# logo_chiro_grijsStadsbabbel tegen pesten



|  |  |
| --- | --- |
| Onderwerp(en): | Pestpreventie |
| Doelgroep: | Leiding, Gewest, Verbond |
| Duur: | 2 uur |

|  |  |
| --- | --- |
| Contactpersoon: | Vincent Engelbos, verbond Antwerpen en Jasper Leysen |
| Contactgegevens: | Vincent.engelbos@jongenvanzin.be, jasper.leysen@chiro.be , team@verbondantwerpen.be  |

## Doelstellingen:

Bevorder de weerbaarheid, talenten(h)erkenning en samenhang binnen je groep. De ideale remedie tegen pesten. Zo bouwen we samen aan een warme groepssfeer zonder pestgedrag. Breng schwung in je groep!

## Verloop:

We organiseren een Workshop-avond over het onderwerp 'Pesten' naar aanleiding van de 'Week tegen Pesten'. We willen leiding en gewesters enkele ideeën meegeven over hoe ze met het pestprobleem aan de slag kunnen gaan binnen hun groep. Leiding kan deze methodiek perfect gebruiken met hun leden, mits ze enkele aanpassingen doen aan het 'Workshop'-concept.

Belangrijk is om een verschil te maken tussen 'pestpreventie' en 'pestinterventie'. Bij pestinterventie is er al sprake van een pestsituatie en is er dus nood aan een interventie. Met de leiding is het moeilijk om op zo'n moment alleen acties te ondernemen. Vaak is er nood aan extra ondersteuning van ouders, school, enz.

Pestpreventie focust op het voorkomen van pestsituaties door het creëren van een samenhangende groep. We willen met deze avond de leiding een aantal tools geven waarmee ze een goede groepssfeer kunnen maken. Daarbij denken we dat de leiding al veel goede zaken uitvoert, maar dat ze dit niet altijd weten. We willen hen hier dan ook bewust van maken.

De avond verloopt in drie grote blokken:

1. Receptie + verwelkoming
2. Doorschuifronde
3. Evaluatie

### Receptie + verwelkoming (20-20.20 uur)

Tijdens de receptie, waar iedereen kan genieten van een lekker drankje en een versnapering, voer je twee opdrachten uit:

* 1. Enquête:

We maken een aantal kaartjes met daarop één of twee enquêtevragen (afhankelijk van het aantal deelnemers). We delen de kaartjes uit aan verschillende deelnemers (liefst van verscheidene Chirogroepen/gewesten). Zij moeten nu de vragen stellen aan mensen zonder kaartje. Wanneer ze een bevestigend antwoord krijgen, mogen ze een streepje zetten onder de vraag.

De enquêtevragen (zie de bijlagen):

*Ik werd al eens gepest*

*Ik heb al eens iemand gepest*

*Ik heb al eens een gepeste geholpen*

*Ik volgde al eens een cursus over het thema pesten*

*Binnen een leidingsploeg kun je verschillen van pestvisie*

*Ik geef regelmatig complimenten aan medeleiding*

*Ik geef regelmatig complimenten aan leden*

*Ik krijg regelmatig complimenten*

*Ik weet hoe ik moet omgaan met een pestsituatie*

*Ik ken al de leden van mijn groep goed*

* 1. Woordenwolk

In het lokaal hangen er posters aan de muren. Op de posters staan verschillende elementen van een pestsituatie.

Wanneer iemand een vraag heeft gekregen, is het de bedoeling dat die persoon een aanvulling doet op twee posters naar keuze. We gebruiken deze posters voor de begripsafbakening van het thema.

Verschillende elementen pestsituatie (zet woorden in het **vet** op de poster):

**Rollen binnen een pestsituatie**

* Pester
* Gepeste
* Verdedigers
* Omstanders
* Meelopers

**Pesten**

* Groepsprobleem!
* Kan altijd en overal (cyberpesten)
* Meer dan eens
* Gedurende een langere periode
* Geestelijk of lichamelijk geweld
* Met de bedoeling pijn te doen
* Sterke en zwakke partij (machtsonevenwicht)
* Kan lang duren, meer dan eens, systematisch

**Plagen**

* Met opzet, bewust kwetsen of kleineren
* Geïsoleerd tussen gelijken, 1 tegen 1
* Niet lang, niet vaak en onregelmatig
* Draaglijke en korte pijn, soms prettig!
* Onbezonnen of spontaan, geen kwade bedoelingen
* Blijft in de groep

**Vormen van pesten**

* Verbaal (schelden, kwetsen, dreigende taal, enz.)
* Fysiek (slaan, schoppen, duwen, enz.)
* Materieel ( bijvoorbeeld schoenen of materiaal van andere sporter beschadigen, stelen)
* Sociaal (uitsluiten, roddels, enz.)
* Combinatie van deze vormen

Na een tiental minuten komt iedereen terug samen en overlopen we de woordenwolken. We doen dit om al een eerste duidelijke begripsafbakening te maken en de deelnemers een idee te geven waarover de avond zal gaan.

Algemeen welkomstwoordje:

*'Iedere week leven ontelbare kinderen en jongeren zich uit op school, met hun favoriete sport of in de jeugdbeweging. Maar niet altijd. Pesten is nog altijd een van de grootste problemen in de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Elk jaar worden meer dan 30.000 kinderen en jongeren ernstig gepest. Pesten is schadelijk, kwetsend en laat een leven lang sporen na. Daarom willen we ook dit jaar tijdens de 16de Vlaamse Week Kies Kleur tegen Pesten graag de aandacht vestigen op dit probleem.*

*SAMEN TEGEN PESTEN Iedereen die met groepen werkt, weet dat hij goud in handen heeft. De boodschap van de Week tegen Pesten van dit jaar is daarom: ga samen de strijd aan tegen pesten.*

*Deze vormingsavond focust zich op 4 pijlers: weerbaarheid, groepsbevordering, Bevorder de weerbaarheid, talenten(h)erkenning en samenhang binnen je groep. Dat is de ideale remedie tegen pestgedrag. Zo kun je samen bouwen aan een warme groepssfeer zonder pestgedrag.'*

### Doorschuifronde (20.20-21.40 uur)

Je kan aan pestpreventie doen door rekening te houden met vier pijlers: groepsbevordering, talenten, context en weerbaarheid. Verdeel de groep in vier, zodat iedereen om beurten elke pijler van pestpreventie kan volgen.

1. Groepsbevordering

Bij de pijler 'Groepsbevordering' leg je de focus op het WIJ-gevoel. Kennismaking is niet alleen van belang aan het begin van het jaar, maar ook op andere momenten. Creëer een echt wij-gevoel, leg in je taalgebruik de nadruk op WIJ, ONZE groep, wij als TEAM. Want het is makkelijker om iemand te pesten die je niet zo goed kent (empathie is groter).

Je brengt over dat je een WIJ-gevoel kan creëren door kinderen en jongeren met elkaar in contact te brengen aan de hand van onder andere groepsverdelers (zie de **bijlagen**) en door jongeren in gesprek te laten gaan met elkaar via onder andere gespreksvormen (zie nog een keer de **bijlagen**). Afhankelijk van de tijd kun je er enkele uittesten.
Probeer zelf aan groepsbevordering te doen aan de hand van twee werkvormen:

**Thermometer**
Laat de deelnemers op een rij staan en maak een thermometer: links is 'onder nul', rechts is 'boven 10'. Stel vragen aan de deelnemers, daarna zetten ze zich op een bepaalde temperatuur.

* '*Hoe goed ken je jouw medeleiding?'*
* *'Hoe goed ken je jouw leden?'*

Vraag zeker door op de antwoorden die gegeven worden, enkele bijvragen kunnen daarbij helpen:

* *'Wat versta je onder kennen?'*
* *'Is kennismaking belangrijk binnen een Chirogroep?'*

**Speeddate:**

De deelnemers nemen een blaadje papier en schrijven er de volgende twee vragen op:

 '*Heerst er in jouw Chirogroep een wij-gevoel? Hoe komt dit?*

 *'Wat is de leukste kennismakings-/samenwerkingsopdracht die jullie ooit gemaakt hebben?'*

Verdeel de groep vervolgens zodat iedereen per twee is (begeleiding mag deelnemen) en laat ze kort antwoorden uitwisselen.

Op het einde kun je de antwoorden nog overlopen.

1. Talenten

Onze aanpak focust op je eigen en elkaars talenten ontdekken. Ken je iemands talenten? Dan zal je minder geneigd zijn die persoon te pesten. Werken aan talenten zorgt voor betrokkenheid binnen je groep.

Laat de groep nadenken over elkaars talenten, of ze elkaar nu goed kennen of niet.

**Eerste indruk:**

Maak groepjes per 2 (of 1 groepje per drie bij een oneven aantal). Elke deelnemer gaat bij iemand staan die hij/zij nog niet kent. Vervolgens kijken ze elkaar diep in de ogen. Zonder het te vragen proberen ze een kwaliteit van elkaar te benoemen. De twee mensen checken eerst bij elkaar af of ze juist zijn, nadien overlopen we de talenten in de groep.

**Ik kan, ik ben, ik heb (kan afgewisseld worden met 'Eerste indruk')**

Iedereen tekent op een A4-blad drie kolommen. Schrijf boven de eerste kolom : 'Ik kan ...', boven de tweede: 'Ik ben ...' en boven de derde: 'Ik heb ...'.

Iedereen plakt het blad met plakband op hun rug (help elkaar hier bij).

De bedoeling is dat je hierna door de ruimte loopt, gewapend met een balpen, en op ieders rug de drie zinnen aanvult. Bijvoorbeeld: Ik kan ... goed luisteren, Ik ben ... het zonnetje in huis, Ik heb ... mooie ogen. Ik heb een mooie glimlach...

Iedereen bedenkt complimenten die van toepassing zijn op de persoon op wie je op dat moment schrijft.

Het is belangrijk dat de deelnemers alleen positieve dingen schrijven die gemeend zijn! Spoor ze dus aan om goed na te denken. Hoe oprechter het compliment, hoe gelukkiger je er zelf mee bent.

Wanneer iedereen klaar is, mag je je persoonlijke complimenten lezen.

Na één van deze twee opdrachten, houd je een korte nabespreking.

Enkele richtvragen die tot een groepsgesprek kunnen leiden na het afronden van deze oefening:

- '*Hoe voelt het om zoveel positieve opmerkingen te krijgen?'*

- '*Hoe voelt het om zoveel complimentjes uit te delen? Hoe vond je dat?'*

- '*Geef je anders complimentjes aan anderen? Waarom wel of niet?'*

- '*Ben je door iets verrast?'*

- '*Vind je het belangrijk om af en toe oprechte complimentjes te geven aan elkaar?'*

Hoe kun je nu rekening houden met de talenten van heel je groep? Zorg voor een zo ruim mogelijk aanbod met voldoende afwisseling. Zet niet enkel activiteiten op het programma die jij met de begeleiding goed kunt. Zorg dat het niet alleen om kracht en fysieke inspanningen draait.
Een gouden tip: maak combinaties van kracht en denkvermogen in je opdrachten! Zo kunnen de fysiek sterkeren zich bewijzen, net zoals die leden met iets meer inzicht of iets meer algemene kennis. Dit zijn vaak de stillere leden.

Oefen dit even in met een denkoefening.

**Denkoefening**
*'Kunnen we een spel/oefening verzinnen waarbij we rekening houden met de talenten van iedereen in onze groep?'*

Deze oefening kun je met de leiding perfect uitvoeren voor je eigen afdeling. Oefen dit nu met de talenten van de deelnemers, die ze in de vorige oefening besproken hebben. Laat ze samenzitten en enkele ideeën op papier zetten. Nadien presenteren ze kort het spel/oefening.

Nadat de deelnemers hun presentatie hebben uitgevoerd, bespreek je kort de input van elke persoon. Dit is een oefening op complimentjes geven:

*'Wie was, volgens jullie, een positieve meerwaarde bij deze oefening?'*

1. Context tegen Pesten

We stellen vast dat het belang en de rol van de context erg groot zijn. We geloven er namelijk sterk in dat begeleiding en jongeren een context kunnen creëren waarin pesten geen plaats krijgt. Denk na over een beleid over pesten. Zorg dat je allemaal op 1 lijn staat. En vooral: geef zelf het goede voorbeeld. Let op met je manier van straffen. En met hoe je als begeleiding met elkaar omgaat. Zo vermijd je pestproblemen.

Hoe begin je aan het maken van een eensgezind pestbeleid? Er zijn een aantal zaken waar je zeker rekening mee moet houden.

* Zet in op verbinding en veiligheid binnen je groep.
* Denk na over jouw voorbeeldfunctie als begeleider
* Zet in op activiteiten of groepsspelen
* Zorg voor een aanspreekpunt (vertrouwenspersoon)
* Maak werk van een gedragscode
* Zorg voor voldoende 'veilige' straffen, waarbij de gestrafte iets leert

Aan de hand van een aantal stellingen ga je bij de deelnemers na hoe het met de visie op pesten gesteld is. Je vindt hier enkele manieren waarop je op een speelse manier iedereen kan laten antwoorden.

**Evaluatiemethoden**

* Hoog/laag: de deelnemers die akkoord zijn, gaan zo hoog mogelijk staan. Zij die helemaal niet akkoord zijn, gaan zitten of liggen.
* Groene/rode/oranje papieren: wie volledig akkoord is, steekt het groene papier op; wie een beetje akkoord is, het oranje en wie helemaal niet akkoord is, het rode.
* Smileys: aan de hand van een smiley geven de deelnemers aan in welke mate ze akkoord zijn met de stelling.
* Pesten: wie akkoord is, zegt een lief woordje; wie niet akkoord is, zegt een scheldwoord; wie het niet goed weet, uit twijfel.

**Stellingen**

* Je merkt dat een van je groepsleden iemand anders regelmatig aan de haren trekt. Dat is eerder plagen dan pesten.
* Als je merkt dat er iemand in je groep regelmatig pest, ga je sowieso met de ouders praten.
* Je hoort dat een jongere via Facebook een andere jongere van jouw groep pest. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om hen daarop aan te spreken.
* Iemand in je groep houdt zich nogal vaak afzijdig. Als je aan de groep vraagt wat er aan de hand is, antwoorden ze dat hun geen schuld treft: ze willen wel dat hij zich aansluit bij de rest, maar de jongen wil zelf gewoon niet. Je aanvaardt de situatie.
* Als je iemand ziet pesten, is het belangrijk hem of haar streng toe te spreken.
* Het is oké om onder de begeleiding te lachen met één bepaalde jongere.
* Het is oké om af en toe te lachen met andere begeleiding.
* Het is oké om af en toe te lachen met andere begeleiding als er jongeren bij zijn.
* Sommige jongeren die gepest worden, vragen er zelf om.
* Als begeleiding moet je altijd een voorbeeld zijn.
* Als ik in mijn groep voel dat er iets scheelt, dan stop ik mijn geplande activiteiten en focus daarop.
* Mijn persoonlijke visie over omgaan met pesten en uitsluiting is minder belangrijk dan de overkoepelende visie van mijn organisatie.
* Pesten valt niet te vermijden, dat hoort gewoon bij de leeftijd.
* De mama van een van je jongeren komt naar jou toe en zegt dat haar dochter gepest wordt. Jij hebt daar nog niets van gemerkt. Je vraagt aan de groep hoe dat zit, zij zeggen dat ze van niets weten. Meer kun je niet doen
1. Weerbaarheid

Je legt hier de nadruk op het belang dat jouw leden/medeleiding leren om te vertellen wat ze **zelf willen, voelen en denken**. Als begeleider kun je een belangrijke rol spelen door te oefenen op twee aspecten van weerbaarheid: **basishouding** en **grenzen**. Oefen deze zaken even in, zodat de deelnemers dit gemakkelijker gaan herkennen in de praktijk.

**Basishouding**

Bij een goede basishouding ben je gefocust, let je op jouw ademhaling en sta je stevig op de grond.

Mogelijke manieren om aan je basishouding te werken:

* Chinees boksen: sta per twee tegenover elkaar. Vervolgens plaats je beide handen op die van de persoon tegenover jou. Het is nu de bedoeling dat je die persoon uit evenwicht brengt. Dit kun je doen door hem te duwen of door jouw handen weg te trekken wanneer hij/zij duwt.

<https://www.youtube.com/watch?v=vRGuuMYaVj0>

De boodschap die we met dit spel willen meegeven, is dat een goede houding voor stabiliteit en zekerheid zorgt. Zo kun je de grootste obstakels aan.

* Macho Relax tunnel: iedereen loopt rond in de zaal. Een begeleider geeft aan welke houding de deelnemers moeten aannemen. Er zijn drie mogelijkheden: macho, kneusje en relax. Nadien vraagt de begeleider hoe de leden zich bij een bepaalde houding voelden.

Met dit spel ervaren de deelnemers dat een verschillende houding invloed kan hebben op hoe sterk iemand zich voelt.

* Machtsverhoudingen: dit is een vervolg op Macho Relax tunnel. De deelnemers krijgen van de begeleiding een specifieke rol (macho, kneusje, relax). Eén persoon verdwijnt uit de groep en krijgt een specifieke taak. De eerste keer vraag je om een kneusje hard aan te pakken. Nadien krijgt hij/zij dezelfde taak, maar krijgen twee andere deelnemers de opdracht om het kneusje te verdedigen. De ene deelnemer weet dit niet en komt zo voor een verrassing te staan. Nadien volgt er een nabespreking over hoe de verschillende deelnemers de twee situaties ervaren hebben.

Dit spel heeft als doel om deelnemers te laten ervaren dat ze een pestsituatie kunnen verhelpen als iedereen reageert tegen negatief gedrag.

 Geef ze tijdens deze werkvormen tips om steviger te staan:

* + focussen, kijk naar de keel van de andere, oogcontact kan uitdagend of lachwekkend zijn
	+ je voeten stevig in de grond stappen
	+ je adem laag en rustig,
	+ Je centrum (buikspieren) aangespannen, je ledematen ontspannen
	+ knieën niet op slot

**Grenzen**

Het is niet alleen belangrijk om te letten op je eigen basishouding, maar ook op die van anderen. Door een goede interpretatie van hoe een ander zich presenteert, kan je afleiden hoe die persoon zich voelt. Op die manier kan je inschatting maken over hoe je die persoon het best benadert. We oefenen dit even in:

* Lichaamscarrousel

*Werkwijze*

* De groep wordt in binnen- en buitenkring opgesteld, zodat er paren ontstaan.
* Elk paar ontvangt een enveloppe met ‘lichamelijke’ opdrachten in (zie onderdeel ‘**Opdrachten**’). Ze nemen een kaartje uit de enveloppe en lezen de opdracht. Ze beslissen samen of ze deze opdracht willen uitvoeren. Als één van beide dit niet ziet zitten, gebeurt het niet. De ander moet dit respecteren.
* Nadien draait de buitenkring één persoon door, het spel wordt verder gespeeld tot je helemaal bent rondgegaan.

*Nabespreking*

* Was het moeilijk om grenzen te stellen? Waarom, wanneer?
* Was er een verschil t.a.v. de begeleider?
* Zijn er veel of weinig opdrachten uitgevoerd?
* Was het moeilijk als de ander wel veel nee zei? Hoe voelde dit?

*Variant:*

Eén van beide krijgt de opdracht en moet deze uitvoeren, tenzij de andere duidelijk aangeeft dat hij/zij dit niet wil. Zelfs als de uitvoerder de opdracht niet wil doen moet hij/zij toch doen alsof hij/zij dit zal doen, om een reactie uit te lokken.

 *Opdrachten:*

|  |  |
| --- | --- |
| Geef elkaar een stevige hand | Geef elkaar een zoen op de wang |
| Geef elkaar een schoudermassage | Knipoog naar elkaar |
| Masseer de hand van de ander | Streel mekaars gezicht |
| Geef een zoen op het oor | Doe even neuze neuze |
| Leg je partners haar goed | Ga op mekaars schoot zitten |
| Geef een kus op de mond | Steek je tong in de ander zijn/haar oor |

* Hoe groot is mijn persoonlijke luchtbel?

Iedereen kiest een partner die ze minder goed kennen om mee te oefenen. Je kunt als begeleiding zelf de oefening met alle leerlingen doen, maar dat vraagt meer tijd. Demonstreer de opdracht terwijl je ze uitlegt.

Sta per twee tegenover mekaar met ongeveer een vijftal meter tussen. Houd oogcontact. Eén van beide (A) komt langzaam naar de ander toegestapt, voetje voor voetje. De andere (B) blijft gewoon staan. De opdracht voor B is VOELEN waar voor hem/haar de grens ligt. De grens is de plek waarbij je voelt dat de ander te dicht komt, waarbij je je niet meer comfortabel voelt, waarbij je merkt ‘nu gaat er een klein rood lichtje branden’, … Je moet niet op voorhand beslissen waar die plaats is, probeer het in jezelf te voelen terwijl de ander langzaam dichterbij komt. Luister naar allerlei signalen in jezelf. Met handbewegingen gebaar je de ander te stoppen, vooruit of achteruit te gaan. Doe het zeer traag en met grote concentratie op je gevoelens en je gewaarwordingen. Laat de ander nu expres nog een paar stapjes dichterbij komen. Wat voel, ervaar je nu? Stuur haar of hem weer verder weg. Wat merk je nu?

A en B wisselen van rol.

Laat ze even stoom afblazen en hen per twee kort uitwisselen wat ze ervaren hebben.

Dit kan eventueel aan de hand van bijgevoegd werkblad.

1. **Evaluatie (21.40-22 uur)**

Evalueer kort de verschillende workshops en geef de mogelijkheid om nog vragen te stellen. Je kunt teruggrijpen naar de enquêtevragen aan het begin van de avond om duidelijk te maken dat pesten een zeer courant probleem is, dat we met een beetje inspanning kunnen voorkomen.

Als er nog tijd is, kun je kort nog uitleg geven over wat je kunt doen wanneer er al sprake is van een pestsituatie. Je vindt een aantal Do's en Don'ts in de bijlagen terug die je kunt gebruiken als er nood is aan een pestinterventie. Tevens vind je hier de samenvatting van de gehele workshop terug.

## Materiaal:

### Receptie + verwelkoming

* Kaartjes met enquêtevragen
* Posters (voor Woordenwolk)
* Stiften
* Hapje + drankje

### Doorschuifronde

Groepsbevordering:

* Bijlage met groepsverdelers
* Bijlage met gespreksvormen
* Pen en papier

Talenten:

* A4-papier
* Pennen/stiften
* Plakband

Context:

* Poster met tips om een goede context te maken
* Eventueel materiaal voor de evaluatiemethodieken

Weerbaarheid:

* Kaartjes met lichamelijke opdrachten op

### Evaluatie

* Zie document ‘Samenvatting Stadsbabbel 17-02-16’

## Bijlage(n):

**Groepsverdelers**

Hoe zorg je ervoor dat jongeren elkaar beter leren kennen? Met deze verdeelspelletjes breng je jongeren met elkaar in contact.

* *Groepsverdeler: Apen en bananen*

Laat de deelnemers per 2 staan. Iemand is de aap en de andere de banaan. Daarna zet je alle apen bij elkaar. Doe hetzelfde met de bananen. Je kan natuurlijk ook andere woorden gebruiken.

* *Groepsverdeler: Vingers*

Stel dat je een groep van 20 hebt en je hebt vijf groepen nodig, dan laat je de jongeren elk een van jouw vingers vasthouden. Naargelang het aantal groepen en jongeren pas je aan.

* *Groepsverdeler: Knipoogje*

Iedereen staat in een kring. Je telt telkens van een tot drie. Op drie opent iedereen zijn ogen en kijkt recht naar iemand. Kijken twee personen naar elkaar? Dan vormen ze een duo en vallen af.

* *Groepsverdeler: Grassprietje trek*

Iedereen neemt een grassprietje. Je gaat per twee staan. Elk houdt zijn grassprietje aan beide uiteinden vast, en kruist de twee grassprietjes met elkaar. Je trekt je grassprietje achteruit. Diegene van wie het grassprietje breekt, verliest. Alle winaars vormen een groep, de verliezers de andere groep.

Meer verdeelspelletjes vind je op de Spelensite van Mediaraven: <https://www.spelensite.be/>

**Gespreksvormen**

Met deze **werkvormen** laat je jongeren**met elkaar in gesprek**gaan.

* *Gespreksvorm: Carousselgesprek/speeddate*

 Laat de jongeren in twee cirkels zitten: een binnen- en een buitencirkel. Ze zitten met hun gezicht naar elkaar, zodat iemand van de binnenste cirkel altijd tegenover iemand in de buitenste cirkel zit. Als het aantal jongeren in je groep oneven is, kun je zelf meedoen of een groepje per drie laten werken.

Na een aantal minuten laat je hen doorschuiven. Elke cirkel of een cirkel moet dan bijvoorbeeld een plaats naar rechts opschuiven.

* *Gespreksvorm: Café*

 Verdeel je groep in kleine groepjes (vier à vijf personen) en zet elk groepje een beetje apart in het lokaal. Laat de jongeren zich inbeelden dat ze op café zitten en op een ongedwongen manier over een bepaald onderwerp met elkaar praten. Vraag hen na een tijdje om op kroegentocht te gaan en van café te wisselen. Zo komen ze in een ander groepje terecht.

* *Gespreksvorm: Kleine groepjes/grote groep*

 Soms is het gemakkelijker om eerst te overleggen in kleine groepjes om dan je mening te verkondigen in grote groep. Zet de jongeren eerst apart in kleine groepjes met een opdracht om over na te denken. Overloop dan de resultaten in grote groep.

* *Gespreksvorm: Per twee (op wandel)*

 Laat de jongeren per twee een onderwerp bespreken. Zeg dat ze daar best wat tijd voor krijgen (geen speeddate) en dat ze zeker ook mogen doorvragen. Zet iedereen ook wat apart in de ruimte zodat ze niet gestoord worden door andere paren.

Het is vaak interessant om beste vrienden niet bij elkaar te zetten. Als het mogelijk is, is het ook erg fijn om met z'n allen een stukje te wandelen en ondertussen per twee met elkaar te discussiëren.

Zijn de jongeren echt uitgepraat? Dan kunnen ze wisselen.

* *Gespreksvorm: Anoniem*

 Jongeren schrijven hun eigen mening anoniem op een briefje. Je verzamelt deze briefjes en leest ze voor.  Zo herkennen ze elkaars handschrift niet. Deze gespreksvorm is ideaal als er echt weinig veiligheid is in je groep.