

1.1 Wanneer gebruik je een kortdurende oefening?

Kortdurende oefeningen kunnen gebruikt worden als warming-up of ter illustratie.

DE OEFENING ALS WARMING-UP

In de sport is de warming-up een algemeen bekend verschijnsel. Voordat je gaat sporten, moeten de spieren opgewarmd worden. Je voorkomt hiermee blessures en het heeft een gunstige invloed op de sportieve prestaties. Een warming-up vergroot de sportieve mogelijkheden, aangezien je je stapsgewijs voorbereidt op de komende activiteit.

Hoewel voor sommige groepsactiviteiten, zoals bewegingstherapie en actieve vormen van groepspsychotherapie, een fysieke warming-up van nut kan zijn, dient de warming-up bij het werken met verschillende groepen ook nog een ander doel. Het kan nodig zijn om een mentale warming-up te doen. Hiermee worden potenties opgewarmd, zoals introspectief vermogen, inlevingsvermogen, spontaniteit en fantasie. Ook voor deze warming-ups geldt hetzelfde principe als voor de fysieke warming-up. Het gaat er namelijk om dat je je klaarmaakt voor de komende activiteit. Meestal worden korte oefeningen met een warming-upfunctie aan het begin van de bijeenkomst uitgevoerd. Hier volgt een aantal voorbeelden van wat je met oefeningen met een warming-upfunctie kunt beogen:

- kennismaken met elkaar (bij een beginnende groep);
- de aandacht van de groepsleden richten op het thema, het doel, de taak van het moment;
- persoonlijke ervaringen genereren om verder mee te werken;
- de overgang vergemakkelijken van eerdere activiteiten buiten de groep naar het werken in de groep;
- een gezamenlijke start maken, en daarmee een stevig fundament leggen voor de bijeenkomst.

DE OEFENING ALS ILLUSTRATIE

De oefening ter illustratie is een oefening waarin het thema dat in de groep aan de orde is, extra wordt belicht. Zo'n oefening gebruik je meestal niet aan het begin, maar in de loop van de bijeenkomst. Het kan ook voorkomen dat je met een illustratie begint naar aanleiding van een vorige bijeenkomst. Er is dan veel overeenkomst tussen de illustratieve functie en de warming-upfunctie.

Hier volgen enkele voorbeelden van wat je kunt beogen met een oefening ter illustratie:

- het thema dat aan de orde is verhelderen;
- nieuw licht op het thema werpen;
- de groepsleden een andere ervaring geven met betrekking tot het thema.

1.2 Aandachtspunten bij het gebruik van oefeningen

OPBOUW VAN HET PROGRAMMA

Bij het gebruiken van oefeningen is het belangrijk om oog te hebben voor de opbouw van het totale programma van de groep. Een goed uitgebalanceerd programma wordt gekenmerkt door een zekere afwisseling in activiteiten, bijvoorbeeld in termen van passief - actief, denken - voelen, in kleine groepjes - met de hele groep.

PRESENTATIE VAN DE OEFENING

Het is noodzakelijk dat een oefening helder wordt uitgelegd. De te volgen procedure moet duidelijk zijn, wil de uitvoering van de oefening niet verstoord worden door onduidelijkheden en vragen van de deelnemers. Al te gedetailleerd ingaan op het doel van de oefening is bij de uitleg niet altijd zinvol. Soms ondergraaft dit zelfs de uitvoering ervan en ontnemt het de groepsleden hun onbevangenheid. Het is aan te raden om het globale doel van de oefening wel aan te geven, zodat de groepsleden enigszins geïnformeerd zijn over de richting waarin de oefening gaat.

Verder is het belangrijk dat jij als begeleider zelf achter de oefening staat die je aanbiedt. Als je de instructie niet met overtuiging brengt, doen de groepsleden de oefening vaak maar half en komt de werkelijke uitvoering niet echt op gang. Ten slotte is het gunstig als je uit eigen ervaring weet wat de oefening bij de deelnemers kan oproepen. Bij twijfel raden wij je aan de oefening te testen met bijvoorbeeld een aantal collega's.

NABESPREKING

Een nabespreking biedt de deelnemers de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en hun belevenissen te verwerken. Het leerrendement van de oefening wordt geëxpliciteerd, de activiteit krijgt een meer gezamenlijk karakter.

Er zijn oefeningen die incompleet zijn zonder een nabespreking. Juist het uitwisselen van effecten en ervaringen in kleine groepjes of in de hele groep onderstreept het doel van de oefening. Er zijn ook oefeningen die, afhankelijk van wat je ermee beoogt, zowel met als zonder nabespreking gedaan kunnen worden.

Bij andere oefeningen is een nabespreking overbodig. Het doel is bereikt en het effect duidelijk zichtbaar, of impliciet voelbaar voor iedereen. Een nabespreking zou in die gevallen een flauwe herhaling kunnen betekenen van de oefening zelf, of een ‘dood praten’ van de opgedane ervaring.

ANDERE ASPECTEN

Al vóór de start van een groep heb je te maken met een aantal aspecten die het werken met de groep beïnvloeden:

- het doel van de groepsbijeenkomsten;
- de kennis en vaardigheden van jou als begeleider;
- de expliciete en impliciete afspraken met de deelnemers;
- het aantal en het soort deelnemers waar de groep uit bestaat;
- het totaal aantal bijeenkomsten;
- de duur van iedere bijeenkomst;
- de tijdsintervallen tussen de verschillende bijeenkomsten;
- de grootte en de aard van de groepsruimte;
- de aanwezigheid van materiaal.

Al deze aspecten vormen de condities waaronder gewerkt wordt. Bij het ontwerpen van een programma voor de groepsbijeenkomsten is het goed om ermee rekening te houden. De vraag of je al dan niet oefeningen in het programma zult opnemen, hangt dus nauw samen met vragen als: Past het doen van oefeningen binnen het doel van het programma? Welk soort oefeningen past binnen het programma?

Tevens speelt de persoonlijke stijl van jou als begeleider een rol: werk je graag met oefeningen en zo ja, op welke manier, en wat voor soort oefeningen heeft jouw voorkeur?

Beschrijving van de 150 oefeningen

4

De inhoudsopgave van de oefeningen met hun doel vind je in index A

1 Kennismaken in drietallen

Doel: *Betrokkenheid vergroten in een beginnende groep*

Proces: R/Ex/Mat⁺
Werkvorm: Verbaal
Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12
Tijdsduur: 15 minuten

INSTRUCTIE

- Er worden drietallen gevormd door de deelnemers te vragen twee anderen op te zoeken die zij niet kennen of naar verhouding het minst kennen.
- Eerste ronde: A vertelt in drie minuten een aantal dingen over zichzelf. B en C doen vervolgens hetzelfde.
- Tweede ronde: gezamenlijk vertellen B en C aan A wat zij gehoord hebben dat A verteld heeft, wat zij daarin gemist hebben en wat zij daarvan vonden. A en C doen daarna hetzelfde ten aanzien van B; A en B doen hetzelfde ten aanzien van C.

VARIANTEN

- 1 Mogelijk vervolg op de basisoefening: A en B stellen in de hele groep C voor; A en C stellen B voor; C en B stellen A voor. Zo wordt iedereen door zijn subgroepgenoten voorgesteld aan de hele groep.
- 2 Deze oefening kan ook in tweetallen worden uitgevoerd.

2 Kennismaken op een cocktailparty

Doel: Kennismaken met elkaar op een ontspannen manier

Proces: R/Ex/Mat^o

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 20 à 30 minuten

Benodigdheden:

- per deelnemer een papier op A4-formaat
- een stift
- een (veiligheids)speld
- een kookwekker

INSTRUCTIE

- De groepsleden krijgen papier en pen, en tien minuten de tijd om vijf sleutelwoorden over zichzelf op te schrijven. Dit kunnen demografische gegevens zijn of bepaalde karaktereigenschappen van de persoon, verwachtingen ten aanzien van de cursus, enzovoort. De begeleider kan de inhoud/richting hiervan sturen. De leesbaarheid van het geschrevene is belangrijk.
- De deelnemers spelden dit papier bij zichzelf op de borst.
- Vervolgens hebben zij korte ontmoetingen met elkaar, waarbij de sleutelwoorden aanknopingspunten vormen voor het gesprek.
- Elke twee minuten geeft de begeleider een teken dat er naar een ander gegaan moet worden.

VARIANT

Simpeler is deze oefening als je niet met papier werkt. Op een teken van de begeleider breekt iedereen het gesprek van dat moment af en knoopt een gesprekje aan met een volgende onbekende.

OPMERKING

In situaties zoals deze, waar veel deelnemers door elkaar praten, is een kookwekker een welkom attribuut. Het spaart de stem.

3 Kennismaken door middel van tekeningen

Doel: Op een creatieve manier kennismaken met elkaar

Proces: R/In/Mat⁺

Werkvorm: Tekenend

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

Benodigdheden:

- voor elke deelnemer een groot vel papier (A2)
- tekenmateriaal
- eventueel materiaal om de tekeningen mee op te hangen

INSTRUCTIE

- De deelnemers krijgen papier en stiften.
- Ze beginnen met zichzelf op het vel te tekenen, in de vorm van een symbool. Ze kunnen volstaan met een simpel weergegeven vorm; het is niet de bedoeling uitgebreid te gaan tekenen.
- Hieromheen tekenen ze vervolgens andere symbolen. Deze kunnen staan voor belangrijke anderen in het leven en voor hobby's, beroep, woonsituatie, enzovoort; kortom, alle facetten die op dit moment voor de tekenaar in zijn leven belangrijk zijn en die hij in de groep wil prijsgeven. De symbolen kunnen variëren wat hun vorm, grootte en kleur betreft en in de afstand die het symbool heeft tot het 'eigen' symbool.
- Na ongeveer twintig minuten worden de tekeningen in tweetallen besproken.

VARIANT

Als men voor deze oefening langer de tijd neemt, kunnen de tekeningen worden opgehangen, als in een tentoonstelling. Hier worden zij gepresenteerd, met een korte toelichting van de tekenaar.

4 Groepsgesprek over verwachtingen

Doel: *Uitwisselen van verwachtingen over de komende bijeenkomst(en)*

Proces: G/Ex/Mat^o
Werkvorm: Verbaal
Groepsgrootte: maximaal 12
Tijdsduur: 30 minuten

INSTRUCTIE

- De begeleider vraagt ieder van de groep iets te vertellen over zichzelf en zijn verwachtingen van de komende bijeenkomst(en).
- Het eerste deel - iets vertellen over jezelf - kan met vragen door de begeleider gestuurd worden.
- De begeleider stimuleert de andere groepsleden om vragen aan elkaar te stellen door zelf ook zo nu en dan om verduidelijking te vragen.
- Ten aanzien van de verwachtingen reageert de begeleider niet verdedigend, dingen rechtzettend. Hij geeft ook ruimte aan negatieve verwachtingen.

OPMERKINGEN

- Deze oefening kan het best gedaan worden na een introductie op wat komen gaat, dus niet aan het begin van de bijeenkomst.
- Het gaat er bij deze oefening om aandacht te besteden aan de verschillende gevoelens, gedachten en verwachtingen die in een beginnende groep kunnen leven zoals:
 - waarom zit ik in deze groep;
 - wat wordt er van mij verwacht;
 - wat moet ik hier gaan doen;
 - zal ik niet (weer) buiten de ‘groepsboot’ vallen;
 - zijn de beangstigende of leuke verhalen die ik over deze activiteit gehoord heb, waar;
 - ik heb er geen zin in;
 - ik kijk de kat uit de boom.

5 Voor een ander denken. Een hernieuwde kennismaking

Doel: Hernieuwd kennismaken

Proces: G/In/Mat⁺

Werkvorm: Speels, Schrijven

Groepsgrootte: in verband met de tijd maximaal 12

Tijdsduur: 2 minuten per vraag

INSTRUCTIE

- De groepsleden zitten in een kring of carré.
- Iedereen schrijft zijn naam op een A4-vel.
- Om de beurt verzinnen groepsleden vragen over onderwerpen waarover zij graag iets van elkaar willen weten. Dit kan zijn ter (hernieuwde) kennismaking. Het kunnen gekke, leuke, maar ook meer serieuze vragen zijn.
- De vellen papier worden doorgegeven aan de buurman links, die antwoord geeft op de vraag die gesteld is. Hij doet dit echter niet voor zichzelf, maar voor degene wiens naam op het papier staat. Hij schrijft dus op wat hij denkt dat diegene zou antwoorden.
- Als de deelnemers de antwoorden onder aan het vel schrijven, kunnen ze het gegeven antwoord ‘wegvouwen’, zodat de volgende schrijver het niet kan lezen.
- Hierna worden de vellen weer doorgegeven aan de buurman links.
- Een volgende vraag wordt gesteld.
- Iedereen schrijft weer een antwoord op voor degene wiens naam hij voor zich heeft op het papier.
- Het antwoord wordt weer weggevouwen, en het papier doorgegeven.
- Deze procedure wordt een aantal malen herhaald. Ook kan doorgegaan worden totdat iedereen zijn eigen papier weer voor zich heeft.
- Ten slotte leest iedereen zijn eigen vel, en wordt kort het een en ander uitgewisseld.

OPMERKING

Afhankelijk van de beschikbare tijd en het doel dat hij voor ogen heeft, kan de begeleider het soort vragen sturen. Hij kan het leuk houden, maar het kan ook over meer wezenlijke dingen gaan. Van deze oefening kan dan ook gemakkelijk een feedbackoefening gemaakt worden. Dan zal de nabespreking echter meer tijd vergen.

6 Unieke belevenis

Doel: Betrokkenheid bij elkaar vergroten, (nader) kennismaken

Proces: G/Ex/Mat^o
Werkvorm: Speels, Verbaal
Groepsgrootte: maximaal 12
Tijdsduur: 30 minuten

INSTRUCTIE

- De groepsleden zitten in een kring.
- De begeleider vraagt hun een eigen belevenis te bedenken waarvan zij denken dat deze uniek is. Dat wil zeggen dat zij verwachten dat (bijna) niemand van de groep dit beleefd heeft.
- Om de beurt vertellen alle groepsleden hun unieke belevenis.
- Korte nabespreking.

7 Sleutels: wat betekenen ze voor mij?

Doel: Vergroten van de onderlinge bekendheid

Proces: I/In/Mat⁺
Werkvorm: Verbaal
Groepsgrootte: maximaal 12
Tijdsduur: 30 minuten

INSTRUCTIE

- De begeleider verzoekt de groepsleden hun sleutelbos tevoorschijn te halen.
- Iedereen krijgt gedurende ongeveer vijf minuten de gelegenheid zich te bezinnen op de vraag wat voor betekenis de verschillende sleutels voor hem hebben.
- Vervolgens vertelt iedereen dit om de beurt aan de anderen. Bijvoorbeeld: ‘Dit is mijn huissleutel. Dat staat voor veiligheid en rust. En dit zijn de autosleutels. Die geven me het gevoel dat ik kan gaan en staan waar ik wil. De sleutel van mijn bureau... daar krijg ik allerlei onprettige gevoelens bij, schuldgevoel door al het achterstallige werk.’

8 Naamspelletjes voor een beginnende groep

Doel: Kennismaken

Proces: G/Ex/Mat^o

Werkvorm: Speels, Verbaal

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: per spel 5 à 15 minuten

INSTRUCTIE

Hierna volgt een aantal verschillende mogelijkheden.

- a Namenrondje. Iemand noemt zijn naam. Degene rechts van hem noemt diens naam en zijn eigen naam (dezelfde procedure als in het kinderspelletje: ‘ik ga op reis en neem mee’).
- b Namenrondje met achtergrondinformatie. Iedereen vertelt zijn naam en eventueel bijnamen van vroeger en nu. Tevens hoe hij aan zijn roepnaam is gekomen (waarvan afgeleid of naar wie vernoemd).
- c Namenspel met beweging.
 - Iedereen loopt door elkaar door de ruimte. Een groepslid begint zijn naam te roepen en er tegelijk een beweging bij te maken.
 - De rest van de groep neemt de naam en de beweging over. Als iedereen het duidelijk te pakken heeft, springt een ander in met zijn naam en zijn beweging. Het is goed om hierbij te benadrukken dat het geen mooie of ingewikkelde beweging hoeft te zijn. Het gaat erom de eerste inval uit te voeren en er niet te lang over na te denken.
- d Namenspel met stem.
 - De groepsleden staan in een kring. Iemand noemt zijn naam en de hele groep herhaalt drie keer de naam: eerst gewoon, dan luider en dan op zijn allerhardst.
 - Iemand zingt zijn naam voor en de groep zingt hem na. Zo kan een heel namenzangspel ontstaan.
- e Namenspel in de kring.
 - Tweetallen (A en B) vormen een binnen- en een buitenkring, waarbij alle B's achter de A's staan. Eén groepslid staat alleen in de buitenkring (hiervoor is dus een oneven aantal nodig). De bedoeling is dat deze persoon iemand van de binnenkring bij zich krijgt. Dit doet hij door een naam te roepen van iemand van de binnenkring. B probeert echter, als zijn A genoemd wordt, deze tegen te houden. Het gaat er dan om zo snel mogelijk te

reageren. De B's mogen niet steeds hun partners vasthouden. Zij houden hun handen op de rug. Pas als zij de naam van hun A horen, mogen zij hem tegenhouden.

- Als het de B lukt iemand bij zich te krijgen, vormt hij met diegene een tweetal. B gaat dan in de binnenkring staan (anders zou zijn naam nooit genoemd kunnen worden) en A in de buitenkring. De B die zijn partner zojuist verloren heeft, is nu aan de beurt om iemand bij zich te 'roepen'.