Werkvormenboek: Meer vrijwilligers denken en doen mee

Inspirerende werkvormen om vrijwilligers te betrekken

September 2026

Vereniging
Vrijwilligerswerk NL

Samen met vrijwilligers aan de slag

Vrijwilligers weten als geen ander hoe het is om zich voor jouw organisatie in te zetten. Ze ervaren wat goed werkt, waar kansen liggen en wat misschien anders kan. Door vrijwilligers actief te betrekken bij je organisatie, maak je gebruik van die kennis en ervaring én geef je hen een stem.

Maar hoe pak je dat aan? En hoe zorg je ervoor dat vrijwilligers niet alleen worden gevraagd om mee te denken, maar ook echt ruimte krijgen om hun ideeën en ervaringen te delen?

In dit werkboek vind je verschillende werkvormen om vrijwilligers op een leuke en laagdrempelige manier te betrekken. De ene werkvorm helpt je om ervaringen, wensen en ideeën op te halen. De andere is juist gericht op ontmoeting en verbinding, of helpt om samen vooruit te kijken en nieuwe ideeën te bedenken.

Zo kun je steeds een werkvorm kiezen die past bij wat je wilt bereiken én bij de vrijwilligers met wie je aan de slag gaat.

De werkvormen zijn op verschillende momenten te gebruiken. Bijvoorbeeld tijdens een vrijwilligersbijeenkomst, een themasessie, een overleg of gewoon tijdens een gezellige borrel. Je kunt ze één-op-één gebruiken, in een klein groepje of met een grotere groep vrijwilligers. En natuurlijk kun je een werkvorm altijd aanpassen aan jouw organisatie en situatie.

Van luisteren naar samen doen

Vrijwilligers betrekken begint met luisteren. Maar hun inbreng wordt pas echt waardevol als je er vervolgens ook iets mee doet. Laat daarom na afloop zien wat je met de ideeën en ervaringen van vrijwilligers hebt gedaan. Zo ervaren vrijwilligers dat hun bijdrage ertoe doet.

Meer mensen mee laten denken, meepraten én meedoen: daar begint echte betrokkenheid.

Gebruik de werkvormen in dit boek als inspiratie en kies vooral wat past bij jouw organisatie, jouw vrijwilligers en het moment.

Dit werkboek is ontwikkeld in samenwerking met Annemiek Messer en Stephanie Stoelhorst voor Vereniging VrijwilligerswerkNL en is vrij te gebruiken voor alle organisaties en initiatieven die met vrijwilligers werken.

Inhoudsopgave

1. Inchecken & Uitchecken **3**

1.1 Terug in de tijd – met post-its en een glimlach 3

1.2 De Groei & Bloeimuur - wat we vieren en waar we naartoe groeien 4

2. Inventariseren **7**

2.1 Ik ga naar een feestje en vertel… - een supersnelle schets! 7

2.2 Hoe jaag je ze weg? 8

2.3 Stemmen met de voeten… jouw sneakers doen het werk! 9

3. Brainstormen **11**

3.1 Van Doem naar Droomscenario – samen sleutelen aan verbetering 11

3.2 Het Wereldcafé… tafels vol ideeën! 12

4. Energizer **14**

4.1 De Heliumstok 14

4.2 Blaas er weer leven in – met rietjes en een pingpongballetje 16

1. Inchecken & Uitchecken

1.1 Terug in de tijd – met post-its en een glimlach

Doel	Kennismaken, gesprek op gang brengen, deelnemers laten landen
Aantal deelnemers	4+
Tijdsduur	5 – 15 minuten
Opstelling	Template hangend bij inloop
Benodigd materiaal	1 A3, post-its en stiften
Online mogelijk	Ja

Intro

Organiseer je een bijeenkomst met een wat grotere club mensen? Dan is er vaak zo'n inloopmoment waarin iedereen een beetje onwennig met koffie staat te wiebelen. Perfect moment om ze meteen een leuke mini-opdracht te geven! Werkt als een tierelier om de sfeer losser te maken én het ijs te breken.

Zo pak je het aan

1. **Print een tijdlijn groot uit** (serieus, ga los met A0 als je wilt) en hang 'm bij de ingang.
2. Geef iedereen bij binnenkomst een post-it, een stift en een simpele vraag: **"Stel, je mag voor één dag in een tijdmachine springen... Waar op de tijdlijn stap jij uit?"** Laat ze hun naam op de post-it krabbelen en plakken waar ze zouden landen.
3. Na je welkomstpraatje is het tijd om de tijdlijn tot leven te brengen. Verdeel de groep in drietallen en laat iedereen even **kort delen waarom ze juist dát moment kozen.** Hou het lekker strak – 2 minuten per persoon, dus 6 minuutjes totaal. Iedereen blij.

TIP: Online meeting? Easy! Gooi die tijdlijn in Miro, Jamboard of welk digitaal prikbord je ook leuk vindt. Laat iedereen daar hun virtuele post-it plakken en bespreek het in breakout rooms of gezellig plenair.

1.2 De Groei & Bloeimuur - wat we vieren en waar we naartoe groeien

Doel	Evaluatie, feedback verzamelen, inzicht krijgen in de positieve en verbeterpunten van de organisatie. Dit kan zowel aan het begin of eind van een bijeenkomst.
Aantal deelnemers	10+
Tijdsduur	15 - 30 minuten
Opstelling	Grote muur of prikbord, ruimte voor post-its of antwoorden
Benodigd materiaal	Post-its, stiften, tape (voor aan de muur of het prikbord)
Online mogelijk	Ja, via digitale tools zoals Miro, Jamboard, of MURAL

Intro

Deze werkvorm kan op verschillende manieren worden ingezet. Maar een ding is zeker: de Groei & Bloeimuur is dé ideaal tool voor het ophalen van positieve feedback en verbeterpunten van de organisatie. Dit kan bij de start van een bijeenkomst, om te achterhalen wat er speelt en zo gespreksonderwerpen te bepalen. Maar het is ook een hele mooie evaluatietool! Aan het eind van een bijeenkomst haal je in no-time op wat mensen van de sessie vonden, en waar nog werk aan de winkel is.

Zo pak je het aan:

1. Kies twee vragen: Formuleer twee vragen die je wilt dat de deelnemers beantwoorden. Een vraag kan positief zijn, de andere meer gericht op verbeterpunten. Je kunt ook de vragen afstemmen op een specifiek thema of algemene feedbackvragen stellen. “Waar ben je trots op als vrijwilliger van organisatie X?”
2. “Als je 1 ding mag veranderen in organisatie X, dan is dat…”

Voorbeelden van vragen zijn:

3. **Maak ruimte voor de muur of het prikbord:** Zorg voor voldoende ruimte, bij voorkeur een grote muur of een groot prikbord. Verdeel de ruimte in twee secties: één voor de Juichmuur (positieve feedback) en één voor de Vraagmuur (verbeterpunten of vragen).
2. **Geef deelnemers de opdracht: ‘Schrijf op post-its je antwoorden en plak deze op de muur.’** Dit kunnen ze doen op eigen gelegenheid, zodat het tempo prettig en laagdrempelig blijft. Zorg ervoor dat iedereen antwoord geeft op beide vragen.
3. **Groeperen en bespreken:** Als de post-its op de muur hangen, kun je de antwoorden groeperen op thema’s (bijvoorbeeld: trots op samenwerking, trots op impact, wensen voor communicatie, dingen die beter kunnen). Ga daarna kort in gesprek met de groep over de meest opvallende of veelvoorkomende antwoorden. Dit kan leiden tot waardevolle gesprekken over verbeteringen en successen.

Tip

: Je kan deze werkvorm inzetten tijdens een sessie, en de input direct gebruiken. Maar het werkt ook superleuk tijdens de jaarlijkse vrijwilligersdag! Zet 2 grote borden neer met 2 vragen, druk iedereen een post-it in z'n hand, en vullen maar. Wedden dat je na afloop héle waardevolle input hebt? Nu alleen niet vergeten uit te werken en de acties op te pakken!

3. Mentimeter Moodcheck – Hoe is de vibe?

Doel	Beeldvormend en leuke evaluatietool, snel en simpel met grote groepen
Aantal deelnemers	Vooral voor grote groepen (bij een gratis account 50 deelnemers per maand)
Tijdsduur	5 - 10 minuten
Opstelling	Binnen bij een (groot) scherm
Benodigd materiaal	Beamer + laptop + elke deelnemer een telefoon
Online mogelijk	Ja

Intro

Soms wil je even peilen hoe mensen denken over het vrijwilligerswerk, de samenwerking in jouw organisatie of de bijeenkomst. Niet met eindeloze vragenlijsten of ellenlange evaluatieformulieren, maar gewoon… in drie woorden. Simpel, snel én superveelzeggend.

Zo pak je het aan

1. **Vraag van de dag** Open Mentimeter (gratis account aanmaken, klaar in 2 minuten) en stel deze vraag: *"Als je denkt aan jouw vrijwilligerswerk of de samenwerking met vrijwilligers bij organisatie X, welke drie woorden schieten je dan te binnen?"*
2. **Laat de groep invullen** Iedereen pakt z'n telefoon en vult anoniem z'n drie woorden in. Na een paar seconden begint er live een woordwolk te ontstaan op het scherm. Grote woorden = vaker genoemd. Altijd leuk als "GEZELLIG" ineens levensgroot in beeld verschijnt.
3. **Bespreek wat je ziet** Laat de groep kort reflecteren:

- Wat valt op?
- Herken je jezelf in deze woorden?
- Wat zegt dit over jullie cultuur of samenwerking?

Tip:

Het is een leuke én visuele manier van evalueren (maar kan ook dienen als vliegende start voor een goed gesprek) dus laat die mooie woordwolk niet in de digitale vergetelheid verdwijnen. Maak een screenshot, gooi ‘m door Canva, plak het logo erop en print ‘m uit als mini-poster. Superleuk om mee te geven en te gebruiken bij een volgend evaluatiemoment.

2. Inventariseren

2.1 Ik ga naar een feestje en vertel… - een supersnelle schets!

Doel	Ophalen van indrukken, positieve energie creëren, beeldvorming
Aantal deelnemers	6+
Tijdsduur	10 - 20 minuten
Opstelling	Groepjes staand bij een vel papier
Benodigd materiaal	Wit papier (A4 of A3), stiften, tape om op te hangen
Online mogelijk	Ja, via digitale whiteboards zoals Miro of MURAL

Intro

Deze energizer is perfect om snel en met veel energie op te halen hoe deelnemers de organisatie zien. Met een positieve en uitnodigende vraag zetten we iedereen meteen 'aan'. In een paar minuten heb je een beeld opgehaald dat laat zien hoe de deelnemers naar de organisatie kijken. Want wat 'on top of mind' is, komt onder tijdsdruk als eerste naar boven!

Zo pak je het aan

1. **Kies een uitnodigende vraag**, bijvoorbeeld: "Als ik op een feestje vertel over organisatie X, dan zeg ik…"
2. **Vorm meerdere groepjes** van 2-3 personen. Laat elk groepje rond een vel papier staan (met pen/stift!).
3. **Geef de opdracht**: In 2 minuten zoveel mogelijk antwoorden opschrijven op het vel. Alles mag – kwantiteit boven kwaliteit! Ga vooral niet met elkaar in discussie.
4. **Laat de groepjes hun lijstjes presenteren**. In rap tempo noemen ze alle antwoorden op. Lach verzekerd.
5. **Ga kort het gesprek aan**. Vraag door op opvallende of vaak terugkerende antwoorden. Gebruik waarderende vragen als: "Vertel eens…?" "Hoe gaat dat dan, kan je eens een voorbeeld beschrijven?" "Wie herkent dit?"

Tip:

Kies een winnaar! Maak gebruik van de groepsdynamiek door het echt te presenteren als een challenge. Benoem dat het team met de meeste antwoorden wint. Dit nodigt de deelnemers uit om los te gaan, en los te komen van de voor de hand liggende antwoorden.

2.2 Hoe jaag je ze weg?

Doel	Out-of-the-box denken, creativiteit stimuleren, geen sociaal wenselijke antwoorden, spiegelen
Aantal deelnemers	6 - 30
Tijdsduur	30 minuten
Opstelling	Groepje van 3 -5 personen, elke groep staat bij een A4 die op de muur is geplakt.
Benodigd materiaal	Lege A4 maal het aantal groepjes
Online mogelijk	Ja, individueel of in break-out

Intro

Soms leer je het meeste van de boel omdraaien. In plaats van te vragen *"Hoe lossen we dit op?"*, gaan we juist kijken: *"Hoe maken we het even erger?"* Klinkt gek? Werkt fantastisch. Bereid je voor op een creatieve chaos die verrassend veel oplevert.

Zo pak je het aan

1. **Bedenk je vraag**: Wat wil je eigenlijk weten? Bijvoorbeeld: Hoe behouden we onze vrijwilligers / leden? of Hoe kunnen beroepskrachten en vrijwilligers beter samenwerken?
2. **Draai die vraag om**. Ja, echt. Gewoon het tegenovergestelde vragen. Voorbeelden: Hoe jagen we álle vrijwilligers de tent uit? Hoe zorgen we dat samenwerking tussen vrijwilligers en beroepskrachten volledig mislukt? Vermijd woorden als *niet* of *geen* in je vraag. Maak het lekker extreem!
3. **Tijd voor actie** – laat de groep los. Maak er een echte wedstrijd van. Zet de challenge in: *"Wie kan de meeste antwoorden bedenken?"* Zet een timer op 2 minuten, tel af en geef het startsein. En laat de groepjes zo veel mogelijk rampideeën bedenken en noteren. Alles mag, niks is te gek. Iemand van het groepje schrijft alles op een flipover – zichtbaar voor de hele groep. Laat ze los gaan!
4. **Wie heeft de langste lijst**? Na 2 minuten: tellen maar. De groep met de meeste antwoorden wint! Zij mogen hun volledige -niet reële- lijst presenteren aan de rest. Ondertussen vult iedereen z'n eigen lijst aan met dingen die ze herkennen of hilarisch vinden (of allebei).
5. **Tijd om de boel weer serieus te** maken (een beetje dan). Pak 1 of 2 items van de lijst en stel wat vragen aan de groep: Wat zit hier voor jou achter? Wat raakt je hierin? Komt dit in de praktijk voor, en hoe dan? Word jij hier gezien, gehoord, gewaardeerd?
6. **Vraag rond**: wie herkent dit nog meer? Speelt dit ook bij anderen?

7. **Reality check**. Laat de groep kritisch naar de totale lijst kijken: Wat gebeurt er nou stiekem tóch in de praktijk? Laat iedereen die dingen omcirkelen die (misschien iets minder heftig) echt wel eens voorkomen. De procesbegeleider schrijft alles op een groot vel.

Tip

Je kunt het hier lekker bij laten – als eyeopener werkt dit al top. Maar als je verder wilt, plak je er gewoon nog een werkvorm achteraan, zoals *Van Doem naar Droomscenario*.

2.3 Stemmen met de voeten… jouw sneakers doen het werk!

Doel	Meningen ophalen over vrijwilligerswerk en -beleid; gesprek stimuleren tussen vrijwilligers en (eventueel) beroepskrachten
Aantal deelnemers	8+
Tijdsduur	30 - 60 minuten
Opstelling	Brede ruimte waarin deelnemers vrij kunnen bewegen
Benodigd materiaal	Alleen een paar pittige stellingen (en vervolgvragen) en een flip-over
Online mogelijk	Nee, je hebt echte voeten nodig.

Intro

"Stemmen met de voeten" is een laagdrempelige, beweeglijke werkvorm waarin deelnemers letterlijk laten zien waar ze voor staan. Geen ingewikkelde stemkastjes of enquêteformulieren, maar gewoon lopen naar links, rechts of ergens daartussenin. Je peilt meningen, start het gesprek en haalt ondertussen waardevolle inzichten op.

Zo pak je het aan

1. Voorbereiding: Zoek een ruimte waar mensen lekker kunnen bewegen (geen wirwar van stoelen dus). Stel een aantal stellingen op die prikkelend en duidelijk zijn. Denk aan stellingen zoals: “Ik voel me altijd voldoende geïnformeerd “Ik voel me enorm gewaardeerd binnen organisatie X.” “Als ik ergens mee zit, dan weet ik bi wiej ik daarvoor terecht kan”. Bonuspunten voor een paar stellingen met een knipoog — humor helpt!
2. Uitleg van de werkvorm aan de groep:
    a. “Ik gooi straks een stelling de ruimte in. Die is expres lekker zwart-wit.”

b. “Als je het er hélemaal mee eens bent: hup, naar links! Ben je het totaal oneens: wandel naar rechts. En als je twijfelt of ergens tussenin zit: kies dan een plek ergens in het midden.”

c. “Daarna stel ik aan een aantal mensen de vraag: *Waarom sta je hier?*”

d. “Laat je gerust beïnvloeden door wat je hoort! Als een argument je aan het denken zet, beweeg dan naar een andere plek in de ruimte. Je wordt niet vastgelijmd aan je standpunt.”

3. Begeleiding van het gesprek: Start met het toelichten van de eerste stelling.
4. Laat deelnemers positie kiezen in de ruimte.
5. Bevraag mensen op verschillende plekken: “Waarom sta je hier?”, “Wat maakt dat…?”, “Vertel eens…”. Probeer niet alleen de praters van de groep te spreken. Geef ook ruimte aan stille denkers.
6. Het is interessant om een ‘vervolgvraag’ te stellen op basis van de argumenten die gegeven worden. Zo heb je na het gesprek een heel volledig beeld rondom dit thema.
7. Op naar de volgende stelling: Herhaal het proces. Wissel wie je spreekt. En let op: hoe meer mensen je aan het woord laat, hoe rijker het gesprek wordt (en hoe beter je input verzamelt!).

Verslaglegging

Schrijf de argumenten per stelling op een flipovervel. Ook handig om de verdeling van de personen van ja tot nee te schetsen op het blad.

Tip

Less is more! Kies liever een paar sterke stellingen dan te veel. Je wil verdiepen, niet afraffelen. En laat vooraf een enquête rondgaan onder vrijwilligers om te peilen welke thema’s écht leven. Dan weet je precies waar je op in moet zoomen.

3. Brainstormen

3.1 Van Doem naar Droomscenario – samen sleutelen aan verbetering

Doel	Frisse ideeën, nieuwe oplossingen, lekker out-of-the-box denken
Aantal deelnemers	Vanaf 6 personen
Tijdsduur	Ongeveer 30 minuten
Opstelling	Per groep een tafel met een A3 in het midden
Benodigd materiaal	1 A3-vel per groep + een paar fijne stiften
Online mogelijk	Zeker! Zet groepen in break-outrooms en laat één iemand per groep notuleren (tip: gebruik een gedeeld document of whiteboard)

Intro

Je hebt net met je groep lekker zitten brainstormen, mopperen of filosoferen (of een mix van alles). Je hebt in elk geval een lijst met veel punten. Tijd om die goeie energie om te zetten in actie! Wat kan er beter, en hoe ziet dat er dan uit als het *wél* helemaal goed zit? Hoe ziet het ideale plaatje eruit?

Zo pak je het aan

1. **Zet de detective-modus aan.** Vraag aan elke groep: Omcirkel maximaal 5 punten die je net besproken hebt waar je van denkt, hier schuurt het, piept het of het kan gewoon nog beter. Schrijf ze op! De procesbegeleider noteert alle verbeterpunten op één grote flap (lekker zichtbaar voor iedereen).
2. **Focus!** Komt er één thema uit? Mooi, daar mee gaan jullie aan de slag! Zijn het er meer? Laat de hele groep mee stemmen of prioriteren: *“Wat is nu echt het belangrijkste om als eerste aan te pakken?”* (Post-its, handopsteken, stickers, met M&M’s stemmen – alles mag, zolang het maar werkt.)
3. **Van doem naar droom**: We weten nu wat beter kan. Maar hoe ziet het eruit als het straks juist fantastisch loopt? Tijd voor een flinke dosis verbeeldingskracht.
4. **Toekomstvisie tekenen** (zonder glitter, tenzij je wilt). Iedereen krijgt een eigen vel papier en gaat een woordweb maken rondom deze vraag: “Stel, je organisatie is helemaal fantastisch op dit ene punt. Alles draait soepel, mensen blij, jij blij. Hoe ziet dat eruit?” Laat je creativiteit los – steekwoorden, zinnen, tekeningen, alles mag.

5. **En dan… de brug naar de realiteit** Vraag daarna: “Oké, wat moet er dan gebeuren om dat ideaalbeeld te bereiken?” Oftewel: wat kan ik morgen, over 3 weken of over 3 maanden veranderen om het ideaalbeeld te bereiken?

Tip

Je hebt nu zicht op wat er beter kan, maar ook een routekaart naar dat mooie eindplaatje. Mét input van de groep, dus lekker bottom-up en dus veel meer draagvlak! Wil je die energie omzetten in actie? Maak het direct concreet bij elke actie met: *Wie, Wat, Waar, Hoe, Wanneer*.

3.2 Het Wereldcafé… tafels vol ideeën!

Doel	Meningen en ideeën ophalen over vrijwilligerswerk en -beleid, én het gesprek tussen vrijwilligers en beroepskrachten op gang brengen
Aantal deelnemers	4 – 8 per subgroep
Tijdsduur	60 - 120 minuten
Opstelling	Tafels in café-opstelling (denk: gezellig & uitnodigend)
Benodigd materiaal	Flip-overvellen & stiften
Online mogelijk	Nee, deze werkvorm vraagt om fysieke aanwezigheid

Intro

Het Wereldcafé is een leuke werkvorm waarbij je in kleine groepjes praat over belangrijke thema’s. De deelnemers schuiven in drie rondes langs verschillende tafels, waarbij ze steeds verder bouwen op elkaars ideeën. Je verzamelt meningen, komt met ideeën en oplossingsrichtingen, en bedenkt samen hoe het beter kan.

Zo pak je het aan

1. Vooraf: Kies per tafel een thema of vraag die leeft binnen je organisatie (zie tip!). Maak het gezellig: tafels, stoelen, materialen klaar — en een lekker koekje of nootje erbij. Leg op elke tafel een flip-overvel, post-its en stiften.

2. Ronde verloop: Je werkt in **3 rondes van ca. 20 minuten**. Na elke ronde schuiven de deelnemers een tafeltje door, en ze borduren dus steeds voort op de antwoorden die hun voorgangers al gegeven hebben. Het thema per tafel blijft hetzelfde, wel verandert elke ronde de vraag die de groep beantwoordt:

- Ronde 1: Wat is jouw ideale plaatje op dit thema, hoe zit dat eruit? Waar zit jouw persoonlijke behoefte?

- Ronde 2: Welke knelpunten zie je om dit te realiseren, waar loop je tegenaan in de huidige situatie?
- Ronde 3: Wat is er nodig, welke oplossingen zie je?

Na 3 rondes ligt er op elke tafel dus een mega-waardevol vel waarop voor één thema het ideale plaatje, de knelpunten en de oplossingsrichtingen staan.

3. Begeleiding per tafel

- Elke tafel heeft in de ideale wereld een gespreksleider. Niet genoeg begeleiders? Loop dan rond en geef groepsgewijs een duidelijke instructie bij de wissel.
- Leid het thema kort in. Laat het denken en schrijven vervolgens over aan de groep.
- Stimuleer iedereen om mee te doen en zorg dat alles wordt opgeschreven op het flipover-vel.
- Vat na elke ronde kort samen wat er al ligt.

Tip

Weet je nog niet welke thema's je wil behandelen? Laat deelnemers vooraf stemmen op welke onderwerpen ze het belangrijkst vinden. Zo kies je de populairste als gespreksonderwerp. En maak van de ruimte echt een 'wereldcafé': met achtergrondmuziek, iets lekkers en een uitnodigende sfeer voelen mensen zich sneller vrij om mee te doen.

4. Energizer

4.1 De Heliumstok

Doel	Samenwerking, interactie en sfeer in de organisatie verkennen
Aantal deelnemers	5+
Tijdsduur	15 – 20 minuten
Opstelling	Vrije ruimte, deelnemers opgesteld rondom de stok
Benodigd materiaal	Lichte, lange stok (bijvoorbeeld een stuk PVC-pijp, elastische stok of een lange houten stok)
Online mogelijk	Nee, fysieke uitvoering vereist

Intro

De Heliumstok is een energieke en lachwekkende oefening die niet alleen het ijs breekt, maar ook waardevolle inzichten oplevert over hoe mensen samenwerken binnen de organisatie. Het is een geweldige manier om te observeren of mensen zich durven uitspreken, hoe ze samenwerken, of ideeën worden opgepikt, wie het voortouw neemt etc. Ideaal als je een inkijkje wil in de groepsdynamiek, of deze op een luchtige manier bespreekbaar wil maken!

Zo pak je het aan

1. **Neem een lichte, lange stok mee**: Denk bijvoorbeeld aan een bamboestok die je ook in de tuin gebruikt. Voor een groep van 6 personen heb je een stok van ca. 150 cm nodig. Hoe dunner en lichter hoe beter!
2. **Deelnemers verdelen over de lengte van de stok:** Vraag de deelnemers om in twee rijen tegenover elkaar te gaan staan met de zijkanten van hun wijsvingers naar voren.
3. **Geef de opdracht**: De uitdaging is simpel, de groep moet de stok naar de grond krijgen. De enige regel is dat iedereen de stok ALTIJD aan moet blijven raken met beide vingers. Alleen de zijkant/ bovenkant van de vingers, dus vastgrijpen mag niet. Oja, en je mag niet gaan zitten. Het klinkt makkelijk… maar dat blijkt niet zo te zijn. Snap je al waarom de oefening de heliumstok heet?
4. **Observeren**: Terwijl de groep bezig is, observeer je als procesbegeleider de dynamiek. Wie neemt het voortouw en hoe wordt daarop gereageerd? Wie komt er met ideeën en wordt daarnaar geluisterd? Worden

er beslissingen genomen of staat iedereen elkaar aan te kijken? Hoe is de sfeer als het mislukt? Zijn er spanningen, of is het een soepel proces?

5. **Bespreken na afloop:** Na de oefening ga je in gesprek met de groep over de groepsdynamiek. Bespreek wat je hebt waargenomen, bijvoorbeeld:

    - “Het gaat heel mooi in harmonie, is dat altijd zo?’
    - “Er zijn 2 mensen die heel duidelijk het voortouw nemen, en de rest volgt, gebeurt dat altijd zo, en is dat prettig’.
    - “Iemand komt een paar keer met een idee, maar dat wordt eigenlijk niet opgepikt, is dat herkenbaar voor de praktijk’?

Tip

Als de groep er niet uitkomt, geef dan een hint. Zit iemand op het goede spoor, maar wordt daar niet naar geluisterd? Breng hem/ haar dan in de positie om het idee uit te voeren. Anders kan een tip zijn: probeer het eens met 2 mensen, lukt het dan wel? En laat ze vervolgens bespreken waarom het nu wel lukt, en wat ze hieruit kunnen meenemen als ze het nogmaals met z’n allen proberen

4.2 Blaas er weer leven in – met rietjes en een pingpongballetje

Doel	Hernieuwde energie krijgen, leuke start of tussendoor
Aantal deelnemers	4+
Tijdsduur	5 - 10 minuten
Opstelling	Tafel of grond
Benodigd materiaal	Tafel, pingpongballetje (of alternatief), rietjes voor iedereen
Online mogelijk	Nee helaas (het zou wel hilarisch zijn om dit te proberen)

Intro

Af en toe heb je even die extra boost aan energie nodig. Als start, na de lunch of gewoon als de groep wat inzakt. En soms heb je niet die ideale, grote ruimte waar je stoelen door de lucht kunt gooien en iedereen wild door het lokaal kan hossen voor wat extra energie. Soms zit iedereen gewoon… aan een tafel. Deze energizer werkt perfect *aan tafel* (Saai? Welnee!) het zorgt gegarandeerd voor een oppepper! Binnen 5 minuten heb je weer leven in de brouwerij – met alleen een rietje en een balletje. Kortom: weinig moeite, veel plezier. Blaas ze van tafel!

Zo pak je het aan

1. **Verdeel de groep** Maak kleine groepjes van ongeveer 4 tot 6 mensen. Groepjes maken kan op allerlei manieren (denk: tellen, kleuren, schoenveters vergelijken – leef je uit).
2. **Rietjes klaar, ballen op tafel**. Ieder groepje krijgt: Eén pingpongballetje (of een propje papier, of een watje – zolang het maar rolt of vliegt). Eén rietje per persoon.
3. **Zet het balletje in het midden van de tafel**. Iedereen mag alleen zijn handen gebruiken om het rietje vast te houden – dus geen elleboog-actie of ninja-moves.
4. **Tijd voor het toernooi**. Doel van het spel: zo min mogelijk punten scoren (ja, je leest het goed). Je krijgt een punt als het balletje door jouw doel gaat. Tel samen af: “3… 2… 1… BLAZEN MAAR!” Iedereen probeert het balletje van zich af te blazen en richting een ander doel te mikken.

Tip

Voor de creatievelingen onder ons, ga los met variatie: Geen tafel? Doe het op de grond! - Maak doelen met tape of boeken: bal erin = punt (of strafpunt) - Zet obstakels neer: kopjes, pennen, banaan van je collega – alles is speelveld. Wil je iets meer diepgang dan alleen een bak vol nieuwe energie? Stel aan het einde vragen als *‘wie had er van tevoren een strategie bedacht?’ ‘Hoe zat het met de samenwerking, of was het ieder voor zich?’*

Vereniging
Vrijwilligerswerk NL

Vereniging VrijwilligerswerkNL IBAN NL 16 RABO 036 927 3141

Aidadreef 8, 3561 GE Utrecht KvK 30126706
030 230 7195 BTW NL 804161197B02
www.vrijwilligerswerk.nl