappen in kunnen zetten in de groep.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften.

	- Per persoon 1 uitgeprint papier met de teamrollen. (zie bladzijde 59)
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In elke groep vervult iedereen een (andere) rol. Zo ook in deze groep. Elke rol heeft een bepaalde functie in de groep en de meiden beschikken over eigen kwaliteiten. Met deze oefening gaan we kijken welke rollen de meiden vervullen binnen deze groep.

De opdracht

- Er bestaan verschillende teamrollen. Door te bespreken welke rol(len) de meiden vervullen, kunnen we zien welke kwaliteiten en welke bijdrage iedereen levert in de groep.
Schrijf eerst alle teamrollen op de Flap-over en laat iedereen individueel de teamrollen lezen. Laat de meiden nadenken over welke rol zij denken te vervullen in de groep. Schrijf later, tijdens het vragen stellen, de namen die bij de groepsrollen passen.
- Als de meiden voor zichzelf hebben bedacht welke rol zij vervullen, ga dan in gesprek met de groep. Het kan ook zijn dat ze niet een bepaalde rol vervullen, maar meerdere rollen. Zorg dat iedereen is ingedeeld bij een team rol.
- Ga in gesprek met de meiden en stel de volgende vragen:
 1. Wie vervult welke groepsrol? Je mag vertellen welke rol jij vervult, maar je mag ook iemand anders benoemen.
 2. Waarom vervul jij juist deze rol? Of waarom vervul jij deze meerdere rollen? Waar blijkt dit uit? Welke rol springt eruit?
 3. Welke kwaliteiten bezit je?
 4. Waarom vervult diegene deze rol? Waar blijkt dit uit?
 5. Welke kwaliteiten bezit zij? Is diegene het ermee eens?
 6. Hoe is de groepssamenstelling? Welke rollen komen het meest naar voren?
 7. Wat zegt dit over de groep? Wat kan deze groep goed?
 8. Waar blinkt iedereen individueel in uit?
 9. Nu we weten waar iedereen goed in is. Hoe kunnen we deze kwaliteiten meer inzetten in de groep? Hoe ziet dit eruit?
 10. Hoe zou de groep kunnen verbeteren als we meer van deze kwaliteiten terug zien in de groep? Hoe ziet dit eruit?
 11. Is het nodig om hier specifieke afspraken over te maken? Zo ja, welke?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Zien jullie het nut ervan in om te bekijken waar iedereen goed in is?
3. Hoe komt het dat het belangrijk is dat de groepssfeer goed is?
4. Wil iemand nog wat kwijt?

Bron:

- Internetsite
Site: www.werkenmetteamrollen.nl
Datum bron gebruikt: 04-01-2017
Bijeenkomst geïnspireerd op: *De 9 Teamrollen van Belbin*

Teamrollen:

1. **De Zakenvrouw:** Je bent praktisch en stoer. Jij zorgt ervoor dat de dingen voor elkaar komen. Niet praten, maar doen!
2. **De Speurneus:** Je bent vrolijk en open. Je kent heel veel mensen en je maakt makkelijk nieuwe vrienden. Je bent nieuwsgierig en totaal niet verlegen.
3. **De Bloem:** Je bent creatief. Je hebt een rijke fantasie en je houdt ervan om te knutselen, te tekenen of te schilderen. Je houdt ervan om nieuwe dingen te maken.
4. **Het Brein:** Je bent verstandig. Je wilt alles van alle kanten bekijken en overdenken voordat je een beslissing neemt. Je neemt de tijd om dingen te onderzoeken.

5. **De Kopvrouw:** Je neemt graag de leiding. Je houdt van snelle actie. Als het spannend wordt, weet je meestal meteen wat er gebeuren moet. Je hebt lef en je bent niet op je mondje gevallen.
6. **De Gids:** Je vindt het leuk om mensen te laten samenwerken aan een gezamenlijke taak. Je weet goed wie je waarvoor nodig hebt. Soms doe je dat door duidelijk de leiding te nemen en de taken te verdelen. Maar soms ook door stilletjes op de achtergrond allerlei zaakjes te regelen voor de groep. Je hoeft zelf niet zo nodig op te vallen, als het team het maar goed doet.
7. **De Zuster:** Je houdt voortdurend in de gaten of het niet fout kan gaan. Je wilt dat alles klopt, dat aan alles gedacht is en dat alles veilig is. Daar voel je je verantwoordelijk voor.
8. **De Groepsvriendin:** Je zoekt graag contact met een ander. Je bent een echte samenwerker. Vriendelijk, behulpzaam en je kunt goed luisteren. Je houdt van een goede sfeer en gezelligheid. Je doet er alles aan om er voor te zorgen dat iedereen zich thuis voelt.
9. **De Vakvrouw:** Iemand die heel veel van één onderwerp af weet en daar tijd in stopt. Je gaat je eigen gang. Je kunt veel vertellen over het onderwerp waar je goed in bent.

Thema 3

Meiden komen op voor meiden



Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1: Kom voor de ander op!	63
Bijeenkomst 2: Kom voor jezelf op!	66
Bijeenkomst 3: Wat is pesten?	69
Bijeenkomst 4: Film Mean Girls deel 1: groepsrollen	71
Bijeenkomst 5: Film Mean Girls deel 2: groepsrollen	74
Bijeenkomst 6: Film Mean Girls deel 3: groepsrollen	77
Bijeenkomst 7: Pest-Quiz.....	79
Bijeenkomst 8: Laagdrempelig het gesprek aan gaan over pesten: Gedicht 'Jij hoort erbij'	83
Bijeenkomst 9: Is roddelen wel of geen pesten?	85

Bijeenkomst 1: Kom voor de ander op!

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen hoe ze wel eens voor iemand zijn opgekomen.

	- De meiden benoemen hoe ze voor een ander op kunnen komen. - De meiden benoemen de gevolgen van pest gedrag.
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften. - TV, DVD-speler en cd. (inbegrepen bij leermodule)
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst wordt er stil gestaan bij het opkomen voor de ander. Komen de meiden wel eens op voor de ander en weten ze hoe ze dit kunnen doen? Ook wordt er gekeken naar de gevolgen van pestgedrag.

De opdracht

1. Laat filmpje 1 van de cd zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=7tZt0v-8rsg>

2. Ga daarna in gesprek met de meiden:

- Wat vonden jullie van het filmpje?
 - Wat roept het bij jullie op?
3. De volgende vragen gaan over het opkomen voor de ander. Schrijf op de Flap-over (of de meiden zelf) hoe je voor een ander opkomt (in steekwoorden). Luister wat de meiden zeggen.
 - Wie is er wel eens voor iemand opgekomen?
 - Wat was er gebeurd en hoe zag dit eruit?
 - Wat deed je wat hielp? Wat in jouw houding hielp hierbij?
 - Waaraan kon je merken dat je het goed had gedaan?
 - Zou je deze sterke kanten van jezelf in een andere situatie ook in kunnen zetten?
 - Hoe kan je nog meer voor een ander opkomen?

Theorie:

Vertel het onderstaande stukje theorie aan de groep en stel de vragen:

Sommigen die gepest worden willen het wel vertellen, maar willen niet iemand verraden. Verraden, of ook wel klikken genoemd, is niet eerlijk. Maar pesten is dat wel eerlijk? Nee, pesten is al helemaal niet eerlijk! Van pesten wordt iemand heel ongelukkig en dat mag best worden verteld aan iemand. Het is dus geen verraden als een jongere aan iemand verteld dat iemand of diegene zelf gepest wordt. Hoe kun je nog meer voor iemand opkomen?

- Probeer een vriend te zijn voor diegene die gepest wordt. Of wees een positieve vriend voor een pester en probeer het gedrag te veranderen.
 - Zoek jongeren op die net als jij durven te zeggen dat pesten moet stoppen. Zeg het dan wel op een aardige manier en niet lelijk of agressief.
 - Aardig zijn tegen hem of haar, dingen samen te doen en anderen laten merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken. Elkaar begroeten als je elkaar ziet. Maak eens een praatje.
 - Voor hem of haar opkomen door te zeggen tegen de pesters: Stop daar nu eens mee. Maar doe dat alleen als je dat veilig vindt.
 - Doe zelf nooit mee om te pesten en lach niet mee met stomme grappen.
- Waarom is het belangrijk dat er voor een ander wordt opgekomen?

- Wie weet wat pesten met een ander kan doen?

Theorie:

Vertel het onderstaande stukje theorie aan de groep en stel de vragen:

Een probleem van pesten is dat het slachtoffer, maar ook de dader, gekwetst en beschadigd kunnen worden. Iemand kan het gevoel krijgen nergens bij te horen en kan daardoor negatief gaan denken over zichzelf of over anderen. Het slachtoffer kan angstig worden of sombere gevoelens krijgen en kunnen het gevoel krijgen alles fout te doen en zich alleen en verdrietig voelen. Het gaat misschien niet meer zo goed op school. Bang zijn om naar school te gaan. Bang zijn om nieuwe vrienden te maken. Niet meer goed kunnen slapen, omdat diegene ligt te denken aan het pesten. Het geloven wat de pesters zeggen. Allemaal ontzettend nare dingen die je niemand toewenst.

Voor de dader kan het iets positiefs met zich mee brengen. Denk aan aandacht krijgen, macht krijgen of een goede positie bij vrienden krijgen. Anderen durven dan vaak niks te doen bij de pester. Pesters pesten vaak anderen, zodat ze zelf niet gepest worden. Maar later kunnen er negatieve gevolgen zijn. Het hebben van schuldgevoelens of boze reacties van anderen uit de omgeving krijgen.

Pesten heeft ook gevolgen voor een groep of klas. Er is een ongezellige sfeer. Sommige jongeren doen niet meer goed mee in de groep, omdat ze de groep niet meer leuk vinden. Groepsleden voelen zich rot en hierdoor kan de groepssfeer steeds minder fijn worden. Pesten heeft dus grote gevolgen voor allemaal: diegene die gepest wordt, de pester en de groep.

- Wat vinden jullie van wat er net verteld is?
 - Wat kan je aan pestgedrag doen?
4. In het volgende filmpje dat we laten zien, is te zien hoe het in een klas gaat, nadat drie maanden ervoor pestgedrag in die klas is besproken. Laat filmpje 2 van de cd zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=TsZWA04p-pA>

- Wat vonden jullie van het filmpje?
- Zou pesten in deze groep meer besproken moeten worden? Wie wil daar wat over zeggen?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Was de informatie nuttig en wat vonden jullie van de filmpjes?
3. Wat hebben jullie van deze bijeenkomst opgestoken?
4. Wil iemand nog wat kwijt?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: 1.5 Gevolgen, blz. 29
- Boek
Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*
Auteur: A. Visser
Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011

Bijeenkomst geïnspireerd op: *Tips voor TB's*, blz. 29

- Filmpje
Site: www.youtube.com
Video van: aHowlingWolfGirl
Titel: *Pesten, bedreigen, zelfmoord –mijn verhaal*
Gepubliceerd op: 16 juli 2013
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017
- Filmpje
Site: www.youtube.com
Video van: RTL Reality
Titel: *Hoe kijkt de klas terug na 3 maanden? – PROJECT P: STOP HET PESTEN*
Gepubliceerd op: 28 april 2014
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017

Bijeenkomst 2: Kom voor jezelf op!

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen hoe ze wel eens voor zichzelf zijn opgekomen.

	- De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen in bepaalde situaties.
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften. - TV, DVD-speler en cd. (inbegrepen bij leermodule)
Vorbereidingstijd:	10 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Introductie

In deze bijeenkomst wordt er stil gestaan bij het opkomen voor jezelf. Er worden voorbeelden genoemd hoe je voor jezelf op zou kunnen komen. Ook wordt er bespreekbaar gemaakt hoe de meiden wel eens voor zichzelf zijn opgekomen. Er wordt onderzocht wat wel werkt en wat niet werkt.

De opdracht

1. Ga in gesprek met de meiden, en schrijf ondertussen in steekwoorden op de Flap-over elementen die werken om voor jezelf op te komen, aan de hand van de volgende vragen:

- Wie is er wel eens voor zichzelf opgekomen? Hoe deed je dat, wat gebeurde er? Wat werkte wat hielp? Maak concreet.
- Wie kan er een sterke kant van zichzelf opnoemen die ze kan gebruiken om voor zichzelf op te komen?
- Wat doe je als je voor jezelf opkomt? Hoe ziet dit er precies uit?

2. Doe nu een oefening samen met de meiden:

Ga eerst met zijn allen onderuit gezakt zitten. Met je hoofd kijkend naar beneden. Je zit er niet zelfverzekerd bij. Op deze manier voel je je niet sterk. Hoe voelt dat? Maak jezelf sterk! Je zult merken als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen. Dit kan je gebruiken als je bijvoorbeeld gepest wordt. Iedereen doet mee.

- Zit met je hoofd rechtop.
- Houd je schouders breed.
- Houd je rug recht.
- Zet je voeten schouderbreed onder je stoel.
- Houd dit even vast.

3. Ga verder in gesprek:

- Hoe voelt dit? Voel je je al sterker en meer zelfverzekerd?
- Wat kan je nog meer doen om voor jezelf op te komen of jezelf sterker te maken?

4. Laat het volgende filmpje 3 van de cd zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tYto5PrSOI>

Vanaf 0:24 tot 1:46

- Wat valt jullie op aan haar houding? Komt ze zelfverzekerd en sterk over? Hoe komt dat? Wees specifiek.

Theorie:

Vertel het onderstaande stukje theorie aan de groep:

Gebruik dus je houding als je voor jezelf wilt opkomen. Dan kom je veel sterker en serieuzer over. Kom voor jezelf op! Loop, sta of zit met je hoofd rechtop. Kijk de ander aan en spreek duidelijk, serieus en rustig hem of haar aan op zijn of haar gedrag; zeg

wat je ervan vindt. Bijvoorbeeld: "Ik wil dat je stopt met het pesten van mij, ik vind dat echt niet leuk." Loop rustig weg en ga iets voor jezelf of samen met iemand anders doen. Als je iets niet leuk vindt wat de ander bij je doet is dat een reden om voor jezelf op te komen door te zeggen wat je vindt. Probeer je mening te zeggen, zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig zullen vinden. Ook al kan dat soms erg moeilijk zijn. Achteraf zal het je een goed gevoel geven dat je voor jezelf bent opgekomen.

Een aantal voorbeelden van wat je tegen een ander kunt zeggen:

- "Ik vind het niet leuk wat jij doet, hou ermee op!"
- "Maar ik hou wel van jou hoor."
- "Waarom pest je mij nou altijd, kunnen we het erover hebben?"
- "Jij hebt het recht niet om dat tegen mij te zeggen, ik pest jou toch ook niet?"
- "Stop hiermee, je doet me pijn."
- "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!"

Een paar tips om erover te praten als je gepest wordt:

- Kies iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld je vriendin, familie of iemand van school of de groepsleiding.
- Kies een rustig moment, zodat diegene de tijd heeft om naar je te luisteren.
- Zeg: "Ik wil je iets vertellen, waar ik niet zo gemakkelijk over praat."
- Zeg: "Beloof me dat je alleen luistert en niet meteen iets gaat doen."
- Vraag daarna: "Wat gaan we samen doen?"
- Spreek met elkaar af dat het niet buiten jou om gebeurt!

En bedenk je altijd het volgende:

- Dat niemand van jou kan afnemen wie je werkelijk bent.
- Schud het van je af, neem afscheid van slechte gevoelens en denk eraan dat niets jou kleiner kan maken.
- Concentreer je op dingen waar je goed in bent en op mensen die om jou geven.
- Denk eraan dat er op elk moment waarschijnlijk meer mensen zijn die om je geven dan die dat niet doen.

5. Ga verder in gesprek met de meiden:

- Als iemand iets gemeens tegen je zegt of doet. Hoe spreek je de ander daar dan op aan? Kan iemand een voorbeeld noemen?
- Als je gepest zou worden, met wie zou je er dan over praten? Wie wil hier iets over zeggen? En waarom juist met diegene?
- Wat vinden jullie van de tips? Zou je ze gebruiken? Wie wil hier wat over zeggen?

6. Sluit vervolgens af met filmpje 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=uUHtoB30Chc>

Vanaf 0:00 tot 2:45, verder vanaf 3:07 tot einde.

Nabespreking

- Wat vonden jullie van dit filmpje? Hebben jullie er wat aan?
- Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Kinderen en... Geen grapjes over pesten, 125 kant- en klare activiteiten om kinderen te helpen hun woede te beheersen, conflicten op te lossen, empathie te ontwikkelen en goed om te gaan met anderen, Voor groep 5-8*
Auteur: N. Drew
Uitgeverij: Kwintessens, Amersfoort 2012
Bijeenkomst geïnspireerd op: Sessie 68: *De Zelfverzekerde Houding*, blz. 184-185,
Sessie 98: *Help jezelf om pesten aan te pakken*, blz. 255,
Sessie 102: *Projecten om pesten te voorkomen*, blz. 264

- Filmpje
Site: www.youtube.com
Video van: Washington Post
Titel: *Michelle Obama's speech moves many to tears in Charlotte*
Gepubliceerd op: 12 januari 2012
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017
- Filmpje
Site: www.youtube.com
Video van: Ask a Guy
Titel: *Meer voor jezelf opkomen / 1 simpele tip*
Gepubliceerd op: 12 januari 2015
Datum bron gebruikt op: 03-01-2017

Bijeenkomst 3: Wat is pesten?

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen voorbeelden van pesten.

	- De meiden benoemen of ze wel eens iemand hebben gepest (als ze dit willen vertellen).
Benodigheden:	- Flap-over of White board met stiften.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

In deze bijeenkomst worden verschillende vormen van pesten besproken. Wat valt er eigenlijk allemaal onder pesten en wat weten de meiden hier van?

De opdracht

Introduceer de bijeenkomst met de onderstaande tekst. Ga daarna in gesprek met de meiden over verschillende vormen van pesten aan de hand van de genummerde vragen.

Pesten is heel naar. Vaak hebben volwassenen of anderen het niet door dat jongeren gepest worden. Het wordt onopvallend of achter iemands rug gedaan. Het wordt stiekem gedaan. Het slachtoffer houdt het ook vaak stil uit angst. Er vallen veel dingen onder pesten. Jongeren pesten om een bepaald doel te bereiken. Bijvoorbeeld om bij de groep te horen, indruk op anderen te maken of om zelf niet gepest te worden.

1. Wie kan er een voorbeeld noemen van pesten? Probeer iedereen een voorbeeld te laten noemen en schrijf dit op de Flap-over.

Vul dit eventueel aan met het volgende voorbeelden van pesten en bespreek dit:

Uitschelden	Discrimineren	Roddelen	Buitensluiten
Slaan	Krabben	Schoppen	Haren trekken
Spullen afpakken/verstoppert/kapot maken	Aardig tegen elkaar doen, behalve tegen een bepaald persoon	Aardig één op één tegen iemand zijn, maar onaardig in de groep	Commentaar op iemands uiterlijk geven zonder dat daar naar gevraagd is
Duwen	Belachelijk maken	Negeren	Afwijzen
Manipuleren	Iemand uitlachen	Iemand in de steek laten	Onderling fluisteren
Briefjes doorgeven	Naar elkaar staren	Dreigen (door bv. te zeggen: "Als jij met haar omgaat, dan ben ik jou vriendin niet meer")	Digitaal pesten /Cyberpesten (zie volgende blz. voorbeelden cyberpesten)

Hieronder voorbeelden van digitaal pesten of ook wel cyberpesten genoemd:

Dreigende berichten sturen via social media (Youtube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, SnapChat, What's app, chatrooms)	Belastende foto's of filmpjes plaatsen op social media
--	--

Identiteit hack (het hacken van iemands profiel en deze veranderen)	Bangalijsten verspreiden (op deze lijsten worden namen van meiden gezet die als slet van de school worden uitgemaakt)
Sexting (het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes)	Het aanmaken van nep-accounts en hiermee anderen misbruiken

1. Wat vinden jullie van deze voorbeelden? Zijn het er niet veel?
2. Wie durft ervoor uit te komen dat je iemand wel eens gepest hebt?
3. Hoe zag dit eruit?
4. Weet je nog waarom je dit deed?
5. Wat gebeurde er daarna?
6. Het je er spijt van?
7. Had je het liever anders gedaan?
8. Hoe was het om hierover te vertellen? (Knap dat je het durfde te vertellen)
9. Wie wil hier ook wat over vertellen?
10. Wat vinden jullie van alle voorbeelden van pesten?
11. Valt alles hiervan volgens jullie onder pesten?
12. Wat vinden jullie van pesten?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
2. Wat hebben jullie opgestoken van deze bijeenkomst?
3. Hoe zit het met pestgedrag in deze groep? Wie wil hier wat over zeggen?
4. Moet er iets in deze groep veranderen als het gaat om pestgedrag?
5. Wil iemand nog wat kwijt over deze bijeenkomst?

Bron:

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: 1.3 *Diverse Vormen van Pesten*, blz. 25-26

Bijeenkomst 4: Film Mean Girls deel 1: groepsrollen

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen welke groepsrollen er zijn en kunnen deze rollen uit de film benoemen. - De meiden nemen actief deel aan de groepsgesprekken. - De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - TV/DVD-speler en de film Mean Girls. (inbegrepen bij leermodule)
Vorbereidingstijd:	5-10 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt er een meiden film gekeken. Als het gaat om groepsdynamiek of pestgedrag in meidengroepen, zijn er bepaalde rollen te onderscheiden. Dat betekent niet dat deze altijd aanwezig zijn, maar deze bijeenkomst geeft wel inzicht in verschillende soorten gedrag als er sprake is van pestgedrag in meidengroepen. Met behulp van een film (in 3 bijeenkomsten) om deze rollen inzichtelijk en bespreekbaar te maken.

De opdracht

Lees eerst de tekst hieronder en vertel daarna aan de meiden:

In elke groep heeft iedereen een andere rol. Dit is ook zo met pesten. Iedereen gedraagt zich op een bepaalde manier in een groep. Dat wil niet meteen zeggen dat dit ook zo in deze groep gaat, zoals jullie in de film gaan zien. Maar deze bijeenkomst is wel bedoeld om pesten bespreekbaar te maken en hier meer inzicht in te geven. Na het bespreken van de verschillende groepsrollen wordt de film Mean Girls gestart. Deze wordt 2 keer afgezet om wat vragen te bespreken. In de volgende twee bijeenkomsten wordt de film afgekeken. Nu eerst worden de groepsrollen besproken:

Schrijf de verschillende rollen op de Flap-over:

Koningin (Queen Bee)	Anderen willen graag met haar omgaan. Ze (lijkt) veel zelfvertrouwen te hebben en ze heeft een bepaald charme. Ze is nooit alleen en wordt omringd door 'vriendinnen'.
BFF (best friends forever) van de Queen	Zij is een trouwe vriendin die kritiekloos haar koningin steunt. Ze is haar grootste fan en haar slaafse volgeling. Samen vormen ze een bijna ondoordringbaar blok.
Roddeltante	Zij is ook een vriendin van de koningin. Zij is in staat om het vertrouwen van anderen te winnen en naar hen te luisteren. Ze verzamelt gevoelige informatie over anderen. Ze lekt deze informatie zo, dat ze er zelf beter van wordt.
Meeloper	De echte meeloper wil maar één ding en dat is bij de koningin horen, waar ze veel voor over heeft. Ze probeert gedrag, taal, kleding en andere dingen van de populaire groep van de koningin te imiteren. Als ze denkt dat haar kansen hiermee groter worden om in de populaire groep opgenomen te worden. Zij moet haar positie verdienen door te doen wat de koningin zegt. Ze komt hierdoor wel

	eens in conflicten terecht met jongeren buiten de populaire groep. De meeloper is kwetsbaar, de koningin en haar 'vriendinnen' kunnen haar gemakkelijk laten vallen als ze té veel haar best doet om erbij te horen.
Stille Getuigen	Zij zien wat er gebeurt, maar durven niet in te grijpen uit angst zelf een slachtoffer te worden.
Doelwit	Zij is de meid waar de groep zich tegen afzet. 'Afzetten tegen' maakt de populaire groep sterker, zei denken namelijk: "Wij zijn anders dan de zij." Het kan ook een controlerend effect hebben. Namelijk: je moet je gedragen, want anders word je gestoken. Een doelwit hoeft niet per se een klassiek buitenbeen te zijn. Het kan ook een meid zijn die de koningin bedreigend vindt, omdat ze creatief of origineel is.
Zwevende	Als laatste heb je de rondzwevende. Zij lijkt zich moeiteloos door alle groepjes heen te bewegen. Ze heeft contacten met verschillende groepjes in de groep of klas, waardoor ze onafhankelijk is. Maar echte macht heeft ze niet.

Bespreek deze groepsrollen na. Begrijpen de meiden de verschillende rollen? Herkennen ze hier wat in terug in hun dagelijkse leven? Wat vinden ze van de rollen?

Start nu de film!

Zet de film op pauze op 12:00 minuten. Ga daarna in gesprek met de meiden:

1. Wat vinden jullie van de 'plastics' (de populaire meiden)?
2. Herkennen jullie deze groep in het echte leven?
3. Hoe zou je voor jezelf op kunnen komen als je te maken krijgt met een dergelijke groep als de 'plastics'?

De film verder kijken vanaf 12:00 minuten.

Stop daarna de film op 30:00 minuten. Ga in gesprek met de meiden:

1. Wat vinden jullie van de hoofdpersoon Cady?
2. Welke groepsrollen van de Flap-over zien jullie terug in de film?
3. Welke voorbeelden van pesten zien jullie terug in de film?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van de film?
2. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Bronnen:

- Boek

Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*

Auteur: A. Visser
Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Meisjesgroepsrollen*, blz. 22-23

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: *1.2.1. Welke rollen?*, blz. 23
- Film
Titel: *Mean Girls*
Regisseur: M.S. Waters
Uitgever: Universal Pictures
Releasedatum: 2 december 2014

Bijeenkomst 5: Film Mean Girls deel 2: groepsrollen

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen welke groepsrollen er zijn en kunnen deze rollen uit de film benoemen. - De meiden nemen actief deel aan de groepsgesprekken. - De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - TV/DVD-speler en de film Mean Girls. (inbegrepen bij leermodule)
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt de film Mean Girls verder gekeken. Als het gaat om groepsdynamiek of pestgedrag in meidengroepen, zijn er bepaalde rollen te onderscheiden. Dat betekent niet dat deze altijd aanwezig zijn, maar deze bijeenkomst geeft wel inzicht in verschillende soorten gedrag als er sprake is van pestgedrag in meidengroepen. Met behulp van een film om deze rollen inzichtelijk en bespreekbaar te maken.

De opdracht

De vorige keer zijn de groepsrollen uitgebreid besproken. Deze verschillende groepsrollen worden nog even kort op de Flap-over geschreven en daarna zal de film weer verder worden gekeken met tussendoor een stop om vragen te stellen.

Schrijf de verschillende rollen op de Flap-over en bespreek kort:

Koningin (Queen Bee)	Anderen willen graag bij haar horen.
BFF (best friends forever) van de Queen	Zij is een trouwe vriendin die kritiekloos haar koningin steunt. Ze is haar grootste fan en haar slaafse volgeling.
Roddeltante	Zij is ook een vriendin van de koningin. Zij is in staat om het vertrouwen van anderen te winnen en naar hen te luisteren. Ze verzamelt gevoelige informatie over anderen.
Meeloper	De echte meeloper wil maar één ding en dat is bij de koningin horen, waar ze veel voor over heeft. Ze probeert gedrag, taal, kleding en andere dingen van de populaire groep van de koningin te imiteren.
Stille Getuigen	Zij zien wat er gebeurt, maar durven niet in te grijpen uit angst zelf een slachtoffer te worden.
Doelwit	Zij is de meid waar de groep zich tegen afzet.
Zwevende	Als laatste heb je de rondzwevende. Zij lijkt zich moeiteloos door alle groepjes heen te bewegen.

Kijk de film verder vanaf 30:00 minuten.

Stop daarna de film op 1 uur en 5 minuten. Ga in gesprek met de meiden:

1. Wie kan de personen uit de film indelen in de groepsrollen? Schrijf dit op de Flap-over.
2. Wie kan dit aanvullen?
3. Is iedereen het ermee eens?
4. Wat vinden jullie van de verandering van de hoofdpersoon Cady?
5. Wat vinden jullie van de andere personen die ingedeeld zijn in de groepsrollen?
6. Welke vaardigheden die je al bezit kan je toepassen om op te komen voor jezelf of anderen voor een dergelijke gemene groep meiden?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Bronnen:

- Boek
 Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*
 Auteur: A. Visser
 Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011
 Bijeenkomst geïnspireerd op: *Meisjesgroepsrollen*, blz. 22-23
- Boek
 Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
 Auteur: H. Prinsen
 Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
 Bijeenkomst geïnspireerd op: *1.2.1. Welke rollen?*, blz. 23
- Film
 Titel: *Mean Girls*
 Regisseur: M.S. Waters
 Uitgever: Universal Pictures
 Releasedatum: 2 december 2014

Bijeenkomst 6: Film Mean Girls deel 3: groepsrollen

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden nemen actief deel aan de groeps gesprekken. - De meiden benoemen wat pest gedrag met een groep/school als in de film Mean Girls kan doen. - De meiden benoemen wat ze hier tegen kunnen doen.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - TV/DVD-speler en de film Mean Girls. (inbegrepen bij leermodule)
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt de film Mean Girls afgekeken. Pestgedrag zoals in de film Mean Girls kan veel invloed hebben op een klas of groep. Dit zal besproken worden en daarnaast ook hoe je dit kan tegengaan.

De opdracht

De vorige keer hebben we het tweede deel van de film gekeken. Dit keer zal de film worden afgekeken. Tussendoor nog één stop om vragen te stellen. Als de film is afgelopen, wordt deze nog nabesproken.

Kijk de film verder vanaf 1 uur en 5 minuten.

Stop de film op 1 uur en 18 minuten.

1. De hoofdrolspeelster Cady heeft er alles aan gedaan om het populairste meisje te worden (de Koningin/Queen Bee). Wat heeft ze hierdoor allemaal verloren?
2. Wat vinden jullie daarvan?
3. Gebeurt dit ook in het echte leven?

Kijk de film verder tot het einde (film duurt tot 1:37:00).

1. Toch komt alles weer goed met Cady. Wat vinden jullie ervan hoe ze dat heeft gedaan?
2. Kan iemand benoemen wat het deed met de klas of school met alles wat er was gebeurd? Wat deed dat met de sfeer?
3. Wat vonden jullie van het einde van de film, de 'de junior plastics' die in beeld kwamen? Wie wil daar wat over zeggen?
4. Nu hebben jullie de film helemaal gezien. Wat vonden jullie van de film?
5. Misschien hebben sommigen van jullie de film al een keer eerder gezien. Kijk je er nu anders tegen aan?
6. Wat zouden jullie doen als jullie in zodanige klas zouden zitten?
7. Hoe zou je dit pestgedrag tegen kunnen gaan?

Nabespreking

1. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*
Auteur: A. Visser
Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Meisjesgroepsrollen*, blz. 22-23
- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: *1.2.1. Welke rollen?*, blz. 23
- Film
Titel: *Mean Girls*
Regisseur: M.S. Waters
Uitgever: Universal Pictures
Releasedatum: 2 december 2014

Bijeenkomst 7: Pest-Quiz

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen de gevolgen van pestgedrag. - De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen. - De meiden benoemen hoe ze voor anderen op kunnen komen. - De meiden benoemen welke taak of wat de koningin (Queen Bee) doet in een groep. - De meiden benoemen ingrediënten voor een fijne groepssfeer.
Benodigdheden:	- Papier en potloden/pennen. - Stopwatch/horloge. - Iets lekker (bv. een mars) voor de winnaressen van de quiz.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

De naam van deze bijeenkomst zegt het al, het is een 'Pest-Quiz'. Er komen allerlei vragen voorbij die met pesten te maken. Wat weten de meiden al van pesten of wat is er blijven hangen van de bijeenkomsten?

De opdracht

Maak groepjes van twee. Elk groepje krijgt pen en papier en schrijft daar de antwoorden van de 13 vragen op. Aan het einde worden de antwoorden nagekeken door de leiding en zullen de winnaressen bekend worden gemaakt. De antwoorden worden nabesproken. De winnaressen krijgen wat lekkers.

Vraag 1: Schrijf zo veel mogelijk voorbeelden van pestgedrag op.

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 5 minuten de tijd voor.

Volgende antwoorden kunnen juist zijn. Andere antwoorden die de meiden hebben opgeschreven kunnen ook goed zijn, bedenk zelf of het pestgedrag is.

- Samenklitten in groepjes, anderen buitensluiten
- Elkaar manipuleren
- Aardig tegen elkaar doen, behalve tegen een bepaald persoon
- Dreigen: "Als jij met haar omgaat, dan ben ik jouw vriendin niet meer"
- Iemand uitlachen
- Iemand in de steek laten
- Onderling fluisteren
- Briefjes doorgeven
- Vriendjes afpikken
- Spullen van een ander verstoppen of kapot maken
- Naar elkaar staren
- Aardig één op één met iemand zijn, maar onaardig in de groep doen
- Commentaar op iemands uiterlijk geven zonder dat daar naar gevraagd is
- Cyberpesten
- Iemand uitschelden

- Iemand discrimineren
- Roddelen
- Negeren
- Slaan, schoppen, krabben, haren trekken, duwen
- Belachelijk maken
- Afwijzen
- Manipuleren

Vraag 2: Schrijf 3 voorbeelden op wat pesten met een ander kan doen.

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Voor 3 goede antwoorden krijg je 3 punten. Voor deze vraag krijg je maximaal 3 punten. Je krijgt hier 3 minuten voor.

Volgende antwoorden kunnen juist zijn. Andere antwoorden die de meiden hebben opgeschreven ook, bedenk zelf of dit klopt.

- Het gevoel hebben alles fout te doen.
- Alleen en verdrietig voelen.
- Het gaat misschien niet zo goed meer op school.
- Bang zijn om naar school gaan.
- Bang om nieuwe vrienden te maken.
- Niet meer goed kunnen slapen en aan het nadenken over het pesten.
- Geloven wat de pesters zeggen.
- Zich niets waard voelen.
- Zelfmoordgedachtes krijgen.

Vraag 3: Welk voorbeeld uit het volgende rijtje hoort er **niet** tussen? Hoe zorg je ervoor dat je een zelfverzekerde houding krijgt?

Je krijgt hier 1 minuut voor. Je krijgt 1 punt voor het goede antwoord.

- A) Je hoofd rechtop houden.
- B) Je schouders breed houden.
- C) Je hoofd laten hangen en naar beneden kijken.**
- D) Je voeten schouderbreed zetten onder je stoel.

Vraag 4: Hoe kun je voor jezelf opkomen als je wordt gepest?

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 3 minuten voor.

Volgende antwoorden kunnen juist zijn. Andere antwoorden die de meiden hebben opgeschreven ook, bedenk zelf of dit klopt.

- Met iemand erover praten die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een goede vriendin, een docent, ouders of de groepsleiding.
- Tegen de pester(s) zeggen dat je het niet leuk vindt en zegt dat ze daarmee op moeten houden. Of op een andere manier de pesters aanspreken.
- Een rustig moment uitzoeken om er met iemand over te praten.
- Een sterke en zelfverzekerde houding hebben.
- Niet aan jezelf gaan twifelen.

Vraag 5: Hoe kun je voor een ander opkomen? Noem voorbeelden.

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 3 minuten voor.

- Vertellen aan iemand dat er iemand of jijzelf gepest wordt.
- Een vriend proberen te zijn voor diegene die gepest wordt.
- Een positieve vriend voor een pester zijn en proberen het gedrag te veranderen.
- Jongeren opzoeken die net als jij durven te zeggen dat pesten moet stoppen. Dan wel op een aardige manier en niet lelijk of agressief.
- Aardig zijn tegen hem of haar, dingen samen te doen en anderen laten merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken. Elkaar begroeten als je elkaar ziet. Een praatje maken.

- Voor hem of haar opkomen door de pesters erop aan te spreken.
- Door zelf nooit mee te doen met pesten en niet mee te lachen met stomme grappen.

Vraag 6: Welke eigenschappen heeft een koningin/Queen Bee en wat doet een koningin/Queen Bee in een groep? Noem er 2.

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Je kunt maximaal 2 punten krijgen voor deze vraag. Je krijgt hier 3 minuten voor.

- Andere jongeren willen graag met haar omgaan.
- Ze (lijkt) veel zelfvertrouwen te hebben en ze heeft een bepaald charme.
- Ze is nooit alleen en wordt omringd door 'vriendinnen'.
- Zij heeft de leiding, bepaald de hiërarchie en heeft een slechte invloed op de groep.
- Ze kan veel verschillende soorten pestgedrag vertonen.

Vraag 7: Welke ingrediënten zorgen voor een goede sfeer op de groep? Noem 3 voorbeelden.

Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Je kunt maximaal 3 punten voor deze vraag krijgen. Je krijgt hier 4 minuten voor.

Volgende antwoorden kunnen juist zijn. Andere antwoorden die de meiden hebben opgeschreven ook, bedenk zelf of dit klopt. Er zijn veel mogelijk goede antwoorden.

- Groepsleiding die naar de meiden luistert.
- Meiden die elkaar accepteren.
- Een groep waarin pesten bespreekbaar is.
- Elkaar uit laten praten en niet door elkaar heen praten.
- Naar elkaar luisteren.
- Iedereen in haar waarde laten.
- Respect voor de mening en gevoelens van anderen hebben.
- Op je beurt wachten.
- Elkaar altijd rustig en met respect aanspreken.
- Een groepsleiding die de meiden complimenteert op goed gedrag.
- Een groepsleiding trekt niemand voor en behandelt iedereen gelijk.

Vraag 8: Wat is het symbool voor zinloos geweld?

Voor het goede antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 2 minuten voor.

- Lieveheersbeestje



Vraag 9: Wie presenteert internetpesters aangepakt en heeft daarnaast ook het onderwerp internetpesters op de agenda van de Tweede Kamer gekregen?

Voor het goede antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 3 minuten voor.

- Peter R. de Vries

Vraag 10: Hoe wordt internetpesten ook wel genoemd?

Voor het goede antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 3 minuten voor.

- Cyberpesten

Vraag 11: Jongens pesten vaak anders dan meiden. Waar zit meestal het verschil in?
Voor een goed antwoord krijg je 1 punt. Je krijgt hier 5 minuten voor.

- Jongens zijn met pesten vaak fysiek. Denk aan slaan, schoppen, duwen etc.
- Meiden gaan meer in op de relatie. Denk aan negeren, buitensluiten, roddelen etc.

Vraag 12: Hoe veel procent van de middelbare scholieren pest anderen?
De groep die het antwoord goed heeft of het dichtste bij het goede antwoord zit, krijgt 2 punten. Jullie krijgen hier 4 minuten voor.

- 76 procent

(Waarvan 76 procent enigszins betrokken waren bij pesten, 40 procent relatief sterk betrokken waren bij pesten, 12 procent zeer sterk betrokken waren bij pesten en 24 procent was helemaal niet betrokken. Dit was gemeten in een onderzoek met 90.000 leerlingen.)

Vraag 13: Noem 3 voorbeelden van internetpesten.
Voor elk goed antwoord krijg je 1 punt. Voor 3 goede antwoorden krijg je 3 punten. Voor deze vraag krijg je maximaal 3 punten. Je krijgt hier 5 minuten voor.

- Dreigende berichten sturen via social media (Youtube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, SnapChat, What's app, chatrooms)
- Belastende foto's of filmpjes plaatsen op social media
- Iemand uitschelden via social media
- Identiteit hack (het hacken van iemands profiel en deze veranderen)
- Bangalijsten verspreiden (op deze lijsten worden namen van meiden gezet die als slet van de school worden uitgemaakt)
- Sexting (het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes)
- Het aanmaken van nep-accounts en hiermee anderen misbruiken

Dit waren alle vragen. De pm-er gaat alle antwoorden nakijken en maakt de winnaressen bekend. Dan worden alle antwoorden nabesproken.

Nabespreking

1. Heeft iemand nog vragen over de quiz?
2. Wat vonden jullie van de quiz?
3. Wat hebben jullie van deze bijeenkomst opgestoken?

Bronnen:

- Boek
Titel: *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders.*
Auteur: H. Prinsen
Uitgeverij: Lannoo, Tielt 2013
Bijeenkomst geïnspireerd op: 1.4 *Verschillen tussen jongens en meisjes*, blz. 27
- Internetsite
Site: www.saqi.nl
Bijeenkomst geïnspireerd op: *Pest Cijfers*

Bijeenkomst 8: Laagdrempelig het gesprek aan gaan over pesten: Gedicht 'Jij hoort erbij'

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen wat ze van pesten vinden. - De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen. - De meiden benoemen hoe ze voor anderen op kunnen komen. - De meiden benoemen of ze wel eens iemand hebben gepest (als ze dit willen vertellen).
Benodigdheden:	-
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt er een gedicht voorgelezen. Dit kan een ingang zijn om pesten bespreekbaar te maken. Er zit verder geen opdracht in deze bijeenkomst. Het is de bedoeling om echt het gesprek aan te gaan met de meiden over pesten. Een bijeenkomst om erachter te komen hoe de meiden over pesten denken en wat hun ervaringen hiermee zijn.

De opdracht

De pm-er leest het gedicht op de volgende bladzijde voor aan de meiden en gaat daarna in gesprek aan de hand van de vragen die onder dit stukje tekst staan. Knoop het gesprek aan met de meiden en probeer iedereen wat te laten zeggen over het onderwerp. Als je als pm-er nog op vragen komt over het onderwerp mag je deze uiteraard stellen.

1. Wat vinden jullie van het gedicht? Waar gaat het gedicht over denken jullie?
2. Wat vinden jullie van pesten?
3. Hoe gaan jullie om met pesten?
4. Hoe ben je wel eens voor een ander opgekomen? Wat deed je wat hielp?
5. Hoe ben je wel eens voor jezelf opgekomen? Wat deed je precies en wat hielp? Hoe kan je deze vaardigheden in de toekomst inzetten?
6. Heb je zelf wel een iemand gepest? Wil je daar wat over vertellen, wat gebeurde er?
7. Moet pesten meer bespreekbaar worden vinden jullie? Waarom?
8. Wordt er in deze groep gepest? Wie durft daar wat over te zeggen?
9. Hebben jullie een idee wat de gevolgen van pesten kunnen zijn?
10. Ervaren jullie genoeg steun in de groep van elkaar? Zo ja, waaruit blijkt dat? Zo niet, wat zouden jullie graag anders zien?
11. Wat zou je tegen pesten kunnen doen?

Nabespreking

1. Wil iemand nog wat kwijt over pesten?
2. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?

Jij hoort erbij

Kom erbij, kom erbij,
Of je nu wel of niet lijkt op mij.
Je bent van waarde, met alles wie je bent,
Jij bent uniek, zoals iedereen je kent.

Het gaat er niet om hoe je er uit ziet,
Je lengte, je gewicht of je kledingmaat.
Wat van belang is, is je binnenkant,
De dingen achter je lachende gelaat.

Het gaat niet om de kleren die je draagt,
Of waar je ook mag wonen.
Je karakter, dat is wie je bent,
En de vrolijkheid die je wilt tonen.

Deze wereld waarop wij leven,
Kan nooit hetzelfde zijn.
Zonder jouw fantastische kwaliteiten,
Jouw aanwezigheid, en je naam zo fijn.

Neem deze woorden elke dag met je mee,
En koester je eigen waarde.
Alles veranderde op wonderlijke wijze,
Met jouw geboorte op deze aarde.

Je bent deel van alles,
Bij de grote belofte van de wereld hoor jij.
Wees blij met wie je bent.
Sta op, kom erbij,
En zing je eigen lied.

Titel: *Kinderen en... Geen grapjes over pesten, 125 kant- en klare activiteiten om kinderen te helpen hun woede te beheersen, conflicten op te lossen, empathie te ontwikkelen en goed om te gaan met anderen, Voor groep 5-8*
Auteur: N. Drew
Uitgeverij: Kwintessens, Amersfoort 2012
Overgenomen van: Bijlage 3: *Gedicht jij hoort erbij*

Bijeenkomst 9: Is roddelen wel of geen pesten?

Graadmeter benodigde veiligheid:	
Doelen:	- De meiden benoemen wat ze van roddelen vinden aan het begin van de bijeenkomst. - De meiden benoemen vervelende en leuke kanten van roddelen. - De meiden benoemen wat ze van roddelen vinden aan het einde van de bijeenkomst.
Benodigdheden:	- Flap-over of White board met stiften. - 1 uitgeprint formulier per persoon. (bij leermodule inbegrepen, blz. 85) - Pennen/stiften. - Lege doos.
Vorbereidingstijd:	5 minuten
Tijdsduur bijeenkomst:	45-60 minuten

Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst wordt roddelen bespreekbaar gemaakt. Roddelen valt eigenlijk ook onder pesten, maar meiden zien dit vaak niet in. Wat is er nou zo leuk aan roddelen? Zitten er niet veel meer nadelen aan?

De opdracht

De pm-er leest onderstaande opdracht, legt deze daarna uit aan de meiden en voert de opdracht uit met de meiden.

- De pm-er vraagt aan de meiden of ze hun ogen dicht willen doen. En vraagt het volgende: "Steek je hand op als je zelf wel eens over iemand geroddeld hebt." Om de bijeenkomst wat 'interessanter' te maken kun je er ook voor kiezen om deze vraag te stellen aan de meiden: "Steek je hand op als je zelf wel eens over iemand uit deze groep geroddeld hebt." Doe dit echt alleen als de veiligheid groot genoeg is in de groep.
Daarna doen de meiden hun ogen weer open. "Kijk om je heen, wat zie je?"
- De pm-er deelt de formulieren uit met daarbij een pen of potlood. De meiden krijgen allemaal 5 tot 10 minuten de tijd om de vervelende en leuke kanten van roddelen op te schrijven. Er worden geen namen op de formulieren geschreven. Pm-ers mogen ook meedoen!
- Hierna vouwt iedereen haar papier op en komt de pm-er langs om ze in een doos te doen. Schrijf op de Flap-over de twee vragen van het formulier op twee verschillende flappen. (Wat maakt roddelen zo leuk?/Wat maakt roddelen zo vervelend?)
- De pm-er leest de formulieren uit de doos hardop en noteert de plussen en minnen van roddelen. Ga daarna in gesprek met de meiden aan de hand van onderstaande vragen of bedenk zelf vragen om het gesprek aan te gaan:

1. Wat vinden jullie van alles wat er op de Flap-over is geschreven?
 2. Zijn er meer voor- dan nadelen?
 3. Was het lastig om de twee vragen te beantwoorden of kon je het meteen opschrijven?
 4. Wordt er veel geroddeld in deze groep? Wie wil hier wat over zeggen.
 5. Wie wil er wat vertellen over een bepaalde ervaring met roddelen buiten deze groep?
 6. Wat kunnen de gevolgen zijn van roddelen in een groep? Wordt de sfeer van de groep hier anders door?
 7. Weten jullie wat er tegen roddelen gedaan kan worden?
- De pm-er kan zelf als informatie toevoegen dat:
 - De roddelaarster macht kan krijgen over anderen door het roddelen.
 - Een roddel kan jezelf groter maken wat ten koste kan gaan van een ander. Je kunt de ander hiermee pijn doen.
 - Roddelen beschadigt alle partijen: de roddelaarster, het slachtoffer en de groep.
 - Roddelen kan alleen bestaan als er steeds iemand klaarstaat om een roddel te verzinnen of door te vertellen.
 - Een roddel kan stoppen als meiden durven te zeggen dat ze er niet aan mee doen.

Nabespreking

1. Denken jullie nu anders over roddelen dan aan het begin van de bijeenkomst? Zo ja, hoe komt dat? Wat is het verschil?
2. Willen jullie, als hier sprake van is, wat aan het roddelen in deze groep doen? Zo ja, wat kunnen jullie anders doen?
3. Wat hebben jullie van deze bijeenkomst opgestoken?
4. Wat vonden jullie van deze bijeenkomst?
5. Wil iemand nog wat kwijt over dit onderwerp?

Bron:

- Boek

Titel: *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken*

Auteur: A. Visser

Uitgeverij: Leren inspireren, Meppel 2011

Bijeenkomst geïnspireerd op: Opdracht 1: *Roddelen remmen*, blz. 56

+ Wat maakt roddelen zo leuk? +

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wat maakt roddelen zo vervelend? -

.....

.....

.....

.....

.....

Literatuurlijst

- Bakker, M. de Jong & Mijland, I. (2015). *Handboek Positieve Groepsvorming*. Oirschot: Quirijn.
- Challenge Day Nederland. (2017). *Challenge Day*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, van <http://www.challengedaynederland.nl/>
- Drew, N. & M. A. (2012). *Kinderen en... Geen grapjes over pesten 125 kant- en klare activiteiten om kinderen te helpen hun woede te beheersen, conflicten op te lossen, empathie te ontwikkelen en goed om te gaan met anderen*. Voor groep 5-8. Amersfoort: Kwintessens.
- Gingerich, J.W. & Peterson, L.T. (2013). *Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy, A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies*. (Issue 3). USA: Sage Journals.
- Gorny, T. [Ask a Guy]. (2015, 12 januari). *Meer voor jezelf opkomen | 1 simpele tip*. opgevraagd van <https://www.youtube.com/watch?v=uUHtoB30Chc>
- Huibers, A. (2008). De cirkeltechniek, Oplossingsgerichte gespreksvoering met ouders en kinderen. *Kinder- & Jeugdpsychotherapie*, jaargang 35, nummer 3.
- Jong, P. de & Berg I. K. (2015). *De kracht van oplossingen, Handboek oplossingsgericht werken*. (3^{de} druk). Amsterdam: Pearson.
- Kayser, D. (2010). *Oplossingsgericht begeleiden, Basisboek voor het primair onderwijs*. Bussum: Coutinho.
- Kordelaar, N. van & Zwaan, M. (2011). *Wij zijn een groep. Versterk het groepsgevoel met verassende opdrachten en spel*. Amsterdam: SWP.
- Krabbandam, A., Jansen, M.C., Ven, M. van de., Molen, E. van der., Doreleijers, Theo A.H., Vermeiren, Robert R.J.M. (2014). Persistence of aggression into adulthood in detained adolescent females. *Comprehensive Psychiatry*, 55. 1572 – 1579. doi:10.1016/j.comppsy.2014.05.002
- Leeuw, L. de (2015). *Het beïnvloeden van de interactie tussen sfeer en relationele Agressie* (bachelor scriptie, Hogeschool Leiden).
- Lorne, M. & Waters, M. S. (2004). *Mean Girls*. Verenigde Staten: Universal Pictures.
- Meininger, H.P. prof. dr. (2007). *Verhalen verbinden: Een narratief-ethisch perspectief op sociale integratie van mensen met een verstandelijke beperking*. (proefschrift VU Amsterdam). Amsterdam: Kwartiermaken.
- Michiels, D., Kuppens, S., & Grietens, H. (2010). *Jij mag niet meedoen! Agressie tussen kinderen anders bekeken*. Tielt: Lanno.
- Middelburg, E. [aHowlingWolfGirl]. (2013, 16 juli). *Pesten, bedreigen, zelfmoord –mijn verhaal*. opgevraagd van <https://www.youtube.com/watch?v=7tZt0v-8rsg>
- Migchelbrink, F. (2009). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: SWP.
- Nederlands Publieke Omroep. (2017). *Aflevering Over De Streep dinsdag 13 mei 2014*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, van http://www.npo.nl/over-de-streep/13-05-2014/KN_1658910
- Nederlands Publieke Omroep. (2017). *Aflevering Over De Streep dinsdag 28 mei 2013*. Geraadpleegd op 3 januari 2017, van http://www.npo.nl/over-de-streep/28-05-2013/KRO_169111
- Oudenhoven, J.P. van, Giebels, E. (2010). *Groepen aan het werk*. (6^{de} druk). Groningen/Houten: Noordhoff.
- Prinsen, H. (2013). *Zeg nee tegen pesten! Praktische gids voor leerkrachten, hulpverleners, begeleiders en ouders*. Tielt: Lannoo.
- Put, C. van der, Deković, M., Hoeve, M., Stams, G.J., Laan, P.H. van der. (2012).

- Criminele meisjes en vrouwen. Risicotaxatie bij meisjes, Sekseverschillen in risicofactoren voor recidive en in risicoprofielen.* (p.259-277). Den Haag: Boom Lemma.
- Redeker, B. (2016). *De Ringaanpak, Een groepsdynamische benadering voor een veilige klas.* Heemskerk: Pica.
- RTL Reality. (2014, 28 april). *Hoe kijkt de klas terug na 3 maanden? – PROJECT P: STOP HET PESTEN.* opgevraagd van <https://www.youtube.com/watch?v=TsZWA04p-pA>
- School Attitude Questionnaire Internet. (2017). *Pestcijfers.* Geraadpleegd op 8 januari 2017, van <http://www.saqi.nl/PestCijfers.aspx>
- Scoutpedia. (2017). *Bijnamenspel.* Geraadpleegd op 3 januari 2017, van <https://nl.scoutwiki.org/Bijnamenspel>
- Shazer, de S., Dolan, Y. (2009). *Oplossingsgerichte therapie in de praktijk Wonderen die werken.* Amsterdam: Hogrefe.
- Sonderman, J., Helm, P. van der. (2014). Meisjes in de gesloten jeugdzorg maken iets anders mee dan jongens: Sfeer is het sleutelwoord. *Sozio*, 14 (1), 29-32.
- Sonderman, J., Helm, P. van der., Gutterswijk, R., Stams, G.J. (2014). Leefklimaat voor meisjes in de gesloten en Justitiële jeugdinrichtingen. In Nijhof, K. & Engels, R. (red) *Meisjes in zorg: signalering, preventie en behandeling.* (131-142). Amsterdam: SWP.
- Teggelaar, J., Bosch, J. van den, Monster, T. (2010). *Oplossingsgericht werken met leerlingen, sleutels voor het professionaliseren van de begeleiding.* Amsterdam: Nelissen.
- Visser, A. (2011). *Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken.* Meppel: Leren inspireren.
- Washington Post. (2012, 4 september). *Michelle Obama's speech moves many tears in Charlotte.* opgevraagd van <https://www.youtube.com/watch?v=3tYto5PrSOI>
- Werken met Teamrollen. (2017). *De 9 Teamrollen van Belbin.* Geraadpleegd op 4 januari 2017, van <http://www.werkenmetteamrollen.nl/Werken-met-Teamrollen/De-9-teamrollen.asp#.WG0XVYMrLIU>
- Wikipedia. (2017). *Anouk.* Geraadpleegd op 4 januari 2017, van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Anouk>
- Wolters, C. (2011). *Oplossingsgericht werken met kinderen en jongeren: gesprekken en werkvormen.* Huizen: Pica.
- Young, S. (2013). *Van pesten naar samenwerken, De supportgroep: Oplossingsgerichte aanpak bij pestgedrag in school.* Huizen: Pica.
- Yperen, T. van., Veerman, J.W., (2008). *Zicht op effectiviteit. Handboek voor praktijkgestuurd effectenonderzoek in de jeugdzorg.* Delft: Eburon.

Bijlage I – Checklist

In deze bijlage staan drie checklisten, zodat je niks vergeet voordat de leermodule voor het eerst wordt gestart: een checklist voor de allereerste bijeenkomst, een checklist voor de start van elke bijeenkomst, en als laatste een checklist voor na de bijeenkomsten. Als een klein hulpmiddel door alle drukte heen.

Checklist start nieuwe leermodule	
✓	Je weet waar de nieuwe leermodule over gaat en hebt deze doorgenomen.
✓	Met welke bijeenkomst wordt gestart is bekend.
✓	Er is een voorlopige reeks aan bijeenkomsten gekozen. (Deze mag uiteraard verandert worden gedurende het geven van deze leermodule, dit ligt eraan hoe de bijeenkomsten uitpakken.)
✓	Je hebt de bejegening voor de pm-ers goed tot je genomen of je hebt zelfs de begin-meting ingevuld en leerdoelen voor jezelf opgesteld.
✓	De bijeenkomst die als eerste wordt gegeven is voorbereid. En de eventuele benodigdheden liggen klaar.
✓	Voordat de eerste bijeenkomst wordt gegeven wordt eerst de sfeerbox aan de meidengroep geïntroduceerd.
✓	De groepsregels worden met de meiden afgesproken.
✓	Begin met de bijeenkomst!

Checklist elke bijeenkomst	
✓	De sfeerbox is geleegd en doorgenomen.
✓	Er is overlegd welke bijeenkomst dit keer gegeven gaat worden.
✓	De bijeenkomst is voorbereid en de benodigdheden liggen klaar.
✓	Eventueel: Je hebt je leerdoelen over je bejegening nog even doorgenomen.
✓	De sfeerbox wordt geïntroduceerd aan de nieuwe meiden.

✓	De groepsregels (speciaal voor deze leermodule) worden met de meiden doorgenomen.
✓	Begin met de bijeenkomst!

Checklist voor NA de bijeenkomst	
✓	Ga na hoe de bijeenkomst ging. Was dit wat je had verwacht? Met het gewenste resultaat? Ga na welke bijeenkomst goed zou kunnen zijn voor de volgende keer.
✓	Eventueel: Bespreek hoe je bejegening ging. Geef elkaar feedback.
✓	Rapporteer bijzonderheden/vooruitgangen in de groepssfeer.

Bijlage II – Bejegening pedagogisch medewerkers reflecteren

Eerder in dit document stond de lijst met elementen voor een gewenste bejegening al weergegeven. In deze bijlage op de volgende bladzijde zie je de lijst nog een keer, maar dan om jou als pedagogisch medewerker een extra hulpmiddel te geven om na te gaan: hoe is het gesteld met mijn eigen bejegening? Op welke punten wil ik mijzelf verbeteren? Deze bejegening is van groot belang, vooral als de meiden zich tijdens de bijeenkomsten kwetsbaar op durven te stellen. Een bepaalde attitude en houding van de pm-ers is belangrijk. Om hier bewust mee aan de slag te gaan is de vraag deze gehele bijlage voor jezelf in te vullen en onderstaande opdrachten goed te lezen en uit te voeren.

Start leermodule

Print allereerst deze volledige bijlage II uit. Deze is ook te vinden in een apart pdf-bestand. Vul vervolgens als eerste de beginmeting in. De vraag is om per element in te vullen in hoeverre je dit element al toepast. Schrijf bij elk element, met een cijfer op een schaal van 0 tot 10, in hoeverre je dit element al toepast. Waarbij 0 betekent dat je deze helemaal nooit toepast en 10 dat je het element altijd op het goede moment toepast met het gewenste resultaat.

Vul dit in voordat de nieuwe leermodule begint, dit is jouw beginmeting. Aan welke elementen zou je nog willen werken? Hier maak je leerdoelen van. Maak drie leerdoelen die je graag, tijdens het geven van de bijeenkomsten, wilt behalen. Vul deze ook in op de bijlage. Formuleer jouw leerdoelen volgens de zogeheten SMART methode. Jouw leerdoelen moeten aan de volgende punten voldoen: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Als je dit hebt gedaan bespreek je jouw cijfers en leerdoelen met een collega. Wees tijdens de leermodule bewust van je leerdoelen en die van je collega. Bespreek eventueel na de bijeenkomst, met je collega, hoe het met de bejegening ging.

Einde leermodule

Vul aan het einde van de leermodule opnieuw de lijst in, dit is je eindmeting. Ook weer te vinden in deze bijlage. Net zoals bij de beginmeting geef je opnieuw elk element een cijfer, met een cijfer op een schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 betekent dat je deze helemaal nooit toepast en 10 je dit element altijd op het goede moment toepast met het gewenste resultaat. Vul deze eindmeting in zonder voorafgaand te kijken naar jouw beginmeting.

Na het invullen van deze eindmeting ga je reflecteren op jouw leerdoelen. Heb je deze behaald? Zo ja, waaraan heb je dat kunnen merken? Geef voorbeelden van situaties waarin je dit goed lukte. Heb je nog een leerdoel voor in de toekomst? Zo ja, schrijf deze op volgens de SMART methode.

Bekijk of jouw leerdoelen zijn behaald en vergelijk jouw begin- en eindmeting met elkaar. Bespreek hierna alles met een collega.

Beginmeting: Bejegening voor leermodule Samen Fijn

Naam pm-er:...

Datum:...

☐	Betrouwbaar zijn: zeggen wat je doet en doen wat je zegt.	☐	Interactie tussen meiden bevorderen.
☐	Een neutrale houding hebben.	☐	Voorspelbaar reageren.
☐	Oordeelvrij reageren.	☐	Betrokken zijn.
☐	Een ander als gelijke behandelen.	☐	Kwetsbaar naar de meiden durven zijn.
☐	Sensitief zijn op non-verbale signalen.	☐	De meiden de ruimte en tijd geven.
☐	De meiden complimenteren.	☐	Sterk in de schoenen staan.
☐	Aandachtig luisteren.	☐	Een voorbeeldfunctie aannemen.
☐	Respect tonen.	☐	Observeren.
☐	Humor gebruiken.	☐	Iedereen serieus nemen.
☐	Aandacht ligt bij het aanleren van gewenst gedrag en het beperken van ongewenst gedrag.	☐	De meiden stimuleren om te bedenken over wat zij zelf goed vinden om te doen.

☐	Jezelf zijn in het contact met de meiden.	☐	Leg de focus op oplossingen en krachten, niet op het probleem.
☐	De meiden stimuleren om keuzes te maken waar zij zelf achter staan.	☐	Een 'niet-wetende' houding hebben. (Waarbij je niet doet alsof je alles weet, maar juist veel interesse toont en luistert.)

Leerdoel
1

Leerdoel
2

Leerdoel
3

**Eindmeting: Bejegening na
leermodule Samen Fijn**

Naam pm-er:

Datum:...	
☐ Betrouwbaar zijn: zeggen wat je doet en doen wat je zegt.	☐ Interactie tussen meiden bevorderen.
☐ Een neutrale houding hebben.	☐ Voorspelbaar reageren.
☐ Oordeelvrij reageren.	☐ Betrokken zijn.
☐ Een ander als gelijke behandelen.	☐ Kwetsbaar naar de meiden durven zijn.
☐ Sensitief zijn op non-verbale signalen.	☐ De meiden de ruimte en tijd geven.
☐ De meiden complimenteren.	☐ Sterk in de schoenen staan.
☐ Aandachtig luisteren.	☐ Een voorbeeldfunctie aannemen.
☐ Respect tonen.	☐ Observeren.
☐ Humor gebruiken.	☐ Iedereen serieus nemen.
☐ Aandacht ligt bij het aanleren van gewenst gedrag en het beperken van ongewenst gedrag.	☐ De meiden stimuleren om te bedenken over wat zij zelf goed vinden om te doen.
☐ Jezelf zijn in het contact met de meiden.	☐ Leg de focus op oplossingen en krachten, niet op het probleem.
☐ De meiden stimuleren om keuzes te maken waar zij zelf achter staan.	☐ Een 'niet-wetende' houding hebben. (Waarbij je niet doet alsof je alles weet, maar juist veel interesse toont en luistert.)

Leerdoel 1: voorbeeld situatie	
Leerdoel 2: voorbeeld situatie	
Leerdoel 3: voorbeeld situatie	
leerdoel voor in de toekomst	

In dit theoretisch kader komen een aantal onderwerpen voorbij die belangrijke uitgangspunten bevatten voor deze leermodule. Per kopje staat een ander onderwerp beschreven.

1. Relationale Agressie

Michiels, Kuppens & Grietens (2010) kiezen voor de term relationele agressie, omdat deze term de volledige reeks aan gedragingen bevat. Relationale agressie wordt omschreven als een subtiele vorm van agressie, omdat deze moeilijk grijpbaar is. Van oorsprong is deze term eigenlijk bedacht door twee onderzoekers van de Universiteit van Minnesota in 1995. Het is de definitieve naam voor psychologische agressie op sociaal vlak, die geen lichamelijk geweld bevat. De onderzoeker Crick beschrijft de term als volgt; "*Gedragingen die anderen schade berokkenen door hun relaties of hun gevoel van aanvaarding, vriendschap of erbij te horen te beschadigen*" (Crick et al., 1999, p. 77). Voorbeelden van relationele agressie zijn: roddels verspreiden, dreigen om een vriendschap te verbreken als een vriendin niet doet wat haar wordt opgedragen, iemand buitensluiten (Michiels, Kuppens & Grietens, 2010). Dit soort gedrag wordt 'typisch iets voor meisjes' genoemd (Visser, 2011). Visser beschrijft in haar boek 'Meidenvenijn op de basisschool', de volgende gedragingen: buitensluiten, roddelen en samenklitten.

Uit onderzoek is gebleken dat relationele agressie op leefgroepen, meiden somber en fysiek agressief maakt (Sonderman, Van der Helm, Gutterswijk & Stams, 2014). Relationale agressie is een risicofactor voor negatieve ontwikkelingsuitkomsten en het is daarom van groot belang om deze relationele agressie te beïnvloeden (Krabbendam, Jansen, van de Ven et al., 2014; van der Put, Deković, Hoeve et al., 2012). Zelfs lijkt het stresssysteem van de meiden te veranderen door deze relationele agressie (Sonderman & van der Helm, Sozio: 29-32, 2014).

Meiden geven aan dat de sfeer op de leefgroep erg belangrijk is. De interactie tussen sfeer en relationele agressie lijkt de sleutel te zijn. Sfeer heeft invloed op de mate van relationele agressie en dit kan ook andersom gezegd worden. Het is belangrijk dat de sfeer op de leefgroepen van meiden verbetert voor hun eigen ontwikkeling (Sonderman, Van der Helm, Gutterswijk & Stams, 2014).

Hiërarchie is belangrijk binnen leefgroepen, omdat dit zorgt voor duidelijkheid, zekerheid en controle voor de groepsleden. Een hiërarchie helpt om te overleven. Als een kind een tijdje op een groep woont, ontwikkelt het kind een bepaalde rol in de groep. Een nieuweling in de groep kan snel slachtoffer van agressie worden. Dit gebeurt bijvoorbeeld als de nieuweling een rol probeert in te nemen in de groep van een ander groepslid die er al wat langer woont. Dit kan dan als bedreigend worden ervaren. Tijdens de adolescentie wordt de sociale status steeds belangrijker voor een jongere. Aanzien en waardering worden belangrijk voor de puber binnen een sociale groep. Pubers willen niet buiten de groep vallen, maar ze willen gezien worden. Een effectieve strategie om iemand te kwetsen is het verpesten van de sociale reputatie van de ander of het tegenwerken van hechte vriendschappen van een ander (oftewel relationele agressie), als diegene als een bedreiging wordt gezien (Michiels, Kuppens & Grietens, 2010).

2. Groepsvorming

De samenstellingen van de leefgroepen op Hestia veranderen regelmatig. Dit zorgt ervoor dat de hiërarchie op de leefgroepen ook weer veranderen. Groepen zijn dynamisch. Dit betekent dat een groep niet constant hetzelfde blijft, maar dat groepsleden zich anders gaan gedragen gedurende de tijd dat ze met elkaar in de groep zitten, groepsnormen veranderen en groepen gaan anders functioneren na conflicten. Kortom een groep doorloopt verschillende ontwikkelstadia (Oudenhoven & Giebels, 2010). Dit betekent dat de leefgroepen op Hestia steeds weer teruggaan naar de eerste ontwikkelstadia in het vormen van een groep. Er zal daarom in dit theoretisch kader uit worden gelegd wat deze verschillende ontwikkelstadia inhouden, zodat je beter kunt begrijpen wat er in de leefgroep gebeurt. Het gedrag van de meiden kan hierdoor beter verklaard worden. In het kopje hiervoor is er al besproken hoe belangrijk de hiërarchie is

in een leefgroep van een puber. Voor deze kwetsbare meiden komt er dan nog eens extra bovenop dat ze al een kwetsbaarheid hebben.

Vooraf Tuckman en Jensen (1977) hebben benoemd dat groepen verschillende ontwikkelingsfasen doorlopen. Om het overzichtelijk te houden zal er per fase puntsgewijs staan waar de fase uit bestaat. In het boek wordt de term 'groepsleden' gebruikt, in dit theoretisch kader staat er in plaats van groepsleden, 'meiden'.

Fase 1: De Oriëntatiefase (Forming):

- De meiden leren elkaar kennen.
- Er wordt uitgetoetst wat wel en niet kan.
- De meiden reageren voorzichtig op elkaar.
- De meiden gaan discussies uit de weg en kijken naar de reactie van de anderen op hun inbreng.
- Er is nog geen duidelijke structuur te zien.
- Zodra de meiden zich als leden van de groep zien is deze fase afgerond (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Oyster (2000) maakt onderscheidt binnen de oriëntatie fase: een lidmaatschapsfase en een subgroepfase.

Fase 1.1: De Lidmaatschapsfase:

- De meiden komen voor het eerst bij elkaar.
- Er heerst een gevoel van spanning, omdat de meiden niet weten wat ze kunnen verwachten.
- De meiden zijn afwachtend.
- De meiden proberen een positieve indruk op anderen te maken (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Fase 1.2: De Subgroepfase:

- De meiden trekken sterk naar andere meiden waar ze iets gemeenschappelijks mee hebben.
- De spanning wordt bij de meiden minder.
- Er worden groepjes gevormd.
- De meiden voelen zich meer op hun gemak (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Fase 2: De Conflictfase (Storming):

- De meiden spreken meer uit.
- De meiden testen elkaar meer uit.
- Verschillende meningen en voorkeuren van de meiden worden duidelijker.
- De meiden beginnen zich te verzetten tegen de groepsleiding.
- De meiden gaan zich onderling vijandig gedragen.
- Als de conflicten niet worden opgelost gaan de meiden zich terugtrekken of de groep valt uit elkaar.
- Als de meiden de conflicten weten op te lossen is de conflictfase beëindigd (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Fase 3: De Integratiefase (Norming):

- De onderlinge band tussen de meiden versterkt.
- De groep identificeert zich.
- Onderlinge relaties worden hechter, vriendschappelijker.
- Er komt meer overeenstemming en de bereidheid om oplossingen te zoeken neemt toe.
- De groepsrollen worden duidelijk en geaccepteerd.
- De normen over wat er wel en niet gewenst is, zijn duidelijk.
- Er kan zelfs een gemeenschappelijke taal zijn ontstaan.
- Daarmee is deze integratiefase afgerond (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Fase 4: De Uitvoeringsfase (Performing):

- De meiden kunnen ongestoord aan hun eigen taken werken.
- Het is een fase van volwassenheid waarin de samenwerking tussen de meiden geregeld is.
- Alle energie gaat uit naar de uitvoerende taken.
- Als er problemen optreden heeft dit niet met de samenwerking te maken, maar met de taken zelf (Oudenhoven & Giebels, 2010).

Fase 5: De Eindfase (Adjourning):

- In deze fase houdt de groep op met bestaan, omdat:
- de meiden op elkaar uitgekeken raken;
- de taken zijn beëindigd;
- of omdat belangrijke meiden uit de groep gaan (Oudenhoven & Giebels, 2010).

In het boek van A. Visser staat een tabel met dezelfde ontwikkelingsfasen met nog een toevoeging wat daarbij de behoefte is van de meiden. Een mooie toevoeging op het bovenstaande.

Fasen	Kenmerk	Behoeften
1. Forming	Kennismaken	Erbij horen Persoonlijk contact Gezien worden
2. Storming	Strijden om macht/invloed/positie	Uitproberen: wie heeft het voor het zeggen?
3. Norming	Groepsregels bepalen	Duidelijkheid
4. Performing	Aan het werk	Rust en regelmaat
5. Adjourning	Afsluiten	Emoties uiten en afscheid nemen

Figuur 2.1 *Groepsvorming*

Overgenomen van "Een roze bril: Meidenvenijn op de basisschool, Een doeboek voor leerkrachten en ib'ers die meidenvenijn zien en houden van aanpakken", door A. Visser 2011, p.9.

Aangezien de samenstellingen van de leefgroepen op Hestia regelmatig veranderen is het van belang dat de meiden elkaar leren kennen, zodra de groep verandert. Daarom is er ook voor gekozen om aandacht te besteden aan bijeenkomsten waarin elkaar leren kennen centraal staat.

In 2007 bepleit prof. dr. H.P. Meininger in zijn publicatie 'Verhalen Verbinden' dat het vertellen van verhalen aan elkaar, mensen onderling verbindt. Het delen van levensverhalen verbindt mensen met elkaar met samenleven in cultuur en maatschappij. In het verbindende vertellen wordt het vreemde niet ontkend of opzij geschoven, maar tegemoet getreden in het gesprek is van belang. Dit betekent niet dat elk verbindend verhaal een positieve uitwerking heeft, maar het is wel een stap naar sociale integratie. Dit geldt ook voor de meiden op de leefgroepen van Hestia. Groepsleiders kunnen aandachtige luisteraars worden van de verhalen van de meiden. En samen zoeken naar de heilzame verbindingen in de verhalen van anderen. Wil de groepsleider daartoe in staat zijn, moet hij zich wel losmaken van het bedrijfsmatige 'doel-middelen-rationaliteit' en het denken in stereotypen. Het uitgangspunt moet zijn elkaar écht te ontmoeten, en niet gefixeerd zijn op de problematiek en achtergrond van de meiden. "*Het koesteren en voeden van heilzame verbindingen tussen mensen en hun verhalen*" (H.P. Meininger, 2007).

Er zijn veel boeken te vinden die gaan over pesten (relationele agressie) en groepssfeer in klassen van basisscholen. In veel van deze boeken wordt deze groepsvorming ook genoemd, omdat dit eigenlijk de basis is van het (onbewust) creëren van een (eventueel)

'onveilige' groepssfeer. Zo ook het boek 'De Ringaanpak, een groepsdynamische benadering voor een veilige klas' van B. Redeker.

3. Oplossingsgericht Werken

Zoals je waarschijnlijk al weet hanteert Horizon de methode oplossingsgericht werken in de behandelingen. Ook in deze leermodule is het oplossingsgericht werken een belangrijk uitgangspunt geweest voor het schrijven van de leermodule. Om je geheugen op te frissen staat hieronder een kort stuk beschreven over wat oplossingsgericht werken ook alweer inhoudt.

Oplossingsgerichte therapie is ontwikkeld in de jaren tachtig door Insoo Kimberg, Steve de Shazer en collega's en cliënten. Het is 's werelds een van de meest gebruikte vormen van kortdurende therapie. Zo zijn er ook veel boeken te vinden die met een oplossingsgerichte methode werken om pestgedrag tegen te gaan op scholen. De therapie baseert zich niet op theorie, maar op pragmatiek (Shazer & Dolan, 2009).

Waarom oplossingsgericht werken? In het hulpverleners van cliënten wordt vaak de nadruk gelegd op de problemen van de cliënten benadrukken Schon (1983), Weick, Rapp, Sullivan, Kishardt (1989), Rappaport (1981, 1990), Saleebey (2009), Blundo (2009) en anderen. Terwijl de missie van hulpverleners eigenlijk is om de cliënten sterker te maken. Als hulpverleners de aandacht vooral richten op ziektebeelden en problemen, kunnen de cliënten ontmoedigd raken. Het kan dat cliënten zichzelf gaan zien als slachtoffer van een ziekte (de Jong & Berg, 2015). Het is daarom van belang dat de nadruk wordt gevestigd op oplossingen. Saleebey heeft een aantal basisaannames beschreven van werk van soortgelijke auteurs:

1. Alle mensen beschikken over sterke kanten ondanks de moeilijkheden in het leven. Deze sterke kanten kunnen helpen bij het bijdragen aan een beter kwaliteit van leven. Hulpverleners zouden deze sterke kanten moeten respecteren en ook de manier waarop cliënten deze sterke kanten willen gebruiken.
2. De motivatie van cliënten wordt vergroot als de constante nadruk niet meer wordt gelegd op de problemen, maar op de sterke kanten van de cliënten.
3. Hulpverleners hebben niet het beslissende woord als het gaat om het bepalen wat cliënten moeten verbeteren in hun leven. Het is een samenwerkend proces waarin cliënten en hulpverleners samen kijken naar en ontdekken met elkaar de sterke kanten van cliënten.
4. Als hulpverleners zich richten op de sterke kanten van cliënten zijn ze minder geneigd te veroordelen of de schuld te geven aan de moeilijkheden van de cliënten. De hulpverlener leert te kijken naar hoe de cliënten erin zijn geslaagd te overleven.
5. Iedere omgeving, zelfs de meest kleurloze, bevatten hulpbronnen (de Jong & Berg, 2015).

Er zijn een aantal uitgangspunten van de oplossingsgerichte therapie, hieronder beschreven:

- Repareer niet iets wat niet stuk is.
- Als iets niet werkt, probeer iets anders.
- Zet de kwaliteiten van de cliënt in.
- Als iets werkt, doe het dan vaker.
- Kleine stapjes kunnen tot grote veranderingen leiden.
- De oplossing hoeft niet per se te maken te hebben met het probleem.
- De toekomst is onderhandelbaar en maakbaar.
- De taal van oplossingsbeschrijving is anders dan die van de probleembeschrijving (Shazer & Dolan, 2009).

Een oplossingsgerichte therapeut heeft een aantal kenmerken, namelijk:

- Deze heeft een positieve, collegiale en oplossingsgerichte houding.
- Zoekt naar eerdere oplossingen. Kijken naar wat eerder heeft gewerkt.

- Naar uitzonderingen zoeken. (Een moment zoeken waarop een probleem had kunnen ontstaan, terwijl dat niet gebeurde.)
- Doorvragen, niet interpreteren.
- Richten op het heden en de toekomst.
- Complimenteren.
- Subtiele hints geven om meer te doen wat al werkt (Shazer & Dolan, 2009).

Dit zijn de belangrijkste punten die je moet weten over oplossingsgerichte therapie, maar er is nog veel meer te vertellen over de oplossingsgerichte methode. Er zijn boeken vol geschreven over oplossingsgerichte therapie en er zijn tal van oplossingsgerichte 'tools'. Typische oplossingsgerichte gespreksvoering is het gebruik maken van 'de wondervraag' en het gebruikmaken van 'schaalvragen'. Hieronder een voorbeeld.

Voorbeeld van de wondervraag:

"Ik wil je een vreemde vraag stellen. Stel je eens voor dat, terwijl je slaapt en het hele huis in stilte is gehuld, er vannacht een wonder gebeurt. Het wonder is dat het probleem waarvoor je hier bent gekomen, is opgelost. Maar omdat je slaapt, weet je niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Als je morgenochtend wakker wordt, wat zou er dan anders zijn waardoor jij weet dat er een wonder is gebeurd en jouw probleem is opgelost?" (DeJong & Berg, 1988, p. 77-78).

Voorbeeld van een schaalvraag:

Therapeut: "Als je je situatie een cijfer moest geven. Welk cijfer zou dat dan zijn van een schaal van 0 tot 10? Waarbij 0 betekent dat het heel slecht gaat, het kan niet slechter. En 10 betekent dat het uitstekend gaat, het kan niet beter."

Clïënt: "Een 3".

De therapeut kan hierna doorvragen en kan verschillende (schaal)vragen stellen, zoals:

- "Dus wat geeft voor jou aan dat je op een 3 zit en niet op een 0?"
- "Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?"
- "Wat geeft voor jou nog meer aan dat je op een 3 zit?"
- "Wat is het verschil tussen een 3 en een 0?" (Shazer & Dolan, 2009).

Als een cliënt een probleem omschrijft, is het van belang om deze oplossingsgericht te maken. Bijvoorbeeld:

Het probleem: "Ze moeten eens stoppen met ruziemaken."

Oplossingsgericht: "Ze laten elkaar meer met rust." Of "Ze zijn vriendelijker tegen elkaar." (Huibers, 2008).

Tijdens het testen van de leermodule is de onderzoeker er achter gekomen dat een 'niet-wetende' houding erg belangrijk is voor het gesprek aangaan met de meiden. Dit creëerde een soort veiligheid en openheid vanuit de meiden. Pas later na nog meer literatuur onderzoek is de onderzoeker er achter gekomen dat dit een typische oplossingsgerichte bejegening is. Zie hieronder:

Als hulpverlener zal je zoveel mogelijk je eigen referentiekader opzij moeten zetten, zodat je cliënten in een positie plaatst waarin zij experts zijn over hun eigen leven. Het referentiekader van je cliënten zal je moeten exploreren. Dit wordt ook wel een 'niet-wetende-houding' genoemd afkomstig van Anderson en Goolishian (1992). Een niet-wetende-houding aannemen creëert een nieuwsgierigheid van de hulpverlener die erg helpend is voor het ontdekken van hoe de cliënt de wereld ziet en waar de krachten liggen (de Jong & Berg, 2015).

De oplossingsgerichte methode blijkt uit veel literatuur erg effectief te zijn. Zo wordt het volgende gezegd in 'Oplossingsgericht werken boek met leerlingen': *"In onze school- en trainingspraktijk hebben wij ervaren dat oplossingsgericht werken voor prima resultaten kan zorgen bij leerlingen met kleine problemen. Maar vooral als docenten en begeleiders met de handen in het haar zitten niet meer weten wat zij met een leerling of klas moeten"* (Teggelaar, Bosch en Monster, 2010, p. 12-13).

Ook wordt er in het volgende gezegd dat de oplossingsgerichte methode een uitkomst is voor de gevolgen van pesten. Pesten heeft ingrijpende gevolgen voor het slachtoffer: aspecten als eigenwaarde, leerresultaten, veiligheid en geluk komen in gevaar. Er zijn ook consequenties voor de pester en vooral ook voor de rest van de klas. Pesten heeft een grote impact op de sfeer van de groep (Young, 2013). Het kan zijn dat bepaald (pest)gedrag juist wordt versterkt als daar de aandacht veel naar uit gaat. Men kan kiezen om aandacht te blijven schenken aan pestgedrag, hetgeen wat men niet wilt. Er kan ook worden gekozen om de aandacht te schenken aan wat men juist wél wilt bereiken. Namelijk kinderen en jongeren die met elkaar samenwerken en samen verantwoordelijk zijn voor een gezonde sfeer in de groep (Wolters, 2011).

Een beknopte samenvatting van de oplossingsgerichte methode EARS sluit dit stuk theorie over oplossingsgericht werken mooi af. Berg (De Jong & Berg, 2001) en haar collega's hebben deze methode bedacht om uitzonderingen en successen in detail te onderzoeken bij cliënten in gesprek.

- **Eliciting** (ontdekken): Dit is de eerste stap en het gaat hierbij om het ontdekken van de uitzonderingen, de momenten wanneer een succesvolle verandering heeft plaatsgevonden.
Bijvoorbeeld: "Wat gaat al goed? En wanneer gingen dingen een beetje beter?"
- **Amplifying** (uitvergroten): Hierin wordt het verschil tussen de situatie van de uitzondering en de problematische situatie weergegeven. De nadruk wordt vooral gelegd op de rol van de cliënt waarin de uitzondering plaatsvond.
Bijvoorbeeld: "Wat maakte het mogelijk? Of hoe kan dit succes worden uitgebreid?"
- **Reinforcing** (versterken): De krachten en successen die geleid hebben tot de uitzondering worden versterkt door deze op te merken en de tijd te nemen om deze uitzondering uit te pluizen. Complimenteren is erg belangrijk.
Bijvoorbeeld: "Zo, dat is je goed gelukt! En hoe deed je dat?"
- **Start again** (opnieuw beginnen): Het onderzoeken van meer veranderingen.
Bijvoorbeeld: "Wat was er nog meer beter? Of wat verschilt er nog meer?" (Kayser, 2010).

Bijlage IV – Inspiratie vragen voor de huiskamervergadering

De vragen zijn opgedeeld in thema's. Je kunt zelf kiezen welke vragen belangrijk zijn op dat moment. Dit ligt er ook maar net aan welke bijeenkomst de afgelopen keer is gegeven en waar behoefte aan is. Het is goed om door middel van vragen te stellen weer terug te komen op de onderwerpen die zijn besproken binnen de afgelopen bijeenkomst. Door herhaling blijven de onderwerpen leven bij de meiden. Het is geen verplichting, maak zelf de keuze of je dit nodig vindt. Bedenk of de vragen juist zijn voor dat moment. Bedenk eventueel zelf vragen waarvan je denkt dat deze gesteld moeten worden. Of vraag de meiden waar ze het graag over willen hebben als het gaat om de onderwerpen pesten of de groepssfeer.

Kennis van pesten

1. Wie kan er een aantal voorbeelden noemen van pestgedrag?
2. Wie kan benoemen wat pesten met iemand doet?
3. Wie kan vertellen wat pesten met de groep doet?
4. Wat zijn de gevolgen van pesten?
5. Wat kan je tegen pesten doen?

Open praten over pesten

1. Heeft iemand laatst een ervaring gehad met pesten? Dit hoeft niet van jezelf te zijn, maar mag ook iets zijn wat je had gezien op het nieuws of tv. Wie wil daar wat over vertellen?
2. Is het nodig dat pesten bespreekbaar is? Hoezo?
3. Hoe voelt het om open te praten over pesten?
4. Heeft iemand een ander wel eens gepest? Kan je daar wat meer over vertellen? Wat waren de gevolgen? Had je de situatie graag anders aan willen pakken?
5. Wie wil er een mening geven over pesten?
6. Wat vinden jullie van pesten?
7. Kijken jullie nu anders tegen pesten aan dan voor de bijeenkomsten?
8. Hoe is het pestgedrag op de groep? Wie durft daar wat over te vertellen?
9. Als je gepest zou worden, met wie zou je er dan over praten? Wie wil hier iets over zeggen? En waarom juist met diegene?
10. Wordt er veel geroddeld in deze groep? Vinden jullie roddelen pestgedrag?

Voor jezelf of de ander opkomen

1. Wat kan je doen als je ziet dat iemand gepest wordt?
2. Ben je laatst nog voor iemand opgekomen?
3. Kom je wel eens voor jezelf op? Zo ja, hoe doe je dat en wat deed je wat hielp? Waaraan kon je merken dat je het goed had gedaan?
4. Hoe kan je voor jezelf opkomen?

Kennen jullie elkaar goed?

1. Hebben jullie het idee dat jullie elkaar goed kennen in de groep? Waarom wel of waarom niet?
2. Zouden jullie elkaar beter willen leren kennen? Waarom wel of waarom niet?
3. Hoe kunnen jullie elkaar beter leren kennen en wat is het voordeel ervan als jullie elkaar beter kennen?
4. Welke positieve kanten hebben jullie van elkaar leren kennen? Wat vind je daar zo goed aan?

De groepssfeer

1. Hoe vinden jullie de sfeer op de groep op dit moment?
2. Wat kan er beter op de groep en hoe kunnen we dit bereiken? Welke kwaliteiten van de groep kunnen we daarvoor gebruiken?
3. Heeft er iemand nog nagedacht over haar eigen rol in de groep? Waar moest je aan denken?
4. Wie wil er een kwaliteit noemen van een ander in de groep? Kan je daar wat meer over vertellen?
5. Wie kan er een kwaliteit van zichzelf opnoemen die handig is in de groep?
6. Hoe gaan jullie op dit moment met elkaar om?
7. Vinden jullie dat jullie goed met elkaar omgaan in de groep? Waarom wel of waarom niet?
8. Hoe kunnen jullie beter met elkaar omgaan in de groep? Hoe kan dit worden bereikt?
9. Vinden jullie dat jullie elkaar meer complimenten horen te geven?
10. Wie kan er een paar elementen bedenken die nodig zijn voor een fijne groepssfeer?
11. Kunnen jullie goed met elkaar samenwerken in de groep?
12. Waar zijn jullie trots op als groep?
13. Welke afspraken in de groep kunnen beter?
14. Wat gaat hartstikke goed in deze groep?

Situaties voor in de toekomst

1. Wie kan er een situatie bedenken die in de toekomst voor zou kunnen komen die te maken heeft met pesten? Wat zou je dan doen en waarom zou je dit doen?
2. Wat hebben jullie geleerd van de bijeenkomsten?
3. Wat neem je mee in de toekomst van wat je hebt geleerd binnen de bijeenkomsten?
4. Ervaren jullie de groep nu anders dan voor de bijeenkomsten?
5. Wat ga je toepassen in je dagelijks leven of buiten Hestia van wat je hebt geleerd binnen deze bijeenkomsten? Hoe wil je dat gaan doen?

Bijlage V – Doelen en subdoelen van de bijeenkomsten

Hoofddoel: De groepssfeer verbeteren door de onderlinge verhoudingen tussen de meiden positief te beïnvloeden, waardoor relationele agressie wordt verminderd en/of voorkomen en waarin relationele agressie direct wordt beïnvloed.

De meiden hebben kennis van pesten

- De meiden benoemen wat pesten is.
- De meiden benoemen voorbeelden van pestgedrag.
- De meiden benoemen de gevolgen van pesten voor het slachtoffer, de aanstichter en de groep.
- De meiden benoemen hoe ze voor zichzelf op kunnen komen.
- De meiden benoemen hoe ze voor een ander op kunnen komen.
- De meiden benoemen de mogelijk verschillende groepsrollen in situaties van pesten.

De meiden praten open over pesten

- De meiden benoemen ervaringen die ze hebben gehad met pesten als slachtoffer, aanstichter of buitenstaander. En benoemen daarbij ook welke gevolgen dit had.
- De meiden benoemen voorbeelden wanneer ze voor zichzelf zijn opgekomen.
- De meiden benoemen voorbeelden wanneer ze voor een ander zijn opgekomen.
- De meiden geven hun eigen mening over pesten.

De meiden onderling en als groep laten verbinden

- De meiden leren elkaar beter kennen door persoonlijke ervaringen te delen en actief mee te doen met de opdrachten.
- De meiden werken samen met elkaar.
- De meiden benoemen krachten/kwaliteiten van zichzelf, elkaar en de groep.
- De meiden ondersteunen elkaar.

De groepssfeer actief verbeteren

- De meiden benoemen wat ze van de groep vinden.
- De meiden benoemen wat er goed gaat op de groep.
- De meiden benoemen wat er beter kan op de groep.
- De meiden benoemen hoe ze de groep kunnen verbeteren en hoe ze dit kunnen bereiken.
- De meiden benoemen hoe ze goede eigenschappen kunnen inzetten in de groep.
- De meiden benoemen elementen voor een fijne sfeer op de groep.
- De meiden benoemen welke positieve bijdrage zij hebben binnen de groep.
- De meiden benoemen hoe ze met elkaar omgaan.
- De meiden benoemen wat er al goed gaat in de omgang met elkaar.
- De meiden benoemen hoe ze beter met elkaar om kunnen gaan.

Opgedane kennis bij deze bijeenkomsten toepassen in de toekomst

- De meiden benoemen wat ze kunnen gebruiken in de toekomst van wat ze hebben geleerd tijdens deze bijeenkomsten.
- De meiden benoemen voorbeelden van situaties die ze in de toekomst tegen kunnen komen die te maken hebben met pesten of groepssfeer.

Bovenstaande doelen moeten voldoen aan **SMART** geformuleerde doelen. Ze zijn **specifiek**, omdat ze opgedeeld zijn in kleinere doelen. Het is **meetbaar**, omdat de meiden vooral moeten benoemen en laten zien dat ze er kennis van hebben. Pm-ers lezen het doel en kunnen daarna nagaan of ze dit hebben gezien of gehoord bij de meiden. Het is **acceptabel**, omdat de doelen niet in één keer behaald hoeven worden, maar wel na een reeks aan bijeenkomsten. De stappen zijn opgedeeld in verschillende bijeenkomsten. Het is **realistisch**, omdat er op een laagdrempelige manier informatie wordt gegeven, dit wordt herhaald en daarnaast worden er activiteiten bij gegeven. Het is **tijdgebonden**, omdat de doelen behaald worden als de bijeenkomsten zijn gegeven.