**Activiteiten Centering Pregnancy**

**Inhoud**

[1. Knie aan knie 2](#_Toc472024110)

[2. Voorstellen aan de hand van je 5 vingers 2](#_Toc472024111)

[3. Namenbattle 2](#_Toc472024112)

[4. Kennismakingsoefening 3](#_Toc472024113)

[5. Wie ben ik? 3](#_Toc472024114)

[6. De dobbelsteen 3](#_Toc472024115)

[7. Waar liggen je roots? 3](#_Toc472024116)

[8. Tradities 3](#_Toc472024117)

[9. De vlinder 4](#_Toc472024118)

[10. Cruciale vraag stellen 4](#_Toc472024119)

[11. Grenzen aangeven 4](#_Toc472024120)

[12. De fotoshoot 5](#_Toc472024121)

[13. Mindset 5](#_Toc472024122)

[14. Spanning 6](#_Toc472024123)

[15. Het automatisme van weerstand 6](#_Toc472024124)

[16. De Afscheidsbrief 6](#_Toc472024125)

[17. Maak eens een lied! 6](#_Toc472024126)

[18. Naam-tik-naam-tik 7](#_Toc472024127)

**Dit document is bedoeld ter inspiratie en variatie op al bekende activiteiten. Niet alle activiteiten zullen geschikt zijn voor alle groepen/bijeenkomsten/begeleiders. Voel je vrij om activiteiten toe te voegen!**

1. ****Knie aan knie****

Kennismaking

*Benoemen:* leren luisteren

De begeleider stelt een vraag. Beide personen krijgen om de beurt 1 minuut om de vraag te beantwoorden. Dus eerst vertelt de 1 een minuut. Daarna de ander. Wanneer de tijd voorbij is vraag je iedereen te gaan staan. Vervolgens vraag je iedereen 1 plek naar rechts (of links) op te schuiven. Degene die aan de zijkant zit loopt naar de andere kant (naar het begin van de rij). Dan stel je de volgende vraag. Met de stopwatch erbij voor de minuten.

*Suggesties voor vragen: Hoe ziet je favoriete vakantie eruit? Op welke manier kom jij tot rust? Waar ben je goed in? Hoe ben je als moeder of hoe wil je als moeder zijn? Welke eigenschappen komen jou en je partner goed van pas in het ouderschap?*

1. Voorstellen aan de hand van je 5 vingers

Kennismaking

*Wat:* Mensen vertellen over zichzelf n.a.v. je vijf vingers

*Hoe:* Steek je hand op en vraag de cursisten om zich voor te stellen 'aan de hand van hun hand’. Koppel heel duidelijk aan iedere vinger één vraag:

* duim: waar ben je goed in?
* wijsvinger: waar ga je naar toe?
* middelvinger: waar heb je een hekel aan?
* ringvinger: waar ben je trouw aan?
* pink: waarin ben je klein?

Iedere deelnemer steekt tijdens het voorstellen z’n hand op en beantwoord vinger voor vinger de vragen; dat geeft structuur en zorgt dat mensen het kort houden. Bewaak dit.
Uit overwegingen van veiligheid kun je er voor kiezen, om ze het eerst in duo’s te laten doen (ongeveer 5 minuten). Daarna vraag je of iemand het plenair wil doen.

*Varianten*

Bovenstaande vragen nodigen uit tot persoonlijke ontboezemingen. Als je het luchtiger wilt houden, kun je de wijsvinger- en pinkvragen wijzigen in:

* wijsvinger: waar spreek je anderen op aan?
* pink: waarin kun je groeien?
1. Namenbattle

Kennismaking

Een erg leuke teambuilding oefening om een rondje kennismaken mee af te sluiten! Je hebt voor deze oefening een laken of zeiltje nodig.

Splits de groep in tweeën. Twee vrijwilligers houden een zeil of laken vast tussen de twee groepen. De groepen zorgen ervoor dat de andere groep hen niet kan zien door zich achter het laken te verschuilen. Elke groep laat één deelnemer plaatsnemen voor het laken. Degenen die het laken vasthouden tellen af van 3 tot 1 en laten het laken vallen. De twee personen die nu tegenover elkaar staan moeten zo snel mogelijk de naam van de ander noemen. Degene die het snelst is wint en de verliezer komt bij het team van de winnaar staan. Dit gaat door tot één van de teams geen deelnemers meer over heeft.

Om de gang er goed in te houden is het handig om het laken vast te laten houden door twee personen die goed aanvoelen wanneer ze weer kunnen beginnen met aftellen

1. Kennismakingsoefening

*Hoe:* Maak tweetallen (A, B).
*Instructie:* Je gaat je dadelijk in je tweetal aan de ander voorstellen. Daarbij geldt één beperking: je mag alles vertellen behalve iets over je werk of je opleiding. Neem eerst een minuutje voor jezelf om na te denken over wat je gaat vertellen. Na afloop vertel jij aan de groep wat de ander jou heeft verteld, en vice versa.

Voordeel:

* deelnemers vertellen verrassende, vaak meer persoonlijke dingen over zichzelf
* doordat ze het verhaal van de ander moeten samenvatten, luistert iedereen zeer geconcentreerd
* je voorkomt dat mensen hun doopceel lichten over hun carrière
1. Wie ben ik?

Kennismaking

Elke deelnemer schrijft op een blaadje zijn of haar leeftijd, een of meer persoonlijke kenmerken en enkele hobby's. Kenmerken kunnen bijvoorbeeld zijn hoeveel broers en zussen je hebt, in wat voor huis je woont, wat voor huisdieren je hebt of wat je lievelingseten is. De opgeschreven punten mogen zo gek of opvallend zijn als je maar wilt, zolang ze waar zijn. De briefjes worden verzameld in een bak.

Vervolgens worden deze blaadjes blind verdeeld over alle spelers. Eén voor één leest men zijn kaartje voor waarna hij of zij mag raden bij wie het kaartje hoort. Is dit juist, dan mag de geraden speler een poging wagen. Is dit niet juist, dan is de speler links van hem/haar aan de beurt.

1. De dobbelsteen

Kennismaking

Maak een grote dobbelsteen, en zet op de zes zijden iets als "hobby", "woonplaats", "beroep", "lievelingskleur", "vakantie", enzovoort. Om de beurt gooit iemand uit de kring met de dobbelsteen, en vertelt diegene iets over het onderwerp waar dan op gegooid is.

1. Waar liggen je roots?

Kennismaking/bijeenkomst 4

*Wat:* Waar liggen je roots?

*Hoe:* Markeer met simpele middelen (b.v. tape) een kaart van Nederland op de grond. Vraag de deelnemers te gaan staan waar ze geboren zijn. Deelnemers die niet in NL geboren zijn, mogen ‘buiten’ de kaart gaan staan, in de kompasrichting van hun geboorteland.
Bevraag iedereen kort daarop, of laat de deelnemers elkaar bevragen.

*Variant*

Mensen die niet in Nederland zijn geboren, kun je ook vragen daar te gaan staan waar ze het langst in Nederland gewoond hebben.

1. ****Wat neem je mee uit je opvoeding?****

Bijeenkomst 4

Vraag als rondje bij start of afsluiting van de bijeenkomst.

Welke traditie vanuit het gezin waar je bent op gegroeid neem je mee (of wat zou je juist anders willen doen)? Wat heb je als positief ervaren in je opvoeding en wat heb je als negatief/minder positief ervaren?

1. De vlinder

Als afsluiting van een bijeenkomst

**Het verhaal van de vlinder ‘De geboorte van een vlinder’**

Een man zag hoe een vlinder vele uren bezig was om zich door de opening van zijn cocon te wurmen. Plots leek het of de vlinder niet meer vooruitging en niet meer verder kon. Op dat moment besliste de man dat hij de vlinder zou gaan helpen. Hij pakte een schaar en knipte de rest van de cocon open en de vlinder kwam er gemakkelijk uit. Maar het lichaam van de vlinder was opgezwollen met kleine verschrompelde vleugels. De man bleef continu kijken, omdat hij verwachtte dat de vleugels zich ieder moment zouden openslaan, maar dat gebeurde niet… wat wel gebeurde was, dat de vlinder de rest van zijn leven rondkroop met een gezwollen lichaam en gekreukte vleugels. Hij heeft nooit kunnen vliegen.

De man kon niet begrijpen, dat zijn daad, die hij met liefde en de beste intenties had uitgevoerd een verandering had aangebracht in de manier waarop dingen horen te lopen.

Hij was zich er niet van bewust, dat de worsteling die de vlinder moest maken om door de kleine opening te gaan, de natuurlijke weg was om vocht vanuit het lijf in de vleugels te persen zodat hij - éénmaal uit de cocon -zou kunnen vliegen.

Soms zijn worstelingen precies wat we nodig hebben in het leven. Als we geen obstakels in ons leven zouden hebben, zouden we niet groeien. We zouden niet zo sterk zijn en… We zouden nooit kunnen vliegen!

Ik vroeg om kracht... en kreeg moeilijkheden om me sterk te maken.

Ik vroeg om wijsheid… en kreeg problemen om op te lossen.

Ik vroeg om voorspoed… en kreeg verstand om te kunnen werken

Ik vroeg om moed… en kreeg obstakels om te overwinnen.

Ik vroeg om liefde… en kreeg mensen op mijn weg met problemen, die ik kon helpen.4

Ik vroeg om gunsten… en kreeg kansen.

Ik kreeg NIETS wat ik wilde… maar kreeg ALLES wat ik nodig had.

1. Cruciale vraag stellen

Nadenken over wat voor jou belangrijk is

Deze oefening helpt de deelnemers beseffen dat goede vraagstelling cruciaal kan zijn om bijvoorbeeld een bepaalde wens kenbaar te maken. De bedoeling is dat de deelnemers in tweetallen worden verdeeld. Leg ze vervolgens deze vraag voor: Als je één vraag zou mogen stellen om te ontdekken of iemand geschikt is voor (een bepaalde rol), hoe zou die vraag dan luiden? Welke vraag stel je aan iemand waarvan je van te voren weet dat die je bevalling gaat begeleiden als je maar één vraag mag stellen? Welke vraag je stel je aan de conducteur als in de trein je vliezen breken? Welke vraag stel je aan die vriendin van je waarvan je vermoedt dat er sprake is van huiselijk geweld? Etc. Laat de tweetallen hier samen over nadenken, en koppel vervolgens met de hele groep de verschillende vragen terug.

1. Grenzen aangeven

*Wat:* persoonlijke grens bepalen; waar ligt die? Grens congruent aangeven.

*Hoe:* De oefening gaat individueel en bestaat per individu steeds uit twee delen:

1. Grens bepalen
2. Grens aangeven

*Grens bepalen*

Leg uit dat voor iedereen de grens van zijn persoonlijke ruimte ergens anders ligt en dat als een ander je ruimte betreedt, je dat fysiek merkt: spanning, trillen, zweten enz. Dat ga je hun laten ervaren.
Zet een cursist aan de ene kant van de ruimte, de acteur aan de andere kant. De acteur doet telkens een stapje in de richting van de deelnemer (neutrale houding). Vraag de cursist na iedere stap of hij een verschil voelt.
Als de grens bereikt is, vraag je wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem inhouden, etc) en waar voel je het (nek,

buik, handen, etc.). Hierdoor wordt de cursist zich bewust van zijn spanningssignalen.

*Grens aangeven*

Hetzelfde als hiervoor, maar laat de deelnemer nu zijn grens aangeven: “Stop, tot hier”. Als hij dat niet overtuigend (congruent) doet, loopt de acteur door. Onderzoek hoe de grens het best aangegeven kan worden.

*Nabespreken op*

* grens verschilt per persoon
* waarom loopt de begeleider wel of niet door?
* grens congruent aangeven
1. De fotoshoot

(groepsgevoel vergroten/versterken)

*Wat:* Tableaux vivant maken

*Hoe:* Zet een stoel voor de groep en geef de volgende opdracht aan een groepje van vijf deelnemers: "ik ga zo een serie foto's van jullie maken. Ik geef steeds een opdracht en jullie maken een compositie. Er is maar één spelregel: je moet fysiek contact maken met de stoel of de andere groepsleden."

*Mogelijke opdrachten voor tableaus:*

* een huishouden van Jan Steen
* een statieportret van de Koninklijke familie
* een informeel kiekje van dezelfde Koninklijke familie
* Team van verloskundigen
* Carnaval
* een gipsvlucht
* Kraamvrouwen
* Barende vrouwen
* (Borst)voedende vrouwen
1. Mindset

Bijvoorbeeld bij voorbereiding op baring of kraamtijd

*Wat****:*** De kracht van een positieve mindset

*Hoe***:** Maak 2-tallen en verspreid ze door de ruimte. Doe met een deelnemer (A) voor. Vraag hem om lekker te gaan staan, voeten iets uit elkaar.

*Leg uit:* "Ik ga zo tegen je schouder duwen, maar eerst vraag ik je iets in gedachten te nemen waar je tegenop ziet, iets wat je lastig vindt of helemaal geen zin in hebt. Heb je iets, zie je het voor je? Blijf daar aan denken".  Duw vanaf de zijkant tegen zijn schouder; de kans is groot dat hij vrij slap is en zich moeiteloos opzij laat duwen.
Doe het nogmaals, maar nu met deze instructie: "Nu wil ik dat je aan iets leuks denkt, iets waar je naar uitkijkt en zin in hebt. Heb je zoiets? Blijf daar aan denken". Terwijl A aan iets positiefs denkt, duw jij nogmaals; de kans is groot dat hij nu niet te verplaatsen is.
Laat de tweetallen dit onderlinguitproberen.

*Nabespreken op*

* het effect van een positieve mindset
* hoe een positieve mindset je helpt om in je kracht te staan.
1. Spanning

Bijvoorbeeld bij opzien tegen de baring/bang zijn voor de pijn

*Wat:* Bewust worden hoe snel je alles aanspant en wat dat met je doet

*Hoe****:*** Zet de deelnemers in een cirkel, met de armen recht vooruit. Laat ze hun vuisten ballen; flink hard. En laat ze dat 10 tot 15 seconden volhouden. De meesten zullen alles aanspannen en vastzetten, zowel spieren als ademhaling. Wanneer je "stop" zegt, zal je waarschijnlijk veel adem horen ontsnappen.

Vraag de deelnemers wat er met ze gebeurde; met hun gezicht, hun adem, hun spanning, etc. En hoe dat kan. Leg uit hoe snel mensen bij spanning alles vastzetten en dat ze op z’n moment minder beweeglijk en minder flexibel zijn. En dat ze dan ook nog eens minder goed kunt nadenken.
Doe het nog een keer: vraag de deelnemers nu om alleen de vuisten te ballen; hou de rest bewust ontspannen.

1. Het automatisme van weerstand

*Wat****:*** Bewust worden hoe snel je tegengas geeft.

*Hoe****:*** Maak tweetallen. Laat ze zelf bepalen wie A is en wie B. Vraag ze om hun rechter-handpalmen tegen elkaar te leggen. Zeg dan dat op een teken van jou, A moet gaan duwen. Het is belangrijk dat je B geen enkele opdracht geeft! Tel tot drie. Op de derde tel gaat A duwen. Waarschijnlijk zal B gaan terugduwen.
Na een paar tellen zeg je dat ze kunnen stoppen. Vraag welke B’s teruggeduwd hebben; handen omhoog. Vraag wie niet teruggeduwd hebben; handen omhoog. Je zult zien dat de meesten dat wel hebben gedaan. Vervolgens vraag je waarom ze dat gedaan hebben.

*Nabespreken op:*

* Het verschijnsel weerstand en hoe het kan ontstaan.
* Het gegeven hierachter is dat de meeste mensen automatisch terugduwen en druk met tegendruk beantwoorden.
* Deze oefening kan als metafoor dienen, bijvoorbeeld een zorgverlener doet een beleidsvoorstel waar je je niet in kan vinden. Verzet tegen pijn die je ervaart tijdens de bevalling.
1. De Afscheidsbrief

Hoe zie ik mijzelf over …. maanden/jaar? Hoe heb ik de eerste 9 maanden na de geboorte van mijn baby ervaren? Als ik over een jaar terugdenk aan CP wat denk ik dan dat het me heeft gebracht?

1. Maak eens een lied!

Groepsgevoel, voor muzikale mensen☺

<http://www.werkvormen.info/werkvorm/make-new-friends>

*Wat:* Sluit eens af met een lied!

*Hoe:* Aan het eind van een training of leergang werkt dit lied heel goed. Samen zingen doet iets met mensen en de tekst werkt goed bij een afsluiting en afscheid. Deelnemers voelen zich ‘opgetild’ en gaan vol goede moed de deur uit. Onderstaand lied zing je in canon:

Make new friends
But keep the old ones
One is silver
And the other gold

Geluidfragment te horen via: <http://www.werkvormen.info/werkvorm/make-new-friends>

Stap 1: beluister het geluidsfragment zodat je het lied voor kunt zingen
Stap 2: schrijf de tekst op een flap en zing het lied een paar keer voor
Stap 3: oefen iedere regel 'los' met de deelnemers. Net zo lang tot ze alle 4 deregels kennen
Stap 4: zing het hele lied een paar keer met z’n allen
Stap 5: maak 4 groepen en leg uit hoe de canon start en vooral hoe hij eindigt: door op jouw teken alleen de slotzin te herhalen, net zo lang tot alle groepjes alleen de slotzin zingen
Stap 6: start de canon. Dirigeer ieder groepje strak op 'hun startzin en blijf steeds dit doen
Stap 6: speel al dirigerend met het volume; begin zacht en langzaam, bouw op naar hard en bouw weer af
Stap 7: rond de canon af door de teams hun slotzin te laten herhalen.

Wees gerust: ook als het een beetje rommelig gaat, is het effect geweldig.

1. Naam-tik-naam-tik

Concentratie energizer

*Hoe:* Ga met z’n allen in een kring staan; schouder aan schouder en met de armen langs het lichaam.

Eén persoon start door een naam van iemand uit de kring te noemen.
Wie z’n naam hoort, tikt met de rug van z’n hand óf z’n rechter buurman óf z’n linker buurman aan.
Wie getikt wordt, noemt een naam van iemand uit de kring.
Wie zijn naam hoort, tikt zijn buurman aan, etc.

Kortom, er zijn maar twee regels:
1. als je je naam hoort, tik je
2. als je getikt wordt, noem je een naam.

Het lijkt heel simpel, maar meestal zorgt het voor flink wat verwarring en duurt het even voordat dit soepel loopt.