

SPELENDERWIJS AAN DE SLAG MET EENZAAMHEID

Foto's van dim hou & jenna duffy op unsplash



provincie limburg
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



INLEIDING

Eenzaamheid is een breed begrip. Je kunt je eenzaam voelen wanneer je een dierbare moet missen, maar je kunt je ook eenzaam voelen wanneer je gepest wordt of je je 'anders' voelt dan anderen.

In deze waaier geven we aan de hand van praktische werkvormen, spelideeën en tips hoe je eenzaamheid spelenderwijs een plekje kunt geven in je speltak.

Vier op de tien jongere voelt zich regelmatig eenzaam. Dit kan (en zal) dus ook in jouw groep spelen. We hebben een waaier ontwikkeld met werkvormen, spelideeën en tips die direct in de groep of in de speltak toepasbaar zijn. Op deze manier kun je eenzaamheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken en aandacht geven in je speltak of in je groep.

INHOUD

Inleiding

Eenzaamheid, wat is dat?

1. Op zoek naar overeenkomsten
2. Zet elkaar in het zonnetje
3. Complimentjes vissen
4. Metafoor
5. Een persoonlijk voorwerp
6. Leer elkaar echt kennen!
7. Stuur een kaartje
8. Hoe loopt dit af ?
9. Van log- naar vlogboek
10. Extra TIPS

Tot slot

Colofon



Eenzaamheid, wat is dat?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan dat je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Alleen zijn is niet hetzelfde als je eenzaam voelen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Bij eenzaamheid gaat het om

1. Sociale eenzaamheid

(het aantal contacten) en/of

2. Emotionele eenzaamheid

(de kwaliteit van de contacten).

Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. Daarom is het goed om scherp te zijn op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid (z.o.z.).

Alleen samen kunnen we iets doen aan eenzaamheid. Speel een van de spellen of werkvormen in jouw speltak.

Signalen die wijzen op eenzaamheid:

Deze signalen zijn niet bedoeld om af te vinken, maar als aanleiding voor gesprek.

- **Lichamelijke signalen:**
Verslechterde zelfzorg, vermoeidheid, hoofdpijn, verhoogde spierspanning, gebrek aan eetlust
- **Psychische signalen:**
Negatief zelfbeeld, beperkt zelfvertrouwen, gevoel van zinloosheid, uitzichtloosheid, teleurstelling, verdriet, boosheid, verlies van vertrouwen.
- **Sociale signalen:**
Weinig sociale contacten, gemis sociale steun.
- **Gedragmatige signalen:**
Gebrek aan sociale vaardigheden, mensen op afstand houden, claimgedrag, op zichzelf gericht zijn, overmatig gebruik of verslaving.
- **Levensgebeurtenissen als oorzaak:**
Overlijden van een naaste, scheiding, ziekte of beperking, verhuizing, migratie of veranderde woonomgeving, financiële problemen.

bron: eentegeneenzaamheid.nl

Op zoek naar overeenkomsten 1

Aan het begin van het seizoen zijn er heel wat jeugdleden overgevlogen naar een volgende speltak. De groepssamenstelling verandert en de groep moet elkaar opnieuw leren kennen. Door te investeren in de groepsvorming ontstaat er een omgeving waarin jeugdleden zich veilig voelen, erbij horen, zichzelf zijn en durven te ontdekken.

Aan de slag:

Jeugdleden gaan bij en met elkaar op zoek naar overeenkomsten. In een interview, met een paspoort of op een andere manier. Het vinden van overeenkomsten zorgt voor een gevoel van verbinding en 'erbij horen'.



Suggesties

- Jeugdleden interviewen elkaar in tweetallen of kleine groepjes. Maak groepjes van leden die elkaar nog niet (zo goed) kennen.
 - Wat viel op in de gesprekken?
 - Zijn er veel overeenkomsten te vinden?
- Jeugdleden maken een paspoort van zichzelf (naam, adres, gezinssamenstelling, hobby's,...). Vervolgens gaan ze bij elkaar op zoek naar overeenkomsten.
 - Heb je dezelfde hobby's buiten scouting?
 - Kom je allebei uit een groot gezin?
 - Vind je allebei hetzelfde eten lekker?
 - Heb je dezelfde lievelingskleur?
- **Benodigdheden**
 - Pen en papier.
 - Vragen voor in het 'paspoort'.

Zet elkaar in het zonnetje 2

Elkaar aandacht geven is belangrijk. En iedereen wordt blij van een complimentje! Met een compliment geeft iemand aan je te waarderen. En waardering, is een van onze basisbehoeften. Het geeft een gevoel dat zich in onze hersenen direct vertaalt naar een toegenomen hoeveelheid dopamine. Een welgemeend compliment zorgt ervoor dat iemand net wat gelukkiger wordt.

Aan de slag:

Iedereen krijgt een velletje papier. In het midden hiervan zet je je naam. Daar omheen wordt een zon getekend. Dit blad geef je door in de groep. Iedereen schrijft op het blad een compliment over degene die in het zonnetje staat.



Iedereen krijgt natuurlijk zijn/haar eigen blad mee naar huis. Of je hangt ze allemaal in het lokaal zodat je elke opkomst nog even de complimentjes kunt terug lezen.

- **Speltakspecifiek**

Hoe ouder de speltak, hoe serieuzer je kunt ingaan op elkaars complimenten. Een goed compliment is zo specifiek, concreet en persoonlijk mogelijk. Met Welpen maak je letterlijk een blad met een zonnetje en schrijft iedereen op wat hij of zij leuk vindt aan de ander. Maar met Explorers of Roverscouts ga je met elkaar het gesprek aan, waarom geef je iemand dit compliment?

- **Benodigdheden**

Voldoende A4tjes of A3tjes, pennen, stiften en kleurpotloden.

Complimentjes vissen

Ook in deze werkvorm geven jeugdleden elkaar complimentjes. Ze komen op een positieve manier met elkaar in contact en halen ze het beste in elkaar naar boven. Het leert de jeugdleden om complimenten te geven en te ontvangen en helpt ze meer in hun kracht te staan.

Aan de slag:

Maak voor de opkomst een grote bak met complimentjes. Elk jeugdlid mag om de beurt een compliment uit de kom vissen. Hij/zij leest het compliment hardop voor. Vervolgens geeft hij/zij aan bij wie hij/zij het compliment het meest vindt passen.

Als leiding kun je hierbij doorvragen:

- Waarom vind je dit compliment passen bij..?
- Waaraan merk je dat?
- Kun je uitleggen waarom ...?

Degene die het compliment heeft ontvangen, mag nu een complimentje vissen en aan iemand uitdelen. Ga door tot iedereen een compliment heeft gegeven én ontvangen.

- **Tip**

Als bijna iedereen een compliment heeft, zijn er nog enkele kinderen over die geen compliment hebben gekregen. Op dit moment kun je enkele complimenten open leggen en iemand vragen om een compliment te kiezen die specifiek past bij een bepaald kind.

- **Variatie**

Uit alle complimentjes mag je voor jezelf een complimentje pakken. Waarom past dit compliment bij jou? Laat de rest van de groep hierop positieve aanvullingen geven.

- **Speltakspecifiek**

Houd bij Welpen de complimentjes makkelijk. Bij oudere speltakken kun je ook wat verdiepende complimenten bedenken. Of laat oudere speltakken zelf de kom vullen met allerlei complimenten.

- **Wat heb je nodig?**

Een grote bak

Veel complimentenkaartjes

Metafoor* 4

Als je je verplaatst in een persoon, goed naar elkaar kijkt en daarover met elkaar iets uitwisselt, geef en krijg je het gevoel echt gezien te worden door een ander. Dit is een basisbehoefte van elk mens. Gezien worden helpt je om een gevoel van eenzaamheid even los te laten en echt contact te ervaren.

Aan de slag:

In deze werkvorm tekenen of schilderen jeugdleden elkaar. Geen gewoon portret, maar als metafoor voor iets waar iemand goed in is. Je kunt allerlei metaforen gebruiken die passen bij de speltak of situatie. Wat dacht je van dieren, scouting-voorwerpen of superhelden? Laat aan het einde van de opkomst de leden met elkaar uitwisselen wat getekend is en waarom.

*Metafoor = beeldspraak. Je gebruikt 'n woord, figuur of beeld in vergelijking met iets anders waarmee het een bijzonder treffende overeenkomst toont.

- **Speltakspecifiek:**

Dit kun je doen met Bevers maar ook met Explorers of Roverscouts. Je kunt het zo steeds wat persoonlijker maken. Een Bever tekent iemand als een kangoeroe omdat hij/ zij heel hoog kan springen. Maar bij Explorers kun je naar veel dieper liggende kenmerken kijken.

- **Variatietip:**

Maak een portret, maar laat niet één iemand het portret maken. Laat iemand met een klein stukje beginnen en geef het steeds door aan iemand anders. Zo leer je ook nog eens goed samenwerken.

- **Wat heb je nodig?**

Materiaal om te tekenen of om te schilderen



Een persoonlijk voorwerp 5

Hoe goed kennen jeugdleden elkaar binnen de speltak? Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Door elkaar beter te leren kennen, versterk je deze band.

Aan de slag:

Iedereen neemt een voorwerp mee van huis dat voor hem of haar van waarde is. Laat de groep zonder het van elkaar te weten, vertellen van wie ze denken dat het voorwerp is en waarom. Klopt het? Laat degene van wie het voorwerp is er iets over vertellen. Waarom heeft dit voorwerp voor hem/ haar zoveel waarde? Geef iedereen de ruimte om te vertellen en door te vragen.



Leer elkaar echt kennen 6

Hoe goed kennen jullie elkaar? Met deze korte werkvormen leer je elkaar beter kennen!

a Waar of niet waar?

Laat iedereen drie feitjes over zichzelf vertellen. Twee zijn waar en één is een leugen. Kan iedereen de leugen eruit halen? Raadt de groep het juist?

b Het dilemmaspel

Een soort ren je rot, maar dan anders. Stel een aantal dilemma's op en laat jeugdleden naar de kant rennen waar ze zich het meest thuis voelen. Voorbeelden:

- Ik speel liever buiten of binnen.
- Ik heb liever ontbijt of avondeten.
- Ik bel of app.
- Ik ga liever hiken of mountainbiken.
- Liever alleen of samen?



C Blackbox

Iemand leest een stelling hardop voor, alle spelers schrijven voor zichzelf op hoeveel keer je verwacht dat je naam genoemd zal worden. Daarna gaan we de groep rond en moet iedereen om de beurt de naam zeggen van diegene waarop de stelling het meest van toepassing is. Na het rondje kijk je wie het dichtst in de buurt zat bij het aantal stemmen dat je hebt gekregen. Diegene krijgt één punt. Wie verzamelt de meeste punten?

- **Vorbereiding:**

Maak spelkaartjes met ten minste tien verschillende stellingen. De stellingen mogen van heel luchtig tot heel serieus gaan.

- **Benodigdheden:**

Voldoende stellingen

Pen en papier voor iedereen om op te schrijven hoe vaak zijn naam genoemd wordt bij iedere stelling.

Stuur een kaartje 7

Iedereen hoort erbij en niemand wordt vergeten. Persoonlijke aandacht krijgen is fijn en helpt om je minder eenzaam te voelen.

Aan de slag:

Maak allemaal een kaartje. De leiding neemt alle kaartjes in. Wanneer iemand jarig is krijgt hij/zij een van de kaartjes thuisgestuurd of tijdens de opkomst. Zo krijgt iedereen een moment van aandacht en waardering.

Variatie:

Voor de oudere speltakken kun je de opdracht aanpassen door bijvoorbeeld gericht een kaartje te maken, toegespitst op de persoon door er kenmerken, hobby's, etc in te verwerken. Maak een collage en laat iedereen aan het kaartje bijdragen.



Hoe loopt dit af 8

Samen plezier maken in je speltak is belangrijk. Met deze werkvorm ga je aan de slag met expressie. Hierbij gaat het om doen alsof, improviseren, gek (durven) doen en je inleven in elkaar.

Aan de slag:

Als leiding schets je heel kort en bondig een situatie. Denk hierbij aan wie, wat en waar (w personen, wat gebeurt er en wat is de locatie). Vervolgens improviseren de deelnemers een 'toneelstukje'.

Goed voorbeeld doet altijd goed volgen. Als je als leiding een enthousiast voorbeeld laat zien, volgen de jeugdleden vanzelf.



- **Variatie:**

In plaats van stellingen maak je drie bakjes. Een met personen (wie), een met locaties (waar) en een met een situatie (hoe). Zo kom je tot de vreemdste combinaties. Laat jeugdleden in groepjes hiermee improviseren.

- **Vorbereiding:**

Bedenk als leiding verschillende situaties die bijvoorbeeld in jouw speltak spelen, of op kamp hebben gespeeld.

Van log- naar vlogboek 9

Samen herinneringen maken is een mooie manier om je meer met elkaar verbonden te voelen. Het is wat de groep een echte en hechte groep maakt

Vroeger kreeg elke week een ander kind een logboek mee naar huis om daar iets in te tekenen of te schrijven over de opkomst

Vertaal dit naar nu. Niet meer op papier, maar digitaal

Aan de slag:

Laat na elke opkomst één kind in een korte videoboodschap vertellen wat er tijdens de opkomst gedaan is en hoe dit was. Hierbij kun je natuurlijk ook de hele groep betrekken.

Laat iedereen in beeld meedoen, samen iets uitbeelden of doe een wave of yell



Kijk aan het eind van het seizoen alle filmpjes met elkaar terug. Zo heb je een mooi overzicht van wat jullie allemaal samen hebben beleefd.

- **Benodigheden**

Een telefoon om de filmpjes te maken
Eventueel een programma om de filmpjes te bewerken en achter elkaar te plakken.

- **Tip**

Film ook tijdens het zomerkamp de leuke, gekke en bijzondere momenten die je hebt met elkaar. Kijk dit filmpje het eerste programma na het kamp met elkaar terug. Natuurlijk stuur je hem ook naar alle jeugdleden en/of ouders toe. Zo hebben ze altijd een herinnering aan het zomerkamp met elkaar.

Extra tips

- Ga met welpen aan de slag met het insigne 'Ik' 'samen' of 'weerspiegeling'.
- Ga met Scouts aan de slag met het insigne 'identiteit'.
- Neem eens een kijkje op de activiteitenbank met als zoekwoord identiteit, ook daar staan veel spellen die je kunt toepassen in je groep.
- Bedenk eens alternatieven hoe je bestaande spellen kunt aanpassen zodat er geen afvallers zijn. Laat de persoon die 'af' is, bijvoorbeeld aansluiten bij de tegenpartij.
- Maak een kerstkaartje voor een ander.
- Neem het initiatief en toon oprecht interesse. Vraag een jeugdleden hoe het gaat en vraag door naar de situatie.
- Aandacht geven aan wat wél lukt en goed gaat, bevordert de veerkracht van jongeren.
- Hou het luchtig.



COLOFON

Dit is een uitgave van:



Mede mogelijk gemaakt door:

provincie limburg
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



COLOFON

eerste druk - december 2022

Uitgave:	Scouting Limburg Swentiboldstraat 21 6137 AE Sittard
Concept:	Bjorn Janssen Nienke Vennik
Redactie:	Scouting Limburg
Foto's:	Beeldbank Scouting Nederland en www.unsplash.nl

©Scouting Limburg '22

MAATSCHAPPELIJK SPEL

Scouting is een afspiegeling van de samenleving. Scoutinggroepen krijgen dan ook te maken met de effecten van al de maatschappelijke ontwikkelingen zoals bijvoorbeeld armoede, tolerantie, inflatie, overgewicht en eenzaamheid. In het project 'maatschappelijk spel' maakt Scouting Limburg een vertaalslag van de actuele thema's naar spelideeën, tips, suggesties en/of hulpmiddelen. Dit is de eerste uitgave van dit project.



www.scoutinglimburg.nl