



# VOORTGEZET ONDERWIJS SAMEN VERTROUWEN BOUWEN

# INTRODUCTIEPAGINA

## • Algemene informatie

### **Beste docent,**

Voor u ligt de toolkit die RADAR voor u heeft ontworpen. Vanuit de resultaten van de Diverscity-meter is deze toolkit voor u geselecteerd. Deze toolkit is bedoeld om u te ondersteunen bij het bespreekbaar maken van samenwerken en vertrouwen in de klas. In deze toolkit vindt u 5 oefeningen die u zelf kunt uitvoeren in de klas

Uit onderzoeken blijkt tussen de 6 en 10% van de jongeren in Nederland een andere seksuele geaardheid of genderidentiteit heeft. Kortom iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met mensen met een andere geaardheid of genderidentiteit. Hoewel er veel verbeterd is in de maatschappelijke acceptatie van lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders (LHBT), zijn er nog steeds veel mensen die homoseksualiteit als problematisch beschouwen. LHBT-ers ervaren nog steeds pestereien, intimidatie en zelfs geweld. De negatieve houding hangt volgens het Sociaal Cultureel Planbureau samen met factoren zoals leeftijd (jongeren zijn minder tolerant), sekse (mannen hebben er meer moeite mee), religieuze opvattingen, ontbreken van een openlijke LHBT-er in de eigen sociale omgeving (onbekend maakt onbemind) en gehechtheid aan traditionele rolpatronen. Heteroseksualiteit is de norm in de samenleving. Dit kan leiden tot stress bij LHBT-ers en tot problemen met zelfacceptatie.

Eenzijds kan men dit probleem oplossen door de LHBT-ers meer te beschermen en individueel sterker te maken. Anderzijds is het zeer raadzaam om juist de niet LHBT-jongeren te leren hoe om te gaan met deze diversiteit. Deze toolkit geeft u de handvatten om het onderwerp als een integraal onderdeel van het leven te behandelen. Daarnaast is er het voordeel van de toolkit dat u zonder al te veel moeite deze ook kunt gebruiken voor het bespreken van andere maatschappelijke problemen. U hoeft alleen het onderwerp van seksuele diversiteit te vervangen door het door u gewenste onderwerp. Er zit een voordeel in een vergelijking trekken tussen diverse discriminatiegronden (seksuele geaardheid, etniciteit, ras, handicap, etc.) omdat de leerlingen dan kunnen ontdekken dat het effect van uitsluiting ongeacht de discriminatiegrond eigenlijk altijd hetzelfde is. De pijn, verdriet, angst en woede zijn overeenkomstig ook al is de grond anders. Hierin ligt mogelijk een optie om groepen die normaal elkaar nogal willen uitsluiten dicht bij elkaar te kunnen brengen door hun overeenkomstige ervaringen te kunnen delen.

Om het voor u als docent makkelijker te maken het onderwerp van seksuele diversiteit te bespreken is deze toolkit ontwikkeld door RADAR in opdracht van de Gemeente Rotterdam. Voor meer vragen of informatie, kunt u contact opnemen met [diverscity010@radar.nl](mailto:diverscity010@radar.nl) of 010 – 411 39 11.

## • Info toolkit:

### SAMEN VERTROUWEN BOUWEN

#### DOELSTELLING

- De oefening kan als fysieke opwarming gebruikt worden.
- De deelnemers leren samen te werken
- De deelnemers leren letterlijk fysiek contact met de ander te maken
- De deelnemers ervaren wat het geven van vertrouwen betekent
- De deelnemers leren hoe men vertrouwen kan behouden en kan kwijt raken
- De deelnemers leren de ander te vertrouwen
- De deelnemers leren anderen vertrouwen te geven
- De deelnemers leren samen te werken
- De deelnemers leren samen te werken in deze oefening

## BESCHRIJVING

Deze toolkit bestaat uit 5 oefeningen die samen bijdragen aan het vergroten van vertrouwen van de kinderen in zichzelf en anderen. Dit vertrouwen vormt dan weer de basissteen voor samenwerken. Alle oefeningen zijn redelijk fysieke oefeningen. Belangrijk is dat men goed let op de veiligheid tijdens de uitvoering (zie ook uitwerkingen van de individuele oefeningen)

Op zich is het raadzaam om alle oefeningen achter elkaar uit te voeren omdat ze samen een versterkend karakter hebben. Wanneer u ze toch wil splitsen is het aan te raden om deze splitsing te plaatsen na de derde oefening (Cirkel van Vertrouwen). Verder is het ook aan te raden om de oefeningen los van elkaar regelmatig te blijven herhalen, zodat het gevoel bij de kinderen steeds opnieuw wordt bekrachtigd.

Voor de docent is het mooi te zien bij de laatste 2 oefeningen (rond samenwerken) wie van nature welke rol inneemt in groepsprocessen (wie is van nature een leider, wie een doener, wie een denker etc.)

## TIJDSINVESTERING

Voor de toolkit heeft men tussen 65 à 85 minuten nodig.

# INHOUD TOOLKIT

Oefening 1		DE EILANDEN
<b>Doel:</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- De oefening kan als fysieke opwarming gebuikt worden.</li><li>- de deelnemers leren samen te werken</li><li>- de deelnemers leren letterlijk fysiek contact met de ander te maken</li></ul>
<b>Tijdsduur:</b>		15 à 20 minuten
<b>Aantal deelnemers:</b>		De (sub)groep kan uit 5 tot 20 personen bestaan. Totaal aantal deelnemers kan 120 personen.
<b>Ruimte:</b>		Ruimte moet groot genoeg zijn dat alle subgroepen hun eigen plek in de ruimte hebben met daarom heen voldoende ruimte om weggehaalde stoelen op genoeg afstand weg kunnen zetten voor de veiligheid
Stap	Actie trainer	
1	De trainer vraagt de (sub)groep hun stoelen willekeurig in het midden bij elkaar te zetten. Let op: de stoelen moeten wel stevig zijn!	
2	De trainer vraagt de leden van de (sub)groep om op hun stoel te gaan staan.	
3	De trainer legt uit dat de deelnemers op een eiland staan omringd door een oceaan. Er is sprake van opwarming van de aarde waardoor het waterpeil steeds verder stijgt. Dit betekent dat het eiland steeds verder zal afbrokkelen. Echter in zee vallen is geen optie, want door het stijgen van temperatuur wordt ook het zeewater warmer waardoor ook grote haaien hier voor de kust van het eiland zwemmen. Het is dus de bedoeling dat iedereen op het eiland blijft. Zodra er iemand afvalt is de oefening voorbij.	
4	De trainer geeft aan welke stoel zal verdwijnen, waarna de deelnemers de kans krijgen om in te schikken op het geringere aantal stoelen. De trainer zal hierna de volgende stoel aanwijzen en, zodra deze leeg is, wegnemen.	

5	Uiteindelijke doel is om als groep op zo min mogelijk stoelen uit te komen. Tegen het einde vraagt de trainer aan de deelnemers of zij op nog een stoel minder kunnen staan. Dit om 'paniek' binnen de groep tegen te gaan zodat ze niet massaal vallen (veiligheid).
6	Indien gewenst kan de trainer de oefening nabespreken aan de hand van bovenstaande aanwijzingen. De deelnemers kunnen dan aangeven wat de oefening met hen deed.

## Oefening 2

## DE PLANK

### Doel:

- De deelnemers ervaren wat het geven van vertrouwen betekent
- De deelnemers leren hoe men vertrouwen kan behouden en kan kwijt raken

### Tijdsduur:

15 minuten

### Doelgroep:

Vanaf 10 jaar

Aantal deelnemers: afhankelijk van de ruimte

### Ruimte:

Ruimte genoeg voor deelnemers om in 3-tallen samen te kunnen werken zonder daarbij anderen te storen.

Stap	Actie trainer
1	De trainer deelt de groep in in drietallen.
2	De trainer legt de oefening uit: Een van het drietal gaat in het midden staan. Beide anderen gaan in schredestand (1 been voor, 1 been achter, voor meer stabiliteit) en houden hun handen op het schoudergebied van de persoon in het midden. Deze kruist de armen voor de borst, sluit de ogen en laat zich rustig voorover of achterover vallen in de handen van de 'vanger' daar. Deze duwt de persoon rustig terug naar het midden, waarna deze de andere kant uit valt, weer wordt opgevangen en terug wordt geduwd naar het midden. Dit gaat zo een aantal keren door. De trainer geeft hierbij aan dat deze oefening in stilte moet gebeuren omdat het maken van geluid directe gevolgen kunnen hebben voor het vertrouwen van de persoon in het midden. Het is de taak van de beide 'vangers' zorg te dragen dat de persoon in het midden deze oefening in alle veiligheid kan doen en dus mag vertrouwen op de beide 'vangers'. Bij voorkeur de trainer doet de oefening met een tweetal vrijwilligers voor.
3	De oefening begint en na 1 à 2 minuten wordt er van plaats gewisseld, zodat iedereen een kans heeft gehad om de ervaring in het midden op te doen. Mochten mensen heel veel moeite hebben met de oefening, dan kan men in dat geval de ogen open houden als dit helpt.
4	Na de oefening vraagt de trainer naar ervaringen die de deelnemers hebben gehad
5	De trainer legt uit hoe broos vertrouwen soms kan zijn en hoe belangrijk het dus is om de ander echt het gevoel van 'veiligheid' te geven

## Oefening 3

## CIRKEL VAN VERTROUWEN

### Doel:

- de deelnemers leren de ander te vertrouwen
- de deelnemers leren anderen vertrouwen te geven
- de deelnemers leren samen te werken

### Tijdsduur:

15 à 20 minuten

### Doelgroep:

Vanaf 10 jaar

Aantal deelnemers: afhankelijk van de ruimte waar (sub)groepen van 6 à 8 deelnemers vrij in cirkels kunnen staan.

### Ruimte:

Voldoende ruimte waar (sub)groepen van 6 à 8 deelnemers vrij in cirkels kunnen staan.

<b>Extra:</b>	
Deze oefening werkt het beste na de oefening de plank	
<b>Stap</b>	<b>Actie trainer</b>
1	De trainer legt de oefening uit. Het is de bedoeling dat de groep in subgroepen van 6 à 8 personen wordt verdeeld. De deelnemers gaan in een redelijk nauw aansluitende cirkel staan. 1 deelnemer staat in het midden. Alle deelnemers in de cirkel gaan in schredestand staan met 1 been voor en 1 been achter en houden hun armen op schouderhoog van de persoon in het midden (maximaal 30 cm vanaf de handen tot de persoon in het midden). De persoon in het midden maakt zich helemaal stijf, kruist de handen voor de borst en sluit de ogen (als men het te moeilijk vindt met gesloten ogen mag men het ook met open ogen doen). De persoon in het midden laat zich een willekeurige kant op vallen. Degenen die hem/haar opvangen, doen dit zo zacht mogelijk (dat lukt het beste als men de persoon niet te diep laat vallen want hoe lager iemand komt des te zwaarder deze wordt) en duwen hem/haar rustig in een andere richting waar anderen de persoon in het midden weer opvangen en terug duwen. In plaats van het van voor naar achter vallen, kan men in deze oefening alle kanten uit vallen. Uiteindelijk wordt telkens gewisseld zodat iedereen een keer in het midden komt te staan (ongeveer een minuut per persoon).
2	Belangrijk is dat de trainer uitlegt dat om elkaar vertrouwen te geven het belangrijk is dat deze oefening in stilte gedaan wordt zodat de persoon in het midden het idee heeft dat men echt voor hem/haar klaar staat! Het maken van grapjes tijdens deze oefening heeft vaak meteen gevolgen voor het vertrouwen.
3	Belangrijk is dat de trainer uitlegt dat de oefening ook samenwerken vereist, want iemand kan precies tussen 2 personen in de cirkel vallen. Dan moeten deze 2 mensen in de cirkel samen de persoon in het midden terug duwen. Men moet elkaar hier dus ook in bijstaan. Geef als trainer ook aan dat gooien en smijten uit den boze zijn.
4	Indien gewenst kan de trainer de oefening nabespreken aan de hand van bovenstaande aanwijzingen. De deelnemers kunnen dan aangeven wat de oefening met hen deed.

<b>Oefening 4 DE GRIEK</b>	
<b>Doel:</b>	
- Deelnemers krijgen inzicht in samenwerken	
<b>Tijdsduur:</b>	
10 à 15 minuten	
<b>Doelgroep:</b>	
Vanaf 10 jaar	
<b>Ruimte:</b>	
Groot genoeg voor alle (sub)groep(en) zodat deze van 5x2 voor zichzelf hebben	
<b>Stap</b>	<b>Actie docent</b>
1	De trainer zet bij iedere (sub)groep 2 stoelen weg op ongeveer 5 meter van elkaar, met de zittingen naar elkaar gericht.
2	Uit iedere (sub)groep neemt een vrijwilliger plaats op de stoel
3	De vrijwilliger op de stoel krijgt de opdracht om lopend door de lucht (mag de grond niet raken met enig lichaamsdeel)
4	De andere deelnemers aan de (sub)groep zorgen er voor dat de vrijwilliger naar de overkant kan lopen door op enige wijze hun lichaam als brug te gebruiken.
5	Na de 1 <sup>e</sup> keer is het leuk om ook andere deelnemers uit de groep de rol van vrijwilliger te geven.
6	Een leuke afsluiter zou kunnen zijn om de plenaire groep aan het eind van de oefening 2 stoelen aan weerszijde van de ruimte te zetten waarbij het de bedoeling is dat een van de subgroepjes door alle deelnemers van de andere subgroepen over de gehele lengte van de zaal geholpen wordt waarbij de vrijwilligers ook weer door de lucht lopen.

**Oefening 5****GORDIAANSE KNOOP****Doel:**

- De oefening kan worden ingezet als energizer
- De deelnemers leren samen te werken in deze oefening
- Tijdens de oefening is ook goede zichtbaar wie van nature welke rol inneemt in groepsprocessen (wie is van nature een leider, wie een doener, wie een denker etc.)

**Tijdsduur:**

10 à 15 minuten

**Doelgroep:**

Vanaf 10 jaar

Aantal deelnemers: minimaal: 12 deelnemers maximaal: afhankelijk van de ruimte

**Ruimte:**

Groot genoeg dat de (sub)groep(en) goed kan/kunnen bewegen.

**Stap****Actie trainer**

1	De trainer legt aan de deelnemers uit hoe het spel gespeeld gaat worden. De deelnemers staan in een kring, houden hun ogen dicht en steken hun armen naar voren. Ze lopen zo naar elkaar toe en pakken met iedere hand een andere hand vast (niet de hand van de buurman/vrouw, maar iemand wiens hand zich ook in de kluwe van handen bevindt. Hierna mogen de ogen open en probeert de groep, zonder de handen los te laten om als groep uit de knoop te komen.
2	Het spel wordt gespeeld (hierbij mag de trainer helpen bij het zoeken van vrije handen wanneer de deelnemers hun ogen gesloten hebben) door zonder dat de handen elkaar loslaten te trachten om als groep de "knoop" die men samen vormt uit elkaar te halen en weer tot een cirkel terug te komen.
3	Indien gewenst door de groep of de trainer kan het spel kort worden nabesproken.
4	Bij grote groepen kan men het in subgroepen doen en een soort van wedstrijdelement toevoegen door te kijken wie het eerste de knoop ontward heeft. Door het wedstrijdelement komen de diverse rollen soms nog beter voor het voetlicht.

# NABLAD

## • Colofon

Copyright tekst Stichting RADAR, 2016

Niet uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm en op welke wijze dan ook, zonder bronvermelding.

Tekst en ontwikkeling van de toolkits: Lavern Muller  
Rob Stoop

Stichting RADAR  
Grotekerkplein 5  
3011 GC Rotterdam  
010 – 411 39 11

Hopelijk heeft u aan de hand van deze toolkit een goed gesprek met uw leerlingen gehad over samenwerken en vertrouwen. En zijn een aantal van hun mogelijke vooroordelen weggenomen. Het is belangrijk om kinderen reeds vanaf jonge leeftijd te laten kennis maken met (seksuele) diversiteit.

Mocht u geïnteresseerd zijn in nog meer toolkits, dan kunt u deze vinden via <http://diverscity010.nl/toolkits/>

