



# T:GELUK:T

Groepsspel voor  
jeugdverenigingen

12-14 jaar

# INTRO VOOR SPELBEGELEIDERS

Hoi spelbegeleiders!!

Het spel dat je in je handen houdt, werd **ontwikkeld door het Jeugdnetwerk tegen Pesten**. Dat is een groep van jeugdwerkorganisaties die zich wil inzetten om pesten bij kinderen en jongeren terug te dringen. Je vindt hun logo's op de achterkant van deze handleiding.

Waarom gaan wij de strijd aan tegen pesten? Omdat pesten ervoor zorgt dat heel wat kinderen en jongeren zich niet goed in hun vel voelen. Omdat pesten een negatieve invloed heeft op hoe kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen. Dat geldt voor alle betrokkenen: slachtoffer, dader en omstanders. En omdat slachtoffers vaak, zelfs vele jaren na de pesterijen, zelfs in het volwassen leven, nog steeds kwalijke gevolgen van de pesterijen ondervinden.

**Toch moet je niet aan je deelnemers vertellen dat ze een spel over pesten zullen spelen. Want dit spel gaat over véél meer dan pesten. Het gaat over wie jullie willen zijn als groep.**

Pesten is niet het verhaal van een slachtoffer en één of meerdere pesters, het is ingewikkelder dan dat. **Als je pesten wil voorkomen en aanpakken, merk je snel dat pesten gaat over groepen.** Meer bepaald gaat het over groepen waarin pesten een winnende strategie is. Pesten levert in zo'n groepen een sterk(er)e positie op. Maar ten koste van wat? De negatieve gevolgen van pestgedrag zijn groot.

**Niet in alle groepen loont het om te pesten.** Er bestaan groepen waarin niemand de verleiding voelt om te pesten, groepen die snel reageren bij negatief gedrag. Misschien herken je je groep daarin? Misschien helemaal niet? Wellicht zitten veel groepen ergens tussenin.

**Het goede nieuws is dat je aan zo'n positieve groep kan bouwen.** Daar wil dit spel bij helpen. Gewoon door het spel te spelen, maar ook door jullie als begeleiding aan het denken te zetten.

**GELUK:):T draait rond groepsgeluk.** Niet rond het geluk van elk groepslid apart. Groepsgeluk is de optelsom van alle gelukkige en ongelukkige gevoelens binnen de groep. Een gepeste, een pester die zich onzeker voelt, iemand die thuis gewoon een moeilijke week had, ... Iedereen die zich niet goed voelt in de groep, heeft een bepaalde impact op het geluk van de groep. Logisch. Maar hoe sterk het groepsgeluk daaronder lijdt, hangt af van de reacties van iedereen.

**Elke dag met de hele groep perfect gelukkig zijn, is niet haalbaar. Dat mag je tijdens en na het spel zeker ook aan je groep meegeven. Maar een groep kan wel meestal op een hoog geluksniveau zitten. In dit spel werk je met de belangrijkste ingrediënten die het groepsgeluk van jullie groep kunnen bevorderen.**

Veel succes.

En vooral: bedankt voor jullie engagement.

Het Jeugdnetwerk tegen Pesten  
en het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten

**GELUK:):T**

# VOORBEREIDING DOOR DE BEGELEIDING

## 1. Praktische informatie:

<b>Doelgroep van het spel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Groepen van 8 - 24 spelers</li><li>• Van 12 - 14 Jaar</li></ul>	<b>Duur van het spel, incl. voor- en nabespreking</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basisversie: +- 2u</li><li>• Uitgebreide versie: +- 3u</li></ul>
---	--

## 2. Materiaal

<b>Wat zit er in ons pakket?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deze handleiding</li><li>• 2 geluksmeters (basis- of uitgebreide versie)</li><li>• 3 x 8 verschillende personagekaartjes</li><li>• 16 groepsbevorderende spelen (kaartjes)</li><li>• 25 groepsdenkers (kaartjes met gespreksstof)</li><li>• Memorykaartjes voor de nabespreking</li></ul>	<b>Wat moet je zelf nog voorzien?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stift of pion om te stijgen op de geluksmeter</li><li>• Timer / Stopwatch</li><li>• Touw</li><li>• Blinddoeken (ook om handen te boeien)</li><li>• Stoelen voor alle spelers</li><li>• Plakband</li><li>• Marshmallows</li><li>• Een pak spaghetti</li><li>• Een laken</li><li>• Een bal</li><li>• Eén willekeurig voorwerp</li></ul>
--	---

## 3. Voorbereiding

**Neem voldoende voorbereidingstijd. Er moet zowel geknipt als inhoudelijk voorbereid worden.** Een kwartiertje op voorhand is niet voldoende. Lees ook de voor- en nabespreking aandachtig door, zodat je het spel op een goede manier kan leiden. Een goede begeleiding is voor dit spel cruciaal. Zorg ervoor dat je de spelregels en het verloop van het spel goed snapt. Je zal daardoor beter kunnen focussen op het samenwerken tijdens de groepsdoeners en op de gesprekken bij de groepsdenkers.

### A. Materiaal: knippen en bij elkaar zoeken

- **Print alles enkelzijdig af en knip alle kaartjes:** groepsdenkers en -doeners, personages, de memory.
- **Kies één van beide geluksmeters,** afhankelijk van hoe lang jullie het spel willen spelen: 2 of 3 uur.
- **Verzamel het materiaal dat je zelf moet voorzien:** zie lijstje hierboven.

### B. Inhoudelijke voorbereiding: klaar voor afspraken, voor het spel en voor een nabespreking?

Zorg dat je als begeleiding alles hebt gelezen voor jullie het spel spelen.

- Lees eerst het **spelverloop**, zodat je weet wat jullie juist gaan spelen.
- Lees in de bijlage **hoe je voorafgaand afspraken en een 'veilige omgeving' installeert.**
- Lees tenslotte hoe de **terugblik** in z'n werk gaat, zodat je groep sterker uit het spel kan komen.

### C. Zet het spel klaar

Hang de geluksmeter op. Maak 3 stapels met kaartjes: personages, groepsdoeners en groepsdenkers.

# SPELUITLEG VOOR DE GROEP

## 1. Het verhaal: wat is er aan de hand met de groep?

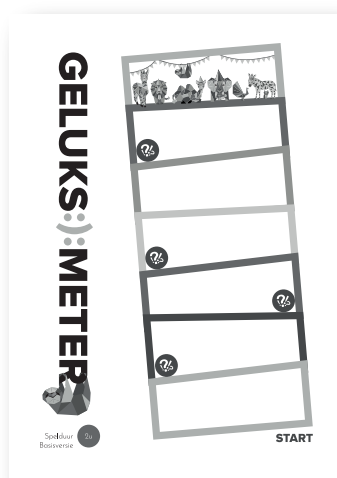
Klaar voor een fantastische dag bij de jeugdbeweging? Niet echt ... Het geluksniveau binnen jullie groep ligt bedroevend laag. Vorige week was er een flinke ruzie tussen de Pronkende Pauw en de Leidende Leeuw. Dit zorgt ervoor dat iedereen met flinke tegenzin aan de activiteiten begint. Daarnaast is er op school, waar de helft van de leden naartoe gaat, ook vanalles gebeurd. Lollige Lama heeft Aardige Alpaca bedrogen met Kritische Kat. En er zijn plots ook nog eens drie nieuwe leden die aansluiten. Die hebben ook een leuk moment uitgekozen om te starten.

Kortom, het is slecht gesteld met het geluksniveau in de groep. Jullie willen er allemaal wel een goed jaar van maken. Want het draait voor iedereen uiteindelijk toch om vriendschap en je goed amuseren. Maar hoe moet het nu verder? Hoe krijgen we het geluksniveau van de groep terug de lucht in?

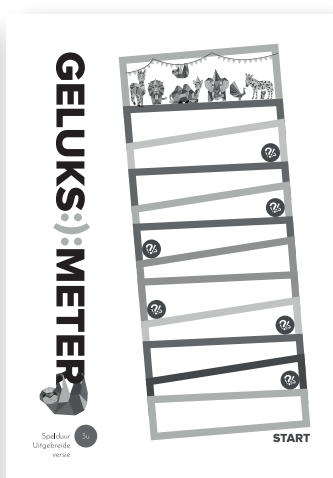
Zoals jullie zien, staat de geluksmeter van de groep op nul. Dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn. Het zou hier een plaats vol plezier en geluk moeten zijn. Dat groepsgegeluk moet echt terug omhoog!

## 2. Hoe kunnen jullie dat doen?

Jullie starten jammer genoeg helemaal in het onderste vakje van de geluksmeter. Door tijdens opdrachten (groepsdoeners) goed samen te werken en door samen na te denken over moeilijke situaties (groepsdenkers), kunnen jullie als groep omhoog klimmen. Je kan dit aanduiden door de vakken in te kleuren of door met een pion omhoog te klimmen.



**BASIS**



**UITGEBREID**

Start in het onderste vak



Staat er een 'groepsdenker'-icoon in het vak?  
Trek en bespreek die groepsdenker.  
Trek één groepsdoener en trek elk een personage.

Staat er **geen** 'groepsdenker'-icoon in het vak?  
Trek één groepsdoener en trek elk een personage.

**Groepsdoener gelukt?**  
Spring één vakje hoger op de geluksmeter.

Breng het groepsgegeluk zo hoog mogelijk!

In elk vak moet de groep een opdracht vervullen. Die trekken de spelers om de beurt uit het stapeltje groepsdoeners. Slagen jullie in de opdracht? Dan mogen jullie een trapje hoger op de geluksmeter. Mislukt een opdracht? Probeer nog eens of trek een nieuwe groepsdoener. Maar let op: tijdens groepsdoeners speel je niet als jezelf. Want voordat je aan een opdracht begint, trekt elke speler **steeds een nieuw personagekaartje**. Het is de bedoeling dat alle spelers zich tijdens de opdracht gedragen als dat personage.

"Zeg euhm ... Maar er zijn maar 8 verschillende personages?" Wanneer je met meer dan 8 spelers bent, zijn er meerdere spelers met hetzelfde personage. We hebben in totaal 24 kaartjes voorzien.

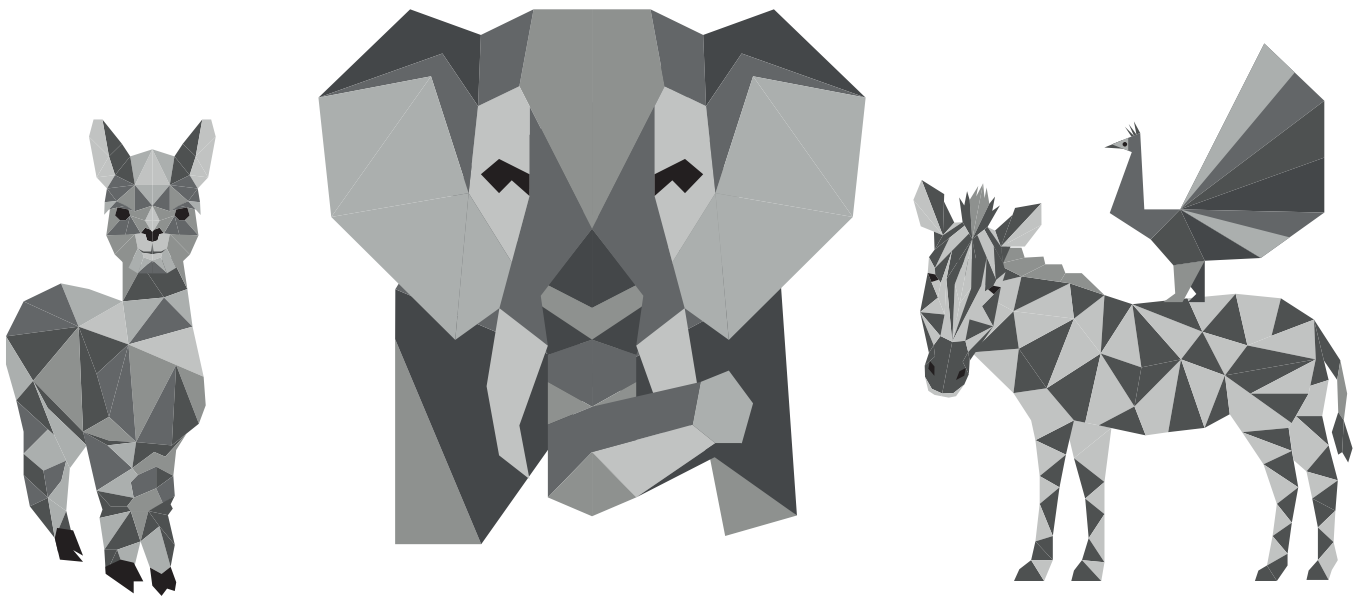
**Komen jullie in een vakje terecht waar er een groepsdenker op de grond ligt?** Dan kunnen jullie niet meteen aan de opdracht beginnen. Want er is iets te bespreken. Trek een kaart uit het stapeltje groepsdenkers. De situatie wordt door de groep besproken, de begeleider faciliteert het gesprek. Reken max. 5 min. voor zo'n gesprek. Als de begeleiding vindt dat de bespreking goed verliep, kan er opnieuw een groepsdoener (en personages) getrokken worden, om daarna naar het volgende vak te mogen.

Zo klimmen jullie als groep stap voor stap omhoog op de geluksmeter. Misschien bereiken jullie zelfs het feestje?

### 3. Afspraken maken

Nu alle spelers het spel min of meer begrepen hebben (en anders wordt het wel duidelijk tijdens het spel), moeten we als groep eerst nog wat afspraken maken. Want het spel draait om samenwerken en luisteren naar elkaar, ook als het over moeilijker situaties gaat.

**Maak nu eerst de nodige afspraken, voordat je aan het spel en de eerste opdracht begint. Bereid dit voor met de bijlage 'Afspraken en veilige omgeving', helemaal achteraan in deze handleiding. Maak gebruik van de tips voor begeleiders.**



### 4. Speel het spel

Nu er afspraken gemaakt zijn en iedereen het spel min of meer snapt, kunnen jullie beginnen spelen. Het spel is een opeenvolging van leuke, actieve opdrachten en denkmomentjes.

Het spel is afgelopen wanneer de tijd (2 à 3u, afhankelijk van basis- of uitgebreide versie) om is. Zijn jullie op dat moment al goed gestegen? Top gedaan! Nog niet zo heel hoog geraakt? Dan is er mis-

schien nog wat werk aan de winkel, op vlak van geluk in de groep. Maar vergeet niet dat jullie sowieso goed bezig zijn!

De geluksmeter van de groep kan net als je eigen persoonlijke geluk niet altijd op een hoog niveau zitten. Geluk is iets dat van tijd tot tijd verandert. Soms niet zo gelukkig zijn, is ook helemaal oké! Geluk is geen absoluut doel. Het is ook belangrijk om die boodschap aan je leden mee te geven.



## 5. Terugblik

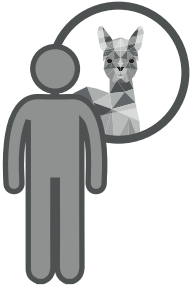
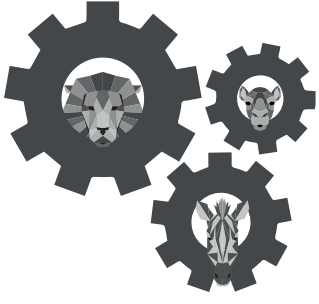
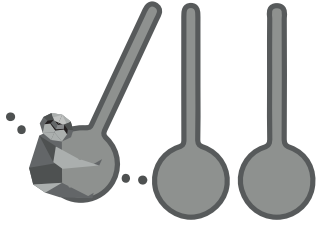

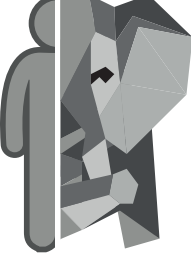
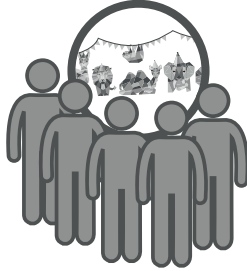
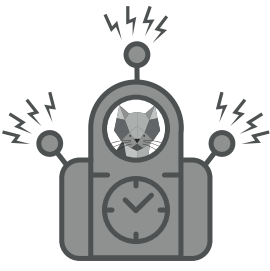
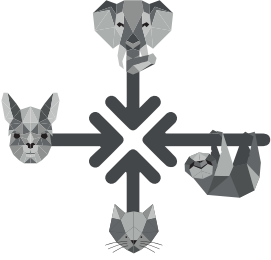
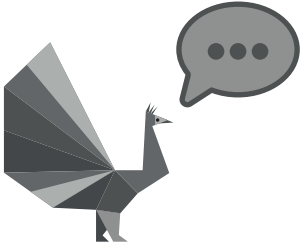
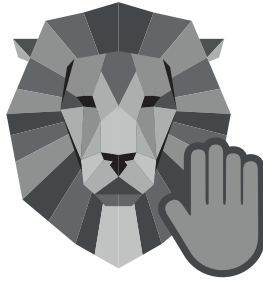
Na het spel neem je nog een halfuurtje tijd voor een terugblik. Net als tijdens de groepsdenkers is ook tijdens deze terugblik iedereen gewoon zichzelf. De personagekaartjes blijven dus aan de kant.

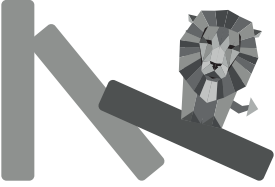
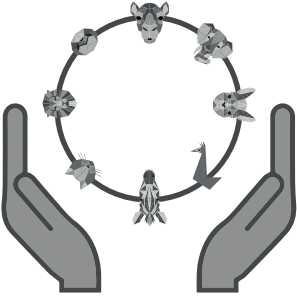
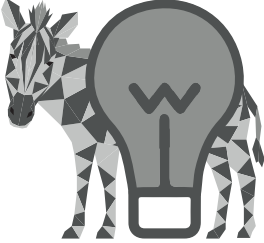
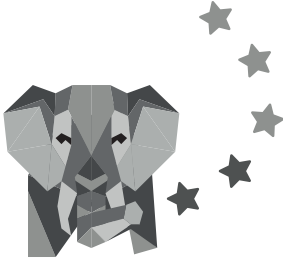
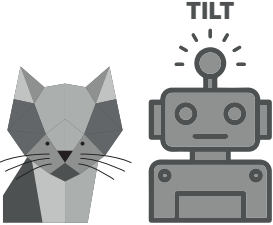


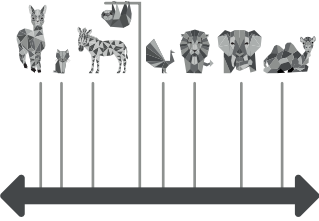


**Sla dit deel zeker niet over, want het is erg belangrijk dat je groep mag nadenken en spreken over hoe het spel voor hen verliep, over de groepsdynamiek en over de effecten van allerlei gedrag op de groep.** We voorzagen hiervoor een memory met bijbehorende vragen.

We spelen memory. Alle memorykaartjes liggen met de tekening naar onder op tafel. Om de beurt mogen er twee kaartjes omgedraaid worden. Wanneer iemand twee dezelfde kaartjes trekt, wordt er de bijhorende vraag gesteld. Je vindt de vragen op de volgende pagina's.

Er zijn **twee soorten vragen**, namelijk persoonlijke bedenkingen en groepsvragen.

- Wanneer iemand twee dezelfde kaartjes omdraait waar een **persoonlijke bedenking** aan vasthangt, wordt de vraag aan die persoon gesteld die de kaartjes omdraaide. Als er andere leden ook iets aanvullen, mag dat zeker! Het is ook oké als iemand een vraag moeilijk vindt.
- Wanneer iemand twee dezelfde kaartjes omdraait waar een **groepsvraag** aan vasthangt, mag heel de groep op een denkbeeldige as gaan staan. De leiding leest de stelling die bij de kaartjes hoort voor. Ben je het eens met deze stelling? Dan ga je links staan. Ben je het oneens met deze stelling? Dan ga je rechts staan. Je mag uiteraard ook ergens tussenin gaan staan. Als begeleiding mag je zeker vragen stellen over de plaats op de as die deelnemers kozen.

Persoonlijke bedenkingen		Groepsvragen	
 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>In welk personage herken je jezelf? En waarom?</p>	 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>We hebben als groep goed samengewerkt.</p>
 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Werd er anders op je gereageerd, als jij je inleefde in bepaalde personages?</p>	 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>De vooropgestelde afspraken werden goed nageleefd.</p>
 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Was het moeilijk om je in te leven in bepaalde personages? Waarom?</p>	 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Het gedrag van de personages waarin we ons inleefden, maakte het soms moeilijk.</p>
 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Wat neem jij mee naar de toekomst? Wat leerde je bij?</p>	 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Door dit spel zijn we als groep dichter bij elkaar gekomen.</p>
 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Hoe vond je het om in discussie te gaan rond deze thema's?</p>	 <p><b>GELUK:)T</b></p>	<p>Het spel heeft ervoor gezorgd dat onze groep sterker staat tegen pesten.</p>

 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Wat was er moeilijk tijdens het spel?</p>	 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>We hebben een goede en veilige groep.</p>
 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Wat vond je interessant tijdens het spel?</p>	 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Ik vond het een leuk spel.</p>
 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Zal je in de toekomst anders reageren bij moeilijke situaties?</p>	 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Ik voel me voldoende thuis binnen onze groep.</p>
 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Welke perso(o)n(en) binnen jullie groep vervullen de rol van ... (kies een karakter)?</p>	 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Er is voldoende diversiteit binnen onze groep.</p>
 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>Welke discussie blijft je het meest bij? En waarom?</p>	 <p><b>GELUK):T</b></p>	<p>We vonden voldoende uitdaging tijdens de opdrachten van dit spel.</p>



## 6. Afsluitend woordje

Het spel zit erop. Hopelijk zijn jullie als groep dichter naar elkaar toe gegroeid. Het is belangrijk dat er ook na het spel met veel respect met elkaar en elkaars mening wordt omgegaan. Alles wat werd besproken tijdens het spel blijft binnen de groep. Jullie groep is een leuke en veilige omgeving.

En zoals misschien reeds gezegd: je kan en moet niet altijd gelukkig zijn, als persoon of groep. Het is heel normaal dat je soms ongelukkig bent. Enkel leuke en positieve gevoelens ervaren, is een droom die niet echt bestaat. Dat is niet te bereiken. Wat wel kan, is samen blijven werken aan jullie geluk.

Meer weten over geluk en hoe daarmee om te gaan?

Kijk eens op [gezondleven.be/geluksdriehoek](https://gezondleven.be/geluksdriehoek) en kom iets te weten over de Geluksdriehoek.

## **BIJLAGE: AFSPRAKEN EN VEILIGE OMGEVING**

Aangezien dit spel deels ook draait rond gevoelige en/of moeilijke thema's, is het belangrijk om een veilige omgeving te installeren. Het is belangrijk dat de groep ook begrijpt waarom dat belangrijk is.

### **1. Bekijk de groepsdenkers op voorhand**

Neem op voorhand alle groepsdenkers even door. De moeilijkheidsgraad kan wel wat variëren. Verwijder de kaartjes die te hoog gegrepen of te gevoelig (kunnen) zijn. Zo kom je tijdens het spel minder voor verrassingen te staan.

### **2. Maak goede afspraken en bereid dit moment al voor**

Bedenk een manier waarop jullie - samen met jullie groep - tot goede afspraken kunnen komen om het spel op een leuke en veilige manier te spelen. Gevoelige thema's vragen om goede afspraken, zodat alle deelnemers op elkaars mening reageren op een respectvolle manier. Het is veel fijner als niemand zich gekwetst of aangevallen voelt en het zorgt ervoor dat de groep meer zal durven.

Maak gebruik van het moment in het uitgeschreven spelverloop, voordat het spel echt begint, om dat afsprakenmoment in te bouwen. Maak de afspraken met iedereen samen. Dan zijn de verwachtingen voor iedereen duidelijk. Indien de regels overtreden worden, kan je ernaar teruggrijpen (en in bepaalde gevallen zelfs het spel stilleggen). Denk erom: jullie hebben het recht om het spel stop te zetten als de veiligheid niet gewaarborgd kan worden voor alle spelers.

Denk op voorhand zelf wel al even na welke regels jullie zelf belangrijk vinden. Je kan de ideeën van de groep daarmee nog verder aanvullen. Hieronder vinden jullie enkele voorbeelden die nuttig kunnen zijn. Maar jullie kennen jullie groep het beste, dus pas je regels en methodieken zeker aan jullie groep aan!

Spreek ook af wie en hoe de afspraken bewaakt zullen worden.

Enkele voorbeelden:

- Vertel vanuit je eigen perspectief of eigen ervaring.
- Laat de ander hun verhaal vertellen.
- Wees écht nieuwsgierig naar de ervaringen, gedachten en gevoelens van anderen. Probeer je open te stellen en tot je door laten dringen wat de ander zegt.
- Waardeer anderen, oordeel niet. Elk perspectief en ieders bijdrage telt.
- Sommige mensen zullen langer tijd nodig hebben om over hun antwoorden na te denken. Sta toe dat mensen zoeken of dat het even stil is.
- Wanneer iemand zich niet comfortabel voelt bij een situatie/discussie mag die dit ten allen tijde aangeven en wordt hier ook naar geluisterd.
- In het geval dat de leiding merkt dat er geen veilige omgeving meer is, kan het spel ten allen tijde stop gezet worden.

Uiteraard zijn goede afspraken en een goede voorbereiding geen garantie op een vlekkeloos verloop. Het is aan jullie als begeleiding om mee de veiligheid van alle deelnemers en de groep te waarborgen.

We beseffen dat niet elke leid(st)er evenveel ervaring heeft met dit soort onderwerpen. Daarom ge-

ven we hieronder enkele tips voor de begeleiding mee. Je hoeft deze niet te delen met de groep, maar neem ze zeker door voor je aan het spel begint en houd ze bij de hand tijdens het spel.

### Tips voor de leiding:

- Voorzie voldoende tijd voor het spel.
- Het spel kan mogelijk emoties losmaken bij de groep. Bereid jezelf als leiding goed voor.
- Als begeleiding geef je best het goede voorbeeld: luister aandachtig, doe goed mee met de opdrachten, maak zelf niet te veel mopjes, trek zeker niemand in het belachelijke.
- Geef ruimte om wel/niet deel te nemen aan een gesprek, verwacht wel een respectvolle deelname.
- Plan dit spel niet in op jullie eerste momenten samen. Het is belangrijk dat er al een zeker vertrouwen in elkaar is.
- Zorg voor een omgeving waar anderen niet kunnen meeluisteren of binnenvallen.
- Schat je groep goed in en kies op basis daarvan de groepsdenkers uit. Sommige kaartjes zijn moeilijker dan de andere. Je mag er zeker een aantal niet gebruiken.
- Neem voldoende tijd om afspraken te maken.
- Wanneer het ergens misloopt, grijp je terug naar de regels die vooraf zijn opgesteld.
- Wanneer je merkt dat de veilige omgeving niet langer gegarandeerd kan worden, breek je het spel af en speel je wat simpele spelletjes.
- Neem voldoende tijd voor de terugblik na het spel.  
Dit zorgt ervoor dat iedereen iets meeneemt uit het spel.

*Indien je dieper wil ingaan op het thema van 'afspraken en een veilige omgeving', kan je voor vorming terecht bij je eigen koepel of bij organisaties als [Tumult](#), [Pimento](#), [Bizon](#), [Koning Kevin](#), ...*

VLAAMS NETWERK  
**KIES KLEUR**  
**tegen PESTEN**

**Tumult**  
TALENT VOOR SAMEN LEVEN

\* Het Jeugdnetwerk tegen Pesten? Dat zijn wij!

**Tumult**  
TALENT VOOR SAMEN LEVEN



**FOS**  
Open Scouting

**klj**

**KSA**

**E J V I**  
EVANGELISCH JEUGDVERBOND

**SCOUTS  
& GUIDES  
VLAANDEREN**

**mediaraven**

**Jeugd  
Rode Kruis  
Vlaanderen**

**KRUNSTJ**  
vakanties  
om in  
te blijven

**sporia**  
#SUPERKAMPEN  
#SUPERMONITOREN

**JEUGDDIENST**  
**DON BOSCO** vzw