

Vrijwilligersinstructie online In je Kracht-spel

In deze tijd merkt iedereen hoe belangrijk sociale contacten zijn. Veel van de activiteiten die mensen elke week hebben, zoals bijvoorbeeld een cursus, zijn gestopt of komen langzaam in een aangepaste vorm, vaak digitaal, weer op gang. Digitale vaardigheden zijn daarbij vaak wel vereist. Bovendien moet de inhoud van de cursus zich wel lenen voor een digitale variant.

De cursussen empowerment draaien om vertrouwen en de groepsdynamiek is erg belangrijk. Dit is lastig te reproduceren in een digitale omgeving. Contact met elkaar houden op een laagdrempelige manier is wel mogelijk en gebeurt veel via WhatsApp. Om jou, als begeleider van een empowermentgroep of als taalvrijwilliger, te ondersteunen bij dit contact is er een online variant van het bestaande In je Kracht-kaartspel ontwikkeld. Met dit spel hou je het gesprek in bijvoorbeeld WhatsApp (chat of videobellen) op gang en prikkel je deelnemers om toch te blijven nadenken over hun wensen en ontwikkeling. Of over wat er goed en minder goed gaat. Zo stimuleer je op een toegankelijke manier zelfvertrouwen en zelfinzicht bij deelnemers.

1.1 Waar bestaat het online In je Kracht-spel uit?

1. Een selectie van twintig foto's uit het In je Kracht-kaartspel, per stuk te downloaden.
2. Deze instructie voor gebruik van de foto's, kwaliteiten en inspirerende vragen en:
 - ❖ Een lijst met kwaliteiten.
 - ❖ Een lijst met vragen als gesprekstarter.

1.2 Wat is het doel van het online In je Kracht-spel?

Het doel van het online In je Kracht-spel is:

- ❖ Contact houden, veiligheid bieden en herkenning stimuleren. Mensen gaan met elkaar in gesprek over wat zij spannend vinden in deze tijd. Hoe hun dag en die van anderen eruit ziet. Wat veranderd is en wat het effect is op diegene.
- ❖ Zelfinzicht en zelfvertrouwen stimuleren. Wat gaat er goed? Wat heb je geleerd? Waar kan iemand trots op zijn.
- ❖ Inspireren tot actie en eigen ontwikkeling nu en in de toekomst. Welke vaardigheden had je nu willen hebben? Wat wil je doen zodra dit voorbij is?

Daarnaast oefen je met het voeren van een gesprek, digitale vaardigheden en schrijfvaardigheden.

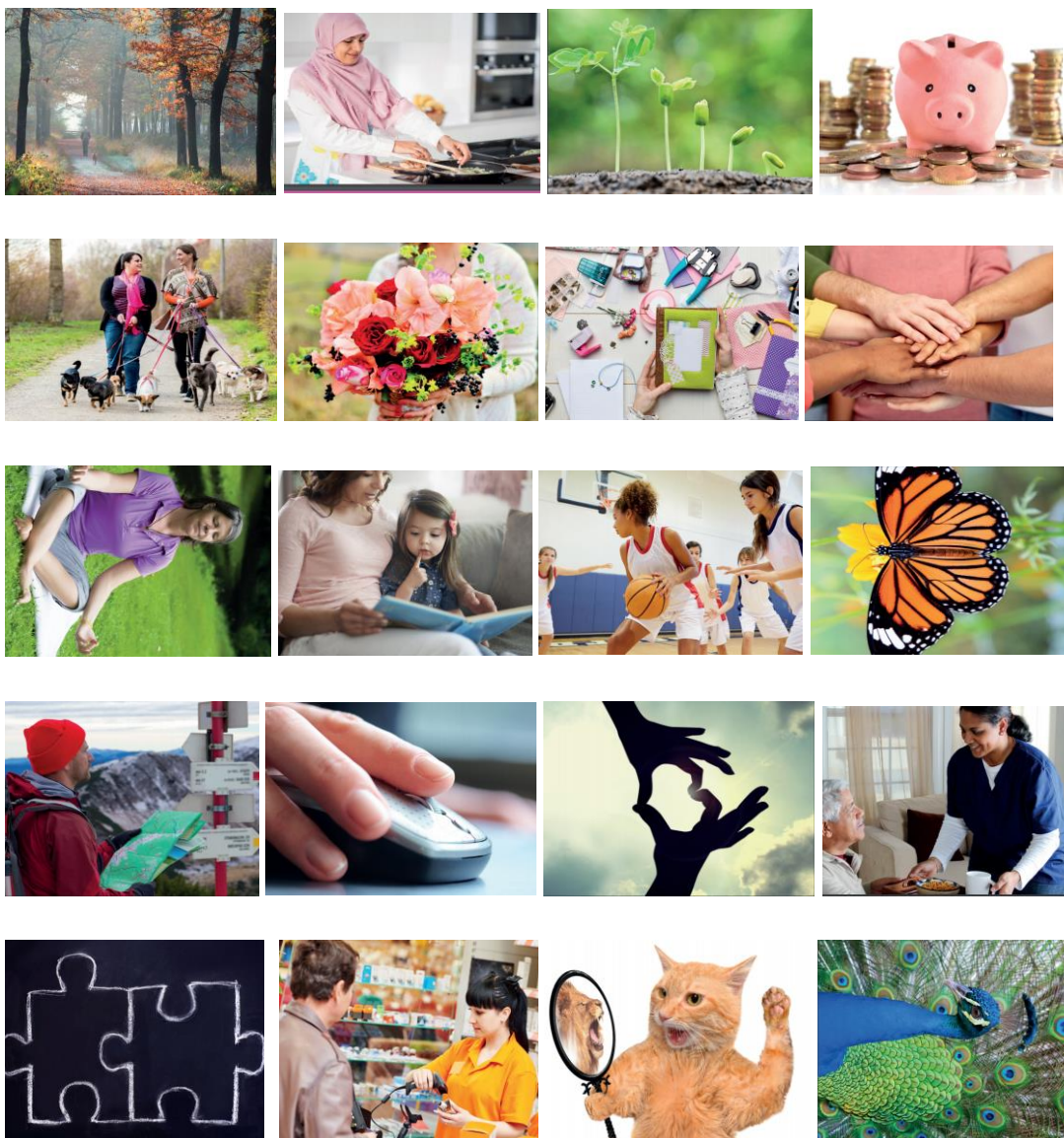


1.3 Instructie bij gebruik van de foto's

Je kunt de foto's los downloaden bij deze instructie en opslaan in je telefoon of op je computer. Of je kunt, als je de foto's wilt gebruiken tijdens het videobellen, het gehele In je Kracht-kaartspel met maar liefst veertig fotokaarten bestellen via de organisatie waar jij actief bent.

Bij de selectie van de digitale foto's is rekening gehouden met de actualiteit. Foto's die letterlijk passen bij activiteiten die nog mogelijk zijn en/of figuurlijk geassocieerd kunnen worden met kwaliteiten, activiteiten of sentiment belangrijk in deze tijd. Uiteraard staat het vrij om ook eigen foto's te zoeken en te gebruiken.

Hieronder een overzicht van alle beschikbare foto's.





Je kunt het beste per keer één of twee foto's sturen of laten zien. Als je het fysieke spel in een lesgroep gebruikt ziet iedereen alle fotokaarten en kan hij of zij zelf een keuze maken. Digitaal is dat lastig. Als begeleider maak je per contactmoment een selectie om met elkaar over in gesprek te gaan. Door de foto's, combinaties en vragen te variëren kun je ook vaker dan eens dezelfde foto behandelen.

- ❖ Je kunt de foto's per stuk sturen of laten zien. Stel dan bijvoorbeeld de vraag: waar moet je aan denken bij deze foto? Welk gevoel komt boven? Is dat gevoel positief of negatief. Kijk of je dat in het gesprek kunt koppelen aan de actualiteit door de vraag te stellen: is dat nu anders door de Coronacrisis?
- ❖ Je kunt een setje van twee foto's sturen of laten zien. Vraag deelnemers te omschrijven wat zij zien. Waar gaat het over? Hebben de foto's met elkaar te maken? Hoe dan? Wat kun je over jezelf vertellen aan de hand van deze foto's? Wat vind je van de foto's? Is er iemand, of een gevoel, een situatie waar je aan moet denken bij deze foto's? Kun je uitleggen waarom? Je kunt hen ook laten kiezen welke foto op dat moment het beste bij hen past en hen vragen uit te leggen waarom.

1.4 Instructie bij gebruik van de kwaliteiten

Net als bij de foto's kun je in gesprek gaan over een van de twintig kwaliteiten. Bij de selectie van de kwaliteiten is rekening gehouden met de actualiteit. De kwaliteiten zijn gekozen omdat ze nu hard nodig zijn, veelgevraagd of juist uitdagend in deze tijd.

Je kunt per keer één of meerdere kwaliteiten kiezen uit het lijstje hieronder. Leg uit wat jullie gaan doen. Bespreek het woord met elkaar. Wat wordt er mee bedoeld? Stel vervolgens dezelfde vragen als hierboven omschreven bij de foto's om in gesprek te gaan over de kwaliteiten. Het gaat niet om goed of fout, het gaat om het gesprek. Geef ook een eigen voorbeeld om het gesprek op gang te brengen. Wat vond jij afgelopen tijd moeilijk, wat gaat goed, wat heb je geleerd of wat wil je leren naar aanleiding van deze situatie?

Sterk	Zelfverzekerd	Doorzettingsvermogen	Praktisch
Aardig	Zorgzaam	Kalm, rustig	Positief ingesteld
Geduldig	Betrokken	Initiatiefrijk	Leergierig
Flexibel	Betrouwbaar	Moedig	Probleemoplossend
Actief	Creatief	Ordelijk	Stressbestendig



1.5 Instructie bij gebruik van de inspirerende vragen

Je kunt ook een gesprek voeren naar aanleiding van één van de volgende vragen, speciaal geformuleerd met oog op de actualiteit:

- ❖ Wat wil je graag doen? Kan dat nu al of moet je wachten tot de situatie veranderd is?
- ❖ Durf je hulp te vragen?
- ❖ Wie heb jij allemaal geholpen? Hoe heb je dat gedaan?
- ❖ Wat had je graag gekund waardoor het nu allemaal makkelijker zou zijn?
- ❖ Met wie praat je allemaal in deze tijd? Hoe?
- ❖ Welke creatieve oplossingen heb je bedacht voor alledaagse dingen?
- ❖ Waar ben je trots op?
- ❖ Wat vind je moeilijk?
- ❖ Wat mis je het meest?
- ❖ Hoe ziet jouw dag eruit?
- ❖ Wat verbaasde je over jezelf? Heb je iets gedaan wat je nog nooit eerder hebt gedaan?